



Currículo de Ecoterapia e Recursos Educativos Gratuitos

PR2

ÍNDICE

UM

O que é a EcoTerapia?

02 Introdução

02 Resultados da aprendizagem

03 O que é a EcoTerapia?

04 Teorias sobre EcoTerapia

06 Eco-terapia e domínios conexos

07 Benefícios da EcoTerapia

08 Profissionais da EcoTherapy

09 Aplicação da ecoterapia

10 Conclusão

DOIS

Há espaço para a ecoterapia?

12 Introdução

12 Resultados da aprendizagem

13 Tipo de experiências e competências de que as pessoas com perturbações do humor necessitam

14 Há espaço para a ecoterapia?

15 Benefícios conhecidos da ecoterapia para o bem-estar físico e psicológico das pessoas com perturbações do foro psiquiátrico

19 Avaliar se, como e quando a ecoterapia deve ser introduzida no processo terapêutico

21 Utilização da ecoterapia na prática

21 Desafios práticos comuns

22 Conclusão



TRÊS

Organização de actividades de eco-terapia no interior e no exterior

24 Introdução

24 Resultados da aprendizagem

25 Duração, métodos de ensino e planificação

27 A experiência de aprendizagem

28 Actividades em espaços interiores

31 Conselhos para a implementação da actividade em espaços interiores

32 Actividades ao ar livre

35 Conselhos para a realização de actividades ao ar livre

36 Conclusão

QUATRO

Considerações especiais sobre a ecoterapia para pessoas com TUS

38 Introdução

38 Resultados da aprendizagem

39 Avaliar o historial da pessoa

41 Determinar a adequação e adequar a actividade às necessidades da pessoa e aos objectivos do tratamento

42 Escolha de um ambiente adequado e identificação de riscos

44 Barreiras comuns para as pessoas com perturbações de abuso de substâncias não participarem em actividades de ecoterapia

45 Como ajudar as pessoas com perturbações do foro psiquiátrico a participarem efectivamente em actividades de ecoterapia

46 O papel do terapeuta na ecoterapia

47 Conclusão



49 Introdução

49 Resultados da aprendizagem

50 Actividades de ecoterapia

50 Modelo de trampolim

52 Trabalhar com símbolos da natureza

54 Caminhada de atenção plena

57 Caminhada às cegas

59 Gráfico circular “As minhas áreas de vida” com materiais naturais

61 Rituais - encerrar o passado / acolher o futuro

63 A técnica dos 3s

65 Constelação sistémica com símbolos da natureza

68 Formação em matéria de prognóstico

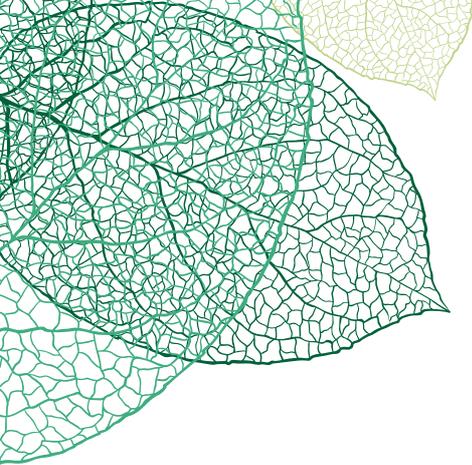
70 Fazer bombas de sementes/casa de pássaros

72 Conclusão**73 Conclusões finais**

CAPÍTULO UM

O QUE É A ECOTERAPIA?





O QUE É A ECOTERAPIA?

INTRODUÇÃO

Esta unidade tem como objetivo fornecer uma compreensão aprofundada do conceito de ecoterapia, dos seus benefícios e das suas várias aplicações. Esta unidade aprofunda a ideia da ecoterapia como uma forma de terapia de saúde mental que liga os indivíduos à natureza, de forma a promover a cura e o bem-estar. Através desta unidade, os alunos irão explorar os fundamentos teóricos da ecoterapia, aprender sobre várias práticas e intervenções envolvidas na ecoterapia e desenvolver uma compreensão dos benefícios terapêuticos desta abordagem. Para além disso, a unidade explora as diversas aplicações da ecoterapia, incluindo o seu papel na promoção da consciência ambiental e da sustentabilidade.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM



No final da formação, os participantes serão capazes de

- Definir o conceito de ecoterapia e explicar os seus fundamentos teóricos;
- Descrever os benefícios da ecoterapia, incluindo o seu impacto na saúde mental e no bem-estar geral;
- Identificar campos e disciplinas relacionados, como a terapia hortícola e a atenção plena baseada na natureza, e comparar e contrastar as suas abordagens com as da ecoterapia;
- Analisar várias práticas e intervenções de ecoterapia, incluindo passeios na natureza, jardinagem e terapia assistida por animais;
- Avaliar o papel dos profissionais, tais como ecopsicólogos, terapeutas e educadores ambientais, no domínio da ecoterapia;
- Aplicar os princípios da ecoterapia a situações do mundo real, incluindo o desenvolvimento de intervenções baseadas na natureza para promover o bem-estar e a sustentabilidade.

O QUE É A ECOTERAPIA?

A ecoterapia, comumente designada como terapia baseada na natureza ou terapia verde, é um tipo de psicoterapia que utiliza o ar livre para promover a saúde mental e emocional. Esta estratégia baseia-se na noção de que as pessoas com problemas de saúde mental, incluindo a ansiedade, a depressão e o stress, podem beneficiar de passar algum tempo na natureza.

A ecoterapia tem como um dos seus princípios fundamentais a noção de interdependência entre as pessoas e o mundo natural, uma vez que este permite às pessoas restabelecerem o contacto com o seu sentido de identidade e com o meio que as rodeia, pelo que se considera que esta ligação oferece benefícios terapêuticos a quem a experimenta.

Nas pessoas com perturbações de saúde mental, a ecoterapia tem-se revelado útil na redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Isto pode dever-se ao facto de a ecoterapia permitir que as pessoas se reconectem com a natureza, o que pode ter um efeito calmante na mente e no corpo. Foi sugerido que a ecoterapia levou a uma redução significativa dos sintomas de depressão e ansiedade, bem como a uma melhoria do bem-estar geral. (Williams et al, 2018).

De acordo com um estudo realizado por Van den Berg e colegas (2020), a ecoterapia pode ajudar os veteranos com perturbação de stress pós-traumático (PTSD), diminuindo os seus sintomas. Os resultados do estudo mostram que a ecoterapia reduziu significativamente os sintomas da perturbação de stress pós-traumático (PSPT), melhorando também o bem-estar geral. Os autores especulam que tal poderá dever-se ao facto de a ecoterapia permitir aos veteranos restabelecerem a ligação com a natureza, o que lhes pode proporcionar uma sensação de calma e paz.



TEORIAS SOBRE A ECOTERAPIA

Existem várias teorias relacionadas com a ecoterapia que foram propostas para explicar os efeitos positivos da natureza no bem-estar humano.

A teoria ecológica

A teoria ecológica da ecoterapia baseia-se na noção de que o bem-estar dos seres humanos é afetado positivamente pelo ecossistema. Esta teoria baseia-se na ideia de que a relação de uma pessoa com o ambiente é fundamental para o seu bem-estar físico e mental. A ideia de biofilia - a afinidade humana inata com a natureza - é um dos princípios fundamentais da teoria ecológica da ecoterapia. De acordo com esta teoria, manter uma ligação com a natureza é crucial para manter a necessidade inata do ser humano, bem como a sua saúde mental e emocional.

A Teoria da Atenção-Restauração (ART)

De acordo com a Teoria da Atenção-Restauração (ART), a exposição a ambientes naturais pode melhorar a atenção e a função cognitiva, permitindo que as pessoas se descontraíam psicologicamente e recuperem da fadiga da atenção dirigida. (Kaplan & Kaplan, 1989). A Teoria da Atenção-Restauração (ART) em ecoterapia descreve como o facto de estar na natureza pode melhorar o funcionamento cognitivo, especialmente em termos de atenção (Kaplan & Kaplan, 1989). De acordo com esta teoria, as pessoas que sofrem de perturbações relacionadas com a atenção, como a PHDA, a depressão ou a preocupação, podem beneficiar da capacidade especial do ambiente natural para melhorar a concentração e diminuir a fadiga mental. De acordo com a teoria ART, estar num ambiente natural pode ajudar na concentração de várias formas. Os ambientes naturais, por exemplo, são frequentemente mais complexos do que os ambientes criados pelo homem, o que pode acrescentar uma sensação de novidade e interesse (Berto, 2005). Os ambientes naturais também são normalmente menos povoados e abertos, o que pode dar uma sensação de "fascínio suave" e ajudar a relaxar. Além disso, as pessoas sentem frequentemente admiração quando estão em ambientes naturais, o que as pode ajudar a ultrapassar as suas preocupações e a sentirem-se transcendentais. (Kaplan & Kaplan, 1989).

A teoria da redução do stress

A teoria da redução do stress sugere que a exposição à natureza pode reduzir o stress e melhorar a saúde física e mental através da ativação do sistema nervoso parassimpático, que é responsável pelo relaxamento e pelo descanso. Um estudo de Li (2010) apoia esta teoria ao mostrar que a exposição à natureza pode reduzir os níveis de cortisol, uma hormona associada ao stress.

A teoria da ligação social

Esta teoria sugere que a exposição à natureza pode melhorar a ligação social e o sentido de comunidade, promovendo interações sociais e experiências partilhadas. Um estudo de Williams e colegas (2010) apoia esta teoria, mostrando que a exposição à natureza pode melhorar a coesão social e a confiança.

A Teoria da Vinculação ao Local

A teoria da ligação a lugares sugere que as pessoas têm uma ligação emocional com determinados lugares e que essa ligação pode ter um impacto positivo no bem-estar. Um estudo de Scannell e Gifford (2010) apoia esta teoria, mostrando que as pessoas que têm uma forte ligação à natureza têm um melhor bem-estar.

A teoria da autodeterminação

Esta teoria sugere que a exposição à natureza pode melhorar o bem-estar através do aumento dos sentimentos de autonomia, competência e relação. Um estudo de Ryan, Rigby e King (1993) apoia esta teoria, mostrando que a exposição à natureza pode melhorar a autoestima e o valor próprio.

Como já foi referido, foram apresentadas várias teorias relacionadas com a ecoterapia para explicar os impactos benéficos da natureza no bem-estar humano. Estudos provaram que a exposição à natureza pode melhorar o bem-estar, diminuir o stress, reforçar as ligações sociais e aumentar o valor próprio e a autoestima.

ECO-TERAPIA E DOMÍNIOS CONEXOS

Todas estas disciplinas - ecoterapia, eco-psicologia, terapia da natureza e psicologia ambiental - estudam a interação entre as pessoas e o mundo natural, embora tenham objetivos e métodos diferentes.

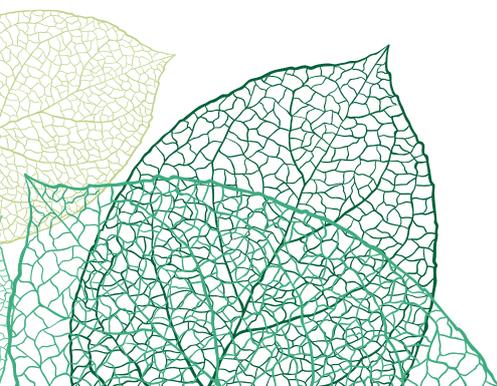
A ecoterapia, vulgarmente designada por terapia da natureza ou terapia verde, é um tipo de terapia que utiliza o ar livre como técnica terapêutica para melhorar o bem-estar físico e emocional. A ecoterapia, que é frequentemente utilizada para tratar doenças como o stress, a depressão e a ansiedade, pode envolver atividades como caminhadas, jardinagem e passar tempo na natureza.

O estudo da interação entre as pessoas e o ambiente, bem como do impacto desta relação na saúde mental e física das pessoas, é conhecido como ecopsicologia. A base da ecopsicologia é a noção de que as pessoas estão intrinsecamente ligadas à natureza e que uma rutura com esta pode resultar em problemas de saúde mental.

O estudo da interação entre o comportamento humano e o ambiente é conhecido como psicologia ambiental. O estudo da psicologia ambiental tem como objetivo compreender a forma como o comportamento humano e o ambiente natural e construído se influenciam mutuamente.

Passar algum tempo num ambiente florestal para promover uma melhor saúde mental e física é conhecido como tratamento florestal, também designado por banho florestal. Baseia-se na crença de que o ambiente natural, especialmente a floresta, tem um efeito terapêutico no corpo e na mente humana e está a ganhar popularidade no Japão. Caminhar na floresta, apanhar ar fresco e participar em atividades que encorajam o relaxamento e a consciência, são exemplos de atividades que estão incluídas no tratamento florestal. Diz-se que tem vantagens como a redução da tensão, a melhoria do humor e o aumento do bem-estar geral.

Embora todos estejam relacionados com a relação entre os seres humanos e o ambiente natural, têm focos e abordagens diferentes. A ecoterapia e a terapia da natureza são formas de terapia que utilizam o ambiente natural como instrumento terapêutico, a ecopsicologia é um domínio da psicologia que explora a relação entre os seres humanos e o ambiente natural e a psicologia ambiental é um domínio da psicologia que estuda a relação entre o comportamento humano e o ambiente natural. A terapia florestal ou banho de floresta é uma forma específica de terapia da natureza que se centra nos benefícios de passar tempo num ambiente florestal. Outras correntes incluem a terapia florestal, a terapia de jardim, a terapia assistida por animais, etc. A ecoterapia, por outro lado, é um termo mais amplo que engloba uma variedade de terapias baseadas na natureza.



BENEFÍCIOS DA ECOTERAPIA

As aplicações da ecoterapia no domínio da saúde mental e do bem-estar são numerosas. Algumas das suas principais utilizações são as seguintes:

- Stress e ansiedade: Estudos demonstraram que a ecoterapia pode ajudar as pessoas a sentirem-se menos stressadas e ansiosas, promovendo uma sensação de calma e tranquilidade no mundo natural (Gonzalez et al., 2019).
- Depressão: A ecoterapia pode ajudar a aliviar a depressão, melhorando a autoconsciência e a autorreflexão, bem como dar às pessoas um sentido de objetivo e significado. (Maller et al., 2006).
- Trauma: A ecoterapia pode ser usada para tratar aqueles que passaram por traumas porque oferece uma sensação de ligação e um ambiente seguro para processar e se recuperar de eventos terríveis (Jordan et al., 2010).
- Dependência: A dependência de drogas e álcool pode ser prevenida e tratada com a ecoterapia. Pode facilitar as interações das pessoas com a natureza, reduzir o stress e aumentar a autoconsciência (Wilson et al., 2019).
- Bem-estar físico: O aumento da atividade física, a redução da pressão arterial e a melhoria da saúde cardiovascular são vantagens da ecoterapia (Hansen-Ketchum et al., 2018).
- Crianças e adolescentes: A ecoterapia também traz benefícios para crianças e adolescentes, pois pode ensiná-los sobre o meio ambiente, promover o desenvolvimento das suas habilidades sociais e emocionais e melhorar o seu bem-estar físico (Staempfli & Sidani, 2018).
- Idosos: A ecoterapia pode beneficiar os idosos, melhorando a sua saúde física e mental e diminuindo o risco de depressão e solidão (McMahan & Estes, 2015).

Há vários benefícios relatados da ecoterapia no bem-estar físico e mental. Estes incluem:

Benefícios físicos:



Melhoria da saúde cardiovascular:

Passar tempo na natureza tem sido associado a uma diminuição da pressão arterial, do ritmo cardíaco e dos níveis das hormonas do stress.



Melhoria da aptidão física:

As atividades baseadas na natureza, como caminhadas e jardinagem, podem melhorar a aptidão física geral.



Melhoria da função imunitária:

A exposição à natureza tem sido associada a uma maior atividade das células natural killers, que desempenham um papel fundamental na luta contra o cancro e as infeções.



Melhoria da função respiratória:

Respirar o ar fresco de uma floresta tem sido associado a uma melhor função pulmonar e a uma diminuição do risco de doenças respiratórias.

Benefícios mentais:



Redução do stress: Passar tempo na natureza tem sido associado a uma diminuição dos níveis de hormonas do stress e a uma melhoria do humor.

Melhoria do humor: As atividades na natureza têm sido associadas a uma maior sensação de felicidade e bem-estar.



Melhoria da função cognitiva: Passar tempo na natureza tem sido associado a uma melhor atenção e concentração, bem como a uma maior criatividade.

Melhoria da autoestima e do valor próprio: As atividades baseadas na natureza podem ajudar os indivíduos a sentirem-se realizados e a valorizarem-se a si próprios.



Melhoria das ligações sociais: As atividades baseadas na natureza podem proporcionar oportunidades para interações sociais e ligações com outras pessoas.

PROFISSIONAIS DE ECOTERAPIA

Uma vez que a ecoterapia é uma disciplina nova, os especialistas que estão atualmente autorizados a oferecer sessões podem variar consoante o país ou o local. Mas alguns dos especialistas que podem atualmente ser autorizados a realizar sessões de ecoterapia incluem:

- **Terapeutas ou conselheiros:** A ecoterapia pode ser efetuada por terapeutas ou conselheiros licenciados que tenham formação especializada em ecoterapia. Estes podem realizar sessões de terapia individuais ou de grupo num ambiente natural.

- Guias da natureza: Algumas organizações ou programas podem empregar guias da natureza treinados para conduzir sessões de ecoterapia. Estes guias podem ter formação especializada na condução de atividades baseadas na natureza e na facilitação de debates em grupo.
- Os instrutores de educação ao ar livre podem conduzir sessões de ecoterapia no âmbito do seu trabalho com escolas, grupos de jovens ou outras organizações.
- Alguns profissionais de saúde podem estar autorizados a efetuar sessões de ecoterapia, tais como médicos, enfermeiros ou terapeutas ocupacionais.

Dependendo do país ou do local, podem ser necessárias diferentes qualificações para se tornar um ecoterapeuta, mas, de um modo geral, as seguintes credenciais são cruciais para os profissionais que querem oferecer sessões de ecoterapia:

- Uma licenciatura numa área relacionada: Muitos ecoterapeutas possuem uma licenciatura em áreas como a psicologia, o aconselhamento, o trabalho social ou a enfermagem.
- Formação em ecoterapia: Muitos ecoterapeutas têm formação especializada em ecoterapia, que pode ser obtida através de workshops, programas de formação ou cursos de formação contínua.
- Licença ou certificação profissional: Muitos ecoterapeutas são licenciados ou certificados na sua área, como aconselhamento, psicologia ou trabalho social.
- Experiência em atividades baseadas na natureza: Muitos ecoterapeutas têm experiência em atividades baseadas na natureza, como caminhadas, campismo ou educação ao ar livre.
- Conhecimento do ambiente natural: Os ecoterapeutas devem ter conhecimentos sobre o ambiente natural, incluindo o conhecimento das plantas e animais locais, bem como uma compreensão do contexto ecológico e ambiental em que estão a trabalhar.

APLICAÇÃO DA ECOTERAPIA

A ecoterapia pode ser utilizada isoladamente ou em conjunto com outros tipos de terapia. É vista como um complemento às modalidades terapêuticas mais estabelecidas, incluindo a terapia cognitivo-comportamental, a psicoterapia e outras.

As sessões de ecoterapia podem incluir atividades ao ar livre, como caminhadas, jardinagem ou observação de aves, bem como discussão e reflexão sobre as experiências vividas no mundo natural, quando utilizadas como tratamento autónomo. Para as pessoas que procuram uma abordagem abrangente da sua saúde mental e bem-estar, isto pode ser vantajoso.

No entanto, quando utilizada em conjunto com outras formas de terapia, a ecoterapia pode servir como um tratamento complementar. Por exemplo, um terapeuta pode utilizar a ecoterapia como complemento da terapia tradicional de conversação, ou um terapeuta ocupacional pode utilizar a ecoterapia como parte de um plano de tratamento para indivíduos a recuperar de uma lesão ou doença.

A fim de maximizar as vantagens da ecoterapia, esta pode também ser utilizada com outras terapias complementares, incluindo o ioga, a meditação e a atenção plena.



A dependência de drogas e álcool tem sido tratada e prevenida com a ajuda da ecoterapia. A ideia subjacente à ecoterapia para a toxicodependência é que a exposição à natureza pode proporcionar às pessoas uma sensação de calma e estabilidade que pode ajudar a ultrapassar as tendências aditivas.

Benefícios da adoção da ecoterapia para a dependência de drogas e álcool:

- **Ligação à natureza:** A ecoterapia pode ajudar as pessoas a estabelecerem ligações com a natureza, o que lhes pode dar um sentido de objetivo e significado. Isto pode ser útil para pessoas em recuperação de dependências.
- **Redução do stress:** De acordo com a investigação, a prática de atividades ao ar livre pode ajudar as pessoas que estão em recuperação de uma dependência a sentirem-se menos stressadas.
- **Aumento da autoconsciência:** A ecoterapia pode ajudar as pessoas a tornarem-se mais conscientes dos seus pensamentos, sentimentos e comportamentos, o que é útil para as pessoas que estão a recuperar de uma dependência.

Desvantagens da ecoterapia para a toxicodependência e o alcoolismo:

- **Acessibilidade limitada:** Nem todas as pessoas podem ter acesso à ecoterapia, especialmente as que vivem em zonas urbanas ou têm problemas de mobilidade.
- **Acessibilidade limitada:** É possível que nem todos os locais tenham acesso à ecoterapia, e pode ser difícil encontrar um ecoterapeuta com formação.
- **Eficácia limitada:** Nem todas as pessoas respondem bem à ecoterapia, e as pessoas com problemas graves de toxicodependência ou de saúde mental podem não ser boas candidatas.

