

O BEM ESTAR ATRAVÉS DAS SENSACÕES

O papel do ambiente sensorial
no Design de Interiores

Marta Silva
Mestrado Design de Interiores
Orientador: Vitor Varão
2025



O BEM ESTAR ATRAVÉS DAS SENSAÇÕES

O papel do ambiente sensorial no
Design de Interiores

Resumo

Esta tese de projeto explorou as interseções entre a mente e o corpo, com foco na neurociência e nas filosofias orientais, aplicando esse conhecimento ao design de interiores em contextos pedagógicos inclusivos. O estudo abrangeu o funcionamento do cérebro, as interações entre sensações e emoções, a relação entre emoções e memória e a percepção sensorial, que, em conjunto, formavam a consciência e moldavam a experiência humana. Integrando as filosofias Samkhya e Ayurveda, bem como a prática de Tanmatra Chikitsa, esta investigação analisou como os princípios destes sistemas poderiam contribuir para o design de ambientes que promovessem o bem-estar e o desenvolvimento saudável de crianças autistas.

A filosofia Samkhya, propôs uma compreensão estruturada das interações entre a consciência e a matéria, permitindo abordar o espaço de forma a respeitar a percepção sensorial individual. O Ayurveda complementou esta visão ao promover o equilíbrio dos Doshas através da organização do ambiente, proporcionando conforto e estabilidade emocional. Já a Tanmatra Chikitsa ofereceu uma abordagem prática para a regulação sensorial através dos cinco sentidos, sendo especialmente relevante para responder às sensibilidades sensoriais de crianças no espectro do autismo.

O projeto final, uma proposta de design para uma sala numa creche, exemplificou a aplicação destes conceitos ao criar um espaço sensorialmente equilibrado e terapêutico, respeitando as necessidades e o bem-estar das crianças autistas. Esta tese contribuiu para a discussão sobre o impacto do design de interiores no desenvolvimento emocional e cognitivo infantil, ampliando a aplicabilidade das filosofias orientais em contextos de aprendizagem inclusiva.

Palavras-chave

Ambientes Sensoriais

Sentido

Cura

Abstract

This project thesis explored the intersections between the mind and body, focusing on neuroscience and Eastern philosophies, applying this knowledge to interior design in inclusive pedagogical contexts. The study covered brain function, the interactions between sensations and emotions, the relationship between emotions and memory, and sensory perception, which together shape consciousness and human experience. By integrating the philosophies of Samkhya and Ayurveda, as well as the practice of Tanmatra Chikitsa, this research analyzed how the principles of these systems could contribute to the design of environments that promote the well-being and healthy development of autistic children.

The Samkhya philosophy proposed a structured understanding of the interactions between consciousness and matter, allowing space to be approached in a way that respects individual sensory perception. Ayurveda complemented this perspective by promoting the balance of the Doshas (Vata, Pitta, and Kapha) through environmental organization, providing comfort and emotional stability. Meanwhile, Tanmatra Chikitsa offered a practical approach to sensory regulation through the five senses, particularly relevant in addressing the sensory sensitivities of children on the autism spectrum.

The final project, a design proposal for a nursery room, exemplified the application of these concepts by creating a sensory-balanced and therapeutic space that respects the needs and well-being of autistic children. This thesis contributed to the discussion on the impact of interior design on children's emotional and cognitive development, expanding the applicability of Eastern philosophies in inclusive learning contexts.

Key-words

Sensory Environments

Sense

Healing

Agradecimentos

Um grande obrigado,

Aos meus pais, irmã e cunhado, pelo aconchego e amor incondicional, pelo apoio infalível e pela força que sempre me transmitiram, sendo o maior alicerce essencial em todos os momentos da minha vida.

Às minhas queridas sobrinhas, por terem vindo ao mundo nesta época e por se tornarem a motivação que impulsionou o meu esforço na reta final.

À minha família, pela preocupação e carinho.

À Jéssica e à Nana, pela amizade linda e genuína, que transbordou apoio constante e pela determinação em nunca desistir.

Às minhas amigas de sempre, pelo carinho que fortalece esta ligação especial e pelas palavras de conforto e incentivo, tornando cada reencontro uma verdadeira lufada de ar fresco.

Às amigas que ganhei ao longo da jornada universitária, com quem compartilhei risos, desafios e muitas memórias, e que proporcionaram um caminho mais leve e bonito.

Ao meu orientador, professor Vitor Varão, que aceitou esta aventura de orientar a minha tese, que me ajudou em todo o seu desenvolvimento e que me ensinou e me fez sempre ver que era capaz.

Índice

1. Introdução /	11	7. Conclusão /	148
2. Estudo da mente /	13	8. Bibliografia /	149
2.1 Sobre o estudo da mente /	14	9. Lista de Imagens /	152
2.2 Mente-Corpo /	15		
2.2.1 Cérebro /	17		
2.3 Sensações e Emoções /	18		
2.3.1 Emoções Primárias e Secundárias /	20		
2.4 Sistema Límbico e Sistema Nervoso Autônomo /	21		
2.4.1 Sistema Nervoso Central e Sistema Endócrino /	26		
2.5 Emoções e memória /	28		
2.6 Apreensão das Sensações /	29		
2.6.1 Recetores Sensoriais e Processamento Sensorial /	33		
2.7 A Mente e a Consciência /	34		
2.7.1 A Consciência e as Emoções /	36		
2.8 Exemplo de Céline Dion /	37		
3. Filosofia Samkyha /	38		
3.1 A Origem do Samkhya /	39		
3.2 Prakriti e Purusha /	41		
3.3 Gunas /	43		
3.3.1 A Influência dos Gunas /	47		
3.4 Tattvas /	48		
3.4.1 Tanmatras /	51		
3.4.2 Mahabhutas /	52		
3.4.3 Órgãos Sensoriais e Motores /	53		
4. Filosofia Ayurveda /	54		
4.1 Relação com a Filosofia Samkhya /	55		
4.2 A Origem do Ayurveda /	57		
4.2.1 Saúde com Equilíbrio /	59		
4.3 Tridoshas /	62		
4.4 Os Tanmatras na Filosofia Ayurveda /	65		
4.5 Os Cinco Elementos na Filosofia Ayurveda /	66		
4.6 Os Cinco Sentidos na Filosofia Ayurveda /	70		
4.7 Os Cinco Órgãos Motores /	75		
4.7.1 Relação com os Tanmatras /	76		
4.7.2 Relação com os Elementos /	77		
4.8 Saúde com Equilíbrio /	78		
4.8.1 Dhatus /	80		
4.8.1.1 Relação Dhatus com Doshas /	81		
4.9 Agni /	82		
5. Tanmatra Chikitsa /	84		
5.1 Origem da Tanmatra Chikitsa /	85		
5.2 Doshas na Tanmatra Chikitsa /	88		
5.3 Terapia para os Sentidos /	89		
6. Projeto /	98		
6.1 Contextualização Projetual /	99		
6.2 Levantamento Fotográfico /	100		
6.3 Planta Existencial /	103		
6.4 Público-alvo /	104		
6.4.1 Interação Social /	105		
6.4.2 Dificuldades na Comunicação /	106		
6.4.3 Sensibilidade Sensorial /	107		
6.4.4 Regulação Emocional /	109		
6.5 Entrevistas /	110		
6.6 Moodboard dos materiais /	131		
6.7 Memória Descritiva /	132		
6.8 Representação Técnica e Renders /	137		

Glossário e Siglas

TEPT - Transtorno de Estresse Pós-Traumático
SNA - Sistema Nervoso Autônomo
SNS - Sistema Nervoso Simpático
SNP - Sistema Nervoso Parassimpático
SNC - Sistema Nervoso Central
V1 - Córtex Visual Primário
V2 e V3 - Áreas Visuais Primárias
S1 - Córtex Somatossensorial Primário
IPSS - Instituição Particular de Solidariedade Social
ATL - Atividades de Tempos Livres
TEA - Transtorno do Espectro Autismo

1. Introdução

1.Introdução

Nesta tese de mestrado, propõe-se uma investigação abrangente sobre a relação entre mente e corpo e os seus desdobramentos nas áreas da neurociência e das filosofias orientais, aplicadas ao design de interiores. O objetivo é explorar como o conhecimento sobre o funcionamento do cérebro, as sensações e as emoções, as memórias e a apreensão sensorial, aliados a conceitos filosóficos como os da Samkhya, do Ayurveda e da Tanmatra Chikitsa, podem contribuir para a criação de ambientes que promovam o bem-estar e o desenvolvimento saudável de crianças autistas, num contexto de creche.

A relação entre mente e corpo e a sua influência no comportamento humano têm sido objeto de investigação ao longo dos séculos, sendo hoje reconhecida a importância do cérebro como mediador das sensações e das emoções. O cérebro processa estímulos sensoriais de forma complexa, relacionando as sensações ao estado emocional e armazenando-as na memória. Este processo de apreensão sensorial, em que as sensações se transformam em experiências subjetivas, é fundamental para a construção da consciência. Estudar esta dinâmica permite uma melhor compreensão de como as experiências ambientais podem influenciar a formação da identidade e o bem-estar emocional, especialmente em crianças que se encontram em fases cruciais do desenvolvimento, como as crianças autistas.

Nesta análise, integram-se também os ensinamentos das filosofias Samkhya e Ayurveda, que apresentam uma perspectiva holística e integrada do ser humano e do universo. A filosofia Samkhya, uma das mais antigas escolas de pensamento da Índia, oferece uma visão dualista em que a consciência (purusha) e a matéria (prakriti) interagem para criar a experiência da realidade. A partir dos princípios Samkhya, é possível compreender como os elementos físicos e subtis se manifestam no corpo e na mente, proporcionando uma base para o desenvolvimento de espaços interiores que respeitam a conexão entre o ambiente e o ser.

O Ayurveda complementa esta abordagem ao apresentar um sistema de saúde que se baseia na teoria dos doshas, que influenciam a constituição física, mental e emocional de cada pessoa. No design de interiores, os conceitos ayurvédicos orientam a escolha de materiais, cores e formas que apoiam o equilíbrio dos doshas, criando ambientes que respondem às necessidades específicas de cada criança, promovendo, assim, o seu conforto e bem-estar.

Um conceito central neste trabalho é a Tanmatra Chikitsa, uma prática ayurvédica que utiliza as qualidades subtis dos elementos (tanmatras) – som, tato, visão, paladar e olfato – para criar um ambiente sensorial equilibrado. Para crianças autistas, que frequentemente demonstram sensibilidades sensoriais intensas, o uso ponderado das tanmatras no design de interiores oferece uma oportunidade única de ajustar os estímulos e evitar sobrecargas sensoriais, promovendo uma sensação de segurança e serenidade.

Este percurso teórico culmina num projeto prático de design de interiores, que visa a concepção de uma sala numa creche destinada a crianças autistas. Este espaço será idealizado com base nos princípios estudados, integrando os conceitos da filosofia Samkhya, do Ayurveda e da Tanmatra Chikitsa, e utilizando abordagens que favorecem a consciência, o equilíbrio emocional e a criação de memórias positivas através das sensações. Espera-se, com esta tese, contribuir para a criação de espaços terapêuticos e humanizados, que respeitem a individualidade e promovam o desenvolvimento harmonioso das crianças no ambiente escolar.

2. Estudo da Mente

2.1 Sobre o Estudo da Mente

Sendo o projeto final um espaço de uma sala numa creche dedicada as crianças autistas, a melhor forma para explorar esta visão perante estes indivíduos é sem dúvida perceber a relação da mente e do corpo.

A relação complexa entre os aspetos mentais, como os pensamentos, as emoções e a consciência e o corpo físico que engloba o cérebro, o sistema nervoso, os órgãos e as funções corporais, refere-se às experiências subjetivas, pensamentos, emoções, percepções, consciência e outros aspetos da cognição e da experiência humana. É aqui que ocorrem as nossas sensações, pensamentos e emoções.

Por sua vez, não é uma entidade isolada o cérebro, mas sim intrinsecamente ligada ao corpo e às emoções. Esta é a experiência subjetiva e consciente do indivíduo, o que ele experimenta internamente. Enquanto o cérebro é o órgão físico, a mente é considerada uma entidade abstrata e multifacetada. Ela pode ser influenciada por processos cerebrais, mas também é moldada por fatores culturais, sociais e individuais.

Já o corpo refere-se à estrutura física do organismo humano, incluindo órgãos, sistemas orgânicos, tecidos e células. É o veículo através do qual interagimos com o ambiente externo e realizamos nossas atividades diárias. É de salientar que para além das funções biológicas básicas, o corpo também desempenha um papel na expressão de emoções, sensações físicas e experiências corporais.

Posto isto, a relação entre a emoção e a razão no funcionamento do cérebro humano, desafia a visão tradicional dualista que separa a mente (razão), do corpo (emoção). Por conseguinte, no contexto do dualismo, os dualistas acreditam que a mente e o corpo são entidades separadas e independentes, cada uma com as suas próprias características e leis subjacentes. Isso implica que a mente não seja simplesmente uma manifestação ou produto do corpo físico, mas possui a sua própria existência distinta.

2.2 Mente-Corpo

Historicamente, o dualismo cartesiano proposto pelo filósofo René Descartes, que se tornou um grande defensor da forma famosa do dualismo, proclama assim, a existência de uma mente não material separada do corpo material. Desta forma, Descartes, imerso neste contexto, postulou a separação total da mente e corpo, sendo o estudo da mente atribuído à religião e à filosofia, e o estudo do corpo, visto como uma máquina, o objeto de estudo da medicina (Descartes, 1637/2000). A afirmação, "penso, logo existo", que talvez seja a mais popular em toda a grande história da filosofia, aparece pela primeira vez na quarta seção de O discurso do método (1637), em francês ("Je pense, donc je suis"). O filósofo com esta afirmação declara a separação total da mente, a "coisa pensante" (rés cogitans), do corpo não pensante.

Já a afirmação para (Damásio, 2009) ilustra exatamente o oposto daquilo em que o filósofo acredita entre a relação da mente e o corpo. Ele argumenta que a mente não pode ser separada do corpo e que as emoções desempenham um papel crucial na tomada de decisões e no comportamento humano. Um exemplo concreto desta relação, é que quando nascemos começamos primeiramente no ato de existir e só depois mais tarde com o passar dos anos, iniciamos com os pensamentos. (Damásio, 2009) propõe que a consciência emerge da interação entre processos corporais e cerebrais.

A consciência e o sentimento de si próprio resultam da integração de informações sensoriais, memórias e estados emocionais. Essa integração é mediada por estruturas cerebrais que mapeiam o estado do corpo e suas interações com o ambiente, sugerindo que a mente é um produto da atividade cerebral que está intimamente ligada ao estado corporal. António Damásio é um neurocientista pioneiro que defende uma abordagem integrada da neurociência cognitiva e afetiva. Enquanto a neurociência cognitiva tradicionalmente se concentra em processos mentais como percepção, memória e tomada de decisões, a neurociência afetiva explora o papel das emoções e sensações corporais na formação da mente.

Damásio argumenta que esses dois aspetos estão intrinsecamente ligados e devem ser considerados juntos para uma compreensão completa da mente humana. A sua visão em relação à mente-corpo, como já foi referido anteriormente, se distancia por completo do dualismo cartesiano. Em vez disso, o português propõe uma abordagem mais integrativa que reconhece a interconexão entre mente e corpo, especialmente através do funcionamento do sistema nervoso. A mente não é uma entidade separada do corpo, mas sim um produto em desenvolvimento das atividades cerebrais e corporais. O corpo, por sua vez, não é apenas uma estrutura física, mas um componente essencial da experiência humana, da tomada de decisões e da formação da consciência. As suas teorias destacam a interdependência entre mente, corpo e emoções na vida cotidiana e na saúde mental.

Deste modo, é de sustentar que as nossas emoções, sentimentos e processos cognitivos são inseparáveis dos nossos estados corporais e que as experiências subjetivas surgem da interação complexa entre o cérebro, o corpo e o ambiente.

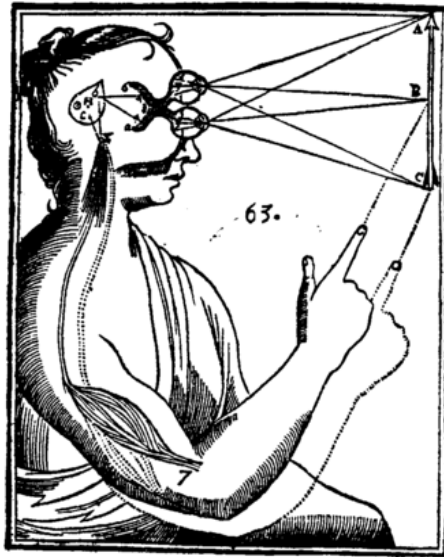


Imagem 1. Ilustração do dualismo de René Descartes

Esta perspectiva é conhecida como "perspetiva somática" ou "perspetiva neurobiológica" e destaca a importância dos processos biológicos, especialmente do sistema nervoso, na formação da mente e da consciência. Assim, a mente e o corpo estão profundamente interligados, e entender essa interação é fundamental para a compreensão completa da natureza da experiência humana.

Logo, a perspectiva somática é uma abordagem que destaca a interconexão entre a mente e o corpo. Ao contrário do dualismo cartesiano, esta perspectiva propõe que as nossas experiências mentais, emoções e processos cognitivos são inseparáveis dos estados corporais e das atividades do sistema nervoso. Reconhece também que as sensações físicas, como dor, prazer e tensão muscular, desempenham um papel fundamental na formação das nossas experiências subjetivas e na tomada de decisões.

Esta abordagem enfatiza a importância dos processos biológicos, especialmente do cérebro e do sistema nervoso, na criação da mente e da consciência. Assim, entender como estes sistemas interagem pode fornecer visões valiosas sobre a natureza da experiência humana e sobre como os processos mentais são baseados em processos biológicos (Damásio, 2009).

Também uma das formas mais evidentes da interação mente-corpo é através das sensações físicas e emoções que o corpo experimenta. Damásio ressalta que as sensações corporais, como dor, fome, sede e calor, são processadas pelo cérebro e desempenham um papel crucial na percepção do ambiente e na regulação do comportamento. Por exemplo, a sensação de fome pode levar o cérebro a procurar alimentos, enquanto a sensação de dor pode sinalizar perigo e desencadear uma resposta de evitação.

Por outro lado, o estado físico do corpo pode influenciar a função cerebral e a experiência consciente, as mudanças no corpo, como fome, dor ou cansaço, podem afetar a nossa cognição, humor e tomada de decisões. Exemplificando, uma pessoa sentir-se cansada pode reduzir a capacidade de concentração e raciocínio, enquanto estar com fome pode aumentar a impulsividade. Posto isto, a interação entre o cérebro e o corpo é essencial para a saúde e o bem-estar do organismo como um todo. A abordagem de Damásio destaca a importância de uma visão integrada da mente e do corpo, reconhecendo que a experiência humana é moldada pela interação dinâmica entre processos cerebrais, sensações corporais, emoções e o ambiente externo (Damásio, 2009).

2.2.1 O Cérebro

O cérebro desempenha um papel crucial na formação da mente e da experiência humana, sendo o órgão central do sistema nervoso que coordena uma variedade de funções cognitivas, emocionais e fisiológicas.

Segundo (Marco Magrini, 2019), o cérebro é o órgão mais complexo e enigmático do corpo humano, sendo considerado um órgão físico e biológico localizado no interior do crânio. Possui uma estrutura intrincada composta por bilhões de neurônios, células gliais e outras estruturas especializadas, responsáveis por processar informações, controlar funções corporais e regular o comportamento.

Na mesma linha de pensamento, (Anil Seth, 2018) destaca que este órgão desempenha uma ampla variedade de funções, incluindo o processamento de informações sensoriais, a regulação das funções autônomas do corpo, a coordenação dos movimentos e a integração de experiências para formar a memória e a percepção. Este autor refere que a complexidade do cérebro estende-se desde as suas dimensões microscópicas, onde ocorrem os processos moleculares e elétricos responsáveis pela comunicação entre neurônios, até às dimensões macroscópicas, onde estruturas anatómicas maiores, como os lobos cerebrais e os giros corticais, desempenham funções específicas relacionadas à percepção, à cognição, à emoção e ao controle motor.

Além disso, (Anil Seth, 2018) também defende que uma característica fundamental do cérebro é a sua plasticidade, ou seja, a capacidade de se adaptar e se reorganizar em resposta a estímulos do ambiente, aprendizagem, experiências e lesões. Essa plasticidade permite que o cérebro se desenvolva ao longo da vida, moldando-se de acordo com as exigências e desafios enfrentados pelo indivíduo.

Como foi referido anteriormente, este órgão é o centro de processamento da informação sensorial, integrando elementos provenientes do sistema visual, auditivo, tátil, gustativo e olfativo para formar uma representação coerente e significativa do mundo ao nosso redor. Também é responsável pela memória, armazenando e recuperando informações cruciais para a nossa identidade e experiência pessoal. Do mesmo modo, outra função crucial do cérebro é a regulação do comportamento e das emoções, ou seja, o cérebro não apenas permite interagir com o ambiente físico, mas também influencia profundamente a vida emocional e social do indivíduo.

(Damásio, 2009) refere que com a integração Mente-Corpo, o cérebro não pode ser entendido isoladamente da interação dos mesmos, porque a mente emerge da atividade cerebral, mas está intrinsecamente ligada às sensações e às experiências corporais.

Posto isto, o mesmo é o centro de controlo do corpo e da mente, influenciando todas as facetas da experiência humana, desde as funções básicas do corpo até aos processos cognitivos e emocionais mais complexos. A sua importância transformou-se inegável na determinação da personalidade, do comportamento e da qualidade de vida de uma pessoa.



Imagem 2. O Cérebro

2.3 Sensações e Emoções



Imagem 3. Sensação de arrepio

A neurobiologia das emoções ressalta a profunda interconexão entre o cérebro, as respostas emocionais e as expressões corporais, revelando a importância das emoções na tomada de decisões, na avaliação das situações e na adaptação ao ambiente. Essa compreensão abrangente do papel das emoções na vida humana é crucial para entender como nos relacionamos com o mundo.

De acordo com (Damásio, 2009), a relação entre a razão e a emoção é fundamental e complexa. As emoções desempenham um papel essencial na tomada de decisões racionais e no processo cognitivo como um todo. Além do mais, este mesmo autor explica que as emoções são respostas automáticas do organismo a estímulos relevantes, acompanhadas por alterações fisiológicas significativas, como mudanças na frequência cardíaca, pressão arterial e níveis hormonais. Essas respostas são mediadas por estruturas cerebrais profundas, como a amígdala e o hipotálamo.

No mesmo seguimento, a presença dessas respostas fisiológicas é crucial para a experiência emocional, isto porque sem essas mudanças corporais, a emoção não estaria completa. Assim, o cérebro e o corpo funcionam como um sistema integrado, onde as alterações corporais influenciam e são influenciadas pelos processos cerebrais. Nesse sentido, as sensações e as emoções são elementos fundamentais na formação da experiência humana e na tomada de decisões. A interconexão entre processos sensoriais, emocionais e cognitivos demonstram como esses aspectos entrelaçam-se para moldar a nossa percepção do mundo e influenciam as nossas ações. Assim, as sensações são percepções físicas e corporais que surgem em resposta a estímulos do ambiente, incluindo experiências táteis, visuais, auditivas, gustativas e olfativas, bem como sensações internas, como dor, fome, sede e calor. Essas sensações fornecem informações cruciais sobre o estado do corpo e do ambiente, ajudando-nos a navegar e a interagir com o mundo ao nosso redor.



Imagem 4. Emoções

Por outro lado, as emoções são respostas psicofisiológicas a estímulos internos ou externos que têm significado pessoal. Elas envolvem mudanças no estado afetivo, que se manifestam através de reações físicas, expressões faciais e experiências subjetivas. (Damásio, 2009) enfatiza que as emoções desempenham um papel crucial na nossa adaptação e sobrevivência, influenciando nossos julgamentos, preferências, comportamentos, aprendizagem, formação de memórias, sendo fundamentais na tomada de decisões.

Essa dinâmica complexa entre sensações e emoções é essencial para a nossa compreensão da experiência humana e das escolhas que fazemos ao longo da vida. Sendo as emoções fundamentais no processo de tomada de decisões, uma das teorias mais conhecidas de Damásio é a do "marcador somático". Esta teoria sugere que as emoções e as sensações corporais fornecem pistas emocionais que guiam as nossas escolhas e comportamentos. Essas pistas são representadas no corpo como mudanças na excitação fisiológica, como, por exemplo, alterações na frequência cardíaca, pressão sanguínea e suor.

Assim sendo, estes "marcadores" referidos anteriormente são essenciais para a tomada de decisões adaptativas e para a nossa sobrevivência. Por exemplo, sentir medo ao ver uma situação perigosa leva-nos a evitá-la, enquanto sentir prazer ao encontrar alimentos surge como motivação para buscá-los.

Na mesma linha de pensamento, as emoções fornecem sinais somáticos, sensações físicas e respostas fisiológicas que estão associados a acontecimentos passados e experiências pessoais. No entanto, a capacidade de processar emoções e integrar essas informações com o pensamento racional é crucial para o funcionamento saudável da mente humana e para a tomada de decisões eficazes. Por esse motivo, a razão e a emoção não são entidades separadas, mas sim componentes interdependentes e complementares do processo mental humano que trabalham juntas para orientar o comportamento adaptativo.

2.3.1 Emoções Primárias e Secundárias

Outro conceito relevante para esta relação é a distinção entre emoções primárias e secundárias. As emoções primárias são consideradas inatas e compartilhadas por muitas espécies. Na mesma linha de pensamento, (Damásio, 2004) identifica quatro emoções primárias: alegria, tristeza, medo e raiva. Essas emoções estão ligadas a padrões específicos de ativação neural em áreas como a amígdala e o córtex pré-frontal.

Por outro lado, as emoções secundárias são emoções complexas que surgem da combinação e da integração de emoções primárias com pensamentos conscientes, memórias e interpretações sociais. Exemplos de emoções secundárias incluem culpa, vergonha, orgulho e gratidão. Diferentemente das emoções primárias, que estão associadas principalmente ao sistema límbico do cérebro, as emoções secundárias dependem mais do córtex cerebral, especialmente do córtex pré-frontal, responsável pela tomada de decisões, avaliação de riscos, planejamento e regulação emocional.

No contexto das teorias de (Damásio, 2004), o córtex pré-frontal é fundamental para a integração de emoções e processos cognitivos, demonstrando a profunda interconexão entre corpo e cérebro na formação da consciência e na regulação do comportamento humano. Esta área do cérebro é, portanto, vital para a compreensão da complexidade da mente humana e do comportamento adaptativo. Assim sendo, a distinção entre emoções primárias, que são inatas e universais, e emoções secundárias, que são aprendidas e dependem da interação entre emoções básicas, cognição e experiência pessoal, ajuda a entender a complexidade das emoções humanas e como elas são processadas pelo cérebro.

Em suma, as emoções são respostas psicofisiológicas a estímulos que envolvem estados subjetivos, expressões faciais, reações fisiológicas e, muitas vezes, comportamentos específicos. Elas são experiências intensas que podem incluir estados como felicidade, tristeza, raiva, medo, surpresa, entre outras. A capacidade de sentir emoções é vista como uma ferramenta adaptativa que guia as escolhas humanas. Assim, as ideias de que as emoções não são inimigas da razão, mas sim uma parte integrante do processo de tomada de decisões, são cruciais. Dessa forma, as emoções desempenham um papel essencial nos processos cognitivos e na tomada de decisões, contrariando a ideia cartesiana de Descartes, que separa a mente do corpo.

2.4 Sistema Límbico e Sistema Nervoso Autônomo

O cérebro gera respostas emocionais automáticas a estímulos percebidos, e essas respostas são cruciais para avaliar o valor emocional das situações. Por isso, o sistema nervoso autônomo e o sistema límbico desempenham papéis fundamentais na formação da consciência e na regulação do comportamento.

Desta forma, o sistema límbico destaca-se como o mais importante a ser abordado, pois é o principal responsável pelas emoções humanas. Ele encontra a sua expressão no cérebro através de uma rede complexa de regiões neurais que trabalham em harmonia para processar, modular e gerar respostas emocionais. Essa integração cria uma sinfonia de experiências que moldam a nossa percepção e interação com o mundo.

O sistema límbico é, portanto, uma complexa rede de estruturas cerebrais interconectadas que desempenha um papel central na regulação de várias funções, incluindo emoções, memória, aprendizagem, motivação e comportamento social. Além disso, alterações ou distúrbios no sistema límbico podem resultar em uma série de condições, como transtornos de ansiedade, depressão, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e distúrbios de memória.

Na mesma linha de pensamento, (Damásio, 2004) estudou pacientes com lesões no sistema límbico, especialmente na amígdala, e observou como essas lesões afetam a capacidade de processar emoções, tomar decisões e interagir socialmente. Esses estudos reforçam a importância do sistema límbico como uma peça central para compreender a relação entre emoções, cognição e comportamento humano.

(...) graças ao sistema límbico que se sente prazer na alimentação ou no sexo. É culpa do sistema límbico que se experimenta a depressão ou a desmotivação. É por causa do sistema límbico que o stresse crónico ameaça induzir a hipertensão arterial. E, sempre a título de exemplo, é ainda o sistema límbico que lhe permite – com razão ou sem ela – mandar alguém para o diabo (Marco Magrini, 2019, p.52).

A amígdala, em relação ao seguimento emocional, desempenha um papel central no processamento das emoções, especialmente aquelas relacionadas à sobrevivência e à resposta ao medo. Recebe referências sensoriais do ambiente através de várias vias sensoriais, como visão e audição, e avalia rapidamente a relevância emocional dessas informações.

Assim sendo, é particularmente conhecida por sua função na resposta ao medo, visto que é essencial para detetar e responder a estímulos ameaçadores, desencadeando reações fisiológicas e comportamentais apropriadas, como aumento da frequência cardíaca, transpiração e comportamentos defensivos.

Além disso, a amígdala representa um papel fundamental na formação e na consolidação das memórias emocionais, influenciando a forma como nos lembramos e reagimos a eventos emocionais. Essa contribuição permite a associação de estímulos externos com respostas emocionais específicas.

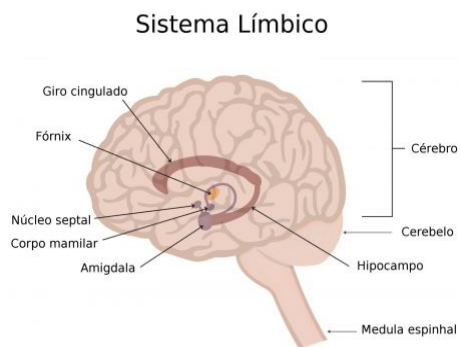


Imagem 5. Sistema Límbico

Inclusive, a amígdala também está envolvida na regulação de comportamentos sociais, como a interpretação de expressões faciais e a percepção de emoções em outras pessoas, algo crucial para a interação social e para a formação de vínculos emocionais.

Embora a amígdala seja frequentemente associada à resposta ao medo, ela também desempenha um papel importante na resposta a estímulos positivos, como recompensas. Essa estrutura ajuda a avaliar a valência emocional dos estímulos e a motivar comportamentos que levam a resultados positivos, pois “Cada amígdala recebe informações dos neurônios dedicados à visão, ao olfato, à audição e à dor, e reenvia ordens executivas para o aparelho motor ou o sistema circulatório” (Marco Magrini, 2019, p.53).

Assim, a amígdala direita tende a estar mais envolvida no processamento de estímulos emocionais não verbais, como expressões faciais e tons de voz, além de desempenhar um papel importante na percepção e resposta ao medo e à ameaça. Ela também está associada à regulação do humor e à percepção de sinais sociais. Por outro lado, a amígdala esquerda está mais relacionada ao processamento de estímulos emocionais positivos, como felicidade e prazer, além da regulação de respostas emocionais positivas.

Os Hipocampus, localizados no lado esquerdo e direito do cérebro, conhecidos pela função das memórias, interagem com o processamento emocional e desempenham um papel na formação, consolidação e recuperação de memórias emocionais e na contextualização de eventos passados dentro de um contexto emocional pessoal. Assim, os hipocampus exercem uma função importante na navegação espacial e na orientação, ajudando a pessoa a criar mapas cognitivos do ambiente ao seu redor. Eles também estão envolvidos na regulação de emoções e na resposta ao stresse, trabalhando em conjunto com outras estruturas do sistema límbico, como a amígdala.

Para além disso, os hipocampus são altamente sensíveis a danos e lesões nessa região do cérebro, que podem resultar em déficits graves na formação de novas memórias, enquanto as memórias antigas são capazes de permanecer intactas. Isso ocorre porque os hipocampus desempenham um papel crucial na consolidação de memórias recentes, transferindo-as para áreas do córtex cerebral para armazenamento a longo prazo.

É de salientar que, tal como defende (Magrini, 2019), foi comprovado que em pessoas que sofrem de transtorno de stresse pós-traumático (TEPT), os hipocampus podem sofrer atrofia parcial. Essa condição pode estar relacionada não apenas ao TEPT, mas também a outras condições psiquiátricas, como depressão grave e esquizofrenia.

Do mesmo modo, o hipotálamo, que habita no centro do cérebro, tão pequeno e próximo à amígdala, age como uma ponte entre o sistema nervoso e o sistema endócrino, sendo uma parte fundamental do sistema límbico e está localizado abaixo do tálamo.

Assim, esta pequena região do cérebro desempenha uma série de funções vitais para o organismo e uma das funções principais é a regulação do sistema endócrino, atuando como uma espécie de interface entre o sistema nervoso e o sistema endócrino. O mesmo controla a liberação de hormônios pela hipófise, uma glândula localizada logo abaixo do hipotálamo, que regula processos fisiológicos importantes, como o metabolismo, a temperatura corporal, o sono, o ciclo circadiano e o comportamento sexual.

Além disso, desempenha um papel crucial na regulação do comportamento alimentar e hídrico, controlando a sensação de fome e sede, bem como a ingestão de alimentos e líquidos. Também está envolvido na regulação das respostas ao stress, coordenando as reações do organismo a situações de stress e, em termos de emoções, desempenha um papel na regulação das respostas emocionais, como o medo e a ansiedade.

Posto isto, o hipotálamo é uma parte essencial do sistema límbico que exerce uma série de funções vitais para a regulação do corpo, das emoções e assegura a sobrevivência. Ou seja, regula processos fisiológicos como a fome, sede, temperatura corporal e respostas de luta ou fuga. Atua na conexão entre o sistema nervoso e o sistema endócrino.

Já o córtex cingulado é um giro cerebral que está envolvido O córtex cingulado está envolvido na regulação emocional, processamento da dor, controle de impulsos e tomada de decisões. Desempenha um papel na integração de dados emocionais e cognitivos, possibilitando a adaptação do comportamento de acordo com a experiência emocional. O giro cingulado anterior é mais relacionado ao processamento emocional e dor, enquanto o giro cingulado posterior está envolvido na memória e orientação espacial.

No que diz respeito ao corpo mamilar localizado na região posterior do hipotálamo desempenha um papel importante na formação da memória. Eles fazem parte do circuito de Papez, um sistema que liga o hipocampo ao tálamo e outras regiões límbicas, essencial para a consolidação de memórias e a formação de memória declarativa. Desta forma, desempenham um papel específico no auxílio ao hipocampo para consolidar memórias de longo prazo. Lesões nos corpos mamilares estão associadas à amnésia.

Por último neste sistema, a área septal, associada a sentimentos de prazer e recompensa. Esta área está envolvida na regulação da motivação, comportamento de reforço, e resposta emocional. E o fórnix, que é uma via de comunicação importante que conecta o hipocampo a outras regiões do cérebro, incluindo o hipotálamo e o corpo mamilar. Essa conexão é essencial para a transmissão de sinais envolvidos na memória e nas respostas emocionais.

Já o sistema nervoso autônomo (SNA) é uma parte essencial do sistema nervoso que desempenha um papel crucial na regulação das funções involuntárias do corpo humano. Também conhecido como sistema nervoso vegetativo, regula uma variedade de processos automáticos, como a frequência cardíaca, a respiração, a digestão e a regulação da temperatura corporal. O SNA trabalha em conjunto com o sistema nervoso somático para manter o equilíbrio interno do organismo, permitindo a adaptação a diferentes situações e ambientes. Este sistema é dividido em duas subdivisões principais, o sistema nervoso simpático e o sistema nervoso parassimpático. Estas duas divisões operam em geral de forma oposta e atuam como um sistema de equilíbrio que regula as atividades fisiológicas do corpo para manter a homeostase.

O SNS é frequentemente associado à resposta de "luta ou fuga", e é ativado em situações de estresse, emergência ou excitação. Durante a ativação do SNS, há um aumento na frequência cardíaca, dilatação das vias respiratórias, liberação de glicose no sangue e redistribuição do fluxo sanguíneo para os músculos esqueléticos. A adrenalina e a noradrenalina são os principais neurotransmissores envolvidos nas respostas simpáticas. Por outro lado, o sistema Nervoso Parassimpático é responsável por restabelecer a calma e a ordem no corpo após períodos de atividade intensa ou stress. Conhecido como o sistema de "descanso e digestão", o SNP diminui a frequência cardíaca, estimula a atividade do sistema digestivo e promove o relaxamento geral. A acetilcolina é o principal neurotransmissor do sistema parassimpático.

Além dos sistemas simpático e parassimpático, o sistema nervoso entérico forma uma rede autônoma de neurónios situada ao longo do trato gastrointestinal, muitas vezes referida como o "segundo cérebro" devido à sua capacidade de funcionar independentemente do sistema nervoso central. O entérico regula funções gastrointestinais, como a motilidade intestinal e a secreção de enzimas digestivas, e possui conexões tanto com o sistema simpático como com o parassimpático, permitindo uma regulação coordenada das respostas digestivas em situações de stress ou relaxamento. Assim, esses três componentes do SNA trabalham em conjunto para regular o estado físico do corpo, ajustando as funções de acordo com as necessidades imediatas do organismo e com os estímulos externos e internos.

A interação harmoniosa entre o simpático, parassimpático e entérico permite uma resposta precisa e equilibrada a diferentes condições, promovendo a estabilidade interna, a adaptação ao ambiente e a recuperação em momentos de stress. Em conformidade, a disautonomia é um termo geral para condições que envolvem disfunção do SNA e pode se manifestar de várias maneiras, incluindo hipertensão, arritmias cardíacas, problemas gastrointestinais e distúrbios autonômicos. Mas para que isso não aconteça, o sistema nervoso autônomo trabalha em conjunto com outros sistemas do corpo, como o endócrino, para coordenar respostas complexas a estímulos ambientais e internos.

A regulação autonômica é crucial para a adaptação do organismo a diferentes condições, garantindo a sobrevivência e o funcionamento otimizado. Posto isto, o sistema nervoso autônomo é um componente vital do sistema nervoso, desempenhando um papel essencial na regulação das funções automáticas do corpo humano. A capacidade de ajustar as respostas fisiológicas às situações do ambiente é essencial para a sobrevivência e para o funcionamento adequado do organismo (Damásio, 2009).

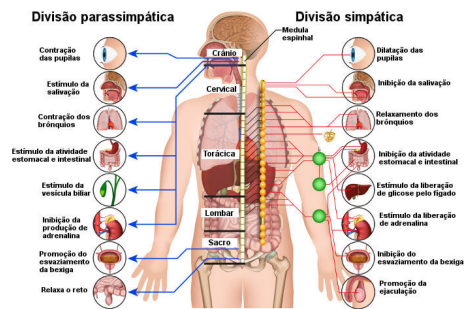


Imagem 6. Sistema Simpático e Parassimpático

2.4.1 Sistema Nervoso Central e Sistema Endócrino

Outros sistemas igualmente fundamentais para a regulação e equilíbrio do organismo são o sistema nervoso central (SNC) e o sistema endócrino. Estes desempenham papéis complementares na manutenção das funções corporais, na resposta a estímulos internos e externos, na regulação das emoções e na interação entre corpo e mente. A interligação entre ambos permite uma coordenação sofisticada das respostas fisiológicas e psicológicas, sendo essencial para compreender o funcionamento global do organismo.

O SNC integra e coordena diversas funções sensoriais, motoras e cognitivas. Composto pelo cérebro e pela medula espinhal, é responsável pelo processamento de informações, pela tomada de decisões e pela regulação do comportamento. Sendo o centro de comando do corpo humano, assegura a execução das funções vitais, a adaptação ao meio e o desenvolvimento das capacidades intelectuais e emocionais.

O cérebro, localizado no interior do crânio, é a estrutura mais complexa do SNC. Processa as informações sensoriais recebidas do ambiente, controla os movimentos voluntários e regula emoções e comportamentos. Além disso, está envolvido em processos cognitivos superiores, como a aprendizagem, a memória, a linguagem e a tomada de decisões. Estruturas como o córtex cerebral, o cerebelo e o tronco cerebral desempenham funções específicas e interdependentes, garantindo a regulação precisa das atividades do organismo.

A medula espinhal, protegida pela coluna vertebral, funciona como um canal de comunicação entre o cérebro e o restante do corpo. Transmite impulsos nervosos, permitindo a realização de movimentos e a percepção sensorial, além de mediar reflexos automáticos, que ocorrem sem a necessidade de processamento consciente pelo cérebro. A integração entre cérebro e medula espinhal assegura a harmonia e a eficiência das respostas neurológicas perante diferentes estímulos.

O sistema endócrino é uma rede de glândulas e tecidos especializados que libertam hormonas diretamente na corrente sanguínea, regulando diversas funções fisiológicas e metabólicas. As principais glândulas endócrinas incluem a hipófise, a tiroide, as glândulas adrenais, o pâncreas e as gónadas (ovários e testículos). Cada uma destas glândulas produz hormonas específicas que influenciam múltiplos processos do organismo.

A hipófise regula o funcionamento de outras glândulas endócrinas. A tiroide controla o metabolismo, as glândulas adrenais intervêm na resposta ao stress e o pâncreas regula os níveis de glicose no sangue. As hormonas, enquanto mensageiros químicos, viajam através da corrente sanguínea e interagem com células-alvo em diferentes órgãos e tecidos, influenciando o crescimento, o desenvolvimento, o metabolismo, a reprodução, a resposta ao stress e a regulação do humor.

(Damásio, 1999) reconhece a interconexão profunda entre o sistema nervoso central e o sistema endócrino. Na parte essencial da abordagem deste autor está a ideia de que as emoções e os processos cognitivos não estão separados (tal como a mente-corpo), mas sim interligados e influenciados por uma série de fatores biológicos e ambientais. Nesse contexto, tanto o SNC quanto o sistema endócrino desempenham papéis críticos na regulação das respostas emocionais e comportamentais.

Essa compreensão da interconexão entre o SNC e o sistema endócrino é fundamental para uma visão integrada da mente e do corpo, que enfatiza a importância de uma abordagem holística para entender a natureza humana. Portanto, emoções, cognição e fisiologia estão intrinsecamente ligadas, e é somente através de uma compreensão integrada desses sistemas que conseguimos apreciar verdadeiramente a complexidade da experiência humana.

