



ECO-THERAPY

Ecoterapia para pessoas
com perturbações de
dependências



O abuso de substâncias é um dos maiores desafios que as sociedades da União Europeia enfrentam. De acordo com a OMS, o consumo de álcool per capita na União Europeia é o mais elevado do mundo. O Eco-Therapy é um projeto de dois anos que visa melhorar as competências dos profissionais para melhor apoiarem as pessoas com problemas de dependência, introduzindo uma abordagem inovadora de ecoterapia em instituições de formação profissional e centros de tratamento. Os seus benefícios podem ter um enorme impacto no processo de reabilitação de pessoas que sofrem de perturbações por abuso de substâncias.

O que é a ecoterapia?

A ecoterapia é um tratamento terapêutico que envolve atividades ao ar livre (por exemplo, jardinagem, atividade física, ciclismo, etc.). Nos últimos meses, os parceiros realizaram alguma investigação e descobriram que a ecoterapia é um termo abrangente que engloba uma série de práticas (Chaudhury & Banerjee, 2020). A horticultura social e terapêutica inclui atividades como a apreciação passiva de jardins, a jardinagem ativa ou o cultivo de vegetais. A terapia assistida por animais utiliza animais domésticos (por exemplo, cães, cavalos) para fins terapêuticos. Há ainda a utilização terapêutica de paisagens agrícolas e práticas agrícolas (por exemplo, criação de animais, gestão de culturas). A ecoterapia também inclui a conservação ambiental, que se refere ao envolvimento em atividades de conservação para promover a saúde e o bem-estar. O exercício ecológico, por outro lado, inclui caminhadas e outros exercícios físicos ao ar livre, enquanto as artes e ofícios da natureza dizem respeito à realização de arte ao ar livre ou com materiais naturais. Por último, existem técnicas específicas de ecoterapia que promovem a interação com áreas selvagens ou seminaturais (por exemplo, interação com pássaros, animais, plantas, vivência da natureza ou conservação de memórias dessas interações).



O uso da ecoterapia

A utilização atual da ecoterapia nos países do projeto é variável. Embora a terapia seja praticada em todos os países parceiros de uma forma ou de outra e sob diferentes nomes, o denominador comum é que em nenhum dos países a ecoterapia é utilizada como uma forma de tratamento oficialmente reconhecida para o abuso de álcool e de drogas, com base num currículo comumente reconhecido.

Os benefícios da ecoterapia

De um modo geral, parece haver múltiplos benefícios físicos e mentais da ecoterapia no tratamento da dependência do álcool e das drogas. A investigação mostra uma melhoria no processo de reabilitação. Os sinais positivos observados neste processo são expressos como uma redução dos níveis de stress e ansiedade combinados com um aumento da autoconsciência, atenção e autoestima. A ecoterapia pode ser utilizada como uma abordagem terapêutica ou preventiva com efeitos positivos em vários aspetos do bem-estar. Com base na investigação, a ecoterapia parece promover um maior grau de comunicação entre o cliente/paciente e o terapeuta e melhorar o resultado final. Assim, a terapia fornece novos métodos e permite ganhar confiança. O princípio simples é que, uma vez que a grande maioria das pessoas tem experiências positivas associadas a atividades na natureza, a influência positiva desta pode ser utilizada num contexto terapêutico.

Próximos Passos

Atualmente, os parceiros estão a desenvolver um Guia sobre ecoterapia que fornecerá mais informações sobre os seus benefícios e oportunidades. O Guia dirige-se a centros de terapia e instituições de formação profissional e baseia-se nos resultados da investigação levada a cabo pelos parceiros do projeto na Alemanha, Espanha, Dinamarca, Grécia e Portugal. Ao incluir no Guia as boas práticas dos países parceiros, oferecemos novos recursos teóricos e práticos e conhecimentos que normalmente não se encontram nos currículos de formação profissional.

Mais Informação

O Eco-Therapy é um projeto europeu Erasmus+ cofinanciado pela União Europeia. Envolve cinco parceiros da Alemanha, Espanha, Dinamarca, Grécia e Portugal com uma longa experiência em projetos educativos inovadores.

Website do projeto: <https://ecotherapy.bupnet.eu/>



Parceiros

Coordenador
BUPNET GmbH (Alemanha)
<https://www.bupnet.eu>

Ovar Forma (Portugal)
<https://centroqualificaovarforma.com>

KMOP Education Hub (Grécia)
<https://education-hub.kmop.org/>

SOSU Østjylland (Dinamarca)
<https://www.sosuoj.dk>

DEFOIN (Espanha)
<https://defoin.es>

Número do projeto: 2021-1-DE02-KA220-VET-000025287



Co-funded by
the European Union

