

OS 5 SENTIDOS E SUA IMPORTÂNCIA PARA OS SERES HUMANOS

Qual é a relevância dos 5 sentidos? O que você sente?

Vamos começar usando a visão para descobrir?

 CalendárioDaSaúde

OUTUBRO
2025



O papel dos sentidos na sobrevivência: visão, audição, olfato, paladar e tato

Como mecanismos essenciais para perceber o ambiente

Provavelmente seja difícil recordar como foi a sua exata experiência da descoberta.

Então, tente projetá-la observando qualquer bebê. Veja como a sua curiosidade percebe tudo aquilo que o cerca, por meio dos sentidos.

Podemos dizer que os sentidos traduzem e sintetizam uma grande parte do que é essencial para a nossa sobrevivência:

- Enxergar e processar o nosso entorno
- Escutar emissões de ondas sonoras (dentro da nossa capacidade)
- Sentir odores agradáveis e/ ou nocivos
- Identificar sabores e características de alimentos
- Tocar, manusear e manipular qualquer forma de matéria

Integração sensorial: os sentidos não funcionam isolados, mas se complementam para formar experiências completas

Vamos imaginar uma experiência gastronômica, por exemplo. Caso você vá cozinhar, todos os sentidos já começam a aflorar no planejamento e escolha dos ingredientes, com a visualização criativa no comando.

A visão de cada tempero, legume ou proteína escolhidos, o tato ao manipulá-los, a audição do borbulhar no momento de refogar e o olfato pela receita tomando corpo na mistura dos alimentos. Além do paladar, com aquela provadinha no decorrer do processo e também no grand finale: degustar o prato.

Isto vale igualmente para situações de sobrevivência ou perigo. Os nossos sentidos disparam o sinal de alerta quando necessário, trabalhando em conjunto pela nossa proteção. Ao menos, oferecendo chances de reação diante da ameaça.



Saúde e qualidade de vida: impacto da perda ou alteração de um sentido

Retire uma perna de uma mesa. Ainda pode manter-se de pé, mas não será a mesma coisa; a mesa tende a ficar bamba. Já para um ser humano, o resultado pode ser semelhante. Mas com algumas particularidades.

Pense na perda de algum dos sentidos, esta é a realidade de milhares de pessoas pelo mundo, com limitações, sendo as visuais e auditivas as de maior recorrência, por conta de deficiências.

Estes indivíduos acabam por desenvolver maior potência e sensibilidade em seus outros sentidos, o que reforça o conceito da complementaridade: ocorre uma transferência daquela energia não utilizada. Ao mesmo tempo, devemos reconhecer que essas limitações podem prejudicar sensivelmente a rotina de uma pessoa.

Dispositivos eletrônicos, aparelhos auditivos e lentes corretivas, ajudam a amenizar os efeitos negativos. Sabemos que algumas condições são congênitas. Outras, causadas por acidentes. Porém, o que pode ser feito para prevenir que ocorram por descuido e maus hábitos?

Veja abaixo.

Hábitos saudáveis para preservar os sentidos

Quer dizer que um estilo de vida equilibrado traz, além de todos os benefícios já conhecidos, saúde e longevidade para os sentidos? Sim! De que maneira?

Alguns hábitos você já conhece; manter a boa saúde integral certamente passa por uma rotina de exercícios físicos adequados à condição específica de cada indivíduo, além de alimentação nutritiva e variada.

E os vícios? O tabagismo, seguramente, deve ser riscado. De início, altera o paladar, diminui o olfato e causa diversos males para a língua e a boca. O que mais?

Praticar a medicina preventiva:

- Visitas periódicas ao consultório médico + exames regulares

- Prestar atenção a sinais de alerta:

1. Dificuldades na visão, coceira excessiva e dores de cabeça constantes
2. Infecções respiratórias persistentes e sensação de olfato alterado
3. Dores de ouvido, diminuição da capacidade auditiva e sensibilidade aumentada a ruídos corriqueiros
4. Alteração na percepção de gosto, doenças bucais diversas e desconforto na região

Como estimular e proteger os sentidos melhora memória, cognição e qualidade de vida

Os nossos sentidos são responsáveis e participam a todo momento da nossa jornada. Desde a rotina diária e o lazer, até nas ocasiões mais especiais.