CONCLUSÃO

Esta unidade centrou-se na compreensão da ecoterapia e das suas várias aplicações. Através desta unidade, os alunos exploraram os fundamentos teóricos da ecoterapia e os seus benefícios, tais como o seu impacto na saúde mental e no bem-estar, bem como as suas aplicações na promoção da sustentabilidade ambiental e da justiça social. Além disso, abordou as diversas práticas e intervenções envolvidas na ecoterapia e os vários profissionais que trabalham neste domínio. No geral, esta unidade destacou a importância da ecoterapia na promoção da saúde holística e da sustentabilidade.

CAPÍTULO DOIS

HÁ ESPAÇO PARA A
ECOTERAPIA?





HÁ ESPAÇO PARA A ECOTERAPIA?

INTRODUÇÃO

A toxicod dependência é um problema complexo e multifacetado que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Os programas tradicionais de tratamento da dependência baseiam-se normalmente em terapias e intervenções baseadas em provas para abordar os aspectos psicológicos, emocionais e físicos das perturbações associadas ao consumo de substâncias. No entanto, há um interesse crescente em abordagens alternativas ou complementares que podem aumentar a eficácia destas intervenções e proporcionar benefícios adicionais às pessoas com perturbações do consumo de substâncias. Uma dessas abordagens é a ecoterapia, que envolve a utilização da natureza e de ambientes exteriores como uma ferramenta terapêutica para apoiar a recuperação e melhorar o bem-estar geral. Neste módulo, vamos explorar os potenciais benefícios da ecoterapia para as pessoas com TUS, os tipos de experiências e competências de que podem necessitar, como e quando a ecoterapia deve ser introduzida no processo terapêutico e os desafios práticos comuns que podem surgir quando se utiliza a ecoterapia na prática.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

O objetivo desta formação é equipar os profissionais da dependência com os conhecimentos e as competências necessárias para incorporar a ecoterapia nos seus planos de tratamento para indivíduos com perturbações do consumo de substâncias.



No final da formação, os participantes serão capazes de:

- Compreender os potenciais benefícios da ecoterapia para as pessoas que sofrem de perturbações do foro psiquiátrico, incluindo o seu impacto no bem-estar físico e mental
- Identificar as experiências e competências específicas de que os indivíduos com TUS podem necessitar para beneficiarem da ecoterapia, tais como a regulação das emoções, a gestão do stress e a definição de objetivos
- Avaliar quando e como a ecoterapia deve ser introduzida no processo terapêutico com base na fase atual da terapia do indivíduo, na fase de tratamento e noutros fatores relevantes
- Aplicar a ecoterapia na prática, utilizando-a para complementar ou apoiar as terapias existentes baseadas em provas para o tratamento da dependência
- Abordar os desafios práticos comuns que podem surgir quando se utiliza a ecoterapia na prática, como a ausência de espaços verdes ou condições climáticas desfavoráveis

De um modo geral, esta formação tem como objetivo fornecer aos profissionais da área da toxicod dependência uma nova ferramenta para lidar com o problema complexo e multifacetado das perturbações associadas ao consumo de substâncias e ajudá-los a responder melhor às necessidades específicas de cada indivíduo que servem.

TIPO DE EXPERIÊNCIAS E COMPETÊNCIAS DE QUE AS PESSOAS COM PERTURBAÇÕES DO HUMOR NECESSITAM

(regulação das emoções, gestão do stress, definição de objetivos, etc.)

Antes de começar a explorar se há espaço para a ecoterapia no contexto do tratamento das perturbações de uso de substâncias, é necessário identificar primeiro os fundamentos da mecânica das dependências. Mais especificamente, o que é a dependência, porque é que as pessoas consomem drogas e de que tipo de experiências e competências necessitam as pessoas com perturbações do uso de substâncias. Segundo a ADR, "a toxicod dependência é uma doença primária e crónica da recompensa cerebral, da motivação, da memória e dos circuitos conexos. A disfunção destes circuitos conduz a manifestações biológicas, psicológicas, sociais e espirituais características. Isto reflete-se no facto de um indivíduo procurar patologicamente a recompensa e/ou o alívio através do consumo de substâncias e de outros comportamentos". (Rose, Panagiotounis, Theodorakis, Mydland, Kouthouris & Ruiz de Cortázar Gracia, 2019 pp. 8)

Além disso, tal como referido no ADR, as pessoas tomam medicamentos pelas seguintes razões:

- **Para se sentir bem.** A maioria das drogas produz sensações intensas de prazer e a esta sensação inicial de euforia seguem-se outros efeitos, que diferem consoante o tipo de droga consumida.
- **Para se sentir melhor.** Algumas pessoas que sofrem de ansiedade social, perturbações relacionadas com o stress e depressão começam a consumir drogas numa tentativa de diminuir os sentimentos de angústia. O stress pode desempenhar um papel importante no início do consumo de drogas, na continuação do consumo de drogas ou na recaída em doentes que recuperam de uma dependência.
- **Para fazer melhor.** Algumas pessoas sentem-se pressionadas a aumentar ou melhorar quimicamente o seu desempenho cognitivo ou atlético, o que pode ter um papel importante na experimentação inicial e no abuso continuado de drogas como estimulantes prescritos ou esteroides anabolizantes/androgénicos.
- **Curiosidade e "porque os outros estão a fazê-lo".** A este respeito, os adolescentes são particularmente vulneráveis devido à forte influência da pressão dos pares. Os adolescentes são mais suscetíveis do que os adultos de se envolverem em comportamentos arriscados ou ousados para impressionarem os seus amigos e expressarem a sua independência em relação às regras parentais e sociais.

(Rose, Panagiotounis, Theodorakis, Mydland, Kouthouris & Ruiz de Cortázar Gracia, 2019 pp. 8)

Para tratar os problemas associados à toxicod dependência, as intervenções psicossociais são intervenções psicológicas ou sociais sistémicas. Podem ser utilizadas em várias fases do tratamento da toxicod dependência para identificar o problema, resolvê-lo e ajudar na reintegração social. As intervenções comportamentais e sociais são utilizadas para resolver uma série de problemas relacionados com o consumo de droga, incluindo as dependências psicológicas. Os beneficiários são ajudados a compreender as razões que levam os indivíduos a consumir drogas e a descobrir técnicas para incorporar esses fatores. Os profissionais de tratamento esforçam-se por ajudar os doentes a reconhecer formas alternativas de pessoas que os incentivam a consumir drogas e, por conseguinte, a promover o seu restabelecimento.

As intervenções psicossociais podem ajudar os toxicodependentes a identificar os seus problemas relacionados com a droga e a assumir o compromisso de mudar, ajudar os indivíduos a seguir a linha de ação prescrita e impulsionar as suas realizações (Jhanjee, 2014; OEDT, 2016; Murthy, 2018).

As competências para a vida, que incluem a autoconsciência, a empatia, a assertividade, a equanimidade, a resiliência e as técnicas gerais de enfrentamento, são aptidões que ajudam a pessoa toxicodependente a adotar uma perspetiva positiva e lhe permitem gerir com êxito as exigências e os problemas da vida quotidiana. A palavra "competências para a vida" refere-se a um conjunto de capacidades cognitivas, sociopsicológicas, interpessoais e comportamentais que apoiam a adoção de um estilo de vida ativo e saudável, a tomada de decisões informadas, a comunicação eficaz e a autogestão. Uma melhor saúde pode ser alcançada através da organização das ações do próprio, dos outros e do ambiente. Esta saúde melhorada pode então resultar num maior conforto físico, psicológico e social. Estas capacidades permitem à pessoa toxicodependente aceitar as obrigações do seu papel social e gerir com sucesso as suas próprias necessidades e expectativas sem pôr em perigo os outros ou a si própria. O desenvolvimento de crenças, capacidades e conhecimentos nas pessoas através da formação em competências para a vida adota uma abordagem holística, permitindo-lhes protegerem-se a si próprias e às outras pessoas numa variedade de cenários de risco (UNICEF. Manual de Formação para a Prevenção do Consumo de Drogas na Educação Baseada em Competências para a Vida).

Como alcançar os novos comportamentos e objetivos desejados:

- Aumentar as capacidades de resposta
- Aumentar a sensibilização e a resiliência
- Fornecer itinerários alternativos
- Através de esforços orientados para combater os défices individuais
- Aumentar a correspondência entre as necessidades individuais e as oportunidades
- Cumprir os objetivos



HÁ ESPAÇO PARA A ECOTERAPIA?

Por poder apresentar obstáculos naturais, a natureza é um ambiente terapêutico que pode ajudar a saúde física e mental de uma pessoa. O indivíduo ganha autoconfiança, recupera a tranquilidade e tem pensamentos na natureza que podem resultar na identificação de um novo e diferente eu. A terapia de aventura ocorre normalmente no exterior (Kaplan & Talbot, 1983; Miles, 1987; Fletcher & Hinkle, 2002). Dado que a exposição à natureza tem provado ser um importante fator de saúde, a criação de técnicas de intervenção deve ser cuidadosamente considerada. Uma vez que pode apresentar obstáculos físicos e beneficiar uma pessoa física e psicologicamente, a natureza é um ambiente terapêutico que pode melhorar a função cognitiva, uma vez que a exposição à natureza pode ajudar no controlo cognitivo de formas importantes.

Para além de repor recursos esgotados, o indivíduo pode ganhar novos talentos a partir das suas experiências no ambiente natural. A pessoa adquire mais autoconfiança, recupera a calma e tem pensamentos que podem inspirar a reflexão, o que pode revelar uma nova versão de si própria, menos conflituosa e menos tensa (Mitchell, 2013; Bowler et al., 2010; Hartig et al, 2010; Kaplan & Talbot, 1983; Miles, 1987; Kaplan, 1995; Berman et al., 2008).

As experiências com a restauração da natureza podem ocorrer acidentalmente enquanto uma pessoa vive num ambiente natural, bem como com uma abordagem planeada para gerir recursos adaptativos. Neste contexto, a terapia de aventura é um tipo de programa que normalmente se realiza no exterior e utiliza atividades ao ar livre, física e/ou psicologicamente desgastantes, num contexto de segurança e de treino de competências para promover o desenvolvimento interpessoal, utilizando uma série de actividades/experiências como a definição de objetivos, a sensibilização, as atividades de confiança, a resolução de problemas em grupo e a resolução de problemas individuais (Luckner & Nadler, 1992).

BENEFÍCIOS CONHECIDOS DA ECOTERAPIA PARA O BEM-ESTAR FÍSICO E PSICOLÓGICO DAS PESSOAS COM PERTURBAÇÕES DO FORO PSQUIÁTRICO (ESPECIFICAMENTE)

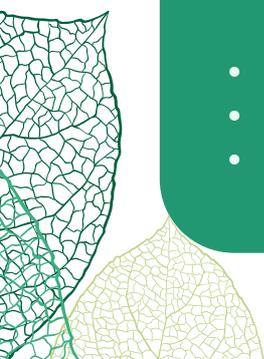
Benefícios da ecoterapia

Acreditava-se que a ecoterapia poderia ajudar os indivíduos não só a reconhecer e a diferenciar os seus sentimentos, mas também a aceitá-los em vez de os suprimir. Além disso, foram descobertas vantagens para o funcionamento cognitivo, incluindo uma maior capacidade de autoexpressão, pensamento inovador e perceção de cenários complexos. Além disso, acreditava-se que a participação em atividades ao ar livre fomentaria uma maior criatividade, responsabilidade e desenvolvimento de capacidades nas pessoas, bem como um maior sentido de competência. Naturalmente, muitos dos inquiridos também concordaram que estar na natureza ajuda a sentir-se mais calmo e relaxado. A ecoterapia também demonstrou ter efeitos sociais e ambientais positivos.



Pensa-se que as pessoas com TUS beneficiam da aprendizagem de novos passatempos para concentrar a sua energia, especialmente quando se sentem privadas. Desta forma, a ecoterapia pode ser eficaz na prevenção de recaídas. No entanto, a participação em atividades ao ar livre foi considerada como tendo vantagens adicionais. Um conselheiro afirmou, por exemplo, que "o contacto com a natureza gera uma localização simbólica que é mais suave e ajuda a pessoa a aceitar mais facilmente a terapia primária". Outros disseram que a baixa autoestima, o cansaço emocional e o pensamento excessivo são comuns no SUD e que a ecoterapia pode ser eficaz no tratamento destes problemas. Além disso, a carga de pensamento compulsivo, que é óbvia na dependência, pode ser diminuída através da ativação do corpo. As pessoas que sofrem de perturbações do humor têm uma base de desespero, uma raiva invertida em relação a si próprias e uma falta de reconhecimento dos sentimentos negativos. Acreditava-se que a ligação à natureza ajudava as pessoas com SUD a ligarem-se, a reconhecerem e a expressarem as suas emoções.

- Criatividade
- Inventividade
- Desenvolvimento de competências
- Sentir-se competente
- Sentir-se útil
- Cultiva a responsabilidade
- Motiva
- Ajuda a exprimir-se
- Ajuda a pensar fora da caixa
- Ajuda o subconsciente a emergir
- Ajuda a perceber situações complexas
- Ajuda à concentração
- Provoca memórias positivas
- Ajuda a funcionar de forma mais espontânea
- Tranquilidade
- Relaxamento
- Ligação à terra
- Felicidade
- Proporciona satisfação
- Sentimento de liberdade
- Facilita a ligação com outras pessoas
- Dá um novo sentido à vida
- Proporciona um melhor equilíbrio
- Cultiva o amor e o respeito pela natureza
- Conduz a uma perspetiva mais ecológica da vida
- Fornece conhecimentos sobre o ecossistema
- Um sentido mais profundo de confiança na vida
- Cultiva a autoconsciência
- Facilita a ligação com o eu
- Cultiva a autoconfiança
- Permite o acesso às emoções sem filtragem
- Ajuda a diferenciar e a aceitar as emoções
- Cultiva a consciência corporal
- Gestão do stress
- Ajuda a superar os medos
- Promove a autodescoberta
- Ajuda o sistema imunitário
- Regulação da tensão arterial
- Regulação do ritmo cardíaco
- Ativação do sistema simpático e parassimpático
- Regulação da respiração
- Ajuda a fazer face a confinamentos



Resultados relatados da ecoterapia

A análise dos resultados relatados do procedimento de ecoterapia revelou vários códigos de padrão, incluindo os seguintes:

- Desenvolvimento do autoconceito
- Conhecimentos e competências
- Realizações para mudar o comportamento
- Relações familiares reforçadas

Desenvolvimento do autoconceito

Graças a este processo, os beneficiários aprenderam a aceder e a exprimir as suas emoções, bem como o valor de falar sobre os seus sentimentos. Os beneficiários acreditam que, se conseguirem terminar a ecoterapia, também podem fazer outras atividades difíceis, o que faz parte do desenvolvimento do seu autoconceito. Os beneficiários deixam o tratamento da natureza selvagem com o entendimento de que a sua jornada apenas começou e que devem continuar a ser participantes ativos no seu próprio desenvolvimento pessoal.

Conhecimentos e competências

A abordagem do tratamento na natureza selvagem combina o desenvolvimento do eu com a aquisição de muitas competências pessoais e sociais, tais como a capacidade de comunicação, a sensibilização para o consumo de drogas e álcool e a capacidade de lidar com a situação. Juntamente com um melhor sentido de si próprio, estas capacidades ajudam os beneficiários a tomar decisões mais sensatas e a evitar influências prejudiciais dos seus pares e da cultura. As etapas iniciais do modelo de 12 passos de recuperação são completadas pelos clientes com problemas de droga e álcool, marcando o início do processo de fim do ciclo da dependência. Conscientes de que os beneficiários podem ter uma recaída, os pais colaboram estreitamente com os supervisores clínicos para criar uma estratégia de prevenção de recaídas ao longo do processo de ecoterapia, assegurando que a estrutura e o apoio necessários estarão disponíveis se e quando ocorrer uma recaída. Além disso, os clientes aprenderam a compreender as consequências dos seus atos.

Realizações para mudar o comportamento

Os beneficiários da ecoterapia podem compreender melhor os ajustamentos que desejam e precisam de fazer. Durante as cerimónias de graduação e as discussões pós-viagem, os pais são informados das perceções dos seus filhos sobre o seu comportamento anterior e têm a oportunidade de sugerir ajustes. As principais perceções que os indivíduos adquirem com a experiência são a necessidade e o desejo de modificar velhos hábitos e o facto de terem uma oportunidade para um novo começo e o facto de que devem querer progredir. Aprenderam a ver vários pontos de vista, nomeadamente o dos seus pais, e estão mais gratos pelas coisas que têm na vida, como pais amorosos e atenciosos. Demonstram vontade de fazer as pazes e reforçar os laços com os pais. Também veem os seus comportamentos problemáticos anteriores de forma diferente, apercebendo-se de que esses comportamentos eram sinais frequentes de outros problemas na sua vida.

Relações familiares reforçadas

Sem o empenho e a participação dos pais na terapia, o indivíduo não seria aceito para a ecoterapia. Um melhor funcionamento da família é a premissa que enquadra o objetivo da prática do tratamento em meio natural. Os pais participam em seminários que ensinam técnicas parentais e técnicas para ajudar as famílias a funcionar mais eficazmente. O objetivo da ecoterapia é ajudar os beneficiários a continuarem o seu crescimento pessoal. Os terapeutas da natureza trabalham arduamente com as famílias durante todo o processo para garantir que a família se aperceba do seu envolvimento nos comportamentos problemáticos do indivíduo. Os principais objetivos das intervenções de ecoterapia incluem a reunião de famílias que foram separadas pelos comportamentos problemáticos do cliente e a reintegração da estrutura familiar em torno das necessidades do cliente e dos pais.

Os membros da equipa afirmam que a ecoterapia criou uma janela de oportunidade para os clientes e as suas famílias mudarem, trabalhando arduamente com as famílias para aproveitarem essa oportunidade.

A natureza pode contribuir para a saúde das seguintes formas (Miles, 1987):

- Na natureza, a pessoa experimenta uma incapacidade de controlar o ambiente, o que pode ajudar a lidar com o stress da vida quotidiana
- O controlo ambiental limitado na natureza pode levar a uma redução do controlo forçado sobre outros aspetos da vida de uma pessoa, conduzindo a uma atitude mais descontraída e confortável
- A natureza pode ajudar o indivíduo a melhorar a autoestima e a autoconfiança
- Na natureza, a pessoa melhora a sua capacidade de aprender através do envolvimento com o ambiente

Os desafios físicos podem melhorar a aptidão física

- Vitamina D (reduz a tensão arterial e diminui o risco de cancro do cólon, da próstata e do pâncreas)
- Aumenta a absorção de cálcio
- Melhor alimentação (as crianças que cultivam hortas comem mais legumes)
- Reforço do sistema imunitário (as crianças que brincam ao ar livre têm sistemas imunitários mais fortes)
- Promove a cura
- Reduz a dor
- Diminui os efeitos do jet lag
- Aumenta a esperança de vida
- Oferece oportunidades de exercício físico
- Reduz a tensão arterial sistólica
- Reduz os fatores de risco de doença evitáveis
- Reduz o risco de cancro
- Reduz o risco de osteoporose



Benefícios psicológicos e emocionais de passar tempo ao ar livre

- Redução do stress
- Restauração da atenção
- Melhora o estado de espírito
- Diminui os sentimentos depressivos
- Reduz a raiva e a ansiedade
- Aumenta a sensação de prazer
- Aumenta a acuidade mental (as crianças que cultivam plantas obtiveram uma pontuação 12% superior nos testes académicos)
- Reduz a fadiga mental
- Melhora a capacidade de resolução de problemas e a concentração
- Melhora a imagem corporal das mulheres
- Reduz o impacto do stress
- Aumenta o sentimento de autonomia
- Melhora as características da alimentação
- Diminui o risco de perturbação afetiva sazonal (SAD)
- Atenuar o impacto da demência, incluindo a doença de Alzheimer

AVALIAR SE, COMO E QUANDO A ECOTERAPIA DEVE SER INTRODUZIDA NO PROCESSO TERAPÊUTICO

(fase atual da terapia, fase de tratamento, intervenção precoce, prevenção de recaídas, etc.)

Estudos demonstraram que passar tempo na natureza pode reduzir o stress, melhorar o humor e aumentar a sensação de bem-estar. Para os indivíduos com perturbações relacionadas com o consumo de substâncias, a ecoterapia pode ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, que estão normalmente associados à dependência. A investigação também demonstrou que a ecoterapia pode melhorar o funcionamento cognitivo, incluindo a atenção e a memória de trabalho, em indivíduos com perturbações associadas ao consumo de substâncias. Isto é particularmente relevante, tendo em conta os défices cognitivos que podem ocorrer em resultado do consumo de drogas ou de álcool. Além disso, passar tempo na natureza pode ajudar a reduzir o desejo de consumir drogas ou álcool, fornecendo uma fonte saudável e natural de dopamina, um neurotransmissor associado ao prazer e à recompensa.

É importante notar que a ecoterapia não deve ser utilizada como um tratamento autónomo para as perturbações associadas ao consumo de substâncias. Em vez disso, deve ser utilizada em conjunto com tratamentos baseados em provas, como o tratamento assistido por medicação e a terapia cognitivo-comportamental. As práticas de ecoterapia são mais benéficas durante a fase de reintegração social e menos durante a fase de reabilitação. A ecoterapia não substitui o tratamento tradicional da toxicod dependência, mas é antes uma abordagem complementar que pode aumentar a eficácia de outras intervenções. Por exemplo, alguns centros de tratamento de dependências incorporam a ecoterapia na sua programação como forma de prestar cuidados holísticos e multidimensionais.

