



Guia para centros de terapia e instituições de ensino e formação profissional sobre ecoterapia para perturbações de abuso de substâncias



ÍNDICE DE CONTEÚDOS



UM

- 02 1. Introdução**
- 03 1.1 O porquê deste guia
- 03 1.2 Definição de Ecoterapia
- 04 1.3 O uso atual da ecoterapia nos países do projeto

DOIS

- 08 2. Analisar o potencial positivo da ecoterapia**
- 08 2.1 Benefícios da ecoterapia
- 11 2.2 Potenciais barreiras à implementação da ecoterapia
- 12 2.3 Conclusão

TRÊS

- 15 3. Boas práticas no domínio da ecoterapia**
- 15 3.1 Boas práticas da Alemanha
- 18 3.2 Boas Práticas de Espanha
- 20 3.3 Boas Práticas na Grécia
- 22 3.4 Boas Práticas de Portugal
- 25 3.5 Boas Práticas da Dinamarca

QUATRO

- 30 4. Dicas para a Implementação**

CINCO

- 33 5. Recomendações**

- 35 Bibliografia**

CAPÍTULO UM

INTRODUÇÃO





1. INTRODUÇÃO

O abuso de substâncias é um dos principais desafios que as sociedades da UE enfrentam. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o consumo de álcool per capita na União Europeia é o mais elevado do mundo. A ecoterapia é um tipo formal de tratamento terapêutico que envolve atividades ao ar livre (por exemplo, jardinagem, exercício ao ar livre, ciclismo, etc.). Os benefícios podem ter um enorme impacto no processo de reabilitação de pessoas que sofrem de perturbações relacionadas com o abuso de substâncias. Apesar da investigação realizada no domínio da ecoterapia e dos seus efeitos positivos nos problemas de saúde, o método ainda não é utilizado de forma abrangente na Europa.

Para colmatar esta lacuna, o projeto Eco-Therapy visa desenvolver materiais educativos e recursos de formação interativos no domínio da ecoterapia para centros de formação e de terapia, formadores e psicólogos/as. Um desses recursos é este guia. Destinado aos centros de formação profissional e de terapia, o guia descreve os benefícios e as melhores práticas para a utilização da ecoterapia. Também fornece diretrizes práticas para a realização de cursos de formação profissional em ecoterapia.

O Eco-Therapy é um projeto de dois anos que visa desenvolver e reforçar as competências dos profissionais para melhor apoiarem as pessoas com problemas de dependência, através da introdução de uma abordagem inovadora de ecoterapia em instituições de formação profissional e centros de tratamento.

O guia baseia-se nos resultados do estudo levado a cabo pelos parceiros do projeto na Alemanha, Espanha, Dinamarca, Grécia e Portugal. A investigação incluiu levantamento de boas práticas no domínio da ecoterapia a nível local, nacional e da UE, para além de estudos dos currículos atuais com o objetivo de identificar potenciais lacunas. Realizaram-se, ainda, entrevistas com profissionais e formadores sobre a ecoterapia e o seu potencial. Em cada país parceiro foram entrevistados técnicos que trabalham com públicos com histórico de toxicodependência e alcoolismo, formadores de instituições de ensino e formação profissional e também representantes de centros de terapia.

1.1 O PORQUÊ DESTE GUIA

Os efeitos benéficos da ligação com a natureza no bem-estar psicológico são reconhecidos desde a antiguidade. No entanto, só recentemente é que os cientistas examinaram estes efeitos através de investigação experimental (Buzzell & Chalquist, 2009; Jordan & Hinds, 2016) e o termo ecoterapia foi recentemente cunhado para se referir à "cura e ao crescimento que é nutrido pela interação saudável com a terra" (Clinebell, 1996). Atualmente, a ecoterapia (ou terapia baseada na natureza) é conhecida como uma abordagem terapêutica que utiliza o espaço ao ar livre para promover o bem-estar humano (Corazon, Nyed, Sidenius, Poulsen, & Sigdotter, 2018). Apesar do seu potencial, que é apoiado por investigação relevante, a ecoterapia ainda não foi utilizada e adotada na formação profissional. Por outro lado, a investigação documental realizada em todos os países do consórcio também mostrou que a ecoterapia, embora conhecida, não é regularmente utilizada como tratamento principal nos centros de terapia, mas sim como uma terapia alternativa. Um outro objetivo deste guia é, portanto, lançar mais luz sobre o potencial da ecoterapia como um método terapêutico e quebrar alguns dos preconceitos que rodeiam o método. No guia, destacaremos os pontos fortes e as oportunidades e faremos sugestões sobre como abordar e trabalhar, mesmo considerando potenciais problemas na utilização da ecoterapia como método terapêutico nos centros de formação e terapia de EFP.

1.2 DEFINIÇÃO DE ECOTERAPIA

A ecoterapia é um termo abrangente que inclui várias práticas (Chaudhury & Banerjee, 2020). A horticultura social e terapêutica inclui atividades como apreciar jardins, jardinagem ativa ou a horticultura. Na terapia assistida por animais recorre-se a animais domesticados para fins terapêuticos (por exemplo, cães, cavalos, golfinhos). A chamada "agricultura de cuidado", por outro lado, refere-se à utilização terapêutica de paisagens agrícolas e práticas agrícolas (por exemplo, cuidar de animais, gestão de culturas). A conservação do ambiente, que pressupõe o envolvimento em atividades de conservação para a promoção da saúde e do bem-estar, também se enquadra no âmbito da ecoterapia. Por sua vez, o exercício ecológico inclui caminhadas e outros exercícios físicos em espaços exteriores, enquanto as artes e ofícios da natureza dizem respeito à arte ao ar livre ou com materiais naturais. A chamada terapia da natureza selvagem refere-se à interação com a natureza em locais remotos que conduzem à autodescoberta e à mudança. A terapia de aventura ao ar livre é definida como "uma modalidade terapêutica que combina os benefícios terapêuticos das experiências e atividades de aventura com os dos modos mais tradicionais de terapia" (Newes & Bandoroff, 2004). Por último, existem técnicas específicas de ecoterapia que promovem a interação com áreas selvagens ou semi-naturais (por exemplo, interações com aves, vida selvagem, plantas, experiências na natureza ou recordações dessas interações). A ecoterapia pode ser utilizada como uma abordagem terapêutica ou preventiva com efeitos positivos em vários aspetos do bem-estar. Uma recente revisão sistemática e meta-análise sobre os efeitos das atividades ao ar livre na saúde mental e física, mostrou que tais atividades conduzem a melhorias no humor, no afeto positivo e nas reduções dos níveis de ansiedade, enquanto os efeitos sobre os indicadores de saúde física foram menos claros (Coventry et al., 2021).



Outra revisão sistemática de ensaios aleatórios de controlo de intervenções de ecoterapia em indivíduos com perturbações mentais corrobora estas conclusões, mostrando que práticas como a horticultura terapêutica, a terapia florestal e a terapia assistida por animais podem reduzir eficazmente os sintomas de ansiedade, depressão, esquizofrenia, trauma ou stress e perturbações relacionadas com substâncias ou dependências (Williams, Barnwell, & Stein, 2020).

Especificamente, a investigação no domínio das perturbações relacionadas com o consumo de substâncias (SUD) demonstrou que as atividades hortícolas, os programas integrados de terapia de aventura e a terapia na natureza são úteis no tratamento do consumo de substâncias (Chaudhury & Banerjee, 2020). Por exemplo, os programas de horticultura terapêutica que foram implementados com reclusos com antecedentes de consumo de substâncias mostraram conduzir a reduções significativas da vulnerabilidade à dependência (Richards & Kafami, 1999), da hostilidade, da assunção de riscos, do consumo de substâncias e da depressão aquando da libertação (Rice & Remy, 1998). Além disso, um programa de 3 dias baseado em princípios integrados de terapia de aventura, acampamento terapêutico e prevenção de recaídas levou a melhorias significativas na frequência de pensamentos negativos e no desejo de consumir álcool entre 13 pessoas com SUD (Bennett, Cardone, & Jarczyk, 1998). Assim, a ecoterapia é uma abordagem terapêutica promissora para o tratamento de perturbações mentais e, especificamente, para o tratamento de perturbações do humor.

1.3 O USO ATUAL DA ECOTERAPIA NOS PAÍSES DO PROJETO



O conceito de ecoterapia é amplamente utilizado na **Alemanha** sob diferentes termos. A tradução literal é, na maioria dos casos, terapia da natureza. As "novas terapias da natureza" incluem terapia de jardim, terapia de paisagem, terapia de floresta, terapia assistida por animais, meditação na natureza, saúde ecológica e eco-psicossomática. Na Alemanha não existe formação reconhecida pelo Estado no domínio da ecoterapia.

No entanto, existe uma abundância de prestadores privados que oferecem formação complementar especializada a pessoas com formação sólida nos setores da educação, psicologia ou saúde. O setor não está regulamentado pelo Estado. No entanto, existem algumas iniciativas que abordam o tema de forma científica e que pretendem ensinar os métodos científicos mais atuais e também "certificar" os prestadores:

O Instituto Alemão de Terapia da Natureza, Terapia Florestal / Medicina Florestal e Cuidados Verdes é reconhecido pelo desenvolvimento de formação para as Novas Terapias da Natureza, bem como pela promoção da investigação e do ensino.

O Centro de Competências para a Medicina Florestal e a Terapia da Natureza cria normas de qualidade para a formação profissional contínua e para a formação de formadores.

No que diz respeito à possibilidade de implementar a ecoterapia em **Espanha**, este país dispõe de amplos recursos naturais nos quais se podem realizar atividades de ecoterapia, com uma superfície total de florestas e sítios naturais de 26.280.281 hectares (52% da superfície total de florestas e sítios naturais). No entanto, apesar da elevada procura, não é comum encontrar a ecoterapia como parte de programas de formação ou como base nos centros terapêuticos. Este facto pode estar relacionado com a falta de legislação. Em Espanha, a ecoterapia é considerada como uma terapia alternativa, que poderia ser incluída no grupo das Terapias Naturais. Atualmente, não dispomos de nenhum documento oficial que regule a legislação da ecoterapia.



