



Fotocomposição Gráfica: Cristina Lima



5ª SESSÃO

Projeto Dormir para Bem Sorrir Encanta e Relaxa Alunos da Escola Básica de Campo de Besteiros - Tondela

Num final de manhã ensolarada do dia 20 de março de 2024, a equipe do **Projeto Dormir para Bem Sorrir** embarcou em mais uma emocionante sessão educativa na Escola Básica de Campo de Besteiros, Tondela. Esta sessão foi dinamizada pela Professora Patrícia Alves, da Escola Superior de Saúde de Viseu.

Com o tema "A arte no bem dormir!", a atividade planeada para este dia prometia explorar os benefícios do relaxamento e do *Mindfulness* no dia a dia e na hora de dormir. As crianças foram convidadas a embarcar em uma jornada de tranquilidade através da história emocionante do Leão e do Mocho, enquanto mergulhavam em práticas de relaxamento e concentração.

Durante a sessão, os alunos foram incentivados a praticar *mindfulness*, uma técnica que visa estimular o relaxamento e o foco no presente. Navegando pela envolvente narrativa da história, as crianças foram transportadas para um mundo de serenidade e paz interior.

No final da atividade, foi hora de reflexão e expressão criativa. Os alunos foram convidados a compartilhar suas percepções sobre a história e os sentimentos que ela despertou. Munidos de lápis e criatividade, pintaram um desenho alusivo à história que ouviram.

O **Projeto Dormir para Bem Sorrir** continua a promover hábitos saudáveis de sono e bem-estar entre os mais novos com uma abordagem lúdica e educativa.

