

Regulamento MedCOOK Challenge

EDIÇÃO 2025/ 2026

Artigo 1.º

(Descrição)

1. A competição consiste na apresentação de propostas de 3 receitas: uma entrada, um prato principal (carne, peixe, vegetariano ou vegan) e uma sobremesa, com a descrição detalhada dos ingredientes, capitações e dose, modo de preparação e informação nutricional (cálculo nutricional) apresentado de acordo com o template disponibilizado. Dado o atual contexto económico do país, propõe-se que o valor médio de refeição, por pessoa, ronde no máximo os 6 euros.

Estas receitas deverão ser adequadas para pessoas com patologia renal em hemodiálise.

2. O Valor Nutricional da refeição (no total das três receitas), não deverá ser inferior a 21g de proteína, variar entre 600 e 800 kcal e não deverá ser superior a 600 mg de potássio, 400 mg de fósforo e 1g de sal, valores aferidos com base nos dados presentes na tabela de composição de alimentos do INSA.

Artigo 2.º

(Organização e Coordenação)

1. São responsabilidades da Faculdade de Ciências Médicas | NOVA Medical School, daqui por diante referida como “FCM|NMS”, assegurar a implementação e organização logística da atividade.
2. O calendário do concurso é o seguinte:
 - i) Datas de candidaturas: entre 13 de outubro e 17 de novembro de 2025;
 - ii) Data de análise e seleção das candidaturas: até 24 de novembro de 2025;
 - iii) Comunicação dos resultados: entre 25 e 26 de novembro de 2025;
 - iv) Período de Gravações: entre 10 e 12 de dezembro de 2025;
 - v) Início do lançamento dos posts: 06 de janeiro de 2026;
 - vi) Data de apuramento dos vencedores: 20 de janeiro de 2026;
 - vii) Data de entrega dos prémios: em evento, com data a definir.

Artigo 3.º

(Condições de participação e inscrição)

1. Poder-se-ão inscrever na competição todos os alunos a frequentar a Licenciatura em Ciências da Nutrição ou o Mestrado Integrado em Medicina, em qualquer instituição de ensino em Portugal.
2. A inscrição pode ser feita em grupos de até 4 elementos.
3. A inscrição é feita por iniciativa dos estudantes através do envio dos documentos com as receitas, em ficheiro PDF, para o endereço de correio eletrónico communityengagement@nms.unl.pt, até ao dia 10 de novembro de 2025. É obrigatório o envio das candidaturas no [template disponibilizado através do endereço de email institucional de aluno](#), sob pena destas não serem consideradas. Junto com o ficheiro PDF, deverão enviar as seguintes informações: nome completo dos participantes; curso que frequenta e ano curricular e instituição de ensino.

Artigo 4.º

(Regras da competição)

1. As cinco melhores propostas de menu serão selecionadas, para se proceder à sua elaboração com a elaboração de uma reportagem fotográfica pelo Departamento de Comunicação da Diaverum Portugal, sem qualquer custo para os candidatos.
2. O Júri irá focar-se nos seguintes critérios para avaliação dos menus: originalidade e cumprimento das regras (matérias-primas utilizadas; preço; estrutura nutricional; facilidade na confeção).
3. Os vídeos serão publicados com uma sequência temporal:
 - 1ª Semana – publicação das entradas;
 - 2ª Semana – publicação dos pratos principais;
 - 3ª Semana – publicação das sobremesas.
4. A publicação será feita no instagram sendo a votação feita através de “gosto” .
5. A promoção do concurso será feita nos seguintes canais: *site*, redes sociais e *mailing list* de alunos da FCM|NMS; *site* e redes sociais da Diaverum; divulgação junto da ANEM , assim como das várias associações de estudantes.
6. O apuramento dos vencedores será feito da seguinte forma:
 - 80% da pontuação será atribuída pelo Júri do concurso, que fará a avaliação no dia da confeção das receitas - após avaliação das técnicas de confeção, ingredientes

utilizados e sabor do prato confeccionado, 20% será pela seleção do público, através do total de gostos obtidos nas três receitas de cada grupo, diretamente da votação no instagram..

7. A 20 de janeiro de 2026 será fechada a contabilização e apurados os vencedores.

Artigo 5.º

(Proteção de Dados Pessoais)

1. No âmbito do acesso e tratamento de dados pessoais que possam advir da execução das atividades previstas no presente regulamento, as Partes organizadoras, FCM|NMS e DIAVERUM PORTUGAL, obrigam-se a respeitar as normas em vigor no ordenamento jurídico português sobre a proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados, designadamente o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD), aprovado pela Lei n.º 58/2019, de 8 de agosto, que veio assegurar a execução, na ordem jurídica interna, do Regulamento EU 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016.

