

UMA ANÁLISE FENOMENOLÓGICA INTERPRETATIVA
DA EXPERIÊNCIA COM PSILOCIBINA NO CONTEXTO
DE RETIROS DE AUTOCONHECIMENTO NA
NATUREZA EM PORTUGAL

MÁRCIA SILVA FERREIRA

Orientador da Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR VÍCTOR AMORIM RODRIGUES

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de
Prof. Doutor Vítor Amorim Rodrigues apresentada no ISPA –
Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre
na especialidade de Psicologia Clínica.

AGRADECIMENTOS

Este trabalho é o reflexo de um caminho feito de encontros, descobertas e escuta. Foi tecido pela curiosidade que me move, pela vontade de compreender o humano e pelo desejo de dar forma ao invisível que vive as experiências.

Ao Professor Doutor Vítor Amorim, o meu profundo agradecimento pela orientação sensível e pela inspiração que representa, enquanto profissional e pessoa, cujo trabalho e forma de estar no mundo ressoam com o caminho que quero construir.

À minha mãe, com infinita gratidão, por ser a força silenciosa que sempre acreditou em mim. Pelo amor incondicional, pela dedicação e pelo exemplo de mulher trabalhadora, resiliente e generosa, que me ensinou a caminhar com coragem e coração. Ao meu pai, pelo apoio firme, paciência e carinho e ao meu irmão, pelo amor tranquilo que se mostra sem precisar de palavras. Agradeço-vos por me darem raízes firmes e, ao mesmo tempo, asas para voar em liberdade.

Aos meus amigos, por me ampararem com tanto carinho, por acreditarem em mim e por me ajudarem a manter o coração desperto e confiante. Pela doçura em cada gesto de amizade e pela presença que aquece o coração.

Aos meus colegas de faculdade, pela ajuda e pela partilha de saberes que tornaram este processo mais colaborativo e enriquecedor.

À minha família em geral e a todas as pessoas que fazem parte da minha vida, por me inspirarem, por me rodearem de amor e por me lembrarem, diariamente, da beleza de estar em relação. Tenho a sorte de caminhar entre pessoas fortes, criativas e verdadeiras, que me nutrem e me impulsionam a ser mais autêntica e a sonhar sem limites.

Agradeço também, com admiração e respeito, a todas as pessoas que aceitaram participar nesta investigação, permitindo-se ser vulneráveis e partilhar as suas histórias. Sem a confiança e a entrega de cada uma, este trabalho não teria sido possível.

E à vida e à natureza, pela sincronia e pela delicadeza com que se revelam, e por me lembrarem, a cada passo, que posso confiar no seu ritmo.

Este trabalho nasce do encontro com todas as presenças que me ensinaram, acompanharam e se deixaram ver com verdade.

A cada uma deixo a minha gratidão e reconhecimento, por fazerem parte do que se tornou este processo de descoberta - entre o compreender e o sentir, entre a consciência e o mistério que nos habita.

RESUMO

A presente investigação fenomenológica teve como objetivo compreender como é vivida e significada a experiência de consciência e de existência durante um Retiro de Autoconhecimento com Psilocibina em contacto com a Natureza. Procurou-se explorar as dimensões subjetivas e existenciais emergentes dessas vivências, bem como os seus possíveis significados transformadores. Adotou-se a metodologia da Análise Fenomenológica Interpretativa (IPA), centrada na compreensão dos significados pessoais atribuídos à experiência. Participaram dez adultos que, através de entrevistas semiestruturadas, partilharam as suas vivências antes, durante e após o retiro.

Da análise emergiram quatro temas centrais: o chamado interior, a dissolução do eu, a integração simbólica e a transformação quotidiana. Estes traduzem um percurso de reconexão e expansão da consciência que se desenvolve do individual ao relacional, do psicológico ao espiritual, e culmina na incorporação de mudanças no quotidiano.

A Psilocibina, neste contexto, não se revelou apenas como substância, mas como mediadora de uma experiência profunda de autenticidade e sentido. O *setting* natural mostrou-se essencial, funcionando como estrutura de contenção e elemento co-terapêutico, ampliando a perceção sensorial e o sentimento de pertença. A presença humana atenta e sensível dos facilitadores, aliada à abertura intencional dos participantes, mostrou-se determinante para a segurança e profundidade da experiência. Os resultados sugerem que, quando vivida num contexto seguro e integrativo, a experiência com Psilocibina pode favorecer a autocompaixão, o bem-estar e a transformação existencial duradoura.

Palavras-chave: psilocibina; estados alterados de consciência; fenomenologia; retiros de autoconhecimento; natureza; integração.

