

ARTIGO

**Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para
promoção da saúde mental**

**Ecopsychology and Equine Therapy: reconnecting with nature to
promote mental health**

Heloisa Mello de Oliveira Marin

Universidade do Extremo Sul Catarinense

Larissa de Abreu Queiroz

Universidade do Extremo Sul Catarinense

Jeversen Reichow

Universidade do Extremo Sul Catarinense

Maicol de Oliveira Brognoli

Universidade do Extremo Sul Catarinense

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

RESUMO

O trabalho investiga a relação entre saúde mental e conexão com a natureza sob a perspectiva da ecopsicologia, além de compreender os benefícios da equoterapia para a saúde mental. Foi realizada uma revisão integrativa da literatura na SciELO, PubMed e BVS, com 566 estudos iniciais, dos quais 20 foram selecionados após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Esses estudos foram analisados em três etapas: organização dos estudos sobre ecopsicologia, equoterapia e saúde mental, exploração detalhada destes estudos e categorização dos dados para apresentar e interpretar os resultados. Entre os achados, destaca-se que a reconexão com a natureza pode reduzir sintomas de transtornos como ansiedade e depressão, promovendo bem-estar psicológico. Além disso, a equoterapia demonstrou benefícios, como a melhora da coordenação motora e regulação emocional em indivíduos com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade e autismo. Esses resultados reforçam a importância da integração com a fauna e flora para a saúde mental presente e futura.

Palavras-chave: Ecopsicologia, Saúde Mental, Terapia Assistida por Cavalos, Equoterapia

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

ABSTRACT

The study investigates the relationship between mental health and connection with nature from the perspective of ecopsychology, as well as understanding the benefits of equine therapy for mental health. An integrative literature review was carried out in SciELO, PubMed and VHL, with 566 initial studies, of which 20 were selected after applying the inclusion and exclusion criteria. These studies were analyzed in three stages: organization of studies on ecopsychology, equine therapy and mental health, detailed exploration of these studies and categorization of the data to present and interpret the results. Among the findings, it stands out that reconnecting with nature can reduce symptoms of disorders such as anxiety and depression, promoting psychological well-being. In addition, equine therapy has demonstrated benefits such as improved motor coordination and emotional regulation in individuals with Attention Deficit Hyperactivity Disorder and autism. These results reinforce the importance of integration with fauna and flora for present and future mental health.

Keywords: Ecopsychology, Mental Health, Horse-Assisted Therapy, Equine Therapy

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

INTRODUÇÃO

A psicologia reconhece o ser humano como um ser biopsicossocial, cuja interação com o ambiente e as relações interpessoais impactam diretamente na saúde e bem-estar (Doca; Bilibio, 2018). Nesse contexto, a ecopsicologia surge como um campo interdisciplinar que combina princípios da psicologia e ecologia para compreender e promover a conexão entre mente, corpo e ambiente. Seus estudos destacam que o contato com a natureza reduz transtornos como ansiedade e depressão, favorecendo o bem-estar emocional e físico (Brown, 2022; Doca e Bilibio, 2018).

Paralelamente, a equoterapia, que utiliza cavalos como mediadores terapêuticos, tem mostrado eficácia no tratamento de condições como TDAH, autismo e transtornos emocionais. Essa prática tem como objetivo principal fomentar essa reconexão por meio da interação terapêutica com os cavalos, contribuindo tanto para a saúde física quanto emocional dos indivíduos (Sangoi et al., 2024; Souza, 2022).

Existe uma necessidade de preservar a natureza, para a saúde do indivíduo e a melhoria de tudo aquilo que foi perdido devido às autodestruições causadas pelo ser humano através da globalização. As catástrofes que ocorrem na Terra, como enchentes, deslizamentos de terra, seca e outras, são resultadas do desequilíbrio do ecossistema provocado por essas modificações humanas no meio ambiente (Bôlla et al., 2013).

Essas catástrofes destroem vidas, e para diminuir seu agravamento é crucial encontrar novamente o equilíbrio na natureza, o que só será possível através da preservação do meio ambiente. Além disso, manter áreas verdes e naturais, previnem doenças psicológicas e físicas nos seres humanos, beneficiando especialmente as próximas gerações (Doca; Bilibio, 2018).

5

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

Nesse sentido, a evolução industrial e o avanço tecnológico contribuíram para a perda dessa conexão, resultando em patologias entre os seres humanos. Portanto, não há como excluir o meio ambiente, uma vez que ele desempenha um papel essencial na saúde de todos os seres vivos, sendo fundamental para mantê-los saudáveis e não adoecidos (Doca; Bilibio, 2018).

Dessa forma, o estudo aprofundado desta temática visa renascer dentro do ser humano a compreensão da importância de iniciar atividades e práticas que preservem a natureza. Essa preservação é crucial para promover o bem-estar ecológico de todos os seres vivos na Terra e para prevenir doenças físicas e psicológicas que afetam a vida de todos os seres vivos.

Cuidar do ambiente é, essencialmente, cuidar da continuidade da vida, da interação vital entre meio e corpo, como destaca Ribeiro (2020). Essa relação reflete o mais perfeito ajustamento criativo, pois o ser humano é co-criador de sua própria existência no mundo. No entanto, atualmente vive-se sob a ilusão de um dualismo que separa o indivíduo do planeta, levando-o a enxergar o mundo como algo externo e distante, quando, na verdade, tudo faz parte dele (Ribeiro, 2020).

Essa falsa sensação de individualidade tem conduzido as pessoas a uma postura de dominação, tanto da natureza quanto do outro com quem compartilha o campo da vida. Superar essa desconexão é reconhecer que a sustentabilidade do ambiente é, também, a preservação da sua própria humanidade (Ribeiro, 2020).

É primordial que o ser humano tome consciência rapidamente da necessidade de discutir como a natureza impacta a saúde dos indivíduos e do planeta. Sem a preservação dos espaços naturais e o equilíbrio dos elementos que compõem a Terra, haverá um aumento de doenças físicas e psicológicas, além do esgotamento dos recursos naturais, levando a

6

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental” autodestruição do ser humano e do ambiente em que vive. Assim, é fundamental reconhecer que o estudo da ecopsicologia visa promover e prevenir doenças mentais, físicas e ambientais, ajudando a encontrar maneiras de compreender e prevenir tais destruições (Doca; Bilibio, 2018).

Por esse motivo, este artigo tem como objetivo investigar, na literatura científica sobre a ecopsicologia e a equoterapia, e a relevância da conexão entre o humano, natureza e animal para saúde mental, reconhecendo o indivíduo como um ser único na sua totalidade. Isso envolve seus aspectos biopsicossociais e traz uma compreensão ampliada de que o ser humano depende das interações com a natureza e os animais para seu bem-estar psicológico.

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Investigar na literatura científica a relação entre saúde mental e a conexão com a natureza por meio da perspectiva da ecopsicologia e da equoterapia.

Objetivo Específico

- Caracterizar a ecopsicologia e identificar os benefícios do contato com a natureza para a saúde mental, conforme abordado pela literatura científica.
- Apresentar as discussões disponíveis na literatura científica sobre o adoecimento psíquico e sua relação com o distanciamento da natureza.
- Compreender os benefícios da equoterapia para a saúde mental.

METODOLOGIA

7

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

Este estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura, um método de pesquisa que permite a integração de dados provenientes de diferentes tipos de estudos, sejam empíricos ou teóricos. Essa abordagem combina pesquisas que utilizam diversos métodos, ampliando as possibilidades de análise da literatura e permitindo ampliar o conhecimento sobre o assunto (Souza et al., 2010).

Com isso, esse estudo buscou integrar evidências provenientes de diversas fontes, como artigos científicos, dissertações, teses e outros

documentos relevantes, a fim de proporcionar uma visão abrangente do estado atual do conhecimento sobre o assunto em questão (Zamo, Trentini, 2017).

De início, foram utilizadas as bases de dados elencadas para a busca de estudos e o primeiro passo foi ler o título e o resumo para avaliar a pertinência com os objetivos da pesquisa. Os artigos foram selecionados após avaliação de dois pesquisadores de forma independente. Foram incluídos artigos publicados em idiomas português, inglês e espanhol, a fim de obter uma gama mais ampla de dados e informações sobre o tema em questão. A escolha desses idiomas visou garantir a abrangência da busca e a inclusão de estudos de diferentes contextos para análise e compreensão.