Em **Portugal**, a ecoterapia aparece como um termo abrangente para a cura através da natureza, e é também relacionável com outras práticas conhecidas como "Terapia da Floresta", "Terapia da Natureza" ou "Banhos de Floresta", designações que são mais comuns em alguns países do sul da Europa. No entanto, o termo ecoterapia é uma expressão pouco usada em Portugal. Embora o termo "ecoterapia" não seja o mais popular no país, nem a terminologia nem os seus princípios são desconhecidos. No entanto, "Terapia da Floresta" é a designação mais comumente utilizada.

As experiências de "Terapia da Floresta" e "Banhos de Floresta" são oferecidas por algumas empresas em Portugal ao público em geral, mas a formação e a certificação nestas áreas continuam a ser uma prerrogativa de organizações internacionais. Embora a ecopsicologia e a ecoterapia estejam a ganhar alguma proeminência em Portugal, o acesso às mesmas parece ser bastante limitado no que diz respeito às ofertas existentes e aos grupos-alvo atingidos.

Na **Grécia**, existe uma vasta gama de ofertas e iniciativas que não se destinam especificamente a pessoas com problemas de dependências, mas são dirigidas sim a indivíduos saudáveis, a populações economicamente vulneráveis e visam a promoção do exercício na natureza. Além disso, foram lançadas várias iniciativas destinadas à educação pré-escolar, com aulas ao ar livre, na natureza.



Outra iniciativa são os workshops de ecopsicologia, oferecidos a adultos, adolescentes e crianças, principalmente para fins de desenvolvimento pessoal e bem-estar, mas também para fins terapêuticos para pessoas com perturbações mentais sob a supervisão do seu terapeuta. Para pessoas com perturbações mentais, as práticas de ecoterapia também têm sido aplicadas em várias instituições de saúde mental, implementando, por exemplo, programas de intervenção assistida por animais e programas de horticultura terapêutica.

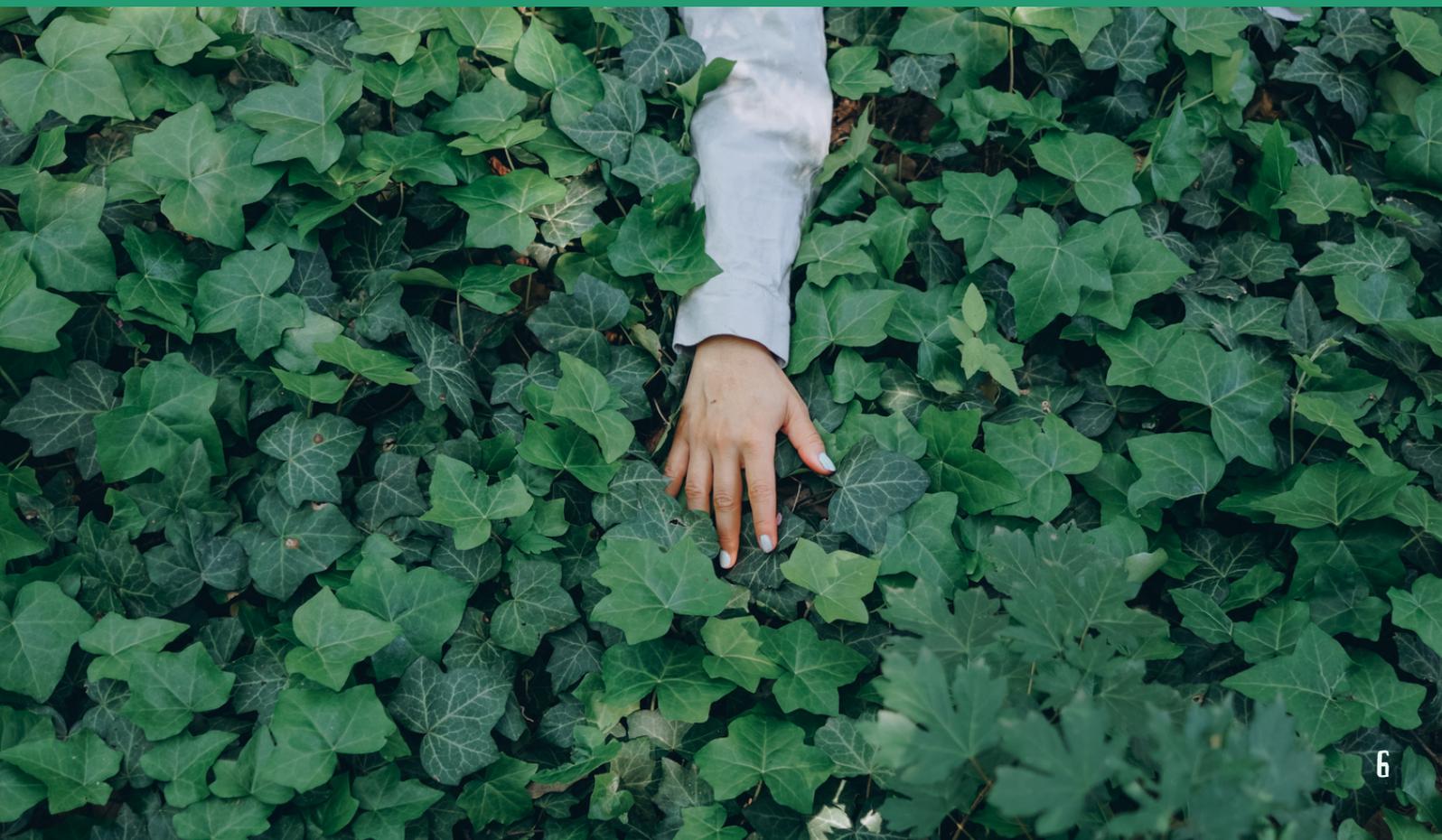
No entanto, foram identificadas muito poucas aplicações da ecoterapia no domínio do tratamento da toxicodependência. Um dos poucos exemplos é um programa de reintegração social em que estes pacientes e, em geral, as pessoas com perturbações mentais têm a oportunidade de participar em atividades como a manutenção de espaços verdes, a agricultura e visitas a estufas.



Na **Dinamarca**, o termo ecoterapia não é amplamente usado no âmbito do tratamento e reabilitação da toxicod dependência, mas a pesquisa na Internet revela que os termos Terapia Natural ou Cuidados Verdes são aplicados como termos gerais com várias iniciativas terapêuticas que têm a natureza como ponto central. Embora o termo não seja muito conhecido, os métodos são e estão a ganhar terreno nas opções de tratamento de várias perturbações e desafios físicos e mentais.

Atualmente, é amplamente reconhecido que a natureza tem "poderes curativos" para o corpo e a mente, e vários psicólogos conduzem deliberadamente as suas sessões na natureza, centrando-se na influência positiva da natureza sobre a psique.

Na Universidade do Sul da Dinamarca, na Faculdade de Psicologia e Ciências do Comportamento, um projeto de doutoramento desenvolveu um programa onde a formação em Terapia Natural é baseada em evidências científicas. A formação de um ano chama-se NBMC e inclui 8 módulos de 2-4 dias de formação cada. Outro esquema de tratamento é o modelo HB, que integra três modelos conceptuais: Um modelo bio-psico-social de tratamento do álcool e das drogas, um modelo de saúde holística e um modelo de terapia de prevenção de recaídas. O modelo é totalmente compatível com: Classificação de Doenças e Problemas de Saúde Relacionados da CID-10.



CAPÍTULO

DOIS

ANALISAR O POTENCIAL
POSITIVO DA ECOTERAPIA



2. ANALISAR O POTENCIAL POSITIVO DA ECOTERAPIA

Na primeira fase do projeto, os parceiros realizaram uma extensa pesquisa a nível nacional e conduziram entrevistas com especialistas para melhor explorar o potencial da ecoterapia. Com base nesta investigação, os parceiros efetuaram uma análise SWOT para identificar os pontos fortes, os pontos fracos, as oportunidades e as ameaças.

No entanto, o objetivo desta fase era preparar um guia destinado às instituições de ensino e formação profissional e aos centros de terapia, que descrevesse os benefícios, as melhores práticas e os testemunhos da utilização da ecoterapia. Assim, a análise SWOT serve apenas como indicador dos pontos fortes, fracos, oportunidades e ameaças identificados.

No entanto, concentrar-nos-emos principalmente nos pontos fortes e nas oportunidades da terapia, descritos em conjunto como benefícios.

As fraquezas e ameaças identificadas, descritas em conjunto como potenciais barreiras à implementação da ecoterapia, são analisadas mais adiante.

2.1 BENEFÍCIOS DA ECOTERAPIA

Vários fatores podem indicar uma atitude emergente e positiva em relação à ecoterapia e à sua divulgação. A novidade e a atratividade da ecoterapia é um fator, combinado com a popularidade da natureza e das atividades ao ar livre após a pandemia. Esta aplica-se, naturalmente, à maioria das pessoas. No entanto, parecem existir vários benefícios óbvios da natureza sobre os seres humanos numa perspetiva de tratamento. Em geral, parece haver vários benefícios físicos e mentais da ecoterapia aplicada no tratamento da dependência do álcool e das drogas. A investigação mostra uma melhoria no processo de reabilitação como consequência dos aspetos positivos do contacto com a natureza.

Alguns dos sinais positivos observados neste processo são: uma redução dos níveis de stress e ansiedade combinados com um aumento da auto-consciência, atenção e autoestima. Este impacto positivo da ecoterapia no tratamento das dependências levou a um aumento do interesse das pessoas nos centros terapêuticos, em novas atividades e formas de terapia.

A ecoterapia pode ser utilizada como uma abordagem terapêutica ou preventiva com efeitos positivos em vários aspetos do bem-estar.