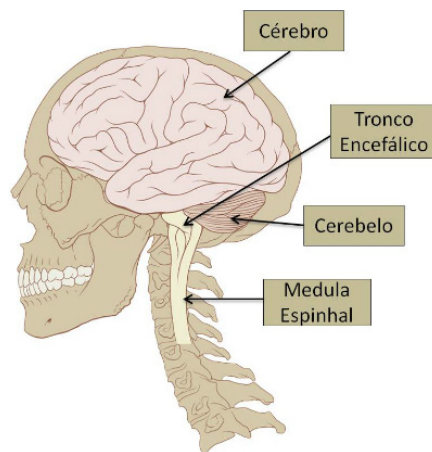


Imagem 7. Sistema Nervoso Central

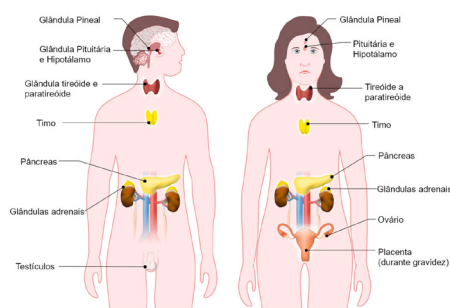


Imagem 8. Sistema Endócrino

2.5 Emoções e Memória

As emoções têm um impacto significativo na formação e na recuperação de memórias. Assim, eventos emocionais tendem a ser lembrados com mais clareza e detalhe devido ao envolvimento da amígdala e do hipocampo. De igual modo, a integração de processos sensoriais e memórias é central para a teoria de (Damásio, 2004) sobre a consciência. Este autor argumenta que a percepção sensorial não é um processo passivo, mas sim uma construção ativa do cérebro, que combina estímulos sensoriais presentes com memórias passadas para criar uma experiência perceptual rica e contextualizada. Esta construção ativa é influenciada por experiências passadas, memórias emocionais e a direção da atenção.

Assim, as experiências passadas moldam as expectativas e influenciam a interpretação dos estímulos sensoriais. O cérebro utiliza essas expectativas para prever e interpretar estímulos de maneira eficiente, formando mapas de conhecimento baseados em experiências anteriores. Por exemplo, uma pessoa que teve experiências repetidas com cães amigáveis é mais propensa a interpretar um cachorro desconhecido como não ameaçador, graças aos mapas de conhecimento previamente formados.

Já a memória, especialmente a memória emocional, desempenha um papel significativo na interpretação sensorial. (Damásio, 2004) destaca que as memórias carregadas de emoção podem amplificar ou alterar a percepção atual. Quando encontramos um estímulo sensorial, memórias relacionadas são reativadas para ajudar na interpretação. Isso significa que nossa percepção presente é frequentemente uma mistura de informações sensoriais atuais e memórias passadas. Por exemplo, um cheiro associado a uma memória feliz pode evocar sentimentos positivos, demonstrando como a memória emocional influencia diretamente a percepção sensorial.

Para (Damásio, 2004), as experiências passadas, a memória e a atenção desempenham papéis cruciais na interpretação sensorial, contribuindo para uma construção ativa e dinâmica da nossa percepção do mundo. As experiências passadas moldam as expectativas e influenciam diretamente a interpretação sensorial. O cérebro utiliza essas expectativas para prever e interpretar estímulos sensoriais de forma eficiente.

Além do mais, a atenção é outro fator crucial na interpretação sensorial, direcionando quais estímulos serão processados em detalhe e quais serão ignorados. (Damásio, 2004) afirma que a atenção é essencial para a percepção consciente, pois filtra a vasta quantidade de informações sensoriais que recebemos continuamente. A atenção não apenas seleciona os estímulos relevantes, mas também modula a intensidade e a qualidade da percepção. Por exemplo, focar a atenção em um som específico em um ambiente barulhento permite percebê-lo com maior clareza, mostrando como a atenção pode alterar nossa experiência sensorial. Em suma, para (Damásio, 2004), a interpretação sensorial é um processo ativo, complexo e profundamente influenciado por experiências passadas, memórias e atenção.

2.6 Apreensão das Sensações

A mente humana, na sua complexidade insondável, entrelaça-se de maneira íntima com o reino das sensações. Estas, como mensageiras do mundo exterior, são os alicerces sobre os quais a mente constrói a tapeçaria da experiência humana. Segundo (Magrini, 2019), os órgãos dos sentidos estão conectados a áreas específicas do cérebro, às quais enviam as sensações. Nesse intrincado ballet sensorial, cada sentido desempenha um papel distinto, contribuindo para a riqueza da consciência que molda a percepção individual.

Na mesma linha de pensamento, um dos tópicos igualmente importantes em relação à mente é a apreensão das sensações, pois torna-se um processo essencial à experiência humana, permeando o nosso quotidiano com uma riqueza de sensações que moldam a nossa compreensão do mundo. Esta variedade de apreensão das sensações é realizada através dos principais sentidos: visão, audição, olfato, paladar e tato. Assim, as sensações são capturadas e interpretadas pelo sistema nervoso, desencadeando respostas cognitivas e emocionais.

Como menciona (Magrini, 2019), tudo começa pelo nariz, e a evidência de que o mundo sensorial tem início no nariz é exemplificada pelos neurónios recetores do olfato, que representam uma das formas mais surpreendentes das células nervosas. Pois, “os neurónios olfativos são os únicos que literalmente saem do cérebro. Povoam aos milhões a parte alta da cavidade nasal, despontando o bolbo olfativo, que, situado sob o córtex frontal, se dedica a separar as informações daquela quantidade de sensores” (Marco Magrini, 2019, p.100).

Este sentido permite explorar e apreciar a riqueza dos cheiros, desde os mais sutis até aos mais intensos, revelando camadas de informações sobre o mundo à volta. Além do prazer sensorial, o olfato desempenha um papel crucial na nossa saúde e bem-estar, ou seja, ele alerta-nos para perigos potenciais, como alimentos estragados ou substâncias tóxicas, permitindo-nos evitar situações prejudiciais.

Para além do mais, o olfato também desempenha um papel fundamental nas memórias e emoções, sendo capaz de evocar lembranças profundas e provocar respostas emocionais intensas. No entanto, também influencia as preferências, os hábitos alimentares e até mesmo as interações sociais. O aroma de uma refeição caseira pode transportar a pessoa de volta à infância, enquanto o cheiro de um perfume pode despertar sentimentos de atração e desejo. Por isso é que o bolbo olfativo, que é uma estrutura do sistema límbico, processa sinais olfativos antes de enviá-los para o córtex olfatório onde são interpretados e identificados, sendo considerado uma parte fundamental. Assim, o olfato não é apenas um sentido, mas uma porta de entrada para um mundo de sensações olfativas que enriquecem a nossa existência de maneiras únicas e significativas. Do mesmo modo, esses sinais são transmitidos para o córtex gustativo na parte frontal do cérebro, onde são processados para identificar sabores.



Imagem 9. Sentido Olfato



Imagem 10. Sentido Paladar

O córtex gustativo permite distinguir entre diferentes gostos e desfrutar da experiência de comer. Assim, por meio da língua e palato, somos transportados para um mundo de sabores que oferece uma experiência gustativa única e envolvente. Desde o doce sabor de uma fruta madura até a complexidade de um prato gourmet, o paladar permite explorar uma vasta gama de sensações que refletem a diversidade e a riqueza da culinária e dos alimentos à volta. Convida a saborear e apreciar os diferentes elementos que compõem uma refeição, desde os sabores básicos, como doce, salgado, azedo e amargo, até aos mais sutis e complexos que distinguem um prato especial.

Além do prazer gastronómico, o paladar desempenha um papel essencial na saúde e na nutrição, alertando para a qualidade dos alimentos que consumimos. Permite-nos distinguir entre o frescor e a deterioração, a segurança e o perigo. Ao mesmo tempo, as preferências gustativas muitas vezes refletem os nossos hábitos alimentares, tradições culturais e até mesmo conexões emocionais com determinados alimentos. Porém, o paladar vai além da simples perceção dos sabores, também desempenha um papel importante na experiência social e emocional, sendo frequentemente associado a momentos de celebração, união e prazer compartilhado. O ato de comer e beber não é apenas uma necessidade fisiológica, mas também uma forma de expressão cultural, uma maneira de nos conectarmos com os outros e de celebrarmos a vida.

Assim, o paladar não se torna apenas um sentido, mas sim uma porta de entrada para um mundo de experiências gastronómicas que enriquecem a nossa existência de maneiras profundas e variadas. É através dele que exploramos os prazeres da mesa, descobrindo novos sabores, texturas e combinações que deliciam e satisfazem. É o gosto que permeia a jornada do ser humano, tornando cada refeição uma experiência gustativa única, memorável e gratificante.



Imagem 11. Sentido Visão

A visão, que desempenha um papel fundamental na apreensão das sensações e muitas vezes é considerada o sentido dominante, permite mergulhar no mundo com um olhar único. Este sentido é mediado pelos olhos, que captam a luz e a convertem em sinais elétricos. Esses sinais são então transmitidos para o córtex visual no lobo occipital do cérebro, onde são processados para formar imagens e reconhecer padrões.

Na mesma linha de pensamento, o córtex visual desempenha um papel crucial na interpretação do que vemos e na compreensão do mundo visual ao nosso redor. Através dos nossos olhos, detetamos uma infinidade de estímulos visuais que moldam a nossa perceção do ambiente ao nosso redor, desde o suave brilho do sol ao nascer, até o majestoso espetáculo das estrelas no céu noturno. Além disso, proporciona o ato de admirar as cores vibrantes das flores, a imensidão dos oceanos e a grandiosidade das montanhas. Cada paisagem e detalhe é revelado diante dos nossos olhos, convidando-nos a explorar e a contemplar.

Além da beleza estética, a visão desempenha um papel crucial na sobrevivência e na interação com o mundo. Este sentido permite-nos, juntamente com outros, detectar perigos iminentes, como um carro que se aproxima rapidamente. Através dele, reconhecemos rostos queridos, interpretamos expressões faciais e comunicamos uma imensidade de emoções sem dizer uma palavra. No entanto, a visão não se limita ao que está à nossa frente, também molda a nossa percepção interna, influenciando as nossas memórias, emoções e experiências. Uma simples imagem pode evocar nostalgia, inspiração ou até mesmo desencadear lembranças profundas que estavam adormecidas dentro de nós. A visão é uma ferramenta poderosa que nos permite absorver e interpretar o mundo ao nosso redor. Ela atua como a lente através da qual percebemos a vida, tornando cada momento uma experiência visualmente rica e profundamente significativa.

A audição começa com os ouvidos, que captam as ondas sonoras e as convertem em sinais elétricos. Esses sinais são transmitidos para o córtex auditivo na parte temporal do cérebro, onde são processados para identificar sons e compreender a linguagem. Assim, o córtex auditivo permite-nos perceber e interpretar os sons do ambiente, bem como comunicar e interagir verbalmente com os outros. Do mesmo modo, a audição tece um tecido sonoro que permeia a experiência. A música, com as notas pausadas, pode evocar emoções profundas, enquanto a linguagem conecta através de um intrincado complexo de sons que dão forma à comunicação humana, e a mente, receptora dessas ondas sonoras, traduz o caos aparente em significado, criando uma rica visão de experiências auditivas.



Imagem 12. Sentido Audição

A audição, este sentido fascinante que nos conecta ao mundo através do som, desempenha um papel extraordinário na apreensão das sensações. Por meio dos ouvidos, somos transportados para um universo de melodias, ritmos e sons que enriquecem a nossa experiência sensorial, desde o suave sussurro do vento nas árvores até o estrondo poderoso do trovão em uma tempestade. A audição nos envolve em uma sinfonia de sons que refletem a diversidade e a complexidade do ambiente ao nosso redor.

Além do prazer estético, a audição é essencial para a segurança e interação com o mundo. Através dela, detectamos alertas sonoros, como o soar da buzina de um carro ou o grito de socorro de alguém em perigo. Ela permite-nos localizar a origem dos sons, percebendo a distância e a direção da fonte, o que é crucial para a orientação espacial e a capacidade de resposta a situações de perigo.

No entanto, a audição vai além da percepção externa; ela influencia também o estado emocional das pessoas, as memórias e as experiências pessoais. Uma simples melodia pode evocar sentimentos de alegria, tristeza ou nostalgia, transportando-nos instantaneamente para momentos específicos das nossas vidas.



Imagem 13. Sentido Tato

Já o tato, sendo o sentido primordial da interação física, transmite uma gama infinita de sensações, desde a suavidade reconfortante de um abraço até a aspereza tátil de uma superfície. Desta forma, o tato é mediado pela pele, que detecta estímulos mecânicos, térmicos e dolorosos, convertendo-os em sinais elétricos. Esses sinais são transmitidos para o córtex somatossensorial na parte parietal do cérebro, onde são processados para perceber as sensações táteis. Tal como defende o autor (Magrini, 2019), o cérebro, por não ter nociceptores, é o único órgão que não envia sinais de dor, ou seja, não existe recetor da dor. Este sentido é o mediador essencial entre o corpo e o mundo, e cada carícia, cada contato, contribui para a narrativa sensorial que a mente compõe, enriquecendo a compreensão e a interpretação do espaço.

Isto significa que, por meio do contato direto com a pele e recetores táteis, os sujeitos são capazes de explorar e interagir com o mundo ao seu redor de maneira única e significativa. Desde a suavidade reconfortante de um tecido fino até a textura áspera de uma superfície rugosa, o tato permite experimentar uma ampla gama de sensações táteis que revelam a diversidade e a complexidade dos objetos e materiais ao seu redor. Assim, este sentido convida a explorar a temperatura, a consistência, a pressão e outras qualidades físicas que compõem a experiência tátil. E para além do simples contato físico, o tato desempenha um papel vital na compreensão do mundo e na interação com o mesmo. Através dele, somos capazes de perceber a forma e a estrutura dos objetos, nos orientar no espaço e nos proteger dos perigos iminentes.

Além do mais, o tato também proporciona comunicação por afeto, conforto e empatia por meio do toque, estabelecendo laços emocionais profundos e significativos com os outros. Contudo, também desempenha um papel importante na experiência emocional e psicológica, sendo capaz de evocar sensações de prazer, dor, conforto ou desconforto. O simples gesto de um abraço ou o toque suave de uma mão pode transmitir uma gama infinita de sentimentos e emoções que transcendem as palavras.

Assim, o tato não é apenas um sentido, mas uma janela para um mundo de sensações táteis que enriquecem a existência de maneiras profundas e significativas. É através dele que se explora a textura do mundo, descobrindo novas dimensões de experiência sensorial e de conexão com o ambiente ao redor.

Como já foi referido anteriormente, a apreensão sensorial é uma dança contínua entre os estímulos externos e as respostas internas. Esta apreensão molda a nossa percepção do ambiente e influencia as nossas memórias e emoções. À medida que as sensações são absorvidas, é construído uma narrativa sensorial única, que contribui para a riqueza da experiência humana.

2.6.1 Recetores Sensoriais e Processamento Cerebral

Os sentidos humanos são essenciais para a nossa interação com o ambiente, e cada um deles é mediado por recetores sensoriais especializados que transmitem informações para áreas específicas do cérebro. Assim sendo, os recetores sensoriais responsáveis pela visão são os fotorreceptores localizados na retina dos olhos. Esses recetores captam a luz e convertem-na em sinais elétricos que são enviados através do nervo ótico para o córtex visual no lobo occipital do cérebro. Na mesma linha de pensamento, o córtex visual primário (Área V1) é responsável por receber e processar informações visuais básicas, como luz, cor e movimento. As informações visuais seguem para áreas visuais secundárias (V2, V3, etc.), onde são processadas de forma mais complexa, incluindo a percepção de formas e reconhecimento de objetos.

No que diz respeito à audição, os recetores sensoriais são as células ciliadas localizadas no ouvido interno. Estas células detetam vibrações sonoras e transmitem sinais através do nervo auditivo para o córtex auditivo, situado no lobo temporal, mais especificamente no giro temporal superior. O córtex auditivo primário processa informações auditivas básicas, como frequência e amplitude dos sons, enquanto áreas auditivas secundárias e associativas são responsáveis pela percepção de linguagem e música.

Em relação ao tato, este é mediado por recetores sensoriais na pele que detetam pressão, temperatura e dor. Essas informações são enviadas através dos nervos sensoriais para o córtex somatossensorial no lobo parietal, mais precisamente no giro pós-central. O córtex somatossensorial primário (S1) processa essas informações e é organizado de forma somatotópica, formando um mapa sensorial do corpo conhecido como homúnculo sensorial.

Relativamente ao olfato, os recetores olfativos localizados no nariz captam moléculas odoríferas e enviam sinais através do nervo olfativo para o bulbo olfativo. Este, por sua vez, projeta as informações para o córtex olfativo, situado na base do lobo frontal e na parte interna do lobo temporal. O processamento olfativo também envolve o sistema límbico, que está relacionado à emoção e memória.

Já os recetores sensoriais do paladar são as papilas gustativas na língua, que detetam sabores como doce, salgado, azedo, amargo e umami. Esses sinais são transmitidos através dos nervos gustativos para o córtex gustativo, localizado no lobo ínsula e no giro opercular do lobo frontal. O córtex gustativo interpreta os sabores e contribui para a percepção do sabor e a experiência gustativa.

Assim, a integração das informações sensoriais é realizada pelo córtex associativo, que se encontra em várias áreas dos lobos parietal, temporal e frontal. Este córtex é responsável por combinar informações de múltiplos sentidos para formar uma percepção coerente e unificada do ambiente. Desta forma, cada sentido é mediado por áreas específicas no cérebro que processam informações sensoriais primárias.

2.7 A Mente e a Consciência

A mente e a consciência representam um dos enigmas mais profundos e fascinantes da experiência humana, que desafiam constantemente os limites do entendimento científico e filosófico. Explorar esses domínios complexos envolve uma jornada que percorre disciplinas diversas, desde a neurociência até a filosofia, com a finalidade de descobrir e desvendar os mistérios intrincados que definem a nossa existência. Por outro lado, a perspectiva mente-consciência tende a enfatizar a interconexão entre os processos mentais e as experiências conscientes. De acordo com essa visão, a mente e a consciência estão internamente ligadas e surgem de processos cerebrais complexos. A mente é considerada como o conjunto de processos mentais, enquanto a consciência é vista como a experiência subjetiva desses processos. Essa perspectiva é frequentemente associada ao materialismo ou ao fisicalismo, que sugere que todos os fenômenos mentais são derivados de processos físicos no cérebro e no sistema nervoso.

Na opinião de (Damásio, 2004), a mente e a consciência são conceitos intrinsecamente ligados, porém distintos na sua natureza e função. O neurocientista renomado, explora esses temas através de uma abordagem interdisciplinar que combina insights da neurociência, psicologia, filosofia e biologia. Com isto, define a mente como um fenômeno emergente resultante da atividade do cérebro, que engloba uma variedade de processos mentais, incluindo a percepção, emoção, memória, linguagem e pensamento.

A mente não está contida em uma entidade separada do corpo, mas é uma manifestação do funcionamento neural e físico do cérebro e do corpo como um todo. Esta engloba os processos mentais que permitem a cognição, a emoção, a percepção e a tomada de decisões, e sendo, o epicentro da experiência subjetiva, o reino onde existe o pensamento, as memórias e as sensações coexistem, dando origem à narrativa única de cada indivíduo. Do mesmo modo, a mente não está confinada ao cérebro, mas é um fenômeno emergente que surge da complexa interação entre o cérebro, o corpo e o ambiente.

A consciência, por sua vez, é a experiência subjetiva de estar ciente de si mesmo, do ambiente e das próprias experiências mentais. Envolve a capacidade de perceber, sentir e ter conhecimento do próprio estado mental e é frequentemente dividida em diferentes aspetos, como consciência sensorial (estar ciente do ambiente) e consciência reflexiva (estar ciente dos próprios pensamentos e experiências).

Além do mais, está entrelaçada com a mente e dá origem a fenômenos interessantes, como a qualia e a experiência subjetiva única de uma sensação. Por exemplo, como podemos explicar a vermelhidão de uma rosa ou o sabor salgado de uma lágrima? A consciência é a tela na qual as qualias são pintadas, desafiando qualquer explicação reducionista.

¹ A expressão Qualia - Qualia são os aspectos subjetivos da experiência sensorial humana, representando a percepção individual e única de fenômenos como cores, sons, sabores, cheiros e texturas, elementos essenciais para compreender a relação entre a mente e o ambiente.

No que diz respeito à consciência sensorial, esta refere-se à percepção consciente das sensações que experimentamos através dos sentidos, como visão, audição, tato, olfato e paladar. É a capacidade de estar ciente das informações sensoriais que chegam ao cérebro e de integrá-las na nossa experiência consciente do mundo ao nosso redor. (Damásio, 2004) distingue a consciência sensorial, que envolve a percepção consciente das sensações, da consciência emocional, que envolve a percepção consciente das emoções e dos estados afetivos. Ambos os tipos de consciência são fundamentais para a nossa experiência subjetiva e para a formação da consciência como um todo. Assim sendo, esta é uma parte essencial da experiência consciente humana, pois permite às pessoas sentirem e perceberem o mundo ao redor de forma consciente e está intimamente ligada aos processos neurais que codificam e interpretam as informações sensoriais que recebemos, bem como às emoções e memórias associadas a essas sensações. Assim, a consciência sensorial, juntamente com outros aspectos da experiência consciente, desempenha um papel crucial na formação da percepção de nós mesmos e do mundo ao nosso redor, contribuindo para a complexidade e riqueza da experiência humana.

Já a consciência reflexiva é uma forma mais avançada e complexa da consciência que envolve a capacidade de refletir sobre os próprios pensamentos, sentimentos e experiências internas. É a capacidade de ter consciência não apenas das sensações e das emoções que experimentamos, mas também da própria experiência de estar consciente. Do mesmo modo, a consciência reflexiva vai além da simples consciência sensorial e emocional, permitindo a reflexão sobre as próprias experiências conscientes, formar conceitos abstratos sobre o mundo e sobre nós mesmos, e ponderar sobre o significado e as implicações das ações e pensamentos. Assim, esta forma de consciência é fundamental para o pensamento crítico, a autoconsciência e a autorreflexão e permite nos questionar sobre as próprias crenças e suposições, considerar diferentes perspectivas e tomar decisões com base em uma compreensão mais profunda de nós mesmos e do mundo ao nosso redor. Portanto, a consciência reflexiva é uma dimensão essencial da experiência consciente humana, permitindo não apenas estar cientes das sensações e emoções, mas também refletir sobre elas e sobre o próprio ato de estar consciente. Essa capacidade é considerada uma característica distintiva da cognição humana avançada.

Posto isto, a mente e a consciência permanecem como territórios fascinantes e enigmáticos e o encontro pela compreensão desses fenômenos não é apenas um empreendimento científico, mas uma exploração que abraça a interseção entre a objetividade da neurociência, a profundidade da filosofia e a riqueza das experiências humanas. Em cada avanço, emergem novas perguntas, perpetuando um diálogo perpétuo sobre quem somos e qual é a verdadeira natureza da nossa existência consciente.

2.7.1 A Consciência e as Emoções

(Damásio, 2004) adota a ideia de uma "consciência corporificada", sugerindo que a experiência consciente é inseparável das sensações físicas e das emoções corporais. Desta forma, a consciência também está entrelaçada com a capacidade de experimentar emoções, portanto, Damásio defende que a consciência não é apenas um produto da razão, mas é influenciada pelas experiências emocionais. Assim, a relação entre a consciência e a emoção é intrínseca e profunda e as emoções desempenham um papel crucial na formação da consciência e na tomada de decisões.

A teoria do neurocirurgião português, conhecida como "hipótese do marcador somático", sugere que as emoções são parte integrante do processo de tomada de decisões e desempenham um papel fundamental na avaliação de situações e na atribuição de valor aos estímulos. Enquanto a "hipótese do marcador somático" concentra-se especificamente no papel das emoções na tomada de decisões, a "perspetiva somática" de (Damásio, 2009) amplia essa visão, reconhecendo a importância de uma gama mais ampla de sensações corporais e processos biológicos na formação da mente e da consciência. Por sua vez, a consciência emerge da interação entre o processamento cognitivo e as respostas emocionais do organismo.

Assim, as emoções fornecem uma espécie de "sinal" que influencia a consciência e orienta o comportamento adaptativo. Portanto, a consciência não é apenas uma função cognitiva, mas também está intimamente ligada às experiências emocionais e às sensações corporais que surgem dessas emoções. Na mesma linha de pensamento, essa interconexão entre a consciência e a emoção é essencial para uma compreensão completa da experiência humana e da tomada de decisões que envolve vários aspetos da experiência humana. Assim, a mente não é separada da consciência, mas sim uma parte integrante dela que inclui não apenas processos cognitivos, como pensamento e raciocínio, mas também emoções, sentimentos e sensações corporais.

2.8 Exemplo de Céline Dion

De forma a salientar a conexão do corpo e da mente, é a condição médica da famosa cantora Céline Dion, que recentemente revelou sofrer da Síndrome da Pessoa Rígida, uma desordem neurológica rara que afeta tanto o corpo quanto a mente. Esta doença demonstra de forma tangível como alterações físicas no corpo podem impactar profundamente a saúde mental e emocional de um indivíduo, assim como o bem-estar geral. Neste sentido, a Síndrome da Pessoa Rígida é caracterizada por rigidez muscular progressiva e espasmos dolorosos, que afetam diretamente a capacidade do corpo de realizar movimentos fluidos e naturais. Essas limitações físicas não só causam dor e desconforto, mas também têm um impacto significativo na mente. Indivíduos com essa condição enfrentam altos níveis de estresse e ansiedade devido à imprevisibilidade dos espasmos e à perda de controle sobre o próprio corpo, o que pode comprometer a saúde mental.



Imagem 14. Céline Dion

No caso de Céline Dion, uma artista que depende do seu corpo para performances intensas no palco, as limitações físicas impostas pela doença têm um efeito direto sobre sua capacidade de exercer sua profissão e viver sua vida de forma plena, resultando em um impacto emocional e psicológico profundo. Assim, este exemplo ressalta a complexa interdependência entre corpo e mente. A deterioração física causada pela síndrome gera, inevitavelmente, consequências emocionais, como sentimentos de frustração, tristeza e medo. Por sua vez, esses estados emocionais podem exacerbar a percepção da dor e aumentar a tensão corporal, criando um ciclo em que a mente e o corpo influenciam mutuamente o agravamento da condição.

Além disso, estudos sobre doenças neurológicas, como a Síndrome da Pessoa Rígida, mostram que o estresse psicológico pode intensificar os sintomas físicos, confirmando a necessidade de uma abordagem integrada no tratamento, que considere tanto os aspectos corporais quanto os mentais.

A situação de Céline Dion lembra-nos que o corpo e a mente não operam de maneira isolada. Quando o corpo sofre, a mente também é afetada, e vice-versa. Assim, a saúde integral de uma pessoa depende de uma visão holística, em que o tratamento de doenças envolve tanto o cuidado físico quanto o suporte psicológico. Posto isto, é de referir que as abordagens terapêuticas precisam reconhecer essa interdependência, proporcionando intervenções que ajudem a aliviar a carga física da doença e, ao mesmo tempo, oferecer suporte emocional para lidar com as consequências mentais.

3. Filosofia Samkhya

3.1 A Origem da *Filosofia Samkhya*

De acordo com a pesquisa realizada, para fortalecer a relação entre mente e corpo, recorreremos a duas filosofias indianas: a filosofia Samkhya e a filosofia Ayurveda, ambas com fundamentações semelhantes, especialmente no que diz respeito à forma como apreendemos as sensações. Segundo (Karl H. Potter, 1981), a filosofia Samkhya, considerada a mais antiga, é uma das seis escolas clássicas ortodoxas (Astika) da tradição filosófica indiana. Esta filosofia é uma parte fundamental do sistema de pensamento hindu, influenciando outras tradições filosóficas e religiosas da Índia, como o budismo e o jainismo. Além disso, as suas reflexões sobre a natureza da realidade, o sofrimento humano e os meios para alcançar a libertação foram incorporadas e adaptadas em diversas tradições espirituais indianas.

Conforme abordado por (Tiwari, 2009), a palavra "Samkhya" deriva de dois termos sânscritos: "sam", que significa "verdade", e "khya", que significa "conhecimento". Além disso, "Samkhya" também pode ser traduzido como "número", em sânscrito. A escola Samkhya foca-se na enumeração e análise dos princípios fundamentais do universo, procurando explicar a realidade através da análise dos elementos constituintes do universo e das suas interações.

Na mesma linha de pensamento, segundo (García Luna, 1847), a filosofia tem as suas raízes nos Vedas, os textos sagrados da Índia antiga, e os seus princípios foram sistematizados em obras fundamentais, como o Samkhya Karika, atribuído a Ishvara Krishna, e o Samkhya Sutra, atribuído a Kapila. Este é uma figura proeminente associada à fundação desta escola de pensamento, sendo considerado o autor do Samkhya Karika, onde são expostos os princípios fundamentais desta filosofia.

Do mesmo modo, o nome "Kapila" está também associado a outras figuras em diferentes contextos, como, por exemplo, no Budismo, onde é uma das 24 encarnações do Buda Avalokiteshvara. Na literatura indiana, o nome pode referir-se a outras personagens ou figuras mitológicas, dependendo do contexto. Assim, Kapila é tradicionalmente venerado como um sábio e um avatar (encarnação) do deus Vishnu. Embora o seu papel como avatar não seja tão destacado como o de outras figuras religiosas, como Rama e Krishna, Kapila é mais conhecido pela sua contribuição ao desenvolvimento do sistema de pensamento Samkhya. Este sistema enfatiza a distinção entre a consciência pura (Purusha) e a matéria primordial (Prakriti), além de apresentar uma análise detalhada dos elementos constituintes do universo.

Embora muitos dos detalhes específicos sobre a vida de Kapila possam ser de natureza mitológica ou lendária, a sua figura é reverenciada como uma das grandes mentes filosóficas da Índia antiga. As suas ideias influenciaram profundamente o pensamento hindu e a filosofia indiana de forma geral. Consoante (Ishvara Krishna, 1960), Purusha representa a consciência ou espírito, enquanto Prakriti refere-se à natureza ou matéria, abrangendo também a mente e as emoções humanas.



Imagem 15. Kapila

Assim, trata-se de uma filosofia dualista que postula a existência de dois princípios primordiais: Purusha, o princípio consciente e espiritual, e Prakriti, o princípio material e não consciente. Segundo esta perspectiva, a evolução do universo ocorre então através da interação entre estes dois princípios. Portanto, quando Prakriti entra em contacto com Purusha, o seu equilíbrio é perturbado, dando início a um processo de evolução que culmina na manifestação de vinte e três tattvas (princípios ou categorias da realidade).

Estes incluem o intelecto (buddhi ou mahat), o ego (ahamkara) e a mente (manas), além das cinco capacidades sensoriais, como a audição (ouvidos), o tato (pele), a visão (olhos), o paladar (língua) e o olfato (nariz), e as cinco capacidades de ação, tais como as mãos (hasta), os pés (pada), a fala (vak), a excreção (ânus) e a reprodução (upastha). Além disso, adicionalmente, surgem os cinco "elementos subtis" ou "modos de conteúdo sensorial" (tanmatras), dos quais emergem os cinco "elementos grosseiros" ou "formas de objetos perceptíveis" (terra, água, fogo, ar e espaço). Esse processo dinâmico resulta na manifestação da experiência sensorial e da cognição, revelando a interdependência entre o espiritual e o material na construção da realidade (Iyengar & Filho, 2021).

(Ferrández, 2021) argumenta que, desta forma, os "tattvas" são os princípios fundamentais ou elementos essenciais que formam a base da filosofia e da cosmologia em várias tradições filosóficas e espirituais indianas. A palavra "tattva" deriva do sânscrito e pode ser traduzida como "princípio" ou "essência". Por conseguinte, a Samkhya, como foi abordado anteriormente, fundamenta-se na crença de que a realidade é composta por 24 princípios (tattvas) que vão desde o elemento mais sutil da consciência até os elementos materiais mais grossos.

Segundo (S. R. Tiwari, 2009), a teoria dos tattvas serve como um modelo explicativo para a formação do universo e a experiência humana, permitindo que os indivíduos compreendam a natureza de sua existência e os caminhos para a libertação (moksha). Estes 24 princípios estão frequentemente associados aos centros de energia no corpo humano, conhecidos como chakras, que representam diferentes estados de consciência e aspectos da existência.

3.2 Prakriti e Purusha

Iniciando com o primeiro Tattva, ou princípio fundamental, Prakriti constitui a base da manifestação do universo material, sendo entendida como a matéria primordial ou a substância essencial da criação, descrita como a causa primária da manifestação fenoménica. De acordo com (Knut Jacobsen, 2008), no sistema dualístico da escola Sânquia, Purusha é o princípio da consciência pura, enquanto Prakriti é o princípio da matéria. Assim, Purusha representa o masculino presente em todo ser vivo, simbolizando a consciência, enquanto Prakriti é o feminino, servindo como o substrato que acolhe Purusha. (Lindemann, 2023) explica que Prakriti caracteriza-se pela sua potencialidade oculta e pelo estado de indiferenciação, sendo a fonte de toda a diversidade e multiplicidade que percebemos à nossa volta. Desse modo, desempenha um papel crucial na filosofia Samkhya.

Este conceito fornece uma base para compreender a interação entre a consciência individual (Purusha) e o mundo fenoménico, permitindo uma reflexão mais profunda sobre a natureza da realidade material. Posto isto, ele também está intimamente ligado ao conceito de Maya, que se refere à ilusão ou véu que cobre a verdadeira natureza das coisas. A diversidade e multiplicidade do universo material são consideradas manifestações de Maya, que oculta a realidade subjacente de Purusha.

A compreensão de Prakriti na filosofia Samkhya, como já foi referido anteriormente, permite que os praticantes direcionem a sua busca pela verdadeira liberdade e realização espiritual (moksha) em direção à transcendência da identificação com Prakriti e ao reconhecimento de sua própria natureza como Purusha eterno e consciente. Assim, o princípio da matéria desempenha um papel vital na jornada espiritual em direção à realização da verdadeira natureza do eu de acordo com a filosofia Samkhya. Ao transcender a identificação com Prakriti e alcançar o conhecimento da própria natureza como Purusha, a alma individual é libertada do ciclo de nascimentos e mortes (samsara).

Por isso, o primeiro produto da evolução de Prakriti é o intelecto (buddhi), seguido do ego (ahamkara), que gera a noção de individualidade e separação entre sujeito e objeto. A partir de ahamkara, surgem três categorias: as capacidades sensoriais (jnanendriyas), as capacidades de ação (karmendriyas) e os tanmatras. Estes últimos são gerados na fase mais sutil da criação e são considerados os moldes abstratos a partir dos quais os cinco elementos físicos (éter, ar, fogo, água e terra) se manifestarão.

Além do mais, na filosofia Samkhya, segundo (Tiwari, 2009), Prakriti é composta por três gunas (qualidades): sattva (pureza), rajas (atividade) e tamas (inércia), que constituem e influenciam toda a criação, incluindo a mente e a matéria. Estes três aspetos de Prakriti são responsáveis por todas as variações e transformações no universo. Desta forma, a evolução do cosmos na filosofia Samkhya ocorre por meio da interação dos gunas, sendo que Prakriti é a base da diversidade da vida e da experiência. Embora Purusha e Prakriti sejam conceitos distintos, é a interação entre eles que resulta na criação e na experiência humana, pois, quando a consciência (Purusha) entra em contato com a matéria (Prakriti), começa o processo de manifestação da mente, do ego e dos sentidos.

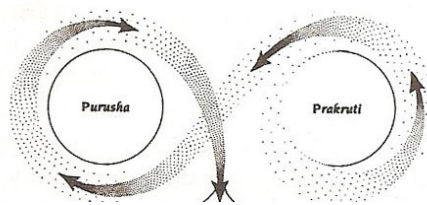


Imagem 16. Purusha e Prakriti

Por outro lado, segundo (Danilo Maciel Carneiro, 2009), em relação ao Purusha, o conceito mais relevante pode ser compreendido através da noção de "observador". Como afirma Kapila, o fundador da filosofia Samkhya, Purusha é a essência da individualidade, a consciência que permeia todos os seres (Lad, 2012). Para a filosofia Samkhya, Purusha é imperecível, inativo e inabalável, não se encontrando afetado pelos opostos como dor e prazer, bem e mal, qualidade e defeito. Como a Katha Upanishad (c. século VI a.C.; UPANISHADS, 1980) descreve, "é aquilo que não se pode ver, mas pelo qual as visões são vistas; aquilo que o pensamento não pode conceber, mas graças ao qual o pensamento pensa." Purusha está excluído das características fenomenais dos tattvas, não havendo qualquer envolvimento nos processos da natureza e não sendo influenciado pelos gunas.

De acordo com a maioria das correntes dentro do Samkhya, Purusha pode ser simultaneamente singular e múltiplo, homogêneo e heterogêneo. Não há meio de compreender o Purusha através do intelecto. Contudo, uma das maneiras, ou primeiros passos, para alcançar o conhecimento do mesmo é o desapego, ou desprendimento dos gunas. Chega-se a um ponto em que, para verdadeiramente compreender tudo isso, é necessário cessar o pensamento. Assim, para conhecer a essência do ser, é necessário vivenciar um estado alterado de consciência conhecido como samadhi. Este conceito é fundamental, pois refere-se à consciência pura e individual, sendo um dos dois princípios primordiais que, juntamente com Prakriti, constituem a base da realidade manifestada.

Na filosofia Samkhya, cada indivíduo é visto como um Purusha, uma alma ou centro de consciência única. Cada Purusha é distinto e independente, não sendo afetado pelas mudanças e transformações de Prakriti. Assim, Purusha é considerado um mero espectador, uma testemunha silenciosa das atividades do primeiro tattva. Enquanto Prakriti está em constante mudança e transformação, Purusha permanece imutável e não é influenciado por essas mutações.

Compreendendo esses princípios, os praticantes do Samkhya procuram distinguir entre o Purusha, que é eterno e consciente, e o Prakriti, que é mutável e material. Esta distinção leva à realização da verdadeira natureza transcendental do "eu" e, eventualmente, à libertação espiritual (moksha) do ciclo de renascimentos (samsara). Posto isto, a relação entre Purusha e Prakriti é muitas vezes descrita como uma dança cósmica, onde a consciência (Purusha) experimenta a multiplicidade e a transformação da natureza (Prakriti). Segundo a filosofia Samkhya, a experiência humana é o resultado da interação entre esses dois princípios. Quando Purusha se identifica com Prakriti, surge a ilusão (maya), levando à experiência do eu limitado e ao ciclo de nascimento e morte (samsara) (Lad, 2012).

Assim, estes elementos desempenham um papel central em diversas correntes filosóficas, incluindo a filosofia Vedanta, que coloca ênfase na investigação da natureza da realidade suprema (Brahman) e na realização da unidade entre o indivíduo (Atman) e o cosmos.

Neste sentido, os tattvas são conceitos filosóficos essenciais que abordam os princípios fundamentais da existência, ajudando a explicar a natureza da realidade e a relação entre o indivíduo e o universo em diferentes tradições espirituais e filosóficas da Índia.

Em suma, a filosofia Samkhya abarca a teoria da manifestação, conhecida como "Parinama-vada", um conceito central desta tradição filosófica indiana. Esta teoria descreve a evolução dos princípios fundamentais a partir de Prakriti (a natureza primordial) e a interação entre Prakriti e Purusha (o princípio consciente), que estabelece a base da existência manifestada (Lindemann, 2023).

O Caminho da Manifestação da Consciência na Matéria

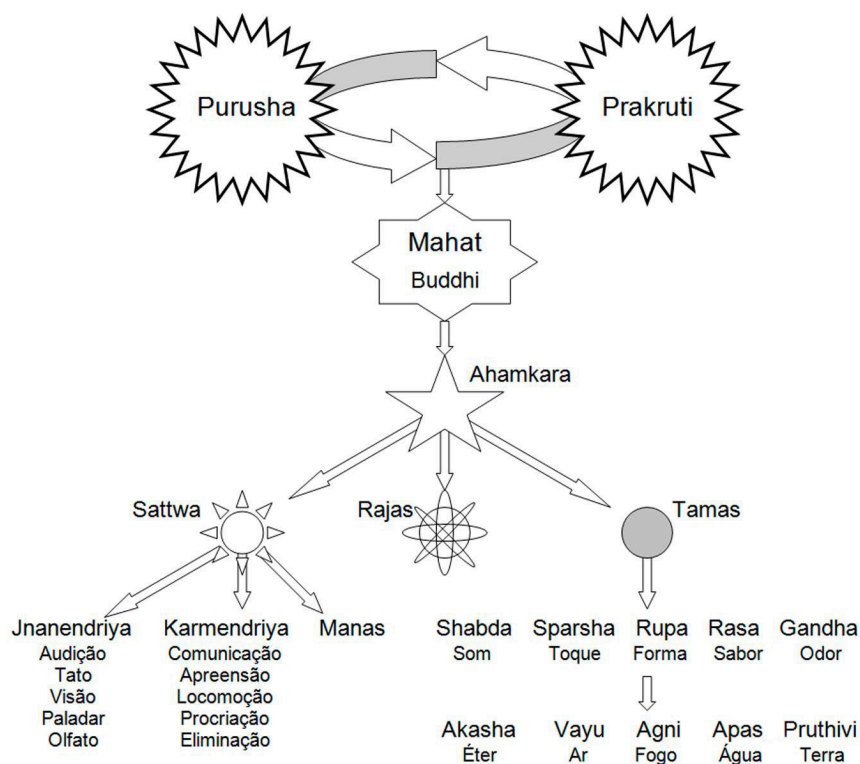


Imagem 17. Filosofia Samkhya

3.3 Gunas

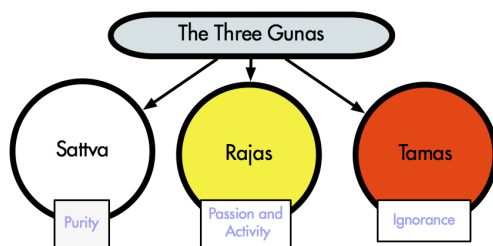


Imagem 18. Os Três Gunas

Os gunas são três qualidades ou estados da mente e da matéria que influenciam o comportamento, o pensamento e as emoções. Logo, eles representam aspectos da consciência e refletem os estados mentais predominantes. O termo "guna" significa "o que ata", referindo-se à forma como estas qualidades interagem constantemente, moldando a criação e a diversidade do universo material. O equilíbrio dos gunas é perturbado quando Prakriti entra em contacto com a consciência, ou Purusha, o que resulta na manifestação do mundo da experiência a partir do estado não manifestado de Prakriti (David Frawley, 2002).

Desta forma, as três forças fundamentais da natureza, que constituem a base da matéria, da vida e da mente, são qualidades essenciais que desempenham um papel central na explicação da criação, da evolução e da dinâmica da existência. Cada um dos gunas possui características específicas que influenciam a natureza de tudo o que existe, representando assim os modos de existência que governam as manifestações na natureza e também combinam-se para formar os cinco elementos (Danilo Maciel Carneiro, 2009).