ABSTRACT

This phenomenological study aimed to understand how the experience of consciousness and existence is lived and made sense of during a Psilocybin Retreat in contact with Nature. It sought to explore the subjective and existential dimensions emerging from these experiences, as well as their potential transformative meanings. The Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) methodology was adopted, focusing on the personal meanings attributed to the experience. Ten adults participated and, through semi-structured interviews, shared their lived experiences before, during, and after the retreat.

Four central themes emerged from the analysis: the inner calling, ego dissolution, symbolic integration, and everyday transformation. Together, they reflect a process of reconnection and expansion of consciousness that unfolds from the personal to the relational, from the psychological to the spiritual, culminating in changes integrated into daily life. Psilocybin appeared not merely as a substance, but as a mediator of deep authenticity and existential meaning.

The natural environment proved to be a crucial element, acting as both a holding structure and a co-therapeutic presence that enhanced sensory awareness and the sense of belonging. The attentive and sensitive presence of skilled facilitators, along with the intentional openness of participants, was essential for safety and depth. Findings suggest that, when experienced in a supportive and integrative context, Psilocybin may foster self-compassion, well-being, and lasting existential transformation.

Keywords: psilocybin; altered states of consciousness; phenomenology; self-knowledge retreats; nature; integration.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	10
CAPÍTULO I.	
ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	11
A Experiência Humana e Psicologia da Experiência Vivida.....	11
Estados Alterados e Expandidos de Consciência.....	11
A Fenomenologia da Experiência Vivida.....	12
A Consciência e a Existência na Perspetiva Fenomenológica.....	12
A Experiência Fenomenológica e os Retiros com Psilocibina.....	14
Os Psicadélicos e a Psilocibina.....	14
A Natureza como Mediadora da Consciência e da Experiência.....	15
CAPÍTULO II	
METODOLOGIA.....	15
Objetivos e Pertinência do Estudo.....	15
Participantes.....	16
Material.....	17
Procedimento.....	17
Investigação Qualitativa e Método Fenomenológico.....	19
CAPÍTULO III	
RESULTADOS.....	21
Análise dos Resultados.....	21
CAPÍTULO VI	
DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	54
CAPÍTULO V	
CONCLUSÃO.....	59
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	61

ANEXOS

Anexo A – Consentimento Informado.....	67
Anexo B – Guião de Entrevista.....	68
Anexo C – Transcrição, Comentários, Unidades de Significado Psicológico	
Tabela Participante 1.....	70
Tabela Participante 2.....	93
Tabela Participante 3.....	107
Tabela Participante 4.....	123
Tabela Participante 5.....	141
Tabela Participante 6.....	152
Tabela Participante 7.....	169
Tabela Participante 8.....	182
Tabela Participante 9.....	193
Tabela Participante 10.....	212

*“The syntactical nature of reality,
the real secret of magic,
is that the world is made of words.”*
— Terence McKenna

“We’re all just walking each other home.”
— Ram Dass

INTRODUÇÃO

Desde os primórdios da humanidade, o ser humano manifesta um impulso contínuo para compreender quem é, como se relaciona com os outros e de que forma se insere no mundo que o rodeia. Essa busca por autoconhecimento, presente nas dimensões filosófica, espiritual, psicológica e científica, traduz o desejo de explorar não apenas a mente e as emoções, mas também as experiências e os sentidos que estruturam a existência. Ao longo da história, o ser humano tem procurado compreender-se, cultivar equilíbrio e promover o crescimento interior através de práticas de autoconhecimento e transformação. Na atualidade, marcada pela aceleração tecnológica e pela fragmentação existencial, essa busca renova-se através de abordagens terapêuticas e contemplativas, desde a psicoterapia ao *mindfulness*, yoga, arteterapia e experiências imersivas na natureza, que visam criar espaços de introspeção, presença e reconexão consigo mesmo.

Entre essas práticas, os Retiros de Autoconhecimento assumem particular relevância por proporcionarem um tempo e espaço dedicados à reflexão e à vivência integrada entre corpo, mente e natureza. Embora contemporâneos, evocam práticas ancestrais de cura e transcendência espiritual. Nos últimos anos, observa-se um interesse crescente por retiros que integram substâncias psicadélicas, como a Psilocibina, utilizadas de forma intencional e acompanhadas, como catalisadoras de processos de autodescoberta e expansão da consciência. Estas experiências são frequentemente associadas a transformações na percepção do eu, na relação com o mundo e no sentido existencial.

