



# SOMOS NATUREZA



Mais do que uma metáfora, reconhecer que fazemos parte integrante da natureza é um princípio essencial para repensarmos a forma como vivemos, cuidamos de nós e nos relacionamos com os outros. Quando vivemos em harmonia com o mundo natural, vivemos de acordo com os nossos próprios ritmos e temos a capacidade de reequilibrar as nossas vivências interiores na ligação com os outros. Recuperar essa consciência é, por isso, um ato de saúde, de coesão social e de sustentabilidade.

Na natureza, tudo está interligado: as árvores comunicam entre si, os rios alimentam as terras e as espécies cooperam para garantir a sobrevivência mútua. Também nas comunidades humanas, o bem-estar individual depende da qualidade das relações que cultivamos, do apoio mútuo, da escuta e da pertença. Quando promovemos relações mais próximas, solidárias e saudáveis, estamos a espelhar o funcionamento dos ecossistemas — vivos, interdependentes e generosos. É com esta visão que a AMUT desenvolve as suas atividades, com a missão de aproximar as pessoas entre si e, em simultâneo, de compreender e integrar as diversas paisagens que nos rodeiam — sejam ela pessoais, sociais ou espirituais. Estes espaços alimentam não só o corpo e a mente, mas também o sentimento de pertença e de comunidade — sementes de uma vida mais sustentável, enraizada e plena.

Assumir que somos natureza é reconhecer que o futuro se constrói em rede: entre pessoas, gerações, territórios e ambientes. Quanto mais integrados estivermos no todo a que pertencemos, mais capacidade teremos de cuidar — de nós, dos outros e do planeta.

*A natureza não é um lugar para visitar. É o lar.* Gary Snyder

Nuno Oliveira, Diretor de Serviços

NATUREZA,  
BEM-ESTAR E FUTURO



Vivemos tempos paradoxais. À medida que o mundo se torna mais tecnológico e digital, torna-se também mais evidente a necessidade de nos reconectarmos com o tecido vivo a que pertencemos, rumo a um futuro mais saudável (para nós e para o planeta).

Somos Natureza. A nossa biologia foi afinada durante milhões de anos em convivência com outros seres vivos e essa convivência deixou-nos um instinto profundo de interação com o mundo natural. Quando o ignoramos e nos impermeabilizamos a ele - confinados em espaços fechados e frente a ecrãs - adoecemos. No corpo e na mente. Isto não é crença, é ciência. E é reconhecido: a Organização Mundial da Saúde já integra o acesso a espaços naturais nas suas orientações para a saúde mental, e as Nações Unidas têm vindo a reconhecer o contacto com ambientes naturais como um componente importante do bem-estar humano e da qualidade de vida.

À medida que a Ciência avança no entendimento da inter-relação entre a nossa saúde e o contacto com a Natureza a que pertencemos, profissionais de saúde um pouco por todo o mundo começam a implementar programas de “Prescrição Verde” - recomendações clínicas para que os pacientes se exponham mais a espaços naturais. No entanto, “prescrever Natureza” da mesma forma com que se prescreve um medicamento é perpetuar o paradigma extrativo que encara o ser humano como separado da Natureza e a coloca ao seu serviço. E é, também, querer reduzir a uma abordagem biomédica, um processo relacional que ultrapassa o mecanismo de dose-resposta. ários estudos mostram que o modo como interagimos com a Natureza - e não apenas o tempo que passamos na Natureza - define a extensão dos benefícios que retiramos desse contacto.

Noventa minutos num parque, com a atenção presa a um telemóvel, tendem a produzir benefícios para a nossa saúde, nomeadamente ao nível de processos psicofisiológicos, claramente menos pronunciados do que noventa minutos de presença plena, com envolvimento sensorial e interação consciente com o tecido vivo desse parque. Mais ainda: estudos mostram que as pessoas com um maior sentido de pertença à Natureza - aquelas que se percebem como parte dela, e não apenas como visitantes - apresentam benefícios para a saúde mais consistentes, mesmo quando o tempo de exposição é semelhante ao de pessoas com menor sentimento de ligação.

A Prescrição Verde é uma estratégia promissora rumo a um futuro mais saudável e mais sustentável. Contudo, além de prescrever uma dose de contacto, é essencial orientar sobre a forma de potenciar esse contacto. É necessário mostrar os caminhos que permitem ir além da exposição passiva - em direção a uma relação ativa e consciente com o resto do mundo vivo. Dessa relação podem emergir não apenas benefícios para a saúde individual, mas também uma maior responsabilidade com os ecossistemas que nos sustentam - porque só amamos aquilo a que nos sentimos emocionalmente ligados.

