



O mapa da Alegria em 7 sentidos

A alegria vive-se com o corpo inteiro. Como podemos abrir-lhe a porta em casa e na escola, de forma simples, ligando as emoções aos nossos sentidos?



LUÍSA SILVA

Psicóloga

Instituto de Apoio à Criança - IAC

A psicologia do desenvolvimento recorda-nos que, além dos cinco sentidos clássicos, a proprioceção (corpo no espaço) e o sistema vestibular (equilíbrio) são as verdadeiras portas para a felicidade e para o bem-estar.

Roteiro da alegria

Visão: O cérebro reconhece um sorriso ou as cores da natureza como sinais de segurança, bem-estar e prazer.

Audição: Gargalhadas, histórias ao colo ou músicas divertidas ("Happy" de Pharrell Williams) contagiam o corpo e celebram a partilha e a liberdade.

Tato: O toque afetuoso liberta ocitocina, gerando vínculo e bem-estar.

Olfato: Os aromas ligam-se às memórias, transportando-nos para momentos felizes.

Paladar: A alegria vive nas histórias, conversas e afetos partilhados à mesa.

Proprioceção: Saltar, correr e trepar. Saber onde o corpo está e como se move traz a confiança necessária para explorar o mundo.

Sistema Vestibular: Baloçar, rodopiar e deslizar. O sentido do equilíbrio e movimento está ligado à regulação emocional e ao prazer puro de brincar.

Alegria: 7 Pistas chave na mão

1. Nomear a alegria quando a sentimos em qualquer um destes 7 sentidos.
2. Criar uma playlist da alegria em família.
3. Dar tempo ao brincar livre no exterior.
4. Cozinhar e fazer refeições em conjunto.
5. Cultivar a presença.
6. Ver, ler, jogar. Sugestões: filme Divertida-Mente e livro/jogo "O Monstro das Emoções", de Anna Llenas.
7. Pertencer, sentir vínculos seguros. A maior alegria de todas é um direito fundamental!



**MAIS DICAS
ALEGRES
AQUI!**

