

Projeto “Dormir para Bem Sorrir”: 4ª Sessão

No dia 24 de abril de 2025, a Escola Superior de Saúde de Viseu (ESSV) do Instituto Politécnico de Viseu e a Unidade de Cuidados na Comunidade de Tondela em colaboração com as alunas do 4º ano do curso de Enfermagem da ESSV (Ana Inês Correia e Beatriz Sousa), estiveram na Escola Básica Campo de Besteiros para apresentar e dinamizar a quarta sessão do projeto “**Dormir para Bem Sorrir**” às crianças do 1º ano (6 anos), num total de 15 crianças. Esta sessão teve como objetivo sensibilizar para a influência do sono no bem-estar, crescimento e desempenho escolar, promovendo desde cedo estilos de vida saudáveis.

Através de uma abordagem lúdica e interativa as crianças participaram no “Jogo da Glória sobre Hábitos de Sono”, uma atividade pedagógica que permitiu reforçar, de forma divertida, a importância de rotinas consistentes, de um número adequado de horas de sono, da criação de um ambiente propício ao descanso e da importância de bons hábitos de sono para o dia a dia das crianças e família.

Durante a atividade, foi notório o entusiasmo e alegria com que os mais novos participaram, revelando grande envolvimento em cada etapa do jogo. Através da brincadeira demonstraram não só curiosidade, mas também uma excelente capacidade de compreender e de demonstrar os conhecimentos já adquiridos nas anteriores sessões.

Um obrigado à Escola Básica Campo de Besteiros e às crianças por nos receber e tornarem este dia tão especial.

