"O Nosso Refúgio" – Sala de Calma e Regulação Emocional

Focada no acolhimento de crianças com autismo (PEA), PHDA ou hiperatividade, oferecendo um espaço seguro quando se sentem sobrecarregadas.

- **O Conceito:** Criar um cantinho ou sala "Snoezelen" simplificada para a autorregulação.

"Este projeto nasce para abraçar a singularidade de cada criança. Queremos criar um porto de abrigo, um espaço de pausa e carinho onde os meninos e meninas com maior sensibilidade sensorial possam reencontrar o seu equilíbrio, garantindo que se sintam seguros, compreendidos e plenamente integrados nas rotinas diárias."

Para crianças com **autismo severo**, o espaço de autorregulação (muitas vezes chamado de sala ou cantinho de descompressão sensorial) é uma ferramenta essencial. Ajuda a prevenir crises de sobrecarga (meltdowns) e oferece conforto e garantindo que a criança se mantenha integrada com dignidade e segurança.

1. Nome do Projeto: "O Nosso Refúgio – Um Abraço de Calma para Todos"

2. Breve descrição do Projeto

Na nossa IPSS, acolhemos a diversidade, mas o mundo pode ser, por vezes, demasiado barulhento e confuso para as nossas crianças com autismo severo ou grandes desafios sensoriais. O projeto **"O Nosso Refúgio"** quer criar um espaço de pausa, carinho e segurança. Um cantinho acolhedor dotado de estímulos suaves (luzes calmas, texturas e sons protetores) onde cada menino ou menina possa autorregular-se nos momentos de maior sobrecarga, encontrando o equilíbrio necessário para voltar a sorrir e a brincar em comunidade.

3. Justificação:

O quotidiano das crianças é vibrante, cheio de risos, música e movimento. No entanto, para as crianças com perturbações graves do espetro do autismo, este excesso de estímulos visuais e sonoros pode causar uma profunda exaustão emocional e crises de angústia. Atualmente, não dispomos de um espaço físico especificamente adaptado para responder a estes momentos de crise com a dignidade que estas crianças merecem. Este projeto nasce da necessidade urgente de olhar para estas realidades mais vulneráveis. Ao criarmos este refúgio, estamos a evitar o isolamento destas crianças, proporcionando-lhes uma resposta terapêutica imediata baseada no afeto, no respeito pelo seu tempo e na verdadeira inclusão.

4. Objetivos:

- **Proteger e Cuidar:** Oferecer um porto de abrigo seguro para a redução imediata da ansiedade e da sobrecarga sensorial.
- **Promover a Autonomia:** Capacitar a criança para identificar o seu momento de saturação e procurar o seu refúgio de forma autónoma.
- **Garantir a Inclusão:** Permitir que, após um momento de pausa e autorregulação, a criança consiga regressar às atividades comuns com os seus pares, em pleno bem-estar.

- **Sensibilizar a Comunidade:** Envolver as restantes crianças na importância de respeitar o silêncio e o espaço do outro.

- **O que comprar com os 1.000€?**
    - Colchões e almofadas gigantes texturizadas.
    - Coluna de água com bolhas e luzes LED relaxantes.
    - Auscultadores antirruído e kits de estimulação sensorial.
    - Placa de espuma

5. Orçamento (Total: 1.000€)

- **Proteção Auditiva Individual -** Proteção Auditiva Muffyyellow Alpine – Fnac ~**26,99€** cada
    - 4 Pares de auscultadores antirruído profissionais com cancelamento de som passivo (adaptados ao tamanho infantil): **~107,96€**
- **Tratamento Acústico:**
    - Placas de espuma acústica para a parede do cantinho e (para abafar o eco e o som exterior):**~388,99€ - (Casulo de isolamento)**
- **Mobiliário (Efeito Abraço):**
    - 1 Puf Happers Puff Pera ou poltrona ergonómica de contenção (oferece segurança física e conforto postural): **~79,99€**
    - 1 Puff Belani Nili Veludo **- ~99,00€**
- **Estímulos Visuais Passivos (Sem Som):**
    - 1 Coluna de água com bolhas e luzes LED Worten (foco visual calmante) **~312,99€**
    - **1** Rebe-conjunto de Brinquedos Sensoriais Push Bubble para crianças alívio de ansiedade e estresse **23,02€** (Worten)

Total do Investimento: 1011,95€