Posto isto, a compreensão dos mesmos é fundamental, pois ajuda a explicar o ciclo da transformação e a dualidade entre Purusha (consciência eterna) e Prakriti (natureza primordial). A procura espiritual na filosofia Samkhya envolve transcender a influência dos gunas para alcançar a libertação (moksha), ao perceber a separação entre Purusha e Prakriti.

Segundo (Danilo Maciel Carneiro, 2009), o elemento éter (Akasha) emerge da predominância de sattwa, manifestando-se principalmente pela clareza e pela transcendência. O ar (Vayu) é formado pela combinação de sattwa e rajas, conferindo-lhe características como mobilidade e leveza. Já o fogo (Tejas) surge da ação predominante de rajas, trazendo consigo qualidades de calor e energia. O elemento água (Jala) resulta da fusão de rajas e tamas, alternando entre os atributos de movimento e inércia. Finalmente, o elemento terra (Prithvi) é gerado pela força de tamas, sendo marcado pela resistência e estabilidade.

Sendo assim, o primeiro guna, Sattva, é descrito pela palavra em sânscrito Jñānaśakti, que significa "energia da cognição", sendo o fundamento da percepção e da inteligência. É associada à pureza, harmonia e equilíbrio, representando a luz, a clareza, a estabilidade, o conhecimento e a verdade, simbolizada no corpo humano pela cabeça. (Ciarlotti, 2015) explica sattva como uma força construtiva que promove a inteligência e a serenidade. Quando se encontra em equilíbrio, a mente torna-se calma e tranquila, permitindo ao indivíduo experimentar clareza mental, discernimento e uma sensação de paz interior, o que possibilita que a consciência individual (Purusha) se torne mais clara e consciente de si mesma. Na interação dos três gunas, este princípio é considerado o mais elevado e auspicioso. No entanto, mesmo sattva pode tornar-se uma fonte de apego e ilusão quando não está equilibrada, pois o apego excessivo à sensação de pureza e à busca pelo conhecimento pode resultar em arrogância e rigidez mental.

No âmbito da criação, este guna está ligado à pureza da mente cósmica (mahat) e desempenha um papel crucial na capacidade de discriminação e discernimento, sendo responsável pela formação dos Gnanendryas, que correspondem aos cinco órgãos sensoriais, enquanto Rajas dá origem aos Karmendryas, que são os cinco órgãos motores.

Rajas, responsável pela mobilidade e pelo impulso na vida, é apresentado como kryāśakti, a energia da observação. Sendo que kriya significa ação e criatividade, o segundo guna é a qualidade da atividade, paixão, desejo e representa o movimento, a energia e a agitação (Gioielli, 2024). Além disso, é manifestado no corpo humano pelos músculos e membros, fornecendo principalmente reflexos rápidos. Quando rajas predomina, há um aumento da atividade, ambição e procura pelas realizações no mundo material. Ela é caracterizada pela agitação, pela inquietude e pelo desejo de mudança e realização. Quando esta aparece em excesso, pode levar à agitação mental, à busca incessante por prazeres sensoriais e ao apego aos resultados das ações.

Assim, Rajas atua como a força intermediária que se situa entre Sattva e Tamas com a interação das três gunas. Embora Rajas seja necessária para a realização das atividades mundanas e para o progresso na vida material, é importante equilibrá-la com Sattva e Tamas para evitar o desequilíbrio e o sofrimento. A predominância de Rajas resulta em intensa atividade mental e física, desejo incessante e esforço constante. Apesar de ser necessária para a ação e o progresso, o excesso desta guna pode levar à agitação, ansiedade e insatisfação. O objetivo não é suprimir Rajas, mas sim direcionar a sua energia de forma construtiva e equilibrada. No processo de criação, o segundo guna está associado à atividade que surge da interação de mahat (inteligência cósmica) com ahamkara (ego individual).

Já Tamas representa a inércia e a estagnação na vida, é descrito como dravyaśakti, ou seja, a matéria, aquilo que é observado, revelando características como ignorância, insensibilidade, crueldade e falta de ação, além da ausência de desejos, apetites e emoções (Gioielli, 2024). Por isso, psicologicamente, é responsável pela tristeza, fadiga e preguiça, mas, apesar das suas conotações negativas, desempenha um papel crucial ao proporcionar ligação e estrutura aos outros dois gunas. Assim, no corpo humano, é representado pelos ossos e pela pele, que funcionam como base e suporte, no entanto, quando se apresenta em excesso, pode levar à estagnação mental, procrastinação e falta de motivação para agir.

Na interação das três qualidades, este princípio é considerado o mais baixo e pesado, sendo necessário para o descanso e a restauração, mas o seu excesso pode obscurecer a mente e dificultar o progresso espiritual. Portanto, é essencial encontrar um equilíbrio que permita que as outras qualidades se expressem de forma mais plena e produtiva. No ciclo de criação, está relacionado à resistência ou à imobilidade, que surgem da interação entre mahat e ahamkara com os tanmatras. A partir dele manifestam-se os pancha mahabutras, ou seja, os cinco elementos (Danilo Maciel Carneiro, 2009).

Assim sendo, os gunas são um conceito central na filosofia Samkhya, explicando tanto a manifestação material do universo quanto a experiência subjetiva dos indivíduos. Compreender a dinâmica das gunas oferece uma visão profunda sobre a natureza da realidade e fornece um caminho claro para a transformação pessoal e a libertação espiritual. O equilíbrio e a superação das mesmas permitem ao praticante transcender as limitações da matéria e realizar a verdadeira natureza da consciência pura.

3.3.1 A Influência dos *Gunas*

Os três gunas, Sattva, Rajas e Tamas, podem ser observados em diferentes graus em todos os objetos da criação, incluindo o corpo humano. Alguns objetos têm origem principalmente em Sattva, enquanto outros emergem de Tamas. Assim, essa dinâmica revela que Sattva e Tamas são energias passivas que necessitam da ação e da força cinética de Rajas para que algo aconteça. Quando Rajas se orienta para Sattva, forma-se o universo orgânico, manifestando-se nos cinco Jñānendriyas (órgãos sensoriais) e nos cinco Karmendriyas (órgãos motores). Por outro lado, quando Rajas se dirige a Tamas, surge o universo inorgânico, que se expressa nos cinco Tanmātras (objetos sensoriais) e nos cinco elementos: éter, ar, água, fogo e terra. Esta interação entre os gunas ajuda a compreender a complexidade da realidade e a dinâmica que envolve tanto o mundo orgânico quanto o inorgânico.

Deste modo, a filosofia Samkhya afirma que os elementos surgem a partir da combinação dos elementos sutis primordiais, os tanmatras, e os gunas. Sattva, que representa a luz e a pureza, influencia os órgãos de percepção, dando origem aos Jñānendriyas. Ou seja, do aspeto Sattva do Akasha (espaço) surge a capacidade auditiva, do Sattva do Vayu (ar) provém o sentido do tato, do Tejas (fogo) deriva a visão, do Apāha (água) resulta o paladar e da Prthivi (terra) emana o olfato. Esta ligação revela como Sattva conecta os elementos sutis à nossa experiência sensorial, permitindo-nos perceber e interagir com o mundo.

Por outro lado, Rajas, que representa a ação e a energia, influencia os órgãos de ação, originando os Karmendriyas. A partir do aspeto Rajas do Akasha, obtemos a fala, do Rajas do Vayu, a habilidade das mãos, do Tejas resulta a capacidade dos pés, do Apāha, a função do ânus e da Prthivi, a função dos genitais. Além disso, (Feuerstein, 1994) discute a interação global de Rajas nos cinco elementos que dá origem ao Prana, a energia sutil que permeia todas as formas de vida. Por isso, Prana é a nossa força vital, e com insuficiência do mesmo sentimo-nos com pouca energia, cansados, deprimidos, sem razão para viver.

Por fim, Tamas pode ser visto como uma força que contrasta com Sattva e Rajas, influenciando a forma como os elementos se manifestam. Esta relação complexa entre os gunas, os elementos, os tanmatras e os sentidos não só enriquecem a nossa compreensão da realidade, mas também ilumina o caminho para uma maior percepção de nós mesmos e do universo que nos rodeia.

3.4 Tattvas

Seguindo para a crença de que a realidade é composta por 24 princípios (tattvas), (Lindemann, 2023) explica que na presença de Purusha, os gunas que compõem Prakriti, que antes se encontravam em perfeito equilíbrio, entram em desequilíbrio, desencadeando assim o processo de evolução. Este processo dá origem ao segundo tattva, mahat, que se refere à inteligência universal, e buddhi, que representa o intelecto individual. Assim, a primeira manifestação de Prakriti é o Mahat ou Buddhi, que é a inteligência cósmica. Ou seja, é o princípio do discernimento, e por isso, simboliza a capacidade de entender e discriminar.

O Mahat representa a primeira diferenciação de Prakriti quando influenciada pela presença do Purusha. Por isso, mahat configura-se como a primeira manifestação tangível de Prakriti, sendo responsável pela organização e pela inteligência que permeia toda a existência, e está intimamente ligado à percepção e à capacidade de discernir a realidade. Para além disso, mahat desempenha um papel crucial na evolução cósmica segundo a filosofia Samkhya, representando a inteligência primordial que se origina da natureza primordial não manifestada. É através de mahat que surgem a capacidade de discernimento, compreensão e raciocínio, tanto a nível cósmico quanto individual. Este princípio é frequentemente associado à mente e ao intelecto dos seres conscientes, permitindo que os indivíduos raciocinem e entendam.

Assim sendo, a qualidade dessa inteligência pode variar entre as pessoas, dependendo da predominância das três gunas, que influenciam diretamente a natureza da mente e do intelecto. Essa interconexão entre mahat, buddhi e os gunas é fundamental para compreender a dinâmica da evolução cósmica e a diversidade das experiências conscientes.

Quando mahat ou buddhi desenvolve a consciência de si mesmo (autopercepção), induzido pela diferenciação da Natureza (Prakriti), surge o próximo estágio, o Ahamkara, o ego ou senso de "eu", que é o princípio da individualidade. É a fase onde se estabelece uma sensação de separação e individualidade. Ahamkara divide-se com base na influência dos três gunas em três aspetos distintos, Sattvika Ahamkara que dá origem aos órgãos de percepção e ação, já Rajasika Ahamkara, causa o dinamismo e as atividades dos órgãos e por fim, Tamasika Ahamkara que gera os elementos sutis, que levam à criação dos elementos físicos.

Posto isto, a partir de mahat ou buddhi, emerge ahamkara, traduzido como "ego", o princípio da individualidade que distingue o sujeito do objeto, ou seja, é responsável pela identidade pessoal. Essa categoria existencial provoca a aparição da mente sensível (Manas), dos cinco órgãos sensoriais (visão, audição, olfato, paladar e tato) e dos cinco órgãos motores (fala, mãos, pernas, excreção e órgãos genitais). Além disso, ahamkara dá origem às cinco essências sutis (tanmātra), que estão subjacentes às capacidades sensoriais. Essas essências, por sua vez, produzem os cinco elementos materiais densos ou grosseiros (bhūtas), a saber: terra, água, fogo, ar e éter (Lindemann, 2023).

Para além disso, o terceiro tattva é considerado o próximo estágio na evolução cósmica após mahat (inteligência primordial) e surge como uma manifestação de mahat num estágio mais avançado do processo de diferenciação de Prakriti. Assim, ahamkara representa o princípio da individualidade ou identidade pessoal, funcionando como o ego que leva um indivíduo a se identificar como um ser distinto e separado dos outros e do universo. Por meio de ahamkara, ocorre a distinção entre o "Eu" (o sujeito) e o "Não-Eu" (o mundo exterior, incluindo outros seres e objetos). Esta distinção é fundamental para a experiência de si mesmo como um ser individual (saber distinguir o que é certo e errado, falso e verdadeiro) (Gioielli, 2024).

Através do processo de diferenciação e esquecimento, o "eu" transforma-se de Purusha para ahamkara, levando o indivíduo a considerar-se um sujeito separado. (Gladiolus Publishing, 2023) explica que a mente, coordena os processos mentais inferiores e interage com os sentidos, dá origem ao quinto tattva, manas, a mente sensorial. Ao perceber que o mundo é diferente e exterior a si, o ser humano começa a enfatizar a sua individualidade, encantado pelo espetáculo de maya, passando a identificar-se como Jiva ou Jivatman, a alma encarnada, e a experienciar tanto prazer como sofrimento nas interações sensoriais e mentais. Assim, manas é responsável pela ligação entre funções superiores de antahkarana com os órgãos de percepção e ação (Gioielli, 2024).

Desta forma, dessa interação entre ahamkara e os gunas Sattva e rajas, surge o quarto Tattva, Manas ou mente condicionada. Este é o meio através do qual ahamkara se relaciona com o Universo, utilizando os órgãos sensoriais e motores como ferramentas, que incluem os Jnanendriyas (órgãos sensoriais) (5-9º Tattvas) e os Karmendriyas (órgãos motores) (10-14º Tattvas).

Na filosofia Samkhya, Manas refere-se à mente, um dos elementos constitutivos dos seres individuais. Desempenha um papel crucial na percepção, cognição, memória, pensamento, tomada de decisão e outras atividades mentais. É considerado um dos antahkarana, ou "instrumentos internos", que incluem também o intelecto (buddhi), o ego (ahamkara) e a consciência cósmica (mahat). Esses antahkarana são fundamentais para a diferenciação entre Prakriti (matéria) e Purusha (consciência), influenciando a interação entre ambos.

Através do quarto tattva, os seres conscientes percebem o mundo exterior, processam informações e tomam decisões. Manas está intimamente ligado aos órgãos sensoriais (Jnanendriyas), que são responsáveis pela percepção sensorial. Este tattva coordena e integra as informações recebidas, formando uma percepção unificada do mundo exterior. Assim como outros aspetos da mente na filosofia Samkhya, Manas é influenciado pelas três gunas. A predominância de uma ou mais dessas gunas pode afetar a qualidade das funções mentais e a experiência subjetiva do indivíduo.

Além disso, Manas desempenha um papel importante no processo de libertação (moksha), uma vez que é necessário compreender e transcender as limitações da mente para alcançar a realização espiritual e libertação do ciclo de nascimentos e mortes (samsara). Deste modo, Manas é um conceito central na filosofia Samkhya, representando a mente e suas funções nos seres conscientes. Ele é fundamental na percepção, cognição e tomada de decisões, e sua compreensão é essencial para a jornada espiritual e a busca pela libertação.

Por último, a mente, em seu aspecto global, é conhecida como antahkarana, que significa "instrumento interno". Este sistema é composto por três elementos fundamentais: manas (mente), ahamkara (ego) e buddhi (inteligência ou discernimento). A antahkarana recebe as impressões dos sentidos, conhecidos como jnanendriyas, que permitem a percepção dos cinco tanmatras, ou elementos primários da percepção. Através da buddhi, a mente interage com os órgãos de ação, designados Karmendriyas. A relação entre ahamkara e os gunas rajas (atividade) e Tamas (inércia) dá origem aos tanmatras, que são as energias primordiais ou subtis (15º a 19º tattvas). Estas, por sua vez, manifestam-se nos mahabhutas, ou cinco elementos fundamentais (20º a 24º tattvas), que constituem a base da realidade material. Essa estrutura permite uma compreensão mais profunda das interações entre a mente, os sentidos e a realidade percebida, revelando a complexidade do ser humano em sua relação com o mundo (Gioielli, 2024).

3.4.1 *Tanmatras*

Na filosofia Samkhya, os tanmatras representam os elementos sutis que originam a percepção sensorial e a experiência do mundo. A etimologia da palavra "tanmatra" sugere um significado de "apenas isso" ou "sutil", refletindo a ideia de que cada tanmatra representa a essência ou potencialidade de um elemento específico. Estes princípios sutis são percebidos através dos sentidos internos e são anteriores à materialização dos elementos tangíveis, servindo como fundamento para a sua formação.

Desta forma, (Vivekananda, 2021) discute que, a partir de mahat, que representa a inteligência cósmica ou consciência primordial, surge o sentimento de "eu", conhecido como ahamkara, ou individualidade. Em seguida, dessa individualidade procedem os elementos sutis, que constituem as formas mais etéreas e fundamentais da matéria. Esses elementos sutis, então, se combinam entre si e, por meio desse processo, transformam-se em substâncias mais densas. Consequentemente, o universo exterior que percebemos é formado, manifestando-se gradualmente a partir do sutil até o tangível.

"A tese da filosofia Samkhya é que, do intelecto a um bloco de pedra, tudo é o produto de uma substância, diferindo somente como estados mais finos ou mais grosseiros de existência. Os mais finos são as causas e os mais grosseiros os efeitos" (Vivekananda, 2021, p. 33).

Em sua essência, os tanmatras são energias sensoriais puras, qualidades primárias que não possuem forma concreta, mas que constituem a base de toda percepção sensorial. Esses elementos sutis são cinco: shabda (som), sparsha (toque), rupa (forma ou visão), rasa (sabor) e gandha (odor), cada um responsável por uma das experiências sensoriais e vinculado aos cinco sentidos.

Assim sendo, cada tanmatra representa uma qualidade sensorial única, que é percebida pelos sentidos. Na cosmologia Samkhya, os tanmatras são os primeiros a surgir no plano sutil, sem forma, e servem como a base dos cinco sentidos humanos. Eles são descritos como as "essências sensoriais" que estruturam a forma como percebemos e interagimos com o mundo, funcionando como intermediários entre o interno (mente e consciência) e o externo (matéria física).

3.4.2 Mahabhutas



Imagem 19. Mahabhutas

Os mahabhutas são os elementos grosseiros ou materiais que derivam dos tanmatras e constituem os cinco elementos fundamentais na filosofia hindu e na tradição ayurvédica. Esses elementos formam a base física e material do universo, com cada um desempenhando um papel específico na constituição do corpo e da natureza. O termo "mahabhuta" traduz-se como "elemento primordial" ou "grande elemento", representando a forma mais tangível e concreta da matéria.

Assim, cada mahabhuta corresponde a uma manifestação física concreta associada a um dos cinco elementos primordiais: éter (Akasha), ar (Vayu), fogo (Agni), água (Ap) e terra (Prithivi). Esses componentes são fundamentais para a composição de toda a matéria do universo. Os cinco elementos grosseiros refletem o nível mais palpável da manifestação de Prakriti, servindo como a base para a formação de objetos físicos e simbolizando a materialização e concretização dos elementos, em contraste com a sutilidade dos tanmatras. Esta compreensão é vital para explicar a complexidade e diversidade da criação material. E, desta forma, eles desempenham um papel crucial na saúde e no equilíbrio, sendo que a harmonia entre esses elementos é fundamental para o bem-estar.

Na tradição Samkhya, compreender a natureza dos mahabhutas e a sua relação com os outros elementos da existência é essencial para alcançar a libertação espiritual (moksha). Assim, através do discernimento entre Purusha (consciência) e Prakriti (matéria), busca-se transcender a influência dos mahabhutas, permitindo a realização da natureza transcendental da consciência individual.

Posto isto, o estudo dos mahabhutas não apenas revela a dinâmica do mundo físico, mas também ilumina o caminho para a emancipação espiritual, evidenciando a interdependência entre a matéria e a consciência.

3.4.3 Órgãos Sensoriais e Órgãos Motores

Na filosofia Samkhya, os cinco órgãos sensoriais e os cinco órgãos motores têm uma relação intrínseca com os Tanmatras e Mahabhutas e fazem parte do conceito de antahkarana, como foi referido anteriormente, que é um termo sânscrito que se refere aos "instrumentos internos" ou "órgãos internos" da mente que compõem a realidade de acordo com a visão Samkhya. Esses órgãos internos desempenham um papel crucial na percepção e na interação do indivíduo com o mundo exterior.

Os Cinco Órgãos Sensoriais, também conhecidos como Jnanendriyas na filosofia indiana, são componentes essenciais na compreensão da experiência sensorial e da interação entre o indivíduo e o mundo exterior. Estes órgãos sensoriais são responsáveis por perceber diferentes aspetos do ambiente e de transmitir essas percepções para a mente - Cakshu (Olho), Shrotra (Ouvido), Ghraana (Nariz), Rasaana (Língua), Tvak (Pele). Estes Cinco Sentidos desempenham um papel fundamental na experiência sensorial humana, permitindo que os indivíduos percebam e interajam com o mundo ao seu redor através de diferentes modalidades sensoriais. Eles são essenciais para a compreensão da filosofia indiana e são frequentemente mencionados em textos antigos, como os Vedas e os Upanishads.

Além do mais, os cinco Órgãos Motores, também conhecidos como Karmendriyas, são componentes essenciais que permitem a interação do indivíduo com o mundo externo através da ação. Cada um desses órgãos está associado a funções específicas relacionadas ao movimento e à atividade. Eles são, Vak (Fala), Pani (Mãos), Pada (Pés), Payu (Ânus), Upastha (Órgãos Genitais). Estes Cinco Órgãos de Ação são considerados fundamentais na filosofia Samkhya, pois permitem que o indivíduo se envolva ativamente com o mundo exterior através da ação e da interação física. São vistos como parte integrante do corpo físico e desempenham um papel importante no ciclo de ação e reação que caracteriza a existência humana.

Posto isto, na visão Samkhya, estes órgãos sensoriais e motores são considerados parte da Prakriti, a matéria primordial, e estão envolvidos nas interações do indivíduo com o mundo. O Purusha, a alma individual, é concebido como sendo separado desses processos materiais e é imutável na sua natureza. Compreender essa distinção é fundamental para a prática da discriminação (Viveka) e para alcançar a libertação (Moksha) na filosofia.

Em suma, com o interesse crescente na saúde mental e no bem-estar, a visão Samkhya oferece uma perspetiva interessante para a psicologia e a espiritualidade. A prática de observação da mente e da autoconsciência, promovida pelo Samkhya, permite um entendimento profundo da estrutura da mente e das emoções, sendo aplicável a terapias de autoconsciência e de aceitação. Desta forma, ao entender a interação entre Purusha e Prakriti, os gunas, e os tattvas, o Samkhya fornece uma base sólida para práticas que visam não apenas a libertação espiritual, mas também o equilíbrio físico e emocional.

4. *Filosofia Ayurveda*

4.1 Relação com a *Filosofia Samkhya*

Segundo (Gioielli, 2024), a literatura ayurvédica fundamenta-se na Filosofia da Criação Samkhya. Enquanto a Filosofia Samkhya dedica-se principalmente a uma investigação metafísica e espiritual, a Filosofia Ayurveda assume uma abordagem mais prática, focando na saúde física e no bem-estar. Apesar das suas diferenças, ambas as filosofias partilham uma compreensão comum da natureza e do universo e reconhecem a interconexão entre o indivíduo e o cosmos, assim como a influência dos elementos básicos, conhecidos como mahabhutas, e das energias vitais, chamadas Prana, na saúde e no bem-estar.

Desta forma, tanto o Samkhya quanto o Ayurveda enfatizam uma abordagem holística para a saúde e o bem-estar. Por um lado, a medicina ayurvédica considera o indivíduo como um todo, levando em conta a sua constituição física, mental e espiritual, enquanto a filosofia Samkhya busca a realização do self através da compreensão e transcendência da natureza material (David Frawley, 2002). Ambas as filosofias adotam uma abordagem holística para a saúde, considerando a mente, o corpo e o espírito como interconectados e interdependentes. As mesmas enfatizam a importância da harmonia interna e do equilíbrio para alcançar a saúde ideal, embora Samkhya seja principalmente uma filosofia metafísica. Assim, os princípios da Ayurveda podem ser aplicados dentro do quadro conceitual do Samkhya para orientar as práticas terapêuticas. Por exemplo, a dieta, o estilo de vida, a meditação e as práticas de yoga são consideradas importantes para equilibrar os doshas e promover a saúde física e mental, o que está alinhado com os princípios da filosofia Samkhya.

A teoria dos Trigunas (Sattva, Rajas e Tamas) da filosofia Samkhya são essenciais para entender a constituição física e mental de um indivíduo no Ayurveda. De acordo com o mesmo, as constituições dosha (Vata, Pitta e Kapha) na filosofia Ayurveda, são influenciadas pelas qualidades dos trigunas, e o equilíbrio é crucial para a saúde e bem-estar. Pois, os gunas representam as qualidades mentais e espirituais e os doshas, os tipos constitucionais e físicos. Portanto, embora a filosofia Ayurveda não seja explicitamente discutida na filosofia Samkhya como um sistema distinto, há uma sobreposição significativa entre os dois sistemas de pensamento, especialmente em termos de compreensão da natureza, da saúde e do bem-estar humano.

Posto isto, o Ayurveda utiliza princípios Samkhyanos para entender a constituição do indivíduo (Prakriti) e as suas alterações (Vikriti) que causam doenças. O tratamento na Ayurveda visa equilibrar os doshas e harmonizar a mente, o corpo e o espírito, enquanto a filosofia Samkhya procura a libertação do sofrimento (Duhkha) através da discriminação entre Purusha e Prakriti (Gioielli, 2024). Na mesma linha de pensamento, na medicina ayurvédica, ao determinar a constituição individual, Prakriti e os seus desequilíbrios, Vikriti estabelece-se um programa personalizado de terapias e comportamentos. Este programa visa promover uma atitude saudável em relação à vida.

O conceito do Ayurveda é muito amplo. Uma frase das samhitas descreve bem o que é saúde para o Ayurveda:

*Sama dosha, sama dathu, sama agni, mala kriya
Prasanna atma manas svastha iti abhidyate*

Sama dosha (Saúde - svastha - é alcançada quando os doshas (vata, pitta e kapha) funcionam em sama em harmonia), Sama dathu (os sete tecidos - dathus - funcionando em harmonia), Sama agni (o agni, fogo digestivo, funcionando em harmonia), Mala kriya (os malas - excreções - sendo eliminados corretamente). Por fim, Prasanna atma manas svastha iti abhidyate. (A mente, a alma e os sentidos a funcionarem em harmonia)

A definição de "Estado de Saúde" na Ayurveda refere-se à pessoa que possui equilíbrio entre os Doshas, Dhatus, Agni, Malas e Kriya, além de ter Atma, Indriya e Manas em estado de Prassana, sendo assim considerada Swastha. Essa definição enfatiza a relevância dos Doshas, Dhatus e Malas como componentes físicos da saúde, enquanto a dimensão psicofilosófica é simbolizada pela Prasannata do Atma, Indriya e Manas. Ao longo da tese iremos abordar cada um para a sua melhor compreensão.

4.2 A Origem do *Ayurveda*

Para (David Frawley, 2002), a Ayurveda, designada como a antiga "Ciência da Vida" dos Vedas, surgiu há cerca de cinco mil anos. Este sistema tradicional de cura natural, proveniente da Índia, constitui a vertente medicinal das várias práticas Yogues que se desenvolveram no subcontinente indiano. Entre essas tradições incluem-se o Yoga, o Vedanta, o Tantra e o Budismo, todas elas conectadas com os princípios filosóficos e terapêuticos que o Ayurveda promove.

De acordo com (Dr. Vasant Lad, 1984), a medicina ayurvédica tem as suas raízes nas antigas escrituras védicas, tendo-se desenvolvido inicialmente a partir dos "Vedas" e dos "Upavedas". Os Vedas são considerados a mais antiga literatura existente no mundo, e na Índia, este sistema de cura tem sido integrado na vida quotidiana há mais de cinco mil anos. Dois dos textos fundamentais do Ayurveda, o "Charaka Samhita" e o "Sushruta Samhita", datam aproximadamente entre 600 a.C. e 200 a.C. e abordam tanto princípios filosóficos como conceitos médicos.

Assim, as quatro fontes que contribuíram para a origem do Ayurveda incluem o Atharva-Veda (um dos quatro livros sagrados do Hinduísmo), o "Charaka Samhita" (um tratado de medicina interna), o "Sushruta Samhita" (um tratado de cirurgia) e a filosofia Samkhya. O "Charaka Samhita", amplamente lido e respeitado em todo o mundo, é frequentemente considerado a "bíblia" do Ayurveda e foi posteriormente revisto por um mestre da Caxemira, conhecido como Drdhabala. Assim, a principal fonte de estudos do Ayurveda permanece o Agni-Vesa-Tantra, que foi ampliado por Charaka e revisto por Drdhabala (Carneiro, 2007).

Proveniente da Índia, a medicina ayurvédica é reconhecida como o sistema de cura mais antigo conhecido. O termo "Ayurveda" é composto por "Ayu" (vida) e "Veda" (conhecimento), o que significa, portanto, "o conhecimento" ou "a ciência da vida" (Ananta Ripa Ajmera, 2017). Na Índia, esta medicina é praticada em conjunto com a medicina moderna e é promovido como um estilo de vida para aqueles que desejam desfrutar de boa saúde e longevidade. Embora não possa ser estritamente considerado uma tradição filosófica, ele está profundamente enraizado na metafísica hindu. A tradição considera-o um conjunto de conhecimentos complementares ao Atharva-Veda (Feuerstein, 2006).

(Carneiro, 2009) aborda que no Ayurveda, a vida (ayus) é compreendida como uma manifestação complexa e holística, resultante da interação e integração de diversos componentes essenciais. Ela é definida como a combinação do corpo (sarira), dos sentidos (indriyas), da mente (sattwa) e do espírito (atma), que representa o princípio vivente e eterno. O corpo, por um lado, é o veículo físico que possibilita a experiência do mundo sensorial. Por outro lado, os sentidos funcionam como canais por meio dos quais percebemos a realidade externa.



Imagem 20. Ayurveda

A mente, por sua vez, é responsável pela interpretação e processamento dessas experiências, sendo a sede das emoções, dos pensamentos e das qualidades mentais. Já o espírito (atma), por fim, é a essência imortal e divina que dá vida a todos os outros aspectos, sendo a fonte da nossa consciência e vitalidade. Dependente e está em constante busca por equilíbrio. Dessa forma, todos esses elementos interagem entre si, formando a totalidade da vida, que é interdependente e está em constante busca por equilíbrio.

Assim, os princípios fundamentais da Ayurveda são baseados na crença de que tudo no universo, incluindo o corpo humano, é composto por cinco elementos: éter (ou espaço), ar, fogo, água e terra. Desta forma, esses elementos se combinam para formar as forças da natureza (doshas) e influenciam a saúde e o equilíbrio do corpo. Dentro desta estrutura, a Ayurveda descreve três doshas principais, Vata, Pitta e Kapha, que representam duas combinações específicas dos cinco elementos e diferentes constituições e funções fisiológicas no organismo. Ou seja, cada pessoa possui uma combinação única de doshas que determina a sua constituição física e mental, e o equilíbrio desses elementos é fundamental para a saúde.

Assim, esses elementos estão presentes em tudo à nossa volta, incluindo o nosso próprio ser, e são essenciais para a nossa sobrevivência. O espaço proporciona oportunidade de expansão, o ar garante a respiração vital, o sol é fundamental para o crescimento e transformação, a água é crucial para a hidratação e a terra nutre. Cada elemento manifesta-se de forma única e em diferentes proporções dentro de cada indivíduo, conferindo singularidade a cada ser.

Na mesma linha de pensamento, a filosofia Ayurveda enfatiza a importância do equilíbrio, considerando a saúde como um estado de harmonia entre corpo, mente e espírito. O desequilíbrio dos doshas pode resultar em doenças, e o tratamento, assim como a prevenção, é alcançado através de práticas que visam restaurar essa harmonia. A abordagem holística do Ayurveda leva em conta fatores físicos, mentais, emocionais e espirituais, promovendo a saúde de forma integrada. Neste sentido, a dieta, o estilo de vida, a meditação, o yoga e terapias de desintoxicação, como o Panchakarma, são ferramentas fundamentais utilizadas para promover o bem-estar.

Desta forma, o diagnóstico na Ayurveda envolve a avaliação da constituição dosha (Prakriti) de um indivíduo, assim como de quaisquer desequilíbrios dos doshas (Vikriti) que possam existir. Essa análise é realizada através da observação de padrões físicos, mentais e emocionais da pessoa, além da avaliação da língua, pulso, urina e outras características (Sarah Kucera, 2019).

4.2.1 Saúde com Equilíbrio

De acordo com (David Frawley, 2002), no Ayurveda, as doenças físicas são, em grande parte, provocadas por fatores externos, como uma má alimentação ou a exposição a agentes infecciosos. Por outro lado, os distúrbios mentais resultam essencialmente de causas internas, como o uso inadequado dos sentidos ou o acúmulo de emoções negativas. Estas desarmonias mentais estão associadas ao karma, o conjunto de consequências das nossas ações em vidas anteriores. Contudo, é comum que os problemas físicos e mentais estejam interligados, sendo raro ocorrerem de forma independente. Algumas doenças, como as infeções agudas, têm uma origem quase exclusivamente física e podem ser tratadas a esse nível. No entanto, a maioria das patologias tem uma componente psicológica, e todas as doenças crónicas envolvem aspetos emocionais. Uma condição física pode afetar o estado emocional e alterar os sentidos, o que pode levar a distúrbios mentais. Inversamente, desequilíbrios psicológicos também podem manifestar-se no corpo, criando uma ligação constante entre a mente e o corpo, onde um desajuste num pode gerar repercussões no outro.

O Ayurveda, segundo (Dr. Vasant Lad, 2012), é uma filosofia de cura que orienta o indivíduo a reencontrar o equilíbrio energético, restabelecendo a harmonia do corpo e, assim, mantendo-se saudável. Essa harmonia estende-se não só à natureza, mas também aos outros seres, pois acredita-se que a energia de cada pessoa está conectada ao todo, ao universo e aos ciclos naturais da vida. Assim, um dos princípios fundamentais da medicina ayurvédica é a convicção de que a saúde reflete um estado de harmonia natural do corpo, e os seus fundamentos assentam na ideia de que tudo na natureza está interligado. Cada indivíduo é único, com uma constituição física e mental específica que precisa ser equilibrada para se atingir a plenitude de saúde.

“Por isso, o Ayurveda diz que uma pessoa sadia é aquela que apresenta equilíbrio dos princípios vitais (doshas) e das enzimas metabólicas e digestivas (agnis), além de um adequado funcionamento dos tecidos (dhatus), dos produtos secundários do metabolismo (catabólitos) e das excretas orgânicas (malas), e que experimenta a felicidade no espírito, nos sentidos e na mente” (Carneiro, 2009, p.25).

Assim sendo, o Ayurveda reconhece que o corpo, a mente e a consciência estão em constante interação e relacionam-se com outras pessoas e com o ambiente circundante. Como disciplina de autocura, abrange uma vasta gama de aspetos, incluindo dietas e nutrição, estilos de vida, práticas de exercício, descanso, meditação, técnicas de respiração, uso de ervas medicinais e procedimentos de desintoxicação, como o panchakarma.

Além disso, diversas terapias complementares, como terapia sonora, cromoterapia e aromaterapia, também podem ser utilizadas para promover o bem-estar e o equilíbrio geral (R.H. Singh, 2018). Dessa forma, o Ayurveda é mais do que apenas uma prática médica, é um modo de vida completo que melhora não só a saúde física, mas também o bem-estar, o comportamento e o estado de espírito de uma pessoa. Focado na prevenção, o sistema é isento de efeitos secundários prejudiciais, tratando a causa raiz das doenças em vez de apenas aliviar os sintomas.

Segundo esta filosofia, as doenças causadas por desequilíbrios na constituição física ou mental de uma pessoa são abordadas de forma suave, trazendo o corpo e a mente de volta ao equilíbrio saudável. O Ayurveda encara a saúde de uma forma personalizada, reconhecendo que cada indivíduo possui uma constituição única e reage de forma diferente aos estímulos ambientais e emocionais, ajustando o tratamento conforme as necessidades específicas de cada pessoa. Desde tempos imemoriais, a humanidade anseia pela paz e pela prosperidade.

O Ayurveda, por sua vez, ambiciona guiar os indivíduos nesse percurso ao zelar pela saúde dos saudáveis e ao cuidar das pessoas com doenças. Apesar dessa busca incessante ao longo dos séculos, a maioria das pessoas ainda não descobriu o seu propósito de vida. Em vez disso, muitos se apegam aos bens materiais, ignorando a sua essência divina. Consequentemente, a mente se torna um portal para doenças, angústias e ansiedades, ao invés de ser o veículo para encontrar amor e esperança, procurando restaurar a conexão com o universo. Portanto, *“Esta parte de restaurar e preservar o todo é o fulcro da medicina ayurvédica”* (Gerson, S., 1993, p.13, tradução livre).

Além da falta de higiene espiritual, a humanidade enfrenta uma imensa quantidade de doenças devido a diversos fatores. Especialistas em saúde apontam que aproximadamente 80% dos problemas de saúde derivam de uma dieta inadequada, falta de atividade física e do estresse prevalente nas sociedades modernas. Esses hábitos contribuem para o aumento rápido de doenças como diabetes, obesidade, ansiedade, depressão, entre outros problemas (Gerson, S. 1993). Para esta medicina, a saúde é definida como um estado de felicidade mental, funcionamento perfeito dos sentidos e órgãos, digestão adequada, nutrição correta dos tecidos e eliminação eficiente das excreções.

Sendo um sistema de tratamento holístico, o Ayurveda foca-se tanto no corpo como na mente, oferecendo as ferramentas necessárias para manter a saúde de forma integrada. Segundo esta filosofia, a vida tem um propósito essencial, que é alcançar o entendimento ou a percepção do Criador (Consciência Cósmica) e compreender o nosso relacionamento com tudo o que afeta a nossa vida diária. Este propósito maior é atingido através do equilíbrio de quatro aspectos fundamentais da existência: Dharma, que representa o dever ou ação correta; Artha, relacionado com o sucesso material ou riqueza; Kama, referente aos desejos positivos; e Moksha, que simboliza a libertação espiritual. Estes são conhecidos como os quatro Purusharthas, ou seja, os quatro grandes objetivos ou realizações na vida de qualquer indivíduo.

De acordo com a sabedoria indiana, corpo e mente estão profundamente interligados, influenciando-se mutuamente, tanto de forma positiva como negativa. Esta visão reconhece o corpo como um organismo único e complexo, partindo do princípio de que o tratamento de uma doença deve envolver o cuidado integral de todo o corpo.

A partir desta perspectiva, no Ayurveda, o termo Swastha reflete este estado de equilíbrio. Derivado de "Stha", que significa equilibrado, e "Swa", que se refere ao ser, Swastha descreve o momento em que a mente está em harmonia com o corpo, permitindo que o ser se expresse plenamente. Estar em Swastha, implica estar em perfeita harmonia consigo mesmo, com o ambiente e com o universo. Este estado reflete que todos os sistemas do corpo estão em equilíbrio: os doshas encontram-se em harmonia, os Dhatus (tecidos) estão saudáveis, o Agni (fogo digestivo) está forte, os resíduos metabólicos (malas) são eliminados de forma eficiente, a mente está calma e clara, as emoções estão estáveis e há uma sensação geral de bem-estar e vitalidade. Para alcançar e manter este estado de Swastha, o Ayurveda oferece diretrizes que abrangem a dieta, estilo de vida, práticas de yoga, meditação, uso de ervas medicinais e terapias de desintoxicação (Dr. Vasant Lad, 1999). Desenvolvido como um meio abrangente de harmonizar o corpo, a mente e o espírito, o Ayurveda tem sido valorizado ao longo dos séculos pela sua capacidade de promover saúde, bem-estar e longevidade.

O objetivo final desta filosofia é alcançar o estado de Swastha e (re)conectar o corpo e a mente com Purusha, o derradeiro poder curativo, a verdade suprema que transcende o ser e a existência. Do mesmo modo, o seu objetivo é capacitar as pessoas a alcançar a autocura, proporcionando uma qualidade de vida que favoreça longevidade e bem-estar. Enquanto a medicina ocidental tende a dividir o indivíduo em partes e tratar cada uma separadamente, o Ayurveda adota uma abordagem holística, considerando o corpo, mente e espírito como interligados e igualmente importantes para a saúde global. No sistema ocidental, muitas vezes o tratamento do corpo só ocorre após a manifestação física da doença, enquanto aspectos psicológicos e espirituais podem ser negligenciados durante a consulta médica.

4.3 Tridoshas

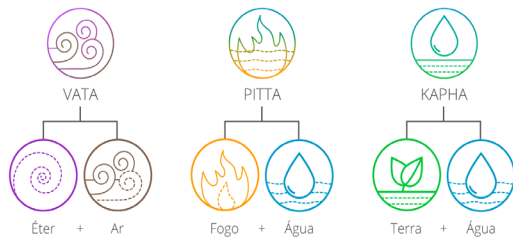


Imagem 21. Os Doshas e os Cinco Elementos

Como abordado anteriormente, os tridoshas — Vata, Pitta e Kapha — representam as três forças vitais ou energias básicas que governam todos os processos biológicos e psicológicos do corpo e da mente. Desta forma, estes definem a constituição física e a saúde, como também, regulam os processos fisiológicos do corpo. Esses doshas são formados pela combinação dos cinco elementos (éter, ar, fogo, água e terra), e cada um possui características únicas que afetam tanto a constituição de cada indivíduo quanto as suas respostas às influências do ambiente e dos ciclos naturais (Ayurveda para a vida, 2023). Assim, a constituição básica, conhecida como Prakriti como no Samkhya, descreve a unicidade de cada pessoa, com a manifestação inicial dos cinco elementos formando essa constituição, que permanece inalterada ao longo da vida, sendo geneticamente determinada. Desta forma, a teoria dos tridoshas é essencial para a compreensão da saúde e da doença no Ayurveda, pois estabelece que o equilíbrio entre essas forças determina o estado de bem-estar, enquanto o desequilíbrio resulta em distúrbios e doenças.

Segundo (Dr. Vasant Lad, 1984), existem sete tipos principais de constituições: Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Vata-Kapha e Vata-Pitta-Kapha. Dentro dessas categorias, há variações sutis que dependem da proporção dos elementos na constituição de cada indivíduo. Embora a combinação dos elementos no momento do nascimento mantenha-se estável, a interação dos elementos pode variar em resposta às mudanças ambientais, refletindo a constante interação entre os mundos internos e externos. Por um lado, o ambiente externo, ou macrocosmo, abrange o universo como um todo, incluindo todos os elementos, fenômenos naturais e energias cósmicas, representando a harmonia e o equilíbrio que são fundamentais para a saúde e o bem-estar de todos os seres. Por outro lado, o microcosmo refere-se ao indivíduo humano, que inclui corpo, mente e espírito. Este é visto como uma expressão condensada do macrocosmo, refletindo as mesmas forças e energias que operam no universo maior. Assim, como no universo, o equilíbrio e a harmonia dentro do microcosmo são essenciais para a saúde e o bem-estar do indivíduo (Ayurveda para a vida, 2023).