Uma revisão sistemática e uma meta-análise recentes sobre os efeitos das atividades ao ar livre baseadas na natureza na saúde mental e física mostraram que essas atividades conduzem a melhorias no humor, na afetividade positiva, a reduções na ansiedade e na afetividade negativo (Coventry et al., 2021). Especificamente, a investigação no domínio das perturbações relacionadas com o consumo de substâncias (SUD) demonstrou que a horticultura, os programas integrados de terapia de aventura e a terapia na natureza são úteis no tratamento do consumo de substâncias (Chaudhury & Banerjee, 2020). Além disso, a investigação sobre os "banhos de floresta" demonstrou que muitos tipos de dependência estão associados a perturbações mentais, como a ansiedade, o stress e a depressão. O termo surgiu no Japão, na década de 1980, como um exercício fisiológico e psicológico chamado shinrin-yoku - "banho na floresta" ou "absorver a atmosfera da floresta". Ao aliviar o sofrimento mental, as taxas de recuperação podem ser melhoradas (Kotera & Rhodes 2020).



Na década de 1990, os investigadores começaram a estudar os benefícios fisiológicos dos banhos na floresta, dando evidências à ciência para apoiar o que sabemos de forma inata: o tempo passado imerso na natureza é bom para o nosso sistema imunitário (Li, 2010).

A ecoterapia ajuda a quebrar padrões de comportamento negativos, facilitando o processo de terapia - aplicada como atividades na natureza que podem desviar o foco do toxicodependente para os estímulos da natureza e os seus efeitos positivos no corpo e na mente, reduzindo os pensamentos negativos e intrusivos e os pensamentos associados ao consumo de drogas. Os estudos também mostram que, para alguns, a ecoterapia pode tornar as sessões de terapia divertidas, no sentido em que, embora também possa ser uma terapia de conversação, é percebida de forma diferente e positiva quando ocorre na natureza, em comparação com a terapia tradicional. Dá a possibilidade aos terapeutas de combinarem os interesses/hobbies pessoais do cliente com a terapia num sentido mais clássico, mas no contexto da natureza. Assim, a terapia fornece novos métodos para aceder aos clientes e ganhar a sua confiança.



O princípio simples é que, uma vez que a grande maioria das pessoas tem experiências positivas associadas a atividades na natureza, a influência positiva da natureza pode ser utilizada num contexto terapêutico no tratamento da dependência, adaptado aos desejos e necessidades do indivíduo. Os estudos descritos nos relatórios nacionais também demonstram que a terapia pode promover a aquisição de competências transversais e noções de sustentabilidade em relação a valores individuais que anteriormente eram ignorados.

Com base em experiências bem sucedidas na natureza, por exemplo, caminhar 5 km, os clientes podem reforçar a sua convicção de que outros objetivos na vida também podem ser alcançados. Desta forma, a natureza torna-se uma fonte de mudança positiva e talvez até um catalisador para novos objetivos. Este facto irá aumentar a felicidade e a motivação do indivíduo e, possivelmente, aumentar a prevenção de recaídas.

Com o aumento do bem-estar devido aos efeitos da ecoterapia, uma maior motivação e um maior sentido de utilidade pode emergir. Além disso, o progresso pessoal, como resultado de atividades na natureza, pode ajudar a promover um maior grau de responsabilidade na tomada de decisões para estilos de vida mais saudáveis em geral. A redução do isolamento é um dos benefícios que também emergem dos estudos nacionais. Neste contexto, vários dos serviços de tratamento terapêutico na natureza são organizados sob a forma de atividades de grupo, em que as pessoas fazem partilhas com o grupo, utilizando as atividades na natureza como uma intervenção terapêutica para o indivíduo. Estar com outras pessoas pode ajudar os toxicodependentes a não se sentirem sozinhos perante os seus desafios.

Com base na investigação, a ecoterapia parece promover um maior grau de comunicação entre o cliente e o terapeuta e melhorar o vínculo terapêutico. Uma maior comunicação cliente/terapeuta pode também ser considerada como o melhor ponto de partida para a melhoria do tratamento e da reabilitação de pessoas que sofrem de abuso de substâncias.

No Ensino e Formação Profissional (EFP), até à data, a ecoterapia não está incluída nos currículos. As organizações de EFP podem dispor de alguma flexibilidade para a incorporação de novos conteúdos (embora a ecoterapia não seja uma formação especificamente certificada), oferecendo um ponto partida para a formação de novos terapeutas.

No âmbito deste projeto, existem muitos grupos profissionais que trabalham com pessoas com problemas de dependência, tais como assistentes que trabalham com jovens, assistentes sociais, ajudantes familiares, etc. Para o projeto, poderia ser mais promissor criar conteúdos de formação para estes grupos profissionais do que para psicólogos, psicoterapeutas ou similares. Estes profissionais são normalmente mais livres na escolha dos seus métodos do que os terapeutas profissionais que são, em alguns casos, pagos pelas companhias de seguros de saúde. Os profissionais que trabalham no tratamento das Perturbações de Uso de Substâncias poderiam beneficiar desta formação, melhorando metodicamente as competências dos formandos para lidar com pessoas com problemas de abuso de substâncias, incorporando a natureza como recurso terapêutico.

Um dos objetivos deste projeto é preparar um guia dirigido às instituições de EFP e aos centros de terapia, que delineará os benefícios, as melhores práticas e os testemunhos da utilização da ecoterapia e fornecerá orientações práticas sobre como implementar cursos profissionais sobre ecoterapia. Isto dará às instituições a possibilidade de incluir estas práticas nos currículos do Ensino e Formação Profissional. No entanto, como ficou claro na análise SWOT, existem algumas barreiras a considerar, aquando da implementação de cursos de EFP sobre ecoterapia. Embora estas barreiras não devam ser consideradas como um obstáculo à disponibilização de conhecimentos e formação nesta área, abordaremos as barreiras abaixo como uma sensibilização em relação à implementação da ecoterapia.



2.2 POTENCIAIS BARREIRAS À IMPLEMENTAÇÃO DA ECOTERAPIA

A ecoterapia ainda não é amplamente reconhecida e tem de competir com uma abundância de programas educativos. A investigação mostra que, em vários países, a ecoterapia é atualmente utilizada como uma terapia alternativa e não como o verdadeiro tratamento da dependência do álcool e das drogas. Este facto pode ser causado por uma conceção errada da terapia como pseudo-terapia devido à falta de conhecimento sobre o assunto e de estudos científicos que a apoiem, considerando a ecoterapia como uma abordagem não científica ou menos científica.

Muitos profissionais não têm os conhecimentos e a formação necessários para aplicar a ecoterapia como um tratamento efetivo, devido à falta de formação reconhecida neste domínio. Para alguns, é considerada uma atividade de lazer e não uma terapia, o que pode induzir relutância em adotar novas formas de terapia ou relutância em adotar novas oportunidades de formação.

Outro obstáculo identificado está relacionado com o próprio enquadramento da prática da terapia. Estas incluem a necessidade de ser ensinada em espaços naturais que não são acessíveis a todos, combinada com desvantagens logísticas e estruturais dos centros (por exemplo, localização) que dificultam a implementação destas atividades se os centros não estiverem localizados perto da natureza.

A imprevisibilidade das condições climatéricas pode também contribuir para a não seleção desta terapia como padrão. Do ponto de vista individual, nota-se que pode não servir para todos - nem todos os indivíduos estão interessados em atividades ao ar livre e a terapia não é, portanto, adequada para todos (terapeuta e cliente).

Requer um compromisso pessoal por parte dos terapeutas no sentido de frequentarem uma formação para poderem tirar partido dos benefícios da mesma. Por esta razão, alguns terapeutas podem considerar difícil a sua implementação (requer recursos, organização, infra-estruturas). Alguns profissionais defendem que não pode ser introduzida no início da terapia, pois pode distrair o cliente do processo terapêutico.

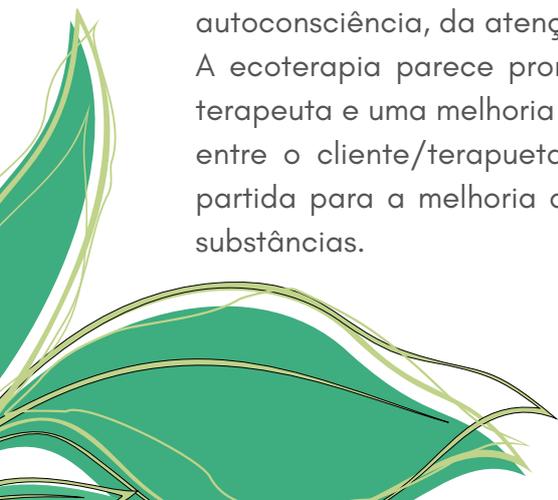
As novas práticas têm de fazer parte do protocolo terapêutico dos profissionais, o que pode ser afetado pela necessidade de validação por parte dos organismos reguladores, causando falta de apoio e de financiamento para implementar atividades deste tipo nos centros de terapia devido, por exemplo, à ausência de cobertura de custos por parte dos seguros de saúde. Este facto pode levar a dificuldades na introdução de novas práticas nos centros públicos. O espaço limitado nos currículos é também um fator mencionado, no entanto, é de facto isso que este Guia pretende mudar, informando sobre os benefícios da ecoterapia e incluindo tanto o conteúdo sugerido para a formação como orientações sobre como implementar e desenvolver essa formação.

2.3 CONCLUSÃO

Tal como referido, a terapia tem a sua relevância no tratamento da dependência do álcool e das drogas. Como ficou claro nas secções específicas de cada país, o maior desafio da terapia é a escassez de conhecimentos sobre a mesma e, por conseguinte, uma aceitação relativamente limitada.

No entanto, parece haver motivação suficiente para levar a terapia mais longe, uma vez que tem benefícios óbvios, em termos de tratamento. O recente interesse pela mesma coloca as pessoas em contacto com a natureza para explorar as suas propriedades terapêuticas, relaxantes e revitalizantes e parece estar a gerar uma aplicação crescente em vários países. Embora a popularidade da natureza e das atividades ao ar livre se aplique à maioria das pessoas, parecem existir vários benefícios óbvios da influência positiva da natureza sobre os seres humanos numa perspetiva de tratamento. A investigação mostra uma melhoria no processo de reabilitação. Os sinais positivos observados neste processo são expressos como: uma redução dos níveis de stress e ansiedade combinados com um aumento da autoconsciência, da atenção e da autoestima.