**A caminhada começa na prescrição. Mas o destino é a relação.**

Karine Silva, [contacto@karinesantosilva.com](mailto:contacto@karinesantosilva.com)

ALÉM DA DOSE: POR UMA  
PRESCRIÇÃO VERDE RELACIONAL



# “CAMINHAR É UMA ABERTURA AO MUNDO

“Restitui na pessoa o feliz sentimento da sua existência. Submerge numa forma ativa de meditação que requer uma sensorialidade plena.” David le Breton (antropólogo)

*Faz hoje um mês que partimos para a nossa aventura, ou , nas palavras do antropólogo, para a nossa abertura. E sim, teria muito a dizer da sensação plena de existir e dos meus sentidos despertos nesses dias de caminho. Como sempre acontece, após a chegada tenho dificuldade em falar amplamente da experiência. Tudo o que disser parece reduzir a magia e a diversidade do que se viveu.*

*Chegam as palavras para falar da sobriedade acolhedora do albergue em Roncesvalles, demoram para traduzir o caminho solitário pela floresta já outonal, sem medo. (Lembro palavras de um outro caminho: "O medo bateu à porta, o amor abriu e não viu ninguém").*

*Será fácil contar a descida íngreme que se ultrapassou cantando, dançando, libertando nuvens que se escondem na alma, nos músculos, algures. Não tão fácil comunicar o encanto com cada árvore diferente que me interpela.*

*As conversas com quem nos acompanha, agora um, depois outro, a novidade que trazem posso contá-la. Difícil, para já, dizer o quanto alguns desses encontros me terão transformado.*

*Posso descrever Pamplona, o quanto me inspirou esta cidade arborizada e a janela ampla do quarto onde fiquei. Como contar, porém, o impacto das majestosas igrejas onde entramos ou a simplicidade da de Zubiri, a música e o aroma que nos acolhiam?*

*Também posso descrever a vista soberba do Monte do Perdão e o agradável encontro com elementos da Guardia Civil que protegem os peregrinos. Mas como mostrar a surpresa de lá chegar e de fazer a descida sem problemas e num ambiente feliz de música e memórias?*

*Posso contar o que via da janela do quarto, em Logronho, mas não o palpitar da cidade que ia guardando e a sensação de chegar a casa, sempre que lá entrava depois de mais uma etapa .*

*Posso descrever o lugar da nossa última noite e a peripécia de lá nos cruzarmos com um político espanhol, mas não o impacto do silêncio e da roda que fizemos na erva húmida da manhã, nem a boga de zimbro que retirei do bolso para colocar no centro, dando corpo à frase que encontrei no caminho : "Passamos a vida a procurar o que já temos".*

*Posso ainda falar das águias majestosas que sobrevoavam as montanhas no primeiro dia, mas dificilmente conseguirei mostrar a intensidade de descoberta de um bando de estorninhos deixando a torre da igreja de Los Arcos, na hora do nosso regresso a Logronho...*

*Podia contar tanta coisa e esperar que tanta coisa tomasse uma forma de palavra ou gesto visível. Cada abraço sentido, cada cheiro novo, cada encontro, cada tom diferente numa vinha, cada passo...*

*Que se conte bem alto a minha gratidão a todos os que caminham comigo e me ajudam a caminhar, a abrir e a experienciar plenamente os meus sentidos.*

Dulce Vilas Boas, Novembro 2025





# AROMATERAPIA: QUANDO A NATUREZA CUIDA DE NÓS

Na correria do dia-a-dia, é natural procurarmos soluções rápidas para aliviar o cansaço, o stress ou pequenos desconfortos, recorrendo muitas vezes a fármacos. No entanto, desde tempos antigos, a natureza oferece-nos algo quase sagrado: as suas essências. Os óleos essenciais, extraídos de plantas aromáticas, guardam em si propriedades e aromas capazes de promover bem-estar, equilíbrio e serenidade.

A procura de equilíbrio entre corpo e mente tem levado cada vez mais pessoas a redescobrir terapias naturais que acompanham a humanidade há séculos. Entre elas, a aromaterapia destaca-se como uma abordagem simples e eficaz para promover o bem-estar físico, emocional e mental. Utilizando óleos essenciais extraídos de plantas aromáticas, esta prática baseia-se na influência que os aromas naturais podem ter no nosso organismo e nas nossas emoções.

Os óleos essenciais são substâncias altamente concentradas obtidas de flores, folhas, cascas, raízes ou resinas de diferentes plantas. Cada essência possui propriedades específicas e um aroma característico que pode ajudar a relaxar, estimular, purificar ou equilibrar o organismo.