Os estudos selecionados foram avaliados quanto à qualidade e relevância por meio de uma matriz de análise que incluiu os seguintes critérios: clareza metodológica, definição dos objetivos, coerência entre a metodologia e os resultados apresentados e originalidade. Além disso, foi considerada a relevância do estudo em relação aos objetivos desta revisão, garantindo que os artigos selecionados apresentassem uma discussão aprofundada e significativa sobre ecopsicologia e equoterapia. Esses critérios foram aplicados de forma sistemática para assegurar a inclusão de estudos de alta qualidade.

Além disso, não foi definido um limite temporal para a seleção dos artigos, pois percebeu-se uma escassez de pesquisas específicas sobre ecopsicologia e equoterapia.

8

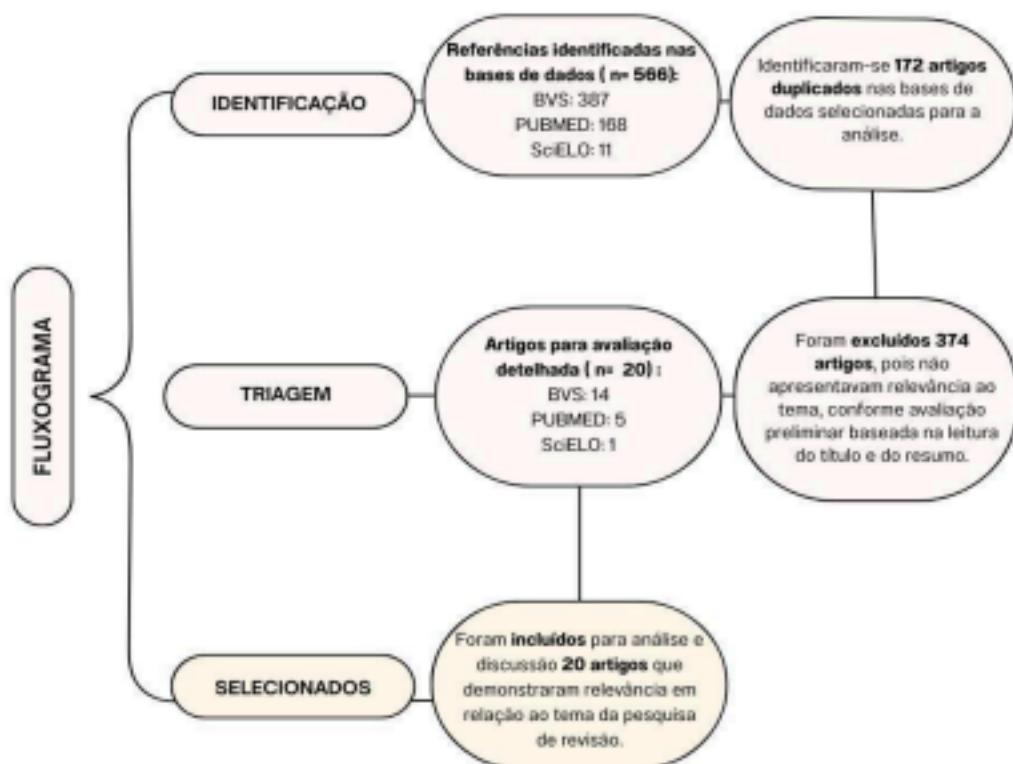
MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

Compreendeu-se, diante disso, que é fundamental considerar o maior número possível de contribuições para uma compreensão mais ampla do campo

estudado.

Foram excluídos estudos duplicados, aqueles que não estavam disponíveis para acesso na íntegra, assim como os que não abordaram diretamente os temas de ecopsicologia, saúde mental ou equoterapia.

Estes estudos foram elencados nas bases de dados da PubMed, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os descritores utilizados foram ("terapia assistida por cavalos") OR ("Equine-assisted therapy") OR ("Terapia Asistida por Caballos"), "Equine-assisted therapy" AND "Mental Health", e ("ecopsicologia") OR ("ECOPSYCHOLOGY") OR ("ecopsicología"). Foram identificados inicialmente 566 artigos nas bases de dados e 20 foram selecionados para análise, conforme demonstrado no fluxograma abaixo.



Fonte: Autores, 2024.

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

A análise de dados seguiu a abordagem de Minayo (2001) para análise de conteúdo temática, composta por três fases. Na pré-pesquisa, realizou-se a formulação do problema, revisão de literatura e definição dos objetivos e métodos, estabelecendo um referencial teórico sólido.

Na primeira fase, organizou-se os artigos científicos relacionados à ecopsicologia e equoterapia, definindo unidades de registro como trechos significativos e categorias. Na segunda, os estudos foram explorados com múltiplas leituras e categorização dos dados. Na terceira, os resultados foram interpretados para revelar aspectos relevantes dos temas analisados (Paiva et al., 2021).

RESULTADOS

A seguir, são apresentados os artigos selecionados para discussão e análise dos resultados nesta revisão.

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

Fonte: Autores, 2024.

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

Dos 20 artigos escolhidos, 7 artigos caracterizam os estudos da ecopsicologia e os benefícios da natureza na saúde mental, 6 artigos apresentam estudos científicos sobre o adoecimento psíquico e a sua relação com o afastamento da natureza, e 13 dos artigos selecionados, apresentam os estudos da equoterapia

| Revisão Sistemática dos Estudos | | | |
|--|-----------------------|---|---|
| Categoria | Quantidade de Artigos | Resumo dos Achados | Método dos Estudos |
| Afastamento da natureza e seu efeito na saúde mental | 6 artigos | Estudos indicam que o afastamento da natureza está associado ao aumento de transtornos como ansiedade, depressão e estresse. Além disso, crises ambientais e urbanização impactam negativamente a saúde mental, agravando transtornos e reduzindo a qualidade de vida. | Estudos qualitativos (entrevistas semiestruturadas e análise de conteúdo), revisões da literatura, revisões sistemáticas e revisões teóricas/conceituais. |
| Ecopsicologia e seus benefícios para a saúde mental | 7 artigos | O contato com ambientes naturais auxilia na redução do estresse, melhora sintomas de transtornos como TDAH e ansiedade e contribui para o bem-estar psicológico. Os estudos da ecopsicologia destacam a importância da relação humano-natureza para a saúde mental. | Estudos qualitativos (entrevistas, investigação narrativa e análise de conteúdo), revisões sistemáticas, revisões teóricas/conceituais e reflexões teóricas. |
| Equoterapia e seus benefícios para a saúde mental | 13 artigos | A equoterapia promove benefícios físicos e psicológicos, ajudando no tratamento de ansiedade, depressão, TEPT, autismo e transtornos psicóticos. Além disso, fortalece a autoestima, melhora as habilidades sociais e cognitivas e proporciona um efeito terapêutico através da interação com o cavalo. | Estudos quantitativos (ensaios clínicos randomizados, estudos transversais e pesquisas com grupo controle), qualitativos (entrevistas, análise de conteúdo e estudos exploratórios), revisões sistemáticas/narrativas e análises conceituais. |

e seus benefícios para a saúde mental. A seguir, a tabela abaixo sintetiza os principais achados dessa revisão integrativa

sobre ecopsicologia e equoterapia, organizando os estudos conforme suas categorias, a quantidade de artigos analisados, um resumo dos principais resultados e o método identificado dos estudos.

Fonte: Autores, 2024.

Com isso, descreveremos em síntese os achados na literatura em três categorias, que apresentam a importância do contato com a natureza e os animais para promoção da saúde mental:

Nesta primeira categoria, serão apresentados os resultados dos artigos que apresentam discussões sobre o adoecimento psíquico e sua relação com o distanciamento da natureza, conforme os trabalhos de autores, Brown (2022), Doca e Bilibio (2018), Hamby,

12

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

Montgomery, Storer e Banyard (2022), Thoma, Rohleider e Rohner (2021), Tomasso e Chen (2022) e Cianconi, Betrò e Janiri (2020) serão apresentados.