Portanto, por que não cuidar e proteger os seus órgãos sensoriais?

- Óculos de sol - contra o sol e a claridade excessiva (lentes mais claras para ambientes de cerração e neve).
- Proteção auricular - para funções de trabalho/onde o limite de decibéis é nocivo: obras, concertos musicais, fábricas etc..
- Máscaras e outros EPIs contra fuligem, resíduos químicos, poluição, ambientes insalubres, operários e outros trabalhadores industriais.
- Luvas - fundições, manuseio de produtos químicos e condições de clima extremo em geral.

Procurar evitar também consumir alimentos e líquidos exageradamente quentes e/ou frios. Mas e além dos cuidados físicos, como posso alcançar longevidade com qualidade de vida?

Desafio é a palavra-chave.



Atividades que ativem e estimulem as funções cerebrais e cognitivas, em conjunto com a coordenação motora, foco, intelecto, atenção e criatividade, formam uma ligação direta com todos os sentidos.

Veja aqui:

- Leitura, desenho e pintura
- Jogos de memorização, quebra-cabeças e quizzes
- Esportes diversos
- Encontros sociais, grupos de interesses e viagens turísticas ou de lazer
- Aprender idiomas e instrumentos musicais
- Cozinhar e testar novas receitas

Tecnologia e sentidos: inovações que simulam, ampliam ou substituem percepções sensoriais

Como os avanços tecnológicos atuam nos sentidos e sensações?

Há muito tempo os aparelhos amplificadores de audição são utilizados. Com a evolução, os modelos mais modernos trazem conexão com os seus dispositivos favoritos e funções avançadas por IA, como adaptação ao ambiente com foco na fala e cancelamento de demais ruídos.

Existem aplicativos de operadoras de telefonia voltados para PCD - pessoas com deficiência, cujo objetivo consiste em compreender os sons de uma música. Como? Traduzindo as melodias em forma de vibração, ao encostar o smartphone no corpo. Pura sensibilidade.

Devolver ao menos parte da visão aos deficientes é um desafio ambicioso que envolve implantes (retina, córnea sintética e cerebrais), chips, óculos com câmera e outras técnicas.

Os resultados ainda são rudimentares, mas são capazes de prover noções de espaço, melhor movimentação e familiaridade com objetos e material escrito. O segredo está na integridade dos neurônios do tecido envolvido para cada paciente.

Não podemos deixar de citar os óculos de realidade virtual (VR), da categoria dos chamados dispositivos vestíveis. Estes, são simuladores potentes para experiências imersivas em geral, treinamentos profissionais e recriação de cirurgias, educativas, jogos, vídeos em rotação de 360 graus e filmes no cinema —3D, 4D e outros.

E ainda, objetos como caixas com texturas e cheiros variados, além de tapetes sensoriais, a fim de provocar estímulo dos sentidos em pessoas em reabilitação. O seu uso também é bastante comum para bebês e crianças pequenas.

Os sentidos nos guiam e podem proporcionar histórias em sua plenitude, como vivenciar a Natureza: uma paisagem deslumbrante, o cheiro de terra úmida, os sons de pássaros, sentir a água da cachoeira escorrer pelas mãos...até degustar uma fruta direto do pé.

Há ainda aqueles que se gabam por possuir alguns genes mais evoluídos, pela capacidade de sentir, com o olfato mais apurado, quando há uma barata no ambiente.

Brincadeiras à parte, é uma grande controvérsia. Entretanto, temos uma certeza: podemos influenciar na qualidade e bom funcionamento de nossos sentidos. Que tal valorizá-los e ao mesmo tempo, todas as belas experiências que nos proporcionam?

Assista a um espetáculo de arte e a uma obra-prima cinematográfica. Contemple a Natureza e o nascer do sol. Escute músicas com significado e as vozes das pessoas mais importantes da sua vida. Sinta o aroma de plantas, flores e da barriga do seu bicho de estimação. Experimente e repita os seus pratos favoritos.

Encoste em diferentes texturas e abraça mais. Sinta!



AIO

Corretora
de Seguros
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora