



1

## INVESTIGANDO SENSAÇÕES

Essa atividade investiga as sensações e ajuda os alunos a criar um vocabulário para descrevê-las, uma vez que as sensações podem nos indicar o estado do nosso Sistema Nervoso. Os alunos aprenderão também sobre as Estratégias de Ajuda Imediata, muitas das quais consistem em sentir as coisas ao nosso redor. As Estratégias de Ajuda Imediata (desenvolvidas por Elaine Miller-Karas e o Trauma Resource Institute) são ferramentas rápidas para ajudar os alunos a retornarem a um estado físico regulado quando eles ficarem presos em um estado desregulado (muito agitado, por exemplo). Elas também servem para introduzir o conceito de sensações e como melhor lidar com elas.

Sugestão de aplicação a partir da Agrupada 2.

### *Parte 1: O que são sensações?*

Nesta parte da atividade, você ajudará os alunos a entenderem o que é uma sensação e, em seguida, vai levá-los a fazer uma lista de palavras que descrevem sensações, construindo assim um vocabulário de sensações.

Uma sensação é uma reação física que surge no corpo, tal como calor, frio, cócegas, relaxamento, aperto, peso, leveza, abertura, entre outras. Palavras relacionadas a sensações físicas devem ser diferenciadas de palavras relacionadas a sentimentos mais gerais como bem, mal, estressado, aliviado e assim por diante. Elas também são diferentes de palavras relacionadas a emoções, como feliz, triste, com medo, animado, entre outras. Fazer uma lista de palavras relacionadas a sensações ajudará os alunos a reconhecerem mais facilmente as sensações no corpo, o que consequentemente os ajudará a monitorar o estado de seus corpos.

Caso você se sinta confortável e se encaixe com os aprendizados da agrupada, você pode explicar aos alunos o papel que tem o Sistema Nervoso: a parte do nosso corpo que nos permite sentir as sensações internas e perceber coisas externas (com os cinco sentidos, por exemplo) e que nos mantém vivos ao regular nossa respiração, nosso batimento cardíaco, nosso fluxo sanguíneo, digestão e outras funções importantes.

Você pode ensinar o conteúdo e as habilidades sem usar o nome Sistema Nervoso, optando por se referir a ele como “o corpo”.



2

### *Dicas para condução*

Hoje, iremos aprender sobre como nossos sentidos podem nos ajudar a entender o que estamos sentindo no corpo. Os sentidos são para o que acontece externamente: podemos ver, ouvir, cheirar, tocar e sentir o gosto das coisas. Quais são as coisas que podemos sentir externamente com a ajuda dos nossos sentidos? Vamos pegar a audição, por exemplo. Vamos ficar um momento em silêncio para notar o que ouvimos. O que vocês conseguiram ouvir? Alguém poderia compartilhar o que está sentindo agora usando algum outro sentido? E quanto ao sentido da visão? Do tato? Do olfato?

Existe uma parte do nosso corpo que nos ajuda a sentir tanto essas coisas que estão do lado de fora do nosso corpo quanto as que estão em nosso interior. É o que chamamos de Sistema Nervoso. Ele tem esse nome porque o nosso corpo é cheio de nervos que enviam informações das diferentes partes do corpo para o cérebro. Vamos aprender juntos coisas interessantes sobre o nosso Sistema nervoso que podem nos ajudar a ser mais felizes e saudáveis.

Então, os nossos sentidos nos ajudam a sentir coisas externas ao corpo, como sons e cheiros. Vamos tentar notar se é possível sentir algo dentro do corpo. Vamos colocar uma mão no coração, a outra na barriga e vamos fechar os olhos para ver se conseguimos sentir alguma coisa dentro do corpo. Às vezes é possível sentir coisas no corpo, como por exemplo se estamos com calor ou com frio. Chamamos coisas assim de sensações, porque temos a sensação delas.

Ter a sensação de alguma coisa é sentir algo com o corpo. As sensações não são nada mais do que coisas que sentimos com o nosso corpo. Ele nos diz o que estamos sentindo. Vamos pensar em coisas que podemos sentir externamente. Vamos fazer uma lista de sensações juntos. Quando você toca a sua mesa, ela é dura? Ou macia? A temperatura dela é quente ou fria? Se você toca suas roupas, elas são macias? Lisas? Ásperas? Ou será algo diferente? Pegue o seu lápis/giz/caneta e toque-o. É Redondo? Plano? Afiado? Alguma outra coisa? Tem mais alguma coisa na sua mesa que você gostaria de descrever com palavras relacionadas a sensações? Agora vamos pensar sobre o que sentimos por dentro. Um exemplo disso seria se ficássemos parados no sol.