Os estudos demonstram a interdependência entre o ser humano e o ambiente, destacada por autores como Brown (2022) e Doca e Bilibio (2018), que descrevem essa conexão como uma "relação psíquica humano-natureza". Outros autores referem-se a esse vínculo como "relação humano-natureza" ou "ecoconexões" (Thoma, Rohleder e Rohner, 2021; Hamby, Montgomery, Storer e Banyard, 2022). As pesquisas indicam que o distanciamento dessa conexão gera sofrimento mental, criando um vazio existencial, à medida que o ser humano se afasta da teia da vida que o conecta com o ambiente ao seu redor (Brown, 2022; Doca e Bilibio, 2018).

Ainda nessa categoria, eles destacam que o desmatamento, as crises climáticas, afetam diretamente a saúde física e mental das pessoas, sendo esses efeitos agravados pela urbanização, aquecimento global e outros fatores naturais. Um exemplo, é o aumento do calor urbano e a má qualidade do ar, comuns em áreas densamente construídas, estão associados ao surgimento de doenças como asma, condições autoimunes e inflamações. (Thoma, Rohleder e Rohner, 2021; Tomasso e Chen, 2022; Cianconi, Betrò e Janiri, 2020).

Além disso, a falta de contato com a natureza contribui para o aumento de transtornos psíquicos, como ansiedade, depressão, estresse pós-traumático, estresse, pânico e outros. Assim, a ausência de espaços naturais é apontada como um fator relevante para o agravamento das condições de saúde (Doca e Bilibio, 2018; Cianconi, Betrò e Janiri, 2020; Thoma, Rohleder e Rohner, 2021; Tomasso e Chen, 2022).

A segunda categoria, caracteriza a ecopsicologia e os benefícios do contato com a natureza para a saúde mental, conforme discutido pelos autores Westlund (2014), Doca e Bilibio (2018), Thoma, Rohleder e Rohner (2021), Hamby,

Montgomery, Storer e Banyard (2022), Tomasso e Chen (2022), Brown (2022), e

Cianconi, Betrò e Janiri (2020).

13

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

Esses pesquisadores propõem a existência do inconsciente ecológico que sugere que a natureza é uma parte essencial da vida humana, influenciando comportamentos e relações sociais desde a infância até a vida adulta (Brown, 2022; Doca e Bilibio, 2018).

Os estudos indicam que ao integrar a ecologia com a psicologia por meio da ecopsicologia, enfatizando a necessidade de contato com a natureza como forma de promover bem-estar. As evidências mostram que o contato com a natureza pode reduzir o estresse, melhorar condições como TDAH, depressão e ansiedade, além de proporcionar relaxamento e restaurar o equilíbrio psicológico (Doca e Bilibio, 2018; Westlund, 2014).

Em casos específicos, como o de pacientes paliativos ou veteranos com transtorno de estresse pós-traumático, o envolvimento com ambientes naturais facilita o processo de cura e reconexão com o eu interior, reforçando a importância da ecopsicologia no tratamento da saúde mental (Brown, 2022; Doca e Bilibio, 2018; Westlund, 2014).

A terceira e última categoria, busca compreender os benefícios da equoterapia para a saúde mental, conforme discutido pelos autores como Machova, Kristy'na *et al.* (2023), Pelyva, Imre Zoltán *et al.* (2020), Geist, Juliana *et al.* (2024), Carlsson, Ing-Marie *et al.* (2024), Kovács, Géza *et al.* (2024), Punzo, Kim *et al.* (2024), Ward, Jessica *et al.* (2022), Hultsjö, Sally *et al.* (2021), White-lewis, Sharon *et al.* (2019), Lee, Ping-Tzu *et al.* (2015), Souilm, Nagwa *et*

al.(2023), Falke, Germán.(2009) e Evangelista, Eddy Keller Cesar et al. (2023).

Os resultados das pesquisas citados acima, evidenciam que, a equoterapia, ou terapia assistida por cavalos, promove benefícios tanto físicos quanto mentais. Essa prática fortalece a musculatura, melhora a coordenação motora e promove o equilíbrio físico (Falke, Germán, 2009; Geist, Juliana et al, 2024; Punzo, Kim et al, 2024; White-lewis, Sharon et al, 2019), além de proporcionar relaxamento e alívio emocional (Machova, Kristy'na et al. 2023; Punzo, Kim et al, 2024).

14

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

Estudos demonstram que a equoterapia auxilia de forma significativa no tratamento de transtornos como ansiedade (Geist, Juliana et al, 2024; Punzo, Kim et al, 2024), depressão (Kovács, Géza et al, 2024; Lee, Ping-Tzu et al, 2015; Machova, Kristy'na et al. 2023) autismo, (Falke, Germán, 2009; Geist, Juliana et al, 2024) além de transtornos psicóticos com ou sem uso de substâncias (Hultsjö, Sally et al, 2021; Machova, Kristy'na et al, 2023; Souilm, Nagwa et al, 2023).

Com isso, os autores concluíram que o contato com o cavalo oferece segurança e afeto através da relação terapêutica, onde essa interação ajuda a desenvolver habilidades sociais (Carlsson, Ing-Marie et al, 2024; Falke, Germán, 2009; Geist, Juliana et al, 2024; Hultsjö, Sally et al, 2021; Kovács, Géza et al, 2024; Lee, Ping-Tzu et al, 2015; Machova, Kristy'na et al, 2023; Pelyva, Imre Zoltán et al, 2020; Punzo, Kim et al, 2024; Ward, Jessica et al, 2022; White-lewis, Sharon et al, 2019.), e cognitivas (Falke, Germán, 2009; Geist, Juliana et al, 2024; White-lewis, Sharon et al, 2019).

Além disso, a relação humano-cavalo amplia a confiança e a autoestima do

paciente (Carlsson, Ing-Marie et al, 2024; Evangelista, Eddy Keller Cesar et al, 2023; Geist, Juliana et al, 2024; Hultsjö, Sally et al, 2021; Lee, Ping-Tzu et al, 2015; Punzo, Kim et al, 2024; Souilm, Nagwa et al, 2023, Ward, Jessica et al, 2022).

No contexto da saúde física, o movimento ritmado do cavalo, tem impacto positivo em indivíduos com dificuldades motoras, aumentando sua consciência corporal e melhorando a saúde mental de forma integrada e reconectada com a natureza (Falke, Germán, 2009; Geist, Juliana et al, 2024; White-lewis, Sharon et al, 2019). Com esses estudos, percebe-se a importância da equoterapia como um recurso eficaz para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos.

DISCUSSÃO

15

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

Neste tópico, será realizada a discussão dos estudos encontrados nesta revisão, a qual foi dividida em quatro categorias principais: o adoecimento psíquico e sua relação com o distanciamento da natureza, conceito de ecopsicologia e a inseparabilidade da natureza e do ser humano, a reconexão na relação humano-natureza: promovendo melhorias para saúde mental e equoterapia: abordando os benefícios da prática terapêutica para saúde mental, conforme observado nos trabalhos dos autores mencionados anteriormente. Nessas categorias estão estudos complementares que corroboram ou explicitam divergência dos achados descritos anteriormente.

Caminho certo para o Adoecimento: A Desconexão na Relação Humano-Natureza

Para contextualizar essa relação, é necessário revisitar o passado e analisar como o afastamento da natureza influenciou o surgimento de doenças mentais, referenciando os estudos da ecopsicologia nesse processo. A Revolução Industrial, inicialmente vista como um avanço para a saúde e bem-estar dos seres humanos, revelou-se paradoxalmente, prejudicial.

A migração do campo para as cidades, trouxe benefícios como avanços tecnológicos, construção de novas moradias, desenvolvimento científico e médico. No entanto, juntamente com esses avanços, surgiram novas patologias e um aumento no adoecimento social, o que era considerado inovador acabou por perturbar a vida dos seres vivos, evidenciando o lado negativo dessas transformações (Doss *et al.*, 2018).

Na chegada às cidades, o ser humano cortou suas raízes ancestrais que conectam-o com a natureza, rompendo o vínculo com seu local de nascimento. Essa separação prejudicou a relação humano-natureza, privando o ser humano do que fazia parte da sua essência. Ao se considerar superior a natureza, o homem passou a dominá-la e a utilizar a tecnologia como

16

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental” solução para todos os problemas e fonte de bem-estar. A ilusão de recursos naturais infinitos levou à exploração indiscriminada, sem consideração pela finitude dos recursos e pela necessidade de preservação ambiental (Doss *et al.*, 2018).