A ecoterapia parece promover um maior grau de comunicação entre o cliente e o terapeuta e uma melhoria da conexão entre ambos. Uma maior e melhor comunicação entre o cliente/terapeuta pode também ser considerada como um bom ponto de partida para a melhoria do tratamento e da reabilitação de pessoas com abuso de substâncias.



Em termos de potenciais barreiras à aplicação da ecoterapia, um obstáculo claro é o facto de a terapia ainda não ser amplamente reconhecida com o seu termo oficial e ter de competir com uma abundância de programas educativos baseados em provas. Muitos profissionais também não têm os conhecimentos e a formação necessários para aplicar a ecoterapia como um tratamento efetivo, devido à falta de formação reconhecida neste domínio. As novas práticas têm de fazer parte do protocolo terapêutico dos profissionais, o que pode ser afetado pela necessidade de validação por parte dos organismos reguladores. Este facto, aliado à falta de representação nos currículos, pode levar a dificuldades na introdução de novas práticas.

Esta é, no entanto, a missão deste guia: preparar um guia dirigido às instituições de EFP e centros de terapia, que irá delinear os benefícios, as melhores práticas e testemunhos para o uso da ecoterapia e fornecer orientações práticas sobre como implementar cursos de EFP em ecoterapia.

Tal como referido em várias das Boas Práticas descritas na secção abaixo, a ecoterapia pode ser realizada no dia a dia e de uma forma simples, o que pode ser útil para aqueles que decidem adotar a ecoterapia.

Numa perspetiva de Educação e Formação Profissional, a potencial transferibilidade/utilização da terapia para os currículos de EFP parece óbvia. Com este Guia de Boas Práticas, oferecemos novos recursos teóricos e práticos e conhecimentos que normalmente não se encontram nos currículos de EFP. O conhecimento em ecoterapia pode servir de inspiração e motivação para os/as alunos/as desenvolverem as suas próprias atividades com conhecimentos já adquiridos ou que serão adquiridos graças aos resultados futuros deste projeto.

CAPÍTULO TRÊS

BOAS PRÁTICAS NO
DOMÍNIO DA ECOTERAPIA





3, BOAS PRÁTICAS NO DOMÍNIO DA ECOTERAPIA

Como parte do projeto de investigação conjunta sobre a ecoterapia como tratamento para o abuso de álcool e drogas, tem sido importante destacar as boas práticas em que a ecoterapia tem feito uma diferença positiva em termos de tratamento, bem como a nível individual.

Neste capítulo será apresentada uma seleção de boas práticas, seleccionadas em cada um dos países. Com esta coleção de boas práticas, o objetivo é inspirar o leitor, ilustrando como a natureza tem sido utilizada como elemento terapêutico no tratamento de problemas de dependência em diferentes contextos nacionais.

3.1 BOAS PRÁTICAS DA ALEMANHA

Exemplo 1: Prevenção das toxicodependências e trabalho social com a natureza

Objetivos esperados com esta ação

Atualmente, a prevenção das dependências já não se limita à mera transmissão de conhecimentos sobre os possíveis riscos associados ao consumo de determinadas substâncias. Hoje em dia, a prevenção das dependências deve ser orientada de forma holística para o indivíduo e deve ter em conta as suas necessidades, bem como o seu ambiente de vida, a fim de ser eficaz na vida quotidiana.

O objetivo da prevenção das dependências é dotar as pessoas de competências e, portanto, de "ferramentas" para dominarem as suas vidas e serem capazes de lidar com os desafios. A abordagem da consiste em tornar possível experimentar o poder versátil da natureza como um recurso valioso e utilizá-lo no contexto da promoção da saúde e das competências para a vida.

Grupo-alvo (ou grupos)

Desde 2006, o projeto tem vindo a realizar atividades educativas na natureza para prevenir a dependência de crianças, jovens e respetivas famílias. As experiências ao ar livre apoiam especialmente as crianças de famílias socialmente desfavorecidas ou toxicodependentes no seu desenvolvimento pessoal e promovem uma abordagem positiva da natureza.

Descrição da atividade (métodos, materiais, recursos humanos e físicos, duração, etc.)

A abordagem educativa do projeto baseia-se no chamado Coyote Mentoring - um método de ensino e aprendizagem que visa reavivar e aprofundar a ligação entre os seres humanos e a natureza.

O objetivo passa por desenvolver uma relação próxima com a natureza e percebê-la a vários níveis e com todos os sentidos. A curiosidade, o entusiasmo, o interesse espontâneo, os desafios, as experiências pessoais e a confiança devem ser despertados. As raízes deste método podem ser encontradas nas formas de aprendizagem e de vida dos povos indígenas – especialmente dos índios da América do Norte e dos San do Kalahari na África do Sul. Esta abordagem é complementada pela pedagogia, psicologia e ciências naturais. (Cf. Quartier, p.66ss.)

Não existe uma relação professor/a-aluno/a tal como a conhecemos nas nossas escolas do mundo ocidental. O estudante é motivado e capacitado através de vários métodos para adquirir conhecimento e experiência por si próprio. O mentor está completamente sintonizado com a pessoa que está a ser acompanhada e sabe que ele próprio continua sempre a ser um aprendiz. Desprende-se dos seus próprios conceitos e intenções e deixa para trás as suas expectativas e objetivos.

O Coyote Mentor utiliza um repertório de técnicas de questionamento, técnicas de percepção e o poder das conexões com a natureza para criar um espaço seguro de exploração e descoberta para a pessoa acompanhada. Isto cria uma atmosfera informal e alegre e, muitas vezes, só depois é que se torna evidente as coisas novas que foram aprendidas.

Passos para a implementação (medidas operacionais para implementar a boa prática)

A educação na natureza para a prevenção da toxicod dependência é uma abordagem holística. Recomenda-se a realização de uma formação sólida em educação na natureza para a poder aplicar.

Impacto das boas práticas e avaliação dos resultados alcançados

Avaliar e apreciar o impacto de uma medida preventiva é um desafio fundamental, uma vez que nunca se pode saber o que teria acontecido sem a medida preventiva. Existem alguns outros indicadores que falam da qualidade e da eficácia da abordagem:

O GRUPO MONDORFER – que é o promotor desta abordagem – é constituído por especialistas em prevenção da toxicod dependência de várias instituições da Alemanha, Luxemburgo, Bélgica e França. Esta cooperação inter-regional no seio do GRUPO MONDORFER baseia-se em acordos ministeriais comuns, assinados em Mondorf-les-Bains (L) em 1992 e 1998, que acordam em reforçar a cooperação em matéria de prevenção das toxicod dependências entre as cinco regiões: Sarre, Departamento do Mosela, Grão-Ducado do Luxemburgo, Comunidade Germanófona da Bélgica e Renânia-Palatinado. A primeira formação inter-regional do GRUPO MONDORFER já foi realizada em 2005. Entretanto, a formação foi oficialmente distinguida com o prémio da Década das Nações Unidas para a Biodiversidade 2011-2020 na área da "Natureza Social – Natureza para Todos".

Conclusões

Uma representante do projeto afirma: "Se a prevenção das dependências pressupõe evitar que as pessoas se tornem dependentes, temos de nos perguntar: Será que adianta levá-las para a floresta durante alguns dias, expô-las ao vento e à chuva, deixá-las sem um duche quente e jogar alguns jogos com elas? Tanto quanto sabemos, infelizmente, esse milagre não aconteceu. E, no entanto, muita coisa aconteceu". A educação na natureza não é a única forma de prevenir a dependência que funciona. Não é para todos os clientes e não é para todos os especialistas em prevenção da toxicodependência. No entanto, pode ser uma oferta significativa e útil.

Exemplo 2: Fachkrankenhaus Vielbach

Objetivos esperados com esta ação

A Fachkrankenhaus Vielbach é uma clínica especial de reabilitação de toxicodependência para homens. Desde os anos 70, é pioneira na Alemanha tendo um conceito terapêutico único que combina a reabilitação médica de toxicodependentes com medidas terapêuticas significativas e baseadas na natureza

Grupo-alvo (ou grupos)

Homens em situações sociais problemáticas com álcool, medicamentos, canábis e dependências múltiplas

Descrição da atividade (métodos, materiais, recursos humanos e físicos, duração, etc.)

Oferecem uma variedade de diferentes aspetos da ecoterapia. Os pacientes têm a possibilidade de trazer os seus animais de estimação. A clínica tem vários cavalos e cães de terapia treinados. Além disso, em contacto com os animais, os doentes têm a oportunidade de experimentar de novo sentimentos como o afeto, a confiança e a segurança. Este é considerado um bom pré-requisito para a recuperação e não requer animais de terapia especificamente treinados. A clínica tem, por exemplo, burros e cabras montesas para este fim. Para além disso, a clínica também oferece diferentes tipos de terapia de jardim. A experiência da natureza através do trabalho nos jardins e campos de Vielbach liberta a mente dos doentes para novos pensamentos e sentimentos mais conscientes. Os doentes vêem como as plantas pequenas crescem e se tornam plantas fortes. Um encorajamento vivo e simbólico para as forças de crescimento que existem em toda a gente e que prosperam com os cuidados adequados. Estar perto da natureza e trabalhar em espaços verdes revigora, traz alegria e promove significativamente o sucesso do seu tratamento. Na horta, os doentes podem também aprender a comer alimentos saudáveis e baratos que eles próprios cultivam.

Passos para a implementação (medidas operacionais para implementar a boa prática)

A abordagem multifacetada da ecoterapia da clínica Vielbach não é facilmente reproduzida ad hoc. Recomenda-se a criação de espaços de vivência da natureza, tais como jardins, estábulos com animais, etc., nas suas instalações, e a integração do seu cuidado no trabalho terapêutico.

