

Projeto “Dormir para Bem Sorrir”: 5ª Sessão



No passado dia 16 de maio 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 5ª sessão do projeto “**Dormir para Bem Sorrir**” às crianças do 1º ano (6 anos), num total de 15 crianças.

Esta atividade consistiu numa Sessão de *Mindfulness*, dinamizada pela Professora Doutora Patrícia Alves da ESSV, pensada especialmente para os mais novos. Através de técnicas simples de respiração, alongamentos suaves e momentos de silêncio, as crianças descobriram como é importante parar, respirar e preparar o corpo e a mente para uma boa noite de sono. As crianças estiveram muito envolvidas em todos os momentos da atividade. Após alguns exercícios de relaxamento, ouviram uma história calma e imaginativa que as ajudou a viajar com a mente. No final, cada uma expressou a sua imaginação através de um desenho alusivo à história e ao tema do sono. Foi um momento especial, vivido com entusiasmo e serenidade.

Promover uma boa higiene do sono desde a infância é fundamental para o bem-estar emocional, a concentração e o rendimento escolar. Porque um sono tranquilo é o primeiro passo para um dia feliz!

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