Neste contexto, a Natureza não é apenas cenário, mas mediadora fenomenológica da experiência, favorecendo a sensação de pertença e continuidade entre o humano e o ambiente. A conjugação entre Psilocibina e imersão natural cria um campo experiencial que amplia a percepção da existência e possibilita o contacto com dimensões mais autênticas do ser.

O presente estudo procura compreender, através da Análise Fenomenológica Interpretativa (IPA), como estas experiências são vividas, significadas e integradas pelos participantes, explorando as suas dimensões subjetivas, existenciais e transformadoras.

A partir desta perspectiva, surge a seguinte questão de investigação: *Como é vivida e compreendida a experiência de consciência e de existência durante um Retiro com Psilocibina em contacto com a Natureza?*

Por fim, formula-se a hipótese fenomenológica que orienta este estudo: a experiência com Psilocibina, quando vivida num ambiente natural e seguro, potencia uma expansão da consciência que permite ao indivíduo aceder a dimensões mais autênticas da sua existência, promovendo uma maior integração entre corpo, mente e mundo.

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

A Experiência Humana e a Psicologia da Experiência Vivida

A experiência humana é um território de profundidade e complexidade, onde cada vivência contém múltiplos significados que se revelam de formas únicas a cada indivíduo. A compreensão destes significados é central para a psicologia contemporânea que valoriza o estudo da experiência vivida (Smith et al., 2009), especialmente em contextos transformadores como retiros de autoconhecimento.

Estados Alterados e Expandidos de Consciência

Nos estudos sobre consciência, os chamados estados alterados de consciência (EAC) referem-se a situações nas quais o padrão global da experiência subjetiva muda de forma qualitativa, de modo que o indivíduo percebe que a sua percepção, atenção ou interação com o mundo se alteraram (Revonsuo, Kallio & Sikka, 2009). Esta definição centra-se não apenas no conteúdo da consciência, mas nas relações representacionais entre consciência e mundo, sugerindo que um EAC pode emergir quando os mecanismos neurocognitivos de fundo produzem representações distorcidas ou reorganizadas da realidade. Esse enquadramento é particularmente útil para investigar experiências induzidas por substâncias psicadélicas - tal como a Psilocibina - ou facilitadas por contextos de retiro, em que a percepção do eu, do ambiente e da intersubjetividade se transforma.

Segundo Tart (1972), os estados alterados de consciência representam mudanças temporárias na estrutura habitual da experiência, em que a percepção, o pensamento e o sentido do eu se reorganizam. Nessas condições, o indivíduo pode aceder a formas diferentes de consciência - mais amplas, intuitivas ou simbólicas -, o que tem levado alguns autores a referir-se a estes fenómenos como estados de consciência expandidos.

Grof (1988) descreve que, nos estados ordinários de consciência, o indivíduo percebe-se confinado aos limites do corpo físico e do aqui-e-agora, sendo a percepção do mundo moldada pelos sentidos e pelas fronteiras espaciais e temporais habituais. Nos estados transpessoais, vivenciados em contextos psicadélicos ou em práticas de autoexploração não farmacológicas, essas limitações parecem ser transcendidas, permitindo experiências que ultrapassam os limites do eu e da realidade imediata.

A Fenomenologia da Experiência Viva

A experiência, segundo Merleau-Ponty (1945/1999), requer um olhar que a liberte das formas automáticas de percepção e das crenças sedimentadas no quotidiano. Retornar “às próprias coisas” significa reencontrar o mundo tal como é vivido, anterior a qualquer formulação teórica ou científica. Nesta mesma linha, Varela (1996), inspirado em Merleau-Ponty, convida a mergulhar na realidade antes de ser traduzida em conceitos - esse território imediato da vida, onde o conhecimento ainda não se cristalizou em linguagem abstrata e, assim, integrando a experiência viva e os processos corporais como base da consciência.

A Consciência e a Existência na Perspetiva Fenomenológica

Merleau-Ponty (1964) destaca que certas dimensões da experiência humana - designadas como profundidade, verticalidade e transcendência - só podem ser apreendidas através da análise do vivido. Por “profundidade”, entende-se a riqueza interna da experiência, as camadas subjetivas da consciência que vão além do superficial. “Verticalidade” refere-se à intensidade e à elevação da experiência, como se esta se projetasse para além do imediato, alcançando níveis mais significativos de percepção. Já a “transcendência” indica a capacidade da experiência de ultrapassar os limites da mera percepção objetiva, conectando o indivíduo a

significados, relações ou estados de consciência mais amplos. Segundo Merleau-Ponty, estas dimensões não podem ser plenamente compreendidas por abordagens puramente teóricas ou analíticas, apenas uma atenção cuidadosa ao vivido, à percepção encarnada e à experiência direta - vivida através do corpo -, permite captar a essência dessas qualidades profundas da consciência, enfatizando o papel do corpo e da percepção na constituição dessa experiência. (De Sousa, L. A., 2018). Estas dimensões exigem a imersão do indivíduo na sua própria experiência, permitindo a ampliação da consciência, o contacto com a própria essência e a possibilidade de transformação pessoal.