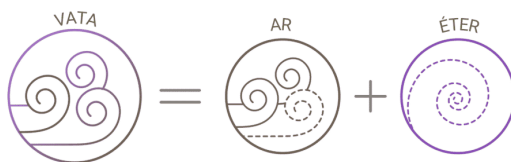


Imagem 22. Dosha Vata e os Dois Elementos

Conforme (Ajmera, 2017), os três doshas são os princípios fundamentais que governam os processos físicos e mentais do corpo humano. Assim, o Vata, composto pelos elementos ar e éter, é responsável pelo movimento no corpo, incluindo a respiração, o funcionamento do sistema nervoso, a circulação sanguínea, a eliminação de resíduos e o movimento das articulações. Associado a características como leveza, secura, frieza, mobilidade e rapidez, o Vata, quando em equilíbrio, proporciona vitalidade, entusiasmo, flexibilidade e criatividade. Contudo, quando se encontra em desequilíbrio, pode causar uma variedade de sintomas, como ansiedade, insônia, dificuldades digestivas, secura na pele e nas articulações, além de oscilações de humor. Assim, para equilibrar Vata, o Ayurveda recomenda práticas que tragam calor, estabilidade, umidade e suavidade, como uma dieta rica em alimentos quentes e nutritivos, exercícios moderados e rotinas diárias que promovam regularidade.

Já o Pitta é uma combinação dos elementos fogo e água. Este dosha desempenha um papel crucial na digestão, na temperatura corporal e na assimilação de nutrientes, além de influenciar a inteligência, a coragem e a capacidade de discernimento. Além do mais, Pitta é associado com características como calor, humidade, intensidade, agilidade e visão aguçada e quando em equilíbrio, proporciona energia, determinação, inteligência e uma boa digestão. Já em desequilíbrio, pode resultar em sintomas como raiva, impaciência, irritabilidade, inflamações, problemas de pele e febres, além de distúrbios digestivos como azia e úlceras. Uma pessoa com predominância de Pitta pode manifestar-se como altamente crítica, propensa à raiva ou com tendência ao perfeccionismo. Para equilibrar Pitta, recomenda-se evitar o calor excessivo e práticas que intensifiquem o fogo interno, desta forma, o Ayurveda sugere alimentos refrescantes, práticas de relaxamento e meditação para reduzir o estresse e manter a mente calma, além de atividades físicas leves e frequentes (Gioielli, 2024).



Imagem 23. Dosha Pitta e os Dois Elementos

No que diz respeito ao Kapha, este é formado pela combinação dos elementos terra e água e representa o princípio da coesão, estabilidade e lubrificação no corpo e na mente. Para além disso, este tridosha é responsável pela estrutura física, pela força e resistência dos tecidos e pela hidratação, e rege os sentimentos de amor, compaixão e paciência. Quando em equilíbrio, confere resistência, estabilidade emocional e capacidade de recuperação, promovendo uma natureza gentil, leal e protetora. Entretanto, quando está em desequilíbrio, isso pode ser causado por diversos fatores, incluindo o consumo excessivo de alimentos pesados, oleosos e açucarados, falta de exercício físico, um estilo de vida sedentário, um ambiente húmido e frio e repressão emocional. Os sintomas de desequilíbrio de Kapha podem incluir ganho de peso, letargia, congestão, excesso de muco, lentidão mental, depressão e problemas respiratórios, como sinusite e bronquite. Assim sendo, para equilibrar Kapha, o Ayurveda recomenda uma dieta leve, exercícios vigorosos e práticas que promovam movimento e variedade, evitando alimentos pesados e oleosos que possam aumentar a lentidão e o peso (Gioielli, 2024).

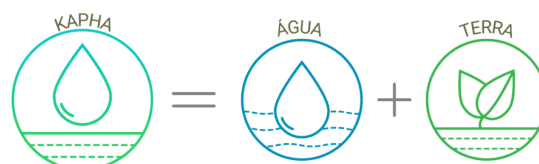


Imagem 24. Dosha Kapha e os Dois Elementos

Em relação à mente, a função de Vata é recuperar lembranças e informações armazenadas, comparando-as com novas experiências ou dados. Pitta, por sua vez, é responsável por analisar esses novos dados e tirar conclusões, e, uma vez processados, Vata guarda essas conclusões como memórias atualizadas. Já Kapha, oferece a estabilidade e a tranquilidade essenciais para que a mente possa focar em um pensamento de cada vez, garantindo uma compreensão mais clara e organizada (Svoboda 2002).

No que diz respeito aos sentidos, Vata está associado principalmente ao sentido da audição. Segundo (Frawley, 2001), a audição é um aspecto crítico para Vata, que tende a ser estimulado por sons suaves e harmoniosos. Ambientes que oferecem sons calmantes ajudam a acalmar a mente inquieta de pessoas com predominância de Vata. Além disso, o toque também desempenha um papel importante, pois este dosha responde positivamente a texturas suaves e confortáveis, proporcionando uma sensação de acolhimento e segurança.

Por outro lado, Pitta está fortemente conectado ao sentido da visão. (Frawley, 2001) argumenta que pessoas com predominância de Pitta são atraídas por estímulos visuais vibrantes e luminosos, que podem energizá-las ou estimulá-las ainda mais. O paladar também é crucial para Pitta, pois este dosha está intimamente ligado ao metabolismo e à digestão. Sabores intensos, como picantes e ácidos, atraem Pitta, mas é importante observar que o excesso desses sabores pode causar desequilíbrios.

Por fim, Kapha relaciona-se ao sentido do olfato, sendo este vital para Kapha, que se beneficia de aromas energizantes e refrescantes. Cheiros estimulantes podem ajudar a contrabalançar a natureza pesada e lenta do Kapha. O toque também é relevante para Kapha, pois prefere superfícies macias e aconchegantes, que proporcionam conforto, embora a busca por estímulos energéticos possa ser necessária.

O conceito dos tridoshas tem se mostrado cada vez mais aplicável na vida moderna, pois oferece um sistema de autocuidado e autocuidado que permite que cada indivíduo compreenda e equilibre suas próprias características naturais. Além disso, o Ayurveda reforça a importância de uma vida alinhada com a natureza, com práticas simples e acessíveis para manter o bem-estar. Por meio do conhecimento dos doshas, o Ayurveda proporciona um sistema de saúde integrado que busca a harmonia total do corpo e da mente com o ambiente, permitindo que as pessoas vivam de acordo com sua constituição e atinjam o estado mais elevado de saúde e equilíbrio. É importante também salientar que sama dosha é um termo em sânscrito que se refere ao estado de equilíbrio dos mesmos no corpo, segundo a filosofia Ayurveda. "Sama" significa "equilibrado", enquanto "dosha" se refere aos três princípios biológicos ou energias fundamentais.

Assim sendo, a saúde ideal é alcançada quando os tridoshas estão equilibrados e funcionando harmoniosamente. Quando estes três estão presentes em suas proporções naturais e adequadas, sem excesso ou deficiência, diz-se que o estado é de "sama dosha". Esse estado indica boa saúde, vitalidade e bem-estar. Quando os doshas estão em equilíbrio, o corpo opera em seu potencial máximo, resultando em uma sensação de harmonia e energia. Nesse equilíbrio, funções essenciais como digestão, eliminação de resíduos e metabolismo ocorrem de forma eficiente, promovendo uma sensação geral de saúde e vitalidade.

4.4 Tanmatras na *Filosofia Ayurveda*

Diante do exposto, vamos aprofundar os elementos que contribuem para o bem-estar humano, como já abordado na filosofia Samkhya, com destaque para os tanmatras, os cinco elementos, os cinco órgãos dos sentidos e motores, e a relação entre ambos, agora com um enfoque mais detalhado na conexão com a mente e o corpo humano.

Os tanmatras têm origem na filosofia Samkhya, que influenciou profundamente o Ayurveda. No sistema Samkhya, a criação do universo é descrita como uma manifestação gradual de elementos que vão do mais sutil ao mais denso. Os tanmatras são um estágio intermediário entre a consciência pura (Purusha) e os elementos físicos, manifestando-se a partir de Prakriti, a matéria primordial. Como no Samkhya, os tanmatras na filosofia Ayurveda são as qualidades sutis ou essências sensoriais dos elementos, que servem como um elo entre os sentidos e o mundo físico. Esses elementos são considerados fundamentais, pois são as formas mais sutis de energia que estruturam a experiência humana do mundo físico e, ao mesmo tempo, conectam o indivíduo a níveis mais profundos de consciência. Cada tanmatra está associado a um elemento específico e ao sentido correspondente, refletindo a interconexão entre o ambiente externo e a fisiologia humana. A aplicação terapêutica dos tanmatras é uma prática essencial no Ayurveda, sendo que cada um deles é trabalhado para promover o equilíbrio dos doshas, visando a saúde e o bem-estar integrados.

Desta forma, de acordo com (Lyne Bansat-Boudon e Kamalesha Datta Tripathi, 2014), na filosofia Ayurveda, os cinco tanmatras representam as essências subtis dos cinco elementos e estão diretamente ligados aos sentidos e à percepção sensorial. O primeiro deles, o Shabda (som), está associado ao éter (Akasha) e refere-se à qualidade do som, sendo a essência sutil do sentido auditivo, que nos permite perceber as vibrações sonoras. Em seguida, temos Sparsha (Tato), relacionado ao ar (Vayu), que envolve a qualidade do toque. Este tanmatra está ligado ao sentido do tato, através do qual percebemos as sensações de contacto físico. Roopa (Forma), por sua vez, representa o tanmatra do Fogo (Agni) e refere-se à percepção da forma, cor e aparência dos objetos, sendo a essência sutil do sentido da visão. O tanmatra Rasa (Sabor), associado à água (Ap), pertence à qualidade do sabor, sendo o fundamento sutil que nos permite experimentar os diferentes sabores dos alimentos através do paladar.

Por último, Gandha (Odor), o tanmatra da Terra (Prithvi), está relacionado com a percepção dos odores e fragrâncias, atuando como a base sutil do sentido do olfato. O equilíbrio dos tanmatras permite que os sentidos permaneçam saudáveis, o que é essencial para o bem-estar no Ayurveda, pois acredita-se que o mundo sensorial é a porta de entrada para a experiência humana. O excesso ou a privação de estímulos sensoriais pode gerar desequilíbrios que afetam a mente e o corpo, levando ao aparecimento de doenças. Portanto, o Ayurveda sugere práticas diárias que incluem estímulos sensoriais harmoniosos, alinhados com a natureza, para preservar a saúde dos sentidos e, conseqüentemente, dos doshas.



Imagem 25. Os Cinco Elementos

4.5 Os Cinco Elementos na *Filosofia Ayurveda*

O conceito dos Pancha Mahabhutas deriva da filosofia Samkhya, que sustenta que toda a criação é uma expressão de Prakriti (matéria primordial) em constante interação com Purusha (consciência pura). Como já foi referido anteriormente, os cinco elementos constituem a base material do universo e do corpo humano, representando a manifestação física das essências subtis conhecidas como tanmatras. Estes elementos são fundamentais para a compreensão da constituição individual (Prakriti) de cada pessoa, que determina a sua natureza física, mental e emocional. Segundo (Carneiro, 2009), no sânscrito original, os elementos fundamentais da natureza são chamados de pancha mahabhutas. A palavra pancha significa cinco, maha traduz-se como grande, e bhutas pode ser interpretado como elementos ou substâncias.

A filosofia ayurvédica fundamenta-se na ideia de que tanto o universo como o corpo humano são compostos por esses cinco elementos básicos. Assim, o princípio dos elementos é essencial na medicina ayurvédica, constituindo um dos seus alicerces fundamentais. Desta forma, o equilíbrio entre os cinco elementos é crucial para a saúde e o bem-estar, e muitas práticas ayurvédicas são direcionadas à restauração e manutenção desse equilíbrio.

De acordo com (David Frawley, 1997), o ser humano é um reflexo da natureza e os elementos estão presentes dentro de cada indivíduo. As disposições psicológicas, assim como os cinco sentidos e diversos aspetos do funcionamento do corpo, estão intimamente ligados a esses elementos. No Ayurveda, os mahabhutas manifestam-se numa ordem específica, começando pelo espaço, que representa a Consciência Cósmica pura, unificada e não manifestada, sendo a origem de todos os outros elementos.

O éter, ou Akasha, emerge como o primeiro suspiro do universo, representando o espaço infinito onde todas as coisas habitam e interagem. Sutil e expansivo, o éter é o campo primordial da consciência cósmica, onde residem todas as potencialidades. A partir do éter surge o ar, ou Vayu, que representa o sopro vital, trazendo movimento e dinamismo à criação. O ar é a respiração do universo, espalhando vida e energia através do seu constante fluxo. Com o movimento do ar, surge o fogo, ou Agni, que se manifesta como uma chama radiante de transformação. O fogo é a centelha da vida, responsável por aquecer e purificar, transformando a matéria bruta em formas mais refinadas.

Da interação entre o fogo e a água, emerge a água, ou Ap, que se apresenta como o elixir da fluidez e coesão. A água é a corrente da vida, nutrindo e sustentando, fluindo suavemente através de todos os aspectos da existência. Por fim, da combinação da água com a substância sólida, surge a terra, ou Prithvi, que representa o solo firme onde a vida se enraíza. A terra é a base sólida da existência, oferecendo estabilidade e sustento a todas as formas de vida (Dr. Vasant Lad, 1984).

Segundo (Dr. Vasant Lad, 2012), às vezes chamado de “éter”, o Akasha representa o espaço, vazio, a expansão e a não-manifestação, tanto no corpo como no universo. É universal, imóvel e sem forma, estando associado ao silêncio, expansão, leveza, ao espaço interior do corpo, à consciência, à conexão espiritual e à dimensão sutil da existência. No corpo humano, o Akasha manifesta-se como a consciência e a mente, além dos espaços presentes entre as células, nos órgãos e nas articulações. Esses espaços são essenciais para a circulação da energia vital (prana) e dos fluidos corporais. Um indivíduo com predominância de Akasha tende a ter uma mente aberta, uma forte conexão espiritual e uma sensibilidade acentuada aos aspetos sutis da vida.

Os espaços dentro do corpo humano incluem a boca, o nariz, o trato gastrointestinal, o trato respiratório, o abdômen e o tórax. Num nível psicológico, o espaço é associado à liberdade, paz e expansão da consciência. Ele é responsável por abrir caminhos e permitir a manifestação dos outros elementos, mas também, pelo amor e compaixão. Em contrapartida pode evocar sentimentos de separação, isolamento, vazio, falta de estrutura, insegurança, ansiedade e medo. Tanto o excesso quanto a deficiência do éter podem levar a desequilíbrios físicos, mentais e emocionais.

Vayu (ar), na filosofia ayurvédica, simboliza o movimento, a dinâmica e a atividade, tanto no corpo humano quanto no universo. Representando a segunda manifestação da consciência, o ar que se move no espaço é visto como o princípio que rege todos os movimentos, desde o suave balançar das folhas nas árvores até o fluxo de pensamentos na mente. De igual forma, este elemento está intimamente ligado aos processos biológicos, incluindo a circulação de energia vital e o transporte de nutrientes e resíduos. O ar manifesta-se em movimentos musculares amplos, nas pulsações do coração, na expansão e contração dos pulmões, bem como nas atividades do estômago e dos intestinos.

Além disso, é responsável pelo transporte do prana, a energia vital que sustenta todas as funções corporais e mentais. Indivíduos com uma predominância de Vayu costumam apresentar uma natureza ativa e ágil, tanto mental quanto fisicamente, transmitindo sensações de felicidade, frescor, alegria e excitação. No entanto, essa mesma predominância pode torná-los mais suscetíveis à ansiedade e à instabilidade. O sistema nervoso central, responsável pela totalidade dos movimentos corporais, é também regido por este elemento. Um desequilíbrio em Vayu pode resultar em diversas perturbações, como ansiedade, agitação, problemas respiratórios, distúrbios digestivos e falta de clareza mental, evidenciando a importância do equilíbrio deste princípio na saúde e bem-estar.

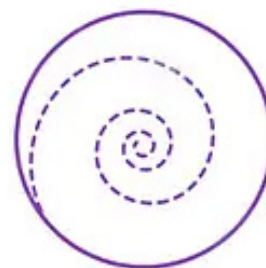


Imagem 26. Éter

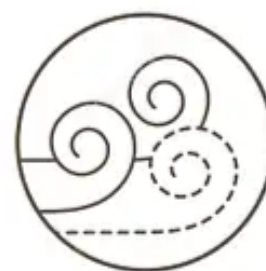


Imagem 27. Ar



Imagem 28. Fogo

Já o fogo (agni), nesta filosofia, representa calor, transformação, intensidade e inteligência. Por isso, é caracterizado por suas qualidades quentes, secas, penetrantes, agudas e luminosas. Quando o ar se move, cria atrito, gerando calor ou fogo. Este elemento é essencial para os processos de digestão, metabolismo e transformação, além de ser responsável pela geração de calor e energia no corpo. Assim, no ser humano, manifesta-se através do metabolismo, da energia mental e física, da temperatura corporal e do brilho nos olhos. O fogo digestivo, conhecido como "Jatharagni", desempenha um papel fundamental no metabolismo e na digestão, tanto de alimentos quanto de experiência, estímulos e emoções. Além disso, o fogo regula várias funções metabólicas, incluindo a temperatura corporal, a produção de enzimas e hormônios, e a eliminação de toxinas.

“As suas bases são o entendimento do ser humano como um conjunto corpo-mente-espírito e o preceito de que só há saúde no equilíbrio desses elementos. A causa de todas as doenças é o acúmulo de toxinas – ama, em sânscrito. Adotando medidas para eliminar as toxinas existente e prevenir o aparecimento de novas, o ser humano terá saúde no verdadeiro sentido da palavra, não apenas a ausência de doença, e sim o estado de completo bem-estar físico, mental e emocional, como define a Organização Mundial de Saúde” (De Luca - Barros, 2007, p.21).

Além do mais, indivíduos com uma predominância de Tejas costumam ter um metabolismo rápido, uma boa digestão e uma disposição elevada para atividades físicas e mentais. No entanto, o fogo também pode estar associado a emoções intensas como raiva, ódio, inveja, crítica, ambição e competitividade. Um fogo digestivo fraco pode resultar em problemas digestivos, acumulação de toxinas, má absorção de nutrientes e fadiga. Por outro lado, um fogo digestivo excessivamente forte pode causar inflamação, irritação, sensação de queimação e aumento da temperatura corporal, evidenciando a necessidade de um equilíbrio adequado para manter a saúde e o bem-estar.



Imagem 29. Água

A próxima manifestação da consciência, é o elemento água. O elemento água, ou Apas, representa a calma, fluidez, suavidade, coesão e a nutrição, tanto no corpo humano quanto no universo. Caracterizado por suas propriedades frias, está intimamente associado aos fluidos corporais, à hidratação e à capacidade de nutrir e lubrificar os tecidos (Martinez, C., 2022). No organismo, a água é essencial para o sentido do paladar, pois a humidade é necessária para que a língua consiga discernir os sabores. Sem ela, as células não conseguiriam sobreviver, sendo vital para a nutrição e a vida. Assim, a água manifesta-se em diversos fluidos corporais, como plasma, citoplasma, membranas mucosas, soro, saliva, secreção nasal, líquido cefalorraquidiano, urina e suor.

Indivíduos com uma predominância de Apas costumam apresentar pele hidratada, cabelos brilhantes e boa função digestiva. Além disso, a água está ligada a emoções positivas como contentamento, amor e compaixão. Contudo, um desequilíbrio na ingestão ou distribuição de água no corpo pode resultar em problemas como sede excessiva, edema e obesidade.

A água também é responsável por promover sentimentos de perdão, apoio, estabilidade e crescimento, embora, por outro lado, possa desencadear apego, ganância e depressão. A sua ausência pode gerar instabilidade e falta de fundamento. Dessa forma, um desequilíbrio em Apas pode levar a complicações como desidratação, retenção de líquidos, problemas renais, distúrbios digestivos e falta de vitalidade, reforçando a importância da água para a saúde física e emocional.

O elemento Terra, ou Prithvi, é o quinto e último dos cinco elementos que compõem o cosmo e reflete-se no microcosmo humano. Representando forma, solidez, estabilidade e substância, a Terra é a mais sólida entre os elementos, associada à materialidade e à sustentação (Svoboda 2002). Na filosofia ayurvédica, é vista como a base sólida que sustenta toda a manifestação do universo. Prithvi está relacionada à estrutura física do corpo, aos tecidos corpóreos e ao aspeto estável e sólido da matéria.

No ser humano, manifesta-se através dos tecidos sólidos, como ossos, músculos, pele e cabelo. Indivíduos com uma predominância de Prithvi tendem a ter corpos robustos, uma estrutura óssea densa e resistência física significativa. Entretanto, um desequilíbrio neste elemento pode resultar em problemas como fraqueza muscular, instabilidade emocional, falta de enraizamento e sensação de desconexão. É fundamental manter o equilíbrio de Prithvi para garantir uma base sólida para o bem-estar físico e emocional, segundo a sabedoria do Ayurveda, como evidenciado nos ensinamentos do (Dr. Vasant Lad, 1984).

Os cinco elementos têm características que influenciam o corpo humano e o ambiente, sendo simbolicamente representados por cores que refletem as suas propriedades energéticas e sensoriais, permitindo harmonizar os espaços e promover o equilíbrio sensorial, especialmente em ambientes voltados para o bem-estar e o desenvolvimento. O elemento Terra (Prithvi) associa-se ao verde e ao castanho, transmitindo estabilidade, segurança e nutrição, proporcionando solidez e acolhimento, essenciais para crianças que necessitam de estímulos organizados. O elemento Água (Jala), representado pelo azul-escuro, preto e prata, evoca intuição e fluidez, criando um ambiente relaxante, ideal para o descanso e a concentração.

O elemento Fogo (Agni) manifesta-se no vermelho, laranja e amarelo, cores que estimulam energia, criatividade e dinamismo, favorecendo a motivação e o envolvimento em ambientes educativos quando usadas de forma equilibrada. Já o elemento Ar (Vayu), associado ao azul-claro e cinzento, promove leveza, comunicação e clareza de pensamento, beneficiando a expressão criativa e a comunicação não verbal. Por fim, o elemento Espaço (Akasha) relaciona-se com o roxo, branco e tons pastel, remetendo à introspecção e à conexão espiritual, criando uma atmosfera tranquila que favorece a autorregulação sensorial.



Imagem 30. Terra

4.6 Os Cinco Sentidos

Na tradição ayurvédica, a compreensão dos cinco sentidos vai mais além do que simplesmente perceber o mundo à nossa volta. Cada sentido é considerado um dom divino que nos conecta profundamente com o ambiente e que ajuda a navegar pela complexidade da existência humana. Estes sentidos são valorizados como portais de conhecimento e consciência, essenciais para a experiência completa da vida.



Imagem 31. Órgão da Audição

Relativamente ao Shrotrindriya, ou órgão da audição, sendo associado ao elemento éter (Akasha), é uma parte fundamental do sistema sensorial responsável pela percepção do som e pela sua interpretação pelo cérebro. Relativamente ao tanmatra, é associado ao do som (shabda), que representa a qualidade sonora e as vibrações do ambiente. Ao captar ondas sonoras, o ouvido está em sintonia com o sentido do som, permitindo-nos ouvir e interpretar a diversidade de sons e ruídos ao nosso redor. Do mesmo modo, essa capacidade auditiva é essencial para a comunicação, a apreciação musical e a conexão com a natureza, enriquecendo as nossas experiências e influenciando o nosso estado emocional.

A percepção do som não só nos ajuda a compreender o que nos rodeia, como também a formar laços sociais e a responder de maneira adequada aos estímulos auditivos. Para além disso, a audição conecta o ser humano ao mundo através do som, permitindo que desfrute da música, da linguagem e dos sons da natureza. Na Ayurveda, o som é reconhecido como uma forma poderosa de terapia e cura. Mantras, música suave e sons naturais são utilizados para acalmar a mente, reduzir o stress e promover a harmonia entre o corpo, a mente e o espírito.

Além do mais, este órgão é composto por estruturas físicas como o canal auditivo externo, tímpano, ossículos auditivos e cóclea, além dos aspetos sutis da consciência relacionados à audição. No sentido de manter o equilíbrio do Shrotrindriya e prevenir distúrbios auditivos, a Ayurveda recomenda uma variedade de terapias sonoras, incluindo música, mantras e sons naturais, que ajudam a acalmar e a fortalecer o sistema auditivo. Além disso, a Ayurveda reconhece a interconexão entre o Shrotrindriya e a mente, uma vez que o som pode influenciar profundamente o estado mental e emocional de uma pessoa. Dessa forma, o som é visto como uma ferramenta terapêutica poderosa para promover o bem-estar holístico.

A manutenção da saúde auditiva é, portanto, considerada essencial para o equilíbrio geral do corpo, da mente e do espírito, conforme os princípios da Ayurveda. O elemento Éter representa o meio pelo qual o som é transmitido, e o ouvido, responsável pela audição, está diretamente ligado à capacidade de expressão através da fala. É por meio do órgão da fala que os seres humanos criam sons compreensíveis, permitindo a comunicação verbal e a troca de informações entre indivíduos, fortalecendo ainda mais a conexão social e a expressão pessoal.

No que concerne o órgão do tato, O Tvakendriya, este está diretamente relacionado ao elemento Ar, que manifesta-se através da leveza e da mobilidade, e o tanmatra é o do toque (sparsha), que caracteriza-se pela percepção da sensação tátil e da textura dos objetos. Ao sentir pressão, temperatura e textura, a pele conecta-se ao sentido do toque, permitindo-nos experimentar o mundo físico através do contato. Essa capacidade de percepção é fundamental para a interação com o ambiente, ajudando-nos a reconhecer a suavidade de uma superfície, o calor de um abraço ou a textura de diferentes materiais.

Para além disso, o Tvakendriya compreende diversas estruturas físicas, como a pele, os recetores sensoriais, os nervos periféricos e as áreas do cérebro responsáveis pelo processamento das informações táteis. Na filosofia ayurvédica, o tato é visto como um aspeto fundamental da consciência, permitindo uma conexão profunda com o ambiente. Assim, o toque é considerado uma forma essencial de comunicação e cura, sendo práticas como a massagem, abraços e contato físico utilizadas para nutrir o corpo, aliviar a tensão muscular e promover a circulação sanguínea. Na mesma linha de pensamento, o órgão de ação do sentido do tato é a mão, cuja pele é notavelmente sensível, desempenhando um papel crucial em atividades que envolvam segurar, tocar e receber estímulos táteis. Assim, através do Tvakendriya, o indivíduo não só experimenta o mundo físico, mas também estabelece conexões emocionais e sociais, reforçando a importância do toque na saúde e no bem-estar (David Frawley 2001).

Em relação ao Chakshurindriya, ou órgão da visão, está diretamente associado ao elemento fogo, que se manifesta através da luz, calor e cor, e que permite-nos observar a luminosidade e a vitalidade que o fogo traz consigo, e ao tanmatra da forma (rupa), que nos proporciona interpretar o mundo ao receber luz e imagens do ambiente. Essa capacidade de visão revela as qualidades visuais e as formas dos objetos e seres vivos, possibilitando uma compreensão mais profunda do que nos rodeia.

Desta forma, a luz que entra nos olhos é transformada em informações visuais, permitindo-nos não apenas observar, mas também apreciar a beleza e a diversidade do mundo, influenciando as nossas experiências e as nossas interações. A conexão entre a visão e a percepção da forma é fundamental para a nossa navegação no espaço e para a construção de significados na nossa vida quotidiana. Além disso, o órgão da visão envolve diversas estruturas físicas, incluindo os olhos, nervos óticos, músculos oculares e as áreas do cérebro responsáveis pelo processamento das informações visuais.

Na Ayurveda, a visão é considerada uma das formas mais significativas de conhecimento sensorial, desempenhando um papel crucial na percepção do ambiente e na interação com ele. É essencial para a sobrevivência e segurança, além de enriquecer a experiência estética, permitindo-nos contemplar a beleza e a complexidade do mundo ao nosso redor.



Imagem 32. Órgão do Tato



Imagem 33. Órgão da Visão

A visão é valorizada como uma ferramenta para uma compreensão mais profunda da vida, por isso, no sentido de manter a saúde ocular e promover uma visão clara e equilibrada, são recomendadas práticas como o uso de cores, terapia de luz e exercícios oculares.

Além disso, os olhos desempenham um papel fundamental na coordenação dos movimentos do corpo, incluindo a ação de caminhar. Eles estão intimamente relacionados aos pés, pois fornecem informações visuais que orientam a direção e o movimento durante a caminhada. Assim, ao perceberem o ambiente, os olhos influenciam diretamente a ação dos pés, permitindo que a pessoa se mova com segurança e eficiência em direção ao seu destino. Essa interconexão entre a visão e o movimento ressalta a importância de cuidar da saúde ocular como parte integral do bem-estar físico e da funcionalidade.

No que diz respeito ao rasanendriya, é fundamental na experiência humana saborear e apreciar a diversidade de sabores do mundo e a água (Jala) e o tanmatra do sabor (rasa), são associados ao sentido do paladar, entrando em contacto com a qualidade gustativa dos alimentos e das substâncias. Assim, ao interagir com diferentes compostos químicos, a língua sintoniza-se com o sentido do sabor, permitindo-nos provar e experimentar a diversidade de sabores que os alimentos oferecem. Essa capacidade é fundamental não apenas para a nutrição, mas também para a apreciação da culinária e a expressão cultural.



Imagem 34. Órgão do Paladar

O paladar enriquece a nossa experiência alimentar, influenciando as nossas preferências e as nossas memórias associadas a cada sabor, tornando o ato de comer uma vivência significativa e prazerosa. Na mesma linha de pensamento, o Rasanendriya é responsável por discernir os diferentes sabores dos alimentos e transmitir essas informações ao cérebro. Compreende estruturas como a língua, as papilas gustativas, as glândulas salivares e as áreas cerebrais envolvidas no processamento gustativo.

Assim, cada um dos seis sabores reconhecidos na Ayurveda - doce, ácido, salgado, amargo, picante e adstringente - é composto por diferentes proporções dos cinco elementos básicos (éter, ar, fogo, água e terra). Por exemplo, o sabor doce é predominantemente constituído por terra e água, enquanto o sabor picante é formado principalmente por fogo e ar.

Adicionalmente, a língua tem uma conexão simbólica com a ação dos genitais, como o pênis e o clitóris, destacando a interligação entre os sentidos e as experiências humanas. Através dos sabores, o paladar revela a essência dos elementos fundamentais da natureza, sublinhando a importância de uma alimentação consciente e equilibrada.

Relativamente ao Graanendriya, ou órgão do olfato, está intimamente ligado às qualidades do elemento Terra (Prithvi) e ao tanmatra do odor (gandha), permitindo a detecção de moléculas odoríferas no ar. Esta capacidade de captar cheiros conecta-nos ao sentido do odor, possibilitando identificar e distinguir as diversas fragrâncias ao nosso redor. Deste modo, o olfato desempenha um papel crucial nas nossas experiências sensoriais, influenciando emoções, memórias e até mesmo comportamentos.



Imagem 35. Órgão do Olfato

Através do cheiro, somos capazes de reconhecer ambientes, detetar alimentos e sentir a presença de pessoas, reforçando a importância do olfato nas nossas interações e na nossa percepção do mundo. Assim, este sentido desempenha um papel crucial na digestão, uma vez que o aroma dos alimentos pode estimular a secreção de saliva e enzimas digestivas, preparando o corpo para a absorção dos nutrientes. Além disso, é fundamental para detetar substâncias tóxicas ou prejudiciais, alertando o organismo sobre potenciais perigos.

Do mesmo modo, o Graanendriya envolve diversas estruturas físicas, incluindo as cavidades nasais, a mucosa nasal, os nervos olfativos e as áreas do cérebro responsáveis pelo processamento das informações olfativas.

Na filosofia ayurvédica, este órgão é associado aos aspetos sutis da consciência relacionados ao olfato, acreditando-se que os cheiros têm o poder de influenciar emoções, memórias e estados mentais.

Assim sendo, para promover o equilíbrio, terapias como a aromaterapia utilizam óleos essenciais para acalmar e fortalecer o sistema olfativo, influenciando positivamente o humor, a mente e o corpo. Certos aromas são considerados terapêuticos e podem ser utilizados para equilibrar os doshas, melhorar o humor e promover a saúde mental.

Portanto, os odores tornam-se uma ferramenta terapêutica poderosa para o bem-estar holístico. A relação entre o nariz, responsável pelo sentido do olfato, e a função do ânus, que ocupa-se da excreção, revela-se especialmente evidente em casos de constipação ou obstrução intestinal. Nestes casos, é comum que a pessoa desenvolva mau hálito e que o sentido do olfato seja prejudicado, sublinhando a importância da saúde intestinal não apenas para o bem-estar físico, mas também para a percepção sensorial e a qualidade geral da saúde.

Desta forma, na filosofia Ayurveda, os cinco sentidos são fundamentais para a interação entre o indivíduo e o ambiente, influenciando diretamente o equilíbrio dos doshas e o bem-estar físico, mental e emocional. Cada sentido está ligado a um dos cinco elementos, éter, ar, fogo, água e terra, e atua como um canal através do qual as qualidades subtis (tanmatras) são percebidas, processadas e assimiladas pelo organismo, sendo essencial manter uma estimulação sensorial equilibrada para garantir a harmonia do corpo e da mente.

Esta filosofia enfatiza a importância de uma estimulação sensorial adequada, pois o excesso ou a deficiência de determinados estímulos pode gerar desequilíbrios físicos e emocionais. A alimentação, os sons, os aromas, as cores e as texturas afetam diretamente os doshas, podendo fortalecer ou enfraquecer a energia vital. Assim, o cultivo da consciência sensorial e a escolha de experiências sensoriais alinhadas à constituição individual são essenciais para a prevenção de doenças e para a promoção da longevidade e do bem-estar.

4.7 Os Cinco Órgãos Motores

Tal como defende o autor (Lad, 2006), os cinco órgãos motores, ou Karmendriyas, estão intimamente relacionados aos conceitos de movimento, atividade e expressão do corpo. Eles desempenham um papel essencial na execução das funções motoras e na interação com o ambiente. Os órgãos motores incluem, principalmente, os músculos e estruturas que permitem a locomoção e a realização de atividades físicas.

Relativamente ao Vak (órgão da fala), este está ligado à produção de sons e à comunicação verbal. A fala é uma das formas mais poderosas de expressão pessoal, permitindo que os pensamentos, emoções e experiências sejam compartilhados com os outros. Para além de facilitar a interação social, a clareza e a fluência na comunicação são vitais para a expressão individual, contribuindo significativamente para a construção de vínculos e a compreensão mútua.

Em relação ao Pani (mãos), este é o órgão responsável pela realização de ações manuais e pela manipulação de objetos. As mãos desempenham uma função essencial no quotidiano, desde atividades simples como agarrar e segurar até expressões artísticas e criativas, como a música e a arte. A capacidade manual é igualmente relevante na comunicação não-verbal, com o toque e a gesticulação transmitindo emoções e intenções de maneira subtil, mas profunda.

No que diz respeito ao Pada (pés), este permite o movimento e a locomoção, desempenhando um papel vital na mobilidade e no equilíbrio. Para além de sustentarem o corpo, os pés permitem o deslocamento eficiente no espaço, essencial para a autonomia e para a independência do indivíduo. Simbolicamente, os pés estão também ligados à conexão com a terra e ao apoio físico e emocional para as jornadas pessoais.

Já os Payu (ânus) desempenham a função de excreção, essencial para a eliminação de resíduos do corpo e a manutenção da saúde. A capacidade de eliminar toxinas e substâncias indesejadas está diretamente relacionada ao bem-estar geral, uma vez que reflete o equilíbrio interno e o bom funcionamento dos sistemas do corpo.

Finalmente, os Upastha (órgãos genitais) estão associados à reprodução e à sexualidade. Além de serem fundamentais para a perpetuação da espécie, desempenham um papel importante na experiência de intimidade e prazer físico, promovendo conexões emocionais profundas entre os indivíduos. O funcionamento saudável destes órgãos é essencial tanto para o bem-estar emocional como para a qualidade das relações interpessoais.

Em suma, estes cinco órgãos motores, vistos como parte integrante do corpo físico, são essenciais para a interação ativa com o mundo exterior. Ao facilitar a ação e a expressão física, eles contribuem de forma significativa para a experiência humana, promovendo o equilíbrio entre o corpo, a mente e o ambiente envolvente.

4.7.1 Relação dos Órgãos Motores com os *Tanmatras*

Os Karmendriyas, ou órgãos motores, estão profundamente ligados aos tanmatras, as qualidades sutis dos elementos. As mãos, responsáveis por agarrar e manipular, conectam-se ao tanmatra do toque (sparsha), proporcionando percepção tátil ao interagir com objetos. Já os pés, associados ao som (shabda), permitem não só o movimento, mas também uma percepção rítmica do ambiente. A boca, ligada ao sabor (rasa), cumpre tanto funções comunicativas quanto nutritivas. No que concerne aos órgãos reprodutivos, relacionados à forma (rupa), têm impacto estético e emocional nas relações humanas. Já o ânus, associado ao odor (gandha), destaca a relação entre excreção e percepção olfativa.

Estes órgãos motores conectam ação e percepção sensorial, permitindo uma interação mais consciente e equilibrada com o mundo, enfatizando a importância do bem-estar físico e sensorial no Ayurveda. Este relacionamento holístico entre os Karmendriyas e os tanmatras realça a forma como a ação física e a percepção sensorial estão interligadas, proporcionando uma experiência humana mais rica e harmoniosa com o meio ambiente e consigo mesmo. A compreensão dessa interdependência pode ajudar a cultivar uma maior consciência e harmonia no uso dos nossos órgãos motores, integrando corpo e mente num processo contínuo de interação e equilíbrio.

4.7.2 Relação dos Órgãos Motores com os Cinco Elementos

Na filosofia ayurvédica, os cinco elementos (mahabhutas) estão intimamente interligados aos órgãos motores (Karmendriyas), formando uma rede de interconexões que sustentam a saúde e o bem-estar. Cada elemento desempenha um papel fundamental na fisiologia humana e nas funções motoras, influenciando a forma como interagimos com o mundo.

Assim, o éter (Akasha) está associado às mãos (Pani), pois confere o espaço e a capacidade de movimento. O equilíbrio do éter pode ser alcançado através de cuidados específicos com as mãos, que são essenciais em muitas atividades motoras. Terapias como massagem, uso de óleos medicinais e exercícios de movimento são eficazes para promover a saúde e a flexibilidade das mãos, ajudando a manter a sua funcionalidade e vitalidade.

No que diz respeito ao ar (Vayu), este liga-se às pernas (Pada) e é responsável pela mobilidade e pela sensação de leveza. Para equilibrar este elemento, é importante cuidar das pernas, que suportam o corpo e permitem a locomoção. Massagens, alongamentos e práticas de yoga são benéficas para fortalecer e revitalizar as pernas, promovendo um melhor desempenho nas atividades físicas e um aumento da agilidade.

Relativamente ao fogo (Agni), este está relacionado com a boca (Vak), uma vez que regula a digestão e a transformação dos alimentos. O equilíbrio do fogo envolve cuidados com a boca e os órgãos digestivos. A higiene bucal, que inclui escovar os dentes e limpar a língua, juntamente com hábitos saudáveis, como gargarejar com água morna e manter uma dieta equilibrada, é crucial para promover a saúde digestiva e bucal, essencial para o bem-estar geral.

Já a água (Jala) associa-se aos órgãos reprodutivos (Upastha), proporcionando fluidez e lubrificação. Para equilibrar a água, é vital cuidar dos órgãos reprodutivos, que desempenham papéis essenciais na reprodução e no prazer sexual. Terapias como banhos relaxantes, uso de óleos naturais para lubrificação e práticas de meditação podem ser úteis para promover a saúde e o bem-estar desses órgãos, fortalecendo a conexão entre a saúde física e emocional.

Por fim, a terra (Prithvi) está relacionada aos órgãos excretores (Payu), pois proporciona estabilidade e solidez. O equilíbrio da terra é alcançado através do cuidado com os órgãos excretores, essenciais para a eliminação de resíduos e toxinas do corpo. Terapias como hidroterapia, consumo adequado de fibras e práticas de desintoxicação são eficazes para promover a saúde e o bom funcionamento dos órgãos excretores, garantindo a purificação do organismo e o equilíbrio interno.

Em suma, essa relação entre os cinco elementos e os órgãos motores não só ilustra a complexidade da filosofia ayurvédica, mas também enfatiza a importância de uma abordagem holística à saúde, onde cada elemento e cada órgão desempenham um papel vital na manutenção do equilíbrio e do bem-estar.

4.8 Saúde com Equilíbrio

Contrastando com o que foi abordado anteriormente, segundo (Kucera, 2018), o conceito de vikriti refere-se ao estado atual de desequilíbrio dos doshas, representando uma alteração em relação à sua constituição original (prakriti). Enquanto a prakriti é determinada pela proporção dos doshas no momento do nascimento, refletindo a natureza inata de uma pessoa, o vikriti descreve um estado temporário e mutável que pode ser influenciado por diversos fatores, como dieta, estilo de vida, ambiente e emoções. Assim, o vikriti serve como um indicador de como as condições externas e internas podem afetar o equilíbrio dos doshas, podendo levar a problemas de saúde se não forem corrigidos. Essa compreensão é essencial na prática ayurvédica, pois a identificação e a restauração do equilíbrio dos doshas são fundamentais para promover a saúde e o bem-estar.

Desta forma, uma vez identificados os desequilíbrios dos doshas por meio do diagnóstico de vikriti, o objetivo do tratamento ayurvédico é restaurar o equilíbrio natural dos doshas, promovendo a saúde e o bem-estar holísticos do indivíduo. Isso pode ser alcançado por meio de uma abordagem integrada que inclui mudanças na dieta e no estilo de vida, uso de ervas medicinais, terapias de desintoxicação, práticas de yoga e meditação, entre outros métodos terapêuticos. Essa abordagem personalizada procura não apenas corrigir os desequilíbrios atuais, mas também fortalecer a constituição inata (prakriti), garantindo um estado de saúde duradouro e promovendo uma vida equilibrada e harmoniosa.

Conforme (Bhatia, 2012), na filosofia ayurvédica, a saúde é entendida como o estado natural do ser humano, enquanto a doença é vista como o resultado do desequilíbrio dos doshas, que são as três energias biológicas fundamentais responsáveis pelo funcionamento do corpo e da mente. Do mesmo modo, esse desequilíbrio pode ser provocado por diversos fatores, como a ingestão de alimentos inadequados para o tipo constitucional (prakriti), hábitos de vida não saudáveis, stress emocional, exposição a condições climáticas extremas e poluição ambiental. Emoções desreguladas, incluindo raiva intensa, medo e ansiedade, bem como a supressão de impulsos naturais, como a necessidade de urinar ou defecar, podem agravar a situação. Além disso, traumas físicos ou emocionais e predisposições genéticas também têm um papel relevante no surgimento de desequilíbrios. É importante destacar que os doshas sofrem flutuações naturais ao longo da vida. Por exemplo, Vata tende a aumentar com a idade, enquanto Kapha é mais prevalente na infância e na velhice. Essas variações devem ser consideradas ao se avaliar a saúde e o bem-estar de um indivíduo.

