



## 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 desordens 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.