2. Nos termos do presente regulamento, as Partes tratarão dados pessoais dos participantes da competição, nomeadamente a sua imagem, vídeo e voz, bem como o endereço de correio eletrónico. Estes dados são disponibilizados pelos participantes, mediante prestação do seu consentimento informado.

3. Os dados pessoais a que se refere o número anterior serão tratados pelas Partes unicamente para as finalidades subjacentes à competição, não sendo posteriormente tratados para nenhum outro fim. No âmbito desta operação de tratamento, assumem-se as Partes como Corresponsáveis pelo Tratamento.

4. As Partes asseguram que cumprem as suas obrigações decorrentes da Legislação de Proteção de Dados aplicável, nomeadamente a garantia de um fundamento de licitude válido para o tratamento e a conservação dos dados pessoais pelo prazo estritamente necessário ao cumprimento das finalidades do tratamento.

5. Mais ainda, as Partes declaram que já implementaram e obrigam-se a manter a todo o momento, bem como a documentar e testar periodicamente, as medidas técnicas e organizativas necessárias à garantia de um nível de segurança adequado ao risco apresentado pelos tratamentos e pelos dados referidos nos números anteriores, e que permitam proteger os dados pessoais aí referidos contra destruição, perda e alteração acidentais ou ilícitas, divulgação ou acesso não autorizados, bem como contra qualquer outra forma de tratamento ilícito dos mesmos.

6. Caso uma das Partes receba um pedido de exercício de direitos de um titular dos dados, que também seja relevante para o tratamento de dados realizado pela outra Parte ou que necessite da sua assistência ou intervenção, comunicará à mesma tal pedido através dos correios eletrónicos: [rgpd@nms.unl.pt e pt.dpo@diaverum.com]. As Partes comprometem-se a dar seguimento ao pedido, cumprindo com o exigido pela Legislação de Proteção de Dados aplicável.

7. Cada Parte, mediante pedido razoável da sua contraparte, compromete-se a:

a. Prestar assistência, informação e colaboração, a fim de esta assegurar e poder comprovar a conformidade do tratamento com as obrigações estabelecidas na Legislação de Proteção de Dados aplicável; e

b. Comunicar à outra Parte qualquer pedido, reclamação ou queixa apresentada por um titular dos dados relativamente aos dados pessoais tratados nos termos do Protocolo.

8. Cada uma das Partes tem a obrigação de notificar a respetiva contraparte de forma imediata, e em qualquer circunstância antes do prazo de 72 horas, por escrito e preferencialmente através de correio eletrónico, das violações de segurança ocorridas na sua esfera de controlo e que impactem os dados pessoais objeto de tratamento no âmbito do presente Protocolo.

9. Para o efeito do disposto no número anterior, deve anexar-se toda a informação relevante, designadamente a descrição da natureza da violação de segurança, bem como a descrição das suas possíveis consequências e ainda das medidas adotadas ou propostas para pôr término à violação de segurança ou mitigar possíveis efeitos negativos. Caso não seja possível enviar a informação simultaneamente, a mesma deverá ser expedida gradualmente.

Artigo 6.º

(Júri e prémios)

1. O Júri será constituído pelos seguintes elementos:

- i)* Vitor Martins (Diaverum)
- ii)* Sofia Correia de Barros (Diaverum)
- iii)* Rui Filipe (Diaverum)
- iv)* Diana Teixeira (NMS)
- v)* Júlio César Rocha (NMS)
- vi)* Elemento designado pela APIR

2. Às três equipas vencedoras serão atribuídos os seguintes prémios:
 - i)* 1.^a Classificada - Vale WORTEN no Valor de 210 euros;
 - ii)* 2.^a Classificada - Vale WORTEN no Valor de 150 euros;
 - iii)* 3.^a Classificada - Vale WORTEN no Valor de 120 euros.
3. Os restantes grupos, cujos menus forem selecionados para confeção, receberão uma menção honrosa pela sua participação.

Artigo 7.º

(Termos e condições)

1. A inscrição na competição pressupõe a leitura e aceitação do presente regulamento por parte dos participantes.
2. A Organização reserva-se ao direito de alterar ou cancelar a competição em qualquer momento, notificando os participantes que tenham submetido a inscrição com o mínimo de 2 (dois) dias de antecedência.
3. O cancelamento da competição não confere direito a qualquer tipo de compensação aos participantes.

Artigo 8.º

(Disposições finais)

Os casos omissos no presente regulamento serão decididos pela Organização.