Em relação ao processo da doença na Ayurveda, este desenvolve-se em várias etapas, começando pela acumulação de toxinas, conhecido como Ama. Essa acumulação resulta de escolhas alimentares inadequadas, um estilo de vida desequilibrado, stress emocional e exposição a fatores ambientais prejudiciais. Na mesma linha de pensamento, o Ama perturba o equilíbrio dos doshas, resultando num excesso ou deficiência de Vata, Pitta ou Kapha em diferentes partes do corpo.

Ao longo do tempo, esse desequilíbrio pode evoluir para o desenvolvimento de doenças específicas, que manifestam-se através de sintomas físicos, mentais ou emocionais. Sem a devida intervenção, a condição tende a agravar-se, comprometendo o bem-estar geral. No momento em que a doença estabelece-se, ela manifesta-se através de sintomas físicos, mentais ou emocionais (Vyadhi Vikara), que variam conforme o tipo de desequilíbrio dos doshas e a constituição única de cada indivíduo.

Desta forma, o tratamento na Ayurveda visa restaurar o equilíbrio dos doshas, eliminar o Ama acumulado e promover uma saúde duradoura. Essa abordagem é frequentemente alcançada através de uma combinação de dieta adequada, estilo de vida saudável, práticas de higiene, uso de ervas medicinais e terapias holísticas, como yoga e meditação. O objetivo final é tratar não apenas os sintomas da doença, mas também as suas causas subjacentes, abordando o corpo, a mente e o espírito como um todo. Assim, a Ayurveda oferece uma visão integrada da saúde, enfatizando a importância de um estilo de vida equilibrado para a prevenção de doenças e a manutenção do bem-estar holístico.

4.8.1 *Dhatu*s

Segundo (Singh, 2018), os *Dhatu*s, na filosofia ayurveda, são essenciais para entender a fisiologia humana segundo essa tradição. Isto é, refere que o corpo é composto por sete tecidos fundamentais que formam o corpo humano e são considerados como a base da estrutura e função corporal. Os *dhatu*s são responsáveis por nutrir e sustentar o corpo, e cada um representa um estágio na transformação e na assimilação de nutrientes, refletindo como o corpo mantém sua estrutura e vitalidade. Assim, cada *Dhatu* é responsável por fornecer suporte e nutrição para o próximo *Dhatu* na hierarquia, formando assim, uma cadeia de sustentação e crescimento.

Relativamente ao primeiro *Dhatu*, *Rasa Dhatu*, conhecido como Plasma ou Soro, é o ponto de partida, formado através da digestão dos alimentos e pela hidratação dos tecidos. Ele desempenha um papel crucial, fornecendo nutrição para os *Dhatu*s subsequentes. Em seguida, temos o *Rakta Dhatu*, ou Sangue, o segundo na hierarquia. Originado do *Rasa Dhatu*, o Sangue transporta nutrientes e oxigênio para todas as partes do corpo, ao mesmo tempo que remove resíduos metabólicos, mantendo o equilíbrio interno.

Já o terceiro *Dhatu* é o *Mamsa Dhatu*, ou Músculo, derivado do *Rakta Dhatu*. Este é responsável pelo suporte estrutural e movimento do corpo e os músculos desempenham um papel vital na funcionalidade física. Segue-se o *Meda Dhatu*, ou Gordura, o quarto na ordem. Formado a partir do *Mamsa Dhatu*, a gordura fornece isolamento térmico, proteção e energia essencial para o corpo.

Em relação ao quinto *Dhatu*, este é o *Asthi Dhatu*, ou Osso, originado do *Meda Dhatu*. Os ossos oferecem estrutura e suporte, desempenhando um papel fundamental na proteção dos órgãos vitais. *Majja Dhatu*, ou Medula Óssea, é o sexto na sequência, formado a partir do *Asthi Dhatu*, preenche os espaços nos ossos. A medula óssea fornece suporte e é responsável pela produção de células sanguíneas, contribuindo para a saúde do corpo como um todo.

Por fim, temos o *Shukra Dhatu*, ou Sêmen (nos homens) e Ovários (nas mulheres), o sétimo e último *Dhatu*. Originado do *Majja Dhatu*, é responsável pela reprodução, regeneração e vitalidade do indivíduo. Já os tecidos secundários são conhecidos como *updhatus* (Om Shanti, 2011).

Assim sendo, o equilíbrio adequado e a saúde de cada um desses *Dhatu*s são essenciais para a manutenção do bem-estar físico, mental e espiritual de uma pessoa. O Ayurveda enfatiza a importância de manter a saúde dos *Dhatu*s através de uma dieta saudável, estilo de vida equilibrado e práticas terapêuticas específicas, para evitar o desenvolvimento de doenças e desequilíbrios.

4.8.1.1 Relação dos *Dhatu*s com os *Dosh*as

A relação entre os Dhatu e os doshas, na filosofia Ayurveda, está profundamente interconectada, visto que os Dhatu são influenciados pelos doshas em diferentes níveis. Um equilíbrio dos doshas é essencial para a produção adequada e a manutenção saudável dos Dhatu. Do mesmo modo, na Ayurveda, há uma conexão direta entre os Pancha Mahabhutas e os Dhatu do corpo humano.

Prithvi (Terra) está associado ao Rasa Dhatu (Plasma) e ao Asthi Dhatu (Osso), fornecendo estabilidade e estrutura. Ap (Água) está relacionado ao Rakta Dhatu (Sangue), Mamsa Dhatu (Músculo) e Meda Dhatu (Gordura), fornecendo lubrificação, nutrição e suporte. Tejas (Fogo) está conectado ao processo metabólico e à digestão, influenciando todos os Dhatu. Já Vayu (Ar) está ligado ao movimento e à circulação, influenciando o Rakta Dhatu (Sangue) e o Prana (energia vital). Enquanto Akasha (Éter ou Espaço) é considerado o substrato para a criação dos Dhatu, fornecendo espaço para a existência dos elementos anteriores.

Por exemplo, um excesso de dosha Vata pode afetar negativamente os Dhatu, levando a problemas como secura e desnutrição. Já um excesso de dosha Pitta pode resultar numa inflamação e distúrbios no Sangue (Rakta Dhatu) e no Fígado, enquanto uma demasia de Kapha pode levar ao acúmulo de gordura (Meda Dhatu) e congestão nos tecidos.

Portanto, a prática do Ayurveda visa equilibrar os doshas para garantir a saúde e o funcionamento adequado dos Dhatu, promovendo assim o bem-estar geral do corpo e da mente. O objetivo dos Mahabhutas, dos doshas e Dhatu na filosofia ayurvédica é equilibrar esses elementos e energias para promover a harmonia e prevenir doenças.

4.9 Agni

Para (Maria Inês Marino e Walkyria Giusti Dambry, 2012), a fase final ou praschat karma desta filosofia é um período de recuperação onde o fogo digestivo, agni, é monitorado de perto e mantido forte. Os termos sânscritos Agni e malas também são muito utilizados na medicina ayurvédica. Desta forma, Agni refere-se ao "fogo" ou ao princípio do fogo.

No contexto do Ayurveda, Agni é considerado o fogo digestivo, que desempenha um papel fundamental na digestão, assimilação e metabolismo dos alimentos. Deste modo, é responsável por transformar os alimentos ingeridos em nutrientes que o corpo pode usar para sustentar suas funções vitais e é responsável por eliminar resíduos metabólicos e toxinas do corpo. Existem vários tipos de Agni e cada um corresponde a uma função digestiva específica.

Assim, um Agni saudável é crucial para a saúde e o bem-estar de acordo com a Ayurveda. Quando o Agni está fraco ou desequilibrado, pode levar a problemas digestivos, a acumulação de toxinas e uma variedade de doenças. Por outro lado, um Agni forte e equilibrado promove uma digestão eficiente, metabolismo adequado e saúde geral. Portanto, uma das principais metas do Ayurveda é fortalecer o Agni e mantê-lo em equilíbrio para promover a saúde e prevenir doenças.

Por outro lado, desequilíbrios em outros sistemas do corpo, como no sistema de excreção, também podem provocar doenças, pois os resíduos metabólicos são chamados de "malas" e estes são os subprodutos finais do processo de digestão e metabolismo que são eliminados do corpo. Na mesma linha de pensamento, o mesmo produz três resíduos, e primeiramente temos o Purusha este termo se refere às fezes ou resíduos sólidos eliminados pelo corpo através do intestino grosso. É uma forma de excreção metabólica que remove as toxinas e resíduos não utilizados do sistema digestivo.

O segundo mala é a Mutra. Este mala é responsável pela urina e é outro resíduo metabólico importante que é eliminado do corpo através do sistema urinário. A urina é vista como um dos principais meios de eliminação de toxinas do corpo e é uma forma de excreção metabólica que ajuda a regular os níveis de água e eletrólitos no corpo.

Por último o Sweda, aliado ao suor que é o líquido excretado pelas glândulas sudoríparas da pele como resposta ao calor ou ao exercício físico. O suor é uma forma importante de regulação da temperatura corporal e eliminação de toxinas através da pele, tal como defende (Vasant Lad, 1984).

Dessa forma, integrar o conceito de Agni em abordagens contemporâneas do bem-estar espacial abre novas possibilidades para a criação de ambientes que respeitem os ritmos naturais do ser humano.

No contexto do design de interiores, compreender Agni como um elemento regulador da percepção sensorial pode contribuir para a concepção de espaços mais adaptados às necessidades individuais, promovendo a saúde física e emocional. Assim, esta investigação reforça a relevância da Ayurveda como um sistema que vai além da medicina tradicional, oferecendo contributos significativos para o desenvolvimento de práticas espaciais mais humanizadas e integrativas.

É de salientar que ao incorporar as bases filosóficas do Samkhya e do Ayurveda, o design de interiores transcende a sua função estética e funcional, tornando-se um meio de promover a cura, a serenidade e a integração entre corpo, mente e espírito. Esta abordagem revela-se especialmente relevante em contextos terapêuticos e educacionais, onde o ambiente desempenha um papel fundamental na regulação emocional e no desenvolvimento humano.

5. Tanmatra Chikitsa

5.1 Origem da Tanmatra Chikitsa

Para reforçar a importância das sensações para o bem-estar, abordaremos, como último tópico, a Tanmatra Chikitsa, ou Terapia dos Cinco Sentidos. A Tanmatra Chikitsa, uma das abordagens terapêuticas no Ayurveda, visa harmonizar o corpo e a mente por meio da interação com os cinco elementos sutis, ou tanmatras: som, toque, forma, sabor e cheiro. Desta forma, esses tanmatras correspondem aos cinco sentidos e, de acordo com o (Dr. Vasant Lad, 2002), “cada experiência sensorial tem um impacto direto no equilíbrio interno do indivíduo”. Assim, através das percepções sensoriais — como a audição, o olfato, o paladar e a visão —, busca-se reestabelecer o equilíbrio dos doshas e alinhar a experiência sensorial com o bem-estar interior. Posto isto, a terapia dos cinco sentidos pode ser aplicada para criar espaços de vida que influenciam positivamente a saúde e o bem-estar dos moradores. De acordo com (Frawley, 1997), os tanmatras abordam as essências sutis do mundo material que se manifestam através dos sentidos.

Enquanto a filosofia ayurvédica é um sistema abrangente de cuidados com a saúde que integra corpo, mente e espírito, promovendo o equilíbrio dos doshas e dos elementos naturais, a Tanmatra Chikitsa oferece uma abordagem mais específica. Esta terapia utiliza técnicas sensoriais para influenciar a saúde, tratando os desequilíbrios e promovendo a harmonia interior. Na mesma linha de pensamento, o nome, derivado do sânscrito, sugere a essência ou a medida sutil que serve como base para o universo material e, por extensão, para a composição das substâncias no corpo humano. “Tanmatra” significa “elemento sutil” e “Chikitsa” refere-se a “tratamento” ou “terapia”.

No entanto, a terapia dos cinco sentidos levanta desafios e reflexões, especialmente considerando que a sua abordagem baseada nos tanmatras é, muitas vezes, incompreendida num mundo orientado pela ciência ocidental. Apesar disso, a sua continuidade ao longo dos séculos é um testemunho da sua resiliência e eficácia, convidando à investigação de questionamentos sobre a complexidade da experiência humana e os limites da compreensão científica. Assim, a Tanmatra Chikitsa não apenas oferece uma perspectiva única sobre a saúde, mas também incentiva-nos a reconsiderar a relação entre o corpo, a mente e o ambiente. Através da consciencialização e da prática sensorial, esta terapia procura integrar as dimensões físicas, emocionais e espirituais do ser humano, promovendo uma saúde holística que transcende as abordagens tradicionais.

No que diz respeito ao processo da Tanmatra Chikitsa, este começa com uma avaliação cuidadosa do dosha predominante no corpo do indivíduo (Vata, Pitta ou Kapha) e a identificação de quais tanmatras podem estar fora do equilíbrio. Essa análise é conduzida por meio de métodos como a leitura do pulso (Nadi Pariksha), observação física e entrevistas detalhadas sobre a rotina diária, dieta e histórico médico. Uma vez estabelecido o dosha e os tanmatras envolvidos, o próximo passo é a avaliação das proporções desses elementos sutis em cada indivíduo. Assim, esta fase é crucial para determinar o equilíbrio ou desequilíbrio dos tanmatras e acredita-se, que os desequilíbrios nos tanmatras são a causa subjacente de diversas doenças e distúrbios.

Com base nessa avaliação, são desenvolvidas intervenções específicas que podem incluir recomendações dietéticas, terapias sensoriais e práticas de bem-estar, visando restaurar a harmonia e promoção da saúde integral do indivíduo. Essa abordagem não só aborda os sintomas, mas também visa tratar as raízes do desequilíbrio, levando a um estado de saúde mais profundo e duradouro. Do mesmo modo, os tratamentos de Tanmatra Chikitsa também podem incluir uma variedade de práticas, como música terapêutica, massagem, yoga, cromoterapia, aromaterapia, uso de ervas e medicamentos, entre outros. Assim sendo, a abordagem utilizada é personalizada, reconhecendo a singularidade de cada indivíduo e a influência única dos seus tanmatras. Nesta prática, os tratamentos são direcionados para estimular ou acalmar os sentidos de acordo com o desequilíbrio dos doshas presentes em cada indivíduo.

É de ressaltar que a prática visa restaurar o equilíbrio dos sentidos e, conseqüentemente, o equilíbrio geral dos doshas no corpo. É uma forma de adaptar o tratamento às necessidades individuais através da estimulação sensorial. Desta forma, a Tanmatra Chikitsa é uma abordagem holística que oferece uma ampla gama de benefícios ao focar nos elementos sutis dos sentidos para equilibrar os doshas. Equilibrar os Tanmatras pode levar a melhorias significativas na saúde física, mental, emocional e espiritual, promovendo um estado de bem-estar integral e harmonia. Além disso, incorporar essas práticas na vida quotidiana pode contribuir para uma melhor qualidade de vida e um equilíbrio profundo.

A Constituição Única (Prakriti) na prática da Tanmatra Chikitsa, assim como os princípios da filosofia Samkhya e ayurvédica, centra-se na individualização do tratamento, essencial para alcançar resultados eficazes e duradouros. Esta abordagem requer uma atenção cuidadosa à constituição única (Prakriti) e ao estado de desequilíbrio (Vikriti) de cada paciente. Desta forma, como foi abordado anteriormente, cada indivíduo apresenta uma constituição física e mental singular, determinada pela proporção dos doshas Vata, Pitta e Kapha presentes no momento do nascimento. Reconhecendo a Prakriti do paciente, o praticante de Tanmatra Chikitsa pode adaptar o tratamento às necessidades e às características específicas de cada indivíduo, promovendo um tratamento mais eficaz e centrado na pessoa. Dessa forma, a Tanmatra Chikitsa não se limita a curar sintomas, mas sim a promover um equilíbrio duradouro, respeitando a singularidade de cada ser humano.

Além da constituição inata, o estado atual de desequilíbrio (Vikriti) dos doshas de um paciente é igualmente considerado na Tanmatra Chikitsa. Este estado abrange sinais e sintomas de doenças, distúrbios emocionais, desequilíbrios energéticos e outras condições de saúde. Ao identificar o Vikriti de um paciente, o praticante pode direcionar o tratamento para restaurar o equilíbrio dos doshas e facilitar a cura. Na mesma linha de pensamento, este processo implica a aplicação de técnicas terapêuticas específicas, desenvolvidas para abordar os desequilíbrios presentes e restabelecer a harmonia interna do paciente.

A personalização do tratamento permite que as intervenções sejam moldadas de acordo com a condição atual de cada pessoa, levando em conta não apenas os aspetos físicos, mas também os emocionais e energéticos. No que concerne à individualização do tratamento na Tanmatra Chikitsa, este requer a adaptação de técnicas terapêuticas, mantras, yantras, aromas, cores e outras práticas sutis de cura, sempre em consonância com a Prakriti e o Vikriti de cada paciente. Esta abordagem holística trata não apenas os sintomas, mas também as causas subjacentes dos desequilíbrios de saúde. Assim, ao considerar tanto a constituição única quanto o estado de desequilíbrio de cada paciente, o praticante de Tanmatra Chikitsa pode desenvolver um plano de tratamento personalizado que atenda às necessidades individuais e promova a cura em todos os níveis do ser humano.

Além do mais, a terapia dos cinco sentidos mostra-se particularmente eficaz no tratamento de distúrbios emocionais, como ansiedade, stress, depressão, medo e irritabilidade. Técnicas terapêuticas, como a utilização de mantras, meditação visual e aromaterapia, têm o potencial de acalmar a mente, equilibrar as emoções e promover um estado de paz interior. No que diz respeito às doenças crónicas, como artrite, diabetes, hipertensão, doenças autoimunes e distúrbios digestivos, a Tanmatra Chikitsa pode ser utilizada como um complemento ao tratamento convencional. As práticas terapêuticas sutis podem ajudar a aliviar os sintomas, fortalecer o sistema imunológico e melhorar a qualidade de vida dos pacientes a longo prazo. Ainda a insónia, os distúrbios do sono e os pesadelos frequentes são problemas comuns que também podem ser tratados com esta terapia. Técnicas como meditação visual, aromaterapia e práticas de relaxamento podem auxiliar na calma da mente, promovendo um sono reparador e restaurando os padrões naturais de sono. Também as condições de saúde mental, como transtornos de humor, transtornos de personalidade e esquizofrenia, podem beneficiar-se da Tanmatra Chikitsa como parte de um plano de tratamento abrangente. As técnicas terapêuticas sutis podem ajudar a estabilizar o humor, reduzir a ansiedade e promover uma maior clareza mental.

Assim, a terapia dos cinco sentidos é particularmente eficaz para a saúde mental e o bem-estar emocional, pois atua diretamente nos sentidos para modular o estado da mente. Através de práticas como a visualização, a escuta de mantras e a meditação com aromas específicos, é possível acalmar a mente, promovendo uma sensação de paz e clareza. Desta forma, ao aplicar a Tanmatra Chikitsa no design de interiores, cada elemento é traduzido em aspetos específicos do ambiente, ajustando as qualidades sensoriais para influenciar o estado emocional e mental. Segundo (Dr. Vasant Lad, 2012), a criação de ambientes que equilibram os doshas requer o uso adequado de estímulos sensoriais, como luz, som, cores e texturas, que correspondem aos elementos e influenciam positivamente os ocupantes do espaço. Isso significa que, no design de interiores, o uso de cores e iluminação, a escolha de materiais e texturas, bem como o uso de sons e aromas específicos, são planejados com base nas qualidades dos cinco elementos.

5.2 Doshas na *Tanmatra Chikitsa*

Ao contrário da filosofia Ayurveda, na *Tanmatra Chikitsa*, embora os doshas sejam os mesmos, o método de tratamento é específico para os tanmatras e os sentidos, buscando equilibrar os doshas por meio da experiência sensorial. Assim, na *Tanmatra Chikitsa*, os doshas – Vata, Pitta e Kapha – se relacionam com os tanmatras (as essências sutis dos sentidos) de forma a promover o equilíbrio e a cura por meio das experiências sensoriais. Utiliza-se essa conexão entre doshas e tanmatras para tratar desequilíbrios energéticos e promover o bem-estar de uma forma única, centrada nas experiências sensoriais. Ou seja, cada dosha está associado a características particulares que se conectam a determinados tanmatras, através da escolha de estímulos sensoriais adequados, a *Tanmatra Chikitsa* visa harmonizar o estado dos doshas, promovendo uma relação equilibrada entre corpo, mente e ambiente.

Assim sendo, Vata é o dosha que governa os tanmatras de som (Shabda) e de toque (Sparsha) sendo particularmente eficazes para equilibrar, pois este é um dosha muito sensível a estímulos sensoriais que transmitam calma e estabilidade. Portanto, sons suaves e ritmados, ambientes silenciosos e toques calorosos, como massagens com óleos aquecidos, ajudam a acalmar a energia de Vata, que tende a ser dispersa e instável, propensa a desequilíbrios que resultam em agitação e inquietude. Assim, a *Tanmatra Chikitsa* recomenda sons harmoniosos e toques reconfortantes para promover um estado de relaxamento e tranquilidade em pessoas com predominância de Vata.

Pitta, por sua vez, é constituído pelos tanmatras de visão (Rupa) e de sabor (Rasa) que são especialmente relevantes para equilibrar Pitta, pois este dosha responde intensamente a estímulos visuais e gustativos. A exposição a cores frias, ambientes com luz suave e sabores que reduzem o calor, como o doce e o amargo, são recomendados. Em excesso, Pitta pode gerar irritabilidade, inflamação e reatividade, pelo que a terapia dos cinco sentidos procura moderar o calor e a intensidade deste dosha através de estímulos visuais tranquilos e sabores refrescantes, promovendo um estado de equilíbrio e serenidade.

Por último, Kapha é associado aos tanmatras de odor (Gandha) e de toque (Sparsha) que desempenham um papel fundamental no equilíbrio de Kapha, cuja energia é naturalmente lenta e pesada, beneficiando-se de estímulos sensoriais que favorecem a vitalidade e o movimento. Isto é, aromas estimulantes, como os de ervas e especiarias, e toques revigorantes, como massagens energizantes, ajudam a aumentar a circulação e a reduzir o acúmulo de Kapha, mantendo-o dinâmico e equilibrado. Esta abordagem na *Tanmatra Chikitsa* propõe o uso de estímulos sensoriais que inspiram atividade, evitando a estagnação e proporcionando um equilíbrio saudável a este dosha.

5.3 Terapia para os Sentidos

No campo do design de interiores, a aplicação dos princípios de Tanmatra Chikitsa proporciona uma abordagem holística, na qual cada elemento sensorial é considerado para criar um ambiente equilibrado e propício ao bem-estar. O design de interiores fundamentado nos princípios ayurvédicos visa refletir e apoiar os elementos naturais do corpo em um espaço físico, resultando em ambientes que promovem um fluxo saudável de energia e bem-estar. Cada um dos cinco sentidos pode ser explorado de maneiras específicas para aumentar a conexão entre o espaço e os ocupantes.

Relativamente à audição, Shabda Chikitsa (Terapia do Som), esta é considerada um dos órgãos dos sentidos fundamentais para a percepção sensorial e o bem-estar geral. Na Tanmatra Chikitsa, o som é considerado uma ferramenta poderosa para influenciar a mente e o corpo. Portanto, mantras, músicas relaxantes e até a própria entonação da voz são utilizados para atingir o equilíbrio interior. No que diz respeito à relação do sentido da audição com o design de interiores, esta relação, conforme descrito pela terapia dos cinco sentidos, é igualmente significativa, uma vez que o ambiente sonoro afeta diretamente o nosso bem-estar e a forma como interagimos com os espaços.

O design de interiores, além de focar na estética visual, deve também considerar a acústica, de modo a proporcionar uma experiência sensorial completa e equilibrada. Assim, em ambientes residenciais, o objetivo é frequentemente criar uma atmosfera tranquila e relaxante. Para isso, o design pode incluir o uso de materiais de absorção sonora, como cortinas pesadas, painéis de madeira, tapetes macios e revestimentos de parede adequados, que ajudam a reduzir a propagação de ruídos indesejados. Esses materiais minimizam o impacto de sons externos e criam uma sensação de serenidade dentro do espaço, tornando-o ideal para momentos de descanso e descontração.

Em espaços comerciais, a música ambiente é frequentemente utilizada para criar uma atmosfera específica, capaz de influenciar o comportamento e o humor dos clientes. Uma seleção cuidadosa de música pode tornar o ambiente mais acolhedor, energizante ou sofisticado, dependendo do tipo de experiência desejada. Por exemplo, em restaurantes ou lojas, a música suave pode promover uma sensação de conforto, enquanto em espaços como academias, a música mais vibrante e rítmica pode estimular a energia e a motivação.

Assim, a acústica dos espaços desempenha um papel fundamental em locais públicos e comerciais. O uso de elementos de controle da reverberação do som, como painéis acústicos e materiais absorventes, ajuda a garantir que o som não ecoe excessivamente, proporcionando uma experiência auditiva agradável. Além disso, a disposição dos elementos no espaço influencia diretamente a qualidade sonora. Móveis e elementos arquitetônicos podem ser organizados estrategicamente para direcionar e controlar o som, minimizando o ruído de fundo em áreas onde o foco e a concentração são essenciais ou criando um ambiente mais acolhedor e sonoramente agradável em espaços sociais.

Para complementar, integrar elementos naturais, como fontes de água, plantas e materiais orgânicos, pode contribuir para uma atmosfera auditivamente estimulante e revitalizante. Por exemplo, o som da água corrente possui efeitos relaxantes e terapêuticos para os ouvidos. Da mesma forma, reservar áreas de silêncio e contemplação no design de interiores pode oferecer oportunidades para os ouvidos descansarem e se recuperarem do estresse sonoro do dia a dia. Espaços dedicados à meditação, reflexão ou leitura silenciosa podem promover a saúde auditiva e o equilíbrio mental e emocional dos ocupantes.

Evitar o excesso de estímulos sonoros no ambiente também é essencial para criar um espaço calmante e convidativo. Televisões barulhentas ou sistemas de som em volume elevado podem ser substituídos por sons suaves e terapêuticos, como mantras ou músicas discretas, que ajudam a criar uma atmosfera tranquila e relaxante. De acordo com (David Frawley, 2012), os ambientes sonoros têm um impacto profundo no estado emocional das pessoas.

Por isso, considerar os princípios de Shabda Chikitsa no design de interiores é crucial para criar espaços que promovam a saúde auditiva e o bem-estar geral. Ambientes auditivamente equilibrados não apenas contribuem para a saúde física, mas também ajudam a alcançar o equilíbrio emocional e mental dos ocupantes. A aplicação de uma acústica cuidadosa e a integração de sons terapêuticos proporcionam uma experiência auditiva harmoniosa, essencial para o bem-estar integral dos indivíduos.

Assim, a acústica dos espaços desempenha um papel fundamental em locais públicos e comerciais. O uso de elementos de controle da reverberação do som, como painéis acústicos e materiais absorventes, ajuda a garantir que o som não ecoe excessivamente, proporcionando uma experiência auditiva agradável. Além disso, a disposição dos elementos no espaço influencia diretamente a qualidade sonora. Móveis e elementos arquitetônicos podem ser organizados estrategicamente para direcionar e controlar o som, minimizando o ruído de fundo em áreas onde o foco e a concentração são essenciais ou criando um ambiente mais acolhedor e sonoramente agradável em espaços sociais.

Para complementar, integrar elementos naturais, como fontes de água, plantas e materiais orgânicos, pode contribuir para uma atmosfera auditivamente estimulante e revitalizante. Por exemplo, o som da água corrente possui efeitos relaxantes e terapêuticos para os ouvidos. Da mesma forma, reservar áreas de silêncio e contemplação no design de interiores pode oferecer oportunidades para os ouvidos descansarem e se recuperarem do estresse sonoro do dia a dia. Espaços dedicados à meditação, reflexão ou leitura silenciosa podem promover a saúde auditiva e o equilíbrio mental e emocional dos ocupantes.

Evitar o excesso de estímulos sonoros no ambiente também é essencial para criar um espaço calmante e convidativo. Televisões barulhentas ou sistemas de som em volume elevado podem ser substituídos por sons suaves e terapêuticos, como mantras ou músicas discretas, que ajudam a criar uma atmosfera tranquila e relaxante. De acordo com (David Frawley, 2012), os ambientes sonoros têm um impacto profundo no estado emocional das pessoas.

Por isso, considerar os princípios de Shabda Chikitsa no design de interiores é crucial para criar espaços que promovam a saúde auditiva e o bem-estar geral. Ambientes auditivamente equilibrados não apenas contribuem para a saúde física, mas também ajudam a alcançar o equilíbrio emocional e mental dos ocupantes. A aplicação de uma acústica cuidadosa e a integração de sons terapêuticos proporcionam uma experiência auditiva harmoniosa, essencial para o bem-estar integral dos indivíduos. também para o equilíbrio emocional e mental dos indivíduos.

Assim, a acústica dos espaços desempenha um papel fundamental em locais públicos e comerciais. O uso de elementos de controle da reverberação do som, como painéis acústicos e materiais absorventes, ajuda a garantir que o som não ecoe excessivamente, proporcionando uma experiência auditiva agradável. Além disso, a disposição dos elementos no espaço influencia diretamente a qualidade sonora. Móveis e elementos arquitetônicos podem ser organizados estrategicamente para direcionar e controlar o som, minimizando o ruído de fundo em áreas onde o foco e a concentração são essenciais ou criando um ambiente mais acolhedor e sonoramente agradável em espaços sociais.

Para complementar, integrar elementos naturais, como fontes de água, plantas e materiais orgânicos, pode contribuir para uma atmosfera auditivamente estimulante e revitalizante. Por exemplo, o som da água corrente possui efeitos relaxantes e terapêuticos para os ouvidos. Da mesma forma, reservar áreas de silêncio e contemplação no design de interiores pode oferecer oportunidades para os ouvidos descansarem e se recuperarem do estresse sonoro do dia a dia. Espaços dedicados à meditação, reflexão ou leitura silenciosa podem promover a saúde auditiva e o equilíbrio mental e emocional dos ocupantes.

Evitar o excesso de estímulos sonoros no ambiente também é essencial para criar um espaço calmante e convidativo. Televisões barulhentas ou sistemas de som em volume elevado podem ser substituídos por sons suaves e terapêuticos, como mantras ou músicas discretas, que ajudam a criar uma atmosfera tranquila e relaxante. De acordo com (David Frawley, 2012), os ambientes sonoros têm um impacto profundo no estado emocional das pessoas. Por isso, considerar os princípios de Shabda Chikitsa no design de interiores é crucial para criar espaços que promovam a saúde auditiva e o bem-estar geral. Ambientes auditivamente equilibrados não apenas contribuem para a saúde física, mas também ajudam a alcançar o equilíbrio emocional e mental dos ocupantes.

A aplicação de uma acústica cuidadosa e a integração de sons terapêuticos proporcionam uma experiência auditiva harmoniosa, essencial para o bem-estar integral dos indivíduos. também para o equilíbrio emocional e mental dos indivíduos. Em relação ao sentido do tato, Sparsha Chikitsa (Terapia do Toque) desempenha um papel vital na regulação emocional e na liberação de tensões. No contexto do Tanmatra Chikitsa, o tato conecta os indivíduos de forma direta ao ambiente físico, sendo essencial na criação de espaços que vão além da estética visual para oferecer conforto e acolhimento tátil. Este sentido não apenas contribui para o bem-estar físico, mas também promove o equilíbrio emocional e mental dos ocupantes.

No design de interiores, a escolha de materiais e texturas para pisos, paredes, móveis e acessórios é determinante para a experiência tátil. Superfícies suaves e agradáveis, como pisos de madeira ou carpetes macios, criam uma sensação de calor e acolhimento. Em contrapartida, materiais como vidro e metal, embora elegantes, podem transmitir uma atmosfera mais fria e impessoal. Tecidos naturais, como algodão, linho e lã, aliados a acabamentos confortáveis, promovem uma sensação de segurança e serenidade. Isso é especialmente relevante em ambientes projetados para pessoas sensíveis ao tato, como crianças, idosos ou indivíduos com necessidades específicas.

A ergonomia também desempenha um papel importante. Assentos bem projetados tornam os ambientes mais confortáveis e convidativos, incentivando a interação e a permanência no espaço. Além disso, a ergonomia pode melhorar a saúde postural e reduzir tensões físicas, o que é consistente com os princípios da Sparsha Chikitsa. Conforme (Vasant Lad, 2012), as texturas dos materiais têm impacto direto no sistema nervoso, contribuindo para a redução do estresse e promovendo relaxamento. Outro aspecto relevante é a temperatura do ambiente. A escolha de materiais que auxiliam no controle térmico, como tecidos térmicos ou sistemas de isolamento adequados, é fundamental para garantir o conforto em diferentes condições climáticas. Ambientes com uma temperatura agradável reforçam a sensação de acolhimento, alinhando-se aos princípios da Sparsha Chikitsa.

Além disso, a integração de elementos naturais no design, como gramados, jardins, fontes e cascatas, proporciona uma rica experiência tátil. A água, em particular, oferece uma sensação relaxante e revigorante, enquanto espaços ao ar livre permitem explorar uma diversidade de texturas e temperaturas. Criar um equilíbrio entre espaços abertos e fechados é outra estratégia eficaz para enriquecer a experiência tátil. Áreas ao ar livre conectam os ocupantes à natureza, enquanto ambientes internos projetados com atenção ao tato garantem conforto e funcionalidade.

Considerar o sentido do tato no design de interiores é essencial para criar espaços que não apenas agradem visualmente, mas também promovam uma experiência sensorial completa. Valorizar a experiência tátil resulta em ambientes mais harmoniosos, acolhedores e funcionalmente satisfatórios, contribuindo para o bem-estar integral dos ocupantes.

Posto isto, criar um equilíbrio entre espaços abertos e fechados pode oferecer uma variedade de experiências táteis no ambiente. Áreas ao ar livre com elementos naturais, como gramados, jardins e trilhas, proporcionam oportunidades para explorar diferentes texturas e sensações táteis, assim como incorporar elementos de água, como fontes, cascatas ou piscinas, no design de interiores estimula o sentido do tato e proporciona uma experiência tátil relaxante e refrescante. Considerar o sentido do tato no design de interiores é essencial para criar espaços que não apenas sejam agradáveis à vista, mas que também promovam uma sensação de conforto e bem-estar para os ocupantes. Este enfoque sensorial, ao valorizar a experiência tátil, contribui para ambientes mais harmoniosos e funcionalmente satisfatórios, tornando-os verdadeiramente acolhedores.

Na mesma perspectiva, a visão, Rupa Chikitsa (Terapia Visual), é vista como um dos órgãos sensoriais mais cruciais para a percepção e o bem-estar geral. Dentro do design de interiores, é viável conceber ambientes que fomentem a saúde visual, isto é, um espaço agradável para os olhos. Além do mais, também considera-se importante optar por materiais naturais, como a madeira, a pedra e as fibras naturais que podem contribuir para um ambiente visualmente agradável e harmonioso, pois materiais de alta qualidade e texturas suaves criam uma sensação de conforto e bem-estar para os olhos.

Também um espaço bem organizado e livre de desordem visual ajuda os olhos a concentrarem-se e a relaxarem-se. Por isso, manter as superfícies limpas e livres de objetos desnecessários pode reduzir a sobrecarga sensorial e promover uma sensação de clareza visual. Além do mais, deve-se integrar elementos naturais, como plantas, pedras e água, no design de interiores, pois pode ajudar a criar uma conexão com a natureza e a proporcionar um ambiente visualmente estimulante e revitalizante para os olhos. Também o uso de arte e decoração inspiradoras adicionam personalidade e caráter ao ambiente, além de estimular a criatividade e a contemplação visual.

Integrar áreas de descanso visual, como cantos de leitura com iluminação suave ou espaços dedicados à meditação, oferece oportunidades para os olhos relaxarem e se recuperarem do estresse visual diário. A escolha das cores é um elemento fundamental nesse processo, pois exerce um impacto direto no estado de espírito e na percepção ambiental. Tons suaves e naturais são ideais para espaços de descanso, como quartos e salas de estar, promovendo calma e serenidade.

Por outro lado, cores vibrantes e contrastantes são recomendadas para ambientes que demandam energia e criatividade, como escritórios e áreas de estudo, pois estimulam a mente e a concentração. O azul, por exemplo, é uma cor relaxante que ajuda a equilibrar o dosha Pitta, enquanto o verde promove harmonia emocional e mental. De acordo com (Dr. Robert Svoboda, 2002), as cores exercem uma influência psicológica direta e têm o poder de transformar o ambiente emocional, tornando-as uma ferramenta poderosa no design de interiores.

A iluminação, tanto natural quanto artificial, é outro aspecto central que influencia profundamente a percepção visual. A luz natural é valorizada por sua capacidade de destacar texturas, cores e materiais, além de trazer uma sensação de amplitude e vitalidade ao espaço. Já a iluminação artificial oferece maior controle sobre a atmosfera, podendo ser ajustada para criar ambientes íntimos, acolhedores ou dramáticos, dependendo da intensidade, cor e posicionamento das luzes.

Iluminação indireta, por exemplo, pode gerar uma sensação de conforto e aconchego, enquanto luzes focais são ideais para destacar elementos específicos, como obras de arte ou móveis. O layout e a disposição dos móveis também desempenham um papel essencial na experiência visual. Um layout bem planejado não apenas melhora a circulação no espaço, mas também otimiza a funcionalidade, criando uma sensação de equilíbrio e harmonia.

Fatores como simetria e proporção, quando aplicados de maneira estratégica, proporcionam ordem e coerência, tornando o ambiente mais agradável e funcional. Assim, o sentido da visão vai além da estética, abrangendo também aspectos funcionais no design de interiores. O uso integrado de cores, iluminação, texturas e layout transforma os espaços, influenciando positivamente o comportamento, o humor e o bem-estar dos ocupantes. Portanto, ao combinar esses elementos de forma harmoniosa, o design não só cria ambientes visualmente atraentes, mas também promove conforto e funcionalidade, atendendo plenamente às necessidades dos habitantes.

Relativamente ao Rasa Chikitsa (Terapia do Paladar), conhecido como "Rasana" na filosofia ayurvédica, este desempenha um papel crucial não apenas na experiência gastronômica, mas também na saúde e no bem-estar geral. Embora o paladar seja principalmente associado à alimentação na Ayurveda, ele também pode ser considerado no design de interiores para promover um ambiente que seja favorável ao equilíbrio dos doshas e ao bem-estar geral.

A Rasa Chikitsa explora os seis sabores (doce, azedo, salgado, picante, amargo e adstringente) e a sua relação com os doshas. Por exemplo, alimentos doces podem pacificar Vata, enquanto sabores amargos podem ajudar a equilibrar Pitta. Desta forma, o design de interiores pode influenciar indiretamente a percepção do paladar através do uso de cores e estímulos visuais. Por exemplo, cores quentes e vibrantes, como tons de vermelho e laranja, podem estimular o apetite e a percepção do sabor. Por outro lado, tons mais suaves e neutros podem criar uma atmosfera relaxante e tranquila, promovendo uma experiência alimentar mais consciente e satisfatória.

Para além disso, uma iluminação adequada é essencial para criar um ambiente propício ao desfrute da comida. A luz natural é preferível sempre que possível, pois realça as cores dos alimentos e cria uma atmosfera acolhedora. No entanto, também é importante ter opções de iluminação ajustáveis para diferentes ocasiões, como refeições formais e informais.

De igual forma, o layout e a disposição do espaço para refeições podem influenciar a experiência gastronômica. Uma área de jantar bem projetada, com mobiliário confortável e adequado para acomodar os ocupantes, pode promover uma atmosfera de convívio e facilitar uma alimentação tranquila e relaxada. De acordo com (Dr. Deepak Chopra, 2001), o ambiente no qual comemos influencia diretamente a digestão e o bem-estar geral. Já o uso de plantas e ervas aromáticas no design de interiores pode também contribuir para uma experiência sensorial mais rica e agradável. Ervas como manjeriça, hortelã e lavanda não apenas adicionam um aroma agradável ao ambiente, mas também podem ter efeitos calmantes e digestivos que complementam a experiência alimentar.

No que diz respeito ao espaço da cozinha, o uso de materiais de qualidade, como utensílios de cerâmica ou aço inoxidável, contribui para a pureza dos alimentos e a preservação dos seus sabores naturais. Assim, deve-se evitar o uso de materiais sintéticos ou tóxicos na preparação e no armazenamento dos alimentos para garantir uma experiência alimentar saudável e equilibrada.

Assim sendo, o paladar, geralmente associado à alimentação, pode ser influenciado de forma indireta através de elementos do design que criam uma atmosfera propícia ao prazer gastronômico. Em espaços como restaurantes, cafés ou cozinhas, o design pode estimular as expectativas sensoriais dos clientes, antes mesmo de provarem a comida. Isto pode ser feito pela escolha de cores quentes e acolhedoras, texturas táteis que remetem à culinária ou materiais que evocam uma sensação de familiaridade e conforto. Esses elementos criam um ambiente que desperta o apetite e realça a experiência culinária. Do mesmo modo, o aroma do ambiente, em conjunto com a iluminação suave e a música ambiente, complementa essa experiência, criando um espaço onde os sentidos se envolvem numa vivência gastronômica mais rica e satisfatória. Estes elementos colaboram para criar uma atmosfera acolhedora e harmoniosa, onde os utilizadores podem desfrutar da refeição com mais prazer.

Em ambientes residenciais, o design de interiores é orientado para promover hábitos alimentares saudáveis e prazerosos. Cozinhas bem planejadas, com boa iluminação e ergonomia, incentivam a preparação de refeições caseiras, enquanto salas de jantar confortáveis e convidativas encorajam as pessoas a dedicarem mais tempo às suas refeições, saboreando-as com atenção e presença.

Ao criar espaços que facilitam uma interação consciente com os alimentos, o design de interiores influencia de forma positiva tanto os hábitos alimentares como a experiência global em torno da alimentação. É de salientar que também deve-se garantir que o ambiente tenha uma boa acústica, no sentido de contribuir para uma experiência gastronômica mais agradável. Assim, é possível permitir que os ocupantes desfrutem das conversas e dos sons da comida sem distrações ou ruídos indesejados.

Por isso, ao considerar o Rasana no design de interiores, é essencial criar um ambiente que promova uma experiência alimentar consciente, saudável e prazerosa. Isso não apenas contribui para o bem-estar físico, mas também para o equilíbrio emocional e espiritual dos ocupantes.

A aromaterapia ayurvédica é uma prática popular na Gandha Chikitsa (terapia do cheiro) e visa equilibrar Kapha, que responde fortemente aos cheiros. Desta forma, a Gandha Chikitsa está diretamente ligada à percepção do cheiro, utilizando a aromaterapia como recurso central. Essa prática faz uso de óleos essenciais e difusores no ambiente para influenciar positivamente o olfato, promovendo equilíbrio e bem-estar. Cada aroma possui propriedades terapêuticas específicas que ajudam a equilibrar os elementos no espaço e a influenciar o humor e a energia dos ocupantes. Além disso, ervas e especiarias também podem adicionar aromas ao ambiente e oferecer benefícios terapêuticos. Por exemplo, queimar sálvia ou incenso de mirra purifica o ar e cria uma atmosfera tranquila e serena. Segundo a estudiosa (Subhash Ranade, 2001), o uso de óleos essenciais é uma prática importante no Ayurveda para restaurar o equilíbrio dos doshas.

