

## 4.9 - Saúde Escolar (HIGIENE DO SONO)

### Objetivos

- Aumentar o conhecimento e incentivar a adoção de bons hábitos de sono e repouso.

### A quem se dirige

- Crianças e jovens a frequentar os Agrupamentos de escolas e as IPSS da área da abrangência da UCC Senhora da Hora;

### Atividades Realizadas

- Sessões de Educação para a Saúde a pais/encarregados de educação de crianças do jardim-de-infância sobre a higiene do sono, sensibilizando-os para a importância do sono e o impacto na saúde e sucesso escolar das crianças e jovens;
- Sessões de Educação para a Saúde a crianças e jovens sobre a higiene do sono e o impacto no sucesso escolar;