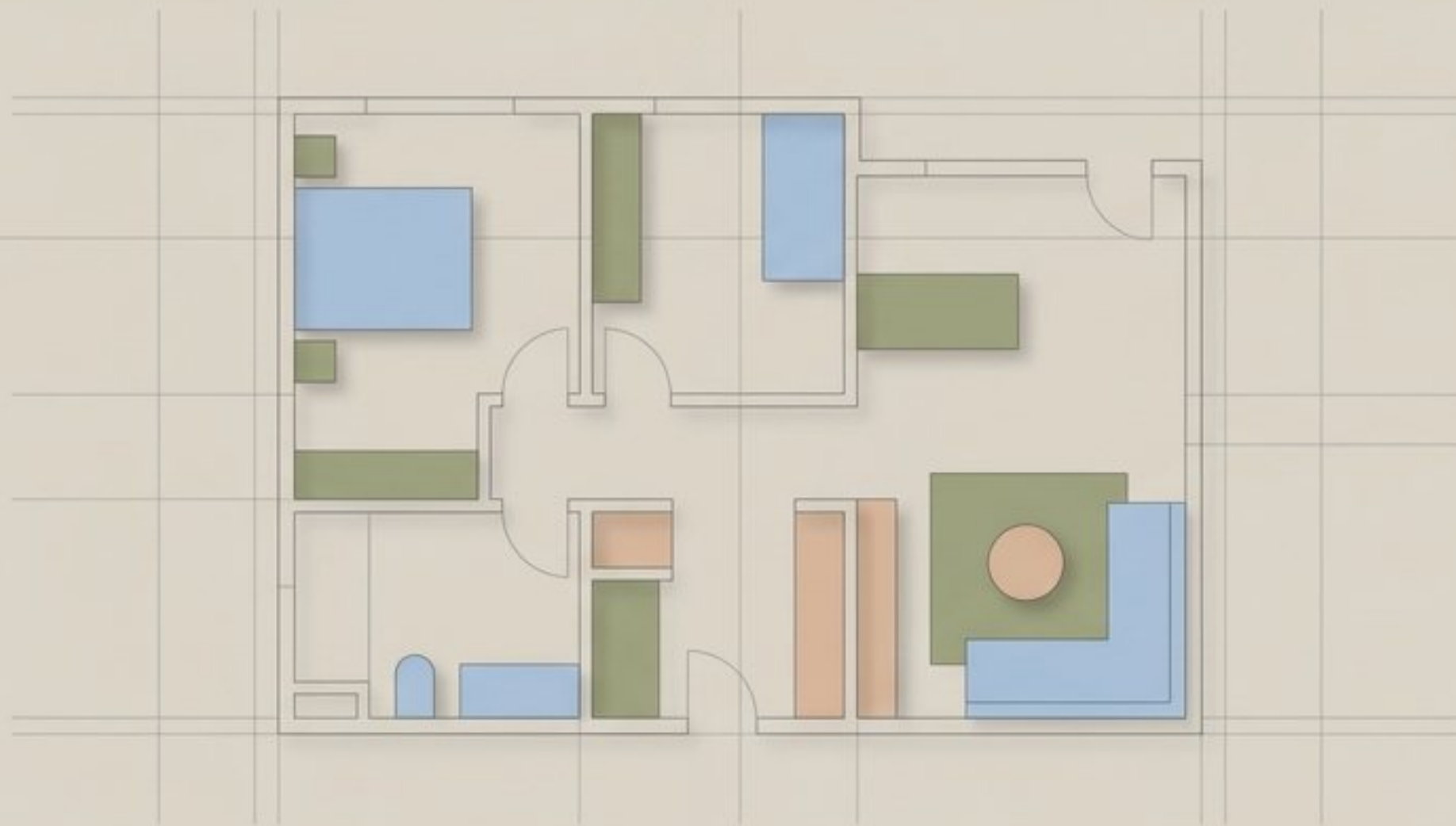


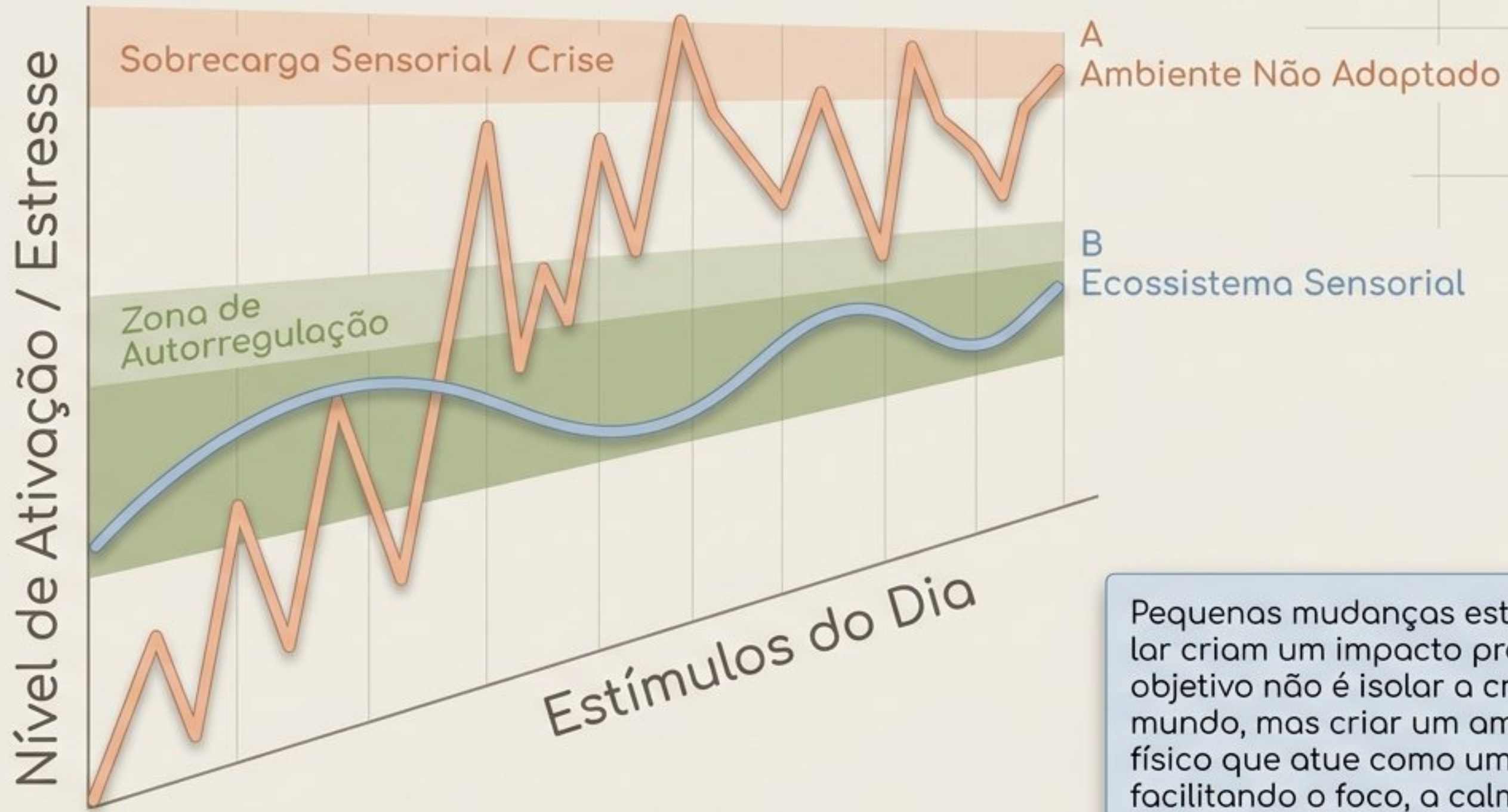
# O Refúgio Sensorial

O blueprint arquitetônico e clínico para transformar sua casa em um ecossistema de autorregulação para indivíduos neurodivergentes.



Desenvolvido por Clínica Médica & Terapias Integradas Copacabana

# A Ciência da Autorregulação Doméstica



Pequenas mudanças estruturais no lar criam um impacto profundo. O objetivo não é isolar a criança do mundo, mas criar um ambiente físico que atue como uma âncora, facilitando o foco, a calma e a previsibilidade contínua.