Impacto das boas práticas e avaliação dos resultados obtidos

Desde 1977, mais de 4000 reabilitandos concluíram a sua terapia com sucesso. A elevada taxa de sucesso é um testemunho da abordagem terapêutica. O projeto de "terapia de dependência baseada na natureza" praticado em Vielbach recebeu um prémio do júri de peritos da Década da Diversidade Biológica das Nações Unidas, no âmbito do concurso nacional "Natureza Social - Natureza para Todos".

Conclusão

Infelizmente, a Vielbach é o único centro de reabilitação na Alemanha que se concentra explicitamente na terapia da natureza, embora o sucesso confirme a abordagem. Também é possível que estas abordagens terapêuticas sejam cobertas pelo seguro de saúde. As instituições terapêuticas deveriam inspirar-se no seu exemplo.

3.2 BOAS PRÁTICAS DE ESPANHA

Exemplo 1: Senderismo y vida sana para recuperarse de las adicciones (Caminhadas e vida saudável para recuperar das dependências)

Objectivos esperados com esta ação

- Desfrutar de caminhadas
- Sair da rotina do centro
- Trabalhar o lazer saudável e o tempo livre como um fator importante contra as recaídas.
- Melhorar os hábitos pessoais e sociais, facilitando as relações interpessoais e o conhecimento do meio ambiente.
- Incentivar valores como a cooperação e a tolerância.

Grupo-alvo (ou grupos)

Pessoas com problemas de toxicod dependência (neste caso, do CTA Dianova Can Parellada)

Descrição da atividade (métodos, materiais, recursos humanos e físicos, duração, etc.)

Na Catalunha, com o objetivo de trabalhar o lazer saudável e o tempo livre para prevenir recaídas, em junho de 2018 o CTA Dianova Can Parellada organizou uma atividade de caminhadas em que 15 membros do programa de tratamento de dependências do centro fizeram uma rota de caminhadas pela Alta Garrotxa. Durante esta atividade, os utentes tiveram a oportunidade de visitar o Salt del Brull, uma das paisagens naturais de Girona, e de nadar no Gorg Blau, desfrutando da ligação com a natureza. De acordo com os meios de comunicação, o percurso durou cerca de 5 horas.

Passos para a implementação (medidas operacionais para implementar a boa prática)

Saia e desfrute de um dia de caminhadas. Atenção: trazer água, roupa confortável, pessoal capaz de o guiar ao longo do percurso.

Impacto das boas práticas e avaliação dos resultados obtidos

Segundo a imprensa, todos os utentes gostaram do dia e da atividade física. Puderam trabalhar diferentes tempos livres e de lazer saudáveis e divertir-se.

Conclusões

A realização de atividades como a levada a cabo pelo CTA Dianova Can Parellada, na Catalunha, pode ser uma boa prática para outros centros. Estas são muito simples de organizar e realizar, têm um grande benefício para os utentes, que aprendem novos valores e atividades de lazer saudáveis ao passarem um dia diferente nos centros.

Fonte (artigo de imprensa): Associação Espanhola Dianova (Consultado em 25 de agosto de 2022). Caminhadas e vida saudável para recuperar das dependências. Disponível em: <https://dianova.es/senderismo-recuperacion-adicciones/>

Exemplo 2: Projeto PERMIND

Objetivos esperados com esta ação

- Aprender a criar jardins terapêuticos com base nos princípios da permacultura
- Oportunidade para adultos com doença mental aprenderem com a natureza, aumentarem a sua autonomia, conhecerem novas pessoas, quebrarem o fosso digital, serem respeitosos com o ambiente
- Ensinar formas sustentáveis de trabalhar a terra
- Formar competências transversais
- Promover a integração

Grupo-alvo (or grupos)

Adultos com doença mental e profissionais que trabalham com pessoas com doença mental grave e prolongada. Projeto desenvolvido em Espanha, Eslovénia, Grécia e Suécia.

Descrição da atividade (métodos, materiais, recursos humanos e físicos, duração, etc.)

No âmbito dos projectos Erasmus+, a Fundação INTRAS realizou em Valladolid, entre abril de 2018 e abril de 2019, o projeto PERMIND. Também desenvolvido com outras entidades na Eslovénia, Grécia e Suécia, o projeto teve como objetivo criar uma plataforma online para profissionais que trabalham com pessoas com doenças mentais, para que possam aprender a criar jardins-jardins terapêuticos baseados nos princípios da permacultura. Assim, graças a uma abordagem inovadora da agricultura, utilizando a permacultura no processo de recuperação de pessoas com doença mental, o projeto visa a integração social e profissional destas pessoas.

Passos para a implementação (medidas operacionais para implementar a boa prática)

O projeto PERMIND criou uma plataforma de eLearning para profissionais, para que estes possam aprender a criar jardins terapêuticos com base nos princípios da permacultura.

Além disso, criaram uma aplicação móvel para que os estudantes possam interagir e ser parte ativa do seu próprio processo de aprendizagem.

Impacto das boas práticas e avaliação dos resultados obtidos

O projeto PERMIND testou as suas atividades em cada país que participou, envolvendo cerca de 50 pessoas durante todo o ano, com a realização de quatro sessões.

A plataforma de eLearning tem um currículo, tutoriais, estudos de caso e instruções sobre "Como criar uma cooperativa mista" que podem ser descarregados do sítio Web do projeto: <https://www.permind.eu/learningplatform/>

Conclusões

O projeto PERMIND, embora dirigido a outro grupo-alvo (pessoas com problemas mentais), pode ser considerado uma boa prática em termos de como introduzir a permacultura e o trabalho na natureza para fins integrativos. Os materiais desenvolvidos no projeto PERMIND podem servir de inspiração para o projeto Eco-Therapy, uma vez que partem da mesma base: a utilização da natureza para melhorar a situação de grupos desfavorecidos. Neste sentido, no âmbito do projeto podemos aprender com os métodos e a abordagem utilizados nesta boa prática.

Fonte (sítio Web do projeto): PERMIND. 2018. Projeto PERMIND.
Disponível em: <https://www.permind.eu/>

3.3 BOAS PRÁTICAS NA GRÉCIA

Exemplo 1: Reabilitação de Drogas de Aventura (ADR) : Programa de terapia de aventura para pacientes em reabilitação por abuso de substâncias

Objetivos esperados com esta ação

O Adventure Drugs Rehabilitation foi criado no contexto do projeto The Reintegration Through Sport (RTS), aprovado pelo programa Erasmus +: Sport, Small Collaborative Partnerships.

Objetivos

- Utilização de atividades desportivas ao ar livre para o tratamento e a prevenção do uso de substâncias psicoativas.
- Aplicação da metodologia da Terapia de Aventura baseada no processo de aprendizagem experiencial para o tratamento da dependência visando o desenvolvimento de competências de vida
- Emergir a atividade física e o desporto como ferramenta terapêutica complementar no tratamento e prevenção das dependências
- Melhorar a acessibilidade e a igualdade de oportunidades para pessoas de grupos sociais vulneráveis

Grupos-alvo

Pacientes em reabilitação por abuso de substâncias.



Descrição da atividade (métodos, materiais, recursos humanos e físicos, duração, etc.)

O projeto RTS visou destacar os benefícios das atividades desportivas ao ar livre e contribuir para a criação de um ambiente seguro, dando aos ex-toxicodependentes oportunidades iguais, contribuindo para o seu tratamento e reintegração social. O principal objetivo do projeto era desenvolver e implementar uma ferramenta de formação inovadora baseada na Metodologia da Terapia de Aventura/Processo de Aprendizagem Experiencial e em atividades desportivas ao ar livre, a fim de contribuir para o tratamento e a reintegração de ex-toxicodependentes.

A Implementação Piloto foi concebida pela Asociación Experientia com o objetivo de implementar um programa de terapia baseado na aventura para pacientes em reabilitação por abuso de substâncias do KETHEA, Grécia. A conceção e implementação deste projeto-piloto tem como objetivo desenvolver uma ferramenta de apoio para proporcionar intervenções baseadas na aventura. Na implementação do piloto, a equipa de facilitadores utilizou experiências para ajudar a atingir os objetivos terapêuticos do cliente, numa viagem de aventura de 5 dias na natureza. As experiências foram orientadas para o cliente e relacionadas com as atividades e objetivos planeados. Os clientes relacionaram a experiência com o seu processo de tratamento e objetivos através da discussão com os facilitadores e os seus pares. As experiências envolveram diretamente os clientes e, através do progresso da reflexão, ajudaram-nos a tornar a experiência concreta e relevante para o seu plano de tratamento.

Passos para a implementação (passos operativos para a implementação da boa prática)

A programação em terapia de aventura envolve: um processo de planeamento que tem em conta fatores como a maturidade emocional dos clients.

- níveis de aptidões físicas
 - desenvolvimento social
 - capacidades cognitivas
 - quaisquer deficiências mentais ou físicas
 - uma avaliação e diagnóstico completos das necessidades do cliente ou do grupo
-
- Ao conceber e selecionar as atividades de aventura, o terapeuta deve concentrar-se não só nos objetivos clínicos dos clientes ou da equipa, mas também na segurança emocional e física dos mesmos, que é um aspeto único deste tipo de intervenção.
 - A análise cuidadosa das atividades em relação aos objetivos do tratamento requer a capacidade de avaliar as necessidades do cliente ou do grupo, bem como a compreensão das atividades selecionadas para esses objetivos específicos.
 - A terapia de aventura utiliza uma série de atividades/experiências como a definição de objetivos, a sensibilização, as atividades de confiança, a resolução de problemas individuais e de equipa, o processamento e a transferência.

Impacto da boa prática e avaliação dos resultados alcançados

A Avaliação de Resultados da Implementação Piloto do projeto RTS foi utilizada para avaliar a precisão, o sucesso, a utilidade, o valor, a eficácia, a qualidade e o impacto da aplicação de uma intervenção de Terapia de Aventura em pacientes em reabilitação por abuso de substâncias. As razões para realizar a avaliação dos resultados são: confirmar que os objetivos estão a ser atingidos, justificar a eficácia global, aumentar os conhecimentos e identificar os pontos fortes ou fracos do programa, reduzir os problemas operacionais para criar práticas mais seguras e aumentar o valor educativo e, finalmente, reforçar a capacitação dos profissionais de saúde que trabalham no tratamento da toxicod dependência. A avaliação dos resultados também visa melhorar a tomada de decisões políticas das organizações de toxicod dependência para adotar técnicas de aconselhamento alternativas, como a metodologia da terapia de aventura.