Merleau-Ponty (1945) afirma "a subjetividade não é nunca identidade imóvel consigo. Para ser subjetividade ela deve abrir-se a um Outro e sair de si." (cit. por De Sousa, L. A., 2018). Nesta posição Merleau-Ponty quer transmitir que a subjetividade (a experiência de ser sujeito, de ter consciência de si) não é algo fixo ou isolado, mas sim relacional e encarnada. Não somos um "eu" estático que apenas se observa a si mesmo. A subjetividade é dinâmica, em constante transformação e dependente da interação com o mundo. Para existir plenamente, a subjetividade precisa de relacionar-se com o outro, com aquilo que está fora de si. O "Outro" aqui não é apenas outra pessoa, mas também o Mundo, as experiências e as situações com que nos confrontamos, ou seja, ser sujeito implica interação, diálogo e abertura, não isolamento. A consciência se define na relação, no contacto com o que é externo e no envolvimento com a experiência. Esta perspetiva evidencia que a subjetividade se realiza na abertura ao Mundo e ao Outro, refletindo-se nas experiências que permitem aceder a camadas mais profundas da consciência, ampliar a percepção de si mesmo e revelar novas formas de se relacionar com o próprio existir.

Tradicionalmente, a filosofia ocidental via a consciência como separada do mundo, subordinando o mundo à mente e reduzindo a percepção a meras representações. Merleau-Ponty propõe inverter essa relação: a consciência não observa passivamente, mas está imersa no mundo, experienciando-o de forma encarnada. A percepção não é apenas pensar sobre os objetos, mas estar no fluxo contínuo da experiência, refletindo sobre a própria vivência e sobre a mudança constante do mundo (De Sousa, L. A., 2018).

A Experiência Fenomenológica e os Retiros com Psilocibina

Esta perspectiva conecta-se diretamente à experiência proporcionada pelos Retiros com Psilocibina. Nessas práticas, os participantes são conduzidos a estados ampliados de consciência, nos quais a percepção se intensifica - no corpo, nas emoções e na relação com o ambiente - permitindo experienciar o mundo de forma direta, sensorial e integrada, exatamente o que Merleau-Ponty descreve como consciência encarnada. A Psilocibina facilita, assim, o contacto profundo com a própria experiência, promovendo reflexão existencial, integração de insights e reconexão com a própria essência, oferecendo uma oportunidade única de habitar o mundo de forma mais consciente e viva (De Sousa, L. A., 2018).

Os Psicadélicos e a Psilocibina

A designação “psicadélico” resulta da junção das palavras gregas *psyche* (mente ou alma) e *delos* (tornar visível, revelar). Este termo foi proposto em 1956 pelo psiquiatra Humphry Osmond, no âmbito das suas investigações com LSD. Atualmente, os psicadélicos são compreendidos como um subgrupo de substâncias alucinogêneas que, ao serem consumidas, desencadeiam modificações intensas nos processos de consciência e na percepção da realidade, frequentemente acompanhadas por experiências de carácter alucinatório (Lowe et al., 2021).

A Psilocibina é um composto psicadélico natural presente em cogumelos do género *Psilocybe*. Após a ingestão, atua como agonista parcial dos recetores 5-HT_{2A} da serotonina, produzindo alterações profundas na função cerebral - incluindo modulação da rede de modo padrão - o que pode facilitar estados de consciência ampliados e profunda reconexão (Nutt, 2019, p. 142). Além disso, quando utilizada num contexto seguro e acompanhado, a Psilocibina tem demonstrado potencial para promover insights, bem-estar e transformação pessoal duradoura (Nutt, 2019; Griffiths et al., 2018; Watts et al., 2017).