Dessa forma, observa-se nos estudos de Doca e Bilibio (2018), os autores começam a discorrer sobre a desconexão do ser humano e o meio natural, quando este

enxerga a natureza como um mercado inesgotável, onde tudo está disponível para ser consumido sem limites, contribuindo para essa desconexão. Essa percepção equivocada ignora a interdependência entre o ser humano e o meio ambiente, tratando-os como entidades separadas e dispensáveis. Essas são falsas verdades que refletem uma visão distorcida da relação entre o ser humano e o planeta Terra, perpetuando a ilusão de uma convivência desvinculada da natureza.

Corroborando com essas reflexões, Ribeiro (2020) destaca que o ser humano é parte inseparável da natureza, formado pelos mesmos elementos da terra: ar, fogo, terra e água. Essa integralidade é ignorada pela desconexão que o homem causou com sua realidade ambiental. Ao destruir o meio ambiente por meio do desmatamento, poluição e exploração desenfreada, está cometendo “ecocídio”, um ato de autoextermínio. A sustentabilidade do planeta está intrinsecamente ligada à preservação dessas mesmas condições que garantem a nossa existência, pois ao atacar a natureza, atacamos a nós mesmos.

Pesquisadores enfatizam que o homem distanciou a natureza do seu convívio, essa desconexão afetou toda a humanidade e a tecnologia desempenhou um papel crucial nesse processo. Com o avanço das mídias sociais, essa influência se estende não apenas aos adultos, idosos, jovens mas também às crianças, em que elas não vivenciam mais a experiência de nascer e crescer no campo, em ambientes naturais, brincando ao ar livre, mas são inseridas desde cedo no mundo digital, onde sua interação se limita somente às telas (Doca e Bilibio, 2018; Tomasso e Chen; 2022).

O distanciamento da natureza, e esse avanço da tecnologia e mídias digitais, tem

impactado negativamente no desenvolvimento dessas crianças. Em que, inseridas neste mundo virtual, comprometem seu desenvolvimento cognitivo, sensorial e motor. Estudos indicam que essa desconexão afeta não só a saúde física, mas também o bem-estar emocional, privando-as assim do contato com a natureza, que é essencial assim como o oxigênio para sua formação integral (Bôlla *et al.*, 2013; Doca e Bilibio, 2018; Tomasso e Chen, 2022).

Estes autores, ressaltam a urgência de reavaliar a educação infantil e incentivar práticas pedagógicas ao ar livre, como programas educacionais que integrem atividades na natureza podem ser uma solução prática para reduzir os impactos negativos das mídias digitais no desenvolvimento motor, sensorial e cognitivo das crianças.

A essência do homem se manifesta por meio de seus existenciais, ou seja, ele é um animal-racional-ambiental. Esta última dimensão humana revela que ele é parte da natureza e, junto com o mundo, constitui uma unidade de sentido, uma gestalt plena, uma totalidade organizada, indivisível e articulada (Ribeiro, 2009, Doca; Bilibio, 2018, p. 380).

Além dos impactos negativos na saúde tanto física quanto psicológica das crianças devido ao uso excessivo da tecnologia por conta do afastamento da natureza, há também consequências para o corpo humano em geral. O aumento da poluição atmosférica, causada pelo desenvolvimento industrial, resultou na deterioração da camada de ozônio e no aumento da estufa, levando à exposição de gases tóxicos no ambiente. Isso tem contribuído para o surgimento de novas doenças

respiratórias, como asma, rinite e sinusite, e outras doenças crônicas respiratórias que afetam pessoas desde a infância. Além disso, a exposição a gases cancerígenos tem se tornado cada vez mais comum (Bôlla *et al.*, 2013). Esses dados

18

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental” reforçam a importância de políticas ambientais que busquem reduzir a emissão de gases poluentes e minimizar os danos à saúde.

Outros estudos apontam os danos causados pela exposição em massa à poluição, especialmente relacionados à exposição em radiofrequência e micro-ondas. O uso frequente e excessivo de dispositivos como televisão, computadores, celulares estão entre os principais emissores de radiofrequências e causadores de sintomas como cansaço, dores de cabeça, distúrbio do sono, doenças neurodegenerativas, distúrbios comportamentais, irritabilidade, perda de memória, dificuldade de concentração e ansiedade (Bôlla *et al.*, 2013).

Essas evidências sugerem que a sociedade está sendo prejudicada pela dependência dessas tecnologias, alimentadas pela necessidade de prosperar em um sistema capitalista que valoriza a busca incessante por mais para satisfazer seus desejos, resultando em longas horas de trabalho, especialmente para aqueles que passam muito tempo em frente a computadores (Bôlla *et al.*, 2013).

Além das crianças, os seres humanos em geral sofrem com a desconexão da natureza. Um exemplo claro é o aumento da poluição atmosférica, como apontam os estudos de Cianconi, Betrò e Janiri (2020) e Thoma, Rohleider e Rohner (2021). O desenvolvimento industrial tem contribuído para a deterioração da camada de ozônio e o agravamento do efeito estufa, resultando na maior

exposição a gases tóxicos no ambiente, o que tem impactos diretos na saúde física e mental da população.

Os mesmos autores destacam em suas pesquisas que as mudanças climáticas, como o aumento das temperaturas decorrente da destruição das florestas, contribuem para o estresse e a irritabilidade, além de agravar os transtornos mentais em indivíduos já diagnosticados. Eles apontam que a crise climática impacta de forma mais severa a população de baixa renda, que vive em áreas vulneráveis como favelas, onde faltam recursos para lidar com a

19

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

poluição do ar e da água, além da degradação ambiental. Isso leva ao surgimento de doenças psicossomáticas, como ansiedade, estresse e depressão, comprometendo ainda mais a saúde mental dessas comunidades.

Ao estabelecerem laços emocionais com o ambiente em que vivem, as pessoas desenvolvem um sentimento de pertencimento, segurança e identidade. Quando ocorre uma catástrofe climática que resulta na perda da moradia, isso pode gerar sintomas de mal-estar, como depressão, ansiedade e outros transtornos mentais (Brown, 2022; Cianconi, Betró e Janiri 2020; Doca e Bilibio, 2018).

Este fenômeno pode ser entendido como resultado do afastamento do ser humano da natureza, em que retirou-a de sua vida, juntamente com a exploração e degradação ambiental que acompanham esse processo. À medida que o ambiente natural é destruído para dar lugar ao desenvolvimento urbano, faz com que esse ambiente fique desprotegido, vulnerável e no ser humano uma sensação de vazio existencial contribuindo para os problemas na saúde mental (Doca e

Bilibio, 2018; Cianconi, Betrò e Janiri, 2020; Thoma, Rohleder e Rohner, 2021;

Tomasso e Chen, 2022).

Esse vazio não apenas desencadeia quadros de depressão e ansiedade, mas também contribuiu para o surgimento de doenças psicossomáticas, ataques de pânico, estresse e outros adoecimentos que afetam a sociedade contemporânea. Pela falta desse sentimento de pertença devido a mudanças agudas no ambiente por desastres naturais, ou mudanças graduais que são criadas pelo homem, visto no estudo de Cianconi, Betrò e Janiri (2020), Doca e Bilibio (2018) e Thoma, Rohleder e Rohner (2021).

Através destes estudos, é perceptível como a sociedade está cada vez mais desconectada da natureza, não salvando-se ninguém. Alguns autores se referem a esse fenômeno como um “déficit de Natureza”, embora não seja uma patologia reconhecida oficialmente pelo DSM IV-TR. A expressão foi criada para descrever a tendência do ser

20

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

humano se conectar somente com o seu próprio ser, enquanto se desconecta do restante da teia da vida que engloba todos os seres vivos (Doca; Bilibio, 2018).