Nossos sentidos irão avisar que está muito quente, e então nós fazemos alguma coisa para ficar debaixo de uma sombra para refrescar. No começo, sentimos o calor interno e, quando vamos para a sombra, sentimos um resfriamento interno.

Vamos pensar juntos em mais sensações internas. Vamos ver quantas podemos citar. Se alguém disser algo que nos deixe na dúvida se é uma palavra relacionada à sensação ou não, eu vou escrevê-la separadamente aqui na lousa". Algumas crianças podem precisar de mais estímulos para compreender sensações. Por este motivo, pode ser útil perguntar o seguinte: "o que que você sente por dentro quando está com sono? Que parte do seu corpo te diz que você está com sono? E quando você está com fome? O que você se sente quando está se divertindo? O que você sente dentro do corpo quando você está feliz? Quando você pratica um esporte, o que você sente por dentro? O que você sente por dentro quando está animado? Em que parte do seu corpo você sente isso? (pode ser produtivo dar um exemplo pessoal, como "quando estou pensando em me divertir, sinto um calor nos meus ombros e bochechas.)".

Faça uma lista de palavras relacionadas a sensações com os alunos. Se eles disserem algo como "me sinto bem!", que é um sentimento, mas não uma sensação específica, encoraje-os a colocar esse sentimento em palavras relacionadas a sensações, perguntando: "E quais são as sensações no corpo quando nos sentimos bem?", ou "Onde do corpo que você sente isso?". Tudo bem se eles mencionarem algumas palavras que não estejam exatamente relacionadas a sensações, porque com as práticas e a repetição das atividades eles irão se familiarizar com o conceito de sensação.

### ***Parte 2: Estratégias de Ajuda Imediata.***

Essa atividade serve para ajudar os alunos a seguir reconhecendo nossa capacidade de sentir coisas externas (usando os cinco sentidos) e internas (voltando nossa atenção para dentro, notando e nomeando as sensações que percebemos no corpo). O modelo criado pelo Trauma Resource Institute, é responsável pela criação das Estratégias de Ajuda Imediata. Todas elas consistem em realizar tarefas cognitivas simples ou voltar nossa atenção para as sensações. Estudos mostram que, quando o

Sistema Nervoso está agitado, direcionar a atenção para sensações, fazendo atividades como essas, pode ter um efeito imediato de acalmar o corpo. As atividades também



4

servem de base para o cultivo da atenção como uma habilidade, já que todas as Estratégias de Ajuda Imediata envolvem prestar atenção.

Importante lembrar que da mesma maneira que podemos sentir coisas externas, com os nossos cinco sentidos, podemos prestar atenção em sensações dentro do corpo, e que as sensações podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras. E ainda que existem estratégias bastante simples que podem nos ajudar a acalmar o corpo e a nos sentirmos mais seguros.

Selecione uma Estratégia de Ajuda Imediata para ser trabalhada com a classe. Você pode fazer cartazes com as estratégias ou apenas falar. Use esse modelo para explorar as diversas Estratégias de Ajuda Imediata, de acordo com o tempo disponível, repetindo essa atividade se necessário.

Você também pode fazer com que os alunos explorem as Estratégias de Ajuda Imediata como estações pela sala. Use as imagens/cartazes e coloque-as pela sala. Faça com que os seus alunos andem pela sala, em duplas, até que encontrem uma estação de Estratégia de Ajuda Imediata que eles gostariam de experimentar. Eles podem, então, praticar a habilidade de ajuda imediata em dupla, compartilhando suas impressões. Após todos terem feito pelo menos uma ou duas estações, peça que todos retornem ao grupo e compartilhem quais estações foram escolhidas e como foi a experiência.

À medida que os alunos exploram os efeitos dessas estratégias em seus corpos, é importante que eles aprendam a notar se as sensações envolvidas são agradáveis, desagradáveis ou neutras. Esse vocabulário (agradáveis, desagradáveis ou neutras), junto com a capacidade de associá-las às sensações do corpo, será muito importante nessa atividade. Portanto, vale a pena revisá-las de vez em quando com os alunos para aprofundar o entendimento deles de observar e classificar as sensações nesses três quesitos. Note que as sensações não são inherentemente agradáveis, desagradáveis ou neutras para todas as pessoas ou em todos os momentos. O calor, por exemplo, pode ser algo agradável, desagradável ou neutro em diferentes circunstâncias.