Um desafio potencial da ecoterapia é o facto de poder não ser acessível ou viável para todos os indivíduos. Por exemplo, as pessoas que vivem em zonas urbanas ou com dificuldades de mobilidade podem ter oportunidades limitadas de se ligarem à natureza. Nestes casos, pode ser necessário considerar abordagens alternativas à ecoterapia. A ecoterapia pode ser particularmente eficaz para indivíduos que tiveram dificuldades com outras formas de tratamento da toxicoddependência no passado ou que têm um historial de resistência às abordagens tradicionais de psicoterapia. Ao proporcionar um tipo diferente de experiência que enfatiza a ligação à natureza e ao ambiente, a ecoterapia pode ajudar a envolver os indivíduos no seu tratamento e promover sentimentos de capacitação e autonomia.

Para além disso, a ecoterapia pode também constituir uma abordagem de intervenção precoce de várias formas:



Prevenção: a ecoterapia pode ser utilizada como estratégia de prevenção para reduzir a probabilidade de desenvolvimento de perturbações associadas ao consumo de substâncias. Por exemplo, os programas de ecoterapia podem ser implementados em escolas, centros comunitários ou noutros contextos para promover comportamentos saudáveis e mecanismos de sobrevivência entre as populações em risco.

Identificação precoce: a ecoterapia também pode ser utilizada para identificar precocemente indivíduos que possam estar em risco de desenvolver perturbações relacionadas com o consumo de substâncias. Por exemplo, um médico pode encaminhar um paciente para um programa de ecoterapia como forma de avaliar o seu nível de empenhamento e de resposta ao tratamento antes de se ter desenvolvido uma dependência total.



Intervenção: a ecoterapia também pode ser utilizada como um método de intervenção para indivíduos que se encontram nas fases iniciais de uma perturbação do consumo de substâncias. Ao proporcionar uma abordagem alternativa ao tratamento tradicional da toxicoddependência, a ecoterapia pode ajudar a envolver os indivíduos no seu tratamento e promover comportamentos positivos e mecanismos de sobrevivência antes que a toxicoddependência se torne mais enraizada.

Prevenção de recaídas: a ecoterapia também pode ser utilizada como um instrumento de prevenção de recaídas para indivíduos que estão a recuperar de uma perturbação do consumo de substâncias. Ao fornecer apoio contínuo e envolvimento em atividades baseadas na natureza, a ecoterapia pode ajudar a reduzir o risco de recaída e promover a recuperação a longo prazo.





Ao incorporar actividades baseadas na natureza no tratamento da toxicod dependência, a ecoterapia pode proporcionar uma abordagem única e holística para lidar com os complexos fatores físicos, emocionais e sociais que contribuem para a toxicod dependência.

UTILIZAÇÃO DA ECOTERAPIA NA PRÁTICA

(como é que a ecoterapia pode complementar ou apoiar as modalidades terapêuticas existentes, tais como os programas de terapia baseados em provas para o tratamento da dependência, etc.)

Algumas pessoas acreditam que a ecoterapia faz sentido como uma forma de pensar e não como uma ferramenta para o seu trabalho, uma vez que acreditam que as técnicas terapêuticas atuais já são extremamente eficazes. "Precisamos de estar em harmonia com o ambiente e estar conscientes do que isso significa para nós e para a nossa existência", disse um representante da ATC. De acordo com um conselheiro, cada profissional tem uma área específica de especialização, e a integração da ecoterapia em programas terapêuticos pode ser mais eficaz quando estão envolvidas diferentes especialidades. Ela disse: "Eu poderia trabalhar com alguém que se especializa nesta área para abordar este assunto. Não tenho a certeza se conseguiria utilizar esta abordagem de aconselhamento por mim própria". Muitas pessoas consideraram a ecoterapia como uma abordagem terapêutica adicional à terapia primária e não como uma terapia autónoma em si mesma. Uma resposta típica de um entrevistado sobre o lugar da ecoterapia no tratamento da dependência foi: "A ecoterapia é bastante útil, mas secundária em relação a outras terapias que lidam com a regulação cognitiva e emocional, que são as principais e mais significativas." As opiniões dividiram-se mais no que respeita à questão de saber se uma maior informação sobre a ecoterapia poderia ajudar os profissionais a serem mais eficazes no trabalho com as pessoas que sofrem de TUS. A maioria das pessoas tinha coisas boas a dizer sobre o assunto; algumas tinham a certeza dos benefícios da ecoterapia, enquanto outras apenas presumiam que poderia ser útil. Além disso, algumas pessoas acreditavam que a ecoterapia fazia sentido como uma forma de pensar e não como uma ferramenta para o seu trabalho, uma vez que acreditavam que as técnicas terapêuticas atuais já são extremamente eficazes.

DESAFIOS PRÁTICOS COMUNS

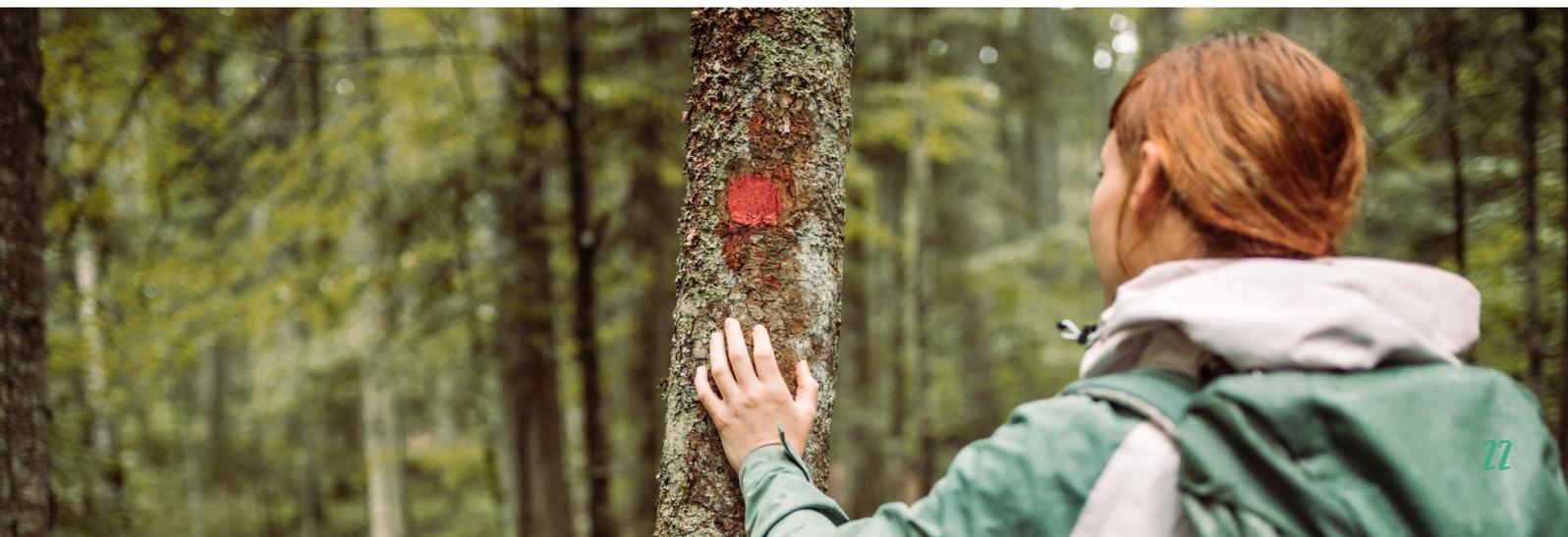
(ausência de espaços verdes, condições climatéricas, etc.)

Os obstáculos mais frequentemente mencionados para a utilização da ecoterapia foram a necessidade de organização, que pode ser um desafio, especialmente quando se vive numa cidade, e a necessidade de os especialistas se adaptarem a esta nova abordagem. Esta última foi aplicada a uma série de dimensões, incluindo a necessidade de se afastar de pontos de vista mais convencionais, a dificuldade de se afastar e deixar a natureza servir como o terapeuta principal, a dificuldade de incorporar a experiência de estar na natureza no processo terapêutico, a exigência de combinar competências sociais (como o aconselhamento) e práticas (como atar cordas na terapia de aventura), e o desafio de se adaptar a um ambiente em que se tem pouco controlo.

Os pacientes enfrentaram dificuldades devido a diferentes níveis de interesse ou subestimação de tais práticas, sentimentos de insegurança ou exposição em ambientes externos e dificuldade em compreender e comprometer-se com elas. Assim, a ecoterapia pode não ser adequada para toda a gente. Também foi sugerido que, como os pacientes não estão familiarizados com este tipo de ambiente, esta técnica pode ocasionalmente funcionar como uma distração para o processo de aconselhamento. Alguns conselheiros referiram que a relação anterior do paciente com a natureza pode colocar desafios, uma vez que pode suscitar memórias negativas que teriam de ser reenquadradas. Por exemplo, algumas pessoas com TUS podem associar passeios na natureza com a necessidade de se isolarem e consumirem substâncias. Além disso, a necessidade de recursos (como dinheiro e tempo), de infraestruturas adequadas e de apoio à sua coordenação, a disponibilidade e acessibilidade restritas dos espaços verdes (sobretudo nas áreas metropolitanas) e as limitações impostas pelo clima foram outras dificuldades citadas. Consequentemente, pode ser difícil participar regularmente em atividades ao ar livre.

CONCLUSÃO

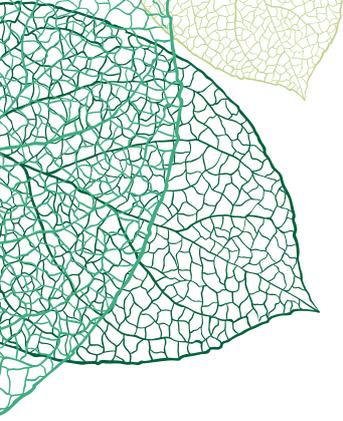
Em conclusão, a ecoterapia é uma abordagem promissora que pode complementar e melhorar as terapias existentes baseadas em provas para as perturbações associadas ao consumo de substâncias. Os benefícios da natureza e dos ambientes exteriores para o bem-estar físico e mental estão bem documentados, e as potenciais aplicações da ecoterapia no tratamento da toxicod dependência são numerosas. Ao ajudar os indivíduos com perturbações do consumo de substâncias a desenvolver competências essenciais, como a regulação das emoções, a gestão do stress e a definição de objetivos num ambiente natural, a ecoterapia pode proporcionar uma perspetiva única e valiosa da recuperação. No entanto, como acontece com qualquer abordagem terapêutica, a ecoterapia também apresenta o seu próprio conjunto de desafios, como a disponibilidade de espaços verdes e as condições climatéricas. Por conseguinte, é importante avaliar cuidadosamente quando e como a ecoterapia deve ser introduzida no processo terapêutico para maximizar os seus benefícios e minimizar os seus potenciais inconvenientes. De um modo geral, a ecoterapia oferece uma via promissora para o tratamento da toxicod dependência que merece ser mais explorada e considerada pelos clínicos e investigadores deste domínio.



CAPÍTULO TRÊS

ORGANIZAÇÃO DE
ATIVIDADES DE
ECOTERAPIA NO INTERIOR
E NO EXTERIOR





ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES DE ECOTERÁPIA NO INTERIOR E NO EXTERIOR

INTRODUÇÃO

Ao trabalhar com atividades em ecoterapia, é importante ter em mente os objetivos de aprendizagem desde o início, bem como a organização e o planeamento das atividades. Algumas atividades são preferencialmente realizadas em espaços interiores, enquanto outras são mais adequadas para serem realizadas ao ar livre. De um modo geral, quando se planeiam atividades, quer sejam no interior ou no exterior, o fator de motivação dos participantes é fundamental; para obterem fluidez, prazer, adquirirem novas competências, etc., os participantes precisam de ver um significado na atividade para poderem emergir e participar plenamente. Uma forma de motivar os participantes é perguntar-lhes quais são os seus interesses, a sua história de vida e os seus objetivos de vida, e relacioná-los com uma atividade. Outra forma é ter instrutores/facilitadores entusiasmados, uma vez que a motivação e o empenhamento são contagiantes. Outra consideração a ter em conta ao escolher se a atividade deve ser realizada no interior ou no exterior é, obviamente, o clima e a proximidade da natureza, mas também as necessidades dos participantes. Se o participante precisar de poder sair e encontrar uma sala isolada, se estiver demasiado sobrecarregado com a atividade, talvez se sinta mais seguro realizar uma atividade no interior. Se o participante precisar de algum espaço entre ele e os outros participantes, talvez as actividades ao ar livre devam ser a primeira escolha, etc.

RESULTADOS DA APRENDIZAGEM



Os objetivos deste módulo são equipar os profissionais com ideias para atividades de interior e exterior, individualmente ou em pequenos grupos, para incorporar na ecoterapia e o que considerar ao planear estas atividades.

No final da formação, os participantes serão capazes de:

- Compreender os benefícios da aplicação de atividades em ecoterapia
- Identificar quais as atividades adequadas para o participante individual com TUD
- Avaliar a forma como a atividade deve ser planeada, incluindo os aspetos a ter em conta na escolha do ambiente, na composição do grupo e na preparação da atividade
- Implementar atividades como parte da ecoterapia para indivíduos com TUS
- Abordar os desafios que podem surgir aquando da introdução do planeamento, da introdução e da implementação das actividades

De um modo geral, este módulo visa fornecer conhecimentos, competências analíticas e práticas na análise e implementação de atividades, bem como servir de inspiração para explorar que outras atividades podem ser úteis como parte da ecoterapia. As atividades sugeridas são meras sugestões e não são as únicas opções de atividades para indivíduos com TUD.

DURAÇÃO, MÉTODOS DE ENSINO E PLANIFICAÇÃO



Duração

A duração do módulo varia em função do nível de profundidade e dos testes que pretende efetuar.

Trata-se de uma visão puramente teórica dos benefícios das atividades de interior e exterior que pode utilizar quando trabalha com a ecoterapia, bem como das considerações e ferramentas necessárias para planear estas atividades. As atividades de interior e exterior podem ser realizadas individualmente, ou individualmente com um formador, bem como em pequenos grupos.

Ao planear uma atividade, lembre-se sempre de reservar tempo suficiente para a reflexão dos participantes durante e após a atividade, bem como tempo suficiente para pequenos intervalos, se necessário.

Métodos de ensino

Os métodos de ensino e o objetivo da utilização de atividades em ecoterapia é assegurar uma experiência de aprendizagem envolvente e interativa para os participantes. Podem ser utilizados diferentes métodos de ensino para facilitar as atividades no interior e no exterior:

- Apresentar a atividade e o objetivo da atividade ao pequeno grupo ou aos indivíduos participantes. Isto pode ser feito através de palestras, PowerPoint ou como uma demonstração prática.
- Palestras e apresentações para fornecer conhecimentos e pontos focais da atividade.
- Experimentar a atividade, participando para sentir como a atividade o afeta mental e fisicamente, bem como estar consciente da técnica ou das competências específicas necessárias para a atividade.
- Reflexão e debate durante e após a atividade, bem como durante e após as aulas.





Planeamento

Antes de iniciar a atividade, é importante ter em conta o objetivo da atividade, bem como as capacidades físicas e mentais do grupo ou do participante individual.

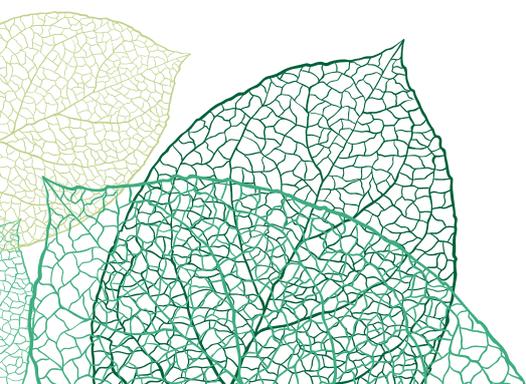
- Deve ser uma atividade no interior ou no exterior, e é necessário ter comigo algum instrumento específico antes ou durante a atividade?
- Como posso aumentar ou diminuir a intensidade e a dificuldade da atividade?
- Preciso de ferramentas para a atividade?
- Como é que vou fazer o acompanhamento da atividade depois? Como é que vou facilitar o feedback dos participantes? E porque é que o feedback é relevante para mim? Qual é a sua utilidade?
- O meu papel é o de formador, facilitador ou participarei em pé de igualdade com o resto do grupo?
- É necessário definir algumas regras antes da atividade? Intervalos, nível de participação, etc.?

CIF

Ao planear a atividade, a CIF (Classificação Internacional de Funcionalidade) (1: cdc.gov) é uma ferramenta eficaz para recordar todos os fatores de planeamento de uma atividade bem sucedida. Na CIF, a função e as dificuldades são conceitos multidimensionais relacionados com a atividade.

As principais áreas a considerar no planeamento da atividade são:

- as funções e estruturas do corpo das pessoas e as suas deficiências (funcionamento a nível do corpo). Isto inclui qualquer deficiência física: por exemplo, a forma e condição física, quaisquer lesões (musculares, fraturas, danos nos nervos, etc.), força e qualquer trauma no corpo.
- as atividades das pessoas (funcionamento ao nível do indivíduo) e as limitações de atividade que experimentam. Isto inclui qualquer deficiência mental e cognitiva: por exemplo, a sua capacidade social (por exemplo, ansiedade social, espaço pessoal, problemas de confiança, etc.), os seus recursos cognitivos, por exemplo, a capacidade de trabalhar com outras pessoas, a capacidade de concentração, a capacidade de receber uma informação, etc.



- a participação ou o envolvimento das pessoas em todas as áreas da vida e as restrições à participação que experimentam (funcionamento de uma pessoa enquanto membro da sociedade), por exemplo, se precisam de ajuda de outra pessoa, de ferramentas ou do ambiente para poderem participar em pé de igualdade com o resto do grupo, se precisam de um espaço seguro para se retirarem em caso de sobreestimulação, se precisam de se poder sentar durante a atividade, se precisam de ajuda para se manterem concentradas durante toda a atividade, se são capazes de realizar atividades em grupo ou se precisam de atividades individuais, etc.
- os fatores ambientais que afetam estas experiências (e se estes fatores são facilitadores ou barreiras), por exemplo, se a sala precisa de uma determinada temperatura, se o ambiente precisa de ser despojado de estímulos sensoriais, se o participante precisa de ferramentas específicas para participar, se precisa de estar no meio da sala ou no canto, etc.

A CIF integra o nível de funcionamento de uma pessoa como uma interação dinâmica entre as condições de saúde, os fatores ambientais e os fatores pessoais, a fim de participar em atividades o mais rapidamente possível.

A EXPERIÊNCIA DE APRENDIZAGEM

A experiência de aprendizagem pode ser feita a um nível puramente mental e cognitivo, refletindo sobre a atividade durante e após a mesma;

- Como é que se sentiu durante a atividade? Sentiu-se sobrecarregado? Como é que lidou com as dificuldades durante a atividade?
- Se a atividade lhe deu energia e alegria – como é que reconheceu esses sentimentos? Surgiram outros sentimentos positivos durante a atividade?
- Tem experiências anteriores com uma atividade deste tipo? Foi útil ter uma experiência anterior e como é que transferiu essa experiência para este contexto?
- Sentiu-se energizado ou sobrecarregado após a atividade? Como é que o seu corpo se sente?
- Pode utilizar alguma das suas experiências e sentimentos da participação nesta atividade para outros aspetos da sua vida?

A experiência de aprendizagem também pode ser feita a um nível puramente físico, discutindo como o corpo se sente durante e após a atividade:

- Está com falta de ar?
- Sente alguma ansiedade no seu corpo?
- Está cansado?
- O seu corpo sente-se leve ou pesado?
- Sente-se forte?

Uma outra vantagem da participação em actividades é a possibilidade de se sentir em comunidade. Quando se participa numa atividade de grupo, não se está sozinho, e você e o resto dos participantes estão juntos como um grupo para atingir um objetivo comum; por exemplo, a recuperação de uma dependência, ficar em melhor forma física e/ou mental, apanhar ar fresco ao ar livre, etc.

ATIVIDADES EM ESPAÇOS INTERIORES

As vantagens de utilizar o espaço interior para atividades são várias:

- Não precisa de se preocupar com o tempo ou com a acessibilidade à natureza.
- Não há entradas sensoriais e distrações do vento, pássaros, humidade, pessoas que passam, etc., o que facilita o controlo do ambiente interior.
- Se os participantes tiverem um mecanismo de defesa em termos de necessidade de abandonar a atividade e encontrar um espaço seguro, por exemplo, outra sala, também é benéfico para eles participarem em atividades no interior.
- Uma quarta vantagem do planeamento e da execução de atividades em recintos fechados é a possibilidade de planear atividades sem qualquer requisito de forma ou condição dos participantes. É claro que também existe a possibilidade de realizar atividades físicas em recintos fechados, se assim o desejar.

Algumas atividades em espaços interiores são, além disso, benéficas se quiser obter uma ligação à terra, por exemplo, cantar num coro em que se está de pé e com os pés bem assentes no chão.

O grounding é uma forma de ligar a mente e o corpo, ajuda a respirar, uma vez que as respirações profundas reduzem o stress e a ansiedade e, muitas vezes, reduzem as tensões musculares na cabeça e no pescoço (4: [helbredsprofilen](#)). Ao realizar o grounding, a sua autoconsciência aumenta e, combinada com a respiração profunda, facilitará uma função cognitiva mais elevada, que lhe permitirá ser mais assertivo e criar mecanismos adequados para lidar com a situação.

Se a sua respiração for muito rápida e superficial, é mais provável que o seu cérebro trabalhe a um nível cognitivo inferior, que muitas vezes se concentra em sobreviver em vez de lidar com a situação (5: [stressfar.dk](#)).