Além disso, a sociedade contemporânea contribui para um adoecimento coletivo ao supervalorizar a hipervelocidade do tempo, levando as pessoas a acreditarem na necessidade de aceleração em seu estilo de vida. Isso se reflete na criação e propagação de conteúdos midiáticos cada vez mais rápidos e acelerados, especialmente em plataformas de redes sociais criando vídeos curtos e outros instrumentos, que promovem a cultura da rapidez e da brevidade nas experiências da vida. Como resultado, ocorre um afastamento do verdadeiro

habitar e dos momentos de contemplação nos espaços físicos, com um foco exclusivo nos espaços virtuais (Junqueira *et al.*, 2023).

Dessa forma, a mídia contribui para o distanciamento do ser humano de si mesmo, o que resulta em um crescente adoecimento em múltiplos níveis biopsicossociais. Esse processo leva o indivíduo a se desenraizar da sua própria essência, das relações que o conectam com a natureza e com o meio ambiente ao seu redor. Como resultado, a vida se torna automatizada, sem tempo para a contemplação do entorno que se caracteriza por uma constante busca por produtividade e aceleração na vida contemporânea (Junqueira *et al.*, 2023).

Os dados apresentados, indicam que a desconexão com a natureza não apenas contribui para doenças físicas e mentais, mas também reflete a necessidade de uma mudança cultural na forma como a sociedade moderna interage com o meio ambiente. As implicações

práticas incluem a promoção de iniciativas voltadas para a reconexão humano-natureza, como programas de equoterapia, ecopsicologia e a criação de espaços urbanos integrados à natureza. Essas abordagens podem ser implementadas tanto no nível individual quanto institucional, abordando diretamente as questões levantadas nestes estudos.

21

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

Com isso, a desconexão com o tratamento da natureza fez com que o ser humano perdesse a sensibilidade e a capacidade de apreciar afeto, amor e cuidado pelo meio ambiente. Em vez disso, passou a enxergar esse ambiente somente como um recurso utilitário para o seu próprio crescimento, rompendo

completamente suas raízes ancestrais com a natureza, contribuindo para o surgimento de novas patologias que afetam a vida de todos os seres do planeta (Brown, 2022; Doca; Bilibio, 2018).

Conceito de Ecopsicologia e a Inseparabilidade da Natureza e do Ser Humano

Para entender o conceito de saúde, é importante considerar a definição proposta pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que descreve como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença”. No entanto, muitos profissionais de saúde consideram essa definição ultrapassada, irreal e unilateral pois sugere um estado de bem-estar perfeito que não é alcançável (Segre; Ferraz, 1997).

É crucial ampliar esse conceito de saúde para além da simples integração dos aspectos físico, mental e social. Deve-se considerar também fatores como condições econômicas, ambiente de moradia, nutrição/alimentação e outros aspectos que influenciam na saúde do indivíduo. Ao examinar esse conceito, percebe-se que ele se estende para além do indivíduo, abrangendo todo o seu contexto ambiental, sendo influenciado por esse meio que o envolve (Doss *et al.*, 2018).

Para alguns autores a psique humana inclui uma camada do inconsciente que armazena a evolução da sua espécie e sua integração com a natureza. Essa camada do inconsciente carrega o desenvolvimento da história humana, e o sentimento de pertença da sua existência. Além disso, esses autores postulam a existência do inconsciente ecológico, onde reside toda a cultura evolutiva dos seres vivos, refletindo as experiências do impacto

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

ambiental sobre esses desenvolvimentos da evolução (Brown, 2022; Carvalho; 2013; Doca e Bilibio, 2018).

O inconsciente ecológico é uma forma de compreender que a natureza faz parte integral do ser humano, influenciando tanto no comportamento quanto nas relações humanas. Estudos indicam que essa conexão com a natureza se manifesta ao longo de todo o desenvolvimento humano, desde a infância até a fase adulta.

Autores como Hamby, Montgomery, Storer e Banyard (2022), Thoma, Rohleder e Rohner (2021), Tomasso e Chen (2022), Brown (2022) e Doca e Bilibio (2018), concluem em seus estudos que há uma inseparabilidade do homem e da natureza, sendo estabelecida uma conexão profunda.

Desta forma, nessas discussões percebe-se a conexão entre os seres humanos e a natureza, onde o princípio da existência de ambos é definido pela interação mútua, estabelecendo um movimento de troca e total dependência nessa relação. Essa ligação com o meio se manifesta através de uma conexão psíquica, que envolve os aspectos emocionais, cognitivos desse ser humano com o mundo que o cerca. Além disso, reflete-se na forma como o ser humano interpreta, se adapta e internaliza seu modo de viver no planeta e no ambiente (Carvalho; 2013).

Assim, o ser humano é fruto do Universo. Seu corpo é constituído pelos elementos da natureza, sendo, portanto, o Universo em Pessoa (Ribeiro, 2009). Possui naturalmente uma conexão profunda com o Universo e, como uma rede, conecta-se a todos os demais seres vivos – na chamada teia da vida – tendo com eles uma relação de interdependência, por meio da qual se afetam mutuamente (Capra,

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

Em seus artigos, os autores Carvalho (2013), Cianconi, Betrò e Janiri (2020) e Westlund (2014), enfatizam como a natureza impacta o bem-estar físico e mental, forjando a identidade humana por essa relação psíquica com o mundo natural, sabendo que não é possível viver como se essa relação e o meio natural não existisse e não fossem parte integrante de sua existência.

E para que se possa compreender de forma integrada a conexão com o meio natural, é crucial a interseção entre a ecologia e a psicologia. Os artigos de Doca e Bilibio (2018), Cianconi, Betrò e Janiri (2020) e Thoma, Rohleider e Rohner (2021), enfatizam a integração da saúde mental e o meio natural, sendo presente as experiências da ecopsicologia e da psicologia como forma de demonstrarem juntas a importância da conexão humano-natureza para proporcionar um novo caminho de estudos.

As estratégias adotadas pela psicologia para enfatizar a importância do cuidado necessário com a natureza são fundamentais para conscientizar as pessoas sobre as consequências do consumo e da produção desenfreada. Essas estratégias visam destacar como as práticas desse consumo e a produção excessiva impactam negativamente no meio ambiente, incentivando uma reflexão sobre a necessidade de preservação. O objetivo é despertar nas pessoas uma preocupação genuína pela natureza, promovendo uma mudança

de comportamento e atitudes em relação ao cuidado com o meio ambiente em que vive (Carvalho; 2013).

A integração entre sociedade e a natureza é de extrema importância para ambas as disciplinas. Para ecologia, essa integração permite compreender a subjetividade humana em relação ao meio ambiente através da psicologia. Por sua vez, a psicologia encara essa

24

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental” questão como parte integrante de sua abordagem, reconhecendo a importância da interação entre indivíduos e a natureza para o bem estar da saúde mental (Carvalho; 2013). Portanto, é essencial reconhecer a inseparabilidade entre a natureza e o ser humano, uma vez que ela é uma parte intrínseca da existência humana. Nesse contexto, compreender o conceito de saúde implica entender como o ser humano se integra ao meio natural, como esse meio influencia sua vida e como ele interage com esse ambiente, incluindo se há afetividade no contato com ele (Doss *et al.*, 2018).

A Reconexão na Relação Humano-Natureza: Promovendo melhorias para Saúde Mental

A ecopsicologia emerge como um campo multifacetado que busca compreender a interação entre o ser humano e o ambiente que o envolve. Quando o homem reconhece essa interdependência, surge a esperança de se reconectar

com suas raízes ancestrais. A separação do ser humano com seu meio natural como discutido anteriormente, acarreta várias consequências para sua vida e para o ambiente ao redor (Volpi; Floriani; Leszczynski, 2018).

No entanto, assim como essa desconexão traz prejuízos, a reconexão promove benefícios para ambos os universos. Quando o ser humano comprehende sua complexidade intrínseca e sua conexão natural com o mundo ao seu redor, percebe a necessidade vital dessa interligação para sua própria saúde e bem-estar (Doca; Bilibio, 2018).

Os benefícios do contato com a natureza são amplamente reconhecidos e estudados no campo da psicologia. Estudos realizados com pacientes em cuidados paliativos evidenciam que os mesmos apresentam melhorias em sua saúde ao se conectarem com natureza, vendo-a como um ambiente simbólico e sagrado após sentir uma conexão com seu

25

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental” eu interior. Muitos profissionais da área conduzem seus pacientes a experiências no ambiente natural para promover uma conexão mais profunda com os elementos da natureza (Brown; 2022).