# Os 5 Pilares do Ecossistema Sensorial

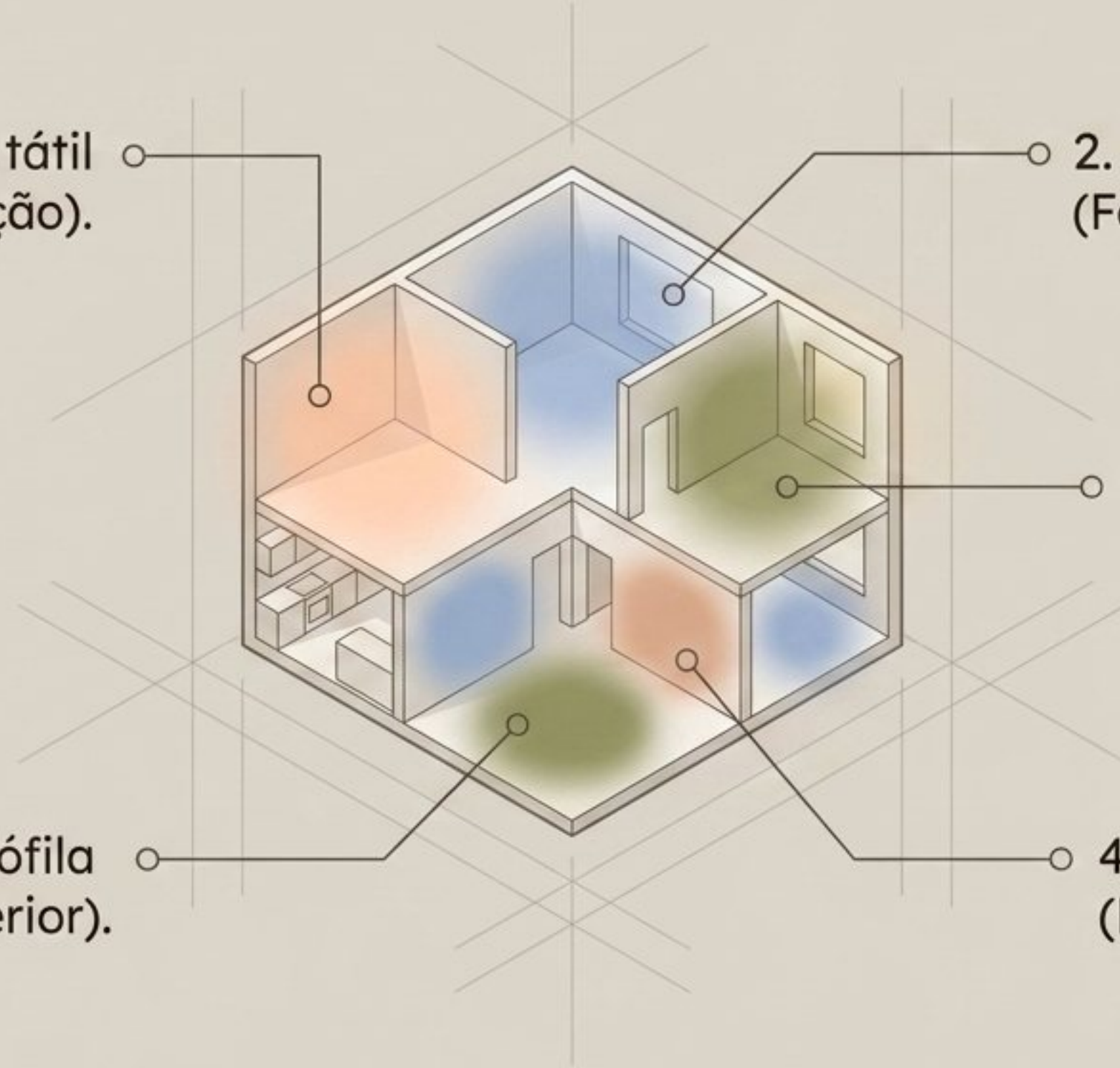
1. Textura: A base tátil  
(Discriminação sem irritação).