Quando se canta num coro, os pulmões também ventitam a uma capacidade elevada. Ao mesmo tempo, quando cantamos, recebemos estímulos sensoriais - sentimos as vibrações da canção em todo o corpo, especialmente na parte superior do corpo. Ao criar os seus próprios estímulos sensoriais num ambiente calmo, isso afeta o seu sistema nervoso autónomo, o que o fará sentir-se calmo, permitindo-lhe organizar os seus pensamentos e criar mecanismos adequados para lidar com a situação (6: [etf.dk](#)).

É importante ter ofertas de atividades de interior em grupo, que não exijam o contacto visual com os outros participantes. Se estiver num estado de espírito frágil, pode ser muito difícil e conflituoso ter de estabelecer contacto visual com outras pessoas (7: [scientificamerican.com](#)).

Uma atividade de interior bem planeada também proporciona a possibilidade de sentir o fluxo. Quando se experimenta o fluxo "Sabe-se que o que é preciso fazer é possível, mesmo que seja difícil, e a noção do tempo desaparece. Esquece-se de si próprio. Sente-se parte de algo maior" (Mihaly Csikszentmihalyi sobre a experiência do "fluxo") (8: [peadagogikogdidaktik.wordpress.com](#) 2012).



Quando se sente em fluxo, está concentrado na atividade, o tempo e o espaço deixam de ser importantes para si, se estiver totalmente submerso na atividade. Isto proporciona motivação, mas também um espaço livre de todas as suas preocupações e lutas na sua vida quotidiana, dando-lhe espaço seguro para pensamentos e reflexão, consciente ou subconscientemente.

Outra possibilidade ao planear atividades em espaços interiores é ser criativo, por exemplo, pintar, trabalhar com cerâmica, etc. Pode utilizar a atividade criativa como uma ferramenta para expressar os seus sentimentos e reflexões sobre a vida, os aspetos positivos, bem como os desafios e as dificuldades, sem ter de usar as suas palavras e falar sobre isso. Se estivermos em conflito na vida, se tivermos sobrecarga mental, dúvidas, alegrias, preocupações, dor, etc., por vezes é mais fácil expressá-los através de uma pintura do que através de palavras. Podemos usar a criatividade como uma forma de compreender o nosso percurso de vida, de encontrar a nossa motivação para mudar a nossa vida e de nos aceitarmos a nós próprios (9: sundhedsguiden.dk). Ao pintar, aumentamos frequentemente a nossa autoconsciência, o que nos permite refletir sobre os nossos mecanismos de defesa passados, processar aquilo por que passámos na vida e como mudar os nossos mecanismos de defesa para obter resiliência e criar a vida que desejamos.

Ser criativo é também um "espaço seguro" - a ferramenta é sua e só sua, não há certo ou errado e ninguém pode julgar o seu trabalho. Não requer quaisquer competências prévias, apenas um pincel, tinta e tela. Quando se trabalha de forma criativa, também é fácil sentir o fluxo, tal como mencionado anteriormente.

As atividades em espaços interiores também podem incluir oficinas de artesanato, que são muito benéficas como parte da ecoterapia.

Ao trabalhar com diferentes formas de artesanato, cria-se algo, adquire-se um novo conjunto de competências e, em última análise, isso terá um impacto na sua autoconsciência, na sua confiança e nas suas competências para a vida.

O sucesso na aprendizagem de novas competências afetará a sua visão da vida e a sua perceção de quem é e do que é capaz. Quando se muda a visão de quem se é e das suas capacidades, torna-se possível gerir com sucesso as exigências e os problemas da vida quotidiana em pequenos passos.

Quando se trabalha com o barro/cerâmica/madeira, etc., está-se rodeado de outras pessoas que trabalham com o mesmo material, o que cria um sentido de comunidade, mas não se é obrigado a falar com essas pessoas ou a estabelecer contacto visual com elas, se não se tiver os recursos para o fazer (7: scientificamerican.com).



Trabalhar com diferentes formas de artesanato tem um impacto físico, mental e cognitivo. Fisicamente, a capacidade de moldar diferentes formas para diferentes fins proporciona muitos estímulos sensoriais e torna-o consciente do seu corpo, além de o relaxar, facilitando a respiração profunda, o que aumentará a sensação de equanimidade e o sentido de corpo e mente a trabalharem em conjunto.

Mentalmente, trabalhar com diferentes formas de artesanato é também uma ferramenta para exprimir os seus sentimentos e reflexões sobre a vida, tanto os bons como os desafios e dificuldades, sem ter de usar as suas palavras e falar sobre isso. Se estiver em conflito na vida, se tiver uma sobrecarga mental, dúvidas, alegrias, preocupações, dores, etc., é por vezes mais fácil exprimi-las através do trabalho com as mãos do que através das palavras.

Cognitivamente, tem de planear a ordem das tarefas, qual deve ser o resultado e o objetivo da sua criatividade, e quando começa a refletir sobre si próprio, as suas estratégias e objetivos de vida, o elemento cognitivo é altamente necessário para mudar os seus mecanismos e estratégias de enfrentamento, a fim de aumentar a sua autogestão e fazer as mudanças necessárias na sua vida.

Os ateliers são também "espaços seguros" - é a sua criatividade e o seu processo de pensamento que determinam o resultado e só a si, não há certo ou errado e ninguém pode julgar o seu trabalho. Não são necessários quaisquer conhecimentos prévios, apenas barro, água, madeira, ferramentas e o ambiente adequado e instruções, se necessário.

Por último, as atividades em recintos fechados também podem ser atividades físicas. Se a atividade física for realizada em recintos fechados, não é necessário preocupar-se com o tempo nem com a forma de se vestir adequadamente. Ao fazer atividades físicas no interior, todas as ferramentas estão disponíveis e ao alcance, se necessário.

As atividades físicas são excelentes para criar fluxo e ligação à terra. Também aumentam a sua consciência corporal; o que sente neste momento, como é que os seus músculos caem? O seu equilíbrio? A sua respiração? Etc. Sente-se bem ou é esmagador? O foco está na forma como o seu corpo se sente agora, no momento, sem distrações ambientais.

A sensação de força, resistência, agilidade, aptidão física, coordenação, flexibilidade, respiração profunda, pode ser transferida para o aspeto psicológico da sua vida (Bunkan 2008), como manter a calma e o controlo das suas emoções em momentos difíceis, ser capaz de dizer sim ou não em situações quotidianas, manter o equilíbrio na vida, etc. Além disso, as atividades físicas bem planeadas e adaptadas às necessidades e aos desafios dos participantes darão uma sensação de bem-estar, o sentimento de um corpo unificado e não apenas de fragmentos e uma maior consciência corporal, incluindo quem sou eu, quais são os meus pontos fortes e quais são os meus recursos enquanto pessoa.

Ao terminar uma atividade com exercícios físicos, é conveniente terminar com algum tipo de sessão baseada na atenção plena para recordar as impressões corporais, dar tempo aos participantes para refletirem sobre a forma de transferir valor para a vida quotidiana e os seus desafios a partir da atividade, podendo concentrar-se nos seus pontos fortes, e terminar a atividade com uma nota positiva.



CONSELHOS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE EM ESPAÇOS INTERIORES

- É importante encontrar uma sala adequada, de preferência com uma iluminação natural.
- O quarto deve estar num ambiente controlado em termos sensoriais, de sons, de pessoas que passam, de cheiros, etc.
- Para as atividades criativas não deve haver problema se entornar alguma tinta no chão ou se fizer alguma confusão.
- Na sala, são necessárias as ferramentas adequadas, por exemplo, stafellis, cadeiras para todos os participantes, aventais, equipamento de exercício, etc.
- É importante considerar o período de tempo, se não houver tempo suficiente, é difícil emergir na atividade e encontrar o seu fluxo. Se for demasiado longo, os participantes podem ficar aborrecidos ou emocionalmente esgotados.
- Também é importante considerar quando se faz uma pausa e quanto tempo deve durar - talvez não seja necessário ter uma pausa fixa, mas sim deixar os participantes decidirem quando precisam de uma.
- Outro aspeto importante da atividade é o tamanho do grupo; a sala é adequada para 4 ou 15 pessoas? Com que tamanho de grupo é que o facilitador se sente confortável? É importante que os grupos sejam homogéneos ou isso é irrelevante?
- Além disso, é importante planear as instruções/facilitação para os participantes de acordo com a atividade
- Algum participante tem uma deficiência física ou mental e como podemos minimizar o seu impacto?
- E, por último, como será feito o acompanhamento da atividade. Convidamos os participantes a dar feedback em grupo, falamos com eles separadamente, observamos o grupo durante a atividade e depois fazemos o acompanhamento com determinados participantes, etc.?

ATIVIDADES AO AR LIVRE

Tal como nas atividades em recinto fechado, é importante que as atividades ao ar livre tenham significado para as suas vidas e que sejam parte ativa na escolha e no planeamento das atividades ao ar livre, a fim de obter motivação durante toda a atividade.

As vantagens de planear atividades ao ar livre são muitas:

- Se conseguir criar uma atividade ao ar livre, em que os participantes tenham uma avaliação positiva de si próprios e das suas capacidades, isso terá um impacto nas suas escolhas na vida e na adoção de uma perspetiva positiva
- Ter uma perspetiva positiva permite-lhes gerir com sucesso as exigências e os problemas da sua vida quotidiana, escolhendo mecanismos mais construtivos para lidar com eles.
- As atividades ao ar livre proporcionam muitos estímulos sensoriais diferentes; o vento, o sol, o ambiente circundante, a relva, as árvores, etc. e também muitos estímulos sensoriais do seu corpo; a respiração, os músculos, o seu equilíbrio, etc.
- Não há dúvida de que as estadias e as atividades na natureza podem ser benéficas para a saúde e para o humor. Isto não significa que toda a gente deva sair e fazer a mesma coisa. Pelo contrário. O que está em causa é que o indivíduo ou grupos de pessoas devem ser capazes de experimentar a natureza de uma forma que melhore e sustente a sua saúde (3: natur-vejleder.dk).
- Estar na natureza fortalece os sentidos dos participantes, proporciona bem-estar, dá-lhes a possibilidade de exprimir em palavras as suas experiências e de formar redes potenciais. Os participantes precisam de ficar curiosos sobre o que se passa na natureza e aprender a prestar atenção, ver, cheirar e ouvir quando estão a andar de bicicleta ou a caminhar, etc. (1:suelteam.dk).
- Do ponto de vista físico, a prática de atividades ao ar livre também traz muitos benefícios: a força e a condição física melhoram, o equilíbrio e a coordenação melhoram, a flexibilidade e a capacidade pulmonar melhoram, etc.

Estar ao ar livre é uma atividade que se pode fazer sozinho ou em grupo. É importante apresentar aos participantes as atividades que podem fazer sozinhos, como sugestão para preencher as horas livres do dia sem depender de outras pessoas e do seu tempo e iniciativa.

Quando estamos no exterior, em ambientes diferentes, ficamos mais conscientes de nós próprios, do nosso corpo e das nossas reações e mecanismos de defesa.

Como facilitador, é importante reconhecer os participantes quando descobrem coisas novas e, com o tempo, torna-se uma competência dos participantes descobrir coisas novas, ficar entusiasmados e entusiasmados.

O facilitador pergunta o que os participantes sentiram, para que os pensamentos e sentimentos sejam expressos. É uma alternância entre usar a linguagem e aprender a falar e a exprimir-se. Os participantes experimentam vislumbres de alegria, bem-estar e paz interior. Os sentimentos de preocupação, tristeza e agitação interior diminuem ou desaparecem durante algum tempo. Ao mesmo tempo, abre-se um mundo totalmente novo e os participantes têm algo de novo e positivo para falar.

Estar ao ar livre é um ambiente a que a maioria de nós está habituada, quer desde a infância, quer agora como adulto. É um ambiente familiar e bem conhecido, que nos permite utilizar o nosso corpo com a velocidade e a força de que somos capazes no momento atual. Estar no exterior também proporciona muitos estímulos sensoriais do ambiente circundante, bem como do nosso corpo.

Ao estar no exterior e utilizar o seu corpo, ficará naturalmente cansado, o que lhe proporcionará uma melhor qualidade de sono e manterá o ritmo diário, estar acordado durante o dia e dormir à noite. Isto é especialmente essencial se sofre de privação de sono ou de um ritmo circadiano deslocado.

Nos últimos anos, tornou-se claro que o sono, especialmente o sono profundo, desempenha um papel fundamental na nossa vida e bem-estar, por exemplo, na produção de hormonas que desenvolvem e mantêm o nosso corpo e cérebro. O sono melhora o sistema imunitário, reforça a memória e a criatividade e ajuda a prevenir o stress, a ansiedade e a depressão. Também ajuda o corpo a recuperar de exercícios e atividades físicas anteriores. Uma boa noite de sono contribui para uma boa vida. Por outras palavras, um bom sono é tão crucial para o nosso bem-estar como uma dieta saudável e o exercício físico (13: psykiatrifonden.dk).

É fácil ser talentoso na natureza. Se se consegue plantar uma árvore, tem-se talento. Os participantes descobrem que têm capacidades que não pensavam ter, o que lhes dá um primeiro sentimento de confiança e a convicção de que também podem fazer algo noutras áreas.



Por exemplo, ao fazer jardinagem, verá resultados num curto espaço de tempo, dependendo da tarefa que escolheu fazer. Isto dar-lhe-á motivação e energia para continuar com uma nova tarefa. Ao completar as tarefas, a sua autoconsciência e confiança aumentam e afetam a sua imagem de forma positiva.

A imersão na jardinagem facilita uma visão mais positiva da vida, do que é capaz de alcançar por si próprio e da sua resiliência. Estar no exterior a jardinar dá-nos a sensação de realização e orgulho por termos plantado laboriosamente uma flor, abatido uma árvore, recolhido resíduos de jardim, etc.

Os participantes precisam de sentir que podem retomar o controlo das suas próprias vidas de uma forma saudável e construtiva. Ao fazê-lo através de atividades e estadias na natureza, podem experimentar um novo "eles" e uma nova faceta de si próprios.

Também é possível escolher atividades mais calmas ao ar livre, como pescar, caminhar, etc., o que deixa espaço para a reflexão. O contacto com a natureza tem um efeito calmante e redutor do stress (11: center-for-fokus.dk), o que é benéfico para a sua saúde mental e física. Permite-lhe estar em fluxo, totalmente submerso no momento, obtendo atenção plena sem exigir qualquer esforço físico da sua parte, para além de poder estar sentado ou em pé no exterior durante um período de tempo mais longo.

As atividades ao ar livre dão a possibilidade de começar a retomar o controlo da sua própria vida de uma forma saudável e construtiva. Ao fazê-lo, através de atividades e estadias na natureza, experimentamos um novo "nós" e novas facetas de nós próprios.

Outra atividade para fazer ao ar livre é a ligação aos animais, por exemplo, andar a cavalo.

A natureza e os cavalos têm um efeito redutor do stress, para além de baixarem a tensão arterial. Os sinais calmantes do cavalo são reconhecidos pelo nosso sistema nervoso. Ao reduzir o stress, é mais fácil reduzir as barreiras e defesas mentais, o que aumenta a saúde mental e a possibilidade de lidar com os seus desafios mentais (12: naturensommedicin.dk).

É possível fazer passeios a cavalo em muitos sítios naturais. Pode alugar um cavalo, que está habituado às diferentes viagens e ambientes. O ritmo é calmo e constante, pelo que não é necessário que o participante tenha conhecimentos específicos de equitação.

Andar a cavalo fortalece os seus músculos e a sua saúde mental. A combinação de atividade física e atividades mentalmente relaxantes afeta a sua autoconsciência, consciência corporal, capacidade de sentir e mostrar empatia e equanimidade, bem como a ligação com outro ser vivo que não julga.

Quando montas um cavalo, tens de ser o líder dos dois e tomar conta da tua companhia e da do cavalo, o que aumenta a tua assertividade (14: ridehesten.dk). Quando se guia um animal grande, forte e cheio de instinto, é preciso usar bem e sabiamente as suas capacidades de liderança. Quando se tem sucesso com as suas capacidades de liderança, isso dá-nos confiança que podemos utilizar em muitas outras situações da vida.

Embora a equitação seja um desporto individual, existe uma comunidade muito forte entre os cavaleiros e as outras pessoas do estábulo. Todos partilham o mesmo interesse e paixão pelos cavalos e pelas atividades de equitação.

CONSELHOS PARA A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES AO AR LIVRE

- As atividades ao ar livre exigem frequentemente uma condição física básica do corpo. Por conseguinte, é importante ter em conta a duração e os desafios da atividade planeada - deve ser uma atividade exigente, deve ser dada ênfase ao equilíbrio, existem bancos para descansar se necessário, precisamos de lanches e água, etc.
- É possível encurtar ou aumentar a distância da atividade, se necessário?
- É importante realizar a atividade em grupo, ou é mais adequado que seja individual, com apenas um participante e um facilitador?
- Qual é o objetivo da atividade? Refletir sobre a vida, os objetivos de vida, exprimir sentimentos ou é para treinar a força do corpo?
- Como está o tempo e se os participantes têm o vestuário necessário, por exemplo, um casaco quente, chapéu e luvas, ou roupa de Verão?
- E, por último, temos de considerar a forma como vamos dar seguimento à atividade. Vamos falar com os participantes depois, vamos falar com eles durante a atividade e, dessa forma, recolher o nosso feedback, vamos apenas observar os participantes durante a atividade.
- A jardinagem é uma atividade que não requer muito planeamento - se tiver as diferentes tarefas à mão, é só começar a atividade quando lhe apetecer. Se se sentir cansado, plantar uma flor num vaso é uma tarefa simples e fácil de gerir, enquanto que se se sentir bem e cheio de energia pode cortar a relva, plantar uma árvore, cavar, etc.
- Se precisar de fazer uma pausa, pode sentar-se no mobiliário de exterior ou entrar, se assim o desejar. Além disso, a jardinagem é uma atividade que pode ser feita sozinho ou com outras pessoas e, se começar num pequeno grupo, pode continuar sozinho, se quiser.
- Tal como a jardinagem, a pesca é uma atividade que não requer muito planeamento - se tiver uma cana de pesca e algum isco à mão, é só começar a atividade quando lhe apetecer.
- Pode escolher a duração da atividade de pesca em função do seu estado de espírito e da força do dia; se se sentir cansado, pode planear uma curta viagem de pesca num ambiente de fácil acesso, enquanto que se se sentir forte e cheio de energia pode escolher uma duração mais longa e um ambiente mais desafiante.
- Pode ser uma boa ideia procurar lugares onde se possa sentar se precisar de fazer uma pausa e, também, se estiver a planear uma pesca mais longa, terá de levar lanches, comida e água. Além disso, a escolha do vestuário é importante, para não passar frio ou calor.
- O planeamento de uma atividade que envolve animais é um pouco mais extenso do que outras atividades ao ar livre: É necessário encontrar um estábulo/local com cavalos, planear o transporte de e para o estábulo/local, bem como contactar um treinador/professor de cavalos, ou um local onde se possa rodear de cães, gatos, coelhos, etc. Por exemplo, fazer voluntariado num abrigo para animais e marcar uma reunião para o efeito.

CONCLUSÃO

Quando se trabalha com actividades de ecoterapia, é importante ter em conta os desafios, os pontos fortes e os fatores de motivação dos participantes, bem como os objetivos de aprendizagem da atividade, ao organizá-las e planeá-las. Algumas actividades são preferencialmente realizadas em espaços interiores, enquanto outras são mais adequadas para serem realizadas ao ar livre.

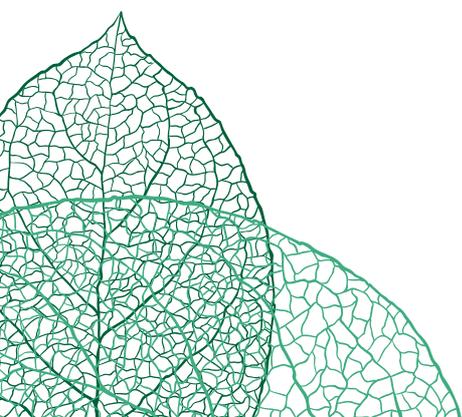
É importante ter em conta os benefícios físicos, mentais e cognitivos da atividade, analisando-a e planeando-a de acordo com o participante, as suas necessidades e circunstâncias, combinadas com os objetivos, de modo a alcançar o sucesso

As principais áreas a considerar no planeamento da atividade são:

- as funções e estruturas do corpo das pessoas.
- as actividades das pessoas e as limitações de atividade que experimentam
- a participação ou o envolvimento das pessoas em todos os domínios da vida e as restrições de participação que experimentam, o funcionamento de uma pessoa como membro da sociedade
- os fatores ambientais que afetam essas experiências e se esses fatores são facilitadores ou obstáculos para o participante.

Uma forma de motivar os participantes é fazer perguntas sobre os seus interesses, a sua história de vida e os seus objetivos de vida, ligando-os a uma atividade. Outra forma é ter instrutores/facilitadores entusiasmados, uma vez que a motivação e o empenhamento são contagiantes.

De um modo geral, este módulo tem como objetivo fornecer conhecimentos, competências analíticas e práticas na análise e implementação de actividades, bem como servir de inspiração para explorar que outras actividades podem ser úteis como parte da ecoterapia. As actividades sugeridas são meras sugestões e não são as únicas opções de actividades para indivíduos com TUS.