Carvalho (2013) destaca as experiências na natureza como um marco importante na introdução da Ecopsicologia, enfatizando a reconexão do ser humano com o planeta e todos os seres vivos que o habitam. Um exemplo disso é o estudo realizado com ex-soldados que sofrem de estresse ou transtorno de estresse pós-traumático, no qual se observam benefícios significativos ao trabalharem ao ar livre com plantas e animais, em programas de apoio a veteranos feridos (Westlund, 2014).

Nessa vivência, é perceptível a ampliação da consciência dos indivíduos, alinhada ao conceito de awareness da Gestalt e introduzido na ecopsicologia. Esta expansão de consciência ressalta a importância da integração do ser humano com o meio natural, reconhecida não apenas pelos humanos, mas também pela própria natureza. Além disso, são percebidos os benefícios desse contato, tanto para a natureza quanto para a saúde mental e física dos seres vivos (Doca e Bilibio; 2018).

Ainda sobre as pesquisas, nos estudos de Doca e Bilibio (2018) e Cianconi, Betrò e Janiri (2020), os autores observam que o contato com a natureza traz uma série de benefícios para a saúde física, promovendo o relaxamento corporal, aguçamento dos sentidos (olfato, visão, audição e tato), desenvolvimento da capacidade imaginativa e coordenação motora, entre outros. Em termos de saúde mental, essa conexão pode aliviar o cansaço mental, reduzir o estresse e a ansiedade, restaurar a concentração e a atenção, fortalecer os laços afetivos, promover sentimentos de energia, alegria, pensamentos positivos e com esse contato, revigorar o desgaste psicológico (Doca; Bilibio, 2018).

Esses efeitos positivos são especialmente relevantes para pessoas que apresentam transtornos mentais como o Transtorno de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e outros.

26

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

Estudos recentes mostram que o contato com o meio ambiente pode ajudar a amenizar os sintomas, representando uma descoberta significativa para o tratamento (Doca; Bilibio, 2018; Cianconi; Betrò e Janiri; 2020).

Essas descobertas científicas servem como base para profissionais de saúde

adotarem tratamentos inovadores, prescrevendo o contato com a natureza não apenas para obtenção de luz solar e vitamina D, mas também para promover a melhoria da saúde mental (Doca; Bilibio, 2018; Cianconi; Betrò e Janiri; 2020; Thoma; Rohleider e Rohner; 2021).

Isso amplia a perspectiva dos pacientes incentivando-os a enxergar além das doenças e das demandas imediatas, e a perceberem o ambiente como parte integrante de tudo na sua vida, e no tratamento das suas necessidades físicas e emocionais (Doss *et al.*, 2018).

Através destes estudos mencionados, percebe-se a relevância do contato com o meio ambiente na melhoria da saúde mental dos indivíduos, em que a natureza é no momento utilizada como refúgio mas que já proporciona mudanças significativas na sua saúde (Doss *et al.*, 2018).

Cuidar do ambiente significa cuidar da própria essência, pois o ser humano é formado do mesmo tecido que compõe o mundo. Assim como a Gestalt-Terapia explica com sua visão de totalidade, ressalta que não há fragmentação entre o indivíduo e o ambiente, mas uma relação de unidade viva. Ser ambiental, nesse sentido, é reconhecer que o ser humano é o sopro do vento, o calor do sol, o pulsar da terra e o fluir das águas. Ele é o todo e, simultaneamente, o todo o constitui por inteiro (Ribeiro, 2020).

Assim, ao reconhecer a importância do contato com o meio natural e todos os seres vivos que o cercam para melhorar sua saúde, o ser humano ajustará seus hábitos para viver de forma plena, como um ser completo, resultando em uma vida leve e saudável. Esse novo modo de vida promoverá um sentimento de reciprocidade ambiental, pautado no respeito e

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

na ética para com todos os seres vivos que pertencem no planeta, contribuindo para um equilíbrio mútuo que favorece a saúde sustentável e ambiental (Doca; Bilibio, 2018).

Equoterapia: Abordando os Benefícios da Prática Terapêutica para a Saúde Mental

Assim como a ecopsicologia concentra seus estudos nos benefícios da natureza para qualidade de vida humana, a equoterapia com a prática assistida por cavalos utiliza a relação homem-animal para promover melhorias terapêuticas. Elas são abordagens distintas, mas complementares, que visam a melhorar a saúde física e mental das pessoas através da interação com a natureza. Ambas têm o objetivo de prevenir doenças físicas e psicológicas, reconectando o indivíduo com a natureza e restaurando as raízes entre o ser humano e o planeta.

A palavra “Equoterapia” tem origem do latim *Equus*, que significa cavalo, e da palavra grega *Therapeia* que significa tratamento, dessa forma, subentende que a equoterapia é uma terapia assistida por cavalos. Mas para se tornar uma prática terapêutica não demorou muito para ser vista como uma forma de utilizar o animal para melhorias na vida do ser humano (Sangoi *et al.*, 2024).

Na Grécia, berço de muitas práticas medicinais, Hipócrates, considerado o pai da medicina, já prescrevia o uso do cavalo no tratamento da insônia e na prevenção de doenças. Na mesma época, outros médicos das civilizações antigas, como Asclepíades, recomendavam o cavalo como forma de tratamento para condições como epilepsia, paralisia e outras enfermidades físicas. A percepção inicial do potencial terapêutico dos cavalos levou ao aumento dos estudos sobre

essa modalidade de tratamento ao longo do desenvolvimento da medicina e das civilizações (Souza, 2022).

28

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

Já no século XV, médicos observaram que a andadura do cavalo, aumentava o calor corporal e ajudava na eliminação de resíduos do corpo, proporcionando alívio para os pacientes com gota, tuberculose, cólica e outras enfermidades. Além disso, notaram que a montaria do cavalo reduzia a incidência de episódios de hipocondria e histeria (Souza, 2022).

No século XVIII, médicos na França e na Itália observaram que a marcha e os movimentos do cavalo se assemelhavam aos na marcha humana, percebendo que essas atividades poderiam contribuir para o tratamento de doenças. Em Paris, iniciaram a denominação “Equitação Terapêutica” para classificar tais atividades, enquanto na Inglaterra, um século depois, esta foi empregada pela primeira vez no contexto hospitalar (Souza, 2022).

Ao longo dos séculos, diversas civilizações descobriram diferentes formas de utilizar a prática equestre para promover a saúde humana. Apesar dos estudos realizados ao longo desses períodos, durante as guerras, o contato humano com os cavalos se limitou ao uso destes animais para carga e montaria, devido a sua força e resistência, durante a Primeira e Segunda Guerra Mundial. Após os conflitos, indivíduos que residiam em áreas rurais retornaram a interação com os cavalos, enxergando-a como uma parceria entre ser humano e animal. Com o avanço da civilização, os cavalos passaram a ser envolvidos em novas práticas,

como esportes hípicos, equitação, sendo valorizados e apreciados por sua companhia (Souza, 2022).

Com isso, a maneira como os humanos se relacionam com os cavalos, como os alimentam, como cuidam deles e os treinam também vem se transformando significativamente ao longo das últimas décadas.

Graças à valorização e a normatização das terapias assistidas por cavalos que

29

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

desempenham o papel de curar ou de ensinar, a própria forma de se relacionar com eles vem se modificando (Souza, 2022 p.31).

Assim, a Equoterapia surge após extensas observações e análises, porém com um objetivo especial de aprimorar tanto os aspectos físicos quanto psicológicos. Segundo a Associação Nacional de Equoterapia (ANE), esta prática proporciona melhorias significativas: fortalece a musculatura, melhora a coordenação motora, promove relaxamento e equilíbrio físico, evidenciados nos estudos mencionados nos resultados. Além disso, contribui para o controle emocional, organização de pensamentos, aumento de autoconfiança e autoestima, aprimora a memória, os relacionamentos sociais e auxilia no desenvolvimento de habilidades (Souza, 2022).

