



Co-funded by
the European Union



LIDAR COM A HIPERSENSIBILIDADE SENSORIAL NA SÍNDROME DE TOURETTE

DICAS SIMPLES E EFICAZES



THIS DOCUMENT HAS BEEN CREATED WITHIN THE FRAMEWORK OF THE ERASMUS+ PROJECT "THE PATH FOR INCLUSION: YOUTH WITH TOURETTE'S SYNDROME EMPOWERING THEMSELVES TO BUILD A BETTER WORLD". THIS PROJECT IS CO-FUNDED BY THE ERASMUS+ PROGRAMME OF THE EUROPEAN UNION. THE CONTENT OF THIS PRESENTATION IS THE SOLE RESPONSIBILITY OF REDTREE MAKING PROJECTS COOP.V. AND THE ORGANIZATIONS COLLABORATING IN THE PROJECT, AND NEITHER THE EUROPEAN COMMISSION NOR THE SPANISH SERVICE FOR THE INTERNATIONALIZATION OF EDUCATION (SEPIE) CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THE USE MADE OF THE INFORMATION DISSEMINATED HERE.

A hipersensibilidade sensorial é um desafio comum para pessoas com síndrome de Tourette (ST), tornando estímulos do dia a dia, como sons altos, luzes intensas ou certas texturas, avassaladores. Isto pode intensificar os tiques e causar *stress*, dificultando as situações sociais. Compreender e gerir estes desencadeadores sensoriais é fundamental para melhorar o conforto e a qualidade de vida.

Este *ebook* oferece estratégias práticas para ajudar pessoas com ST (e quem os rodeia) a criar um ambiente mais solidário e sensorialmente acessível. Ajustes simples, como reduzir o ruído de fundo, permitir pausas em situações sobrecarregantes e utilizar ferramentas sensoriais, podem fazer uma grande diferença. Ao promover a consciencialização e o apoio em quem os rodeia, as pessoas com ST podem sentir-se mais à vontade nas interações sociais.

Para além de estratégias individuais, este guia destaca o papel do apoio no meio envolvente. No final do *ebook*, sugerimos atividades de grupo concebidas para ajudar os jovens a explorar juntos as sensibilidades sensoriais. Estes exercícios incentivam a empatia, a autoexpressão e uma melhor compreensão dos desafios enfrentados por quem vive com ST.

Quer tenha síndrome de Tourette ou queira apoiar um amigo que tenha, este livro fornece ferramentas práticas para lidar com a hipersensibilidade sensorial, fortalecer amizades e criar um ambiente social mais inclusivo e compreensivo.

LIDAR COM OS ESTIMULOS AMBIENTAIS

USE AURICULARES COM CANCELAMENTO DE RUÍDO

O RUÍDO PODE SER UM DOS PRINCIPAIS DESENCADEADORES DA SOBRECARGA SENSORIAL. SONS INESPERADOS OU CONTÍNUOS, COMO O TRÁFEGO, MÁQUINAS OU VOZES EM LOCAIS MOVIMENTADOS, PODEM INTENSIFICAR O DESCONFORTO. UTILIZAR AURICULARES COM CANCELAMENTO DE RUÍDO PODE AJUDAR A REDUZIR ESTES ESTÍMULOS. PARA QUEM PREFERE NÃO OS USAR CONSTANTEMENTE, UMA ALTERNATIVA É RECORRER A TAMPÕES AURICULARES, QUE ATENUAM OS SONS SEM ISOLAR TOTALMENTE O AMBIENTE. OUTRA OPÇÃO EFICAZ É OUVIR MÚSICA RELAXANTE, RUÍDO BRANCO OU SONS DA NATUREZA, CRIANDO UM AMBIENTE AUDITIVO MAIS CONTROLADO.

CRIE UM ESPAÇO DE ESTUDO OU TRABALHO COM ILUMINAÇÃO SUAVE

A LUZ FLUORESCENTE, COMUM EM SALAS DE AULA E ESCRITÓRIOS, PODE SER EXCESSIVAMENTE FORTE E INTENSA, AGRAVANDO A HIPERSENSIBILIDADE. SEMPRE QUE POSSÍVEL, OPTE POR LUZES QUENTES E REGULÁVEIS OU APROVEITE A ILUMINAÇÃO NATURAL. ALÉM DISSO, POSICIONAR O ECRÃ DO COMPUTADOR DE FORMA A EVITAR REFLEXOS INTENSOS TAMBÉM PODE FAZER A DIFERENÇA.

EVITE LOCAIS MOVIMENTADOS OU COM ESTÍMULOS INTENSOS

AMBIENTES COMO CANTINAS, BIBLIOTECAS DEMASIADO CHEIAS E TRANSPORTES PÚBLICOS PODEM SER EXTREMAMENTE ESTIMULANTES. SEMPRE QUE POSSÍVEL, ESCOLHA HORÁRIOS MENOS CONCORRIDOS PARA FREQUENTAR ESSES ESPAÇOS. SE FOR INEVITÁVEL ESTAR EM LOCAIS MOVIMENTADOS, PROCURE UMA ÁREA MAIS CALMA ONDE SE POSSA SENTIR MAIS CONFORTÁVEL. NO CASO DE SALAS DE AULA OU REUNIÕES, SENTAR-SE PERTO DA SAÍDA PODE PERMITIR SAIR DISCRETAMENTE SE O AMBIENTE SE TORNAR DEMASIADO INTENSO.

ESCOLHA MATERIAIS E ROUPA CONFORTÁVEIS

A HIPERSENSIBILIDADE TÁTIL PODE TORNAR DESCONFORTÁVEIS CERTAS TEXTURAS, COMO ETIQUETAS NAS CAMISOLAS, TECIDOS SINTÉTICOS OU COSTURAS IRRITANTES. OPTAR POR ROUPAS MACIAS, SEM ETIQUETAS OU DE ALGODÃO PODE REDUZIR A SENSAÇÃO DE IRRITAÇÃO. DA MESMA FORMA, MANTAS PESADAS OU TECIDOS DE TOQUE SUAVE PODEM PROPORCIONAR CONFORTO E AJUDAR A RELAXAR EM MOMENTOS DE SOBRECARGA SENSORIAL.

TÉCNICAS DE AUTO-REGULAÇÃO

PRATIQUE A RESPIRAÇÃO PROFUNDA E OUTRAS TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

A SOBRECARGA SENSORIAL PODE GERAR ANSIEDADE E AGRAVAR OS TIQUES. APRENDER TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO PROFUNDA (COMO A RESPIRAÇÃO 4-7-8: INSPIRAR DURANTE 4 SEGUNDOS, SUSTER A RESPIRAÇÃO DURANTE 7 SEGUNDOS E EXPIRAR DURANTE 8 SEGUNDOS) PODE AJUDAR A ACALMAR. OUTRAS TÉCNICAS, COMO A MEDITAÇÃO GUIADA OU O *MINDFULNESS*, TAMBÉM PODEM SER ÚTEIS PARA REDUZIR O IMPACTO DOS ESTÍMULOS EXTERNOS.

TRAGA OBJETOS SENSORIAIS

TER PEQUENOS OBJETOS QUE AJUDEM A MANTER AS MÃOS OCUPADAS PODE PROPORCIONAR ALÍVIO EM MOMENTOS DE SOBRECARGA. ALGUNS EXEMPLOS SÃO:

- *FIDGET TOYS* (COMO CUBOS *ANTISSTRESS* OU BOLAS DE BORRACHA), QUE AJUDAM A DISPERSAR O FOCO DA SOBRECARGA SENSORIAL.
- TIRAS DE TECIDO MACIO OU OBJETOS COM TEXTURAS AGRADÁVEIS PARA ALIVIAR A HIPERSENSIBILIDADE TÁTIL.
- ANÉIS OU PULSEIRAS TÁTEIS, QUE PERMITEM UMA REGULAÇÃO SENSORIAL SUTIL SEM CHAMAR A ATENÇÃO.

