

Fonte: <https://laattaalontwikkelen.be/interoceptie/>
<https://mindexpress.jabbla.com/en/download/interoceptie-sensorische-activiteitenkaart/>

Interocepção: Prancha de Atividade Sensorial

Isabel Witters

O que eu sinto?

Experimentar e entender nosso próprio corpo: para isso, devemos ser capazes de perceber estímulos que vêm do nosso interior. Então falamos de **interocepção, que também é chamado de nosso “sentido interior”**. Trata-se de sensações físicas, como fome, sede, bexiga cheia... e também as sensações físicas que acompanham emoções e tensões.

Todos nós temos experiências interoceptivas pessoais e únicas.

Esse processo é mais difícil ou diferente em pessoas autistas (TEA). Os estímulos são percebidos de forma diferente ou nem sequer são percebidos.

Precisamos aprender a experimentar nossos sentimentos e necessidades. Afinal, é fundamental sentir uma conexão com o próprio corpo.

Deve haver espaço para aprender a sentir, por isso criamos este conjunto de pranchas!

Viver experiências sensoriais e sentir o que elas fazem com seu corpo. Você gosta ou não?

É assim que **aprender a sentir** começa com seu sistema de sentidos internos ou sua interocepção.



Como?

Experimentar e sentir o próprio corpo é uma busca cheia de altos e baixos para pessoas com autismo. **Por isso começamos com materiais muito concretos e sensoriais.**

E visualizamos. Dessa forma, damos mais acesso à comunicação se a fala não estiver indo bem.

Dessa forma, também apoiamos as funções executivas: ajudamos a tomar decisões e a focar a atenção.

Imprima e plastifique este cartão. Há uma variedade de materiais sensoriais para escolher. **O ideal é fornecer uma caixa que contém esses materiais.**

Com o cartão você pode fazer uma escolha, mas também pode indicar se gosta de algo ou não.

Não há palavras deliberadamente relacionadas a sentimentos.

Aqui você só tem duas opções: GOSTAR ou NÃO. Propositamente não trabalhamos com palavras emocionais como assustado, raivoso ou feliz, porque têm pouco significado, ou porque muitas pessoas com autismo não percebem corretamente essas diferenças.

Se você consegue experimentar o que gosta ou não gosta, aprende a ouvir seu sentido interior, a interocepção. Adquirir mais consciência garante que possamos responder melhor ao que sentimos.

Você também pode encontrar essa prancha para uso no Mind Express. Assim, se precisar, você pode alterar os materiais da prancha como quiser.

Bolhas de sabão 	Pena 	Balão 	Pincel 	Spinner 	Ventilador 
Cata-vento 	Como usar esses materiais? Não há certo ou errado	É possível adquirir experiências com materiais de várias maneiras	Você pode sentir, ver, cheirar, ouvir, mover-se, sentir pressão, ...	Você pode operar algo sozinho ou alguém faz isso por você, por exemplo, bolhas de sabão, ventilador, leque...	Piões 
Cocopus 	A criança decide por si mesma o que quer, por quanto tempo e de que maneira	Você apresenta possibilidades e oferece oportunidades para novas experiências	Você aponta para o cartão e para o objeto: assim, o cartão ganha significado	Aponte e expresse como seu filho reage: eu gosto (não gosto) disso	Luzinhas 
Mola maluca 	Você ainda pode fixar os cartões verdes e vermelhos em botões de voz. Grave com bastante entonação	Você pode oferecer variedade: balões de várias cores, rolinhos longos e curtos, água quente e fria, um pincel grosso ou fino...	Dê o exemplo, às vezes é assustador quando algo novo se aproxima demais!	Você tem dois objetos por item? Use-os ao mesmo tempo, assim você transmite ideias por meio da brincadeira paralela!	Leque 
Ampulheta 	Ofereça apoio adicional com uma canção (de autoria própria). A entonação, o ritmo e a letra contribuem para a experiência	Dê tempo suficiente para que a criança assimile a informação e consiga fazer uma escolha	Dê tempo suficiente para que a criança experimente algo e possa reagir	Não espere um tipo de atenção típica, como ficar parado e observar	Chapinhar 
Pião giratório 	Lenços 	Rolinhos 	Escova 	Plástico bolha 	Jogo de fitas 