Além dos benefícios mencionados, há outros relacionados aos sentidos, já que essa prática trabalha todos os sentidos sensoriais do indivíduo, como o tato, visão e audição. Pessoas com dificuldades na linguagem ou doenças correlatas

podem aprimorar a percepção sensório-motora por meio dessa prática, facilitando o desenvolvimento das funções psicomotoras e promovendo qualidade de vida. Estudos comprovam que essa abordagem é especialmente eficaz para crianças com dificuldades de fala, resultando em melhorias significativas (Justi; Grubits, 2014).

É importante destacar que no campo dos transtornos mentais, a Equoterapia pode ser empregada como forma de tratamento para pessoas que sofrem de TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade), ansiedade, autismo e depressão. No caso da ansiedade, ela pode contribuir para sua redução, enquanto na depressão, a prática pode estimular a liberação de endorfinas, diminuindo os sintomas depressivos. O animal é utilizado como um ajudante no tratamento desses indivíduos, fornecendo-lhes segurança, conforto e afeto (Sangui *et al.*, 2024).

30

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

Nos estudos realizados por Hultsjö, Sally *et al.* (2021), Machova, Kristýna *et al.* (2023) e Souilm, Nagwa *et al.* (2023), a Terapia Assistida por Cavalos foi aplicada a pacientes diagnosticados com transtorno por uso de substâncias e com sintomas psicóticos, resultando em achados positivos.

No estudo de Machova, Kristýna *et al.* (2023), constatou-se que pacientes com transtorno de uso de substâncias apresentaram melhorias significativas no humor, na motivação e na disposição para cooperar. Essa melhora foi observada à medida que os pacientes participavam de mais sessões de interação com os cavalos, o que teve uma influência crucial em sua permanência em programas de tratamento de dependência de longo

prazo.

De forma semelhante, a pesquisa de Souilm, Nagwa et al. (2023) também demonstrou avanços importantes em pacientes diagnosticados com transtorno de uso de substâncias, especialmente na regulação emocional, autoeficácia e autoestima. Esses resultados sugerem a necessidade de implementar a Terapia Assistida por Cavalos em centros de tratamento especializados para potencializar esses benefícios.

Por outro lado, os estudos de Hultsjö, Sally et al. (2021) com pacientes diagnosticados com transtornos psicóticos indicaram que a equoterapia melhorou a interação social do grupo, utilizando o cavalo como mediador dessa relação. Em conclusão, o envolvimento dos cavalos nos cuidados de saúde mental pode desviar o foco dos sintomas para o crescimento pessoal e emocional dos pacientes. No entanto, mais pesquisas são necessárias para compreender os impactos dessa abordagem nas memórias emocionais e na formação de terapeutas capacitados para esse tipo de intervenção.

Por se tratar do cavalo, em relação ao seu tamanho, ele é capaz de desenvolver simultaneamente os papéis de um terapeuta, um

31

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

educador e um motivador, pois promove a aceitação de regras de segurança e disciplina, impondo respeito e limites, sem envolver-se emocionalmente” (Sangui et al., 2024, p. 10076).

Nesse contexto, a Equoterapia incorpora também técnicas terapêuticas que utilizam materiais para estimular os praticantes, incluindo atividades lúdicas que

trabalham suas percepções. Essas práticas direcionam os pacientes a desenvolver habilidades cognitivas por meio da interações com os materiais durante a terapia (Justi; Grubits, 2014). Além disso, o movimento repetitivo, simétrico e ritmado da marcha do cavalo é um dos métodos mais empregados para indivíduos com dificuldades corporais, promovendo uma maior consciência corporal (Sangoi *et al.*, 2024).

É essencial entender que o tratamento por meio da Equoterapia envolve uma equipe interdisciplinar de profissionais. Ao ouvirem as necessidades do paciente, esses profissionais avaliam em que modalidade de Equoterapia ele iniciará e quais profissionais serão necessários para acompanhá-lo durante o tratamento. É importante destacar que os profissionais envolvidos são da área da saúde, incluindo psicólogos, fonoaudiólogos, terapêuticas ocupacionais, assistentes sociais, psicopedagogos, pedagogos, médicos veterinários e educadores físicos. Juntos, esses profissionais elaboram um plano de tratamento personalizado de acordo com as necessidades individuais do paciente (Souza, 2022).

Com isso, estes estudos demonstram que a Equoterapia apresenta impactos positivos significativos na saúde mental e física dos pacientes. No entanto, após apresentar tais pesquisas, observa-se que a maioria dos estudos enfatiza resultados imediatos ou de curto prazo, deixando uma lacuna quanto à avaliação dos efeitos de longo prazo dessa prática.

32

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

Destaca-se a necessidade de pesquisas futuras que investiguem como a

interação contínua com os cavalos influencia a estabilidade emocional e o desenvolvimento cognitivo ao longo do tempo. Além disso, há a necessidade de explorar como essa prática pode ser adaptada a diferentes contextos culturais e socioeconômicos, garantindo acessibilidade e eficácia em populações diversas.

“Um animal não pode ocupar o lugar de um profissional. Por outro lado, às vezes, o papel do animal é tão importante, tão único, que um ser humano não pode ocupar seu lugar” (Sangoi et al., 2024, p.10075).

Com isso, a relação entre ser humano e animal, assim como entre ser humano e natureza, são formas de reconexão que promovem qualidade na saúde física e na saúde mental do indivíduo. É evidente que ambas são de suma importância para o ser humano tomar consciência de si e perceber novas maneiras de lidar com a vida e suas aflições, buscando tratamentos alternativos aos tradicionais consultórios e ambientes urbanos.

Essa abordagem inovadora tem se mostrado eficaz, proporcionando um contato natural que é leve, sereno e enriquecedor. Em suma, tudo que faz parte do ambiente natural, como atividades ao ar livre, trilhas e viagens, quanto a equoterapia, proporcionam uma sensação de pertencimento e são essenciais para o ser humano se tornar um ser saudável e completo no ambiente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo revisar a literatura sobre a relação entre a natureza e a saúde mental, com foco nas abordagens da Ecopsicologia e da Equoterapia. Evidenciou-se a profunda interdependência entre seres humanos e o ambiente natural, tanto no aspecto físico quanto no psíquico e a importância do contato com a natureza para o bem-estar, destacando os benefícios desse

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

reforçar o papel da Ecopsicologia e da Equoterapia como abordagens promissoras nesse contexto.

Os achados deste estudo contribuem significativamente para a literatura existente ao demonstrar que o adoecimento mental ocasionado pela desconexão do homem com a natureza é uma temática urgente e atual. Nesse sentido, é necessário que as áreas da Ecopsicologia e da Equoterapia sejam mais exploradas e aplicadas, não apenas em contextos clínicos, mas também em intervenções comunitárias e institucionais.

Além disso, este trabalho, reforça a relevância do contato natural, afetivo e recíproco entre o homem e o animal como uma ferramenta eficaz para a promoção da saúde integral. Em relação à temática da Equoterapia, essa pesquisa contribui para o campo da psicologia ao demonstrar que a integração da natureza e da terapia com cavalos, pode oferecer efeitos eficazes para a saúde mental dos indivíduos, proporcionado pelo contato leve, natural, afetivo e recíproco entre o homem e o animal. Além disso, é sugerido que essas práticas sejam integradas em políticas públicas de saúde e educação, promovendo uma abordagem mais holística do cuidado ao ser humano.

No contexto da crescente urbanização e degradação ambiental, é essencial que os profissionais da saúde e educação reconheçam o impacto positivo que o contato com a natureza pode ter na qualidade de vida das pessoas. Este estudo reafirma a importância de incluir a temática da Ecopsicologia nos currículos de graduação da área da saúde, visando formar profissionais com uma visão ampliada que

incorpore terapias baseadas na integração com a natureza. Além disso, é sugerido que as intervenções baseadas em Ecopsicologia e Equoterapia sejam mais difundidas em diferentes contextos culturais e sociais. Assim, para promover uma saúde integral, é imprescindível que o ser humano compreenda como o ambiente influencia seu bem-estar e que a forma com que ele trata a natureza, de maneira afetiva ou não, determina a reciprocidade dessa relação. Portanto, é importante que haja a

34

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental” preservação e a restauração dessa conexão entre homem e natureza. Uma das limitações desta revisão foi a escassa quantidade de estudos disponíveis sobre Ecopsicologia, especificamente aqueles que investigam a relação entre a natureza e a saúde mental, bem como as consequências da exploração do ambiente natural, de catástrofes e das mudanças climáticas sobre a saúde mental nesse campo específico. A maioria dos artigos selecionados sobre essa temática foi publicada em inglês, enquanto houve uma notável escassez de pesquisas em espanhol e português.

