

## Coneectar com a natureza



60 minutos

### Objetivo

Orientar os participantes na descoberta de como elementos inspirados na natureza podem criar ambientes poderosos para o descanso sensorial, ao mesmo tempo que exploram as qualidades visuais, auditivas, tácteis e olfativas dos ambientes naturais.

### Materiais necessários

- Assentos confortáveis (cadeiras, almofadas ou tapetes)
- Cópias impressas do manual Sensory Rest
- Imagens da natureza (fotos, pôsteres ou apresentações de slides)
- Gravações de áudio de sons da natureza (pássaros, água, vento, ambiente florestal)
- Objetos da natureza (pedras, folhas, flores, pinhas) para exploração tátil
- Cadernos ou diários para reflexões
- Canetas ou lápis
- Opcional: plantas, óleos essenciais com aromas naturais ou pequenas fontes para estimulação sensorial ao vivo



### Descrição da ferramenta

Esta ferramenta oferece uma experiência guiada e imersiva, na qual os participantes conectam com as qualidades restauradoras da natureza para projetar os seus próprios espaços tranquilos. Através da exploração guiada, exercícios de imaginação sensorial e reflexão, a sessão ajuda a identificar que elementos naturais ressoam mais profundamente. No final, terão um plano personalizado para um santuário baseado na natureza que poderão incorporar na vida quotidiana, seja em ambientes internos ou externos.



Co-funded by  
the European Union

## Instruções

### 1 - INTRODUÇÃO (20 minutos)

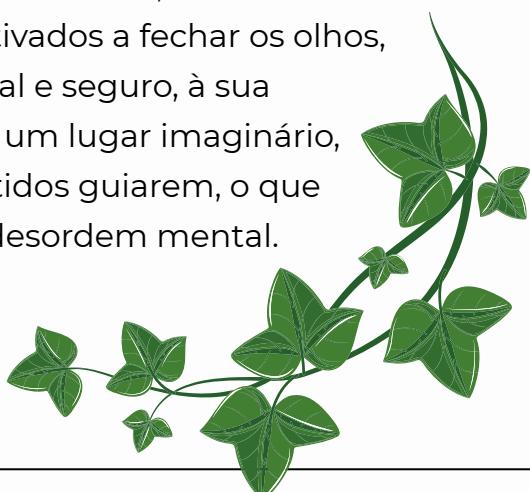
- Apresentar o [manual](#)
- Dê tempo aos participantes para se familiarizarem com o manual e seu conteúdo
- Foco no capítulo Descanso Sensorial
- Apresentar a importância da conexão com a natureza como uma prática e informar aos participantes que esse será o foco principal deste módulo

### Etapa 2 – Conexão com os elementos sensoriais da natureza

Os participantes são orientados a refletir sobre experiências passadas na natureza, nas quais se sentiram mais em paz, talvez caminhando em uma floresta, sentados à beira-mar ou deitados num campo. O facilitador incentiva a relembrar cores, aromas, texturas e sons presentes nesses momentos. Se possível, objetos, imagens ou gravações são fornecidos para estimular os sentidos e ajudar os participantes a identificar o que ressoa mais profundamente.

### Etapa 3 – Experiência imersiva na natureza

Utilizando uma seleção criteriosa de sons e imagens da natureza, o facilitador cria um ambiente imersivo. Os participantes são incentivados a fechar os olhos, respirar lentamente e imaginarem um ambiente natural e seguro, à sua escolha. Pode ser um local real que conhecem bem ou um lugar imaginário, projetado inteiramente por eles. O foco é deixar os sentidos guiarem, o que veem, ouvem, sentem e cheiram, enquanto liberam a desordem mental.



# Descanso Sensorial



## **Etapa 4 – Reflexão e registo no diário**

Depois da experiência imersiva, os participantes abrem os seus cadernos para registar as suas impressões. Eles podem descrever os elementos que os fizeram sentir mais relaxados, as emoções que surgiram e quaisquer novas ideias para incorporar a natureza no seu quotidiano. O facilitador pode estimular a reflexão com perguntas específicas para aprofundar a consciencialização.

## **Etapa 5 – Projetando um espaço tranquilo baseado na natureza**

Usando o Modelo de Planeamento de Espaço Silencioso, os participantes traduzem as suas reflexões num design prático. Eles escolhem um local (interno ou externo), definem o tamanho e especificam os elementos sensoriais, visuais, sonoros, odores, texturas e até mesmo sabores. Eles também consideram aspectos funcionais como assentos, iluminação e itens adicionais de conforto.

## **Etapa 6 – Partilha e encerramento**

O grupo é convidado a partilhar, se desejar, os seus espaços de silêncio imaginados e o papel da natureza neles. Essa partilha oferece inspiração e reforça o benefício coletivo do descanso sensorial. O facilitador encerra a sessão incentivando os participantes a integrar até mesmo pequenos elementos da natureza nos seus ambientes quotidianos, lembrando que a conexão com a natureza pode ser nutrida em qualquer lugar, de uma floresta a uma planta no parapeito da janela.



## Perguntas de reflexão

- Que elementos sensoriais da natureza o fizeram sentir mais à vontade durante o exercício?

**Olhe profundamente para a natureza e então entenderá tudo melhor.**

- Como imagina incorporar esses elementos naturais no seu quotidiano?
- Que obstáculos pode enfrentar ao criar o seu espaço tranquilo baseado na natureza e como pode superá-los?
- O que acha da importância de ter uma área sensorial específica baseada na Natureza na sua vida?
- Por que é que esse espaço tranquilo é importante para si?





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.