A Natureza como Mediadora da Consciência e da Experiência

A experiência com Psilocibina, ao ocorrer em contextos naturais, intensifica o contacto direto com o ambiente e desperta uma percepção mais sensorial e integrada da realidade - prolongando a vivência de consciência encarnada descrita por Merleau-Ponty. A relação do ser humano com a Natureza constitui uma dimensão fundamental da experiência vivida e da consciência ecológica. Segundo Lumber, Richardson e Sheffield (2017), a ligação com a Natureza não depende apenas do conhecimento intelectual sobre o meio ambiente, mas emerge de processos experienciais como o contato direto, a emoção, a compaixão, o sentido e a percepção da beleza. Estes autores demonstram que tais dimensões favorecem um estado ampliado de conexão e presença, promovendo bem-estar psicológico, integração emocional e sentimento de pertença ao mundo natural. Assim, o contacto com a Natureza pode ser compreendido como um caminho de reconexão existencial, no qual o indivíduo acede a formas mais autênticas e integradas de consciência - em consonância com a visão fenomenológica da existência como relação viva e encarnada com o mundo.

METODOLOGIA

Objetivos, Relevância e Pertinência do Estudo

O presente estudo tem como objetivo principal compreender a experiência vivida do uso da psilocibina em Retiros de Autoconhecimento realizados na natureza em Portugal, explorando de que forma estas vivências podem potenciar uma expansão da consciência e uma aproximação à essência da existência humana. Através da Abordagem Fenomenológica Interpretativa (IPA), procura-se aceder às narrativas subjetivas dos participantes, valorizando a forma como interpretam, sentem e integram essas experiências no seu processo de autoconhecimento e transformação pessoal.

A relevância e pertinência desta investigação assentam na sua natureza fenomenológica e no contributo singular que oferece à compreensão da experiência humana em estados expandidos de consciência. Diferencia-se da maioria dos estudos sobre psicadélicos, tradicionalmente realizados em contextos laboratoriais ou clínicos, ao explorar o fenómeno num *setting* natural e holístico, onde ciência, espiritualidade e natureza se entrelaçam. O ambiente natural, enquanto mediador fenomenológico, surge como elemento

co-terapêutico que favorece a sensação de pertença, integração e continuidade entre o ser humano e o mundo (Lumber, Richardson & Sheffield, 2017). Este estudo é igualmente relevante por analisar a influência do *setting* e dos facilitadores no processo terapêutico, reconhecendo como a qualidade da relação e da condução pode promover ou comprometer a segurança e a integração da experiência. Ao incluir também as vivências desafiantes e não idealizadas, reconhece-se que o desconforto, o medo ou a vulnerabilidade podem ser partes constitutivas e transformadoras da experiência, evitando a romantização do uso psicadélico. Assim, este trabalho oferece um contributo original para a comunidade científica ao propor uma leitura integrada, humana e ecológica do potencial da psilocibina em contextos naturais e relacionais, ampliando o diálogo contemporâneo entre ciência, consciência e natureza.

Participantes

A amostra deste estudo foi composta por dez participantes adultos que participaram em Retiros de Autoconhecimento na Natureza em Portugal com uso de Psilocibina. Destes, nove são do género feminino e um do género masculino, refletindo uma seleção orientada pela disponibilidade e acessibilidade dos participantes através de redes de contacto próximas, com diferentes faixas etárias e provenientes de diferentes zonas do país. A seleção dos participantes seguiu os princípios da Análise Fenomenológica Interpretativa (IPA), privilegiando a homogeneidade experiencial, ou seja, a partilha de uma vivência comum significativa em detrimento da uniformidade demográfica (Smith, Flowers, & Larkin, 2009).

Assim, todos os participantes foram recrutados de forma intencional, com base em critérios como ter participado num retiro com uso de psilocibina em contexto de desenvolvimento pessoal, na natureza, e estar disponível para refletir e descrever a sua experiência subjetiva de forma aberta e aprofundada. A opção por uma amostra pequena e intencional está alinhada com a abordagem idiográfica da IPA, que visa explorar em profundidade os significados atribuídos a uma experiência vivida, em vez de procurar generalizações (Smith et al., 2009).

Material

O instrumento de recolha de dados consistiu em entrevistas semiestruturadas por videoconferência (Zoom), escolhidas devido à dispersão geográfica dos participantes. Este formato revelou-se adequado por equilibrar orientação e liberdade de expressão, permitindo explorar em profundidade as experiências vividas. As entrevistas foram gravadas em áudio (via Zoom e dispositivo móvel) e transcritas integralmente, preservando a fidelidade e autenticidade do discurso. Para orientar a recolha, utilizou-se um Guião de Entrevista elaborado especificamente para o estudo, com perguntas abertas que incentivaram a reflexão e a descrição detalhada das vivências. Foram também recolhidos dados sociodemográficos e obtido o Termo de Consentimento Informado (Anexo A), assegurando o cumprimento dos princípios éticos da investigação científica.