Para além disso, uma boa ventilação é essencial para manter a qualidade do ar e prevenir o acúmulo de odores desagradáveis. Garantir uma boa circulação de ar no ambiente é fundamental para manter um espaço fresco e livre de odores indesejados. A ventilação adequada não apenas ajuda a manter o ar fresco e limpo, mas também cria um ambiente mais agradável para os ocupantes.

Manter o ambiente limpo e livre de poluentes é igualmente essencial para a saúde do olfato e do sistema respiratório. No design de interiores, é importante adotar práticas de limpeza regular e purificação do ar, como a utilização de filtros de ar, plantas purificadoras de ar e purificadores naturais, como carvão ativado. Isso inclui também a limpeza frequente de tapetes, cortinas, estofados e outras superfícies que podem reter odores.

Do mesmo modo, evitar o uso de materiais sintéticos que possam emitir odores químicos ou tóxicos é uma consideração crucial. Assim sendo, deve-se optar por materiais de construção naturais, como madeira, pedra e fibras naturais, que criam um ambiente que estimula o olfato de maneira sutil e agradável. Esses materiais possuem o potencial de oferecer cheiros naturais agradáveis e de conectar os ocupantes à natureza. Além disso, a incorporação de elementos da natureza no design de interiores, como plantas e flores frescas, não apenas adiciona beleza visual ao espaço, mas também proporciona fragrâncias naturais e estimulantes para os sentidos.

Posto isto, a relação do olfato com o design de interiores revela-se profundamente significativa, visto que este sentido tem uma influência determinante na percepção e na experiência dos espaços. Os aromas escolhidos podem moldar diretamente o humor, a atmosfera e até a funcionalidade de um ambiente, contribuindo para o bem-estar geral dos seus utilizadores.

Fragrâncias suaves e naturais, por exemplo, são ideais para criar uma sensação de relaxamento e tranquilidade em áreas dedicadas ao descanso, como quartos e salas de estar. Por outro lado, aromas mais energizantes, como os cítricos, podem ser implementados em espaços de trabalho ou estudo, promovendo concentração e produtividade. Assim sendo, o uso estratégico de fragrâncias não só influencia o estado emocional dos ocupantes, como também pode complementar e enriquecer a estética visual do espaço. A combinação de aromas com elementos visuais cria uma experiência sensorial holística, onde a harmonia entre os sentidos reforça o impacto emocional do ambiente. Em suma, considerar o olfato no design de interiores, portanto, pode elevar significativamente a qualidade do ambiente, criando espaços que não apenas são agradáveis visualmente, mas também proporcionam uma experiência sensorial completa e gratificante para os utilizadores.

Com base na investigação detalhada dos mecanismos pelos quais a mente humana apreende sensações através dos sentidos e a relação desses processos com as filosofias Samkhya, Ayurveda e Tanmatra Chikitsa no design de interiores, podemos concluir que há uma rica interconexão entre ciência, filosofia e prática aplicada. As bases neurológicas da percepção sensorial revelam como os estímulos externos são convertidos em impulsos nervosos e interpretados pelo cérebro, formando a base biológica da percepção.

Ao integrar os princípios das filosofias Samkhya e Ayurveda, que enfatizam o equilíbrio e a harmonia entre corpo e mente, fica evidente que o design de interiores pode ser utilizado como uma ferramenta poderosa para promover o bem-estar. Assim, Samkhya oferece uma visão dualista do universo, com Purusha (consciência) e Prakriti (matéria), cuja interação influencia diretamente a mente e o corpo. O Ayurveda, complementando essa visão, destaca a importância do equilíbrio dos doshas (Vata, Pitta e Kapha) para a saúde integral. No design de interiores, isso se traduz na escolha cuidadosa de cores, materiais, iluminação e layout, que podem ser ajustados para pacificar doshas excessivos e melhorar o fluxo de energia (prana). Com a incorporação de Tanmatra Chikitsa, que utiliza os tanmatras para curar e equilibrar, oferece uma dimensão adicional ao design de interiores. Ao integrar sons, texturas, cores, sabores e aromas específicos no ambiente, é possível criar espaços que harmonizam os tanmatras e promovem um estado de equilíbrio e saúde.

Concluímos que a compreensão e a aplicação dos mecanismos sensoriais e das filosofias tradicionais indianas no design de interiores não só melhoram a qualidade de vida, mas também fornecem uma abordagem holística para a criação de ambientes que sustentam a saúde física, mental e espiritual. A combinação de ciência e filosofia no design de interiores oferece um caminho para a criação de espaços que não são apenas esteticamente agradáveis, mas também profundamente curativos e harmonizadores. Esta abordagem integrada demonstra que a percepção sensorial e o ambiente físico são interdependentes, e que o design consciente pode ser uma ferramenta poderosa para alcançar bem-estar e equilíbrio integral.

6. Projeto

6.1 Contextualização Projetual

Após abordarmos as questões relacionadas com o bem-estar através dos cinco elementos e dos cinco sentidos, procedemos à contextualização da sala na creche, que serve de objeto de estudo e constitui o tema central do presente projeto e que está situada na cidade de Famalicão.

O Centro Social Paroquial de Ribeirão, situado na freguesia de Ribeirão, no concelho de Vila Nova de Famalicão, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) que desempenha um papel crucial no apoio social e comunitário da região. Fundado com o propósito de promover o bem-estar e a inclusão social, o centro é um pilar essencial para o desenvolvimento humano e social da comunidade local, atendendo a diferentes necessidades através de uma abordagem integral e personalizada.

A instituição oferece uma vasta gama de serviços e valências destinadas a diferentes públicos-alvo. Para a infância e juventude, disponibiliza creche, jardim de infância e atividades de tempos livres (ATL), promovendo um ambiente seguro e estimulante que favorece o desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças. No que diz respeito ao apoio à população idosa, o centro organiza serviços de apoio domiciliário, centro de dia e lar residencial, proporcionando cuidados especializados e de qualidade, que garantem dignidade, conforto e bem-estar aos seus utentes.

Paralelamente, o Centro Social Paroquial de Ribeirão desenvolve iniciativas voltadas para as famílias e a comunidade em geral, através de programas de apoio social que incluem a distribuição de alimentos, assistência a famílias em situação de vulnerabilidade e projetos que incentivam a integração social e o fortalecimento de laços comunitários. Estes esforços são realizados em estreita colaboração com a Paróquia de Ribeirão e outras entidades locais, alinhando os princípios de solidariedade, justiça social e valores cristãos que norteiam a instituição.

As instalações do centro são modernas e adaptadas às necessidades dos seus utilizadores, contando com espaços acolhedores, funcionais e que refletem o compromisso com a acessibilidade e a qualidade dos serviços prestados. Além disso, a atuação do centro vai além do atendimento às necessidades básicas, buscando criar condições para o desenvolvimento pleno dos indivíduos, fomentando a autonomia e a inclusão social. Com uma gestão baseada em princípios éticos e na constante busca pela excelência, o Centro Social Paroquial de Ribeirão afirma-se como uma referência regional no setor social, respondendo de forma eficaz aos desafios da contemporaneidade. A sua contribuição para a coesão social e para a melhoria da qualidade de vida da comunidade local evidencia a importância de instituições como esta, que combinam um profundo compromisso com o serviço ao próximo e uma visão estratégica voltada para o desenvolvimento sustentável da sociedade.



Imagem 36. Símbolo do Centro Social Paroquial de Ribeirão

6.2 Levantamento Fotográfico



Imagem 37. Fotografia do corredor da creche para a sala



Imagem 38. Fotografia da entrada da sala vista de dentro



Imagem 39. Fotografia da entrada da sala



Imagem 40. Fotografia do interior da sala



Imagem 41. Fotografia do interior da sala



Imagem 42. Fotografia do interior da sala



Imagem 43. Fotografia do interior da sala



Imagem 44. Fotografia do interior da sala



Imagem 45. Fotografia do interior da sala



Imagem 46. Fotografia do interior da sala



Imagem 47. Fotografia do interior da sala



Imagem 48. Fotografia do interior da sala

6.3 Planta Existencial

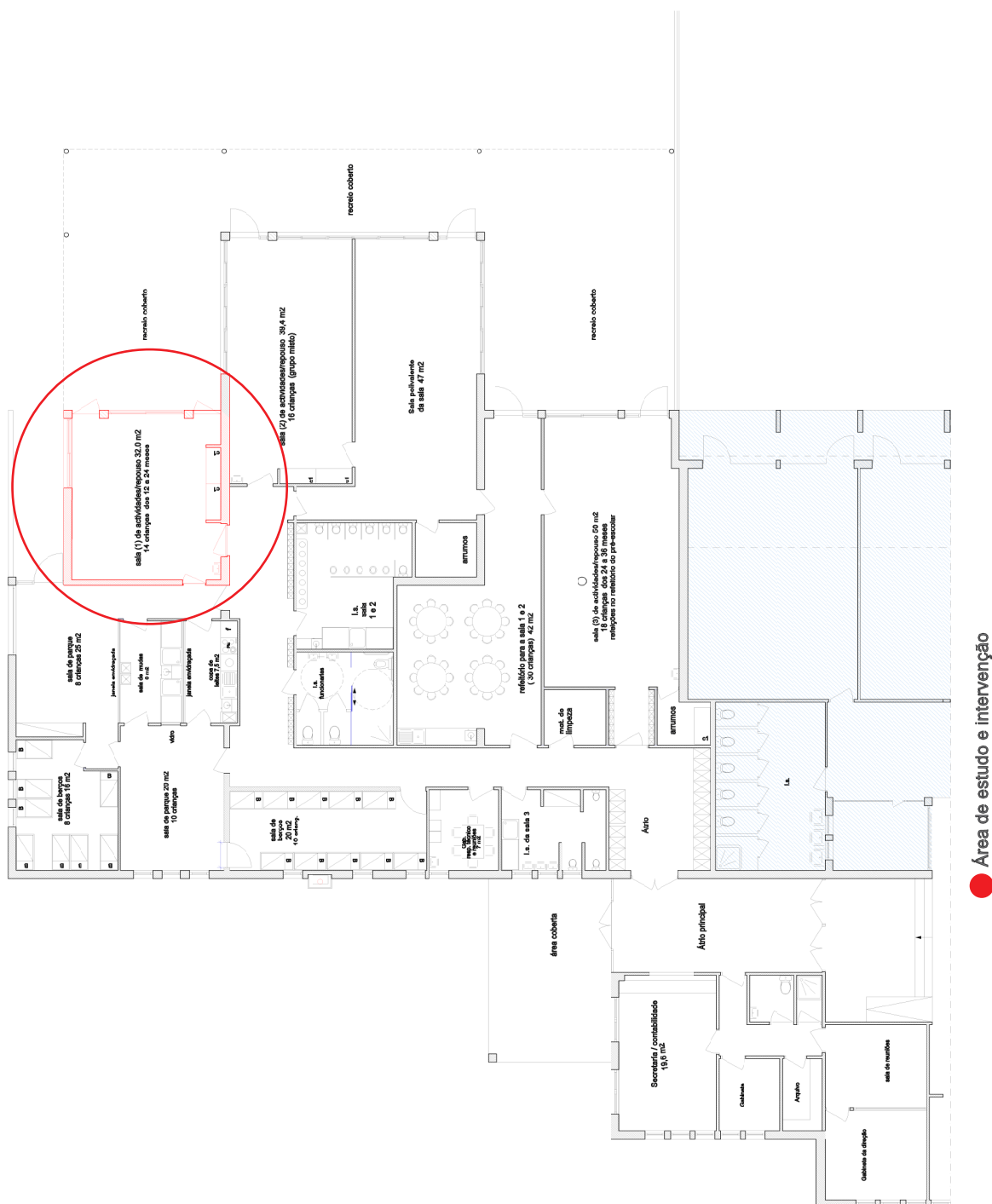


Imagem 49. Planta Existencial

6.4 Público-Alvo



Imagem 50. Símbolo do Autismo

Atualmente, há um crescente entendimento sobre a importância de ambientes sensoriais adaptados para o desenvolvimento de crianças autistas, considerando os desafios únicos que enfrentam no que diz respeito à percepção e ao processamento sensorial. Diante desse cenário, a escolha destas crianças para abordar neste projeto, foi pelo facto de sabermos que as mesmas apresentam desafios sensoriais que podem ser profundamente impactados pelo ambiente. Ou seja, enquanto estímulos excessivos ou inadequados podem intensificar reações de desconforto, ambientes equilibrados e cuidadosamente projetados promovem uma sensação de calma e segurança.

Desta forma, o Transtorno do Espectro Autista (TEA), é caracterizado por dificuldades na comunicação social e comportamentos restritos e repetitivos, manifestando-se de maneiras muito diversas nas crianças, afetando áreas cruciais do desenvolvimento, como a comunicação, a interação social e o comportamento (American Psychiatric Association, 2013). Segundo o DSM-5, o diagnóstico de TEA envolve um espectro de sintomas que variam em intensidade, o que implica que cada criança apresenta um perfil único de desenvolvimento e necessidades específicas (American Psychiatric Association, 2013).

Assim, essa variabilidade requer intervenções personalizadas e adequações que respondam aos desafios e potencialidades de cada indivíduo, especialmente no ambiente educacional (Schreibman et al., 2015). Posto isto, (Prizant e Fields-Meyer, 2023) argumentam que a compreensão do autismo deve ser centrada na individualidade.

6.4.1 Interação Social

Conforme (Nuno Lobo Antunes, 2018), os principais desafios enfrentados incluem dificuldades na interação social, limitações na comunicação, tanto verbal quanto não verbal, e dificuldades em estabelecer empatia, ou seja, colocar-se na posição do outro. Elementos como expressões faciais, linguagem corporal, tom de voz e outras pistas sutis muitas vezes passam despercebidos ou são interpretados de forma diferente por pessoas com autismo. Consequentemente, isso pode gerar dificuldades em identificar e compreender emoções, perceber o contexto social e responder de maneira apropriada em situações sociais (Eduardo Santorine, 2023).

Muitas vezes, as crianças autistas demonstram menor interesse em interações sociais, encontrando dificuldade em compreender as normas que regem esses relacionamentos. Assim, podem não responder ao seu nome, evitar o contacto visual e mostrar pouca empatia para com os sentimentos alheios. Por isso, a criação de ambientes inclusivos e acolhedores torna-se essencial para que crianças com autismo se sintam seguras e incentivadas a interagir socialmente. Além disso, ao planejar espaços que considerem as suas necessidades específicas, é possível reduzir o estresse sensorial e proporcionar uma atmosfera de conforto. Com isso, promove-se o desenvolvimento das habilidades sociais, facilitando, por conseguinte, uma integração mais natural e positiva.



Imagem 51. Criança Autista

6.4.2 Dificuldades na Comunicação



Imagem 52. Criança Autista



Imagem 53. Criança Autista

Além disso, as dificuldades de comunicação, tanto verbal como não-verbal, também são comuns. Algumas crianças têm atrasos na fala, enquanto outras utilizam frases curtas ou repetem o que ouvem (um fenômeno conhecido como ecolalia), sem necessariamente compreender o conteúdo. Dificuldades em utilizar gestos, expressões faciais e tom de voz para transmitir emoções são também frequentes. Embora algumas crianças desenvolvam linguagem avançada, muitas enfrentam desafios em manter uma conversa fluida, alternando os turnos de fala e interpretando subtilezas como a ironia.

(Stravogiannis, 2021) afirma que um autista com dificuldades de comunicação enfrenta diretamente desafios na regulação emocional, uma vez que essa habilidade envolve a capacidade de perceber, identificar e nomear as próprias emoções. Assim, promover uma expressão emocional adequada torna-se um dos pilares essenciais para o desenvolvimento de processos de regulação emocional eficazes.

Por outro lado, a necessidade de previsibilidade manifesta-se através de comportamentos repetitivos e rotinas rígidas. É comum que crianças com autismo desenvolvam movimentos ou atividades repetitivas, como balançar o corpo, bater as mãos ou alinhar objetos, que funcionam como uma forma de regulação emocional em ambientes que percebem como imprevisíveis.

Além disso, mudanças na rotina ou em ambientes desconhecidos podem causar ansiedade intensa, resultando em reações de protesto ou comportamentos de evitamento (Eduardo Santorine, 2023). Dessa forma, manter uma sequência de ações ou uma rotina rígida é, para muitas crianças, uma forma de reduzir a ansiedade e sentir-se seguras no ambiente em que estão inseridas (American Psychiatric Association, 2013). Esses comportamentos, embora possam ser percebidos como incomuns, desempenham um papel importante na autorregulação e na redução da ansiedade em situações estressantes.

Assim, o Transtorno do Espectro Autista (TEA) compromete a habilidade de interação social e as competências comunicativas, frequentemente resultando em comportamentos que podem ser percebidos como antissociais, com repetições de ações e interesses que não têm relação com o contexto imediato. A gravidade dos sintomas varia entre as crianças, podendo se manifestar de forma leve ou severa (Camurça, 2022).

6.4.3 Sensibilidade Sensorial

Além disso, destaca-se a sensibilidade sensorial como uma característica central do Transtorno do Espectro Autista (TEA). Crianças com TEA frequentemente apresentam diferenças significativas na maneira como processam e respondem aos estímulos sensoriais, exibindo sensibilidades intensificadas ou diminuídas. A prática sensorial, que envolve atividades direcionadas a estimular os cinco sentidos — visão, audição, tato, paladar e olfato — tem como objetivo auxiliar essas crianças na regulação das suas respostas aos estímulos, além de apoiar o desenvolvimento de habilidades motoras e promover um bem-estar com o ambiente e emocional (Tomchek & Dunn, 2007).

Essa abordagem é especialmente importante, pois muitas crianças autistas podem ser hipersensíveis (reação excessiva) ou hipossensíveis (reação reduzida) a estímulos sensoriais, o que, por sua vez, pode impactar diretamente seu comportamento e o processo de aprendizagem. Assim, muitas crianças autistas apresentam hiper- ou hipossensibilidade a estímulos como luzes, sons, texturas e cheiros. A pesquisa de (Dunn, 1997) sugere que crianças com TEA podem apresentar perfis sensoriais únicos que influenciam o seu comportamento. Por exemplo, uma criança que é hipersensível a sons pode se sentir sobrecarregada em ambientes barulhentos, resultando em ansiedade ou comportamentos de evitação. Por outro lado, uma criança hipossensível pode buscar estímulos sensoriais intensos, como bater objetos ou girar, como uma forma de autorregulação.

Portanto, é crucial que o ambiente seja adaptado sensorialmente para promover o conforto e a segurança da criança. Quando uma dessas áreas não funciona adequadamente, pode resultar em um grande desafio, gerando sérios transtornos para o indivíduo (Quedas, Corrêa, & Gorla, 2022). (Castro, 2023) afirma que as sensações estão presentes em todos os aspectos do nosso ambiente, uma vez que o mundo ao nosso redor gera sons, oferece texturas, sabores e odores. Dessa forma, o cérebro depende dessas informações sensoriais para funcionar adequadamente, processando-as e, assim, criando memórias únicas. Além disso, essas memórias são construídas a partir das sensações que vivenciamos, permitindo-nos formar experiências individuais e, conseqüentemente, compreender o mundo de maneira personalizada.

(...) Nessa perspectiva, a aprendizagem depende da integridade do processamento sensorial, ou seja, da habilidade do indivíduo em receber as informações sensoriais do ambiente e dos movimentos do seu corpo, de processar e integrar as diferentes modalidades sensoriais no sistema nervoso central e utilizá-las para produzir respostas adaptativas adequadas (Camurça, 2022, p. 66).

Segundo (Eduardo Santorine, 2023), na área da visão, muitas pessoas com autismo apresentam sensibilidade a luzes intensas ou a cores vibrantes, o que as leva a preferir ambientes mais escuros ou com iluminação suave. Em contrapartida, outras podem ter dificuldade para processar informações visuais complexas ou notar detalhes sutis ao seu redor.



Imagem 54. Criança Autista com Sensibilidade Sensorial

No campo da audição, é comum que pessoas com autismo apresentem hipersensibilidade a certos sons, podendo se sentir incomodadas por ruídos altos ou específicos. Isso geralmente resulta em desconforto e ansiedade em locais barulhentos, como festas ou espaços lotados. Por outro lado, há também quem demonstre hipossensibilidade, tendo dificuldade em perceber sons mais baixos ou sutis. Já no caso do tato, essa sensibilidade pode ser tanto aumentada quanto reduzida. Alguns indivíduos com autismo podem ser extremamente sensíveis a certas texturas de roupas, etiquetas ou sensações táteis, evitando contato físico ou certos materiais. Em oposição, outros procuram estímulos táteis intensos, como pressões profundas ou movimentos repetitivos, como balançar o corpo.

Em relação ao olfato, algumas pessoas com autismo têm uma percepção intensificada dos cheiros, sentindo odores de forma mais aguda e distintiva. Esse fator pode gerar desconforto em ambientes com cheiros fortes, como os de produtos de limpeza ou perfumes. No entanto, há aqueles que possuem hipossensibilidade olfativa, com dificuldades para distinguir ou identificar cheiros distintos. Para além disso, no que diz respeito ao paladar, as sensibilidades variam bastante, com algumas pessoas demonstrando seletividade alimentar, preferindo apenas certas texturas ou evitando sabores específicos, o que pode resultar em uma dieta restrita e dificuldades para experimentar novos alimentos. Além disso, algumas possuem uma alta tolerância a alimentos picantes ou sabores intensos.

Assim sendo, essas particularidades sensoriais influenciam diretamente a forma como as pessoas com autismo interagem com o ambiente e com os outros. Em muitos casos, podem causar desconforto, ansiedade e sobrecarga sensorial, resultando em comportamentos de evitamento, isolamento ou irritabilidade (Eduardo Santorine, 2023).

6.4.4 Regulação Emocional

Por fim, as dificuldades na regulação emocional são também notórias entre as crianças autistas, que muitas vezes não conseguem lidar com emoções intensas, como a frustração ou a ansiedade, resultando em comportamentos como choro, gritos, agressividade ou até autolesões. Estes comportamentos, frequentemente desencadeados por sobrecarga sensorial ou alterações na rotina, não devem ser confundidos com "birras", mas sim compreendidos como uma resposta às dificuldades em lidar com o ambiente e as emoções. De acordo com estudos, entre 90% e 95% das pessoas com TEA apresentam dificuldades no processamento sensorial. Estas dificuldades manifestam-se em comportamentos sensoriais atípicos, tanto por meio de reações exageradas (hiper-reatividade) como de respostas reduzidas (hiporreatividade) aos estímulos sensoriais. Consequentemente, estas diferenças na forma de perceber os estímulos podem comprometer a regulação emocional, resultando frequentemente em alterações de comportamento, como irritabilidade, agressividade, dificuldade em tolerar o toque ou, por outro lado, a necessidade de se afastar e isolar (Stravogiannis, 2021).

6.5 Entrevistas

Questionário à professora de Educação Especial:
Helena Sousa

1. Comportamentos e Desafios

P: Quais são os comportamentos mais comuns que as crianças autistas exibem no dia a dia? Como esses comportamentos influenciam a forma como elas interagem com o ambiente?

R: Os comportamentos mais comuns são: obsessão por determinados brinquedos; predileção e repetição diária das mesmas brincadeiras; adoção de rotinas próprias (estabelecidas por eles); prática de movimentos repetitivos sobretudo com as mãos (agitação das mãos ou levar as mãos à boca); locomoção em bicos de pés; ausência ou dificuldades ao nível da linguagem; ausência/ dificuldades na interação comunicativa e de relacionamento com os pares e/ou adultos; adoção da ecolalia (quando utilizam a linguagem verbal geralmente repetem as palavras do adulto ou espontaneamente repetem palavras próprias, geralmente descontextualizadas)

Estes comportamentos condicionam significativamente a adaptação/integração nas atividades e rotinas do JI. Geralmente afastam-se das atividades em grupo e revelam dificuldades no cumprimento das normas/regras sociais em todos os domínios e contextos (exemplo: em contexto do refeitório apresentam dificuldades em manter-se sentados em grupo e cumprir as regras, ao nível da alimentação revelam seletividade pelos alimentos...revelam dificuldades em comer de faca e garfo, utilizam as mãos para comer...)

P: Quais são os principais desafios enfrentados pelas crianças autistas nas suas atividades diárias?

R: Os principais desafios são: comunicar de forma funcional; exprimir as suas necessidades e /ou desejos; ter uma participação ativa nas atividades do Jardim de infância como brincar; interagir com os pares ou adultos; cumprir normas/regras sociais; cumprir as regras de um jogo coletivo e/ou de um jogo lúdico;

2. Sensibilidades Sensoriais

P: Que tipo de sensibilidades sensoriais (à luz, som, toque, cheiro) são mais frequentes entre as crianças autistas com quem trabalha?

R: As sensibilidades mais comuns que observo com as crianças com quem trabalho são as relacionadas com os sons, toque e o cheiro.

P: Que tipos de estímulos visuais (cores, formas, luzes) ou auditivos (sons ambientes, música) são frequentemente preferidos ou evitados pelas crianças autistas?
Instrumentos tocados livremente/ sons fortes exteriores...)

R: Os estímulos auditivos e visuais mais apreciados são as canções nos canais de televisão (ex. canal panda...); atividades orientadas (canções cantadas pela educadora acompanhadas por gestos em situações serenas); lengalengas ou rimas (sonoridades finais muito apreciadas). Os estímulos auditivos e visuais que geralmente são evitados são os do dia a dia (o barulho do refeitório/ o barulho do entusiasmo das crianças por alguma surpresa na sala de atividades/ i

P: Como a iluminação deve ser controlada para evitar desconforto ou sobrecarga sensorial? Luzes fortes ou cintilantes são geralmente problemáticas?

R: As crianças com quem trabalho não têm revelado desconforto sensorial face aos estímulos com o recurso a luzes fortes, pelo contrário, são um recurso ótimo para captar a sua atenção. Em situações de desregulação/ descompensação (choros sem razão aparente e/ou agitação motora) o uso de recurso com luzes e cores reverte o comportamento passando a ser o foco de interesse.

P: As experiências multissensoriais (ex. espaços com texturas diferentes, sons controlados, cores suaves) são benéficas para o desenvolvimento das crianças autistas?

R: As experiências multissensoriais são cruciais para o desenvolvimento integral da criança e ainda mais determinante nas crianças com perturbação do espectro do autismo. Promover ou facilitar espaços que permitam o contacto com os diversos estímulos sensoriais permitem a sua compreensão e interpretação de forma mais eficaz, assim como a regulação das respostas a esses mesmos estímulos. Ajudar as crianças a entender e controlar melhor os sentidos, auxiliam a aprendizagem, melhoram a capacidade de interação comunicativa, a capacidade de concentração/ atenção, as habilidades motoras (motricidade ampla e fina) e a regulação do comportamento em situações sociais.

3. Estratégias de Regulação Sensorial

P: Que estratégias se devem utilizar para ajudar as crianças autistas a regularem os seus estímulos sensoriais? Como o ambiente pode apoiar essas estratégias?

R: As estratégias podem ser diferenciadas pois as crianças com autismo podem apresentar diferentes formas de percepção, para umas pode atrair a atenção e o interesse o estímulo sensorial visual (cores) e para outras o estímulo auditivo (som). Por outro lado, certos estímulos podem causar desconforto ou incómodo. Assim as peculiaridades/ especificidades de cada criança irão determinar as estratégias a utilizar. Tornar o ambiente mais inclusivo deve ser uma preocupação pois tem de responder as necessidades particulares de cada criança.

As estratégias a adotar, na minha perspetiva, serão conhecer muito bem a criança e o seu processamento sensorial para determinar o que resulta e evitar o que lhe causa desconforto, como por exemplo: diminuir ou aumentar a exposição solar na sala de atividades; insonorizar a sala ou a criança usar protetores de ouvidos para reduzir os ruídos; optar por grupos mais reduzidos no refeitório ou outros espaços de forma a evitar aglomerações; alertar para possíveis rejeições alimentares para evitar que a criança seja exposta a texturas e sabores que o desagradam pois isso pode agravar as dificuldades alimentares; etc.

P: Existem objetos ou materiais que podem ajudar as crianças a manterem-se calmas ou focadas?

R: Os materiais existentes nas salas dos jardins de infância, geralmente, são bons recursos para a integração sensorial das crianças com quem tenho trabalhado. Contudo considero que os recreios exteriores poderiam estar mais bem equipados, que permitissem o contacto com mais estímulos vestibulares (escadas/ rampas/ tuneis/ baloiços diversos...). É importante referir que as crianças que tenho acompanhado não apresentam um grau de autismo bastante acentuado e em horário extraescolar frequentam terapias, normalmente terapia de fala e ocupacional.

4. Mobilidade e Coordenação Motora

P: Que desafios de mobilidade ou coordenação motora são mais comuns entre as crianças autistas? Como esses desafios influenciam a forma como elas se movem no espaço?

R: Os desafios mais comuns são a tendência em andar nas pontas dos pés, dificuldade em correr de forma coordenada, jogar e apanhar a bola, subir e descer escadas, saltar objetos, pedalar num triciclo, saltar num só pé, realizar tarefas de coordenação fina como: usar talheres; realizar enfiamentos; rasgar; recortar; colar... Estes desafios influenciam significativamente a autonomia e a capacidade de adaptação às exigências do dia a dia, como a autonomia ao nível da alimentação (comer de faca e garfo por exemplo...) ou a autonomia na deslocação em diferentes espaços.

P: Existem exercícios ou atividades que ajudam a melhorar a mobilidade e a coordenação motora das crianças?

R: A promoção de brincadeiras simples, como pintar com tintas, modelar plasticina ou massas, realizar diferentes tipos de jogos de encaixe/ construções (legos grandes e pequenos), puzzles..., podem motivar a criança a desenvolver a motricidade fina. A coordenação ampla pode ser estimulada pelas atividades realizadas no recreio exterior ou ginásio por meio de atividades como marchar, saltar, jogar à bola, dançar, andar de triciclo, subir e descer escadas/rampas, rebolar, andar de baloiços e escorregas...etc.

5. Segurança no Ambiente

P: Quais são as considerações de segurança mais importantes ao criar um ambiente para crianças autistas?

R: As preocupações de segurança mais importantes são: Não deixar objetos cortantes/ produtos químicos ao alcance da criança; os materiais utilizados nas salas de atividades não devem ser tóxicos; restringir os espaços e evitar desníveis demasiado acentuados para evitar quedas ou desorientação;

6. Autonomia e Participação

P: Como as crianças autistas podem ser incentivadas a participar mais ativamente nas suas atividades diárias? Existem adaptações específicas no ambiente que promovem mais autonomia?

R: As crianças devem ser incentivadas a participar nas suas atividades diárias através: exemplificação ou demonstração visual da habilidade alvo de intervenção, seguido da instrução verbal para que a criança imite o desejado; uso de sistemas pictográficos de comunicação que ajudem na visualização/estruturação das atividades e promoção de rotinas; treinos destas competências de forma regular e consistente; uso do reforço positivo quando são atingidos os objetivos; a introdução destas habilidades nas rotinas do dia a dia da criança promovem a sua autonomia

7. Espaços de Calma e Refúgio

P: As crianças autistas beneficiam de ter áreas de calma e zonas de refúgio? Que características esses espaços devem ter para serem eficazes?

R: As crianças autistas beneficiam em ter áreas de calma e zonas de refúgio, assim uma sala/área serena com pouca iluminação, com poucas decorações e sem superfícies duras pode trazer uma sensação de tranquilidade. O recurso a almofadas macias, música de baixa intensidade e serena, alguns brinquedos ou objetos favoritos também podem ser incluídos nesse espaço, para que este responda às necessidades emocionais de cada criança.

Questionário à Terapeuta Ocupacional: Cátia Salgado

1. Comportamentos e Desafios

P: Quais são os comportamentos mais comuns que as crianças autistas exibem no dia a dia? Os comportamentos mais comuns são: rigidez cognitiva, inflexibilidade, mudança de rotinas. Como esses comportamentos influenciam a forma como elas interagem com o ambiente?

R: Isolamento social, pouca/nenhuma interação social, pobre contacto ocular.

2. Sensibilidades Sensoriais

P: Que tipo de sensibilidades sensoriais (à luz, som, toque, cheiro) são mais frequentes entre as crianças autistas com quem trabalha? Em contexto de clínica, as sensibilidades são mais ao som, toque, cheiro - Que tipos de estímulos visuais (cores, formas, luzes) ou auditivos (sons ambientes, música) são frequentemente preferidos ou evitados pelas crianças autistas?

R: Normalmente os estímulos visuais como as luzes são mais preferidos e os estímulos auditivos os menos (muitas vezes tapam os ouvidos), mas tudo isto depende do perfil sensorial de cada criança

P: Como a iluminação deve ser controlada para evitar desconforto ou sobrecarga sensorial? Luzes fortes ou cintilantes são geralmente problemáticas?

R: Tudo isto depende do perfil sensorial de cada criança.

P: As experiências multissensoriais (ex. espaços com texturas diferentes, sons controlados, cores suaves) são benéficas para o desenvolvimento das crianças autistas?

R: Sim. Por exemplo, regulador de intensidade luminosa seria interessante devido aos diferentes perfis sensoriais. O baloiço ou o trampolim normalmente eles adoram, devido ao estímulo que os proporciona. (Será interessante veres o que são crianças hiperresponsivas e hiporresponsivas (tem a haver com a forma como apresentam o limiar aos estímulos sensoriais).

3. Segurança no Ambiente

P: Quais são as considerações de segurança mais importantes ao criar um ambiente para crianças autistas?

R: O ambiente ser todo forrado e/ou almofadado devido às crises que tem, acho que a consideração mais importante.

4. Autonomia e Participação

P: Como as crianças autistas podem ser incentivadas a participar mais ativamente nas suas atividades diárias?

R: Em contexto de sessão por exemplo, é mesmo ir pelos interesses da criança autista.

P: Existem adaptações específicas no ambiente que promovem mais autonomia?

R: As pistas visuais são uma boa estratégia para mostrar o que vai acontecer por exemplo porque alguns deles gostam de tudo muito estruturado.

5. Espaços de Calma e Refúgio

P: As crianças autistas beneficiam de ter áreas de calma e zonas de refúgio?

R: Sim

P: Que características esses espaços devem ter para serem eficazes?

R: Algumas crianças gostam de zonas escuras, pequenas e isoladas. O uso da lycra, baloiço, bola, trampolim resulta muito bem para estas crianças. Os quadros de rotina, é um exemplo de pista visual também

6. Interação Social e Comunicação

P: Como as crianças autistas lidam com a interação social? Existem adaptações no ambiente que possam facilitar ou limitar as suas interações com os outros?

R: Isto tem a ver com o grau de autismo, o perfil sensorial, etc... Imagina que é uma criança que não gosta do barulho, se calhar uma turma reduzida seria uma opção, mas depois também temos de ver a questão da interação social... não dá para dizer uma coisa concreta sem conhecer o perfil da criança...

7. Adaptações Específicas

P: Existem adaptações ou tecnologias específicas que utiliza para ajudar as crianças autistas a desempenhar melhor as suas atividades diárias (ex. dispositivos sensoriais, mobiliário adaptado)?

R: As crianças autistas adoram as novas tecnologias. Os espaços de snoezelen (podem ser utilizados como locais de refúgio). E a questão da sala forrada.

8. Organização do Espaço e Rotina

P: De que forma as crianças autistas reagem às mudanças de rotina?

R: Normalmente reagem mal, mas lá está não são todas que reagem...

P: Como é possível minimizar o desconforto causado por alterações inesperadas?

R: As tabelas de rotinas, avisar com antecedência o que vai acontecer.

9. Necessidades Emocionais

P: Quais são as formas mais eficazes de ajudar uma criança autista a regular as suas emoções e acalmar-se em momentos de crise? Um local dedicado para esse momento?

R: Sim, mas depende do tipo de crise e do perfil sensorial. Por exemplo a questão de a criança no almoço não gostar do barulho, pode ir almoçar primeiro...

10. Interesses e Atividades

P: Quais são os tipos de atividades que normalmente captam mais a atenção ou interesse das crianças autistas?

R: Tens de ir pelos interesses da criança. Uma coisa que é raro as crianças não gostarem é a piscina de bolas!

P: A criança autista na creche tem uma rotina já fixa? ex: primeiro aprendizagem, depois brincar, depois relaxar etc.. isto para saber se no projeto na sala realizava um “caminho” para ser fácil de eles percorrerem durante as mudanças (ou seja, se for aprendizagem e depois relaxar em que estes sítios fossem perto um do outro).

R: Pelo que eu falo com as educadoras, tem a haver um bocadinho com cada creche... Para a criança com autista é importante eles terem a rotina já direitinha. Acho que a questão de os sítios serem perto um do outro não é o mais importante, mas por exemplo as transições para as crianças com autismo são muito difíceis (o sair da sala de aula depois das atividades) e muitas vezes desregulam quando dizes que a sessão acabou e eles tem de ir embora, ou por exemplo quando ainda não acabaram o trabalho que estavam a fazer e tem de ir embora...

Questionário à Psicóloga: Fernanda Martins

1.Comportamentos e Desafios

P: Quais são os comportamentos mais comuns que as crianças autistas exibem no dia a dia? Como esses comportamentos influenciam a forma como elas interagem com o ambiente?

R: As crianças com perturbações do espectro do autismo (PEA) podem exibir comportamentos que refletem as particularidades de como percebem e interagem com o ambiente ao seu redor. Esses comportamentos variam de criança para criança, mas há alguns padrões comuns como por exemplo:

A.Os comportamentos repetitivos como balançar o corpo, bater palmas ou girar objetos. Esses comportamentos muitas vezes ajudam a criança a lidar com o excesso de estímulos sensoriais, promovendo uma sensação de conforto e previsibilidade.

B.A preferência por rotinas e a resistência a mudanças, que – caso sejam quebradas – levam as crianças a ficarem ansiosas ou a reagirem negativamente, porque ficam desorientadas e inseguras.

C.As dificuldades na comunicação e no contato visual, o que pode dificultar interações sociais e a compreensão do contexto de uma conversa.

D.A sensibilidade sensorial, que pode influenciar o comportamento e interação com o ambiente. As crianças com PEA podem reagir intensamente/negativamente a estímulos como sons altos, luzes brilhantes, texturas de alimentos ou roupas.

E.Os interesses restritos e focados que podem limitar a variedade de experiências.

P: Quais são os principais desafios enfrentados pelas crianças autistas nas suas atividades diárias?

R: Dadas as características registradas na questão anterior, poder-se-á afirmar que as crianças com PEA enfrentam uma série de desafios nas atividades diárias, como:

i) Dificuldade de comunicação e interação social; ii) Sensibilidade sensorial que poderá levar a desafios emocionais e de regulação comportamental; iii) Dificuldade em lidar com mudanças e transições; iv) dificuldade em compreender e executar instruções e iv) desafios na motricidade fina (segurar num lápis ou talher) e global (como correr e pular).

2.Sensibilidades Sensoriais

P: Que tipo de sensibilidades sensoriais (à luz, som, toque, cheiro) são mais frequentes entre as crianças autistas com quem trabalha?

R: Todas.

P: Que tipos de estímulos visuais (cores, formas, luzes) ou auditivos (sons ambientes, música) são frequentemente preferidos ou evitados pelas crianças autistas?

R: Relativamente aos estímulos visuais, geralmente as crianças com PEA podem preferir cores suaves e neutras, que são menos estimulantes. Os tons pastéis e combinações de cores menos contrastantes são geralmente mais tranquilizantes. Quanto às luzes, as crianças com PEA toleram as luzes suaves e difusas.

No que diz respeito aos estímulos auditivos, os sons intensos e imprevisíveis, como: alarmes, campainha de escola ou barulhos de multidões costumam ser desconfortáveis para estas crianças. Ambientes com sons moderados, como uma sala de aula silenciosa ou o som de uma fonte de água, tendem a ser mais tolerados.

Sobre as preferências musicais, a música clássica ou de natureza relaxante são geralmente mais apreciadas. Algumas crianças podem gostar de sons repetitivos e melódicos, pois ajudam na concentração e trazem conforto. Devem evitar-se sons muito altos ou com ritmos imprevisíveis (como heavy metal ou rock).

P: Como a iluminação deve ser controlada para evitar desconforto ou sobrecarga sensorial? Luzes fortes ou cintilantes são geralmente problemáticas?

R: Controlar a iluminação de forma adequada é fundamental para evitar desconforto ou sobrecarga sensorial em crianças com PEA. Para um ambiente mais confortável, deve-se recorrer à luz natural (sempre que possível) que é mais suave e menos estressante que a luz artificial. Salas com grandes janelas, mas com cortinas ou persianas que permitam controlar a intensidade da luz, oferecem um ambiente mais flexível e acolhedor. Por outro lado, devem ser evitadas luzes que piscam ou que mudam de cor (as luzes de festa), pois podem causar sobrecarga sensorial, e logo desconforto na criança. Nos espaços destinados à aprendizagem ou ao relaxamento, é melhor manter a iluminação estável e sem variações.

P: As experiências multissensoriais (ex. espaços com texturas diferentes, sons controlados, cores suaves) são benéficas para o desenvolvimento das crianças autistas?

R: Sim, as experiências multissensoriais podem ser altamente benéficas para o desenvolvimento de crianças com PEA, desde que sejam planeadas e personalizadas para atender às necessidades sensoriais e especificidades de cada criança.

3. Estratégias de Regulação Sensorial

P: Que estratégias se devem utilizar para ajudar as crianças autistas a regular os seus estímulos sensoriais? Como o ambiente pode apoiar essas estratégias?

R: Uma das estratégias é criar espaços de refúgio sensorial, um “cantinho” tranquilo onde a criança possa se retirar quando estiver sobrecarregada ou precisar de um momento de calma. Poderá ter almofadas macias, iluminação suave, fones de ouvido com cancelamento de ruído e objetos de conforto. Esses itens ajudam a diminuir estímulos visuais e auditivos intensos.

Criar ainda uma área de movimento seguro com equipamentos apropriados para essas atividades de modo a ajudar a criança a se movimentar e se autorregular, sem interferir nas atividades das outras crianças: pular num trampolim, rolar sobre uma bola de ginástica ou balançar numa cadeira de balanço.

Poder-se-á ainda utilizar ferramentas de autorregulação sensorial (objetos que ofereçam estímulos táteis, visuais ou auditivos de forma controlada, como bolas de textura ou cobertores pesados).

Por outro lado, a criação de rotinas estruturadas e previsíveis ajudam a criança a antecipar o que vai acontecer, reduzindo a ansiedade em relação a estímulos desconhecidos. A criação de um horário / cronograma visual ou de uma sequência de atividades em painéis visuais ou quadros pode ajudar a criança a entender a rotina do dia e se preparar mentalmente para as mudanças.

P: Existem objetos ou materiais que podem ajudar as crianças a manterem-se calmas ou focadas?

R: Ver resposta anterior com exemplos práticos.