2. Aroma: O relógio olfativo  
(Foco e relaxamento invisíveis).

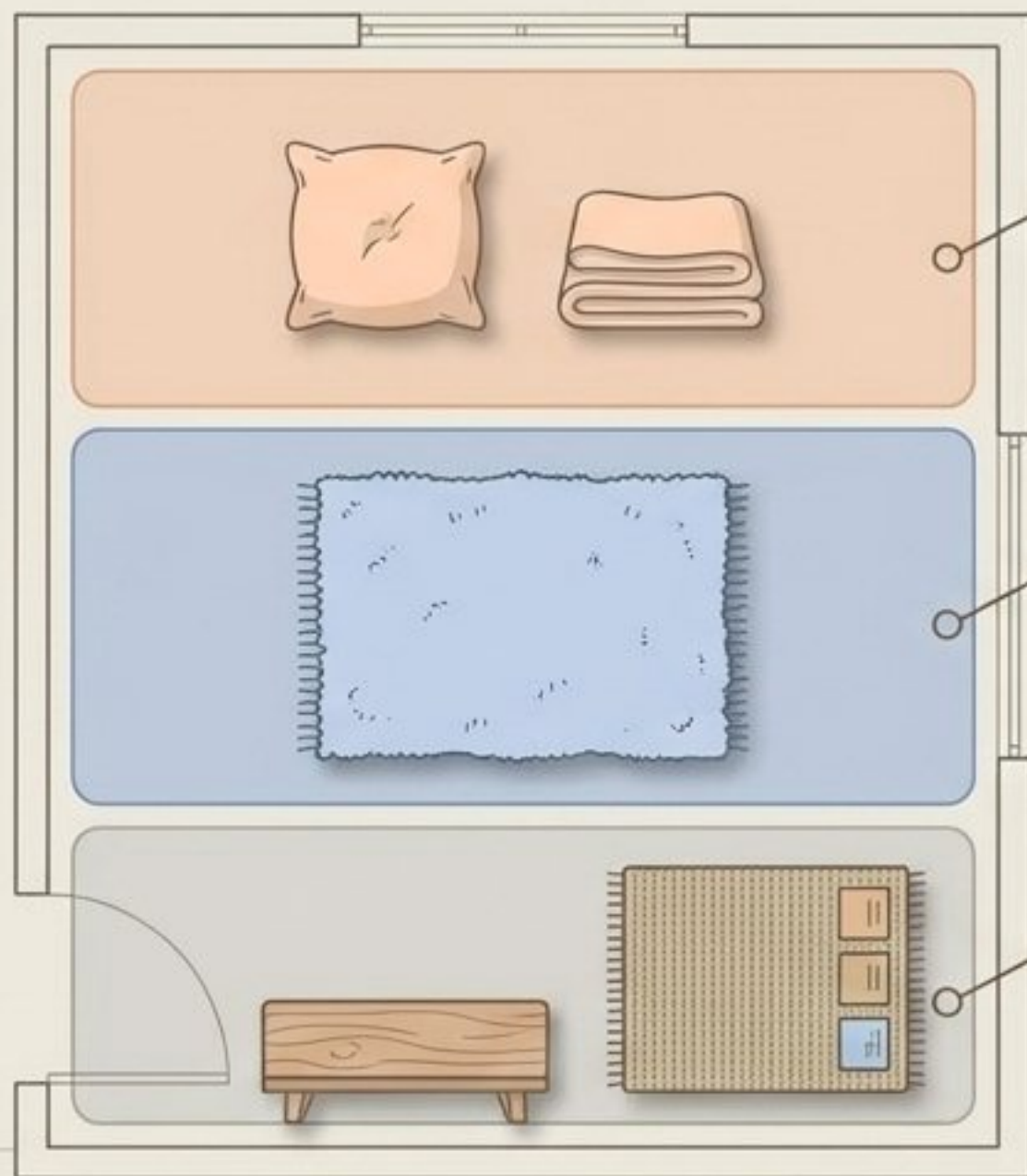
3. Luz: O ritmo circadiano  
(Transições visuais suaves).

5. Natureza: A âncora biófila  
(Integração exterior-interior).

4. Cor: A regra 80/20  
(Estímulo visual controlado).



# Pilar 1: Zoneamento Tátil



○ Zona 1: Toque Suave (Descanso) – Algodão natural, linho, almofadas de veludo.  
Objetivo: Conforto e relaxamento sensível.

○ Zona 2: Transição (Piso) – Tapetes macios expansíveis.  
Objetivo: Conforto ao andar descalço, conexão espacial.