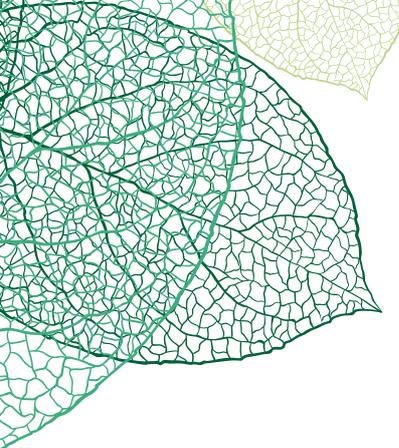


CAPÍTULO

QUATRO

CONSIDERAÇÕES
ESPECIAIS SOBRE A
ECOTERAPIA PARA
PESSOAS COM TUS





CONSIDERAÇÕES ESPECIAIS SOBRE A ECOTERAPIA PARA PESSOAS COM TUS

INTRODUÇÃO

Trabalhar com pessoas com Transtorno por Uso de Substâncias (TUS) nem sempre é fácil. Devido às características dos doentes com TUS e aos desafios que enfrentam, os profissionais têm de ter em conta diferentes fatores e considerações quando lidam com eles. Estes fatores também devem ser tidos em conta quando se considera qualquer terapia, especialmente a ecoterapia.

No módulo que se segue, encontrará informações sobre algumas considerações a ter em conta ao tentar preparar e implementar qualquer atividade de ecoterapia com pessoas com perturbações relacionadas com o consumo de substâncias.

RESULTADOS DA APRENDIZAGEM



O objetivo deste módulo é apresentar as diferentes considerações que os profissionais devem ter em conta quando trabalham com pessoas que sofrem de Transtornos por Abuso de Substâncias e/ou que pretendem implementar atividades de ecoterapia com elas.

No final da formação, os participantes serão capazes de identificar:

- Elementos a considerar no planeamento de uma atividade de ecoterapia ou de outra terapia.
- Em que elementos se deve basear um "plano de intervenção" para pessoas com perturbações de abuso de substâncias.
- Riscos quando se trabalha com os toxicodependentes relacionados com a ecoterapia.
- Que elementos podem fazer com que as pessoas com perturbações do foro psiquiátrico não participem nas atividades de ecoterapia?
- Como incentivar a participação em atividades de ecoterapia
- O papel do terapeuta durante a ecoterapia

AVALIAR O HISTORIAL DA PESSOA

Em primeiro lugar, para conceber qualquer tipo de atividade terapêutica (neste caso, atividade de ecoterapia) ou trabalhar com qualquer indivíduo com problemas de TUS, é necessário ter em conta os antecedentes da pessoa. Para o fazer, é necessário avaliar certos aspetos pessoais do indivíduo:

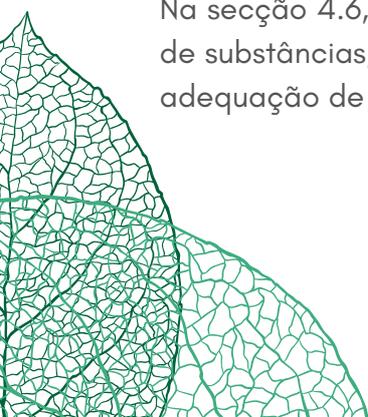
História clínica

As perturbações por abuso de substâncias referem-se a um grupo de sintomas somáticos, cognitivos e comportamentais que levam à autoadministração de drogas repetidamente, apesar de reconhecerem as consequências negativas tanto orgânicas como psicológicas e sociais que isso implica (Sanz, 2019, p. 1). De acordo com o Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (DSM-5) da Associação Americana de Psiquiatria (APA), as perturbações relacionadas com substâncias incluem dez classes diferentes de drogas (álcool, cafeína, canábis, alucinogénios, inalantes, opiáceos, sedativos, hipnóticos e ansiolíticos, estimulantes, tabaco e outras substâncias). Além disso, as perturbações por uso de substâncias podem ser divididas em dois grupos: perturbações por uso de substâncias e perturbações induzidas por substâncias, que incluem: intoxicação, abstinência e outras perturbações mentais induzidas por uma substância ou medicação (perturbações psicóticas, perturbações bipolares e afins, perturbações depressivas, perturbações de ansiedade, perturbação obsessiva compulsiva e afins, perturbações do sono, disfunções sexuais, síndrome confusional e perturbações neurocognitivas) (APA, 2013).

Por outro lado, considerando o lado neurológico, o consumo de drogas interfere com a forma como os neurónios do nosso cérebro enviam, recebem e processam sinais através dos neurotransmissores (National Institute on Drugs Abuse, 2023a). No entanto, nem todas as drogas têm os mesmos efeitos. Há drogas que são estimulantes do sistema nervoso central (SNC), como a cocaína ou as anfetaminas, depressoras do SNC, como a heroína ou o álcool, ou perturbadoras do SNC, como os alucinogénios; e a forma como todas elas afetam o nosso cérebro é diferente (National Institute on Drugs Abuse, 2023b; Sanz, 2019).

Como tal, a perturbação por abuso de substâncias inclui um espectro muito amplo de características e sintomatologias, bem como de origens. Por isso, para iniciar a terapia, é necessário conhecer a história clínica da pessoa e conhecer em pormenor todos os elementos que podem influenciar a terapia (por exemplo, qual a droga que está a provocar a dependência, se a pessoa consome mais do que uma droga e, por isso, pode provocar mais do que um efeito, se a pessoa teve outros efeitos derivados da dependência, etc.).

Na secção 4.6, serão avaliados os pormenores sobre a forma como os problemas de abuso de substâncias, tal como a ocorrência de outras perturbações mentais, podem influenciar a adequação de uma pessoa a um programa de ecoterapia.





História pessoal

De acordo com o Relatório Mundial sobre Drogas 2022 do UNODC (UNODC, 2022), cerca de 284 milhões de pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 64 anos consumiram drogas em todo o mundo em 2020. São múltiplas as razões que levam as pessoas a consumir drogas ao longo da vida: pressão social e conveniência, curiosidade, melhoria do desempenho, sentir-se melhor, etc., mas nem todas as pessoas que consomem drogas desenvolvem dependência e/ou TUS (National Institute on Drugs Abuse, 2023c)

Ao planear e implementar uma atividade terapêutica (também no caso da ecoterapia), é necessário considerar o que levou a pessoa a tornar-se toxicodependente. De acordo com o National Institute on Drugs Abuse (2023c), não existe um fator único que determine a dependência, mas quanto mais fatores de risco uma pessoa enfrenta, maior é a sua predisposição. Por outro lado, quanto mais fatores de proteção contra a toxicodependência, menor a predisposição. Estes fatores podem ser biológicos (genes, fase de desenvolvimento e até género ou etnia), ambientais (casa, família, pares e escola) e outros, como o consumo precoce e a forma como a droga é ingerida. Por exemplo, Lopez-Quintero et al (2011) concluíram que o stress aculturativo, a discriminação racial/étnica, o baixo capital social e os fatores genéticos podem contribuir para explicar as variações étnico-raciais entre o risco de transição para o TUS.

Assim, se quisermos trabalhar com pessoas com TUS, é necessário ter em conta todos os fatores que podem ter influenciado o desenvolvimento da dependência, de modo a compreender melhor a situação da pessoa e a ter uma ideia clara de como lidar com ela durante a terapia.

Relação com a natureza e outros estímulos

Tal como referem Perry, Zbukvic, Kim & Lawrence (2014), entre outros (e.g. Gomez & Carrobles, 1991), o consumo de drogas está associado a diferentes estímulos ambientais (discretos, discriminativos e contextuais) que produzem a procura de drogas por parte dos indivíduos toxicodependentes e favorecem uma possível recaída. Este facto baseia-se na Teoria do Condicionamento e é um elemento a ter em conta quando se realiza qualquer tipo de terapia e/ou atividade com pessoas que sofrem de TUS. Esta relação é também encontrada noutros estudos (por exemplo, Gomez & Carrobles, 1991; Goddard, Son Hing, & Leri, 2013).

No que diz respeito à ecoterapia, as atividades no âmbito desta abordagem podem decorrer em diferentes contextos, com uma multiplicidade de estímulos possíveis que podem lembrar o consumo. É necessário ter isto em conta e garantir que o ambiente em que as atividades se desenrolam não promove o consumo.

Por outro lado, para além da presença destes estímulos, é necessário explorar a relação da pessoa com a natureza para garantir que este contacto com a natureza é positivo. Se a pessoa tiver uma relação negativa com a natureza (por exemplo, se tiver sofrido um episódio traumático em criança numa floresta), o profissional deve escolher o ambiente que melhor se adapta à sua condição para realizar a ecoterapia. Por exemplo, se a pessoa não estiver recetiva a realizar atividades numa floresta, comece com atividades num parque ou num espaço interior com a presença de elementos naturais.

Experiência anterior em ecoterapia ou outras terapias

Outro aspeto importante a ter em conta é se a pessoa já esteve envolvida em algum tipo de terapia (incluindo centros de reabilitação) e como foi efetuada. Para um profissional, pode ser útil ter uma visão das atividades que a pessoa já realizou num ambiente terapêutico e se estas foram úteis ou não. Desta forma, é possível decidir se se deve seguir a mesma abordagem ou adaptá-la para benefício do doente.

Em relação à prática da ecoterapia, saber se a pessoa já fez alguma atividade de ecoterapia, bem como a sua avaliação, pode ser útil para discutir os resultados e as expectativas.

DETERMINAR A ADEQUAÇÃO E ADEQUAR A ATIVIDADE ÀS NECESSIDADES DA PESSOA E AOS OBJETIVOS DO TRATAMENTO

Em segundo lugar, para determinar a adequação das atividades de ecoterapia e poder ajustá-las ao indivíduo, é necessário dispor de um "plano de intervenção" que defina os objetivos a atingir. Este plano deve basear-se em:

Perfil da pessoa

Tal como referido na secção anterior, conhecer a pessoa (e a sua condição de US) é fundamental para estabelecer as atividades que se pretende desenvolver e avaliar a sua adequação, bem como para prever não só se serão viáveis, mas também se serão eficazes.

Necessidades da pessoa

Ao planear as atividades de ecoterapia, e antes de definir os objetivos a atingir, é necessário conhecer as necessidades do indivíduo (relaxamento, autoconhecimento, afetivas, etc.). Por conseguinte, é aconselhável ter em conta a sua opinião e não tomar as suas necessidades como garantidas com base apenas no que lemos sobre a pessoa.

Além disso, embora dependa de cada caso, é possível começar por dar resposta às necessidades mais imediatas e redefinir o programa de intervenção e as atividades ao longo do tempo, uma vez satisfeitas essas necessidades.

Metas e objetivos do tratamento

Uma vez estabelecidas as necessidades, podem ser definidos os objetivos e as metas. Estes devem ser realistas, razoáveis, flexíveis (de acordo com o que a pessoa está a conseguir) e avaliáveis (que possam ser avaliados de forma objetiva ou subjetiva). Também é importante que sejam acordados e que o doente tenha conhecimento deles.

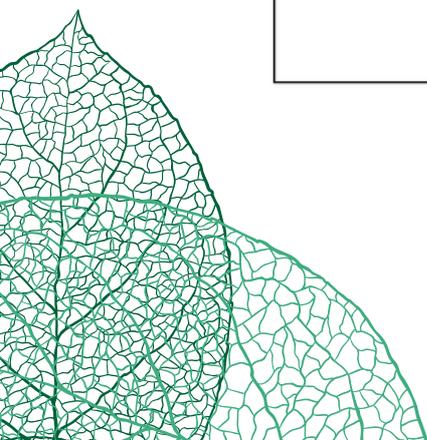
ESCOLHA DE UM AMBIENTE ADEQUADO E IDENTIFICAÇÃO DE RISCOS

Uma vez definidos os antecedentes pessoais, as necessidades do indivíduo, os objetivos e as metas do tratamento, podem continuar a ser desenvolvidos outros aspetos cruciais do plano de intervenção, tais como a avaliação do ambiente adequado para a realização de atividades de ecoterapia com pessoas com problemas de abuso de substâncias e os riscos que podem ser encontrados durante as atividades. No Módulo 3 (Organização de atividades de ecoterapia no interior e no exterior) é apresentada uma discussão geral sobre como organizar actividades de ecoterapia. Como tal, esta secção está centrada no trabalho com pessoas com TUS.

Localização: Interior ou exterior

As atividades de ecoterapia podem ter lugar numa variedade de cenários, tanto no interior como no exterior. Na tabela abaixo, encontrará algumas considerações que podem ajudar na escolha do local onde desenvolver as atividades, tendo em conta o grupo-alvo (pessoas que sofrem de TUS).

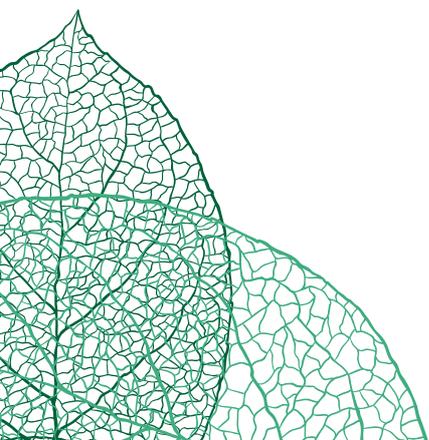
Definições de interior (por exemplo, sala)	Ambientes exteriores (por exemplo, florestas)
(<i>Geralmente</i>) Menos espaço disponível	(<i>Em geral</i>) Mais espaço disponível
Menos elementos naturais disponíveis	Mais elementos naturais disponíveis
(<i>Em geral</i>) Maior controlo do grupo	(<i>Geralmente</i>) Menor controlo do grupo
(<i>Em geral</i>) Menos novidade para os participantes	(<i>Em geral</i>) Mais novidade para os participantes
Maior acessibilidade	Acessibilidade reduzida se não estiver perto de um ambiente natural



Além disso, ao trabalhar com pessoas com TUS, é necessário considerar que, por vezes, não é possível escolher onde realizar estas atividades (por exemplo, no caso de pessoas num centro de desintoxicação, onde os utilizadores estão internados). Nesses casos, tente adaptar as atividades tanto quanto possível ao contexto (por exemplo, Clare, 2014).

Riscos e outros fatores que possam interferir com a viabilidade das atividades e dos seus resultados

- **Trabalhar em grupo:** embora as vantagens das atividades de grupo sejam amplamente conhecidas, liderar um grupo pode ser uma tarefa difícil. Ao organizar atividades de grupo, deve ter-se em conta, entre outras coisas, a dimensão do grupo, a motivação, o interesse e a relação existente (se existir) entre os participantes.
- **Tipo de atividade:** escolha uma atividade que se adeque ao perfil do participante. Ter em conta o que foi descrito acima (perfil, necessidades e objetivos) para escolher a atividade mais adequada.
- **Segurança:** Avaliar a segurança com que a atividade pode ser realizada. Não esquecer que o trabalho com pessoas com TUS está também ligado ao tratamento de outras possíveis patologias (por exemplo, outras perturbações mentais). Escolher ambientes que sejam controláveis e acessíveis a todos os tipos de pessoas.
- **Motivação:** outro risco a ser enfrentado é a possível baixa motivação das pessoas. É frequentemente o caso de indivíduos que são "forçados" a vir à terapia ou que não estão totalmente convencidos de que a atividade lhes possa ser útil.
- **Não generalize:** tente ajustar a atividade a cada indivíduo ou grupo. Um tipo de atividade pode não ter os mesmos resultados positivos em todos os grupos. Há uma multiplicidade de práticas no âmbito da ecoterapia, avalie qual é a mais adequada para cada ocasião.
- **Comunicação:** A comunicação é essencial. Informar os participantes de cada etapa do processo. Reforçar os progressos e tentar comunicar de forma empática sobre os objetivos que não estão a ser alcançados.
- **Limites de confidencialidade e preocupações legais:** todos os profissionais devem estar cientes disto quando realizam qualquer atividade ou terapia (por exemplo, Williams, 2007; Clare, 2014).
- **Outros desafios:** Trabalhar com pessoas que sofrem de perturbações do foro psiquiátrico implica ter em conta outros obstáculos, como os problemas de saúde física e mental. Estas barreiras serão desenvolvidas na secção seguinte.



BARREIRAS COMUNS PARA AS PESSOAS COM PERTURBAÇÕES DE ABUSO DE SUBSTÂNCIAS NÃO PARTICIPAREM EM ATIVIDADES DE ECOTERAPIA

Tal como mencionado anteriormente neste módulo, existem certos desafios que podem dificultar a participação das pessoas que sofrem de TUS em atividades de ecoterapia (ou outras atividades terapêuticas). Em muitos casos, estes podem estar relacionados com a condição clínica do indivíduo, mas também existem barreiras relacionadas com o estatuto socioeconómico, opiniões sobre a terapia ou falta de motivação.

Em relação à condição clínica do indivíduo, muitas destas barreiras surgem porque, como indicado acima, o abuso de substâncias não só leva a TUS, mas também está ligado a outras condições, como psicose, transtorno bipolar, depressão ou ansiedade (APA, 2013). Por isso, é importante conhecer quais as características e sintomatologias destas perturbações e saber como atuar em cada caso.

Além disso, outra barreira pode estar ligada a fobias que o indivíduo possa ter. No caso da ecoterapia, ligada aos elementos naturais e à realização de atividades na natureza, é necessário ter em conta a possibilidade de os participantes poderem sofrer de qualquer uma das seguintes doenças ligadas aos elementos naturais:

- Agorafobia
- Zoofobia
- Botanofobia
- Antofobia
- ou outras fobias ligadas a elementos naturais.

É igualmente necessário ter em conta que, independentemente de resultarem ou não de problemas de abuso de substâncias, os participantes podem ter diferentes deficiências e/ou défices sensoriais ou de mobilidade que podem afetar o seu desempenho (e, por conseguinte, a sua participação) nas atividades.

Em relação ao estatuto socioeconómico do indivíduo, barreiras como a falta de tempo para participar em atividades de ecoterapia, a falta de dinheiro ou o facto de residir longe do local onde a atividade se realiza e não poder deslocar-se até lá podem afetar a forma como as pessoas participam nas atividades.

Por fim, relacionadas com a compreensão que as pessoas têm da ecoterapia, barreiras como a falta de motivação, a resistência à terapia e o facto de considerarem a ecoterapia irrelevante ou demasiado simples para os objetivos do tratamento são alguns dos desafios que os profissionais podem enfrentar (e.g. Chaudhury & Banerjee, 2020).



COMO AJUDAR AS PESSOAS COM PERTURBAÇÕES DO FORO PSIQUIÁTRICO A PARTICIPAREM EFETIVAMENTE EM ATIVIDADES DE ECOTERAPIA

Então, como podemos fazer com que as pessoas com TUS participem em atividades de ecoterapia? Em seguida, encontrará alguns pontos-chave:

- Recordar-lhes os benefícios da ecoterapia: os benefícios da ecoterapia são amplamente reconhecidos. Ao recordar estes benefícios às pessoas que sofrem de perturbações por consumo de substâncias, irá aumentar a sua crença e opinião positiva sobre as atividades de ecoterapia e a ecoterapia como terapia. Para explorar melhor estes benefícios, consulte os Módulos 1 (O que é a ecoterapia?) e 2 (Tratamento das Perturbações por Uso de Substâncias: Há espaço para a ecoterapia?) (Também são dadas mais evidências pela investigação desenvolvida por Russell et al., 2013).
- É necessário fazer com que eles tenham um papel participativo na terapia. Não apenas tratá-los ou considerá-los como recetores da terapia, mas como agentes ativos na sua recuperação. Em muitos casos, as pessoas que sucumbem ao consumo de substâncias aceitam as terapias e as atividades de recuperação como algo imposto, ou seja, algo que são obrigadas a fazer (seja pela instituição em que se encontram, por acordos legais, pela insistência da família e/ou amigos, etc.). É necessário mudar esta visão da terapia e fazê-los ver a necessidade e as vantagens de participar na terapia como um agente ativo no processo de recuperação.
- Outra forma importante de reforçar o envolvimento é a promoção da responsabilidade com a terapia. É necessário sublinhar aos participantes que o processo de mudança é também da sua responsabilidade. Só quando eles decidem participar ativamente na terapia e ser responsáveis por ela é que poderão observar os resultados da terapia. Para isso, pode, por exemplo, atribuir-lhes atividades simples fora da terapia, como por exemplo "Para a próxima vez que nos encontrarmos, quero que tenhas dado um passeio no parque a ouvir o som dos pássaros".

No entanto, também deve ser notado que, como Delaney (2019) aponta, "a ecoterapia não é para todos os adultos". Antes de iniciar qualquer tipo de atividade de ecoterapia "não se esqueça de falar explicitamente com os seus clientes sobre a sua compreensão, experiências, sentimentos e hesitações sobre o mundo natural" (Delaney, 2019, p. 54). Portanto, se depois de tentarmos perceber que a pessoa não se sente confortável e não se envolve com a terapia, é melhor não tentar forçar e procurar outro tipo de terapia ou atividade que possa ajudar, mesmo que isso signifique uma mudança de profissional.