4. Mobilidade e Coordenação Motora

P: Que desafios de mobilidade ou coordenação motora são mais comuns entre as crianças autistas? Como esses desafios influenciam a forma como elas se movem no espaço?

R: Alguns dos desafios mais comuns que influenciam a mobilidade e o movimento no espaço poderão ser:

1. Dificuldades com o equilíbrio e a coordenação motora global (correr, pular, andar com estabilidade), o que poderá levar a criança a se sentir insegura e a evitar espaços que exigem habilidades motoras amplas. Em atividades físicas, poderá ter dificuldade em acompanhar o ritmo de jogos em grupo, como correr atrás de uma bola ou pular corda.

2. Dificuldades em desenvolver atividades de motricidade fina, que exigem precisão, como segurar num lápis, numa tesoura, ou manusear objetos pequenos, como talheres ou ainda abotoar roupas.

3. Dificuldades na percepção espacial, que envolve entender a posição e a orientação do corpo em relação a objetos, o que resulta em problemas de julgamento de distância, como esbarrar em móveis ou ter dificuldade em passar por portas ou corredores estreitos. Esta dificuldade pode levar a que a criança evite ambientes movimentados ou que requeiram um controle mais preciso dos movimentos.

4. Algumas crianças com PEA experimentam uma sensibilidade aumentada (hipersensibilidade) ou diminuída (hipossensibilidade) em relação a sensações corporais. Na hipersensibilidade, podem se sentir desconfortáveis com certos tipos de piso ou calçado; na hipossensibilidade, podem ter dificuldade em perceber o seu próprio corpo, o que resulta em movimentos imprecisos.

P: Existem exercícios ou atividades que ajudam a melhorar a mobilidade e a coordenação motora das crianças?

R: Sim. Há atividades ou exercícios que podem ser feitos de forma lúdica e adaptada para atender às especificidades, necessidades e preferências de cada criança, proporcionando não só o desenvolvimento motor, mas também aumentando a autoconfiança e promovendo o bem-estar. Por exemplo:

1. Caminhar em linha reta, andar sobre linhas traçadas no chão, ou andar em superfícies instáveis (como almofadas ou superfícies macias) ajudam a desenvolver o equilíbrio.

2. Jogar, pegar, fintar ou chutar a bola em direção a um alvo ajudam na coordenação motora grossa.

3. Pular num trampolim, jogar à corda, ou fazer pequenos pulos no chão, de um pé para o outro.

4. Criar um circuito com obstáculos de diferentes alturas e texturas para que a criança pule, rasteje, passe por baixo, e faça desvios.

5. Trabalhar com massinha de modelar, enfiar contas num cordão, usar pinças para pegar objetos pequenos, ou brincar com blocos de construção.

6. Fazer Brincadeiras como “siga o líder” com movimentos ritmados, danças simples e canções com gestos repetitivos.

7. Desenhar com o dedo na areia, numa caixa de areia ou com um pincel e água no chão.

8. Pedir que a criança toque com a mão direita no pé esquerdo e vice-versa, ou fazer movimentos de “braço cruzado” ao bater palmas.

5. Segurança no Ambiente

P: Quais são as considerações de segurança mais importantes ao criar um ambiente para crianças autistas?

R: Será necessário reduzir os perigos físicos: (i) móveis com cantos arredondados para evitar ferimentos em quedas ou colisões, bem fixados para não caírem facilmente, (ii) janelas com travão de segurança, e portas fáceis de abrir por adultos, mas seguras para evitar fugas acidentais, especialmente se a criança tiver tendência a fugir; (iii) portões ou barreiras de segurança instalados para limitar o acesso a áreas de risco, como escadas e cozinhas, além de garantir que o espaço de aprendizagem ou recreio seja seguro e delimitado.

Como já referido em questões anteriores, será necessário controlar os estímulos sensoriais. (i) evitar luzes fluorescentes ou que piscam, que podem causar desconforto e até sobrecarga sensorial; (ii) minimizar os ruídos de fundo com o uso de materiais acústicos que reduzam o eco (como cortinas e tapetes) e evitar dispositivos barulhentos, como alarmes muito altos; (iii) usar cores neutras e suaves, pois cores muito vibrantes e decorativas podem ser distrações ou até causar agitação em algumas crianças.

Criar ambientes de autorregulação, um espaço específico como um “cantinho”, onde a criança possa ir para se acalmar em caso de sobrecarga sensorial. Bem como disponibilizar material sensorial seguro, como bolas de compressão, objetos de textura variada e cobertores pesados.

Delimitar espaços, demarcando as áreas de atividades com tapetes, fitas coloridas no chão ou móveis baixos pode ajudar a criança a se orientar e reduzir a sensação de desordem.

Selecionar brinquedos e equipamentos que devem ser adequados à faixa etária e estar livres de peças pequenas ou frágeis que possam ser ingeridas ou quebradas.

Organizar e etiquetar gavetas, prateleiras e caixas com ícones ou imagens para ajudar a criança com PEA a entender o local de cada item, reduzindo o estresse. Manter uma organização coerente e não mudar com frequência a disposição dos itens para criar um ambiente previsível e seguro.

Manter um cronograma visual com a rotina do dia com as atividades e os momentos de transição para diminuir o risco de comportamentos de fuga ou de frustração.

6. Autonomia e Participação

P: Como as crianças autistas podem ser incentivadas a participar mais ativamente nas suas atividades diárias? Existem adaptações específicas no ambiente que promovem mais autonomia?

R: Para incentivar as crianças com PEA a participarem mais ativamente nas suas atividades diárias, é preciso criar um ambiente que promova a autonomia, a previsibilidade e o conforto, como as já referidas anteriormente: usar suportes visuais e cronogramas estruturados; utilizar estantes baixas com divisórias visíveis, onde os materiais estão organizados e ao alcance da criança; organizar materiais em locais de fácil acesso; definir áreas específicas para cada tipo de atividade (como um canto de leitura, um espaço para tarefas artísticas, e um local para atividades motoras); usar divisórias ou tapetes coloridos para demarcar cada zona de atividade, criar um “cantinho de autorregulação”, com almofadas, brinquedos sensoriais e iluminação suave; incorporar objetos com diferentes texturas, sons suaves ou cores que não causem sobrecarga sensorial; usar relógios visuais ou alarmes suaves, combinados com suportes visuais de rotina.

7. Espaços de Calma e Refúgio

P: As crianças autistas beneficiam de ter áreas de calma e zonas de refúgio? Que características esses espaços devem ter para serem eficazes?

R: Sim. Ver resposta anterior.

8. Interação Social e Comunicação

P: Como as crianças autistas lidam com a interação social? Existem adaptações no ambiente que possam facilitar ou limitar as suas interações com os outros?

R: As crianças com PEA enfrentam desafios únicos na interação social devido às diferenças no processamento sensorial, na comunicação e na percepção social. Geralmente, podem apresentar dificuldades para entender e responder a pistas sociais, como: expressões faciais, tons de voz ou gestos. As adaptações feitas para criar um ambiente mais acolhedor e previsível (já mencionadas em diversas questões anteriores) e a sensibilização das pessoas que interagem com a criança podem fazer uma grande diferença para a promoção de uma inclusão inequívoca.

9. Adaptações Específicas

P: Existem adaptações ou tecnologias específicas que utiliza para ajudar as crianças autistas a desempenhar melhor as suas atividades diárias (ex. dispositivos sensoriais, mobiliário adaptado)?

R: Sim. Os aplicativos e dispositivos de comunicação como tablets e dispositivos móveis podem ser equipados com aplicativos de comunicação, que permitem às crianças com PEA, especialmente aquelas sem comunicação verbal de comunicarem com imagens, símbolos e até sons para formar frases e expressar as suas necessidades e emoções.

No nosso agrupamento, usamos o portal ARASAAC, que oferece milhares de pictogramas para a comunicação. Quanto ao mobiliário, poderão ler-se os cuidados a ter em respostas anteriores (ver questão 5).

10. Organização do Espaço e Rotina

P: De que forma as crianças autistas reagem às mudanças de rotina? Como é possível minimizar o desconforto causado por alterações inesperadas?

R: As crianças com PEA geralmente reagem à mudança de rotina com ansiedade ou desconforto, pois tendem a se sentir mais seguras e tranquilas em ambientes previsíveis e organizados. Alterações inesperadas podem gerar stress, choro ou resistência.

Para minimizar o desconforto causado por mudanças na rotina, algumas estratégias simples podem ajudar como: conversar com a criança e explicar as mudanças a ocorrerem naquele dia; usar imagens ou cartões visuais para avisar com antecedência a criança sobre as mudanças; exibir a rotina do dia num quadro com figuras ou fotos e oferecer pequenas escolhas (como qual a atividade a realizar primeiro) para reduzir a ansiedade; elogiar a criança por lidar com a mudança de modo positivo.

P: Quais são os tipos de atividades diárias que mais ajudam a promover a sensação de segurança e bem-estar nas crianças autistas?

R: Regra geral, as atividades diárias que promovem segurança e bem-estar nas crianças com PEA são aquelas que são previsíveis e regulares, como horários fixos para comer, dormir e brincar. Por outro lado, os jogos e as tarefas, com instruções visuais e sequências claras, como quebra-cabeças ou blocos de montar ajudam a reduzir a ansiedade.

As atividades com massas de modelar, bolas sensoriais, realizadas num espaço calmo, oferecem conforto e ajudam na autorregulação. Já as caminhadas ou a natação auxiliam na liberação de energia e na sensação de bem-estar.

As atividades com poucos estímulos sociais, como a leitura ou os desenhos, trazem conforto, enquanto pequenas interações com pares ajudam no desenvolvimento social num ambiente seguro.

11. Necessidades Emocionais:

P: Quais são as formas mais eficazes de ajudar uma criança autista a regular as suas emoções e acalmar-se em momentos de crise? Um local dedicado para esse momento?

R: Sim. Como já tive a oportunidade de referir anteriormente, a criação de um “cantinho” para a autorregulação de emoções é fundamental.

12. Interesses e Atividades:

P: Quais são os tipos de atividades que normalmente captam mais a atenção ou interesse das crianças autistas?

R: O que mais capta a atenção das crianças com PEA são os aplicativos educativos interativos, que combinam elementos visuais e auditivos de forma estruturada, assim como jogos de memória, sequência, ou atividades que envolvem organizar objetos em padrões ou ordem, pois trazem previsibilidade e foco. Os quebra-cabeças, os jogos de montar (como LEGO) e as apps visuais também captam a atenção destas crianças, pois são claros, organizados e previsíveis.

Questionário à Psicóloga: Luísa Martins

1.Comportamentos e Desafios

P. Quais são os comportamentos mais comuns que as crianças autistas exibem no dia a dia? Como esses comportamentos influenciam a forma como elas interagem com o ambiente?

R: Os comportamentos mais comuns que as minhas crianças autistas exibem no dia a dia são:

A dificuldade na transição de tarefas, sendo necessário estabelecer rotinas e antecipação das tarefas; o controle motor; a repetição de frases ou palavras em momentos inadequados, sem a devida função – fazendo ecolalia; a ausência de comunicação verbal – não falam ou não fazem gestos para se expressarem; fazem movimentos estereotipados ou atípicos; a dificuldade na interação com os pares; a apresentação de comportamentos sensoriais atípicos, entre outros.

Estes comportamentos influenciam as interações sociais, manifestando dificuldade em acompanhar conversas, em se envolverem em grupos e construir relacionamentos, permitindo, muitas vezes, o isolamento da criança; dificuldades na comunicação, que por vezes é restrita ou nula, e dificuldades no comportamento, manifestando comportamentos estereotipados e repetitivos.

P. Quais são os principais desafios enfrentados pelas crianças autistas nas suas atividades diárias?

R: A disfunção sensorial afeta a capacidade de uma criança com autismo interagir com o mundo à sua volta e leva-a a comportamentos desafiantes. No entanto, é importante referir que cada criança com autismo é única e pode apresentar sintomas de disfunção sensorial de maneira diferente.

2. Sensibilidades Sensoriais

P. Que tipo de sensibilidades sensoriais (à luz, som, toque, cheiro) são mais frequentes entre as crianças autistas com quem trabalha?

R: As crianças com PEA, com quem trabalho, apresentam perturbações na sensibilidade a diferentes estímulos, como o som e o cheiro. Uma das crianças com hipersensibilidade ao som possui dificuldade em tolerar barulhos altos e sons agudos, outra com hipersensibilidade bucal/paladar dos alimentos tem dificuldade no sabor e textura dos alimentos.

P. Que tipos de estímulos visuais (cores, formas, luzes) ou auditivos (sons ambientes, música) são frequentemente preferidos ou evitados pelas crianças autistas?

R. Os preferidos pelo aluno X são os estímulos auditivos, trabalha ao som da música relaxante e relativamente aos estímulos visuais tem preferência pelas formas e cores (recursos visuais e multimédia).

P. Como a iluminação deve ser controlada para evitar desconforto ou sobrecarga sensorial? Luzes fortes ou cintilantes são geralmente problemáticas?

R. As crianças portadoras da PEA possuem uma disfunção sensorial que traz desconforto, já que o processamento dos sentidos (tato, paladar, audição, visão e olfato) chega de forma distorcida ao cérebro. Para a maioria destas crianças, lidar com barulho e luzes fortes incomoda-os e procuram libertar-se desta situação, tendo como resposta muita agitação e sofrimento, precisamente por serem intolerantes a esses estímulos externos.

P. As experiências multissensoriais (ex. espaços com texturas diferentes, sons controlados, cores suaves) são benéficas para o desenvolvimento das crianças autistas?

R. Sim. As atividades sensoriais estimulam os sentidos — tato, olfato, paladar, visão e audição — e são benéficas para todas as crianças, principalmente para crianças com PEA. As atividades sensoriais para estas crianças melhoram o processamento sensorial; as competências sociais; desenvolvem a coordenação motora e regulam/acalmam as crianças quando elas estão agitadas.

3. Estratégias de Regulação Sensorial

P. Que estratégias se devem utilizar para ajudar as crianças autistas a regularem os seus estímulos sensoriais? Como o ambiente pode apoiar essas estratégias?

R. Depende de cada criança autista. As crianças são todas diferentes e os autistas não diferem. Não há receitas pré-feitas para aplicar a todos por igual. O ideal é não forçar e por “tentativa e erro” ajustar o ambiente à criança que temos à nossa frente, de forma a regular os seus estímulos sensoriais.

P. Existem objetos ou materiais que podem ajudar as crianças a manterem-se calmas ou focadas?

R. Sim. Os brinquedos sensoriais (ex. instrumentos musicais caseiros, tais como o pau de chuva, as maracas; a garrafa sensorial, o balão ou bola sensorial...); objetos calmantes (ex. caixa de arroz colorido ou milho; manta das texturas, bolas de sabão, pasta de farinha, pasta modeladora, almofada sensorial, digitinta, pintura com as mãos, pintura com os pés); os cartões de comunicação ou pictogramas.

4. Mobilidade e Coordenação Motora

P. Que desafios de mobilidade ou coordenação motora são mais comuns entre as crianças autistas? Como esses desafios influenciam a forma como elas se movem no espaço?

R: As mais comuns são: andar desajeitado e descoordenado; manipular objetos e escrever. Algumas crianças podem ter problemas em coordenar os movimentos entre os lados esquerdo e direito do corpo entre os diferentes membros. Outras podem ter baixo tônus muscular e problemas para manter a postura corporal ou o equilíbrio. Outras ainda apresentam dificuldades em ações que requerem coordenação mão olho (óculo-manual), como apanhar uma bola ou imitar os movimentos de outras pessoas e na execução de uma série de movimentos ou gestos.

P. Existem exercícios ou atividades que ajudam a melhorar a mobilidade e a coordenação motora das crianças?

R. Sim existem. Em 1º lugar devemos observar e avaliar as aptidões motoras da criança para identificar as suas necessidades específicas. Em seguida proporcionar uma variedade de atividades motoras de forma a ajudar a desenvolver diferentes aspetos da coordenação motora, incluindo habilidades motoras finas e amplas. Podemos incluir aqui os jogos, brincadeiras ao ar livre, atividades artísticas e desportivas.

Ao introduzir uma nova atividade, devemos dar instruções claras e simples, divididas em fases pequenas e sequenciais. Isso ajuda a criança a entender e executar os movimentos com mais facilidade. Utilizar recursos de apoio, como os utensílios de escrita adaptados, almofadas de assento para melhorar a posição, tesoura de laço adaptada e objetos sensoriais para estimular o desenvolvimento motor e sensorial. Incentivar e elogiar os esforços da criança, mesmo que os resultados não sejam perfeitos. Promover um ambiente de apoio e aceitação, onde a criança se sinta confortável para praticar e experimentar, sem críticas.

5. Segurança no Ambiente

P. Quais são as considerações de segurança mais importantes ao criar um ambiente para crianças autistas?

R. Proporcionar um Ambiente Tranquilo - Algumas crianças com PEA são particularmente sensíveis à luz, ao barulho, aos cheiros, ao toque ou ao movimento. Devemos criar, um ambiente o mais adequado às necessidades da criança, de forma a beneficiar a sua aprendizagem.

6. Autonomia e Participação

P. Como as crianças autistas podem ser incentivadas a participar mais ativamente nas suas atividades diárias? Existem adaptações específicas no ambiente que promovem mais autonomia?

R. Em contexto escolar, trabalhar com autistas pode ser um desafio, mas também muito gratificante se soubermos como dar o apoio necessário. Ajudamos a manter as suas rotinas, em lidar com a sobrecarga sensorial e a envolvê-los na aprendizagem, de uma maneira que faça sentido para eles. As intervenções corretas irão beneficiar significativamente estas crianças.

7. Espaços de Calma e Refúgio

P. As crianças autistas beneficiam de ter áreas de calma e zonas de refúgio? Que características esses espaços devem ter para serem eficazes?

R. Sim. Todas as crianças devem ter lugares onde se sintam seguras e amadas, e para as crianças autistas, os espaços de calma e refúgio, são extremamente essenciais. Ambientes acolhedores e personalizados podem fazer toda a diferença no bem-estar e no desenvolvimento das crianças com PEA. Algumas características desses espaços:

Espaços aconchegantes de forma a proporcionar à criança refúgios seguros para relaxarem e sentirem-se protegidos. Estes ambientes ajudam a reduzir a ansiedade e o stresse, promovendo uma sensação de serenidade.

Adaptar os espaços aos interesses e necessidades sensoriais da criança, tais como: cores suaves, iluminação adequada e itens que ele adora, como brinquedos, jogos e livros favoritos.

Espaços que estimulem os sentidos de maneira equilibrada. Objetos, como bolas sensoriais, tecidos variados e até mesmo um canto de música podem proporcionar estímulos positivos.

Ambientes organizados ajudam a criança a entender melhor, promovendo uma sensação de controle e segurança.

8. Interação Social e Comunicação

P. Como as crianças autistas lidam com a interação social? Existem adaptações no ambiente que possam facilitar ou limitar as suas interações com os outros?

R. A interação social nas crianças autistas está fortemente prejudicada e deficitária por vários motivos: problemas sensoriais, atraso de linguagem, dificuldades para usar formas de comunicação e de perceber sentimentos.

As crianças com PEA devem ser, sempre, colocadas em atividades sociais, saindo de casa e frequentando ambientes onde existam outras crianças. A escola ajuda muito no auxílio deste processo, pois espontaneamente oferece atividades lúdicas, momentos de recreação, partilha de tarefas, alimentação variada e orientação para regras e rotinas.

9. Adaptações Específicas

P. Existem adaptações ou tecnologias específicas que utiliza para ajudar as crianças autistas a desempenhar melhor as suas atividades diárias (ex. dispositivos sensoriais, mobiliário adaptado)?

R. Claro que sim. Costumo utilizar jogos interativos, recursos visuais e multimídia, sistema pictográfico de comunicação (SPC), entre outros.

Através destas ferramentas são proporcionadas atividades que estimulam o raciocínio, a criatividade e a autonomia. As crianças com PEA ao explorarem jogos educativos desenvolvem habilidades cognitivas, linguísticas e sociais, tudo de forma lúdica e divertida. As tecnologias específicas no autismo permitem um acompanhamento mais efetivo e personalizado do progresso destas crianças.

10. Organização do Espaço e Rotina

P. De que forma as crianças autistas reagem às mudanças de rotina escolar? Como é possível minimizar o desconforto causado por alterações inesperadas?

R. Reagem muito mal. É possível minimizar o desconforto causado, através da antecipação das atividades ou acontecimentos, com a implementação de simbologia. A criança com autismo precisa de previsibilidade no seu dia a dia – o que irá acontecer, quais as atividades que vai fazer, se haverá algo diferente no decorrer do dia, etc.

A antecipação dos acontecimentos faz com que elas se sintam seguras, saibam os seus objetivos e o que os outros esperam que ela faça. As crianças portadoras de autismo têm dificuldades em gerir o seu tempo e de se orientarem e planearem os seus dias, daí ser bastante importante ter a sua rotina pré estabelecida.

P. Quais são os tipos de atividades/ estratégias diárias que mais ajudam a promover a sensação de segurança e bem-estar nas crianças autistas?

R. Costumo implementar as seguintes estratégias:

Antecipação- explicar o que vai ser feito, o que vai acontecer a seguir e porquê; dar tempo para compreender a informação e esperar; ser claro – as questões colocadas ao aluno devem ser diretas, claras e simples; evitar palavras com duplo sentido; proporcionar rotina – de forma a potenciar comportamentos estáveis; dar espaço à socialização- para promover o contato ocular e linguagem corporal incomum; necessidade de autorregulação-comportamentos repetitivos, necessidade de movimento, manipulação de objetos específicos. Estes são alguns exemplos de mecanismos de autorregulação e devem ser respeitados e terem espaço no ambiente escolar.

11. Necessidades Emocionais:

P. Quais são as formas mais eficazes de ajudar uma criança autista a regular as suas emoções e acalmar-se em momentos de crise? Um local dedicado para esse momento?

R. Depois de reconhecer os sinais de alerta, devemos distrair a criança da melhor forma possível, direcionando o foco para outra situação, evitando o aumento das emoções e controlando as sensibilidades sensoriais; passar-lhe segurança e tranquilidade; procurar um local mais tranquilo para que a criança tenha estímulos relaxantes, criando uma sala sensorial ou levando objetos calmantes para intervenção mais eficaz; manter uma rotina regular e estável, etc. São passos essenciais para promover um ambiente mais seguro e acolhedor para a criança.

12. Interesses e Atividades:

P. Quais são os tipos de atividades que normalmente captam mais a atenção ou interesse das crianças autistas?

R. Brinquedos sensoriais: caixa sensorial, bolas sensoriais; pintura com os dedos, mãos e pés; pintura com os carimbos; massa de modelar ou pasta de farinha; jogos educativos e interativos; contar/visualizar histórias; letras e números móveis; atividades de expressão plástica; atividades desportivas e terapêuticas, entre outras.

A inclusão das entrevistas após a abordagem teórica sobre o autismo e antes da apresentação do projeto segue uma progressão lógica na tese. Primeiro, a revisão teórica estabelece um enquadramento sólido sobre as características e desafios do autismo, fornecendo a base necessária para compreender as entrevistas.

Ao introduzir os depoimentos posteriormente, criamos uma ponte entre teoria e prática, validando ou aprofundando os conceitos discutidos. As entrevistas acrescentam perspectivas reais de quem lida com crianças autistas, assegurando que o projeto final não se baseia apenas na literatura, mas também na experiência prática.

Desta forma, a tese avança de forma estruturada, do conhecimento teórico para a validação prática, culminando numa proposta de design informada e inclusiva.

6.6 Moodboard



6.7 Memória Descritiva

O presente projeto surge da necessidade de proporcionar às crianças autistas, em contexto de creche, um ambiente que promova o bem-estar através dos elementos e dos cinco sentidos e que responda às suas necessidades específicas. Com este propósito, identificou-se um espaço dentro de uma sala que pudesse ser adaptado, permitindo assim atender as exigências desta comunidade de forma eficiente e humanizada. Para tal, foi necessário encontrar um espaço de uma sala que pudesse ser transformado tendo a finalidade de conseguir dar resposta a este propósito, dando assim resposta à comunidade em questão.

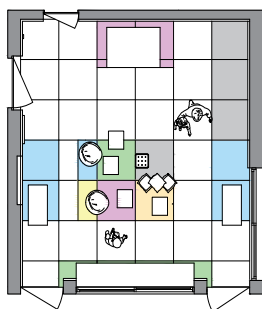


Imagem 55. Planta Colorida Layout 1

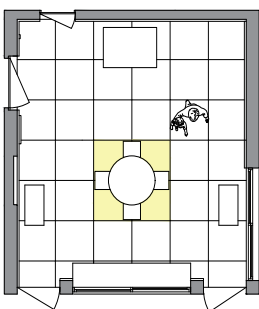


Imagem 56. Planta Colorida Layout 2



Imagem 57. Render do Espaço

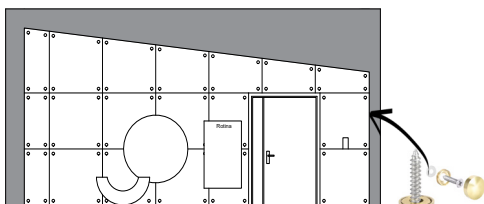


Imagem 58. Alçado Sul

A sala fornecida localiza-se na Creche de Ribeirão, possui uma área de 32 m² e está destinada a crianças autistas com cinco anos de idade, acolhendo até 10 crianças. Após a definição do espaço, realizou-se uma análise detalhada para compreender as intervenções necessárias, assegurando que estas fossem realizadas de forma consciente e alinhadas com as prioridades e necessidades das crianças, promovendo o equilíbrio e o conforto no ambiente.

A sala integra um elemento fundamental para crianças autistas na parede à esquerda ao entrar: a placa de rotina em madeira paulownia, de cada criança. Este recurso é indispensável para proporcionar previsibilidade e organização, permitindo que as crianças compreendam as atividades do dia e saibam o que esperar, evitando situações inesperadas que possam gerar desconforto. Com base nesta necessidade, a sala foi cuidadosamente estruturada em seis áreas funcionais — sensorialidade, aprendizagem, refúgio, relaxamento, movimento e lazer. Cada uma destas áreas desempenha um papel crucial no desenvolvimento integral das crianças, promovendo a exploração e a estimulação dos cinco sentidos de forma integrada e harmoniosa.

Uma das principais inovações deste projeto reside na flexibilidade das paredes e do pavimento. Tanto as paredes como o pavimento, são revestidas com placas quadradas de um metro por um metro, fixadas com parafusos de cinco centímetros brancos, que podem ser removidas e adaptadas conforme necessário. O pavimento é constituído por placas de material EVA verde clarinho, permitindo duas configurações distintas: uma superfície mais firme e outra mais macia, semelhante a um tapete de ioga, bastando virar as placas. Este material foi escolhido para incentivar as crianças a andarem descalças, promovendo uma maior conexão com o espaço e estimulando a sensibilidade tátil. Já as paredes são revestidas com material almofadado branco, proporcionando um ambiente seguro e acolhedor. Desta forma, a escolha destes materiais permite não só a segurança à criança como também, uma melhor absorção sonora, reduzindo o impacto de ruídos inoportunos que possam ser incómodos para crianças com maior sensibilidade auditiva.

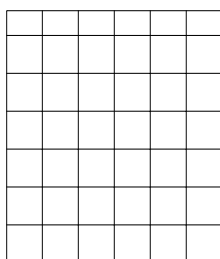


Imagem 59. Pavimento 1ª Solução

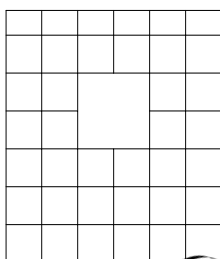
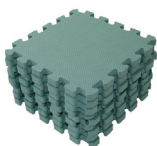


Imagem 60. Pavimento 2ª Solução



Relativamente ao estímulo visual, o teto foi projetado com uma iluminação LED perimetral, capaz de emitir diferentes cores e intensidades de luz, ajustando-se às atividades em curso e às necessidades individuais das crianças. Este sistema cria um ambiente dinâmico e adaptável, respeitando a diversidade sensorial característica de cada criança autista, que pode apresentar sensibilidades variadas à luz e às cores. Além disso, o teto está equipado com oito focos de luz direcionados e três colunas embutidas, permitindo a criação de experiências sensoriais imersivas, que combinam estímulos visuais e auditivos de forma integrada.

Na área de lazer tanto o teto como o pavimento apresentam um sistema modular que permite a integração de duas televisões espelho, alinhadas entre ambas as superfícies, mediante a remoção de quatro módulos. Este elemento oferece múltiplas possibilidades de interação: as crianças podem visualizar vídeos projetados no teto enquanto estão deitadas no chão ou explorar um pavimento interativo para brincar. Além disso, o sistema permite que vídeos ou outras imagens sejam exibidos também diretamente no pavimento, promovendo experiências imersivas e lúdicas. Quando a projeção está desligada, as televisões espelho transformam-se em superfícies reflexivas, proporcionando momentos de brincadeira espontânea e autodescoberta, à medida que as crianças interagem com os seus próprios reflexos. Para que as crianças possam ver os vídeos sentadas e confortáveis foram incluídos puffs, almofadas e as cadeiras da aprendizagem para essa finalidade. Este design versátil visa estimular a criatividade, favorecer a interação e proporcionar momentos de relaxamento e descoberta sensorial, ajustando-se às necessidades de cada criança.

No que diz respeito à área sensorial, o projeto contempla a possibilidade de retirar três placas das paredes e substituí-las por três painéis de madeira paulownia amovíveis, com as mesmas dimensões, permitindo uma constante renovação das experiências oferecidas às crianças. As peças, por sua vez, são revestidas com material almofadado, garantindo maior segurança e minimizando o risco de ferimentos em caso de quedas ou outros imprevistos. Desta forma, o espaço não se torna monótono, proporcionando estímulos diversificados que contribuem para o desenvolvimento sensorial. Nestes painéis, o estímulo ao tato assume um papel central, permitindo às crianças explorar diferentes texturas e sensações, contribuindo para o desenvolvimento das suas capacidades sensoriais de forma lúdica e envolvente.

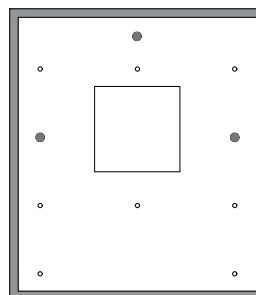


Imagem 61. Planta do Teto

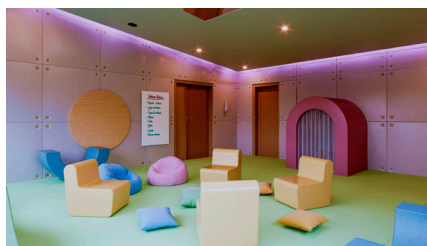


Imagem 62. Render do Espaço



Imagem 63. Render do Espaço

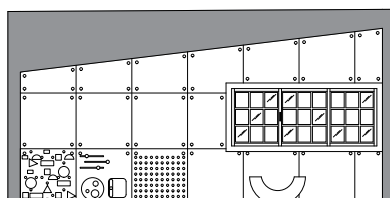


Imagem 64. Alçado Sul



Imagem 65. Render do Espaço

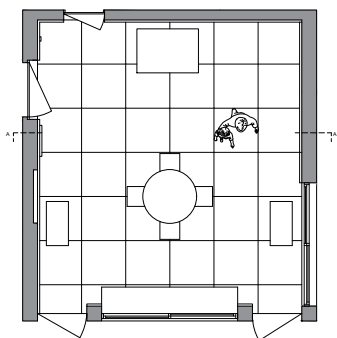


Imagem 66. Planta 2ª Layout

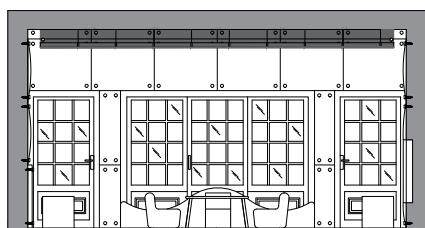


Imagem 67. Corte AA'



Imagem 68. Render do Espaço

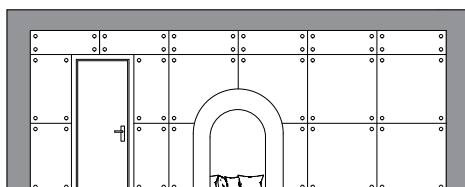
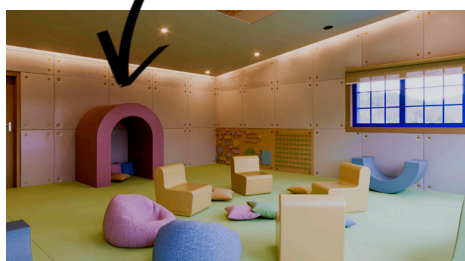


Imagem 69. Alçado Oeste

Imagem 70. Render do Espaço



A zona de aprendizagem no mesmo sítio da área do lazer, é composta por uma mesa de madeira paulownia, de 1,20 metros, com pernas rebatíveis que lhe conferem grande versatilidade, e quatro cadeiras adaptadas às necessidades das crianças. As cadeiras possuem dimensões de 40 cm de largura, 45 cm de profundidade e 55 cm de altura, garantindo conforto e ergonomia. A escolha de incluir apenas quatro cadeiras deve-se à necessidade destas crianças de estarem em grupos reduzidos, promovendo um ambiente mais tranquilo e menos estimulante. Este espaço destina-se às atividades pedagógicas, permitindo que as educadoras trabalhem o desenvolvimento cognitivo e sensorial de forma eficaz e personalizada. Localizada na mesma área que a zona de lazer, a mesa pode ser facilmente recolhida e armazenada na parede quando não está a ser utilizada, otimizando a funcionalidade do espaço e facilitando a transição entre as diferentes atividades.

Para as crianças que se sentem sobrecarregadas por estímulos sensoriais, foi projetado um refúgio com 1,40 metros de largura, 1 metro de comprimento e 1,50 metros de altura, concebido para proporcionar conforto e privacidade. Este espaço pode acolher uma ou duas crianças, conforme as suas necessidades, e é delimitado por uma cortina amovível que lhes oferece a possibilidade de escolher entre um ambiente mais fechado, garantindo maior isolamento, ou semiaberto, promovendo uma transição gradual para o espaço exterior. O interior do refúgio foi pensado para ser acolhedor e seguro, estando revestido por um material almofadado, com almofadas macias que convidam ao relaxamento e proporcionam uma sensação de proteção e tranquilidade. Este espaço torna-se, assim, um local de regulação emocional, essencial para ajudar as crianças a recuperarem o equilíbrio quando se sentem sobrecarregadas.

Na área dedicada ao movimento, foram incorporados dois semicírculos com material almofadado, posicionados lateralmente no espaço. Estes elementos permitem que as crianças realizem movimentos corporais de balanço no seu interior, uma atividade especialmente importante para algumas crianças autistas que necessitam de estímulos físicos para regular o seu bem-estar.

Quanto à zona de relaxamento, foi desenhado um módulo almofadado em forma de onda junto à janela da sala, concebido para que as crianças possam deitar-se ou sentar-se confortavelmente enquanto contemplam a natureza visível através da janela. Este detalhe reforça a conexão com o ambiente exterior, proporcionando momentos de calma e introspeção.

Já as cortinas da sala foram mantidas, mas com uma intervenção especial: passaram a incluir desenhos realizados pelas próprias crianças da sala. Quando fechadas, estas cortinas tornam-se uma galeria dos seus trabalhos, valorizando a expressão criativa e fortalecendo o sentimento de pertença. Esta solução é flexível, permitindo a substituição dos desenhos à medida que novas crianças ingressam na sala em cada ano letivo, renovando a identidade visual do espaço.

Em relação ao sentido do olfato, esta sala distingue-se pelo aroma suave de lavanda, difundido através de um difusor estrategicamente colocado numa altura inacessível para as crianças, garantindo assim segurança e mantendo o ambiente calmante e harmonioso. O ambiente sensorial desempenha um papel crucial no bem-estar e no desenvolvimento de crianças autistas, que frequentemente apresentam hipersensibilidade aos estímulos do meio. Nesse contexto, a utilização de estímulos olfativos adequados pode contribuir significativamente para criar um espaço mais acolhedor e terapêutico. Entre os aromas naturais disponíveis, a lavanda se destaca como uma escolha ideal para ambientes como salas de creche destinadas a crianças autistas, devido às suas propriedades calmantes e equilibrantes.

O aroma de lavanda é amplamente reconhecido na aromaterapia pela sua capacidade de reduzir a ansiedade, promover o relaxamento e melhorar o humor. Sua suavidade e neutralidade fazem com que seja bem tolerado por diferentes perfis sensoriais, minimizando o risco de desconforto ou sobrecarga sensorial, que são comuns entre indivíduos no espectro autista.

A integração do aroma de lavanda pode ser feita de maneira sutil, utilizando difusores de óleos essenciais com intensidade ajustável. Essa abordagem garante que o aroma esteja presente sem se tornar invasivo, respeitando as diferenças individuais entre as crianças. O momento e o contexto do uso também são importantes: durante atividades de descanso ou transições mais agitadas, o aroma pode atuar como um elemento regulador, ajudando a diminuir a tensão e facilitando a adaptação ao ambiente. Essa aplicação prática está alinhada com os princípios da Tanmatra Chikitsa, que reconhece a importância dos estímulos sensoriais no equilíbrio mente-corpo, reforçando a relevância do aroma como elemento terapêutico no design de interiores voltado para a neurodiversidade.

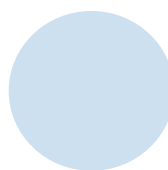
Conforme referido anteriormente, o espaço foi dividido em seis zonas distintas, cada uma delas associada a cores cuidadosamente selecionadas com base nos cinco elementos da filosofia ayurvédica, de modo a harmonizar o ambiente e a promover o bem-estar das crianças. As cores escolhidas são em tons pastel, garantindo que não sejam visualmente agressivas para as crianças com Perturbação do Espectro do Autismo, respeitando a sua sensibilidade sensorial.

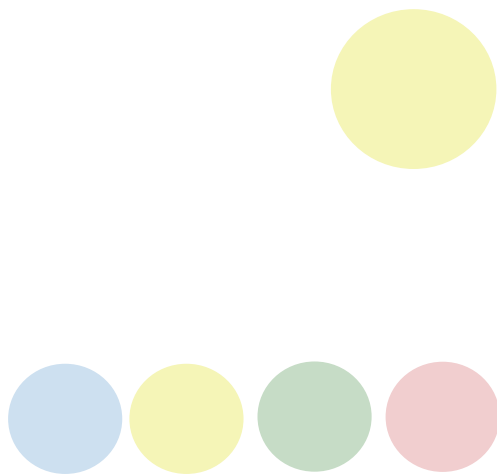
Na zona dedicada ao movimento, a cor associada foi inspirada no dosha Vata, que representa o princípio do movimento e rege todas as atividades físicas e mentais no corpo. Este dosha está relacionado com os elementos ar e éter, que simbolizam leveza, fluidez e espaço. Assim, o tom de azul pastel foi escolhido para esta área, refletindo a serenidade e a sensação de amplitude que promove o equilíbrio e o bem-estar físico e emocional das crianças através do movimento.



Imagem 71. Lavanda

Imagem 72. Render do Espaço





A zona de aprendizagem está intimamente ligada ao elemento fogo, que, segundo a Ayurveda, é representado pelo princípio de Tejas, ou seja, a luz interior que alimenta o intelecto e a capacidade de discernimento. O fogo simboliza clareza mental, insight e transformação, características essenciais no processo de aprendizagem. A cor escolhida para esta área foi o amarelo pastel, um tom que estimula o córtex cerebral, favorecendo a concentração, a memória e o raciocínio lógico. Este tom suave de amarelo promove uma atmosfera acolhedora e facilita a assimilação de novas informações, potenciando o desenvolvimento cognitivo das crianças de forma tranquila e equilibrada.

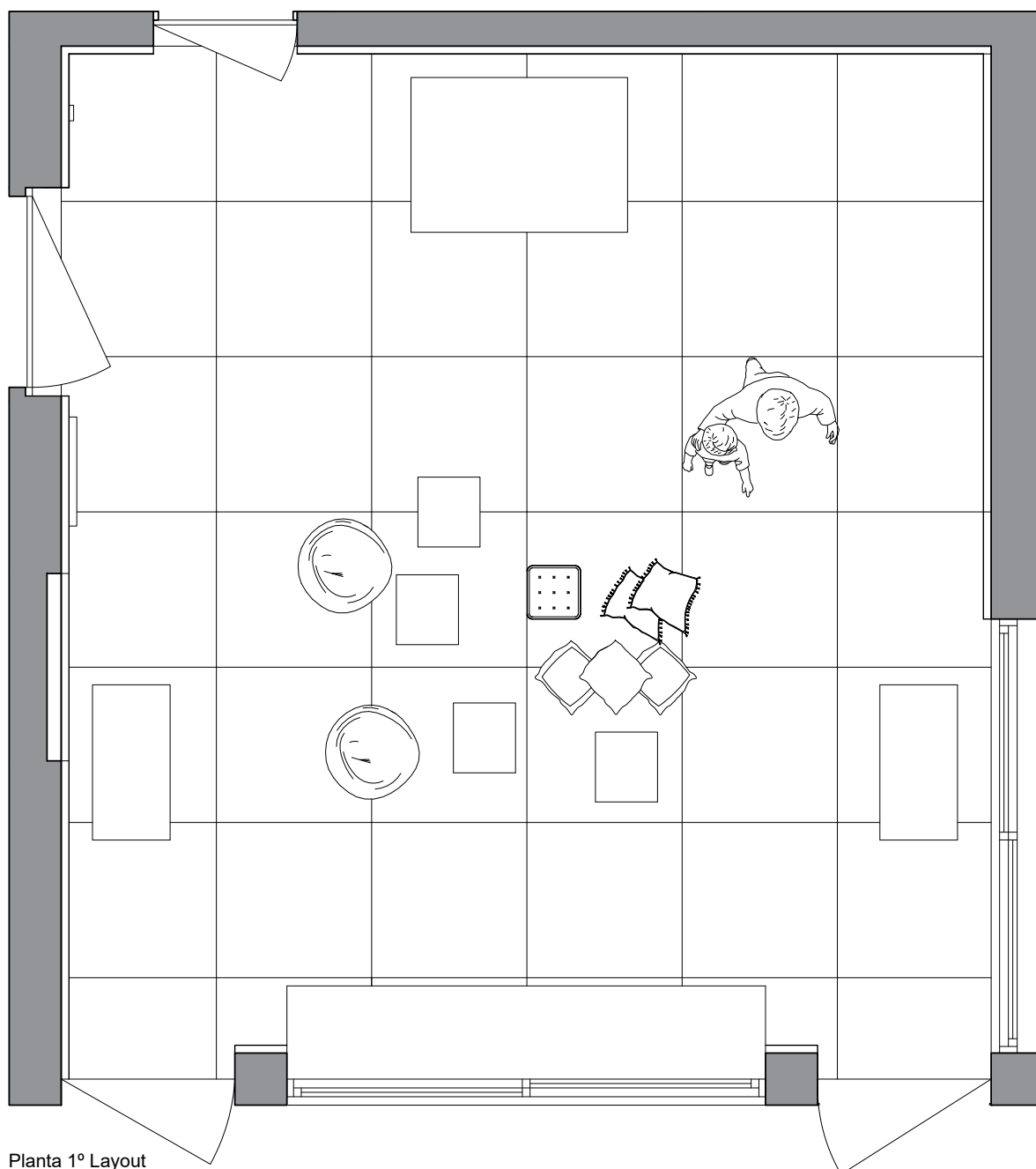
Já o espaço de lazer, composto por pufes e almofadas, destina-se a momentos de descanso, relaxamento, acolhimento e introspeção, proporcionando também oportunidades de interação lúdica entre as crianças. Na filosofia ayurvédica, este ambiente conecta-se predominantemente com o elemento Éter (Akasha), que simboliza espaço, calma e expansão mental. A escolha das cores reforça essa intenção: os pufes e as almofadas têm as mesmas cores ao seu redor.