○ Zona 3: Toque Firme (Exploração) – Madeira natural em móveis baixos, tapetes de sisal ou juta, etiquetas de texturas.  
Objetivo: Direcionamento de foco e discriminação tátil.

**Dica para Espaços Pequenos:** Em apartamentos, utilize um único tapete grande dobrável e uma bancada baixa para otimizar o espaço sem perder a riqueza tátil.

# Pilar 2: A Linha do Tempo Olfativa



## Manhã (Despertar Suave)

Notas Cítricas (Laranja,  
Bergamota).  
Baixa concentração.  
Estimula o foco sem agitar.

## Tarde (Atividades/Foco)

Notas Terrosas (Cedro,  
Patchouli).  
Uso moderado.  
Aumenta a concentração.

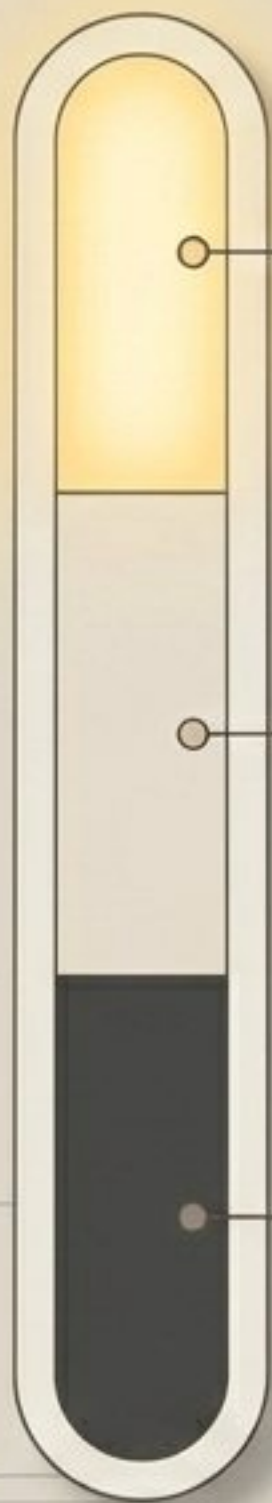
## Noite (Relaxamento)

Notas Herbais (Lavanda,  
Alecrim).  
Combinação discreta.  
Acalma sem reduzir a atenção.

## Protocolo de Segurança Clínica

1. Teste uma única fragrância por vez (observe por 24h).
2. Use difusores de baixa potência fora do alcance das crianças.
3. Para transição entre cômodos, use sticks de aroma neutro.

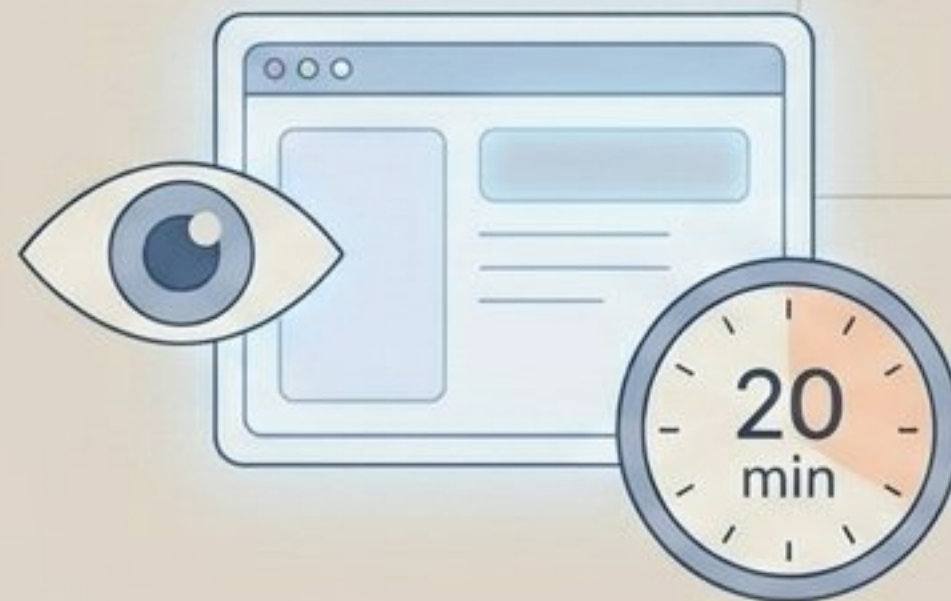
# Pilar 3: O Dimmer Circadiano



Alta (Manhã): Luz amarelada suave para iniciar o ritmo de alerta.