Em relação à Equoterapia, constatou-se uma limitação na quantidade de estudos que abordam os efeitos da Terapia Assistida por Cavalos na saúde mental, evidenciando que este tema ainda é pouco explorado. Além disso, embora não tenha sido aplicado um limite temporal na seleção dos artigos, observou-se uma carência de pesquisas recentes, indicando a necessidade de maior produção científica atualizada sobre essas áreas.

Como direções futuras para a pesquisa, recomenda-se o desenvolvimento de estudos longitudinais que avaliem os impactos de longo prazo da Ecopsicologia

e da Equoterapia em diferentes populações, considerando aspectos culturais e regionais.

Além disso, é sugerida a criação de protocolos padronizados que combinem elementos da Ecopsicologia e da Equoterapia, com foco em intervenções eficazes para populações vulneráveis, como crianças, idosos e pessoas em situações de vulnerabilidade social

Também é fundamental explorar as inter-relações entre saúde mental e mudanças climáticas, investigando os impactos psicossociais do desmatamento, das catástrofes naturais e da perda de biodiversidade. Estudos que analisem essas questões em âmbitos globais e regionais poderiam oferecer novas perspectivas para a formulação de políticas públicas. Por fim, sugere-se a inclusão de disciplinas que abordem a relação entre saúde e natureza em programas de formação na área da saúde, para preparar profissionais

35

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental” capacitados a integrar essas abordagens em suas práticas para o tratamento da saúde mental. Para a Equoterapia, sugere-se a realização de estudos mais robustos, com amostras maiores e maior diversidade metodológica, para ampliar o entendimento sobre essa abordagem terapêutica. Também se propõe o incentivo a pesquisas que integrem essa prática às políticas públicas de saúde mental.

Com isso, esse trabalho contribui para o campo da saúde mental ao revelar que a natureza é parte essencial da integralidade do ser humano e de todos os seres vivos no planeta. Quando o ser humano se reconecta com o meio natural, ele transcende para um sentimento profundo de pertencimento, integrando-se ao ambiente que o cerca.

Nesse reencontro, emerge uma relação de respeito, cuidado e proteção mútua, onde ambos, homem e natureza, coexistem em equilíbrio e reciprocidade. Somente ao reconhecer que ele é parte de uma ancestralidade compartilhada com a teia da vida ao seu redor, o homem se perceberá completo, entendendo-se como parte de um Todo maior. Ao aceitar essa conexão, será possível viver de forma plena, harmoniosa e integral com todas as espécies existentes, da Mãe Terra.

Todos nós precisamos de alimento para a psique, é impossível encontrar esse alimento nas habitações urbanas, sem uma única mancha de verde ou árvore em flor; necessitamos de um relacionamento com a natureza; precisamos projetar-nos nas coisas que nos cercam; o meu eu não está confinado no corpo; estende-se a todas as coisas que fiz e a todas as coisas à minha volta, sem estas coisas não seria eu mesmo, não seria um ser humano. Tudo que me rodeia é parte de mim. - Carl Jung.

36

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

REFERÊNCIAS

American Psychological Association. (2024). *Preregistration*. Associação Americana de Psicologia.

<https://www.apa.org/pubs/journals/resources/preregistration#:~:text=URL%3A%20htt>

Bôlla, K. D. S., Silva, J. P. da, Alves, M. G. M., & Cunha, M. I. da. (2013). Perspectivas da complexa relação entre saúde e ambiente. *Interthesis*, 10(2), (pp. 310–333).

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/interthesis/article/view/1807-1384.2013v10n2p310>

Carvalho, M. A. B. (2013). *De frente para o espelho: Ecopsicologia e sustentabilidade* (Tese de doutorado, Universidade de Brasília). Repositório da Universidade de Brasília.

http://www.realp.unb.br/jspui/bitstream/10482/14858/1/2013_MarcoAurelioBilibioCarvalho.pdf

Doca, F. N. P., & Bilibio, M. A. (2018). A (des)conexão criança e natureza sob o olhar da Gestalt-terapia e ecopsicologia. *Phenomenological Studies – Revista da Abordagem Gestáltica*, 24(3), (pp. 379–387).

https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672018000300010&lng=pt&nrm=iso&g=pt

Doss, E., Costa, D. A., Lopes, J. R., & Oliveira, M. L. (2018). Ecopsicoterapia: A natureza como ferramenta terapêutica. In *Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste* (pp. 1–15).

<https://periodicos.unoesc.edu.br/apeusmo/article/view/19698>

Justi, J., & Grubits, H. B. (2014). Equoterapia e reabilitação em saúde.

Revista Interdisciplinar de Estudos em Saúde, 3(2), (pp. 42–54).

<https://periodicos.uniarp.edu.br/index.php/ries/article/view/233>

Junqueira, S., Ribeiro, M. A., & Oliveira, T. L. (2023). Reconectar-se para reexistir – diálogos entre a Gestalt-terapia e a Ecopsicologia. *IGT na Rede*, 20(38), (pp. 77–97).

<https://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/730>

Paiva, A. B. de, Souza, M. L. T., & Carvalho, F. J. (2021). Análise de conteúdo: Uma técnica de pesquisa qualitativa. *Prisma*, 2(1), (pp. 16–33).

<https://revistaprisma.emnuvens.com.br/prisma/article/view/40>

Perls, F. S. (1976). *Gestalt-terapia explicada: “Gestalt therapy verbatim”* (5^a ed.).
Summus Editorial.

Ribeiro, J. P. (2020). Ambientalidade, co-existência e sustentabilidade: Uma gestalt em movimento. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 19(4), (pp. 896–914).

<https://www.e-publicacoes.uerj.br/revispsi/article/view/49291>

Segre, M., & Ferraz, F. C. (1997). O conceito de saúde. *Revista de Saúde Pública*, 31(5), (pp. 538–542).

<https://www.scielo.br/j/rsp/a/ztHNk9hRH3TJhh5fMgDFCFj/?stop=next&format=html>

Souza, M. T. de, Silva, M. D. da, & Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: O que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, 8(1), (pp. 101–106).

<https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?format=pdf&lang=pt>

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

Sangui, K. C. M., Ferreira, A. C., & Lopes, M. E. S. (2024). Animals that heal: A family and therapist's look. *Nursing (São Paulo)*, 27(307), (pp. 10074–10080).

<https://www.revistanursing.com.br/index.php/revistanursing/article/view/3162>

Souza, R. F. C. (2022). *O impacto da equoterapia sobre aspectos psicológicos sob o ponto de vista do praticante* (Dissertação de mestrado, Universidade de Taubaté).

https://mestradosdh.unitau.br/wp-content/uploads/dissertacoes/2022/Rafael-Di-Francisco-Coe_Iho-de-Souza.pdf

Volpi, J. H., Floriani, D., & Leszczynski, S. A. C. (2008). Ecopsicologia: Fundamentos epistemológicos de uma ciência interdisciplinar. In *Anais do XIII Encontro Paranaense, VIII Congresso Brasileiro e II Convenção Brasil/Latino-América* (pp. 1–8). Centro Reichiano.

https://www.researchgate.net/publication/228616736_ECOPSICOLOGIA_FUNDAMENTOS_EPISTEMOLOGICOS_DE_UMA_CIENCIA_INTERDISCIPLINAR

MARIN, Heloisa Mello de Oliveira. - “Ecopsicologia e a Equoterapia: uma reconexão com a natureza para promoção da saúde mental”

Heloisa Mello de Oliveira Marin

Universidade do Extremo Sul Catarinense

Correspondência: helomello68@gmail.com

Larissa de Abreu Queiroz

Universidade do Extremo Sul Catarinense

Correspondência: larissadeabreuq@unesp.net

Jeverson Reichow

Universidade do Extremo Sul Catarinense

Correspondência: jrr@unesc.net

Maicol de Oliveira Brognoli

Universidade do Extremo Sul Catarinense

Correspondência: maicolbrognoli@unesc.net