

# Módulo 8

## Sensibilidade Sensorial

---

As crianças com autismo podem experimentar uma ampla gama de sensibilidades sensoriais, e é importante reconhecer como identificar essas sensibilidades.

O ambiente ao nosso redor está cheio de informações sensoriais que afetam nossos sentidos, como: visão, paladar, olfato, tato e audição. Essas informações incluem ruídos, luz, temperatura (calor ou frio), presença de pessoas, animais e muito mais.

Em alguns casos, as crianças com autismo podem apresentar sensibilidades sensoriais, o que significa que seus sentidos podem ser hipersensíveis (mais sensíveis) ou hipossensíveis (menos sensíveis) em relação a essas informações sensoriais em comparação com o que é considerado normal.

No entanto, é importante destacar que cada criança é única e tem suas próprias características. Isso também se aplica ao Transtorno do Espectro Autista (TEA). Nem todas as crianças autistas experimentarão sensibilidades sensoriais, mas em alguns casos, essas sensibilidades podem estar presentes.



# Sensibilidade sensoriais

## Hipersensibilidade

Crianças com hipersensibilidade sensorial tendem a evitar situações que amplifiquem suas experiências sensoriais. Por exemplo, elas podem ser seletivas em relação à textura dos alimentos que consomem, preferindo apenas aqueles com uma textura específica. Além disso, podem cobrir os ouvidos quando expostas a ruídos altos e realizar outras ações para minimizar a sensação sensorial intensa.

## Hipossensibilidade

Já as crianças com hipossensibilidade sensorial têm uma menor sensibilidade aos estímulos sensoriais e, por isso, buscam ativamente experiências sensoriais adicionais. Por exemplo, elas podem procurar objetos para tocar, preferir roupas mais apertadas, ou esfregar os braços ou pernas contra superfícies ásperas, tudo isso com o objetivo de estimular os seus sentidos.

## Hipersensibilidade + Hipossensibilidade

Além disso, é importante ressaltar que algumas crianças podem apresentar tanto hipersensibilidade quanto hipossensibilidade, mas em sentidos diferentes. Por exemplo, uma criança pode ser hipersensível a certas frequências sonoras, enquanto é hipossensível a outras. Essa complexidade nas sensibilidades sensoriais pode variar de criança para criança autista.

## Sinais de sensibilidade sensorial

É importante entender que os sinais de sensibilidade sensorial nas crianças podem variar significativamente, dependendo de se elas são hipersensíveis, hipossensíveis ou uma combinação dos dois em diferentes aspectos sensoriais. Aqui estão alguns sinais que podem indicar sensibilidade sensorial em relação a diferentes sentidos:

## Visão:

Crianças hipossensíveis podem ser atraídas por cores mais fortes e brilhantes, enquanto as hipersensíveis podem se sentir desconfortáveis sob a luz solar intensa ou brilho intenso.

## Toque:

Crianças hipossensíveis podem buscar ativamente texturas diferentes e podem esfregar os braços e pernas contra objetos para estimular seus sentidos.

Crianças hipersensíveis tendem a não gostar da sensação de etiquetas no interior das roupas ou podem se incomodar com texturas desconfortáveis em contato direto com a pele.

## Sabor:

Crianças hipossensíveis frequentemente preferem alimentos com sabores mais fortes, como cebolas e azeitonas.

Crianças hipersensíveis podem apresentar seletividade alimentar, comendo apenas determinados alimentos e evitando outros devido às suas sensibilidades aos sabores.



## Sensibilidades sensoriais em autistas

### Cheiro:

Crianças com hipossensibilidade costumam buscar odores diferentes para estimular seu sentido do olfato.

Em contraste, aquelas com hipersensibilidade podem sentir repulsa por certos cheiros, como desodorantes ou perfumes.

### Som:

Crianças hipossensíveis podem aumentar o volume da TV ou falar em voz alta para buscar mais estímulos sonoros.

Já as crianças com hipersensibilidade podem se sentir desconfortáveis ou perturbadas por ruídos altos e, frequentemente, cobrem os ouvidos quando expostas a esses ruídos.

### Senso de posição, equilíbrio e movimento:

Crianças com hipossensibilidade podem apresentar desafios com o equilíbrio, muitas vezes devido à busca de mais estímulos sensoriais.

Por outro lado, aquelas com hipersensibilidade podem surpreendentemente ter um bom equilíbrio, apesar de suas outras sensibilidades sensoriais.

### Dor:

Crianças com hipossensibilidade às vezes podem ignorar lesões, já que podem não sentir dor em ferimentos.

Crianças com hipersensibilidade podem reagir de maneira intensa à dor, mesmo quando se trata de lesões menores.

## Como lidar? (hipersensível)

Se o seu filho é hipersensível às informações sensoriais:

- Tenha paciência e dê tempo para que ele processe as informações. Por exemplo: procure conversar com calma e sempre respeitando o tempo dele.
- Conheça novos lugares com ele. No início, procure horários mais tranquilos, com um baixo número de pessoas. Aos poucos, de acordo com a resposta dele, vá aumentando o tempo que vocês passam no local.
- Caso ele tenha sensibilidade a sons e ruídos, você pode deixar que ele utilize tampões para os ouvidos ou fones de ouvido com cancelamento de ruído em alguns momentos de muito estresse.
- É importante ter um espaço tranquilo, com poucos estímulos e poucas informações de objetos e outros elementos Para que ele possa ir quando se sentir incomodado ou sobrecarregado.

Para crianças com sensibilidade sensorial, é fundamental que as pessoas que interagem com elas estejam cientes de suas necessidades. Isso permite que todos se adaptem para proporcionar um ambiente mais confortável em momentos específicos.

Por exemplo, se a criança é sensível a sons altos e está visitando um amigo ou familiar, as pessoas podem tomar algumas medidas simples, como diminuir o volume da TV. Essas pequenas mudanças podem criar um ambiente mais tranquilo e agradável para a criança.

O importante é promover a compreensão e a empatia em todas as interações, para que a criança se sinta apoiada e respeitada em relação às suas sensibilidades sensoriais.



## Como lidar? (hipossensível)

Contudo, se seu filho for hipossensível aos estímulos do ambiente:

- Promova brincadeiras ao ar livre como: bolinhas de sabão, jogar bola, brincar com massinhas de modelar e pequenos circuitos de obstáculos.
- Disponibilize um momento do dia para alguma atividade estimulante, como ouvir música, jogar bola ou brincar na piscina.
- Mantenha objetos perigosos fora do alcance.
- Tente falar mais alto se ele tende a ignorar os sons.
- Mostre a ele quais objetos são quentes e frios: você pode tentar rotular objetos em sua casa como “quente” ou “frio”, pois isso pode evitar acidentes ou queimaduras.

Além disso, é fundamental que a criança seja acompanhada por profissionais capacitados pois em cada caso, estratégias diferentes podem ser usadas com o intuito de estabelecer as melhores condutas para cada criança.