Média (Foco): Intensidade moderada durante as atividades.

Baixa (Silêncio/Sono): Iluminação indireta e mínima para induzir a calma. Evita reflexos fortes.

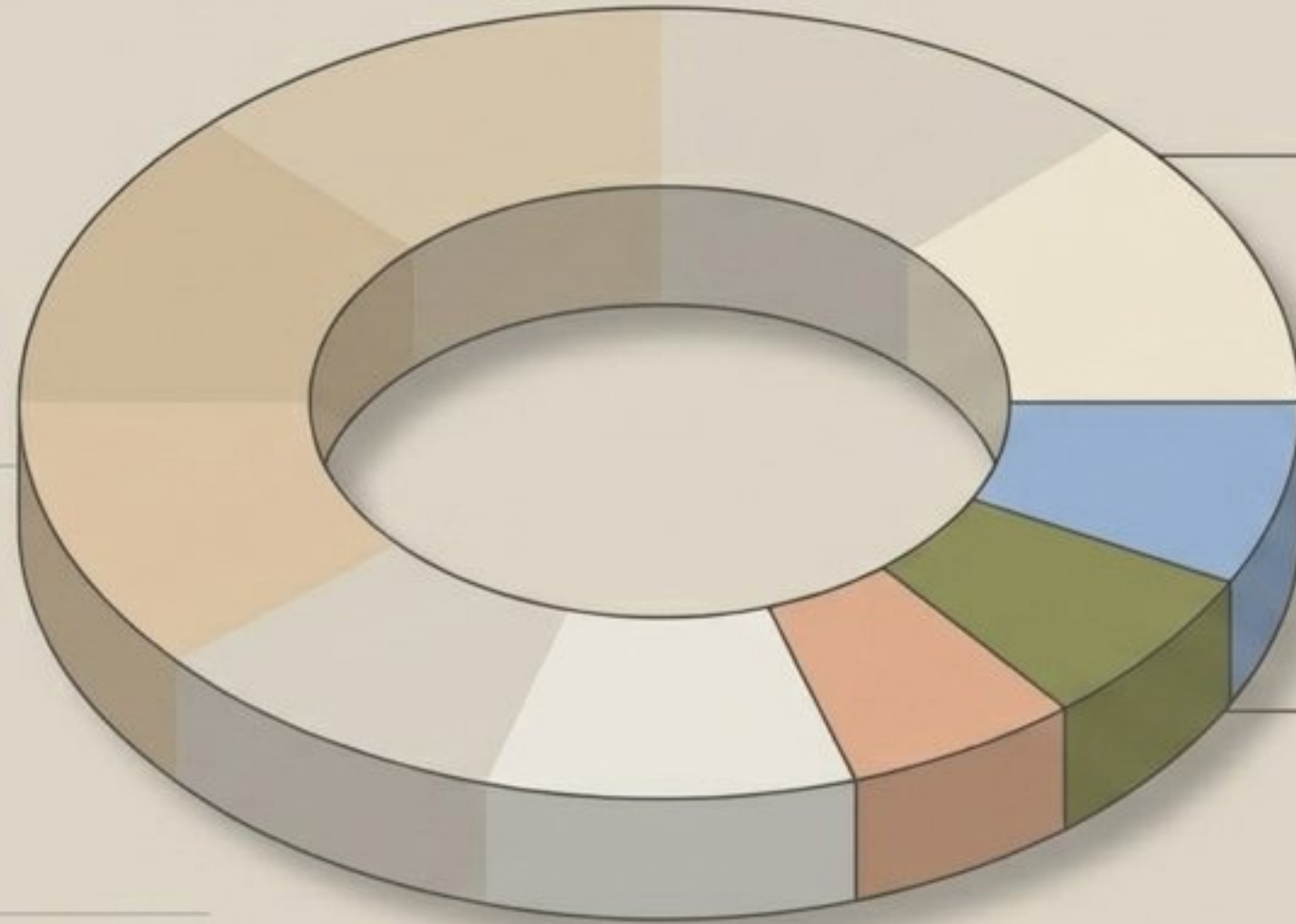


## Gestão de Telas

Reduza o brilho e contraste em ambientes sensoriais. Utilize filtros noturnos (luz azul) perto do horário de descanso.