Conclusões

A terapia da aventura ofereceu uma abordagem terapêutica alternativa ao aconselhamento em matéria de toxicod dependência. A terapia de aventura ajudou os toxicod dependentes a reforçarem a sua autoconfiança e autoestima, ajudando-os a identificar os seus pontos fortes e, ao mesmo tempo, capacitando-os para ultrapassarem desafios, assumindo responsabilidades, uma vez que funcionam em situações reais e vivem as consequências das decisões tomadas. Os resultados também mostraram que a terapia de aventura melhorou a colaboração em grupo e a ligação à equipa, pois permitiu que os participantes partilhassem as suas experiências através das atividades. Por último, os participantes aprenderam novas competências enquanto as praticavam. Em conclusão, apesar das limitações (pequeno número de participantes, falta de grupo de controlo) da implementação piloto, os resultados mostram que as intervenções de terapia de aventura podem funcionar em paralelo ou como instrumento terapêutico complementar da terapia tradicional de recuperação de toxicod dependências.

Fonte: Project's Handbook for Addiction Counsellors

https://www.researchgate.net/publication/336074129_Adventure_Drugs_Rehabilitation_ADR_Adventure_therapy_program_for_patients_in_rehabilitation_for_substance_abuse_A_Handbook_for_Addiction_Counselors

3.4 BOAS PRÁTICAS DE PORTUGAL

Exemplo 1: Tílias-coop: um projeto terapêutico

Objetivos esperados com esta ação

- Reabilitação dos doentes através do seu trabalho com a natureza
- Contribuir para a sua reabilitação
- Promover a sua inclusão na sociedade

Grupo-alvo

Doentes psiquiátricos, com depressão, esquizofrenia, perturbação bipolar, com problemas de dependência (alcooolismo ou toxicod dependência) e pessoas com deficiências mentais

Descrição da atividade (métodos, materiais, recursos humanos e físicos, materiais, etc.)

Durante um ano, recebem formação teórica e prática em jardinagem, horticultura e manutenção de espaços verdes. O produto do seu trabalho é vendido aos trabalhadores do Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa e existem parcerias com entidades externas, a quem os formandos prestam serviços de manutenção de espaços verdes.

Impacto da boa prática e avaliação dos resultados alcançados

Cerca de 200 pessoas do grupo-alvo foram afetadas por esta iniciativa.

Conclusões

Os beneficiários desta atividade são menos impulsivos, com menores níveis de ansiedade e, sobretudo, chegam ao fim do dia satisfeitos com o trabalho que produziram, porque a transformação dos espaços é visualmente evidente. Dormem melhor e têm vontade de começar uma nova vida.

Exemplo 2: Natureza para a Recuperação**Objetivos esperados com esta ação**

Ajudar os doentes a desenvolver competências para lidar com o stress e a ansiedade, aumentar a autoestima e a confiança e melhorar o bem-estar geral. O programa é conduzido por profissionais qualificados, incluindo psicólogos, terapeutas ocupacionais e especialistas em ecoterapia.

Grupos-alvo

Indivíduos que estão a lutar contra a toxicodependência. Estas pessoas podem estar em processo de recuperação da toxicodependência ou a procurar ativamente tratamento.

Descrição da atividade (métodos, materiais, recursos humanos e físicos, calendário, etc.)

- Passeios a pé: Os participantes fazem caminhadas guiadas em ambientes naturais, como florestas, parques ou trilhos de montanha. Estas caminhadas são concebidas para ajudar os indivíduos a reduzir o stress e a ansiedade e a melhorar o bem-estar geral.
- Trabalho com plantas e animais: Os participantes são envolvidos em atividades como a jardinagem ou a interação com animais, que podem ajudar a melhorar a autoestima e a confiança, e proporcionar uma sensação de realização.
- Meditação e relaxamento: Os participantes são ensinados e orientados através de diferentes formas de meditação e técnicas de relaxamento, como o ioga ou o tai chi, que são praticadas em ambientes naturais. Estas atividades destinam-se a ajudar os indivíduos a alcançar uma sensação de paz e tranquilidade
- Terapia tradicional: Os participantes também recebem terapia tradicional, como a terapia cognitivo-comportamental, a entrevista motivacional e a terapia individual ou de grupo. Todas as atividades são orientadas por profissionais qualificados, incluindo psicólogos, terapeutas ocupacionais e ecoterapeutas especialistas, que são formados para adaptar o programa de acordo com as necessidades e capacidades de cada indivíduo.

Passos para a implementação (passos operacionais para implementar a boa prática)

As etapas para a implementação do programa "Natureza para a Recuperação" para indivíduos em recuperação da toxicod dependência podem incluir o seguinte:

- **Identificação do grupo-alvo:** O primeiro passo é identificar os indivíduos que estão a lutar contra a toxicod dependência e que seriam adequados para o programa. Isto pode incluir indivíduos que estão em processo de recuperação da toxicod dependência ou que procuram ativamente tratamento para esta condição.
- **Avaliação das necessidades individuais:** O passo seguinte consiste em avaliar as necessidades e capacidades de cada indivíduo que irá participar no programa. Isso pode incluir a realização de avaliações iniciais e avaliações para identificar áreas de preocupação e desenvolver um plano personalizado para cada participante.
- **Desenvolvimento de um programa:** Depois de avaliar as necessidades e capacidades dos participantes, o passo seguinte é desenvolver um plano de um programa. Este pode incluir a identificação das atividades e terapias específicas que serão utilizadas, bem como a determinação da frequência e duração do mesmo.
- **Recrutamento e formação do pessoal:** O passo seguinte é recrutar e formar o pessoal que será responsável pela condução do programa. Isto pode incluir a contratação de profissionais qualificados, tais como psicólogos, terapeutas ocupacionais e especialistas em ecoterapia.
- **Implementação do programa:** O programa é implementado de acordo com o plano. Atividades como passeios guiados, trabalho com plantas e animais, jardinagem, meditação e terapia tradicional são realizadas conforme planeado por profissionais qualificados
- **Monitorização e avaliação:** O programa é monitorizado e avaliado regularmente para garantir que está a cumprir as suas metas e objetivos, e para identificar áreas de melhoria.
- **Apoio à continuação:** Uma vez concluído o programa, é importante fornecer apoio para que haja uma continuação do mesmo, como sessões de acompanhamento ou outras atividades concebidas para ajudar os indivíduos a manter o seu progresso e continuar a melhorar o seu bem-estar geral.

Impacto das boas práticas e avaliação dos resultados alcançados

O impacto do programa "Natureza para a Recuperação" nos indivíduos que estão a recuperar da toxicod dependência pode variar consoante o indivíduo e as circunstâncias específicas da sua toxicod dependência. No entanto, o programa visa ajudar os indivíduos a desenvolver competências para lidar com o stress e a ansiedade, aumentar a autoestima e a confiança e melhorar o bem-estar geral.

O programa combina atividades ao ar livre, como passeios guiados, trabalho com plantas e animais, jardinagem e meditação, com a terapia tradicional, como a terapia cognitivo-comportamental, a entrevista motivacional e a terapia individual ou de grupo. Estas atividades são concebido para ajudar os indivíduos a reduzir o stress e a ansiedade, melhorar o bem-estar geral e alcançar uma sensação de paz e tranquilidade, o que, por sua vez, pode ajudar no processo de recuperação.

Além disso, o programa tem como objetivo ajudar os indivíduos a desenvolverem uma ligação mais forte com a natureza, o que pode proporcionar uma sensação de ligação à terra e de perspetiva e também ajudar a melhorar o bem-estar geral.

É importante notar que o processo de recuperação é diferente para cada indivíduo, e o impacto do programa pode variar. No entanto, ao proporcionar uma abordagem holística à recuperação que inclui atividades baseadas na natureza e na terapia tradicional, o programa visa ajudar os indivíduos a ultrapassar a sua dependência e a melhorar o seu bem-estar geral.

Conclusões

Em conclusão, o programa "Natureza para a Recuperação" é um exemplo de uma boa prática de ecoterapia para indivíduos a recuperar da toxicod dependência. Combina atividades ao ar livre, como passeios guiados, trabalho com plantas e animais, jardinagem e meditação, com a terapia tradicional, como a terapia cognitivo-comportamental, a entrevista motivacional e a terapia individual ou de grupo. Estas atividades destinam-se a ajudar os indivíduos a reduzir o stress e a ansiedade, a melhorar o bem-estar geral e a alcançar uma sensação de paz e tranquilidade, o que, por sua vez, pode ajudar no processo de recuperação. Além disso, o programa tem como objetivo ajudar os indivíduos a desenvolver uma ligação mais forte com a natureza, o que pode proporcionar uma sensação de fundamentação e perspetiva e também ajudar a melhorar o bem-estar geral. Programas como este são importantes, pois fornecem uma abordagem holística à recuperação que pode ajudar os indivíduos a ultrapassar a dependência e a melhorar o seu bem-estar geral. No entanto, é importante notar que o processo de recuperação é diferente para cada indivíduo e que os resultados podem variar, sendo necessárias avaliações regulares para monitorizar o progresso e a eficácia do programa e para ajustar e melhorar conforme necessário.

3.5 BOAS PRÁTICAS DA DINAMARCA

Exemplo 1: Espaços Naturais

O Betesda (centro de reabilitação) tem vindo a desenvolver um projeto de reabilitação no âmbito do tratamento da dependência do álcool e da droga ao longo de um período de dois anos, apoiado por fundos do Conselho Nacional Dinamarquês dos Assuntos Sociais. O projeto intitula-se "Espaços naturais".

