



Projeto “**Dormir para Bem Sorrir**”!

Teve início, na passada quarta-feira dia 25 de fevereiro, o projeto “**Dormir para Bem Sorrir**”, este ano letivo numa turma do 1.º ciclo da Lageosa, desenvolvido por uma docente da Escola Superior de Saúde de Viseu, em articulação com a UCC Tondela.

A primeira sessão, subordinada ao tema “**O sono é teu amigo?**” iniciou-se com a leitura da história “Vitinho, é a dormir que se cresce!” e centrou-se na sensibilização das crianças para a importância de uma boa noite de sono, destacando o seu contributo para o bem-estar físico, mental e cognitivo. Foi ainda evidenciado o papel do descanso adequado na promoção de hábitos de vida saudáveis e na melhoria do rendimento e da disposição diária. Para esta sessão contamos também com dois discentes do 4 ano do curso de Enfermagem da ESSV.

O projeto prevê a realização de mais cinco sessões ao longo do ano, envolvendo não só os alunos, mas também os pais e a comunidade escolar. Entre os principais objetivos destacam-se a promoção de rotinas consistentes, a adoção de medidas de higiene do sono e a consciencialização para a relevância do sono na saúde e no desenvolvimento infantil.

Com esta iniciativa, pretende-se reforçar a importância do sono como pilar fundamental do crescimento saudável e do bem-estar global das crianças e famílias e comunidade.

Odete Amaral ESSV

Paula Margarida UCC Tondela