Entre as essências mais conhecidas encontra-se a lavanda, apreciada pelo seu aroma suave e calmante. É frequentemente utilizada para promover o relaxamento, aliviar o stress e favorecer um sono mais tranquilo. Algumas gotas num difusor ao final do dia podem ajudar a criar um ambiente sereno e acolhedor em casa. A bergamota, com o seu aroma fresco e cítrico, é conhecida por estimular o bom humor e proporcionar uma sensação de leveza emocional. É uma essência muito utilizada para criar ambientes agradáveis e revitalizantes. Já o eucalipto destaca-se pelo seu aroma intenso e refrescante, sendo tradicionalmente associado à purificação do ar e ao apoio das vias respiratórias. Durante os meses mais frios, é frequentemente utilizado em difusores ou vapores aromáticos.

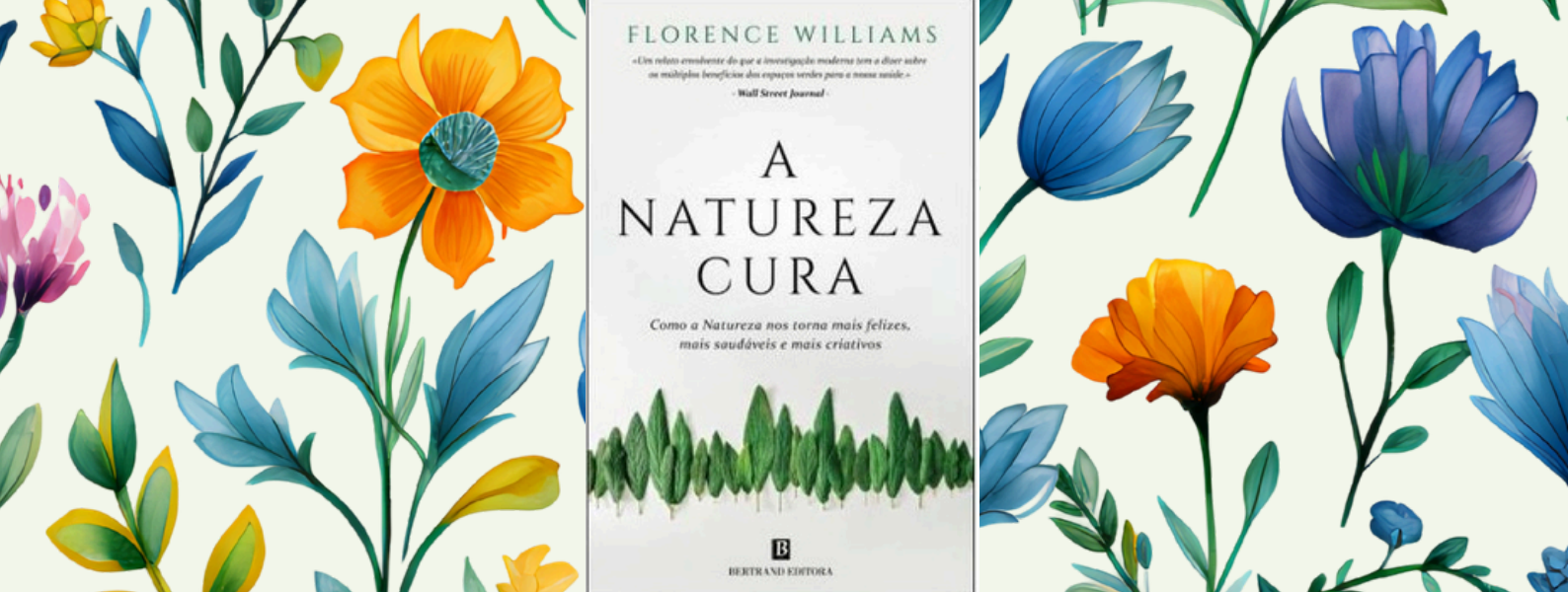
Outras essências, como o orégão e o funcho, apresentam aromas mais intensos e característicos. O orégão é tradicionalmente associado a propriedades purificantes, enquanto o funcho possui um aroma doce e herbal, frequentemente ligado ao equilíbrio e ao bem-estar digestivo.

Entre as essências mais antigas utilizadas pelo ser humano encontram-se também a mirra e o incenso, resinas aromáticas utilizadas desde a antiguidade em práticas espirituais, momentos de meditação e rituais de purificação. Os seus aromas profundos ajudam a criar ambientes de introspeção, tranquilidade e ligação interior.

Existem diversas formas de beneficiar da aromaterapia. A utilização de difusores permite espalhar suavemente o aroma das essências pelo ambiente, contribuindo para criar diferentes atmosferas — relaxantes, energizantes ou equilibrantes. Os óleos essenciais podem também ser utilizados em massagens (sempre devidamente diluídos em óleo vegetal) ou adicionados a banhos aromáticos, proporcionando momentos de cuidado e relaxamento.

Na AMUT – Associação Mutualista de Gondomar, procuramos também divulgar práticas que contribuam para uma vida mais saudável e equilibrada. A aromaterapia é um exemplo de como a natureza pode oferecer recursos simples que nos ajudam a cuidar do corpo e da mente no nosso dia a dia.