Objetivos ou benefícios esperados da atividade

O objetivo era melhorar a vida das pessoas em tratamento da dependência, utilizando a natureza como uma abordagem no tratamento do abuso de álcool e drogas. Os Espaços Naturais da Betesda visam melhorar a vida das pessoas com deficiências mentais e toxicod dependência, utilizando a natureza e o ar livre como uma abordagem à saúde física e mental, entendida como bem-estar, autoavaliação positiva e competência positiva para agir. Os objetivos são também a melhoria das competências sociais e a inclusão em comunidades positivas, incluindo o mercado de trabalho ou a educação.

Objetivos específicos para o grupo-alvo:

- Tomam a iniciativa de recorrer à natureza quando a ansiedade, o stress e a depressão os dominam;
- Alcançam o bem-estar psicológico, melhoram as competências sociais e inserem-se em comunidades positivas;

- Conseguem melhorar a vida sob a forma de competência de ação positiva em situações quotidianas (em casa, no trabalho e em comunidade);
- Ganhar uma vida estável na sua própria casa, estabelecer família e criar amizades;
- Melhoria das oportunidades de entrada no mercado de trabalho e/ou no Ensino.

Grupos-alvo

Pessoas com deficiências mentais e abuso de substâncias. Cerca de 70% são homens. Cerca de 90% são de origem dinamarquesa. Cerca de 50% do grupo-alvo obteve reforma antecipada, cerca de 45% beneficia de um rendimento social e cerca de 5% tem um emprego.

Descrição da atividade

Antecedentes do projeto

O desafio consistia no facto de o pessoal da Betesda (remunerado e voluntário) necessitar de uma nova abordagem e de novos métodos. Os funcionários sentiam que tinham percorrido um longo caminho com as terapias cognitivas, mas precisavam de métodos que sustentassem o progresso e o tornassem permanente.

Os funcionários gostariam de trabalhar na resolução do seguinte desafio: Como criar situações naturais em que os participantes experimentem uma autoestima positiva como pré-requisito para agirem positivamente e fazerem boas escolhas? Como pode esta avaliação ser transferida para situações do quotidiano?

Atividades na natureza

A Betesda tem um jardim com caminhos, relvados, árvores, plantas, bancos, mesas, fogueira, lago, abrigo, etc., bem como bicicletas, campos de petanca, futebol e voleibol. Durante o período do projeto, houve duas atividades de natureza programadas semanalmente, das 15:45 às 17:00, em que a participação era obrigatória. As atividades incluíram ciclismo em bicicletas de montanha e bicicletas de corrida, corrida e caminhada, bem como tiro com arco e flecha, petanca, futebol e/ou voleibol. Os participantes e o pessoal também andaram de bicicleta, correram ou caminharam nos terrenos da Betesda ou na zona, estiveram no jardim, sentaram-se junto ao lago ou ao local da fogueira, etc.

Em média, nos 2 sábados de atividades na natureza por mês (a maioria na primavera, no verão e no outono), das 12h30 às 16h30, houve passeios de bicicleta mais longos, viagens de pesca, vela, espectáculos de aves de rapina, visitas a quintas e viagens a áreas naturais - floresta, praia, lagos, rios, lago de banhos, colinas, parques, etc.

Na horta de Betesda, os participantes plantam diferentes legumes. Algo tem de acontecer na altura certa e os legumes têm de ser fertilizados e regados. Ao mesmo tempo, o trabalho com a horta proporciona conhecimentos gerais e exercício.

Como consequência natural da participação em atividades na natureza, os participantes ficam curiosos sobre o que se passa na natureza e aprendem a prestar atenção, a ver, a cheirar e a ouvir quando vão dar um passeio a pé ou de bicicleta, por exemplo.

Passos para a implementação

É um grande desafio conseguir que os participantes queiram ser ativos e sair para a natureza. Eles sentem que já têm problemas suficientes. Não se pode começar algo para todos ao mesmo tempo, porque as capacidades são diferentes. Um pode estar pronto para sair e observar aves e outro não. Tem de ser adaptado para que um não seja pouco estimulado e o outro não perca a coragem por ser demasiado difícil.

No entanto, há uma série de questões das suas vidas passadas que a equipa pode trabalhar. Alguns toxicodependentes estão habituados a estar fora de casa durante muitas horas por dia, porque a procura de droga é feita no exterior. Não é difícil para eles passarem frio ou serem resistentes. Para motivar os participantes, o pessoal assume a liderança e envolve-se naquilo que lhes parece excitante. Por exemplo, um membro do pessoal é um ávido praticante de exercício físico e outro é chefe de escuteiros. O entusiasmo do pessoal é contagiante e motiva os participantes.

O pessoal pergunta pelos interesses dos participantes e tenta, na medida do possível, ir ao encontro dos mesmos. Podem ser atividades da infância que são recordadas. Por exemplo, quando um participante se lembra das viagens de pesca com o pai.

Os participantes são incluídos no planeamento das atividades para os motivar. São obtidas informações sobre as diferentes atividades e experiências na natureza disponíveis na zona e as informações são lidas em conjunto e o pessoal pergunta, por exemplo: "Gostaria de experimentar um hambúrguer de bisonte? Gostariam de tirar uma fotografia com uma coruja? Algum de vós já viu uma águia? Quando se torna o desejo e a decisão dos participantes, o interesse em participar aumenta.

São elaborados planos de atividades na natureza para cada participante, para que este saiba o que vai fazer num determinado dia. Mesmo que os participantes nem sempre queiram participar, devem fazê-lo na mesma, uma vez que as atividades na natureza se tornaram parte integrante do tratamento. Por exemplo, se não quiser pescar, pode ir a um churrasco.

Testemunhos

Gestor do projeto: "Temos um participante que acabou de ficar limpo. Quando chegou, não conseguia andar 50 metros nem subir as escadas. Estava fraco devido à falta de musculatura e à falta de flexibilidade nas articulações e nos tendões. Como primeiro objetivo, combinámos com ele descer as escadas e sair do edifício para ir buscar o jornal. O objetivo seguinte era que ele desse a volta ao quarteirão, que é uma caminhada mais longa. Ele também queria ir e estar debaixo de um moinho de vento. De repente, o mundo tornou-se maior para ele. Agora anda de bicicleta, com equilíbrio e tudo. A certa altura, sugeriu que fôssemos andar de bicicleta de montanha no terreno".

Gestor do projeto: "Os participantes ficam muito impressionados consigo próprios quando realizam atividades na natureza. Têm experiências de sucesso, por exemplo, acender uma fogueira com paus. A natureza é um sítio fácil e acessível para começar a construir uma nova faceta das pessoas. Muitas vezes conseguem fazer mais do que pensam, se se mantiverem calmas e concentradas. Por exemplo, "Uau - eu podia andar 5 quilómetros". Os participantes aprendem a ver-se e a sentir-se de forma diferente na natureza. Ficam com novas impressões visuais; o seu pulso acelera e o seu coração bate mais forte. Sentem a paz e a tranquilidade. Ficar sentado na praia sem dizer nada é bom. Tenho uma bela fotografia deles sentados em fila, a observar e a não fazer nada, como diz um participante: "Um pôr do sol leva o tempo que leva".

Impacto da boa prática

Na natureza, as pessoas que sofrem de abuso de álcool ou de drogas podem sentir-se realizadas. Orgulham-se de apanhar lenha para uma fogueira, de a acender, de fazer um pãozinho em vez de o comprar, etc. É fácil ter talento na natureza. Se conseguirmos dar um nó duplo, temos talento. Os participantes descobrem que têm algumas capacidades que não pensavam ter e isso dá-lhes a convicção de que também podem fazer algo noutras áreas.

Quando os participantes vão andar de bicicleta no campo, têm de usar um capacete. A maior parte deles acha que é demasiado infantil. Mas é uma forma de aprender a cuidar de si próprios.

Os participantes precisam de sentir que podem voltar a assumir o controlo das suas próprias vidas. Mas isso deve ser feito de uma forma saudável e construtiva. Ao fazê-lo através de atividades e estadias na natureza, experimentam um "eles" totalmente novo e novas facetas de si próprios que contaminaram, mas que não foram contaminadas nem tocadas.

O projeto na natureza tornou-se uma parte integrante do tratamento na Betesda. Antes, o tratamento consistia em 95% de palestras, ensino e workshops e 5% de natureza. Hoje, a natureza representa 20% e molda o programa de tratamento, o pensamento e as ações pedagógicas, o planeamento e a compreensão dos participantes.

Os resultados da Betesda estão acima da média nacional. 29% ainda estão livres de drogas após 5 anos. A média nacional é de 20% 26.

O projeto demonstrou que estar na natureza reforça a capacidade dos participantes para alcançar a saúde, a paz interior e o equilíbrio. A autoimagem negativa é substituída por uma imagem positiva e pelo desejo de fazer parte de uma comunidade. São criadas comunidades baseadas em interesses entre os atuais e antigos participantes, o pessoal e os voluntários.

Os objetivos do projeto para os participantes são amplamente alcançados. O desejo de estar e ser ativo na natureza tornou-se uma competência interiorizada que se espera que os residentes mantenham após a sua estadia na Betesda.

Conclusão

As atividades na natureza tornaram-se parte integrante do tratamento em Betesda, e continuarão a sê-lo no futuro. O pessoal adquiriu novos conhecimentos e novas ferramentas pedagógicas através da formação e da prática, que irão aplicar no futuro. O pessoal sente a necessidade de utilizar mais a natureza como espaço terapêutico, de modo a que a orientação para o cliente e o enfoque na doença sejam substituídos por um enfoque na relação. Há um desejo de tornar mais mensurável o impacto da terapia da natureza em combinação com métodos educativos.

