

O objetivo aqui é apoiar os Accessible Forest Practitioners a refletir e a considerar diferentes desafios de acessibilidade ao pensar e projetar experiências significativas de conexão com a natureza.

A ligação à natureza deveria ser um direito de todos, mas infelizmente não é. As pessoas com deficiência, os idosos, os refugiados, as crianças criadas em ambientes saturados de tecnologia e as pessoas com outros desafios de acessibilidade enfrentam frequentemente barreiras físicas, emocionais, culturais ou sistêmicas que as impedem de cultivar uma relação com o mundo natural.

Facilitar a ligação com a natureza a estes grupos exige mais do que a simples presença na natureza. Passa por ter em conta fatores importantes, como enquadrar as experiências na perspetiva de uma mentalidade de acessibilidade, cultivar a escuta profunda e uma atitude de flexibilidade e adaptação a diversas formas de sentir, sentir e relacionar. É também muito importante criar espaços que ofereçam uma sensação de acolhimento, pertença e autonomia.

## CHECK LIST LISTA DE CONHECIMENTOS E COMPETÊNCIAS DE ACESSIBILIDADE A CULTIVAR

Compreensão básica sobre deficiências – deficiências visíveis e invisíveis

**Facilitação com base no trauma** – consciência dos possíveis gatilhos, capacidade de facilitar técnicas de grounding e fluência na construção de um ambiente que ofereça segurança emocional

**Acessibilidade sensorial** – Esteja presente às necessidades dos participantes em relação aos ajustes de som, luz, texturas e ritmo

**Escolha de trilhos que incluam a mobilidade** – Certifique-se de que os trilhos e os espaços que escolher para as experiências são adequados à população que vai orientar

**Humildade cultural** – Reconhecer que a terra, a língua e a natureza podem ter significados complexos para diferentes culturas e para pessoas com experiências de vida diferentes das suas.

**Comunicação flexível** – Seja aberto e criativo ao utilizar diferentes formas de comunicação, como gestos, linguagem visual e simplificada.

**Capacidades de co-regulação** – Cultive a sua própria prática de manter a calma e a sintonia em situações emocionalmente intensas.

**Colaboração** – esteja aberto para ouvir e, respeitosamente, receba conselhos de cuidadores, tradutores ou pessoas de apoio para a população que vai orientar.

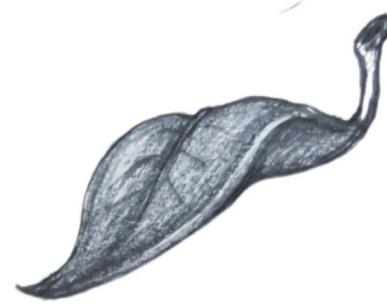
**Guia com base na permissão** – Cultive uma atitude de abertura em que nada é obrigatório e tudo é opcional.



## CRITÉRIOS IMPORTANTES A REFLETIR:

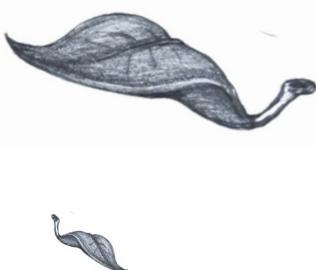
O papel do Praticante de Floresta Acessível é criar um espaço onde todos os participantes se sintam convidados, respeitados e capazes de se conectar nos seus próprios termos.

- Quem pode sentir-se inseguro, indesejado ou inseguro aqui e porquê?
- Os meus convites são acessíveis em diferentes línguas, literacia, cultura e competências?
- Como mantendo o silêncio, o som e a quietude de formas que apoiam a regulação e não sobrecarreguem?
- Estou a criar agência e escolha, ou pressão involuntária para me conformar ou partilhar?
- Como abro espaço para a lentidão, a repetição e a experiência não verbal?



## ALGUMAS DICAS PRÁTICAS:

- Ofereça opções sentadas, à sombra ou abrigadas
- Utilize convites multisensoriais: cheiro, som, textura, temperatura, movimento
- Comece com uma simples observação ou interação suave com o ambiente natural
- Pergunte sempre: "Isso é confortável para si?" "Gostaria de tentar de outra maneira?"
- Permita o uso de dispositivos de apoio, pessoas de apoio ou pausas para descanso sem julgamento.
- Utilize uma linguagem convidativa: "Se quiser...", "É bem-vindo a...".
- Evite metáforas que possam ser confusas ou culturalmente específicas.
- Enquadre a natureza como uma aliada.



## REFLEXÕES:

- Para quem projeto inconscientemente quando guio?
- Que premissas transporto sobre como "deve" ser a ligação com a natureza?
- Como respondo quando alguém precisa de algo que eu não tinha previsto?
- Como é a verdadeira inclusão no meu próprio corpo?
- Estou a permitir espaço suficiente para a forma única de cada participante se relacionar?
- Como é que o meu próprio acesso à natureza informa ou limita a minha empatia e o espaço que consigo oferecer aos participantes nos contentores que estou a construir?

