

OS CINCO SENTIDOS COMO CAMINHO TERAPÊUTICO: O USO DE ESTÍMULOS SENSORIAIS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

23

Giovanna Alves dos Santos Domingues

Colégio Nossa Senhora Auxiliadora, Bagé, RS

Resumo

Este trabalho tem como escopo analisar de maneira aprofundada as possibilidades terapêuticas decorrentes da estimulação dos cinco sentidos humanos: visão, audição, tato, olfato e paladar, no enfrentamento de condições psíquicas como ansiedade, depressão, transtorno do espectro autista e transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH). A investigação fundamenta-se em revisão bibliográfica sistemática, contemplando produções acadêmicas contemporâneas e estudos de caso clínico, bem como práticas integrativas que envolvem estímulos sensoriais dirigidos, a exemplo da cromoterapia, musicoterapia, aromaterapia, toque terapêutico, mindful eating e ambientes multissensoriais. Parte-se da hipótese de que a estimulação sensorial planejada e consciente possui significativo potencial para fomentar a autorregulação emocional e mitigar os sintomas de distúrbios mentais. Os resultados apontam para a eficácia dessas práticas como instrumentos complementares à promoção da saúde mental e do bem-estar biopsicossocial.

Palavras-chave: Estímulos sensoriais; Saúde mental; Terapias integrativas; Regulação emocional; Multissensorialidade.