Walk and Talk

Psicoterapia ao ar livre

Catarina Alvarez
Psicóloga Clínica

Catarina Alvarez
Psicóloga Clínica

O que é *Walk and Talk*

- Modalidade terapêutica que integra a caminhada na Natureza com a Psicoterapia.
- Sessões realizadas ao ar livre, lado a lado.
- Utilização de espaços naturais
  - ✓ Parques
  - ✓ Bosques e florestas
  - ✓ Percursos junto ao mar

Catarina Alvarez
Psicóloga Clínica

Benefícios

- Redução do desconforto com o setting tradicional
- Flexibilidade psicológica através do movimento
- Processamento emocional facilitado
- Maior liberdade de expressão
- Corresponsabilidade pelo espaço terapêutico
- Conexão com a Natureza, sentimento de pertença e bem-estar
- Estabilidade emocional proporcionada pelo ambiente natural
- Benefícios físicos e psicológicos para cliente e profissional

Catarina Alvarez
Psicóloga Clínica

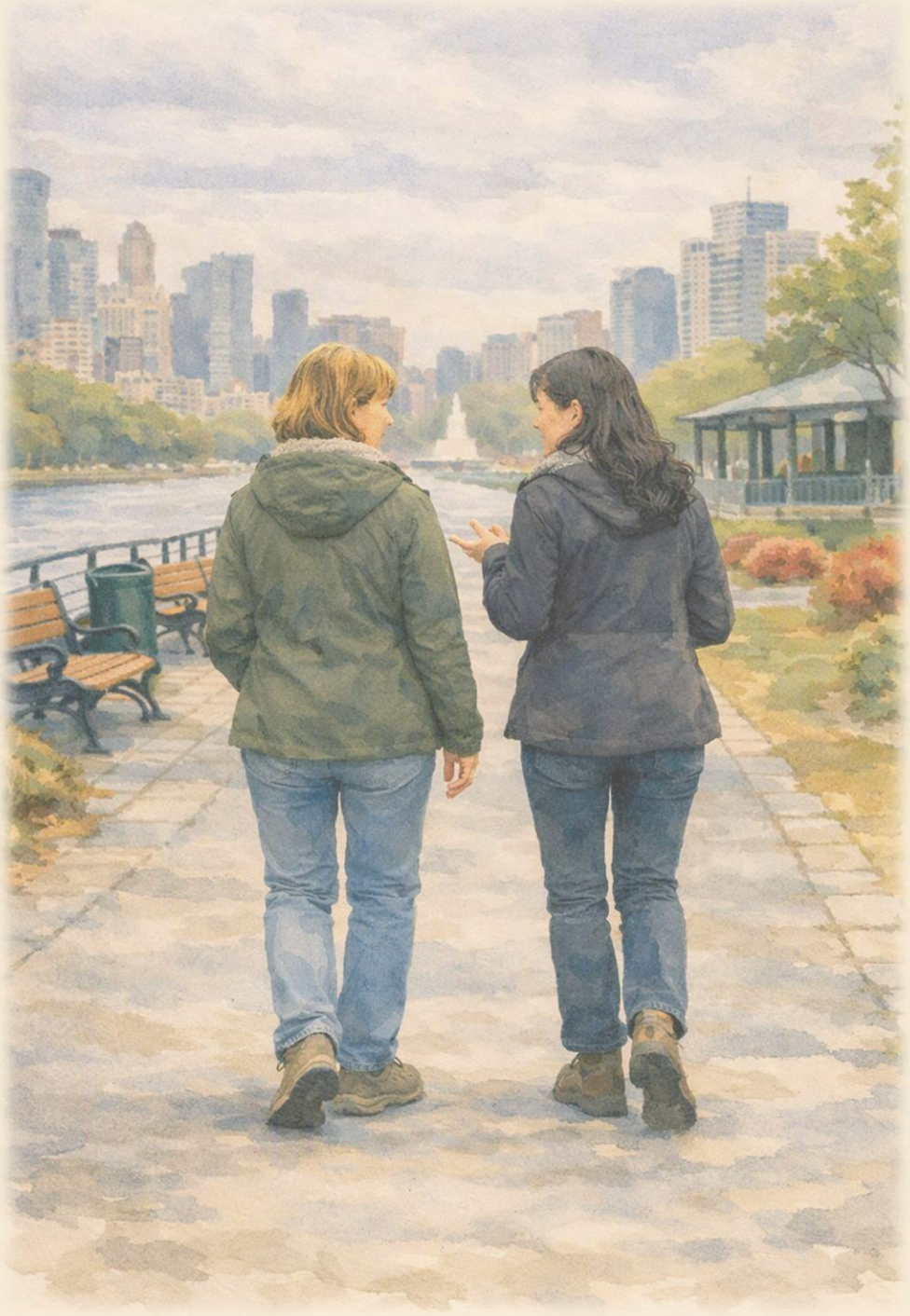
Desvantagens

- Menor confidencialidade
- Riscos inerentes ao ar livre (quedas, clima, imprevistos)
- Os espaços naturais podem gerar insegurança
- Nem todas as pessoas se sentem confortáveis em fazer psicoterapia fora do consultório
- Limitações de mobilidade ou saúde

Catarina Alvarez
Psicóloga Clínica

Regras

- Percurso previamente escolhido pelo/a profissional
- Caminhada leve e ajustada ao tempo da sessão
- Roupa e calçado adequados
- Levar água
- Pausar a conversa ao cruzar com terceiros
- A sessão pode ser transferida para o consultório em caso de mau tempo



Catarina Alvarez
Psicóloga Clínica

Consentimento Informado

- Leitura e compreensão da informação prestada
- Discussão prévia das desvantagens
- Decisão voluntária
- Ausência de limitações de saúde
- Acordo sobre como agir ao encontrar conhecidos
- Assunção dos riscos das caminhadas em espaços ao ar livre
- Autorização de contacto de emergência
- Possibilidade de retirar consentimento a qualquer momento

Catarina Alvarez
Psicóloga Clínica

Contactos

catarinalvarez@hotmail.com

www.catarina-alvarez.com

Saber mais

- https://www.apa.org/monitor/2025/10/walking-therapy-benefits
- https://www.psychologytoday.com/us/blog/move-the-body-heal-the-mind/202511/walk-and-talk-ecotherapy-sessions-could-change-your