

A PRAIA

Lista de Verificação Sensorial Inf



Escutas e Travessias



Lista de Verificação Sensorial Infantil

Um guia prático para ajudar crianças a descobrirem suas preferências sensoriais — de forma acolhedora e divertida.

PINTE • COLE • CIRCULE • EXPLORE!



Visão – O que meus olhos gostam?

Observe cada opção abaixo e **circule, pinte ou cole um adesivo** nas que combinam com você!



Luz forte

Gosto quando está bem iluminado.

☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes



Luz fraca

Gosto de ambientes mais escuros.

☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes



Luz colorida

Luzes de várias cores me encantam.

☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes



Luz natural do sol

Prefiro luz de janela e luz do dia.

☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes



Muitas cores

Gosto de olhar detalhes e cores variadas.

☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes



Espaço organizado

Prefiro poucas cores e tudo no lugar.

☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes



Espaço livre: Desenhe ou escreva o que mais gosta de ver:

Audição – O que meus ouvidos gostam?

Marque com um  o que seus ouvidos amam e com um  o que incomoda:

Silêncio

Fico bem quando está quieto ao redor.

☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes

Música suave

Sons calmos me ajudam a me concentrar.

☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes

Sons da natureza

Pássaros, chuva e vento me acalmam.

☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes

Barulho de pessoas

Gosto do movimento de muita gente.

☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes

Sons constantes

Ventilador ou ar-condicionado me ajuda.

☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes

Gritos/barulhos

Sons muito altos me cansam ou assustam.

☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes



O som que mais gosto é:



Olfato – O que meu nariz gosta?

Circule ou pinte os cheiros que você ama. Coloque um X nos que não gosta!



Comida

Adoro o cheiro de comida quentinha.

☐ Amo ☐ Ok ☐ Não gosto



Doce

Cheiros doces me deixam feliz.

☐ Amo ☐ Ok ☐ Não gosto



Fresco

Sabão e roupa limpa cheiram bem.

☐ Amo ☐ Ok ☐ Não gosto



Flores

Perfume de flores me agrada.

☐ Amo ☐ Ok ☐ Não gosto



Cítrico

Laranja e limão têm cheiro gostoso.

☐ Amo ☐ Ok ☐ Não gosto



Cheiros fortes

Cheiros intensos me incomodam muito.

☐ Amo ☐ Ok ☐ Não gosto



Meu cheiro favorito é:

Paladar – O que minha boca gosta?

Marque como você se sente com cada tipo de comida. Pode desenhar sua comida favorita ao lado!



Crocante

Cenoura, bolacha, torrada.

☐ Adoro ☐ Ok ☐ Não gosto



Macio

Banana, pão, purê, iogurte.

☐ Adoro ☐ Ok ☐ Não gosto



Quente

Sopa, chocolate quente, chá.

☐ Adoro ☐ Ok ☐ Não gosto



Frio

Sorvete, gelatina, frutas geladas.

☐ Adoro ☐ Ok ☐ Não gosto



 **Comida apimentada/forte:** ☐ Adoro ☐ Ok ☐ Não gosto

 **Comidas misturadas:** ☐ Adoro ☐ Ok ☐ Não gosto



Minha comida favorita é:

Tato – O que minhas mãos e pele gostam?

Pinte de verde o que você adora sentir e **de vermelho** o que não gosta. Sem respostas certas ou erradas!



Abraços fortes

Gosto de ser apertado com força.

☐ Adoro ☐ Ok ☐ Não gosto



Toque suave

Prefiro carinho bem delicado.

☐ Adoro ☐ Ok ☐ Não gosto



Coisas macias

Pelúcia e tecido fofo me acalmam.

☐ Adoro ☐ Ok ☐ Não gosto



Fidget toys

Apertar e mexer ajuda muito.

☐ Adoro ☐ Ok ☐ Não gosto



Toques inesperados me incomodam: ☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes



Gosto de coisas lisas (vidro, madeira): ☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes



O que mais gosto de tocar é:

Movimento – O que meu corpo gosta?

Seu corpo tem um jeito preferido de se mover! **Marque tudo o que combina com você.**

☐

Correr

Adoro correr por aí sem parar.

☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes

☐

Pular

Pular me dá energia e alegria!

☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes

☐

Balanço

Me balançar me acalma e relaxa.

☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes

☐

Bicicleta/Patinete

Adoro andar sobre rodas.

☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes

☐

Sempre em movimento

Preciso me mexer o tempo todo.

☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes

☐

Ficar quieto

Prefiro me manter parado e tranquilo.

☐ Sim ☐ Não ☐ Às vezes



Minha atividade favorita de movimento é:



Espaço – Onde eu me sinto bem?

Todo mundo tem um lugar favorito. **Marque os espaços onde você se sente mais confortável:**



Espaço aberto

Gosto de lugares grandes onde posso correr e me movimentar livremente.

☐

Sim

☐

Não

☐

Às vezes



Cantinho aconchegante

Prefiro lugares pequenos e quentinhos, tipo uma cabana ou barraca.

☐

Sim

☐

Não

☐

Às vezes



Dentro da sala

Me sinto melhor dentro do ambiente fechado.

☐

Sim

☐

Não

☐

Às vezes



Fora da sala

Prefiro estar ao ar livre, em contato com a natureza.

☐

Sim

☐

Não

☐

Às vezes



Cantinho escondido

Gosto de um cantinho só meu, um pouco afastado de todos.

☐

Sim

☐

Não

☐

Às vezes



Meu lugar favorito para estar é:



Temperatura – O que me deixa confortável?

O jeito que o seu corpo sente o calor e o frio é único! **Marque o que mais combina com você:**



Frio

Prefiro lugares frescos e frios.

☐

Adoro

☐

Ok

☐

Não gosto



Calor

Me sinto bem em lugares quentes.

☐

Adoro

☐

Ok

☐

Não gosto



Neutro

Prefiro temperatura ambiente, nem frio nem calor.

☐

Adoro

☐

Ok

☐

Não gosto



Coberta pesada

Gosto de dormir com coberta bem pesada.

☐

Adoro

☐

Ok

☐

Não gosto



Ventinho no rosto

Sinto bem quando bate um vento suave.

☐

Adoro

☐

Ok

☐

Não gosto



Para me sentir confortável, preciso de:



Roupas – O que eu gosto de vestir?

Seu corpo tem preferências sobre o que vestir! **Marque o que deixa você mais confortável:**



Roupa apertadinha

Compressão me deixa mais tranquilo(a).

☐

Adoro

☐

Ok

☐

Não gosto



Roupa solta

Prefiro roupas leves e sem apertar.

☐

Adoro

☐

Ok

☐

Não gosto



Tecido macio

Gosto que a roupa seja super macia.

☐

Adoro

☐

Ok

☐

Não gosto



Sem etiquetas

Etiquetas e costuras me incomodam muito.

☐

Adoro

☐

Ok

☐

Não gosto



Roupa quentinha e pesada:

☐

Adoro

☐

Ok

☐

Não gosto



Roupa que não esquenta:

☐

Adoro

☐

Ok

☐

Não gosto



A roupa que mais me deixa confortável é:



Pessoas – Com quem me sinto bem?

Cada criança tem um jeito preferido de estar com outras pessoas. **Marque como você prefere:**



Muita gente

Me sinto bem em grupos grandes e agitados!

☐

Sim

☐

Não

☐

Às vezes



Grupo pequeno

Prefiro grupos menores, mais tranquilos.

☐

Sim

☐

Não

☐

Às vezes



Sozinho(a)

Às vezes preciso de um tempo só meu.

☐

Sim

☐

Não

☐

Às vezes



1 ou 2 amigos

Me sinto melhor com poucos amigos de confiança.

☐

Sim

☐

Não

☐

Às vezes



Eu me sinto melhor quando estou com:



O que me ajuda quando estou com muita gente:

Como usar a lista

Esta lista foi feita para ajudar cada criança a **conhecer a si mesma** e comunicar suas necessidades de forma respeitosa e acolhedora.

01

Pintar, colar ou circular

Cada criança responde do seu jeito — com lápis de cor, adesivos, carimbos ou até desenhinhos.

02

Cartaz individual ou livrinho

Pode virar um **portfólio sensorial** que fica com a criança ou vai para casa com a família.

03

Compartilhar com o professor

Ajuda o educador a entender e adaptar o ambiente para aquela criança específica.



Lembre-se: A ideia é ajudar a criança a **reconhecer suas próprias preferências** e se comunicar melhor com adultos de confiança.

Adaptação infantil de Scheilla Soares, inspirada na *Sensory Preferences Checklist* (Neurodivergent Insights, 2023). Estrutura categórica baseada em modelos clínicos clássicos de perfil sensorial (Dunn, Ayres).



Salve, compartilhe e use com seus alunos!