USE AROMAS SUAVES E FAMILIARES

OS ESTÍMULOS OLFATIVOS TAMBÉM PODEM SER UM DESAFIO, ESPECIALMENTE ODORES FORTES OU INESPERADOS. TRANSPORTAR UM PEQUENO FRASCO COM UM AROMA FAMILIAR E AGRADÁVEL PODE AJUDAR A NEUTRALIZAR CHEIROS DESAGRADÁVEIS. O MAIS IMPORTANTE É ESCOLHER UMA FRAGRÂNCIA QUE TRANSMITA CONFORTO.

ADAPTAÇÕES NO DIA A DIA

INFORME OS SEUS COLEGAS E PROFESSORES SOBRE AS SUAS NECESSIDADES SENSORIAIS

SE SE SENTIR CONFORTÁVEL, EXPLICAR DE FORMA SIMPLES A NECESSIDADE DE EVITAR CERTOS ESTÍMULOS PODE FACILITAR A COMPREENSÃO E A COOPERAÇÃO DOS OUTROS. PODE SER ALGO TÃO SIMPLES COMO: "SOU HIPERSENSÍVEL AO RUÍDO E ÀS LUZES FORTES. SE ME VIREM A USAR AUSCULTADORES OU ÓCULOS DE SOL NA SALA DE AULA, NÃO É UM SINAL DE DESRESPEITO, APENAS ME AJUDA A CONCENTRAR MELHOR."

PEÇA ADAPTAÇÕES NOS ESPAÇOS DE ESTUDO E TRABALHO

NEM SEMPRE É POSSÍVEL CONTROLAR O AMBIENTE, MAS PEDIR PEQUENAS ADAPTAÇÕES PODE FAZER UMA GRANDE DIFERENÇA. POR EXEMPLO:

- EM GRUPO, SUGERIR LOCAIS MAIS SILENCIOSOS PARA REUNIÕES OU ESTUDO.
- NA SALA DE AULA, PEDIR PARA SE SENTAR NUM LOCAL ESTRATÉGICO, AFASTADO DE JANELAS BARULHENTAS OU DE LUZES AGRESSIVAS.
- NO LOCAL DE TRABALHO, SEMPRE QUE POSSÍVEL, SOLICITAR UM ESPAÇO MAIS CALMO OU UTILIZAR DIVISÓRIAS PARA REDUZIR OS ESTÍMULOS VISUAIS E AUDITIVOS.

FAÇA PAUSAS REGULARES PARA REDUZIR A SOBRECARGA SENSORIAL

FAZER PAUSAS FREQUENTES PODE EVITAR QUE A ESTIMULAÇÃO SENSORIAL SE ACUMULE AO LONGO DO DIA. CRIAR UMA ROTINA QUE INCLUA INTERVALOS DE 5 A 10 MINUTOS PARA RESPIRAR FUNDO, CAMINHAR OU MUDAR DE AMBIENTE PODE AJUDAR A RESTAURAR O EQUILÍBRIO. LOCAIS AO AR LIVRE OU ESPAÇOS TRANQUILOS SÃO IDEAIS PARA ESTAS PAUSAS.

CRIE ROTINAS — MINIMIZE SURPRESAS E EXCESSO DE ESTÍMULOS

A IMPREVISIBILIDADE PODE TORNAR OS ESTÍMULOS AINDA MAIS DIFÍCEIS DE PROCESSAR. MANTER UMA ROTINA ESTRUTURADA, COM HORÁRIOS CONSISTENTES E PREPARAÇÃO ANTECIPADA PARA EVENTOS SOCIAIS OU ACADÉMICOS, PODE AJUDAR A REDUZIR O IMPACTO DA ESTIMULAÇÃO SENSORIAL. ALGUMAS ESTRATÉGIAS QUE PODEM SER ÚTEIS INCLUEM:

- PLANEAR DESLOCAÇÕES PARA EVITAR AS HORAS DE PONTA.
- LEVAR SEMPRE UM KIT SENSORIAL COM OBJETOS CALMANTES.
- CRIAR UM AMBIENTE FAMILIAR, COMO TER UM LUGAR ESPECÍFICO NA SALA DE AULA ONDE SE SENTE MAIS CONFORTÁVEL.

