

Operação Nariz vermelho

Instituição Particular de Solidariedade Social, sem vinculações políticas ou religiosas, oficialmente constituída no dia 4 de Junho de 2002.

O principal propósito é assegurar de forma contínua um programa de intervenção dentro dos serviços pediátricos dos hospitais portugueses, através da visita de palhaços profissionais.

https://www.narizvermelho.pt/epages/1290-080722.sf/pt_PT/?ObjectPath=/Shops/1290-080722/Categories/ONV/QuemSomos

A ESSV, sob a responsabilidade da Professora Odete Amaral com os estudantes da Turma 32º B Curso de Enfermagem, no dia 1 de junho de 2017 desenvolveu várias atividades de promoção da saúde junto da **comunidade escolar e infantil**.

Atividades desenvolvidas

- Venda de produtos de *merchandising* da Operação Nariz Vermelho no Centro Hospitalar Tondela- Viseu.
- Atividades de comemoração do dia da criança e operação nariz vermelho no Jardim das Sementinhas (Crianças dos 3- 6 anos e ATL dos 6- 11 anos), com as actividades “Hospital dos Brinquedos” e “Gincana de jogos tradicionais” ao ar livre.
- Foram realizados material de apoio à promoção de bons hábitos de saúde, designadamente sono e alimentação.








Viver bem é comer bem!



- * Faça uma alimentação o mais variada possível!
- * Tome sempre o pequeno-almoço: Evite estar mais de 3h30 minutos sem comer.
- * Reduza o consumo de gordura, em especial da gordura saturada.
- * Não utilize gorduras que foram sobreaquecidas ou óleos queimados.
- * Privilegie o consumo do azeite em relação às outras gorduras, tanto para cozinhar, como para temperar os alimentos.
- * Aumente o consumo de hortaliças, frutas e legumes.
- * Evite ingerir açúcar, produtos açucarados e não adicione açúcar ao leite, chá ou café.
- * Consuma de preferência peixe e carnes magras (ex.: aves ou coelho; bacalhau, cavala, ...).
- * Diminua o consumo de sal, reduza a quantidade que usa para a confeção dos alimentos, opte por ervas aromáticas e especiarias.
- * Evite os fritos e prefira métodos de culinária simples, saudáveis e saborosos, como: cozidos, grelhados e estufados.
- * Beba água (1,5L) ao longo do dia! Evite os refrigerantes, pois são ricos em açúcar.
- * Se consumir bebidas alcoólicas, faça-o com moderação! Mulheres grávidas, crianças e jovens até aos 18 anos **não devem consumir** bebidas alcoólicas.

Fonte:
Curso Licenciatura de Enfermagem – 32ª A (ESSV)
Dolete Amaral (Docente ESSV)



Quem nasce
 para fazer os outros **SORRIR**,
vive para sempre!







**O sono é amigo.
Dormir faz bem!**

CONSELHOS PARA BOAS NOITES DE SONO

- Se tens entre os 3-5 anos deves dormir entre 10-13 horas.
- Se tens entre os 6-13 anos deves dormir entre 9-11 horas / noite.
- Se és adolescente (14-17 anos) deves dormir entre 8-10 horas / noite.
- Se és jovem ou adulto (18-64 anos) deves dormir entre 7-9 horas / noite.
- Deitar e acordar todos os dias à mesma hora.
- Manter o quarto silencioso, escurecido e a uma temperatura adequada.
- Manter a TV e o computador fora do quarto.

ANTES DE DORMIR

- Evitar ver televisão ou jogar computador.
- Não levar telemóvel e/ou tablet para o quarto.
- Evitar bebidas com cafeína.
- Beber um copo de leite morno ajuda a relaxar.

SABIAS QUE

Durante o sono profundo o corpo cresce, as células e a energia renovam-se e conseguirás aprender e concentrar-te melhor!

**BOM SONO E BOA COMIDA
ACRESCENTAM ANOS À VIDA!**

Baseado:
National Sleep Foundation: <http://www.sleepfoundation.org/articles/need-to-sleep>
Grupo Operatório de Otorrinolaringologia - IPOA (2006)
Diário Anual (Doutor ESO)




01 JUNHO





É com um sorriso de orelha a orelha que a **Operação Nariz Vermelho** certifica que

ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DE VISEU - INSTITUTO POLITÉCNICO DE VISEU

participou com amor, dedicação e empenho no **Dia do Nariz Vermelho**, contribuindo assim para que os **Doutores Palhaços** continuem a receitar alegria a milhares de crianças hospitalizadas!

Agradecemos do fundo do nosso coração de palhaço o vosso apoio, fundamental para tornar a experiência de internamento destas crianças menos traumática e fazê-las esquecer, por um momento que seja, a dor e o medo e sentirem-se novamente felizes!



A Operação Nariz Vermelho

VISEU, 9 de SETEMBRO de 2017

2018

Este ano, a ESSV, sob organização da Professora Odete e estudantes do 32º B do Curso de Enfermagem, já se inscreveu para participar nas actividades da Operação Nariz Vermelho, 10º edição do Dia do Nariz Vermelho.

Este ano a Operação Nariz Vermelho intervém na área da saúde, dinamizando actividades que contribuam para o bem-estar das crianças no contexto global da Saúde Mental e Prevenção da Violência.