

PROJETO DORMIR PARA BEM SORRIR

Mais uma vez a equipa coordenadora do Projeto Dormir para Bem Sorrir com estudantes da Escola Superior de Saúde de Viseu partiu para a 2.ª e 3.ª sessões de saúde escolar na Escola Básica de Canas de Santa Maria - Tondela, com crianças do 1.º ciclo (2.ºano).

A 2.ª sessão intitula-se “Está na hora de dormir para bem sorrir”, com a apresentação de uma música sobre higiene do sono. A música “Uma Noite Encantada” foi escrita e criada por crianças do 6.º ano da Escola E.B. 2/3 do Caniçal (Ilha da Madeira) e pelo Sr. Professor Luís Agnelo Cardoso do Carmo da disciplina de Música. Esta atividade foi recebida com entusiasmo, descontração e participação de todos os alunos, sendo no final promovida a reflexão sobre as 10 regras de higiene do sono.

A 3.ª sessão intitulou-se “Uma boa noite de sono, para um dia cheio de energia”, um bom sono e atividade física, quando para uma aliança fundamental a uma vida mais saudável. Nesta sessão desenvolvemos duas atividades dinâmicas e alusivas à temática, o jogo das latas e a montagem de um puzzle gigante.

Nestas sessões estiveram presentes as coordenadoras do projeto, estudantes do Curso de Mestrado em Enfermagem Comunitária e estudantes do Curso de Enfermagem da ESSV do 4.º ano.

Equipa Coordenadora do Projeto – Odete Amaral (ESSV) e Paula Carvalho (UCC Tondela)