O conceito de relaxamento, segundo a Ayurveda, está intrinsecamente ligado ao equilíbrio dos doshas, com destaque para o dosha Kapha, que representa calma, estabilidade e repouso. Esta área de relaxamento associa-se ainda aos elementos água e terra, que evocam serenidade, enraizamento e nutrição emocional. A cor escolhida para esta zona foi o verde pastel, que remete para a natureza e para o contacto com o mundo exterior. A presença da grande janela reforça essa conexão, permitindo que as crianças possam observar a paisagem exterior, usufruindo de momentos de introspeção e tranquilidade enquanto contemplam a natureza.

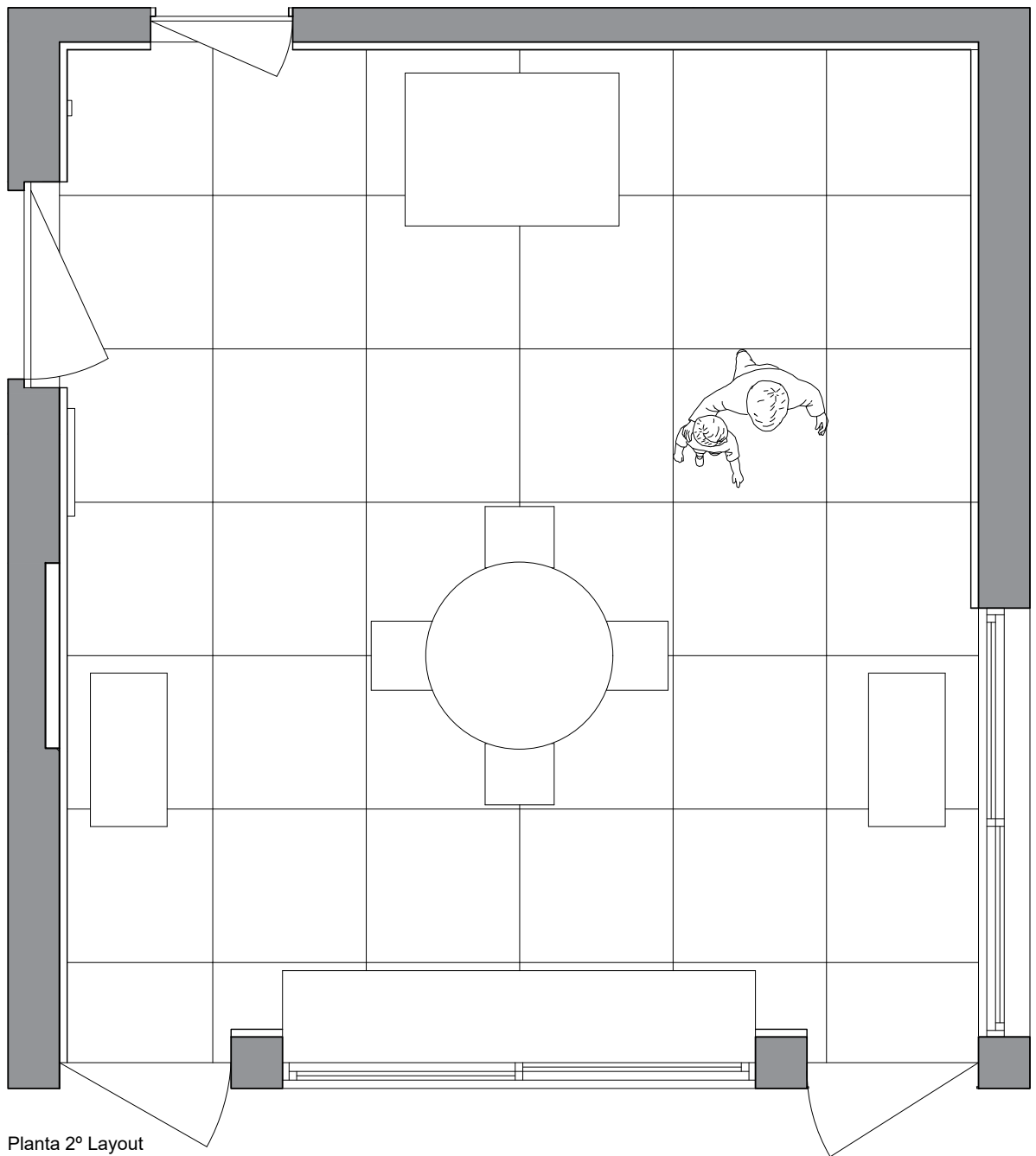
A zona do refúgio, igualmente dedicada ao relaxamento, foi projetada como um espaço seguro onde as crianças podem escapar da sobrecarga sensorial e encontrar conforto em momentos de maior necessidade. Este espaço desempenha um papel fundamental para as crianças autistas, pois permite-lhes regular os estímulos e recuperar a calma. A cor escolhida para o refúgio foi o rosa claro pastel, uma tonalidade que, segundo a psicologia das cores, acalma o sistema nervoso, proporcionando uma atmosfera de suavidade, segurança e conforto emocional. A cortina amovível destina-se à cor branco perola.

Na zona de sensorialidade, os sentidos predominantes são o toque e a visão, fundamentais para o desenvolvimento sensorial das crianças. Segundo a Ayurveda, o elemento Ar (Vayu) rege o sentido do toque, e a cor que o representa é o cinzento claro, símbolo de leveza e neutralidade. Contudo, nesta área, as cores presentes não são o cinza, mas sim uma combinação de texturas e materiais diversificados, como painéis de madeira e peças coloridas com revestimento almofadado, que oferecem uma experiência multissensorial rica. Esta variedade de estímulos visa proporcionar às crianças novas descobertas táteis e visuais, promovendo curiosidade, exploração e desenvolvimento sensorial contínuo.

6.8 Representação Técnica e Renders

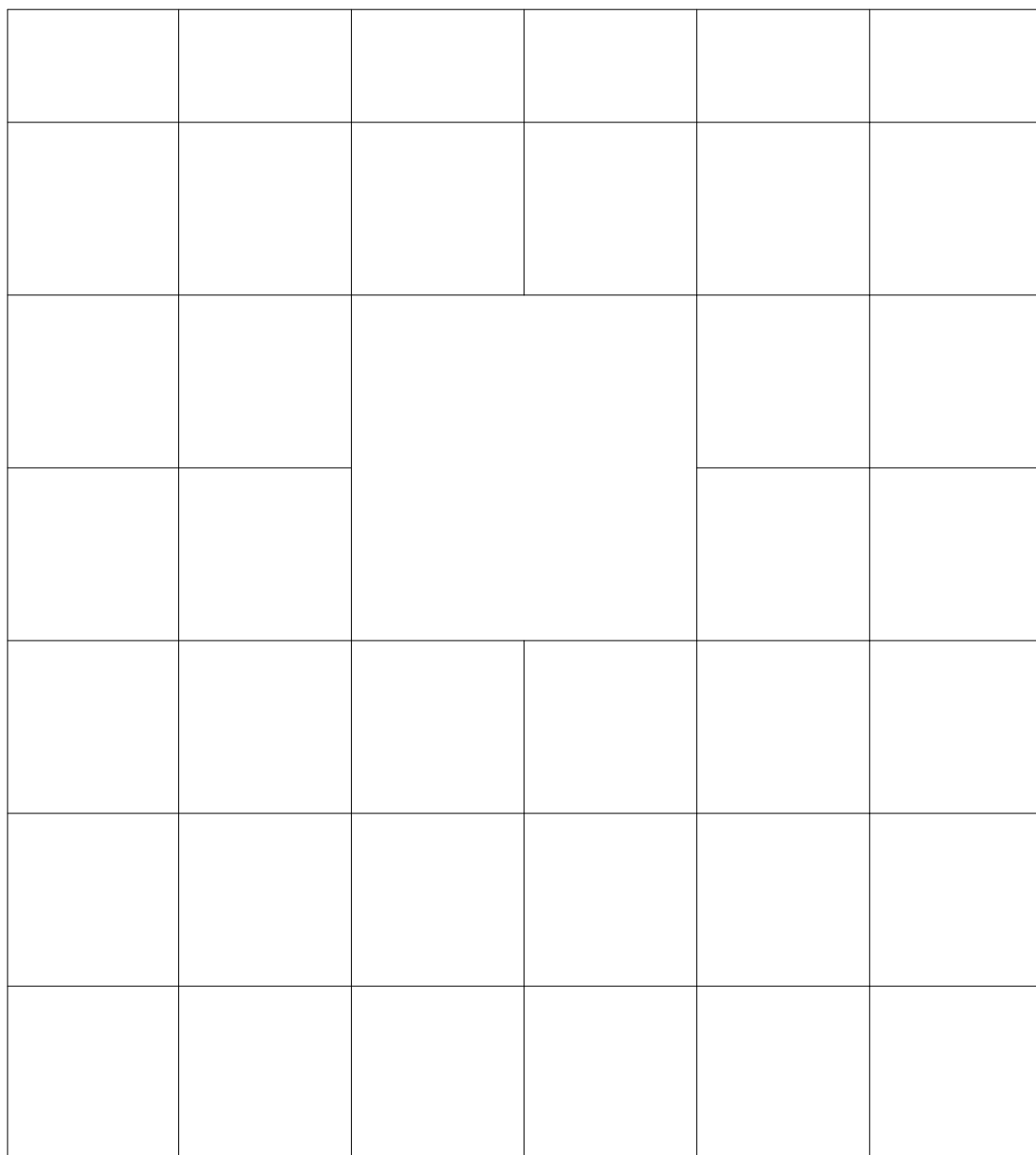


Planta 1º Layout

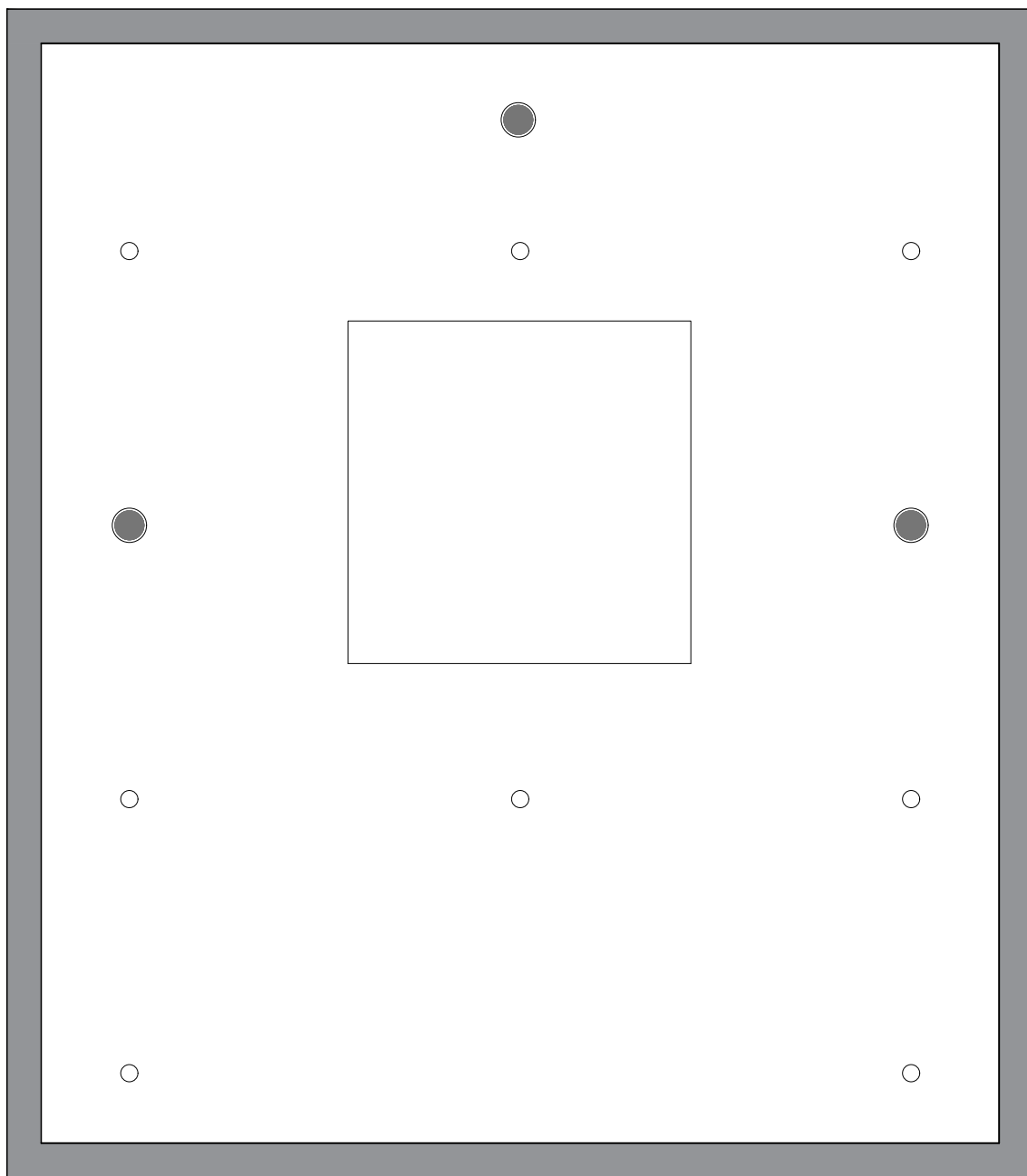


Planta 2º Layout

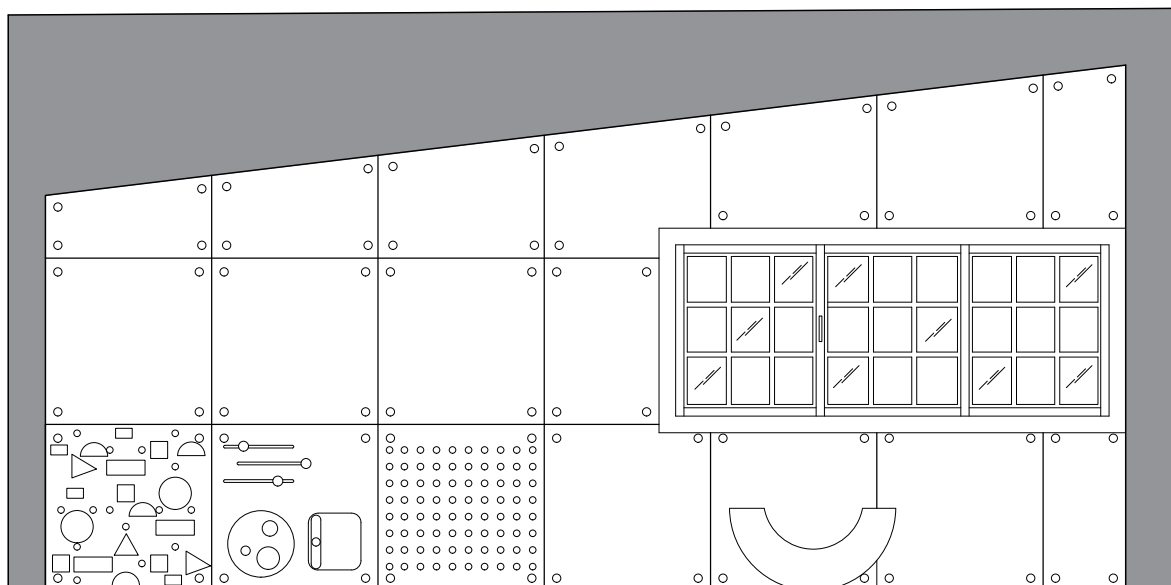
Planta Pavimento



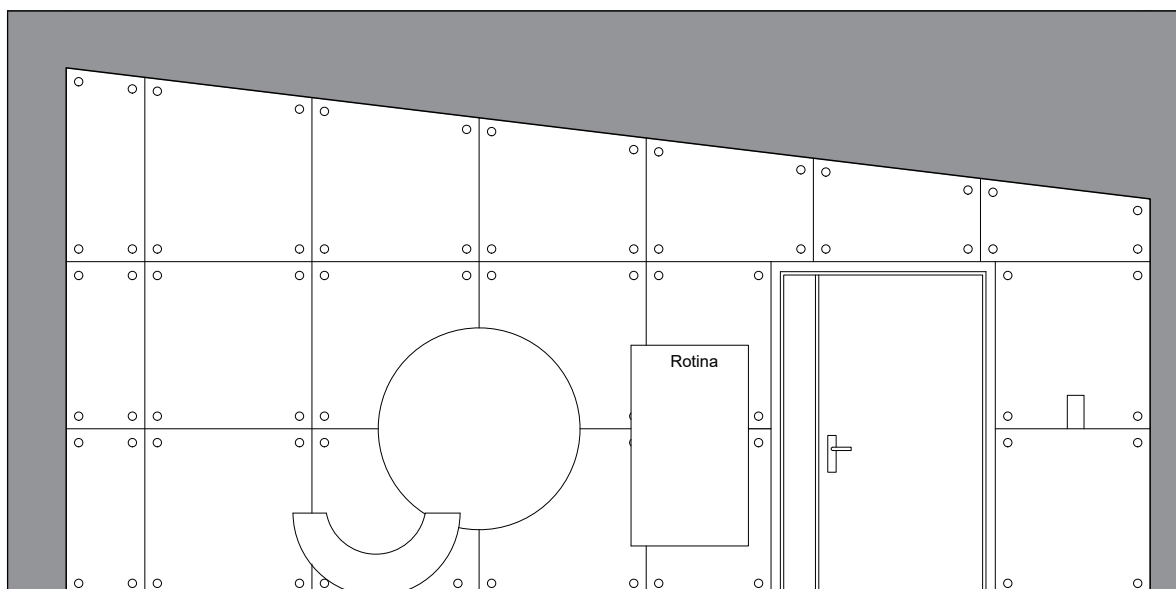
Planta Pavimento 2º Layout



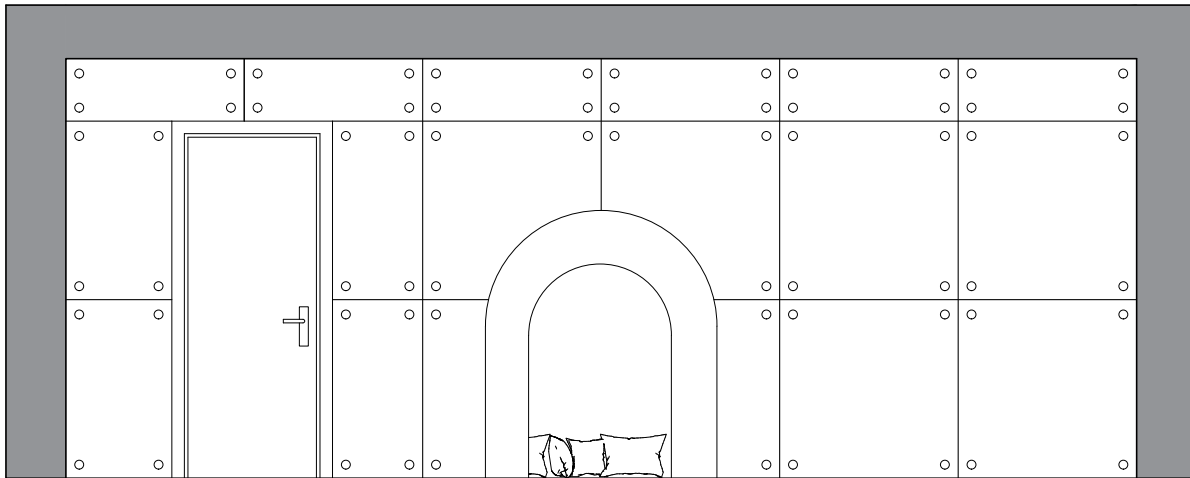
Planta Teto



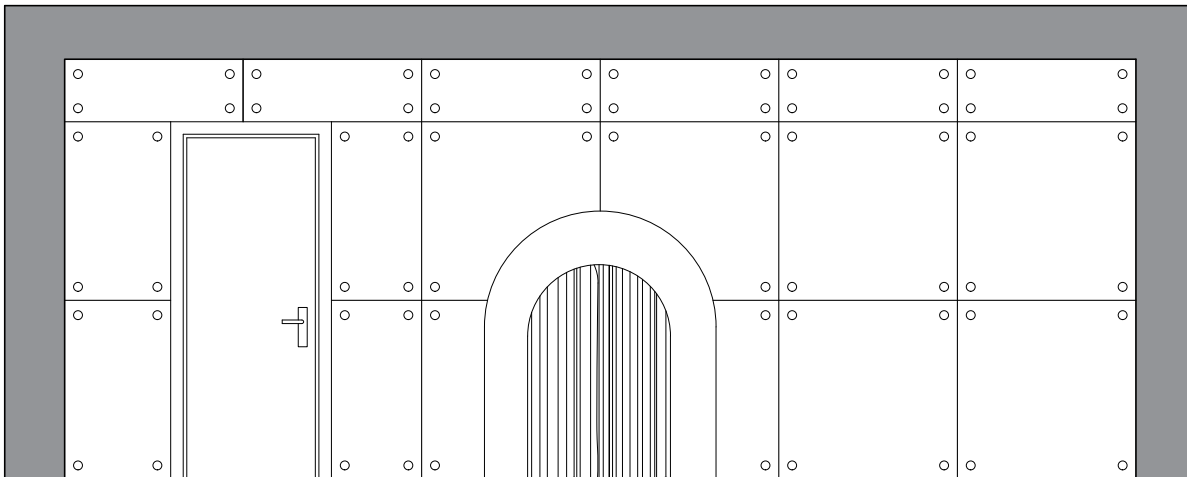
Alçado Norte



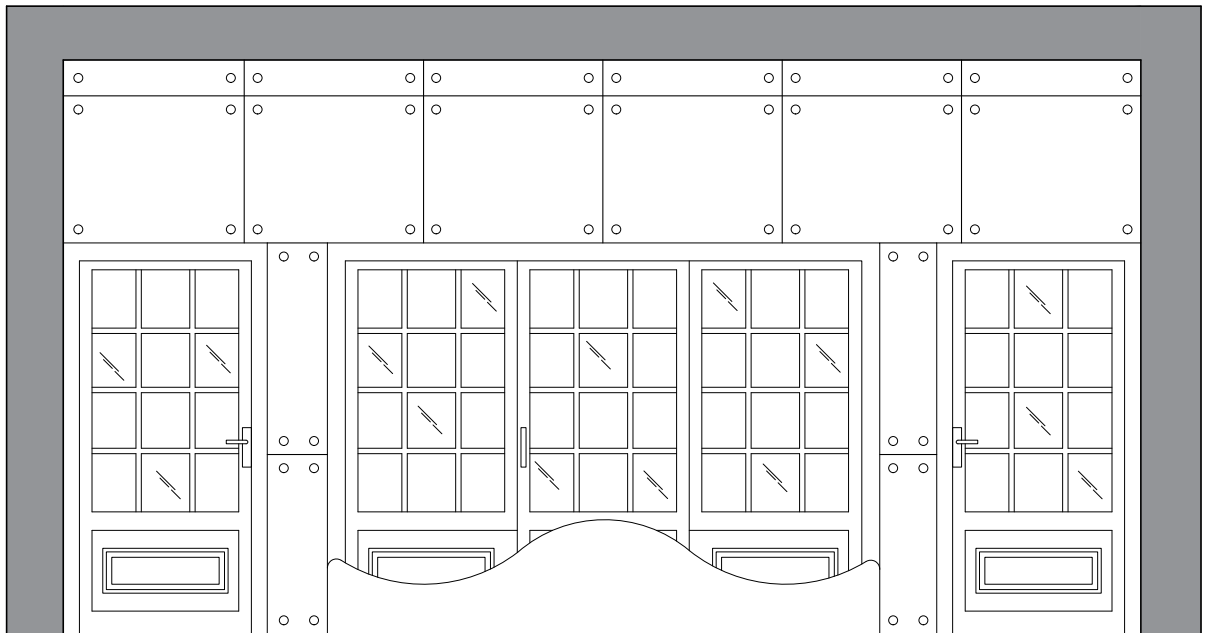
Alçado Sul



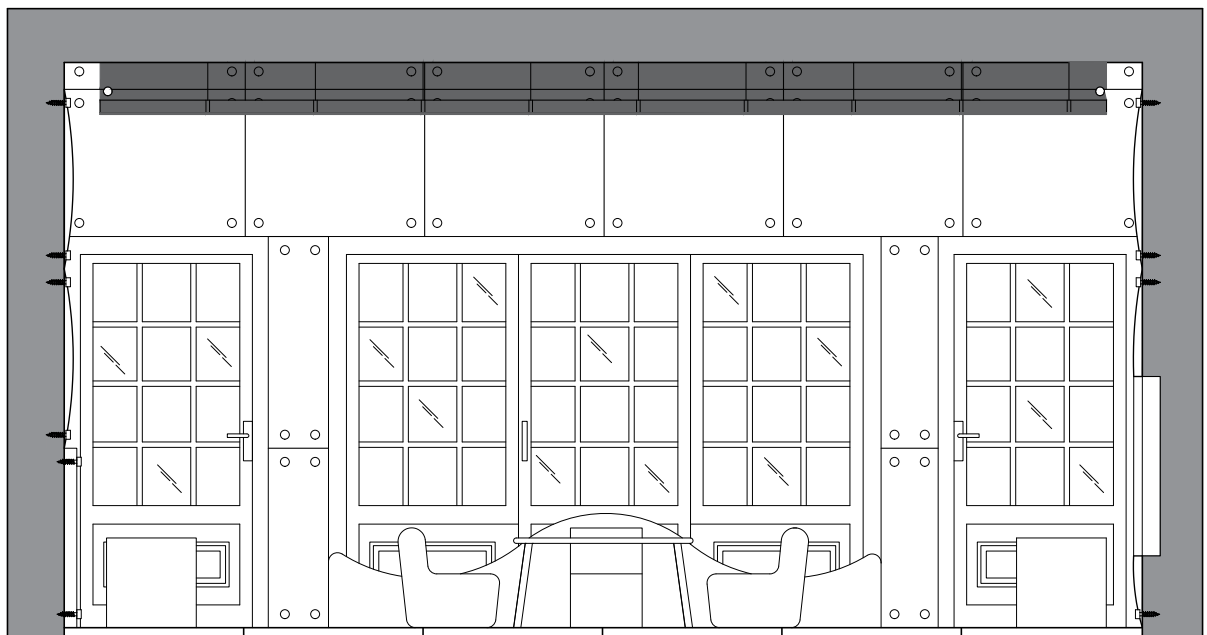
Alçado Oeste



Alçado Oeste



Alçado Este



Corte AA'







7. Conclusão

Por fim, compilando tudo até agora, para as crianças que especialmente apresentam necessidades especiais, como a criação de uma sala numa creche, em que o uso cuidadoso dos tanmatras ajuda a criar um ambiente que diminui a sobrecarga sensorial e promove a calma. Desta forma, sons suaves, cores pastel e texturas tranquilizantes ajudam a reduzir a ansiedade. Assim, os estímulos sensoriais adequados podem facilitar o aprendizado e o bem-estar das crianças. Sendo a Tanmatra Chikitsa uma abordagem terapêutica ayurvédica que visa o equilíbrio dos cinco sentidos, quando aplicada ao ambiente de uma sala de creche, essa filosofia proporciona uma experiência sensorial rica e harmoniosa, que contribui para o conforto e o desenvolvimento das crianças com autismo. De facto, ao manipular cuidadosamente os estímulos sensoriais, é possível criar um espaço que, além de respeitar, também potencia as capacidades percetivas das crianças. Assim, promove-se um ambiente mais acolhedor, estimulante e adequado às suas necessidades emocionais e cognitivas, favorecendo o seu bem-estar e desenvolvimento integral.

8. Bibliografia

Ajmera, A. R. (2017). *The Ayurveda way: 108 practices from the world's oldest healing system for better sleep, less stress, optimal digestion, and more*. Storey Publishing.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Ananth, S. (1999). *The Penguin guide to Vaastu: The classical Indian science of architecture and design*. New Delhi, India: Penguin Group.

Antunes, N. L. (2018). *Sentidos*. Portugal: LUA DE PAPEL.

Ayurveda para a vida: *Um guia para iniciantes sobre equilíbrio e vitalidade*. (2023). [n.p.]: Jideon Francisco Marques.

Bansat-Boudon, L., & Tripathi, K. D. (2014). *An introduction to tantric philosophy: The Paramarthasara of Abhinavagupta with the commentary of Yogaraja (K. D. Tripathi & L. Bansat-Boudon, Trans.)*. Abingdon, UK: Taylor & Francis.

Camurça, T. A. (2022). *Autismo e a educação na política inclusiva*. São Paulo, SP: Pimenta.

Carneiro, D. M. (2009). *Ayurveda: Saúde e longevidade na tradição milenar da Índia*. São Paulo, SP: Editora Pensamento.

Carneiro, D. M. (2022). *Ayurveda: Saúde e longevidade na tradição milenar da Índia*. São Paulo: Editora Pensamento.

Castro, T. (2023). *Simplificando o Autismo: Para pais, familiares e profissionais*. Brasil: Literare Books.

Chopra, D. (2001). *Perfect health: The complete mind body guide*. London: Transworld Publishers.

Ciarlotti, F. (2015). *Yoga, filosofia de vida*. Ediciones LEA.

Damasio, A. R. (2004). *O sentimento de si: O corpo, a emoção e a neurobiologia da consciência*. Mem Martins, Portugal: Europa-América.

Damasio, A. R. (2009). *O erro de Descartes: Emoção, razão e o cérebro humano*. São Paulo, SP: Companhia das Letras.

Dee, J. (2002). *An introduction to Vastu: The Hindu tradition of arranging your home to improve health and wellbeing*. Leicester, UK: Silverdale Books.

De Luca, M., & Barros, L. (2007). *Ayurveda: Cultura de bem-viver*. São Paulo: Cultura.

Descartes, R. (2000). *Discurso sobre o método (9ª ed.)*. São Paulo: Hemus. (Original publicado em 1637).

Feuerstein, G. (1994). *A tradição do yoga: História, literatura, filosofia e prática*. Brasil: Pensamento.

- Feuerstein, G. (2006). *A tradição do yoga: História, literatura, filosofia e prática*. São Paulo: Editora Pensamento.
- Finlayson, D. C., & Raj, M. (2021). *Yoga therapy: Foundations, tools, and practice: A comprehensive textbook*. London: Singing Dragon.
- Frawley, D. (1997). *Ayurveda and the mind: The healing of consciousness*. Wisconsin Rapids, WI: Lotus Press.
- Frawley, D. (2000). *Ayurvedic healing: A comprehensive guide*. Wisconsin Rapids, WI: Lotus Press.
- Frawley, D. (2018). *Uma visão ayurvédica da mente: A cura da consciência*. São Paulo: Pensamento.
- Frawley, D., & Ranade, S. (2001). *Ayurveda, nature's medicine*. Wisconsin Rapids, WI: Lotus Press.
- Gerson, S. (1993). *Ayurveda - A antiga medicina indiana [Ayurveda - The ancient Indian medicine]*. (Trad. portuguesa). Lisboa: Editorial Estampa.
- Gioielli, D. S. (2024). *Ayurveda para o dia a dia: Pelo olhar de uma mãe pediatra*. Brasil: Editora Dialética.
- Gladiolus Publishing. (2023). *Atma Vidya: Glosario Esotérico*. Xlibris US.
- Gupta, B. (2021). *An introduction to Indian philosophy: Perspectives on reality, knowledge, and freedom*. New York, NY: Routledge.
- Gupta, R. K., & Telles, S. (Eds.). (2020). *Handbook of research on evidence-based perspectives on the psychophysiology of yoga and its applications*. Hershey, PA: IGI Global.
- Halpern, M. (2018). *Healing your life: Lessons on the path of Ayurveda*. Wisconsin Rapids, WI: Lotus Press.
- Jacobsen, K. A. (2008). *Kapila: Founder of Sāmkhya and Avatāra of Vishnu*. Nova Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers.
- Jayarajan, K., & Gregory, A. Y. (2022). *The parent's complete guide to Ayurveda: Principles, practices, and recipes for happy, healthy kids*. Boulder, CO: Shambhala.
- Kapila et al. (2003). *The Samkhya philosophy (N. Sinha, Trans.)*. New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers.
- Kucera, S. (2019). *The Ayurvedic self-care handbook: Holistic healing rituals for every day and season*. New York: The Experiment.

Lad, V. (2002). *Textbook of Ayurveda*. Albuquerque, NM: Ayurvedic Press.

Lad, V. (2004). *Ayurveda: A historical perspective and principles of the traditional healthcare system in India*. Albuquerque, NM: Ayurvedic Press.

Lad, V. (2012). *Ayurveda: A ciência da autocura. Um guia prático*. São Paulo: Ground.

Lad, V. (2012). *The complete book of Ayurvedic home remedies*. New York: Harmony/Rodale.

Lad, V. (2019). *Ayurvedic perspectives on selected pathologies: An anthology of essential reading from Ayurveda Today*. Albuquerque: Ayurvedic Press.

Lindemann, R. (2023). *O Yoga-Sutra como ciência do autoco-nhecimento*. Editora Teosófica.

Lupton, E., & Lipps, A. (2018). *The senses: Design beyond vision*. Hudson, NY: Princeton Architectural Press.

Magrini, M. (2019). *Cérebro: Manual do utilizador*. Lisboa: Desassossego.

McIntyre, A. (2012). *The Ayurveda Bible: The definitive guide to Ayurvedic healing*. Buffalo, NY: Firefly Books.

Pallasmaa, J. (2024). *The eyes of the skin: Architecture and the senses*. Hoboken, NJ: Wiley.

9. Lista de Imagens

Imagem 1. Ilustração do dualismo de René Descartes. Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Dualismo>

Imagem2. O Cérebro. Fonte: <https://fonoaudiologafabiana.com.br/tag/cerebro-humano/>

Imagem3. Sensação de arrepio. Fonte: <https://pt.pinterest.com/pin/214624738484222670/>

Imagem4. Emoções. Fonte: <https://pt.pinterest.com/pin/492649953341661/>

Imagem 5. Sistema límbico. Fonte: <https://www.infoescola.com/anatomia-humana/sistema-limbico/>

Imagem 6. Sistema Simpático e Parassimpático. Fonte: <https://brasile escola.uol.com.br/biologia/sistema-nervoso.htm>

Imagem 7. Sistema Nervoso Central Fonte: [imgurl:https://static.todamateria.com.br/upload/sn/c1/snc1.jpg](https://static.todamateria.com.br/upload/sn/c1/snc1.jpg) - Procurar

Imagem 8. Sistema Endócrino. Fonte: <https://www.infoescola.com/biologia/sistema-endocrino/>

Imagem 9. Sentido olfato. Fonte: <https://pt.pinterest.com/pin/838091811921247349/>

Imagem 10. Sentido paladar. Fonte: <https://www.educacaonamao.com.br/paladar-o-sentido-do-sabor/>

Imagem 11. Sentido visão. Fonte: <https://cobizz.com.br/2018/03/05/visao-representa-80-da-percepcao-pelos-sentidos-pensar-visualmente-aumenta-produtividade/>

Imagem 12. Sentido audição. Fonte: <https://www.binaural.com.br/blog/perda-auditiva/como-melhorar-a-audicao/>

Imagem 13. Sentido tato. Fonte: [imgurl:https://portalescolar-maker.com.br/wp-content/uploads/2023/06/tato-1.jpg](https://portalescolar-maker.com.br/wp-content/uploads/2023/06/tato-1.jpg) - Procurar

Imagem 14. Céline Dion. Fonte: [imgurl:https://conteudo.imguol.com.br/c/entretenimento/31/2024/06/25/celine-dion-foi-diagnosticada-com-sindrome-da-pessoa-rigida-spr-em-2022-1719337074532_v2_900x506.jpg](https://conteudo.imguol.com.br/c/entretenimento/31/2024/06/25/celine-dion-foi-diagnosticada-com-sindrome-da-pessoa-rigida-spr-em-2022-1719337074532_v2_900x506.jpg) - Procurar

Imagem 15. Kapila. Fonte: https://pt.wikipedia.org/wiki/C%C3%A1pila#/media/Ficheiro:Kapila_muni.jpg

Imagem 16. Purusha e Prakriti.. Fonte: [imgurl:https://amayur.pt/wp-content/uploads/2019/11/-Samkhya_Philosophy.jpg](https://amayur.pt/wp-content/uploads/2019/11/-Samkhya_Philosophy.jpg) - Procurar

Imagem 17. Filosofia samkhya. Fonte: [imgurl:https://amayur.pt/wp-content/uploads/2019/11/-Samkhya_Philosophy.jpg](https://amayur.pt/wp-content/uploads/2019/11/-Samkhya_Philosophy.jpg) - Procurar

Imagem 18. Gunas. Fonte: <https://hindujogja.com/tri-guna-sattva-rajas-tamas/>

Imagem 19. Mahabhutas. Fonte: [imgurl:https://abbeyof-thearts.com/wp-content/uploads/2022/02/5-Elements.png](https://abbeyof-thearts.com/wp-content/uploads/2022/02/5-Elements.png) - Procurar

Imagem 20. Ayurveda. Fonte: <https://www.revistaentreanas.com.br/post/ayurveda-filosofia-de-vida>

Imagem 21. Os Doshas e os Cinco elementos. Fonte: <https://classiterapias.com/os-principios-da-ayurveda/>

Imagem 22. Dosha Vata e os Cinco elementos. Fonte: <https://classiterapias.com/os-principios-da-ayurveda/>

Imagem 23. Dosha Pitta e os Cinco elementos. Fonte: <https://classiterapias.com/os-principios-da-ayurveda/>

Imagem 24. Dosha Kapha e os Cinco elementos. Fonte: <https://classiterapias.com/os-principios-da-ayurveda/>

Imagem 25. Os Cinco Elementos. Fonte: <https://yogateria.com.br/os-5-elementos-do-yoga-e-do-ayurveda/>

Imagem 26. Éter. Fonte: <https://classiterapias.com/os-principios-da-ayurveda/>

Imagem 27. Ar. Fonte: <https://classiterapias.com/os-principios-da-ayurveda/>

Imagem 28. Fogo. Fonte: <https://classiterapias.com/os-principios-da-ayurveda/>

Imagem 29. Água. Fonte: <https://classiterapias.com/os-principios-da-ayurveda/>

Imagem 30. Terra. Fonte: <https://classiterapias.com/os-principios-da-ayurveda/>

Imagem 31. Órgão da Audição. Fonte: <https://portalescolar-maker.com.br/os-cinco-sentidos-tato/>

Imagem 32. Órgão do Tato. Fonte: <https://portalescolar-maker.com.br/os-cinco-sentidos-tato/>

Imagem 33. Órgão da Visão. Fonte: <https://portalescolar-maker.com.br/os-cinco-sentidos-tato/>

Imagem 34. Órgão do Paladar. Fonte: <https://portalescolar-maker.com.br/os-cinco-sentidos-tato/>

Imagem 35. Órgão do Olfato. Fonte: <https://portalescolar-maker.com.br/os-cinco-sentidos-tato/>

Imagem 36. Símbolo do Centro Social Paroquial de Ribeirão. Fonte: <https://diretorio.sector3.pt/Directory/Details/33-centro-social-paroquial-de-ribeirao>

Imagem 37. Fotografia do corredor da creche para a sala.

Imagem 38. Fotografia da entrada da sala vista de dentro

Imagem 39. Fotografia da entrada da sala.

Imagem 40. Fotografia do interior da sala.

Imagem 41. Fotografia do interior da sala.

Imagem 42. Fotografia do interior da sala.

Imagem 43. Fotografia do interior da sala.

Imagem 44. Fotografia do interior da sala.

Imagem 45. Fotografia do interior da sala.

Imagem 46. Fotografia do interior da sala.

Imagem 47. Fotografia do interior da sala.

Imagem 48. Fotografia do interior da sala.

Imagem 49. Planta Existencial.

Imagem 50. Símbolo do Autismo. Fonte: [imgurl:https://perreraabragadva.br/wp-content/uploads/2023/11/espectro-autista.webp](https://perreraabragadva.br/wp-content/uploads/2023/11/espectro-autista.webp) - Procurar

Imagem 51. Criança Autistas. Fonte: <https://faceres.com.br/transtorno-do-espectro-autista-tea-e-abordado-em-diferentes-contextos-medicos-em-simposio-na-faceres>

Imagem 52. Criança Autista. Fonte: <https://tismoo.com.br/saude/o-que-e-autismo-ou-transtorno-do-espectro-do-autismo-tea/>

Imagem 53. Criança Autista. Fonte: <https://educra.cl/3-aplicaciones-ninos-autismo/>

Imagem 54. Criança Autista com Sobrecarga Sensorial. Fonte: [imgurl:https://psiquiatrajaquelinebifano.com.br/wp-content/uploads/2022/04/sensibilidade-sensorial-e-autismo-entenda.jpg](https://psiquiatrajaquelinebifano.com.br/wp-content/uploads/2022/04/sensibilidade-sensorial-e-autismo-entenda.jpg) - Procurar

Imagem 55. Planta Colorida Layout 1

Imagem 56. Planta Colorida Layout 2

Imagem 57. Render do Espaço

Imagem 58. Alçado Sul

Imagem 59. Pavimento 1º Layout

Imagem 60. Pavimento 2º Layout

Imagem 61. Planta Teto

Imagem 62. Render do Espaço

Imagem 63. Render do Espaço

Imagem 64. Alçado Sul

Imagem 65. Render do Espaço

Imagem 66. Planta 2º Layout

Imagem 67. CorteAA´

Imagem 68. Render do Espaço

Imagem 69. Alçado Oeste

Imagem 70. Render do Espaço

Imagem 71. Lavanda. Fonte: <https://diariodonordeste.verdesmares.com.br/estilo-de-vida/-meio-ambiente/lavanda-ou-alfazema-veja-os-beneficios-da-planta-e-como-cuidar-1.3291180>

Imagem 72. Render do Espaço

O BEM ESTAR ATRAVÉS DAS SENSACÕES

O papel do ambiente sensorial
no Design de Interiores

Marta Silva

Mestrado Design de Interiores
Orientador: Vitor Varão

2025



esad
arte+
design