

Escola Sesi-Tijucas Senai-Tijucas

Nome das autoras:

Izabeli Bento Thramm de Souza

Janice Voigtlaender Stange

Kelly Aparecida Martins da Costa

AMAR - SE

Introdução :

O projeto sensorial "Amar-se" envolveu a criação de experiências que promoveram o autocuidado, a autoestima e o bem-estar emocional. Foi incluído no projeto elementos como músicas relaxantes, aromaterapia, atividades de expressão criativa. O projeto foi realizado em parceria pelas professoras especialistas de inclusão da escola Sesi e Senai, e foi desenvolvido no Evento Mundo Senai. A sala foi pensada com a ideia que os visitantes pudessem se conectar com suas diferenças, seus limites, suas possibilidades trabalhando a diversidade e a inclusão.

Objetivo:

Estimular os diversos canais sensoriais de forma integrada (visão, tato, olfato, audição, paladar). Favorecendo aos alunos e visitantes reconhecerem as funções e as sensações, desenvolvendo a percepção sensorial, presentes em seu cotidiano.

Apresentar as diferenças e a inclusão conectando as possibilidades ao seu cotidiano

Método:

O projeto sensorial "Amar-se" foi pensado para estimular várias ações na sala, entre elas o tapete sensorial, que estimulou a parte tátil dos participantes. Dividimos a sala em ilhas e cada uma tinha uma proposta. A ilha da massinha tinha como objetivo que os participantes pudessem expor seus sentimentos através de expressões faciais feitas com massinha. Tivemos também a ilha das pulseiras, onde os participantes puderam trabalhar a auto-regulação e alívio sensorial. Também tivemos a ilha da dobradura onde puderam desenvolver a criatividade, a atenção, e habilidades motoras. A ilha sensorial de bolinhas de gel tinha como objetivo aliviar o stress, acalmar, desenvolver o tátil e melhorar a concentração.

Já nas ilhas destinadas a jogos tivemos o Jogo Jenga - Torre de Madeira serviu para planejamento estratégico, noção espacial e paciência. e o Uno em Libras, trazendo para os alunos novos desafios, como habilidades de interpretar os números em libras, permitindo que a inclusão se estabeleça na prática, através do jogo. Trabalhando o sentido da visão, utilizamos a pintura que incentiva na percepção das cores e desenvolveu a parte da criatividade, onde foi usado o pensar digital pois essas pinturas foram desenvolvidas no computador utilizando o site <https://pt.hellokids.com/>. No sentido do olfato trouxemos um aparelho difusor de

ambiente com essências de limão, canela e erva doce, para trazer a mensagem de prazer, aconchego, satisfação, despertando emoções, recordações e bem estar. No paladar a dinâmica utilizada foi balas doces e cítricas, chocolate meio amargo, onde cada pessoa recebeu uma mensagem: “ DEIXA ENRAIZAR APENAS O QUE TE FAZ BEM.” Também tivemos a cabana de meditação onde através do sentido da audição os participantes puderam meditar no espaço individualizado e pensado para essa dinâmica.

Resultados:

O espaço escolhido para aplicar o projeto Amar-se, foi a sala da biblioteca este nome foi definido pela equipe de especialistas de inclusão, este envolveu a criação de um ambiente acolhedor e tranquilo, a utilização de elementos sensoriais como música, aromas e texturas suaves, além de atividades como meditação, escrita terapêutica ou práticas de autocuidado. O foco foi incentivar as pessoas a se reconectarem consigo mesmas, cultivarem o bem-estar, encontrarem momentos de autoestima, conexão e renovação.

A finalidade da nossa sala sensorial foi proporcionar a cada participante o conhecimento de si mesmo e oportunizar várias reflexões para promover conceitos como: inclusão, diferenças, limites, possibilidades, diversidades, acessibilidade, entre outros

Conclusão:

A conclusão do projeto sensorial "Amar-se" é que o autocuidado e a valorização pessoal são fundamentais para o bem-estar emocional. Através das experiências sensoriais proporcionadas, as pessoas puderam se reconectar consigo mesmas, cultivar o amor-próprio e encontrar momentos de relaxamento e renovação. O projeto mostrou a importância de dedicar tempo e atenção a si mesmo, promovendo uma maior qualidade de vida e uma relação mais saudável consigo mesmo.

Palavras-chave:

AUTOCAUIDADO, AUTOESTIMA, CONEXÃO, RENOVAÇÃO, BEM-ESTAR