O PAPEL DO TERAPEUTA NA ECOTERAPIA

Acima de tudo, o terapeuta tem de ser aberto, solidário e compreensivo para com a pessoa. Não encorajar o estigma é um dos aspetos mais importantes do trabalho com problemas de abuso de substâncias. Tal como referido por Zwick, Appleseth e Arndt (2020), o estigma em torno das pessoas com TUS é generalizado e tem efeitos prejudiciais sobre as pessoas com TUS em muitas áreas (tratamento, cuidados, investigação, política e sociedade como um todo). Uma das formas mais comuns de perpetuação do estigma é através da linguagem e da forma como nos referimos ou falamos sobre as pessoas com TUS. Zwick, Appleseth e Arndt (2020, p. 3) propõem diferentes formas de abordar o estigma, que os profissionais que trabalham com esta população têm de conhecer e tentar encorajar:

- Educar o público e os profissionais sobre a perturbação do uso de substâncias e os efeitos do estigma
- Ao redigir documentos e comunicações, seja seletivo quanto às palavras que utiliza e não se esqueça de que as pessoas que utilizam substâncias são, antes de mais, pessoas.
- Falar sobre o estigma do consumo de substâncias
- Educar o público e os profissionais sobre a utilização de medicamentos para a perturbação do uso de substâncias é uma prática baseada em provas quando combinada com grupos e sessões individuais.
- Ouvir, mas não julgar
- Tratar todas as pessoas com dignidade e respeito
- Evitar rótulos ofensivos ou desumanizantes
- Exigir igualdade e paridade na cobertura médica
- Petição aos legisladores do governo para que haja menos sanções penais para as pessoas que consomem drogas e outras leis que permitam o estigma
- Utilizar as redes sociais para fazer passar a mensagem

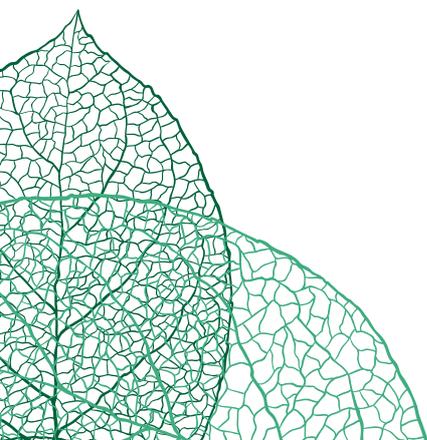
Para além destas, outras ações que fazem parte do papel do terapeuta em ecoterapia podem ser:

- Mudança das perspetivas tradicionais
- Assumir um papel secundário em relação à natureza
- Integrar a experiência na natureza no processo terapêutico
- Combinar as competências transversais e transversais
- Adaptar-se a um contexto com controlo limitado
- outros.



CONCLUSÃO

Depois de ler este módulo, deve ficar claro que trabalhar com pessoas com TUS nem sempre é fácil. É por isso que os terapeutas e os profissionais devem considerar alguns dos aspectos acima mencionados para desenvolver atividades de ecoterapia. Assim, é essencial saber quais são os elementos necessários para conceber e realizar uma atividade de ecoterapia, bem como os riscos e barreiras que os profissionais podem enfrentar. A ecoterapia tem múltiplos benefícios para as pessoas com TUS, mas esses benefícios só podem ser alcançados se a ecoterapia for aplicada de uma forma correta e positiva.

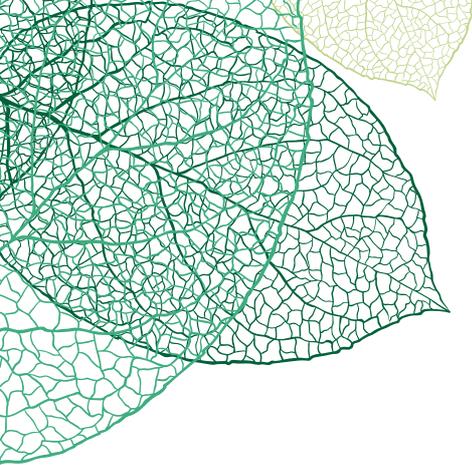


CAPÍTULO

CINCO

ACTIVIDADES PRÁCTICAS DE ECOTERAPIA





ATIVIDADES PRÁTICAS DE ECOTERAPIA

INTRODUÇÃO

Neste módulo, apresentamos 10 atividades práticas de ecoterapia que podem ser utilizadas por profissionais (por exemplo, conselheiros, assistentes sociais, terapeutas, etc.) no seu trabalho com pessoas com perturbações relacionadas com o consumo de substâncias, bem como em atividades de prevenção da dependência. Foram selecionadas diversas atividades que podem ser utilizadas tanto em trabalho individual como em grupos abertos, em medidas sociopedagógicas de prevenção da dependência ou em terapia clínica de reabilitação da dependência. O espectro vai desde exercícios curtos e simples de relaxamento ou de atenção plena até intervenções sistémicas complexas com a duração de várias horas, que podem ser utilizadas em função do objetivo ou das questões a trabalhar. Os materiais disponíveis descrevem para todas as atividades quais os benefícios que têm ou para que questões e problemas são utilizados, como devem ser preparados e como devem ser realizados com o cliente.

RESULTADOS DA APRENDIZAGEM



As atividades selecionadas destinam-se aos profissionais da área da toxicodependência que acompanham profissionalmente as pessoas com TUS, que prestam aconselhamento ou que trabalham a nível educativo ou terapêutico. O objetivo deste módulo é enriquecer o seu trabalho com abordagens e métodos profissionais e inovadores da ecoterapia que são particularmente eficazes.

No final deste módulo, os participantes irão:

- conhecer diferentes atividades de ecoterapia que se baseiam em conhecimentos sólidos e que foram testados na prática.
- saber quais as atividades que podem utilizar para alargar as suas próprias atividades ao espaço de trabalho da natureza.
- ser capaz de apoiar os processos de mudança, desenvolvimento e autoconsciência dos seus clientes de uma forma sustentável e utilizar os fatores de impacto positivo da natureza para o fazer.
- ser capaz de selecionar e implementar atividades adequadas da ecoterapia para a situação problemática atual do seu cliente.

De um modo geral, este módulo serve de referência e de guia prático para os profissionais da área da toxicodependência que pretendam conhecer e integrar a natureza como fator de união no seu trabalho com pessoas com TUS.

ATIVIDADES DE ECOTERAPIA

Todas as atividades são descritas no mesmo formato. No início, encontrará ícones que lhe dão algumas informações básicas sobre a atividade:

- Conduzir no interior ou no exterior
- Adequado para grupos ou indivíduos
- Domínio de aplicação pedagógico ou terapêutico
- Duração

As atividades classificadas como "pedagógicas" podem ser realizadas por formadores, assistentes sociais, pedagogos sociais, etc., que tenham experiência no apoio a pessoas em processos de autoreflexão ou que queiram experimentar. As atividades classificadas como "terapêuticas" são mais recomendadas para profissionais com uma formação básica sistémica ou psicoterapêutica, de modo a poderem acompanhar da melhor forma possível os processos desencadeados com os clientes. No entanto, em última análise, cada profissional é livre de decidir quais as atividades com que se sente confortável.

Segue-se uma descrição pormenorizada da atividade. Em primeiro lugar, a sua utilização específica e campo de aplicação, material e preparação, seguindo-se a descrição pormenorizada do processo de implementação e a fase de intercâmbio ou integração para concluir a atividade. Para algumas atividades, são também dadas sugestões de modificações ou variações. Cada atividade termina com conselhos de aplicação e com a fonte original da atividade.

MODELO DE TRAMPOLIM



Vantagens e domínios de aplicação

O modelo TRAMPOLIN foi desenvolvido pelo CePT - Centre de Prévention des Toxicomanies, que também detém os direitos de autor desta atividade. No modelo, o trampolim representa as necessidades e os recursos de uma pessoa - as necessidades estão localizadas no centro (o pano de molas), os recursos para satisfazer as necessidades representam as molas à volta.

A satisfação com a vida e o bem-estar quotidiano são condições essenciais para uma prevenção das dependências bem sucedida e vivida, bem como para uma saída da dependência. São eles que nos dão o "salto no nosso passo" na vida quotidiana. A metáfora TRAMPOLIN pode ser utilizada para refletir e documentar as necessidades e os recursos atuais de uma forma relativamente simples e interativa.

No contexto da ecoterapia, o foco está especificamente nas necessidades e recursos no contexto da natureza. O modelo do trampolim ajuda o cliente a compreender quais os recursos que a natureza oferece e que muitos estão disponíveis no ambiente próximo e sem grande esforço extra. Só é preciso (aprender) a utilizá-lo em conformidade.

Os profissionais podem utilizar este método para descobrir quais os aspetos da ecoterapia que podem ser úteis para um cliente, descobrindo o que ele define como recursos para si próprio, por exemplo, a criação de uma ligação mais próxima com a natureza, a jardinagem, o contacto com animais, abordagens de arteterapia, etc.

No decurso do aconselhamento/terapia, os recursos correspondentes podem ser desbloqueados e as competências necessárias podem ser treinadas e alargadas. Para a implementação na prática, isto significa que os prestadores de cuidados e as instituições no ambiente do cliente devem ser chamados a criar espaços, ofertas e oportunidades experienciais correspondentes.

Preparação e materiais

Modelo de trampolim

Descrição

O profissional apresenta o modelo do trampolim e a sua abordagem explicativa da satisfação da vida através da satisfação das necessidades. O grupo/cliente é informado de que tem recursos e competências disponíveis para a satisfação das suas próprias necessidades. Utilizando as seguintes perguntas, o grupo/cliente é encorajado a refletir sobre as suas próprias necessidades e recursos e a completar o modelo do trampolim.

- O que é que eu faço (por exemplo, consumo) no dia-a-dia e porquê?
- Quais são as minhas necessidades que quero satisfazer com o consumo?
- Do que é que eu preciso realmente ou será que preciso de outra coisa?
- Com que é que satisfaço as minhas necessidades, quais são os meus recursos?
- Como é que tudo isto se parece quando não estou bem, quando tenho problemas ou stress? As minhas estratégias de sobrevivência estão "no verde"?
- O que é que eu quero ou posso mudar? Existem padrões de comportamento ou tendências de desenvolvimento críticos (por exemplo, viciantes)?
- Posso explorar recursos alternativos (possivelmente novos), experimentá-los e utilizá-los para fins preventivos, como a natureza/selvagem para relaxamento, redução do stress, autoeficácia, atenção plena...?
- Que competências possuo para o efeito e quais as que posso/devo alargar?

Fase de troca

O aspeto central da utilização do modelo TRAMPOLIN é a reflexão e a discussão individual ou em grupo e, se necessário, o processamento posterior dos diversos motivos e necessidades que estão por detrás de todas as ações humanas e, por conseguinte, também dos comportamentos problemáticos. Aqui, por exemplo, aspetos como a pertença a um grupo, novas experiências ou diversão podem ser o foco.

Fonte: Mohra, S., Linnenberger, J., Carius, R. (2021): Suchtprävention und Soziale Arbeit mit der Natur. Luxemburgo: cnapa - Centre National de Prévention des Addictions.

Os direitos de autor desta atividade são propriedade do CNAPA - Centre National de Prévention des Addictions

TRABALHAR COM SÍMBOLOS DA NATUREZA



Vantagens e domínios de aplicação

O trabalho com símbolos concretos (imagens e objetos) foi desenvolvido por M.E. e G. Wollschläger há mais de 20 anos para diagnóstico e terapia em psicoterapia. Os símbolos também são frequentemente designados como intérpretes na terapia e no aconselhamento. No trabalho com símbolos, estes são oferecidos a partir do exterior, despertam sentimentos no paciente e são selecionados por ele, tornando-se assim o seu próprio símbolo. Muitos doentes mostram uma clara falta de autoconsciência, de reflexão e de expressão das suas emoções. No exterior, por exemplo, em imagens e objetos, podem sentir um reflexo do seu estado de espírito interior. Os símbolos ajudam-nos frequentemente a identificar e a ordenar situações. Constituem uma ponte para sentimentos, emoções e pensamentos e ajudam-nos a tornar claro o inexprimível.

Trabalhar com símbolos pode ajudar significativamente as pessoas que estão a fugir de experiências ou aspetos negativos das suas vidas através do consumo. Os símbolos podem, por exemplo, abrir uma porta para falar de acontecimentos traumáticos que, de outra forma, seriam impossíveis de falar.

Existem diferentes abordagens para incorporar os símbolos no trabalho terapêutico. Por exemplo, podem ser usados como um elemento central do trabalho de constelação sistémica, onde um sistema problemático é reconstruído usando símbolos (ver próxima atividade). No entanto, os símbolos também podem ser incorporados como microintervensões em qualquer sessão, quando o profissional sente que o cliente está a ter dificuldade em ser claro e formular os seus próprios pensamentos e sentimentos sobre uma questão.

Preparação e materiais

Tudo pode tornar-se um símbolo, se for carregado de emoções por uma pessoa: Quadros, cartões, fotografias, figuras, esculturas, materiais naturais. No contexto da ecoterapia, os materiais naturais móveis (por exemplo, espinhos, penas, ramos, pedras,...) ou elementos sólidos da natureza (por exemplo, árvore, rocha, rio) servem como símbolos. Mesmo os restos desagradáveis da natureza, como os excrementos de cão ou o lixo, podem desenvolver um forte poder simbólico. Se a sessão de terapia tiver lugar num espaço fechado, o profissional deve fornecer uma caixa de símbolos com cerca de 15 materiais naturais diferentes entre os quais o cliente pode escolher. Se incluir objetos perecíveis na sua caixa de símbolos, certifique-se de que estão "frescos" antes de cada sessão. Se a sessão de terapia for realizada ao ar livre, o profissional não precisa de fornecer materiais que possam ser utilizados como símbolos, uma vez que estes estão disponíveis gratuitamente. No entanto, é útil ter consigo um caderno ou cartões de moderação e canetas para poder fazer anotações ou etiquetas, se necessário.

Descrição

O profissional pede ao cliente para encontrar um símbolo da natureza para um determinado elemento ou aspeto (pessoa, sentimento, crença, evento no passado, etc.). Isto é especialmente útil se o profissional sentir que este elemento tem uma influência significativa sobre o cliente sem que este tenha consciência disso, ou se o cliente tiver dificuldade em falar sobre este elemento. Os símbolos são especialmente úteis para os clientes que construíram uma armadura espessa e aparentemente impenetrável à volta da sua alma.

Os símbolos da natureza são particularmente ricos em possibilidades e efeitos porque a própria natureza vive e se desenvolve. Durante as sessões ao ar livre, os símbolos também "aparecem" ao cliente de forma abrupta e geram ressonância. A folha seca na neve é como eu - solitária e sozinha". É tarefa do profissional, enquanto facilitador do processo, captar essas referências e iluminá-las mais de perto.

O profissional instrui o cliente a dirigir a sua atenção para associações, sentimentos, imagens interiores ou fantasias. A essência do trabalho com símbolos é permitir que alguém chegue a si próprio. Não se trata, em primeiro lugar, de alcançar algo (Schneider, W., 2016).

Possíveis variações ou modificações

Diálogos com pessoas ou partes interiores: O cliente senta-se num local neutro a partir do qual vê a sua questão/problema da sua perspectiva. De seguida, procura-se/descobre-se na natureza um símbolo/representativo (árvore, pedra, caracol, folha de relva,...) para uma determinada pessoa ou também para uma parte interior. O cliente pode olhar para o representante, andar à sua volta, pensar porque é que o escolheu, pode dizer-lhe alguma coisa (efeito catártico) e tem a possibilidade de se olhar a si próprio a partir da sua perspectiva. Podem surgir diálogos entre o próprio e o procurador da natureza. Através do confronto intensivo, podem surgir perceções surpreendentes para o cliente e podem ser desenvolvidas novas ideias para a ação (Gans, C. et al. 2020)

Fonte: Wollschläger, M.E. und Wollschläger, G. (1998): Der Schwan und die Spinne. Das konkrete Symbol in Diagnostik und Psychotherapie. Berna: Huber.

Schneider, W. (2016): Grundlagen für die Arbeit mit Symbolen. <http://schneider-therapiekoffer.de/Grundlagen.pdf> (06.03.2023)

CAMINHADA DE ATENÇÃO PLENA

	Para utilização com indivíduos		Ao ar livre
	pedagógico		1-1,5 horas se for necessário efetuar uma caminhada de atenção plena. 10 a 15 minutos para exercícios individuais de atenção plena

Vantagens e domínios de aplicação

Numa caminhada de mindfulness, são realizados diferentes exercícios de mindfulness. A atenção plena é a prática de chamar propositadamente a atenção para a experiência do momento presente sem avaliação (Baer, R., 2003). A prática da atenção plena é utilizada no tratamento da toxicod dependência. Estes tratamentos são bem-sucedidos na redução da dependência, do desejo e de outros sintomas relacionados com a dependência, melhorando também o estado de humor e a desregulação das emoções (Snacho, M. et al. 2018).

Porquê a atenção plena na natureza?

A natureza convida-o a deixar os seus pensamentos vaguearem e a ouvir com todos os seus sentidos. Pode ser fisicamente percebida através dos 5 canais sensoriais (visual, auditivo, táctil, olfativo e gustativo). Desta forma, ajuda a chegar ao presente e a adotar uma atitude consciente. Se permitirmos que a natureza tenha um efeito aberto sobre nós próprios, algo em nós pode sentir-se abordado e relacionar-se com os nossos próprios estados interiores. Pode ser, por exemplo, um formigueiro que se encontra ao refletir sobre a dinâmica de um grupo, ou folhas secas que se tornam um símbolo de tristeza ou desespero. Deixar que estas perceções se fixem pode inspirar e fornecer uma visão.

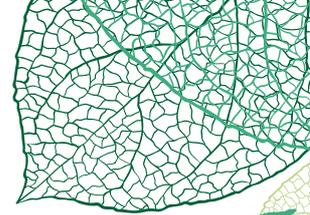
Preparação e materiais

As caminhadas de atenção plena podem ser realizadas num parque. No entanto, é útil encontrar locais ou momentos com menos distrações de outras pessoas. Uma pessoa que passa na floresta pode ser sentida como mais irritante do que no parque, onde o cliente a espera.

Para a prática do aconselhamento, não é necessário que a natureza seja tão pura quanto possível. No trabalho individual, pode ser suficiente ir para o jardim. O simples facto de olhar para uma árvore velha e para o céu pode desencadear uma grande ressonância.

Descrição

Numa caminhada de mindfulness, são realizados diferentes exercícios de mindfulness. A regra básica é que qualquer exercício pode ser alterado ou interrompido se não for útil. No entanto, não deve ser interrompido se a atenção plena tocar em algo desagradável. Os exercícios não são extenuantes. No início, o cliente é questionado sobre a sua experiência anterior com o mindfulness e é introduzido na prática do mindfulness durante a caminhada, fazendo exercícios que envolvem diferentes sentidos.



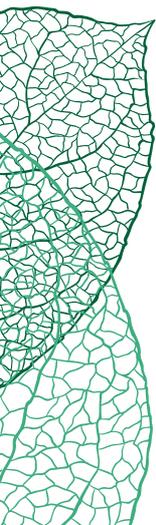
Seleção de exercícios

- Escutar os sons e os ruídos: Neste exercício, o cliente concentra-se, de olhos fechados, em todos os sons e ruídos que consegue ouvir. De que direção vêm os sons? Estão perto ou longe? O que é que os sons e ruídos desencadeiam em mim? Percepção do estado de espírito interior, das imagens ou das associações desencadeadas por estes sons. Percepção dos intervalos entre os ruídos e os sons. Concentração no espaço silencioso à minha volta. Este exercício de atenção plena pode ser utilizado como uma introdução à prática da atenção plena, em que a percepção concentrada das impressões sensoriais acústicas conduz lentamente à percepção do espaço silencioso.
- Caminhar devagar e com atenção: O exercício de atenção plena de andar devagar é conhecido do Budismo Zen. O que é que percebemos no exterior e no interior quando andamos depressa ou devagar? Como é que o chão é moldado e como é que o nosso corpo reage a ele?
- Percepção de uma imagem interior: Observa-se um objeto natural ou uma secção de uma paisagem. Depois, com os olhos fechados, "pode surgir uma imagem interior do que foi observado". Alternando repetidamente entre uma breve percepção externa e a conclusão da imagem interna, a percepção visual pode ser intensificada e a própria reação à percepção alterada pode ser observada.
- Perceber os espaços vazios: Este exercício consiste em reparar nas lacunas ou no espaço "vazio" entre objetos, como os ramos de uma árvore, e sentir interiormente o que isso desencadeia em mim. Através de uma perspetiva não familiar, podemos desligar-nos dos nossos conceitos perceptivos e concentrar a nossa atenção no espaço sem conceitos que existem entre eles. Isto pode tocar-nos profundamente a nível emocional.
- Atenção plena: Na atenção plena, mudamos o nosso olhar focalizado para um olhar que não contém um objeto. Para isso, percecionamos o que nos rodeia com um olhar suave, descontraído e recetivo. Permitimos que todas as impressões óticas cheguem até nós e sejam absorvidas. Depois, apercebemo-nos da nossa própria postura como um todo e a nossa própria respiração é percebida sem a alterar. Finalmente, abandona-se toda a concentração e deixam-se vir todas as impressões exteriores e interiores sem as reforçar ou repelir.
- Contemplação com um objeto da natureza: Este exercício consiste em encontrar um objeto natural e dirigir a atenção para associações, sentimentos, imagens interiores ou fantasias, sem pretender obter qualquer conhecimento específico. Contemplativamente, um objeto pode ser olhado em silêncio. Trata-se simplesmente de olhar e de se deixar inspirar sem querer obter um resultado. Podem surgir imagens interiores, associações, sentimentos ou temas essenciais. O objetivo é desencadear uma ressonância individual no cliente. A experiência mostra que pode ser útil dar aos participantes impulsos intermédios para que não se percam. Para isso, pegue em temas/conceitos/emoções que estejam a preocupar o cliente nesse dia e deixe-o procurar objetos naturais que associe a eles.
- Os momentos de caminhada silenciosa não intencional e sem concentração devem ser intercalados várias vezes para permitir o relaxamento físico através do movimento e de pequenos intervalos, sem sair da prática da atenção plena.