Regra Clínica: Pausas curtas obrigatórias a cada 20 minutos de tela.

# Pilar 4: A Regra 80/20 das Cores



**80% Base Neutra (Superfícies Maiores):**  
Bege, Areia, Cinza Claro, Creme.

Evita a sobrecarga visual e cria uma tela de fundo estável e silenciosa.

**20% Acentos de Cor (Estímulo Controlado):** Azul Suave, Verde-Oliva, Pêssego Discreto.

Aplicados apenas em itens específicos (almofadas, tapetes, objetos de transição).

**O Cantinho do Silêncio:** Em áreas destinadas exclusivamente à desconpressão (ex: cabanas ou tendas), elimine os contrastes e utilize 100% de tons neutros suaves.

# Pilar 5: A Natureza como Âncora



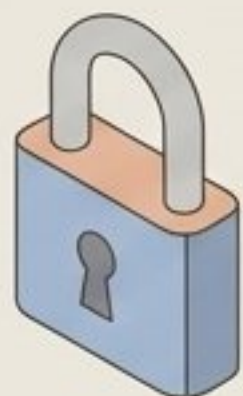
Folhagens Simples: Oferecem variação tátil e visual sem poluição (ex: cultivo fácil em vasos baixos).

Som Suave: Fontes discretas ou aquários compactos introduzem estímulo auditivo rítmico e calmante.

Estação de Toque: Tábuas de madeira, cascas e pedras lisas naturais para exploração sensorial controlada.

Elementos biófilos reduzem a fadiga mental e oferecem previsibilidade sensorial sem exigir manutenção complexa, adaptando-se até mesmo a apartamentos pequenos.

# Protocolos Operacionais: O Checklist de Segurança



## 1. Segurança Física

Superfícies sem rebarbas. Fixação total de objetos (sem peças pequenas soltas). Afastar itens pesados das zonas de movimento. Uso obrigatório de materiais laváveis.



## 2. Limites e Previsibilidade

Utilizar sinais táteis ou marcações de cores para definir claramente onde cada atividade começa e termina. A previsibilidade visual reduz a ansiedade (especialmente em TEA e TDAH).