Note que nem toda Estratégia de Ajuda Imediata será eficaz para todos os estudantes. Alguns podem preferir fazer força contra a parede enquanto outros podem preferir se encostar na parede. Alguns podem querer tocar nas mobílias que estão em volta, enquanto outros não. Uma parte importante do processo é permitir que cada estudante descubra o que mais funciona para si, enquanto você, como professor, também descobre o que funciona para cada um dos seus alunos. Isso que é letramento corporal: o conhecimento do próprio corpo e como ele reage ao bem-estar e ao estresse. Até mesmo algo que funcionou uma vez pode se mostrar ineficaz uma outra vez. Por isso, é importante aprender uma variedade de técnicas.

Quando os alunos estiverem familiarizados com a prática de Estratégias de Ajuda Imediata, eles podem criar suas próprias estações de Estratégias de Ajuda para colocar pela sala. Há uma série de estratégias descritas na tabela que está anexada junto ao material do encontro sobre habilidades emocionais.

### *Dicas para condução*

Os nossos corpos também podem sentir as emoções, como felicidade ou tristeza. Se prestar atenção nisso, podemos fazer coisas que são gentis com o nosso corpo.

Vamos começar sentindo as coisas que estão do lado de fora. Vamos todos escutar e ver se conseguimos ouvir 3 coisas dentro da sala. Ouça e depois levante a mão quando você já tiver 3 coisas que você ouviu dentro desta sala. (Aguarde até que todos ou a maioria dos estudantes tenha levantado a mão). Agora, vamos compartilhar. Quais foram os 3 sons que vocês ouviram? (Chame alunos individualmente).

Agora, vamos ver se conseguimos ouvir 3 sons fora desta sala. Levantem a mão quando ouvirem os 3 sons. (Nota: esse exercício também pode ser praticado com música. Você pode colocar uma música e pedir para que os alunos prestem atenção no que acontece dentro deles enquanto a música toca)

Quando todos ou a maioria dos alunos levantarem as mãos, permita que eles comecem a compartilhar suas impressões. “O que ocorreu no nosso corpo quando ouvimos os sons de dentro e de fora da sala? O que vocês notaram? (Permita que eles

compartilhem. Talvez você note que quando vocês estão ouvindo sons, seus corpos ficam mais quietos e se movem menos).



6

"Agora iremos prestar atenção no que acontece dentro dos nossos corpos quando fazemos isso. Nossas sensações podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras. Não existe sensação certa ou errada. Elas existem para nos dar informações como se está muito quente para ficar debaixo do sol e se precisamos de uma sombra para nos refrescar. Neutro significa um meio-termo. Significa que a sensação não é nem agradável, nem desagradável.

Vamos ouvir coisas dentro ou fora da sala que não tínhamos conseguido ouvir antes. (Pausa) O que vocês podem notar dentro do corpo quando fazemos isso? Você conseguem sentir alguma sensação dentro do corpo agora? Levante a mão quem notar alguma sensação interna. O que vocês sentiram? Onde? É agradável, desagradável ou neutra? (permita que outros alunos compartilhem)

Agora vamos ver se conseguimos achar coisas de certas cores ao redor da sala. Começaremos com o vermelho. Olhem ao redor e procurem três coisas vermelhas nessa sala. Observem o que vocês sentem dentro do corpo quando vocês encontram a cor vermelha. Alguém consegue notar alguma sensação no corpo? Levantem as mãos se notarem algo. Como é? Agradável, desagradável ou neutro?

Use a tabela para guiar as estratégias e organizar as anotações sobre as sensações dos alunos. Você também pode fazer direto a segunda etapa, uma vez que após a execução da primeira etapa os alunos já estarão mais familiarizados com as sensações. Você pode usar algum registro da primeira etapa brevemente para seguir para uma repetição da aplicação da segunda etapa.

#### *Sugestões para reflexão com os alunos*

Quais são algumas das coisas que aprendemos hoje sobre sensações?

Quais são algumas das palavras que descrevem sensações?

Como saber um pouco mais sobre o conceito de sensações pode nos ajudar a ser mais felizes e gentis?

Quando que vocês acham que é útil usar uma das Estratégias de Ajuda Imediata?



A atividade foi adaptada a partir do material desenvolvido pela ONG Gaia+ e Programa SEE Learning para o curso Aprendizagem para Corações e Mentes.