Conselhos para a implementação

- 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.
- Os participantes têm frequentemente uma forte fixação no sentido da visão e dos objetos. Por isso, pode ser útil incluir repetidamente a atenção plena e as percepções espaciais.
- Muitas vezes é útil chamar repetidamente a atenção para a percepção interior, uma vez que esta não é familiar.
- 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.
- Uma vez que os exercícios de atenção plena podem ser feitos sozinhos, mas muitas vezes perdem-se na vida quotidiana, a orientação profissional é sentida pelo cliente como relaxante e inspiradora. Neste caso, é concebível fornecer pequenos cartões de lembrete para exercícios de atenção plena experimentados individualmente como úteis, 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 são sentidos como úteis.
- Como profissional, devemos estar presentes, ser empáticos e apreciar o cliente.
- Os profissionais devem estar abertos à experiência do cliente quando modificam os exercícios e, em vez disso, devem convidar à experimentação.

Fonte: Ortmann, Ruth (2019): Zeit zum Spüren und Lauschen - Natur mit allen Sinnen erfahren und mir begegnen.



ANDAR ÀS CEGAS

 Recomendado para utilização com grupos.  A utilização com indivíduos é possível, dependendo da definição. Ver secção: Possíveis variações ou modificações	 Para utilização no exterior
 pedagógico	 1 - 1,5 horas

Vantagens e domínios de aplicação

A caminhada às cegas é um exercício que se centra na "autoexperiência" na natureza. O mundo à nossa volta muda quando bloqueamos a visão dominante – para as pessoas modernas. E com isso, nós também mudamos. O que é que sentimos – e sobretudo como é que nos sentimos – quando não dependemos dos nossos olhos? Será que isso nos ajuda a vermo-nos mais como uma parte natural da natureza?

Os participantes têm a oportunidade de refletir sobre a forma como lidam com as incertezas, as novas circunstâncias, os obstáculos e as dificuldades. Desta forma, as suas próprias competências de vida são percecionadas e desenvolvidas. O método tem origem na educação na natureza e é frequentemente utilizado em medidas de prevenção da dependência. O método também pode ser útil para familiarizar as pessoas com as suas próprias competências para lidar com coisas novas e desconhecidas antes de iniciarem a abstinência. Desta forma, podem refletir sobre essas competências na nova situação de vida.

Duração

1 - 1,5 horas

Preparação e materiais

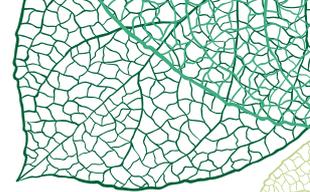
Para preparar, escolha um local afastado de um caminho (por exemplo, numa floresta ou num parque) cujo solo tenha o maior número possível de qualidades diferentes, tais como pequenas depressões, folhagem, raízes, árvores de diferentes idades e espécies (no entanto, devem ser evitadas estruturas animais). Depois, são necessários cerca de 100 metros de fio ou de cordel. Um fio de papagaio ou um novelo de lã ou semelhante é bem adequado. Estica-se o fio à volta das árvores – seja num percurso circular ou num percurso com início e fim. Também é estimulante variar a altura, que é naturalmente adaptada ao alcance dos participantes. Existe ainda a variante de pendurar objetos tácteis adicionais no fio. Os preparativos são efetuados fora da vista dos participantes.

Descrição

O grupo é convidado a percorrer o percurso do fio.

É importante que os participantes do grupo participem no exercício de forma voluntária. No entanto, se forem manifestadas reservas, podem ser encorajados a participar pelos profissionais.

Dependendo do tempo, do tamanho do grupo e da profundidade da experiência desejada, os indivíduos ou pequenos grupos são vendados e conduzidos ao início do percurso. Só aqui é explicada a tarefa de caminhar até ao fim em constante contacto manual com a corda e ao seu próprio ritmo.



É útil que um observador esteja à espera no final para dar calmamente as boas-vindas aos participantes, ajudá-los a tirar a venda e encorajá-los calmamente a fazê-lo. E pede-lhes calmamente para se sentarem perto e refletirem. Para os participantes, um acompanhante com visão pode também acompanhá-los ao longo do percurso.

Os mais corajosos podem também decidir andar descalços.

Fase de troca

Quando todos os participantes tiverem chegado, sentam-se juntos para partilhar as suas experiências. Se possível, esta atividade deve ser realizada ao ar livre, mas também pode ser feita em espaços interiores.

Questões de reflexão que podem ser colocadas:

- O que sentiste, ouviste, percebeste?
- Que emoções é que o passeio às cegas desencadeou?
- Procura o risco?
- Como é que lida com as dificuldades/medo?
- Consegue identificar as suas próprias competências que pode utilizar na vida quotidiana para lidar com as dificuldades?

Nem todos os participantes têm de responder às perguntas em voz alta perante o grupo. Os participantes só partilham a sua experiência se o desejarem e todas as experiências são aceites com apreço. Mesmo os participantes que não dizem nada na ronda final refletem intensamente sobre a experiência – apenas não estão (ainda) preparados para a partilhar. Algumas pessoas – especialmente as crianças – querem fazer o percurso de novo com os olhos abertos. Nesta altura, pode ainda dar tempo para fazer as suas próprias experiências com o fio. As variações mais interessantes surgem muitas vezes na brincadeira – por exemplo, quando uma pessoa escondida é subitamente sentida numa árvore coberta de fios.

Após o exercício, é importante lembrar-se de desmontar completamente o percurso!

Possíveis variações ou modificações

Os passeios às cegas podem ser efetuados de muitas formas diferentes. Outros cenários podem ser:

- Orientação ao som do tambor: Em vez de um percurso em linha, um baterista pode colocar-se no outro extremo do terreno a atravessar e os participantes têm de seguir o ritmo do tambor. Para tal, deve ser escolhido um percurso onde os participantes possam caminhar em linha reta até ao tambor, uma vez que não é possível seguir o som do tambor ao longo de um caminho sinuoso.
- Percurso com os pés descalços: Em vez de um percurso de 100 metros, pode ser escolhido um pequeno troço com diferentes condições do solo, que os participantes atravessam às cegas e descalços. Neste caso, a perceção é intensamente direcionada para lidar com o desconforto sob os próprios pés. Os percursos curtos com os pés descalços também podem ser utilizados quando se trabalha com indivíduos, uma vez que a preparação não é tão complexa.

Conselhos para a implementação

- Recomenda-se vivamente que percorra o percurso uma vez com os olhos fechados. Por um lado, para reconhecer possíveis perigos, por outro lado, para se colocar num modo de percepção consciente semelhante ao dos participantes.
- Quando se realizam caminhadas às cegas com grupos, faz sentido trabalhar com vários profissionais ao mesmo tempo para garantir a segurança dos participantes. Pelo menos uma pessoa deve ser responsável pelo início e outra pelo fim - dependendo da extensão do percurso, também é útil ter alguém no meio.
- É aconselhável ter à mão ligaduras e spray desinfetante para tratar imediatamente as escoriações ou pequenos cortes.

Fonte: Mohra, S., Linnenberger, J., Carius, R. (2021): Suchtprävention und Soziale Arbeit mit der Natur. Luxemburgo: cnapa - Centre National de Prévention des Addictions.

GRÁFICO CIRCULAR "AS MINHAS ÁREAS DE VIDA" COM MATERIAIS NATURAIS



Vantagens e domínios de aplicação

A atividade ajuda os clientes a tomarem consciência das suas áreas de vida individualmente relevantes, como o trabalho, a família, as amizades, a situação financeira, os tempos livres, os passatempos, a casa, a saúde, o desenvolvimento pessoal, a espiritualidade, etc., e a fazerem um balanço da sua satisfação com as respetivas áreas de vida. Muitas vezes, as pessoas com TUS têm problemas graves em várias áreas da vida ao mesmo tempo, como preocupações financeiras e queixas de saúde, bem como conflitos com pessoas próximas devido à questão da dependência. Assim, é muitas vezes difícil encontrar um ponto de partida adequado para o trabalho social ou a terapia. Neste caso, tem-se revelado útil efetuar uma avaliação visual dos diferentes domínios da vida logo no início do trabalho conjunto. A atividade também pode ser repetida no final de uma terapia/medida para mostrar visualmente o desenvolvimento.

No trabalho pedagógico ou terapêutico, as pessoas gostam de trabalhar com visualizações porque as preocupações, questões ou avaliações tornam-se geralmente mais claras quando são visualizadas numa imagem, num símbolo ou numa escala.

Preparação e materiais

Se a atividade for realizada ao ar livre, deve ser escolhido um local que ofereça aos participantes/clientes uma seleção de materiais naturais que possam recolher e utilizar no seu gráfico. Não é necessário que seja uma floresta selvagem. Uma área onde se possam encontrar pedras, paus, ramos, folhas, etc. é suficiente.

Se a atividade for realizada em espaços interiores, o profissional deve recolher antecipadamente o maior número possível de materiais naturais em quantidades suficientes, que serão depois colocados à disposição dos participantes/clientes.

Descrição

A atividade começa com a imaginação das áreas de vida dos participantes.

O profissional nomeia um máximo de oito áreas da vida que são adaptadas aos participantes. Os participantes fecham os olhos e percebem as imagens interiores que lhes surgem para as respetivas áreas da vida. A imaginação pode ser reforçada por perguntas indiretas como "Pergunto-me se está satisfeito com o seu trabalho" ou "O que diria se alguém lhe perguntasse se é feliz na sua relação".

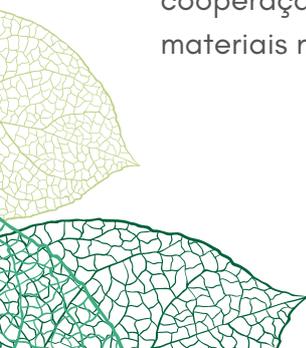
Depois da imaginação, os participantes dispõem de cerca de 30 minutos para escolherem áreas da vida que sejam relevantes para eles e para criarem um gráfico circular individual a partir de materiais naturais. Primeiro, é feito um círculo com, por exemplo, pedras ou ramos e depois dividido em pedaços de bolo. Cada pedaço representa uma área da vida. Em seguida, os pedaços do círculo são preenchidos com materiais naturais de dentro para fora - quanto mais feliz for um participante, mais longe o pedaço do círculo é preenchido.

Fase de troca

Após 30 minutos, o grupo volta a reunir-se (ou o profissional com o cliente) e os participantes apresentam, um a um, os seus diagramas individuais. Os participantes explicam a sua maior ou menor satisfação com as áreas individuais das suas vidas e também dizem se tiveram alguma percepção especial ao elaborar o diagrama. A audiência tem a oportunidade de dar feedback ou fazer perguntas. As perguntas possíveis podem ser: "O seu gráfico circular indica que está muito satisfeito com a sua situação financeira. Para mim, é estranho que tenha preenchido este pedaço do círculo com cardo, porque é muito exigente e hostil. Foi uma decisão consciente? Pode explicar porque é que escolheu este material?" Desta forma, o apresentador recebe impulsos para olhar para as suas áreas de vida de uma perspetiva diferente. É frequente surgirem novas ideias durante o processo.

No final da fase de intercâmbio, todos os participantes nomeiam a área da vida em que sentem maior necessidade de mudança ou desenvolvimento. Esta não tem necessariamente de ser a área de menor satisfação.

Depois, ou na sessão seguinte, pode ser definido um objetivo claro para a continuação da cooperação/terapia. Seria possível, por exemplo, preencher o gráfico circular com materiais naturais, de forma a exprimir a satisfação desejada.





Conselhos para a implementação

- Durante a fase de intercâmbio, o feedback deve ser sempre formulado de forma apreciativa e construtiva. Especialmente no trabalho de grupo, o profissional deve certificar-se de que todos os participantes aderem a esta regra.
- Se o profissional tiver a sensação de que o grupo pode ter dificuldades em dar um feedback positivo e construtivo, devem ser dadas previamente aos participantes frases iniciais para garantir que as suas declarações são marcadas como uma expressão de opinião e não são declarações geralmente válidas. Os exemplos podem ser: "Quando olho para a vossa ficha, tenho a sensação de que...", "Na minha perspetiva...", "Acredito que...".

Fonte: Gans, C. et al. (2020): Arbeitsraum Natur. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH

RITUAIS - ENCERRAR O PASSADO / ACOLHER O FUTURO



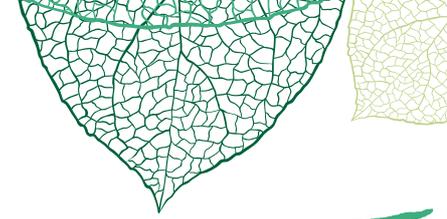
Vantagens e domínios de aplicação

O termo "ritual" pode ser utilizado de diferentes formas. Pode descrever uma ação ou uma rotina recorrente. No entanto, no entendimento da ecoterapia, um ritual é a tradução de uma intenção interior ou de uma mudança numa ação concreta. O ritual marca a transição entre um plano teórico e a sua implementação prática. Através de um ritual, a transição parece muitas vezes mais forte e mais vinculativa.

Ao trabalhar com indivíduos com TUS, os rituais podem ser especialmente úteis para iniciar a abstinência, mas também para trabalhar com os fatores desencadeantes da dependência.

Muitas pessoas em tratamento terapêutico vivem de facto no passado, onde estão presas aos seus pensamentos e sentimentos. É difícil para elas conectarem-se ativamente com o presente e ainda mais difícil imaginar um futuro que seja relevantemente diferente do passado. Um ritual é concebido para ajudar um cliente a fazer exatamente essa transição - honrar o passado e dar as boas-vindas ao novo.

Um ritual deve ser simples e descomplicado e não deve distrair o cliente com acessórios esotéricos. No entanto, não há limites para o que o cliente e o profissional podem escolher como ritual. Em princípio, é de louvar que o cliente desenvolva o seu próprio ritual, que apoie a autoeficácia e a integração. Se isto for demasiado para o cliente, o profissional pode, naturalmente, fazer sugestões. No entanto, a implementação fica a cargo do cliente.



Preparação e materiais

Antes de realizar um ritual com um cliente, o profissional deve pensar um pouco no planeamento. Qual é a altura certa? Qual o local adequado? Que tipo de mudança está a ser procurada e que tipo de ritual pode ser apropriado?

Além disso, é importante esclarecer previamente ao cliente que um ritual não é uma prática mágica que resolverá o seu problema. É apenas uma ação simbólica que dá mais peso à decisão do próprio cliente.

Descrição

Um ritual pode ser iniciado de diferentes formas por um profissional. O processo aqui descrito é apenas um exemplo.

O cliente pode ser convidado a percorrer o "caminho do passado" num campo pouco utilizado ou num caminho florestal. Semelhante a uma linha do tempo, o cliente é convidado a contar sobre o seu passado enquanto caminha. Começando com o nascimento, passando pela infância, os anos de escola até à atualidade. No caminho, o cliente lembra-se de diferentes experiências e estações da sua vida. O cliente é convidado a perceber e observar conscientemente o caminho e os arredores. Prestar atenção às ressonâncias no seu próprio corpo e mente que são despoletadas pelo que é percecionado. Que acontecimento da vida lhe recorda o pedregulho que está sozinho na berma do caminho e que o deixa triste? Porque é que a pequena fonte tem um poder tão inspirador? Que "presentes" (símbolos da natureza que despertam ressonância positiva) pode o cliente encontrar ao longo do caminho?

Num determinado ponto da caminhada, chega-se finalmente ao presente. O profissional marca o local para o tornar visível (por exemplo, com um pau no caminho). Antes de o cliente dar um passo para o presente, é necessário fazer uma revisão. O que é que foi observado? A perspetiva mudou? É possível abandonar alguns aspetos? Que presentes podem ser retirados da caminhada? O que é que impede o cliente de dar o passo decisivo? Também pode ser necessário voltar com o cliente ao ponto relevante do caminho onde uma questão ainda não foi resolvida. Por vezes, há acontecimentos do passado que permanecem inalterados. Nem tudo pode ser curado... Nesse caso, é importante registar e respeitar este facto e apoiar o cliente a encontrar uma forma de seguir em frente. Só quando o caminho do passado tiver sido completamente percorrido é que o cliente pode ousar conscientemente dar o passo para o presente e, a partir daí, para o futuro incerto. Este passo é, na verdade, uma ação muito pequena, mas simbólica.

Acompanhamento

Na conversa de seguimento, o objetivo é saber como o cliente se sentiu durante o ritual. As estações mais importantes do passado podem ser novamente refletidas. As prendas e os presentes que o cliente levou para casa da caminhada, sob a forma de símbolos da natureza, são importantes recursos de força para o caminho a seguir. Na discussão posterior, deve ser discutido como é que estes podem agora ser utilizados de forma mais útil. Levá-los no bolso e poder tocá-los regularmente? Colocá-los num local específico da casa? O objetivo é que o foco mental do cliente deixe de estar preso no passado e passe a estar ancorado no presente através dos símbolos.

Possíveis variações ou modificações

Há muitos rituais diferentes que podem ser realizados.

- Atravessar uma barreira simbólica, sob a forma de um pau, um riacho, um monte de lenha, um banco de jardim, atravessar uma estrada,...
- Deixar ir o passado através de símbolos da natureza - durante a caminhada, são recolhidos símbolos físicos para aspetos do passado que não devem entrar no futuro. Estes símbolos podem ser enterrados, afundados no rio, queimados, colocados num caixão e fechados à chave, etc.

Os profissionais experientes podem, com alguma inventividade, utilizar o ritual noutros contextos que não o "caminho do passado". Por exemplo, o ritual pode ser o ponto de partida para uma mudança específica de ação. Durante a sessão, pode ser desenvolvido um plano específico - tão pormenorizado quanto possível - de como agir no futuro numa situação específica e que comportamento deve ser substituído por esse. Por exemplo, uma pessoa com problemas de alcoolismo pode elaborar um plano específico sobre a forma como irá às compras no futuro para evitar comprar álcool. Como ponto de partida, todos os copos de cerveja do cliente poderiam ser deitados fora ou esmagados sob a forma de um ritual.

Conselhos para a implementação

- Ao percorrer o "caminho do passado", não se deve, em caso algum, despertar velhos traumas. As questões antigas que já foram tratadas não devem ser reativadas, mas apenas olhadas "à distância".
- O ritual é uma atividade que deve ser utilizada na segunda parte de um programa educativo/terapêutico. Como profissional, deve assegurar-se previamente que não existe nenhum trauma ativado na vida do cliente e que este está, em princípio, pronto para avançar para o futuro.

Fonte: Gans, C. et al. (2020): Arbeitsraum Natur. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

A TÉCNICA DOS 3



Vantagens e domínios de aplicação

A técnica dos 3 é uma técnica para lidar rapidamente com contratempos, derrotas ou erros, mas também com uma alegria exuberante, de modo a que estas emoções não afetem o desempenho ou as decisões futuras. A técnica foi originalmente desenvolvida para jogadores de ténis que, devido a um tempo de serviço limitado, têm de se concentrar rapidamente no serviço seguinte.





A "Técnica dos 3" ajuda os clientes a saírem de uma forte excitação emocional, a regenerarem-se e, após um curto período de tempo, a concentrarem-se novamente na ação em si. Por exemplo, após conflitos interpessoais, é possível manter-se orientado para os objetivos e capaz de agir.

Quando se trabalha com pessoas com TUS, esta técnica pode ser particularmente útil nos momentos em que foram utilizadas substâncias aditivas para regular as emoções - por exemplo, o "cigarro da frustração" fumado depois de um fracasso ou a "cerveja de recompensa" consumida.

Preparação e materiais

Não é necessária qualquer preparação ou material

Descrição

Depois de o cliente ter descrito as situações para as quais gostaria de melhorar a autorregulação, o profissional apresenta a sequência do exercício.

O número "três" representa um terço de um tempo disponível. Por exemplo, se tiver 2 minutos no total, estes 2 minutos são divididos em 3 segmentos de tempo de 40 segundos cada.

Primeiro terço do tempo: Descanso consciente

As emoções fortes, como a raiva ou a alegria, libertam energia no corpo que deve ser dissipada primeiro. Para isso, é útil recolher-se mentalmente durante um curto período de tempo e depois libertar energia através de um movimento poderoso. O cliente é convidado a experimentar diferentes movimentos para vivenciar o aspeto físico das emoções fortes. O espaço dado também deve ser utilizado para este efeito. Talvez correr alguns passos, fazer grandes movimentos circulares com os braços, saltar, No início, o cliente deve tentar fazer movimentos "grandes" para ativar a componente física. Após alguns minutos, o profissional ajuda a encontrar um movimento adequado com o qual o cliente se sinta confortável e que seja apropriado para a situação. Podem ser movimentos fortes com os braços, as pernas ou os pés, limpar a garganta, tossir, inspirar com força ou expirar de forma intermitente, saltar, dar gritos curtos, cerrar o punho, etc. O importante é que a libertação de energia seja feita de forma consciente.

Segundo terço do tempo: Para se recompor mentalmente

O objetivo é centrar a energia internamente. Isto pode ser conseguido, por exemplo, inspirando e expirando profundamente. Sente-se a respiração e dirige-se a atenção para o centro do corpo.

Terceiro terço do tempo: Concentrar-se no próximo passo.

A atenção é retornada para a ação antes do evento perturbador. O cliente desenha uma imagem mental da sua ação desejada seguinte ou do seu estado emocional.

A sequência é praticada e adaptada individualmente até parecer coerente para o cliente e este conseguir imaginar uma aplicação na situação problemática típica mencionada. A prática também pode ser feita através de dramatizações ou na natureza com símbolos da natureza como substitutos.

Conselhos para a implementação

A "técnica dos 3" pode ser continuamente treinada em reuniões de trabalho posteriores para que se solidifique de facto. Por exemplo, pode ser organizado um sinal que o cliente dá em situações de raiva ou de alegria (por exemplo, levantando a mão), e depois praticar a técnica. No exterior, estas situações podem ser solavancos no caminho ou declives, no interior pode ser uma janela com correntes de ar ou o chilrear alegre de um pássaro lá fora.

