

ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DE VISEU

O Projeto ***Dormir para Bem Sorrir***, é um projeto de intervenção comunitária.

Foi construído pela Escola Superior de Saúde de Viseu (ESSV) e a Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) de Tondela conjuntamente com uma estudante do Mestrado em Enfermagem Comunitária da ESSV (Tânia Marques).

O mesmo contempla 6 intervenções dinâmicas para a comunidade escolar (crianças, pais / EE e professores e auxiliares de educação), para aplicar ao longo do ano letivo. Desenvolvemos as temáticas da importância do sono para as crianças e toda a família, as medidas de higiene do sono e um sono como um aliado para crescer feliz e mais saudável. Irei tentar falar-vos, muito resumidamente, do que fazemos em cada intervenção.