Procedimento

O recrutamento dos participantes foi realizado de forma intencional e criteriosa, em conformidade com os critérios de inclusão previamente estabelecidos, que contemplavam a experiência prévia com o uso de Psilocibina em contexto de Retiro de Autoconhecimento na Natureza realizado em Portugal. O processo de seleção desenvolveu-se através de canais de contacto online, contando com o apoio de intermediários que facilitaram a identificação e aproximação a potenciais participantes adequados ao propósito da investigação.

Uma parte dos participantes foi identificada através de uma facilitadora que organiza retiros de autoconhecimento em Portugal. O contato inicial com esta facilitadora desenvolveu-se através de um grupo de retiros na rede social Facebook, onde foi estabelecida comunicação direta, na qual lhe foi apresentado o propósito e os objetivos da investigação. Após compreender os princípios éticos e metodológicos da investigação, a facilitadora aceitou colaborar, partilhando o convite com alguns dos seus participantes. Os indivíduos que manifestaram interesse em participar foram posteriormente contactados pela investigadora, que lhes explicou detalhadamente a natureza do estudo, os procedimentos envolvidos e os seus direitos enquanto participantes.

Outros participantes foram recrutados por meio de indicação pessoal, através de uma pessoa próxima da investigadora que conhecia indivíduos que se enquadravam no perfil pretendido e que demonstraram disponibilidade para colaborar no estudo. Em todos os casos,

o primeiro contacto com os participantes foi realizado diretamente pela investigadora, por via digital, assegurando a apresentação pessoal, a explicação clara dos objetivos da pesquisa e das condições de participação. Nesta fase, foi também reforçada a importância do caráter voluntário da colaboração, do anonimato e da confidencialidade das informações partilhadas.

Os retiros decorreram em diferentes regiões de Portugal Gerês, Alentejo e Algarve , sendo estes locais imersos na natureza, caracterizados por ambientes amplos e seguros, com espaços interiores acolhedores (casas ou estruturas de apoio) que permitiam proteção em caso de frio ou chuva, mantendo, no entanto, uma forte ligação ao meio natural. Grande parte das experiências decorreu ao ar livre, em contacto direto com a natureza, sendo os participantes incentivados a manter esse vínculo também nos dias anteriores e posteriores à cerimónia.

Durante o retiro, os participantes consumiram cogumelos ou trufas contendo psilocibina, em doses que variaram entre 1,8 g e 3,3 g de cogumelos secos (dose moderada a elevada). No caso dos participantes que ingeriram trufas, as quantidades foram ajustadas de modo a corresponder aproximadamente a 1,8 g a 2,5 g de cogumelos secos, considerando a menor concentração natural de psilocibina nas trufas em relação aos cogumelos. A administração foi acompanhada por facilitadores experientes, num ambiente seguro e intencionalmente preparado para favorecer a introspeção e a expansão da consciência.

As entrevistas foram agendadas individualmente, tendo em conta a disponibilidade de cada participante, e realizadas por videoconferência através da plataforma Zoom. A análise dos dados foi conduzida segundo os princípios da *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), conforme proposta por Smith, Flowers e Larkin (2009). O processo iniciou-se com a leitura atenta e repetida das transcrições, de modo a promover uma imersão profunda no material e a preservar a riqueza descritiva da experiência relatada pelos participantes. Na fase de codificação inicial, foram elaboradas anotações exploratórias em três níveis: descritivo, linguístico e conceptual. As notas descritivas concentraram-se no conteúdo manifesto do discurso, salientando experiências, eventos e emoções relatadas. As notas linguísticas observaram aspetos formais da linguagem, como metáforas, repetições, pausas e escolhas vocabulares significativas. As notas conceptuais, por sua vez, assumiram um caráter mais interpretativo, procurando captar possíveis significados subjacentes às falas.

Este processo de codificação inicial teve como objetivo abrir espaço para uma exploração detalhada e flexível dos dados, sem impor categorias prévias. A partir destas

anotações emergiram os primeiros temas provisórios, que posteriormente foram refinados, agrupados e organizados em temas de ordem superior, de acordo com a lógica idiográfica e indutiva própria da IPA.

Investigação Qualitativa e Método Fenomenológico

Entende-se que a pesquisa qualitativa dedica-se ao estudo dos significados, motivações, aspirações, crenças, valores e atitudes das pessoas (Minayo, 2010 cit. por Tombolato & dos Santos, 2020) Essa abordagem permite desenvolver uma compreensão interpretativa do fenómeno investigado, considerando a perspectiva que surge do contato direto e da interação entre pesquisador e participante (Lüdke & André, 1986 cit. por Tombolato & dos Santos, 2020).