## 3. Manutenção e Auditoria

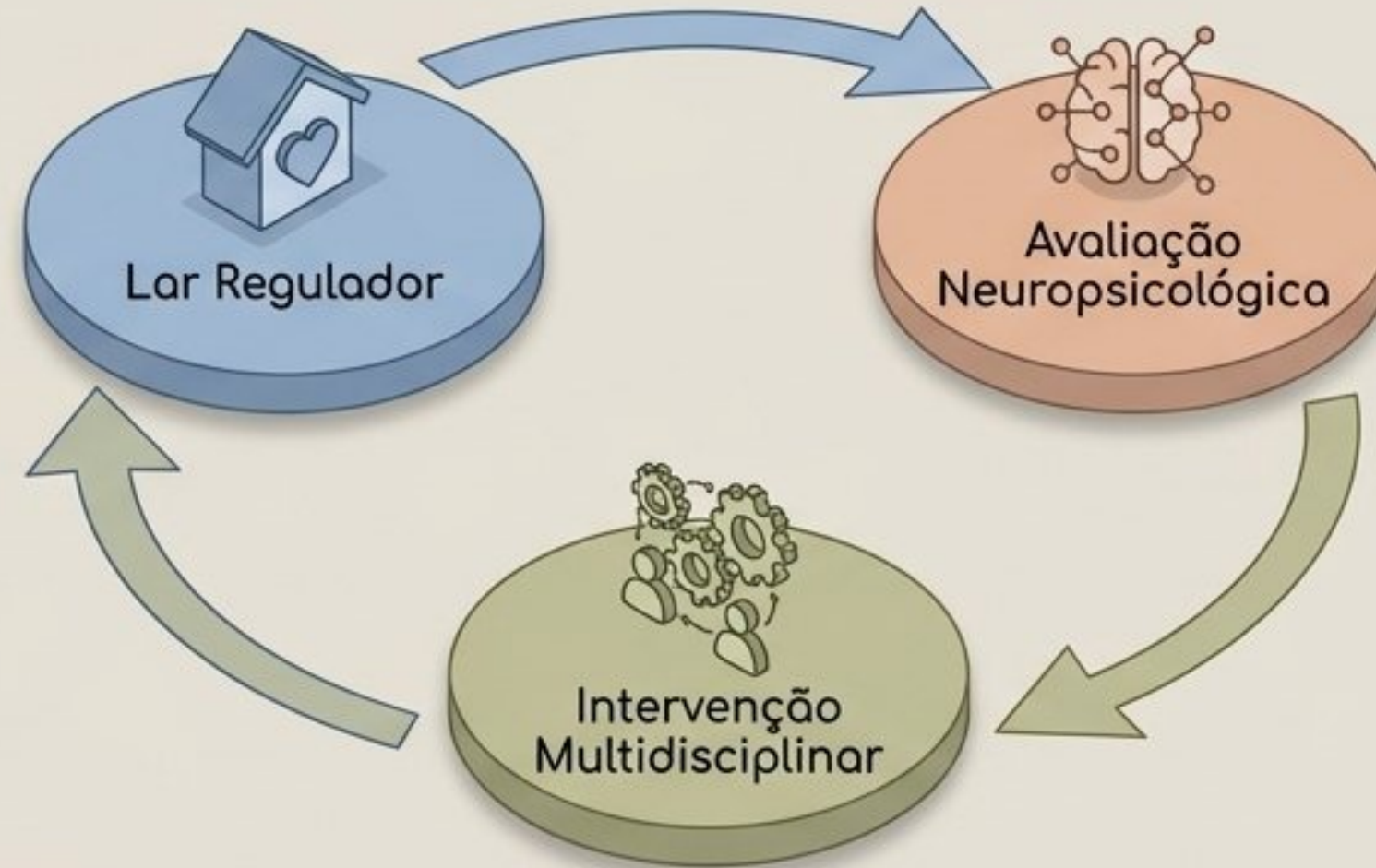
Avaliação mensal do ambiente. Observar os sinais da criança: o espaço precisa de rotação de texturas? Os estímulos ainda estão alinhados à idade e à resposta sensorial atual?

# A Matriz de Decisão: Quando Procurar Apoio Profissional?

Aspecto	Fazer em Casa	Clínica Especializada
Custos	Baixos, investimento inicial pontual	Custos recorrentes, atrelados a avaliações precisas
Personalização	Baseia-se na intuição e observação familiar	Mapeamento individual e plano estruturado cientificamente
Suporte	Autogestão com recursos simples	Acompanhamento contínuo e ajustes formais
Escala de Objetivos	Limita-se ao conforto e rotina atual	Estabelecimento de metas terapêuticas claras e evolutivas

# Continuidade Terapêutica: A Abordagem Copacabana

1. Avaliação Neuropsicológica: Mapeamento clínico de pontos fortes e desafios para orientar a escolha exata dos estímulos em casa.



2. Terapias Multidisciplinares: Psicologia, Fonoaudiologia, Terapia Ocupacional, Psicomotricidade e Musicoterapia trabalhando em sinergia.

3. Treinamento Familiar: Sessões de orientação (incluindo terapia familiar) para que os cuidadores saibam ajustar progressivamente os espaços sensoriais.

A Clínica Médica & Terapias Integradas Copacabana conecta o conforto do lar com a precisão da ciência.

# Do Projeto à Prática



- 1. Diagnóstico Espacial:** Defina 1 a 2 zonas sensoriais simples para começar hoje.
- 2. Implementação Básica:** Introduza texturas e luz indireta priorizando a segurança.
- 3. Observação Diária:** Registre mudanças na autorregulação, foco e irritabilidade.
- 4. Validação Clínica:** Agende uma avaliação para alinhar o espaço a metas terapêuticas formais.

## Clínica Médica & Terapias Integradas Copacabana

Especialistas em Neuropediatria, TEA e TDAH.

📍 Rua Hilário de Gouveia, 66, Salas 207 e 209 - Copacabana, RJ

☎ +55 (21) 2146-6157 | 📱 +55 (21) 99567-3175

Convênios aceitos: Amil, Assim Saúde, Cassi, FioSaúde, Real Grandeza, Seguros Unimed, Unimed CNU.