

EQUOTERAPIA: CAVALOS QUE NOS AJUDAM A VIVER MELHOR

Nas últimas décadas observamos o crescimento de pesquisas sobre os possíveis benefícios existentes na relação entre o homem e os demais animais.

Graças ao trabalho da Dr^a Nise da Silveira, nos anos 60, o Brasil é considerado um dos pioneiros na utilização das Terapias Assistidas por Animais (TAA), mas foi somente a partir da década de 90 que a TAA ganhou espaço na mídia e respeito por parte da comunidade científica.

Neste artigo pretendemos apresentar a Equoterapia que é uma das Terapias Assistidas por Animais mais antiga e fundamentada cientificamente, reconhecida inclusive pelo Conselho Federal de Medicina.

O QUE É EQUOTERAPIA?

É um método terapêutico e educacional que utiliza os nossos amigos cavalos como principais parceiros na busca de um desenvolvimento biopsicossocial mais harmonioso, contribuindo de maneira significativa para melhoria da qualidade de vida de crianças, adultos e idosos.

O trabalho em Equoterapia é realizado a partir de uma abordagem interdisciplinar, integrando as áreas de Saúde, Educação e Equitação.

COMO O CAVALO PODE NOS AUXILIAR?

No que se refere aos ganhos físicos a equoterapia contribui para o desenvolvimento do equilíbrio, força, tônus muscular, flexibilidade, relaxamento, consciência corporal e aperfeiçoamento da coordenação motora.

Mas como o cavalo é capaz de proporcionar tantos ganhos físicos?

Quando o cavalo se desloca “ao passo” ele apresenta uma movimentação tridimensional caracterizada por movimentos simultâneos para frente e para trás, para um lado e outro e para cima e para baixo. Esta movimentação típica do passo do cavalo ficou conhecida como “movimento tridimensional” e é análoga a própria marcha humana. Assim, de forma completa e integrada, o cavalo propicia aos praticantes de equoterapia estímulos ao sistema nervoso central e uma série de ajustes tônicos em decorrência da busca pelo equilíbrio.

Mas os ganhos promovidos pela equoterapia não se restringem aos benefícios físicos. Quem tem a oportunidade de praticar equoterapia passa a formar com o cavalo uma

parceria baseada na confiança mútua e em fortes vínculos de amizade. Uma série de pesquisas tem evidenciado que os ganhos psicológicos e sociais se traduzem em melhoria da auto-estima e confiança, adquiridos através de uma relação de respeito, cumplicidade e responsabilidade para com o animal.

QUEM PODE SE BENEFICIAR?

Todas as pessoas - sejam crianças, jovens, adultos ou idosos - que desejam participar de uma forma de intervenção terapêutica multidisciplinar, preocupada em compreender o desenvolvimento humano e a nossa saúde de maneira mais global e integrada. Além disso, é importante destacar que a prática da Equoterapia é baseada em um trabalho lúdico e em contato direto com a natureza o que favorece a aderência de seus praticantes ao tratamento e conseqüentemente, contribui para os bons resultados alcançados.

Vanessa Breia – psicóloga (CRP- 25064), educadora, formação em Saúde Mental Infanto-Juvenil, especialista em Terapia Assistida por Animais pela OBIHACC e Equoterapia pelo GATI /ANDE – Brasil.

Contato: vanessabreia@gmail.com

(21) 8859-3626