A Análise Fenomenológica Interpretativa (AFI) fundamenta-se na intersecção de três tradições intelectuais: fenomenologia, hermenêutica e idiografia.

A fenomenologia, segundo Edmund Husserl, propõe um exame rigoroso e profundo da experiência humana, procurando compreender as suas qualidades essenciais para além das circunstâncias particulares em que ocorrem. O autor defendia que o investigador deve “retornar às próprias coisas”, isto é, concentrar-se na essência do fenómeno tal como é vivido e percebido, sem se deixar guiar por categorias ou pressupostos prévios.

Como explica Husserl (1927, citado em Smith, Flowers & Larkin, 2022), é através dessa reflexão que se tornam visíveis os fenómenos enquanto “consciência de” algo, revelando a estrutura subjetiva da experiência. A consciência orienta-se sempre para o mundo, isto é, toda percepção, lembrança ou julgamento está direcionada para um objeto, real ou imaginado. Para Sara Ahmed (2006, citada em Smith, Flowers & Larkin, 2022), o significado das experiências emerge precisamente dessa orientação: a forma como nos voltamos para o mundo determina como os objetos nos afetam e se tornam significativos.

A partir da perspectiva fenomenológica existencial de Heidegger, o ser humano é compreendido como um “ser-no-mundo”, inseparável do seu contexto relacional e histórico (Smith, Flowers & Larkin, 2022). A noção de intersubjetividade, entendida como a natureza partilhada e relacional da experiência, reforça esta visão, mostrando que o sentido emerge da nosso encontro com os outros e com o ambiente (Larkin, Watts, & Clifton, 2006, citado em Smith, Flowers & Larkin, 2022). Este princípio é fundamental para a IPA, que procura compreender o significado das vivências tal como são experienciadas e interpretadas num

contexto concreto. Nesta linha, Merleau-Ponty (1962) descreve o corpo como “o nosso meio de comunicação com o mundo” (p. 106), enfatizando que a percepção e o contacto com o ambiente revelam a unidade entre o eu e o mundo vivido. Embora possamos compreender o outro, nunca acedemos totalmente à sua experiência, pois esta é sempre encarnada e subjetiva (Merleau-Ponty, 1962, citado em Smith, Flowers & Larkin, 2022).

O segundo pilar da Análise Fenomenológica Interpretativa (IPA) é a hermenêutica, entendida como a teoria e prática da interpretação. Embora tenha origens independentes da fenomenologia, ambas convergem na obra de autores como Heidegger (Smith, Flowers & Larkin, 2022). Na IPA, a hermenêutica é essencial porque compreender uma experiência implica sempre interpretar. O participante procura atribuir sentido à sua vivência, enquanto o investigador tenta compreender como esse sentido é construído. Este processo é descrito como dupla hermenêutica, na qual o investigador interpreta a interpretação do participante, procurando aceder ao significado que o fenómeno assume na perspetiva do sujeito (Smith, Flowers & Larkin, 2022).

O terceiro pilar teórico da IPA é a idiografia, que se centra na compreensão do particular. Em contraste com abordagens nomotéticas, que buscam leis gerais do comportamento humano, a IPA procura explorar em profundidade as experiências singulares e contextualizadas (Smith, Flowers & Larkin, 2022). Este compromisso manifesta-se na atenção ao detalhe e na análise rigorosa de fenómenos específicos como um evento, um processo ou uma relação, tal como são vividos por pessoas concretas em contextos específicos.

Importa sublinhar que a ênfase no particular não implica uma visão isolada do indivíduo. Pelo contrário, a fenomenologia reconhece que a experiência humana é simultaneamente singular e relacional, pois o sujeito está sempre inserido num mundo de relações e significados partilhados. Assim, embora cada participante ofereça uma perspetiva única sobre a sua vivência, essa perspetiva é sempre situada num contexto. A idiografia, neste sentido, não se opõe à generalização, mas propõe uma via alternativa para a sua construção: uma generalização que parte da profundidade do caso individual para compreender o significado dos fenómenos humanos.

RESULTADOS

APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS RESULTADOS

Participante P1

Tema 1 – O chamado interior: a busca por sentido e reconexão

A motivação de P1 para participar no retiro emergiu de um impulso intuitivo e existencial, descrito como um “chamado” interior. A participante relata “senti que devia ir, não te sei explicar”, evidenciando uma orientação guiada pela intuição mais do que pela razão. A decisão de participar surge associada a uma sensação de alinhamento e inevitabilidade, reforçada pela ligação ancestral e pela simbologia da natureza: “A Terra me chama, a natureza, os meus ancestrais... alguma coisa me estava a chamar”.