AS SEGUINTE DINÂMICAS DE GRUPO
FORAM DESENVOLVIDAS PARA
SENSIBILIZAR E PROMOVER A EMPATIA
ENTRE ESTUDANTES DO ENSINO
SECUNDÁRIO E UNIVERSITÁRIO.

O OBJETIVO É QUE OS PARTICIPANTES
EXPERIMENTEM, REFLITAM E DESENVOLVAM
SOLUÇÕES CONJUNTAS PARA MELHORAR
A CONVIVÊNCIA E O BEM-ESTAR NOS
CONTEXTOS ACADÊMICO E SOCIAL.

1, 2, 3 (4) VAMOS!

ATIVIDADE

SOBRECARGA SENSORIAL

OBJETIVO:

ALERTAR OS PARTICIPANTES PARA OS DESAFIOS DA HIPERSENSIBILIDADE SENSORIAL, LEVANDO-OS A EXPERIMENTAR TEMPORARIAMENTE UMA ESTIMULAÇÃO EXCESSIVA.

MATERIAL NECESSÁRIO:

- AUSCULTADORES COM RÚIDO BRANCO OU SONS CAÓTICOS (TRÁFEGO, VOZES SOBREPOSTAS, SIRENES).
- LUZES INTERMITENTES OU LANTERNAS.
- LUVAS GROSSAS PARA DIFICULTAR O TATO.
- TECIDOS ÁSPEROS OU IRRITANTES.

COMO FUNCIONA:

1. CADA PARTICIPANTE UTILIZA, EM SIMULTÂNEO, DIFERENTES ESTÍMULOS DESCONFORTÁVEIS (EXEMPLO: AUSCULTADORES COM SOM ALTO, LUZ INTERMITENTE E LUVAS).
2. PEDE-SE QUE REALIZEM TAREFAS SIMPLES, COMO ESCREVER UMA FRASE, LER UM TEXTO OU RESOLVER UM PEQUENO PROBLEMA MATEMÁTICO.
3. APÓS ALGUNS MINUTOS, INTERROMPE-SE A ATIVIDADE E DISCUTE-SE COMO SE SENTIRAM, O QUE MAIS OS DISTRAIU E DE QUE FORMA ISSO PODE AFETAR ALGUÉM NO SEU DIA A DIA.
4. REFLETIR SOBRE ESTRATÉGIAS PARA CRIAR AMBIENTES MAIS ACESSÍVEIS.

2

ATIVIDADE

COMUNICAR SEM PALAVRAS

OBJETIVO:

DEMONSTRAR COMO A SOBRECARGA SENSORIAL PODE DIFICULTAR A COMUNICAÇÃO E AUMENTAR O *STRESS* EM CONTEXTOS SOCIAIS E ACADÊMICOS.

MATERIAL NECESSÁRIO:

- CARTÕES COM PALAVRAS-CHAVE OU FRASES SIMPLES.
- PAPEL E CANETAS.
- SONS DE FUNDO ALTOS (*PLAYLIST* COM RUÍDOS INSERIDOS).

COMO FUNCIONA:

1. DIVIDA OS PARTICIPANTES EM PARES.
2. UM PARTICIPANTE RECEBE UM CARTÃO COM UMA PALAVRA OU FRASE E TEM DE COMUNICAR A IDEIA SEM FALAR (ATRAVÉS DE GESTOS OU POR ESCRITO).
3. O OUTRO PARTICIPANTE TENTA ADIVINHAR ENQUANTO HÁ RUÍDO DE FUNDO INTENSO.
4. TROCAM DE PAPÉIS E REPETEM O EXERCÍCIO.
5. NO FINAL, DISCUTIR:
 - a. COMO FOI TENTAR COMUNICAR COM DISTRAÇÕES?
 - b. COMO SE SENTIRAM AO TENTAR COMPREENDER A MENSAGEM?
 - c. QUE ESTRATÉGIAS PODEM SER USADAS PARA FACILITAR A COMUNICAÇÃO EM CONTEXTOS COM ESTÍMULOS EXCESSIVOS?

