

## Crie um espaço tranquilo



60 minutos

### Objetivo

*Ajudar os participantes a projetar espaços pessoais de silêncio que promovam o descanso sensorial e a calma, permitindo que eles recarreguem as energias e restaurem o seu equilíbrio mental e emocional.*

### Materiais necessários

- Assentos confortáveis (pufes, almofadas ou cadeiras)
- Papel em branco ou papel de esboço
- Canetas ou marcadores
- Música calma e instrumental (opcional)
- Difusores de aromaterapia ou óleos perfumados (opcional)
- Uma variedade de itens para envolvimento sensorial (por exemplo, tecidos texturizados, bolas antistress, imagens acalmantes)
- Modelos de planeamento de espaços silenciosos para impressão (Ver Anexo 1)



### Descrição da ferramenta

Esta ferramenta ajuda os participantes a imaginar, projetar e planejar um espaço pessoal e tranquilo para o descanso sensorial. Através de visualização, design criativo e discussão, eles identificam elementos sensoriais acalmantes, como sons, aromas, texturas e iluminação, e criam um plano prático para dar vida a esse espaço, promovendo clareza mental e equilíbrio emocional.



Co-funded by  
the European Union

## Instruções

---

### 1. INTRODUÇÃO (20 minutos)

- Apresentar o [manual](#)
- Dê tempo aos participantes para se familiarizarem com o manual e o seu conteúdo
- Foco no capítulo Repouso Sensorial
- Apresente a importância de criar um espaço tranquilo como prática e informe os participantes que esse será o foco principal deste módulo.

### 2. Visualização guiada (15 minutos):

Conduza os participantes por um exercício de visualização no qual eles imaginam o seu espaço ideal de silêncio. Incentive-os a pensar sobre cada um dos seus sentidos e como se sentem nesse espaço.

### 3. Projete seu espaço tranquilo (20 minutos):

Forneça papel e materiais de arte para os participantes esboçarem ou delinearem o seu espaço silencioso projetado, incorporando elementos sensoriais que promovam a calma (por exemplo, aromas, sons, texturas). Incentive-os a pensar em como podem criar esse espaço em casa ou no local de trabalho.

## 4. Partilha e discussão (15 minutos):

Convide os participantes a partilharem os seus designs e discutir os elementos sensoriais que escolheram.

Facilite uma discussão em grupo sobre os desafios que eles enfrentam para conseguir espaços tranquilos no seu quotidiano.

## 5. Plano de Ação Pessoal (10 minutos):

Peça aos participantes que descrevam etapas práticas para criar o seu espaço tranquilo, como escolher uma área, usar cores neutras e incorporar itens sensoriais.

## 6. Encerramento e afirmação (5 minutos):

Encerre o workshop com afirmações centradas na importância de reservar um tempo para o descanso sensorial e no compromisso em criar espaços tranquilos.



## Perguntas de reflexão

- Que elementos sensoriais você considera mais relaxantes para o seu espaço tranquilo?

**Quase tudo voltará a funcionar se você o desconectar por alguns minutos, inclusive você.**

- Como imagina usar esse espaço na sua rotina diária?
- Obteve alguma ideia nova ou inspiração neste workshop?
- Que obstáculos prevê ao criar o seu espaço tranquilo e como pode superá-los?
- O que acha da importância de ter uma área específica para descanso sensorial na sua vida?

## Anexo 1 - Modelo de Planeamento de Espaço Silencioso

### Space Overview

- 1. Location**  
Where will your quiet space be?
- 2. Size**  
(e.m the aproximate size of your senses an outdoor area)

### Sensory Elements

- 3. Visuals**  
What colors, decorations, or artwork will create a calming visual environment?
- 4. Smell**  
What scents will you incorporate? (essential oils, candles)
- 5. Touch**  
What textures will you include for comfort?
- 6. Taste**  
Will you have any beverages or snacks that promote relaxation?
- 7. Taste**  
Will you have any beverages or snacks that promote relaxation?

### Functional Elements

- 8. Seating**  
What type of seating will you use?  
(chairs, cushions, bean bags)
- 9. Additional Items**  
What items will enhance your quiet space?  
(books, journals, stress-relief toys)
- 10. Lighting**  
What kind of lighting will you incorporate?  
(soft ambient lighting, fairy lights)

### Action Steps

- 11. Steps to Create Your Space**  
List the actionable steps you need to take to make your quiet space



Site do projeto:  
<https://rest7.eu/>

## Parceiros do projeto



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Número do projeto: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



Co-funded by  
the European Union

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.