As atividades e estadias na natureza provaram ser particularmente adequadas para os toxicodependentes. Os participantes podem envolver-se em diferentes níveis, desde caminhar até à caixa do correio e voltar a caminhar até participar num passeio de bicicleta mais longo. A natureza afeta os toxicodependentes ao proporcionar novas paisagens, sons e cheiros com os quais os residentes se podem envolver e falar. A natureza dá tantas impressões positivas que os pensamentos destrutivos passam para segundo plano. No início, durante algum tempo, mas gradualmente, cada vez mais. Na natureza, os participantes experimentam repetidamente o bem-estar, o que afasta os pensamentos negativos automáticos e não estruturados. Isso mantém-nos motivados para sair. É sobretudo a paz e o sossego da natureza que permitem aos participantes refletir sobre as suas vidas e sobre os seus pensamentos e sonhos de uma vida sem dependência. Na natureza, os participantes experimentam novos recursos e a capacidade de realizar algo. A perseverança nas atividades é transferida para as tarefas do dia a dia. Ao deslocar-se para a natureza e ao alargar o espaço de reabilitação, o trabalho educativo torna-se mais fácil, porque há um ambiente mais livre e a natureza é o palco de experiências boas, belas e de construção de comunidade.

CAPÍTULO

QUATRO

DICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO





4. DICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO

Na secção seguinte é resumida uma série de dicas recolhidas durante a investigação realizada no projeto. As dicas estão relacionadas com a fase de implementação da ecoterapia. Estas, combinadas com as experiências da fase piloto do projeto, irão promover orientações específicas sobre como implementar a ecoterapia em instituições de EFP e centros de terapia.



Comece devagar: A implementação de atividades de ecoterapia não tem de ser um projeto grande e avassalador. Comece com atividades simples, como passeios na natureza ou jardinagem, e desenvolva a partir daí.

Torne-o acessível: Certifique-se de que as atividades são acessíveis a todos os participantes, tendo em conta quaisquer limitações físicas ou barreiras.



Obter a adesão: Envolver os participantes no planeamento e na implementação das atividades de ecoterapia para aumentar a adesão e o envolvimento.

Incorporar o mindfulness: Práticas como a meditação ou o ioga, ajudam os participantes a ligarem-se à natureza e a concentrarem-se no momento presente. Os participantes têm frequentemente uma forte fixação no sentido da visão e dos objetos. Por conseguinte, pode ser útil incluir repetidamente a atenção plena e as perceções espaciais.



Utilizar métodos baseados em evidências: Utilize métodos baseados em evidências, como a redução do stress baseada na natureza ou a terapia hortícola, para garantir que as atividades são eficazes.

Monitorizar o progresso: Acompanhe regularmente o progresso dos participantes e faça os ajustes necessários para garantir que as atividades satisfazem as suas necessidades.



A segurança em primeiro lugar: Ter em mente a segurança dos participantes e certificar-se de que todas as atividades são realizadas num ambiente seguro e controlado.



Especialmente em meditações contemplativas, pode ser útil que os impulsos sejam dados repetidamente sob a forma de perguntas abertas, de modo a estar firmemente ancorado na experiência e a não se perder. Uma caminhada intermitente e relaxada pode ser sentida como física e mentalmente relaxante. Da mesma forma, pode ser mais fácil mudar de local de vez em quando e criar um novo foco.



Os exercícios de mindfulness podem ser realizados sozinhos mas, muitas vezes, na agitação do dia a dia, a orientação profissional é sentida pelo cliente como relaxante e inspiradora. Neste caso, é adequado fornecer pequenos cartões com exercícios de mindfulness, a fim de ancorar gradualmente a prática da atenção plena na vida quotidiana do cliente.



A oferta deve consistir numa mistura de convites, deixando espaço e oferecendo impulsos que sejam considerados úteis.



Como terapeuta, devemos estar presentes, ser empáticos e apreciar o cliente.



Os terapeutas devem estar abertos à experiência do cliente quando modificam os exercícios.



CAPÍTULO

CINCO

RECOMENDAÇÕES





5. RECOMENDAÇÕES

Esta secção contém um resumo das recomendações relativas à aplicação da ecoterapia, recolhidas a partir de investigação realizada na Dinamarca, Alemanha, Grécia, Portugal e Espanha.

A investigação demonstrou a necessidade de promover o conhecimento sobre a ecoterapia entre os profissionais e o EFP, bem como de propor formação adequada de acordo com as necessidades existentes. A falta de conhecimento sobre este tipo de terapia é generalizada, pelo que é necessário dar mais importância à teoria e aos estudos científicos que a suportam.

Posteriormente, é necessário apoiar a criação de materiais e ferramentas que os profissionais possam utilizar para aprender mais sobre a ecoterapia e os seus métodos, de modo a poderem implementá-los nas suas profissões. Para o efeito, a maioria dos profissionais considera que seria uma boa ideia praticarem eles próprios a ecoterapia antes de a aplicarem a outros grupos como tratamento. Por outras palavras, os profissionais preferem uma formação no local. Também é recomendável que os cursos de formação sejam dinâmicos e agradáveis, incluindo teoria e prática em igual medida. A formação em ecoterapia para os profissionais de saúde mental que trabalham com pessoas com DUS deve, idealmente, ser dada na natureza, seguindo os princípios da aprendizagem experimental. A formação deve incluir teoria, exemplos, prática e fazer uso de técnicas educativas como jogos educativos, brainstorming, discussão entre formandos e trabalho de equipa.

No entanto, muitos profissionais referem a dificuldade de realizar a ecoterapia nos seus centros devido à falta de espaços naturais próximos dos mesmos. Neste sentido, a futura formação deve ter em conta este aspeto e proporcionar práticas de ecoterapia que possam ser simplesmente realizadas em espaços comuns, sem necessidade de estar perto de uma floresta e/ou parque. Isto terá um impacto positivo na utilização da ecoterapia, uma vez que sensibilizará os profissionais para as oportunidades que têm de implementar a ecoterapia de uma forma simples e com materiais limitados.

É importante fazer um plano estrutural e obter níveis suficientes de conhecimento e informação nos primeiros três meses quando se aplica a ecoterapia como método de tratamento. Pode ser necessário envolver muitos funcionários e todos precisam de ser devidamente informados. A ecoterapia deve ser introduzida com o seu termo oficial, que ainda não é muito reconhecido, e deve ser apresentada como uma abordagem terapêutica baseada em evidências.

Específico para psicólogos que procuram formação em ecoterapia:

Se quiser fazer uma formação adicional, deve ter em atenção quem a oferece, quais são os conteúdos e se os formadores e organizações/empresas são realmente qualificadas e reconhecidas.

Específico para psicólogos/terapeutas:

- A ecoterapia não é para toda a gente. Não imponha aos seus clientes métodos que os deixem desconfortáveis. MAS: A ecoterapia tem muitos métodos diferentes para oferecer - o facto de alguém não gostar de jardinagem não significa que não goste de estar na floresta. Esteja ciente das opções.
- Se optar pela terapia assistida por animais, saiba que a sua abordagem à terapia estará sempre dependente do animal. Não se trata de uma ferramenta que possa simplesmente substituir.

Geral:

- No caso de uma doença mental diagnosticada (perturbação mental, traumatismo, etc.) que se manifesta através da dependência como um sintoma, a ecoterapia não pode substituir a terapia convencional. Pode ser apenas mais um método no tratamento psicológico de um paciente.
- Não são apenas os conselheiros/terapeutas de toxicodependência que podem beneficiar dos métodos da ecoterapia. Outros profissionais que trabalham com pessoas com problemas de toxicodependência também podem beneficiar.
- Experimente com os seus clientes. Como primeiro passo, pode simplesmente sair e andar de um lado para o outro durante a terapia e observar se algo muda na sua comunicação.

Em conclusão, é necessária mais informação e formação sobre ecoterapia, tanto nos centros terapêuticos como no EFP, de onde sairão os futuros profissionais. Esta formação deve ser simples e clara, de modo a poder ser utilizada por qualquer pessoa que queira iniciar-se no caminho da ecoterapia.



BIBLIOGRAFIA

Buzzell, L., & Chalquist, C. (2009). *Ecotherapy: Healing with nature in mind*. San Francisco: Sierra Club Books.

Bennett, L. W., Cardone, S., & Jarczyk, J. (1998). Effects of a therapeutic camping program on addiction recovery: The Algonquin Haymarket relapse prevention program. *Journal of substance abuse treatment*, 15(5), 469-474.

Chaudhury, P., & Banerjee, D. (2020). "Recovering with nature": A review of Eco-Therapy and implications for the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 8, 604440.

Clinebell HJ. (1996). *Ecotherapy: Healing Ourselves, Healing the Earth*. New York: Haworth Press.

Corazon, S. S., Nyed, P. K., Sidenius, U., Poulsen, D. V., & Stigsdotter, U. K. (2018). A long-term follow-up of the efficacy of nature-based therapy for adults suffering from stress-related illnesses on levels of healthcare consumption and sick-leave absence: a randomised controlled trial. *International journal of environmental research and public health*, 15(1), 137.

Coventry, P. A., Brown, J. E., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., ... & White, P. L. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. *SSM-population health*, 16, 100934.

Kotera, Y., Rhodes, C. (2020). Commentary: Suggesting Shinrin-yoku (forest bathing) for treating addiction. *Addict Behav.* 2020 Dec;111:106556

Newes, S., & Bandoroff, S. (2004). What is adventure therapy? In Bandoroff & Newes (Eds.) *Coming of age: The evolving field of adventure therapy*, (pp.1-30). Canada: Association for Experiential Education.

Rice, J. S., & Remy, L. (1998). Impact of horticultural therapy on psychosocial functioning among urban jail inmates. *Journal of Offender Rehabilitation*, 26(3-4), 169-191.

Richards, H. J., & Kafami, D. M. (1999). Impact of horticultural therapy on vulnerability and resistance to substance abuse among incarcerated offenders. *Journal of Offender Rehabilitation*, 29(3-4), 183-193.

Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environ Health Prev Med.* 2010 Jan; 15(1): 9-17

Williams, T., Barnwell, G. C., & Stein, D. J. (2020). *A systematic review of randomised controlled trials on the effectiveness of Eco-Therapy interventions for treating mental disorders*. Retrieved from medRxiv.



This document is published under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>), and available to download for free from the [ECO-THERAPY website](#).



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.

Project Ref. No.: 2021-1-DE02-KA220-VET-000025287