ATIVIDADE

O JOGO DAS SENSações

OBJETIVO:

AJUDAR OS PARTICIPANTES A RECONHECER DIFERENTES SENSIBILIDADES SENSORIAIS E A APRENDER A RESPEITAR AS NECESSIDADES DOS OUTROS.

MATERIAL NECESSÁRIO:

- OBJETOS COM DIFERENTES TEXTURAS (POR EXEMPLO: ALGODÃO, LIXA, VELUDO, PLÁSTICO ÁSPERO).
- DIFERENTES CHEIROS (ÓLEOS ESSENCIAIS, CAFÉ, VINAGRE).
- VÁRIOS TIPOS DE SONS (MÚSICA CALMA, RUÍDO DE FUNDO, SILÊNCIO ABSOLUTO).

COMO FUNCIONA:

1. CRIAR ESTAÇÕES SENSORIAIS COM DIFERENTES ESTÍMULOS (TATO, OLFATO E AUDIÇÃO).
2. OS PARTICIPANTES PASSAM POR CADA ESTAÇÃO E REGISTRAM O QUE APRECIARAM OU O QUE LHEIS CAUSOU DESCONFORTO.
3. NO FINAL, PARTILHAM AS SUAS EXPERIÊNCIAS E REFLETEM SOBRE COMO CADA PESSOA PODE TER PERCEÇÕES DIFERENTES DO MESMO ESTÍMULO.
4. RELACIONAR ESTA ATIVIDADE COM A HIPERSENSIBILIDADE SENSORIAL E DISCUTIR COMO RESPEITAR AS NECESSIDADES INDIVIDUAIS NO QUOTIDIANO DE UM GRUPO.

ATIVIDADE

ESPAÇO SENSORIAL INCLUSIVO

OBJETIVO:

ESTIMULAR A CRIATIVIDADE E A COLABORAÇÃO PARA TORNAR OS ESPAÇOS ACADÊMICOS MAIS INCLUSIVOS.

MATERIAL NECESSÁRIO:

- POSTERS OU FOLHAS GRANDES.
- CANETAS DE COR.

COMO FUNCIONA:

1. DIVIDIR OS PARTICIPANTES EM PEQUENOS GRUPOS.
2. CADA GRUPO ESCOLHE UM ESPAÇO DA ESCOLA/UNIVERSIDADE (SALA DE AULA, BIBLIOTECA, CANTINA, RESIDÊNCIA DE ESTUDANTES).
3. DEVEM IDENTIFICAR POTENCIAIS DESAFIOS SENSORIAIS NESSE ESPAÇO ESPECÍFICO E SUGERIR FORMAS DE OS MINIMIZAR (EXEMPLO: ZONAS SILENCIOSAS, ILUMINAÇÃO AJUSTÁVEL, ÁREAS DE DESCANSO SENSORIAL).
4. APRESENTAR AS IDEIAS AOS OUTROS GRUPOS E DISCUTIR SOLUÇÕES REALISTAS E INCLUSIVAS.

GERIR A HIPERSENSIBILIDADE SENSORIAL NA SÍNDROME DE TOURETTE ENVOLVE PEQUENAS ADAPTAÇÕES QUE PODEM FAZER UMA GRANDE DIFERENÇA NO BEM-ESTAR E NA CONCENTRAÇÃO.

Comunicar as necessidades aos colegas e professores e fazer pausas regulares pode ajudar a tornar o ambiente mais confortável e ACOLHEDOR.

Reduzir os estímulos ambientais, como ruído e luz intensa, utilizar estratégias de autorregulação, como respiração profunda e objetos sensoriais, e criar rotinas previsíveis são formas eficazes de minimizar a sobrecarga sensorial.

Com estas medidas simples, é possível reduzir o impacto de estímulos excessivos e melhorar a qualidade de vida no dia a dia.

**LIDAR COM A
HIPERSENSIBILIDADE
SENSORIAL NA SÍNDROME
DE TOURETTE**

DICAS SIMPLES E EFICAZES