Fonte: Gans, C. et al. (2020): Arbeitsraum Natur. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

CONSTELAÇÃO SISTÉMICA COM SÍMBOLOS DA NATUREZA



Vantagens e domínios de aplicação

Os benefícios gerais dos símbolos que atuam como "tradutores" já foram descritos na atividade anterior sobre "Trabalhar com símbolos da natureza".

Quando se trabalha com símbolos no âmbito de uma intervenção sistémica, é normalmente feita uma constelação em que os símbolos são utilizados pelo cliente como um representante para descrever um problema. Através da constelação dos símbolos, que assumem o papel de pessoas ou aspetos/elementos, é possível reconhecer um sistema problemático completo e analisar as causas e os efeitos em pormenor. O objetivo da constelação é que o cliente reconheça e compreenda o seu próprio papel no sistema problemático e, assim, descubra as suas possibilidades de influência para ganhar a capacidade de agir e mudar o sistema.

Em psicoterapia, a toxicoddependência não é tratada como uma doença em si mesma, mas como um sintoma que frequentemente encontra a sua causa em situações psicológicas e estados de vida complexos. Para as pessoas que sofrem de toxicoddependência, pode, portanto, ser útil analisar o seu "problema de dependência" desta forma, a partir de diferentes perspetivas, para descobrir quais são as suas motivações para o consumo ou mesmo para a abstinência, onde estão os fatores desencadeantes, que pessoas são facilitadoras e que recursos podem ajudá-las a curar-se, etc.

Preparação e materiais

Tudo pode tornar-se um símbolo, se for carregado de emoções por uma pessoa. Para mais informações, consulte a atividade "Trabalhar com símbolos da natureza".

O profissional deve trazer sempre um caderno ou cartões de moderação e canetas para poder fazer anotações ou etiquetas, se necessário.

Ao ar livre, deve ser escolhido um local adequado onde a constelação da natureza possa ser efetuada. Pode ser um pedaço de terreno aberto, mas também, por exemplo, uma grande pedra/rocha plana (com musgo) ou, eventualmente, um banco de jardim.



Descrição

Introdução: No início, o cliente e o profissional esclarecem qual o problema a ser trabalhado durante a sessão e qual o objetivo a ser perseguido. Isto pode ser formulado com: "Um bom resultado seria se...". Em seguida, o profissional explica como trabalhar com os símbolos e mostra ao cliente a coleção de símbolos que trouxe consigo (interior) ou demonstra (exterior) que todos os objetos móveis da natureza podem representar símbolos. Ao fazê-lo, o profissional evita já atribuir descrições ou emoções aos objetos, como por exemplo "a pedra é fria e pesada, tal como a responsabilidade que descreveu e que pesa sobre si". Nunca se sabe que associações os objetos vão evocar nos clientes - talvez a pedra tivesse qualidades reconfortantes devido à sua superfície lisa, ou porque tem um ligeiro brilho ao sol. Por isso, qualquer associação pessoal deve ser mantida em segredo aquando da explicação do método.

Seleção de símbolos: O cliente é convidado a encontrar símbolos para todos os aspetos relevantes do problema.

Montagem da constelação de símbolos: De seguida, pede-se ao cliente que os coloque no chão para que surja uma imagem completa do problema. Alguns clientes preferem falar já durante este processo, explicando a sua escolha de símbolos e onde os colocar. Outros clientes permanecem em silêncio durante este processo - ambos os casos são ótimos. Durante este processo, o profissional presta atenção à ordem em que os símbolos são colocados e em que locais. Antes de continuar, o profissional pergunta várias vezes se todos os aspetos relevantes estão representados e se a imagem está correta e completa. Quando a imagem do problema está pronta, o profissional dá ao cliente alguns minutos para a deixar penetrar e criar ressonância interior.

Deixar os símbolos falarem: Agora pede-se ao cliente que explique os símbolos. Como é que experimenta este símbolo? O que é que ele lhe diz, como é que o descreveria? O processo deve ser acompanhado empaticamente enquanto o profissional presta muita atenção à forma como os símbolos são descritos. Qual deles é o primeiro? Com que expressão emocional? Qual deles requer uma atenção especial? Após a explicação inicial dos símbolos pelo cliente, o profissional pode utilizar diferentes métodos para apoiar o cliente na obtenção de maior clareza.

- **Associar:** Após a descrição dos símbolos, pede-se ao cliente que sinta o que sente, na contemplação da imagem completa e dos símbolos individuais.
- **Focalização:** O cliente é convidado a escolher o símbolo que tem o maior significado ou poder para ele, ou que é mais suscetível de dar uma resposta à pergunta inicial.
- **Mudança de perspetiva:** Pede-se ao cliente que assuma a perspetiva de um ou mais dos elementos envolvidos. As perguntas são dirigidas diretamente a estes elementos do sistema: "Como se sente em relação a (nome do cliente)", "Como se sente nesta situação como (elemento)", "Quais são as suas necessidades neste sistema?"
- **Dissociar:** Entre os outros métodos e, por vezes, também entre a observação de símbolos individuais, o profissional permite que o cliente se dissocie. Para o fazer, o cliente pode dar um passo atrás, virar-se, sacudir-se, etc.

Reconstrução: Quando o estado atual do problema/tópico estiver completamente mapeado e tiver sido experimentado interativamente, a imagem do problema é transformada/desenvolvida para uma imagem de solução. Nesta altura, é útil rever a formulação de objetivos do início da sessão: "Um bom resultado seria se...". Nesta fase, o trabalho deve ser apenas orientado para a solução. Que recursos podem ser acrescentados à imagem do sistema para atingir o objetivo? Pede-se ao cliente que encontre símbolos adicionais para recursos úteis (internos e externos) e que os inclua na imagem da solução. Muitas vezes, também é necessário deslocar elementos na constelação, mas muito raramente é necessário removê-los para as margens. Em todo o caso, nenhum dos elementos originais do quadro pode ser deslocado sem uma explicação correspondente: "O que é que lhe permite deslocar a sua profissão para fora do centro do quadro?"

Os mesmos métodos que na fase anterior podem ser utilizados para experimentar a imagem da solução em pormenor e para a tornar realista.

Integração/Transferência: Por fim, pede-se ao cliente que formule "próximos passos" concretos que gostaria de implementar num futuro próximo, a fim de transformar o quadro de soluções em realidade.

Como lembrete, o cliente pode escolher um ou mais símbolos e levá-los para casa.

Possíveis variações ou modificações

A fase de reconstrução pode ser iniciada com a pergunta milagrosa. Se adormecesse e um milagre acontecesse de um dia para o outro e a sua situação problemática desaparecesse no ar, como seria a sua constelação? Nesta altura, o cliente pode deslocar todos os elementos da imagem sem explicação ou justificação.

Conselhos para a implementação

- Os clientes esquecem-se muitas vezes de se situarem no seu sistema através de um símbolo. Pergunte então: "Onde é que você está neste sistema? Que símbolo o representa?"
- Pergunte repetidamente se a imagem está completa, se falta alguma coisa, se tudo parece coerente, etc.
- Continue a direcionar o foco do cliente para as emoções, fazendo perguntas específicas quando o sistema é descrito de uma forma predominantemente racional. Também pode fazer as suas próprias observações: Escolheu um símbolo para o seu medo que é claramente maior do que todos os outros símbolos. Como é que se sente quando olha para esta imagem?"
- O profissional não toca nem move símbolos no sistema, exceto se o cliente lho pedir especificamente.

Fonte: Malitz-Picard C. Die therapeutische Arbeit mit den konkreten Symbolen. <https://docplayer.org/37261874-Die-therapeutische-arbeit-mit-den-konkreten-symbolen.html> (06.03.2023)

FORMAÇÃO EM MATÉRIA DE PROGNÓSTICO

 Recomendado para utilização com grupos É possível trabalhar com indivíduos, consoante o contexto. Ver secção: Possíveis variações ou modificações	 Para utilização no exterior
 pedagógico	 Dependendo da complexidade escolhida, entre 1h e um dia inteiro

Vantagens e domínios de aplicação

A formação em prognóstico é também designada por "formação para uma autoavaliação realista". Os participantes aprendem a avaliar de forma realista as exigências de uma situação e a avaliar corretamente as suas capacidades de resposta com base numa tarefa concreta. O objetivo do exercício é transferir estas competências para a vida quotidiana privada/profissional.

Os participantes têm de lidar com a tarefa em pormenor e avaliar em que qualidade e quantidade podem cumpri-la com as suas competências atuais. Ao mesmo tempo, praticam a concentração da sua atenção na tarefa que têm em mãos e lidam com o stress psicológico causado pela pressão do desempenho e do tempo e com possíveis fracassos.

O método é especialmente recomendado para pessoas com perturbações do foro psiquiátrico que consomem substâncias para aliviar o stress e lidar com o fracasso. Uma avaliação realista dos requisitos e das próprias competências para os cumprir pode reduzir o stress e levar a uma maior sensação de sucesso, reduzindo assim os fatores que desencadeiam o consumo abusivo de substâncias.

Preparação e materiais

É necessário copiar secções do mapa do terreno em questão e um telemóvel ou walkie-talkie por participante.

Descrição

O profissional distribui um mapa por participante com um percurso marcado. Podem ser incluídos obstáculos, tarefas, etc. O treino de previsão pode ser adaptado às capacidades físicas dos participantes - a versão mais simples consiste simplesmente em percorrer uma determinada distância. Também podem ser incluídas tarefas mais complexas e exigentes, como escalar paredes. A resolução de tarefas lógicas no trilho também pode ser uma opção para os participantes menos atléticos. Nesta altura, não há limites para a imaginação do profissional. É importante que a ficha ou uma folha suplementar adequada indique claramente a(s) tarefa(s) a realizar pelos participantes.

Antes do início, os participantes fazem uma previsão de como irão completar a tarefa. Quanto tempo demorarão a percorrer a distância, ou que parte da distância conseguirão percorrer? Serão capazes de completar a totalidade ou parte das tarefas integradas? Os participantes registam a sua previsão por escrito.

Depois de concluírem a tarefa, verificam em que medida as respetivas previsões se concretizaram.

Em seguida, cada participante reflete sobre o que levou a que a sua previsão estivesse correta, fosse ultrapassada ou não fosse alcançada.

Fase de intercâmbio e transferência para a prática

Após o trabalho individual, as experiências dos participantes são discutidas em plenário. Os participantes podem ser questionados sobre se repararam em pensamentos ou emoções que conhecem de outras situações desafiantes. Esses pensamentos foram mais benéficos para a realização da tarefa ou foram um obstáculo/bloqueio?

Também se pode perguntar que experiências os participantes tiveram no passado com expectativas de competência demasiado baixas ou demasiado altas.

Enquanto profissional, esteja preparado para o facto de poder haver participantes que externalizam os fracassos e internalizam os sucessos. Se um participante culpar predominantemente fatores externos pelo seu fracasso, dirija a sua atenção para as suas próprias competências e linhas de ação. "Se considerasse que as informações fornecidas não eram suficientes para fazer uma avaliação realista, o que poderia ter feito?" "O que teria sido necessário para fazer uma avaliação realista?", "Há fatores que poderia ter considerado, mas não o fez?"

Poderá também ser interessante considerar quais os fatores externos que influenciaram o desempenho pessoal e em que medida estes eram previsíveis.

Para praticar o treino de prognóstico numa base diária, os participantes podem refletir sobre as tarefas e os desafios de cada dia e fazer previsões para o dia seguinte. À noite, reflete-se sobre o desenrolar do dia. Com o tempo, podem ser feitas previsões cada vez mais precisas. A avaliação realista dos requisitos e das próprias competências aumenta a autoeficácia e traz um sentimento regular de realização.

Possíveis variações ou modificações

A atividade também pode ser realizada com indivíduos. No entanto, a preparação de um percurso e de tarefas para indivíduos é relativamente dispendiosa para o profissional. Neste caso, recomenda-se o planeamento de percursos curtos.

Conselhos para a implementação

- Trocar os números de telemóvel com todos os participantes para o caso de alguém se perder ou precisar de ajuda durante o percurso.
- Dependendo da extensão do percurso ou da dimensão do grupo, pode ser útil trabalhar com vários profissionais para poder prestar o apoio necessário em caso de emergência.

Fonte: Gans, C. et al. (2020): Arbeitsraum Natur. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.

FAZER BOMBAS DE SEMENTES/CASA DE PÁSSAROS

	Recomendado para utilização com indivíduos		Para utilização no exterior
	Pode ser adoptado para utilização com grupos		
	terapêutico		Nenhuma especificação possível. Dependendo da aplicação do profissional.

Vantagens e domínios de aplicação

Quando os clientes são acompanhados durante um longo período de tempo, o aconselhamento/terapia pode ser enquadrado numa ligação à natureza. Isto pode ser conseguido, por exemplo, fazendo em conjunto bombas de sementes, um hotel de insetos ou uma casa de pássaros e colocando-os na natureza. Fazer coisas em conjunto já pode ser utilizado terapeuticamente - fazer algo com as próprias mãos pode aumentar a autoeficácia, criar um sentimento de realização ou simplesmente ser divertido e reforçar a relação de confiança entre o cliente e o profissional.

No decurso da terapia/aconselhamento que se segue, o local das plantas semeadas ou do hotel para insetos ou da casa para pássaros pode ser visitado repetidamente - mesmo com tempo diferente ou em alturas diferentes do ano. Isto é particularmente útil para clientes que perderam a sua autoeficácia e estão convencidos de que são predominantemente determinados pelo exterior e que não têm qualquer influência nas suas vidas. Os desenvolvimentos observados à sua vista podem ser interessantes para a reflexão do cliente. O objetivo geral é fazer com que o cliente sinta que faz parte da natureza - embora o ambiente tenha um impacto sobre ele, ao mesmo tempo ele pode moldá-lo e influenciá-lo.

Esta é a atividade mais aberta e menos estruturada do projeto de ecoterapia. Dá ao profissional e ao cliente muita liberdade sobre a forma de a integrar no trabalho conjunto. O local pode ser visitado em todas as sessões ou apenas a cada poucas semanas/meses ou só na última sessão. Além disso, as questões que surgem da observação do local no decurso da futura cooperação não podem ser planeadas antecipadamente. O projeto pode ser um sucesso total, pode surgir um prado colorido, muitos insetos a zumbir, etc., e a influência ativa do cliente no ambiente e a sua autoeficácia podem tornar-se um tema. Ou o projeto fracassa - nada cresce, nenhum pássaro vem visitar. Nesse caso, lidar com os fracassos pode tornar-se um tema.

Preparação e materiais

Dependendo das preferências do cliente e das ferramentas e materiais disponíveis, podem ser feitas bombas de sementes, um hotel para insetos ou uma casa para pássaros. As bombas de sementes são definitivamente a opção mais fácil e mais rápida.

Aqui pode encontrar um exemplo de vídeo tutorial para as três atividades:

[Bombas de sementes](#)

[Hotel de insetos](#)

[Casa de pássaros](#)

Descrição

Primeiro, o cliente e o profissional envolvem-se fisicamente na criação de bombas de sementes, hotéis para insetos ou casas para pássaros. O profissional utiliza a atividade física para conversar com o cliente. É possível clarificar a ligação do cliente à natureza, se ele sabe o que é a biodiversidade e como esta é apoiada pelo que é construído, se o cliente se vê a si próprio como parte da natureza, etc.

Posteriormente, o profissional e o cliente identificam um local adequado para a sementeira/instalação. O local deve ser de fácil acesso para ambos, para que possa ser visitado regularmente durante o aconselhamento/terapia.

Fase de troca

Em cada visita, o profissional pede ao cliente que descreva as mudanças que nota. "Já cresceu alguma coisa?", "Há visitas?"

O profissional também dirige a percepção para a ressonância interior do cliente. "O que acha de estar a crescer algo aqui agora?" "Graças à sua casa de pássaros, os pássaros encontram aqui abrigo e comida. Como é que se sente?"

Se o resultado desejado/esperado não se verificar, este facto pode também constituir um impulso estimulante para uma maior colaboração entre o profissional e o cliente. Quais eram as expectativas do cliente e se eram realistas? Como é que o cliente lida com as desilusões? O que tem de acontecer para que a ação seja considerada um sucesso para o cliente? O sucesso do projeto estava dentro da esfera de influência do cliente (seleção de sementes, local, clima,...). Todos os conhecimentos adquiridos nesta fase podem também ser transferidos para outras situações da vida do cliente, a fim de clarificar os recursos internos, identificar crenças sobre si próprio, etc.

Modificação

A visão escolhida para as bombas de sementes, hotel de insetos ou casa de pássaros pode ser combinada com a rotina "lugar sentado" do Coyote Mentoring (Young, J et al., 2014). Nesta atividade, o cliente encontra um lugar na natureza onde se sente confortável. Em seguida, o cliente visita esse lugar regularmente sozinho e faz amizade com ele. O objetivo é percebê-lo com todo o seu ser.

O cliente deve conhecer o local a todas as horas do dia, em todas as estações do ano e em todas as condições climáticas. Com o passar do tempo, o cliente deve desenvolver uma imagem global do local. Como as plantas, os animais e os minerais vivem juntos ali e como ele ou ela pertence a esse quadro. É crucial que o cliente descanse nesse local. Desta forma, o cliente ligar-se-á mais profundamente à terra e a si próprio. O local irá, de facto, aprofundar tudo o que surge na terapia.

Conselhos para a implementação

- Devido à dificuldade de previsibilidade, esta atividade só é recomendada a profissionais experientes, capazes de reagir com confiança e grande flexibilidade ao aparecimento de problemas imprevistos.

Fonte: Inspirado por Niepel, A.; Vef-Georg, G. (2020): Praxishandbuch Gartentherapie. Hogrefe.

Young, J., Haas, E., McGawn, E. (2014): Mit dem Coyote-Guide zu einer tieferen Verbindung zur Natur - Grundlagen der Wildnispädagogik Band 1 - Handbuch für Mentoren. Biber Verlag.



CONCLUSÃO

Esperamos que esta coleção de actividades práticas de ecoterapia o tenha estimulado e motivado a integrar esta abordagem terapêutica no seu trabalho diário com pessoas com TUS. Só podemos recomendar-lhe que seja corajoso e dê o passo para a natureza com os seus clientes. No início, pode ser um desafio, mesmo para os profissionais, sair da esfera familiar (interior). Mas, por mais curativos que os aspetos da natureza possam ser para os seus clientes, também podem fertilizar o seu trabalho de uma nova forma - e quem sabe que flores maravilhosas brotarão da nova forma de trabalhar em conjunto.

CONCLUSÕES FINAIS

A ecoterapia é uma abordagem terapêutica que realça os benefícios da natureza e dos ambientes exteriores para a saúde mental, o bem-estar físico e a sustentabilidade. Surgiu como uma abordagem promissora nos últimos anos, com provas crescentes que apoiam a sua eficácia no tratamento de uma variedade de problemas de saúde mental, incluindo a dependência.

A ecoterapia envolve uma série de intervenções, incluindo actividades ao ar livre, terapia hortícola, terapia assistida por animais e terapia na natureza selvagem. Estas intervenções são concebidas para promover o relaxamento, reduzir o stress e a ansiedade, melhorar o humor e aumentar a autoconsciência e a atenção plena. A ecoterapia também realça a importância da sustentabilidade ambiental e da justiça social, promovendo uma abordagem holística da saúde que integra o bem-estar pessoal e social.

Os benefícios da ecoterapia estão bem documentados, com a investigação a sugerir que a exposição à natureza pode ter efeitos positivos na saúde mental e física. No tratamento da toxicod dependência, a ecoterapia pode fornecer uma perspetiva única e valiosa sobre a recuperação, ajudando os indivíduos com perturbações do foro psiquiátrico a desenvolver competências essenciais como a regulação das emoções, a gestão do stress e a definição de objetivos num ambiente natural. Ao mergulhar os indivíduos em ambientes naturais, a ecoterapia pode ajudá-los a ligarem-se ao seu eu interior, a desenvolverem um sentido de objetivo e a encontrarem um significado para as suas vidas.

No entanto, como qualquer abordagem terapêutica, a ecoterapia apresenta o seu próprio conjunto de desafios. Um dos desafios mais significativos é a disponibilidade de espaços verdes e as condições climatéricas, que podem limitar o acesso a ambientes exteriores. Outros desafios incluem a necessidade de formação e recursos especializados, os riscos potenciais associados às actividades ao ar livre e a necessidade de adaptar as actividades às necessidades e circunstâncias individuais dos participantes.

Para ultrapassar estes desafios, é importante avaliar cuidadosamente quando e como a ecoterapia deve ser introduzida no processo terapêutico. Isto requer uma compreensão abrangente das necessidades e circunstâncias do participante, bem como dos objetivos de aprendizagem da atividade. Requer também um planeamento e uma organização cuidadosos, tendo em conta os benefícios físicos, mentais e cognitivos da atividade, bem como quaisquer barreiras e riscos potenciais.

Em conclusão, a ecoterapia oferece uma via promissora para o tratamento da toxicod dependência que merece ser mais explorada e considerada pelos clínicos e investigadores no domínio da toxicod dependência. Ao avaliar cuidadosamente as necessidades individuais e as circunstâncias dos participantes, e ao conceber e implementar actividades adaptadas às suas necessidades e circunstâncias únicas, a ecoterapia pode constituir um complemento valioso às terapias existentes baseadas em provas para as perturbações associadas ao consumo de substâncias. Estes cinco módulos fornecem conhecimentos, competências analíticas e práticas para desenvolver actividades de ecoterapia e inspirar os profissionais a explorar outras actividades úteis.



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](#).



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

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