



Fotocomposição Gráfica: Cristina Lima



2ª Sessão

Rumo à Comunidade Escolar partiu a equipa coordenadora do Projeto **Dormir para Bem Sorrir** com mais duas estudantes de enfermagem do 4º ano do curso de Enfermagem!

A Escola Superior de Saúde de Viseu (ESSV) e a Unidade de Cuidados na Comunidade de Tondela (UCCT), este ano letivo, iniciaram a **Implementação do Projeto Dormir para Bem Sorrir** na **Escola Básica de Campo de Besteiros - Tondela**, com crianças do 1º ciclo (6/7 anos), num total de 19 crianças.

A 2ª sessão intitulou-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 6º ano da Escola E.B. 2/3 do Caniço (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 acerca dos **10 mandamentos para uma boa higiene do sono**. Porque acreditamos que bons hábitos de sono se adquirem e as medidas de higiene do sono ajudam!