Descobrir as diferentes essências e as suas propriedades é um convite a explorar novas formas de promover o bem-estar, criando pequenos momentos de equilíbrio e harmonia na rotina diária.




O ser humano não está separado do mundo natural, pelo contrário, somos parte dele. Muitas vezes pensamos na natureza como algo exterior — as florestas, os rios, os animais — esquecendo que o nosso próprio corpo é natureza. Somos feitos de água, minerais e energia, dependemos do ar para respirar e da terra para nos alimentar. Vivemos integrados nos mesmos ciclos que regulam o dia e a noite, as estações do ano e o equilíbrio da vida no planeta.

Ao longo do tempo, o desenvolvimento das cidades e da tecnologia criou uma certa distância entre o ser humano e o ambiente natural. Passamos grande parte do tempo em espaços fechados, rodeados por ecrãs e ruídos artificiais, o que pode levar a uma sensação de desconexão e cansaço. No entanto, basta um momento ao ar livre — sentir o sol, ouvir o vento, caminhar sobre a terra — para percebermos que essa ligação continua viva dentro de nós. Não estamos separados do mundo natural — fazemos parte dele. O nosso corpo é composto pelos mesmos elementos da terra, dependemos da água, do ar, da luz do sol e dos ciclos naturais para viver. No entanto, muitas vezes vivemos como se fôssemos exteriores à natureza, fechados em espaços urbanos e desligados do ritmo natural da vida.

No livro *A Natureza Cura*, de Florence Williams, que está disponível na AMUT' Biblioteca, a autora mostra, com base em estudos científicos, que o contacto com a natureza melhora a saúde física e mental. Caminhar numa floresta, ouvir o som do mar ou simplesmente estar num jardim pode reduzir o stress, fortalecer o sistema imunitário e aumentar a sensação de bem-estar. A autora apresenta investigações científicas que demonstram como o contacto com ambientes naturais reduz os níveis de cortisol (a hormona do stress), melhora a concentração e fortalece o sistema imunitário. Ela explora práticas como o “banho de floresta” (inspirado na tradição japonesa *shinrin-yoku*), mostrando que a simples presença em espaços verdes tem efeitos terapêuticos reais. A natureza não cura apenas simbolicamente — ela provoca mudanças físicas mensuráveis no nosso organismo. Ao longo das páginas deste livro, percebemos que o equilíbrio, a saúde e o bem-estar nascem dessa ligação profunda com a natureza. Mais do que uma simples leitura, esta obra é um convite a regressarmos às nossas raízes e a compreendermos que cuidar da natureza é, inevitavelmente, cuidar de nós próprios — da nossa saúde e do nosso futuro —, redescobrimo que somos natureza e reconhecendo que o equilíbrio do planeta e o nosso equilíbrio pessoal caminham lado a lado.

Fernanda Nogueira, Coordenadora da Formação



DOE  
**1%**  
DO SEU  
IRS

# Ajudar é o mais natural.

NIF

5|0|1|6|3|4|8|5|1

**Todos os contribuintes podem doar 1% do IRS liquidado** a Instituições Particulares de Solidariedade Social ou Pessoas Coletivas de Utilidade Pública, entre as quais a AMUT.

**Doar 1% do seu IRS liquidado, não tem qualquer custo** para si (não terá de pagar mais ou receber menos IRS).

Trata-se de concretizar num simples gesto aquilo que é **mais natural nos seres humanos - ajudarem-se mutuamente**. Este valor doado permitirá à AMUT continuar a reforçar o seu banco de Ajudas Técnicas, adquirindo, à semelhança do ano passado, mais equipamentos de reabilitação e melhorando a qualidade de vida das pessoas com incapacidade ou deficiência.



*Quando vier a primavera*

*Quando vier a primavera,  
Se eu já estiver morto,  
As flores florirão da mesma maneira  
E as árvores não serão menos verdes que na primavera passada.  
A realidade não precisa de mim.  
Sinto uma alegria enorme  
Ao pensar que a minha morte não tem importância nenhuma.  
Se soubesse que amanhã morria  
E a primavera era depois de amanhã,  
Morreria contente, porque ela era depois de amanhã.  
Se esse é o seu tempo, quando havia ela de vir senão no seu tempo?  
Gosto que tudo seja real e que tudo esteja certo;  
E gosto porque assim seria, mesmo que eu não gostasse.  
Por isso, se morrer agora, morro contente,  
Porque tudo é real e tudo está certo.  
Podem rezar latim sobre o meu caixão, se quiserem.  
Se quiserem, podem dançar e cantar à roda dele.  
Não tenho preferências para quando já não puder ter preferências.  
O que for, quando for, é que será o que é.*



Alberto Caeiro