

Projeto “Dormir para Bem Sorrir” ✨

Na última sexta-feira, dia 24 de janeiro de 2025, a Escola Superior de Saúde de Viseu (ESSV) do Politécnico de Viseu e a Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) de Tondela em colaboração com as alunas da ESSV (Inês Santos e Mafalda Rodrigues, estudantes do 4º ano do curso de Enfermagem), estiveram na Escola Básica Campo de Besteiros para apresentar e dinamizar a primeira sessão do projeto “Dormir para Bem Sorrir” a crianças do 1º ciclo (6/7anos), num total de 13 crianças.

Com muita dedicação, nesta 1ª sessão intitulada “O sono é teu amigo?” falámos sobre a importância de uma boa noite de sono para o bem-estar físico, mental e cognitivo, destacando como o descanso adequado contribui para um sorriso mais saudável e dias mais felizes! 😊zzz

Um grande obrigado à Escola Básica Campo de Besteiros por nos receber e tornaram este dia tão especial. ❤️

Porque um bom sono é o primeiro passo para um sorriso genuíno e saudável! 🦷

#DormirParaBemSorrir #SaúdeNaComunidade #EducaçãoParaASaúde #Sono