Esta linguagem experiencial traduz um movimento de abertura fenomenológica, em que a participante se permite ser conduzida por um sentido implícito, reconhecendo uma interdependência entre o seu percurso individual e um plano maior de reconexão. O “chamado” representa, nesta leitura, o despertar de uma dimensão espiritual e a emergência de um sentido de pertença cósmica e ecológica. A decisão de integrar o retiro manifesta a transição de P1 de uma busca terapêutica individual, na psicoterapia, para um caminho de expansão da consciência que integra corpo, espírito e natureza.

Tema 2 – Morte simbólica e renascimento do Eu

A narrativa de P1 é marcada pela metáfora da morte e renascimento. Ao refletir sobre o impacto da maternidade e das transformações pessoais, descreve: “Agora faz sentido eu perceber que já tive várias vidas dentro desta vida. Partes de mim morreram e outras renasceram”. Durante o retiro, essa dinâmica repete-se em termos psicológicos e espirituais: “Foi a maior viagem da minha vida... dar de caras comigo nua e crua”.

Esta vivência de dissolução do eu é característica de processos psicadélicos profundos e reflete a “morte simbólica” do self condicionado - a suspensão temporária das defesas egóicas que permite uma reorganização identitária. No contexto fenomenológico, este tema evidencia o caráter liminar da experiência: um espaço entre o conhecido e o desconhecido, o

antigo e o novo eu. A transformação é experienciada como dolorosa mas necessária, revelando a aceitação da impermanência e o movimento de integração existencial.

Tema 3 – A experiência psicadélica como cura e reconciliação

Durante a experiência com psilocibina, P1 descreve um processo intenso de libertação emocional e cura de feridas antigas: “O trauma de abandono dos meus pais... veio tudo ao de cima e senti que a minha avó me dizia ‘tu és muito amada’”. A participante acrescenta: “Pode ser parvo dizer, mas senti que aquela ferida sarou”. Estas expressões traduzem a vivência de reconciliação interna e de reconexão com o amor, mediada por uma experiência simbólica de encontro com figuras afetivas e espirituais.

Do ponto de vista interpretativo, esta experiência pode ser compreendida como uma catarse integrativa, em que conteúdos reprimidos emergem num ambiente seguro e são resignificados emocionalmente. A psilocibina atua como mediadora simbólica, facilitando a reestruturação do self através da compaixão e do amor incondicional. O episódio constitui uma cura emocional e transgeracional, revelando a importância da dimensão afetiva e espiritual no processo terapêutico.

Tema 4 – A natureza como presença viva e fonte de integração

A natureza ocupa um lugar central na experiência de P1, sendo percebida como entidade viva e relacional: “Com a música, eu bati no peito e sentia a minha pulsação com a Terra”. Mais tarde, refere: “Tenho sentido muita necessidade de me descalçar... de me conectar com o chão”. Estas descrições evidenciam uma vivência somática de comunhão com o ambiente natural, em que o corpo se torna o mediador entre o humano e o planetário.

A fusão entre o ritmo corporal e o ritmo da Terra expressa a dissolução das fronteiras entre sujeito e o mundo - um estado fenomenológico de “ser-com-o-mundo”. A experiência é tanto sensorial quanto espiritual, implicando uma integração psicocorporal que amplia o sentido de pertença e de unidade. Posteriormente, a participante mantém práticas que prolongam esse contacto, como o yoga e rituais domésticos, o que sugere uma internalização do vínculo com a natureza como prática contínua de integração e autocuidado.

Tema 5 – Integração e transformação quotidiana

Após o retiro, P1 descreve mudanças substanciais nos seus padrões emocionais e relacionais. “Eu era uma pessoa mais explosiva... agora olho com compaixão”, afirma, revelando uma transformação na forma de se relacionar com os outros e consigo mesma. A participante relata ainda uma alteração na relação com o álcool: “Senti que o álcool sugou a minha alma... parece que estou a ganhar aversão”. Estes excertos revelam a incorporação prática dos insights vividos durante o retiro.

A nível interpretativo, observa-se uma ampliação da consciência ética e emocional. O autocuidado, a empatia e a moderação emergem como expressões tangíveis de um processo de integração psicológica. O quotidiano torna-se o espaço de continuação da experiência espiritual - um “laboratório de presença” onde o sagrado é incorporado na rotina. O fenómeno reflete o movimento típico da IPA: a passagem do extraordinário (experiência psicadélica) para o ordinário (vida diária), através da reintegração de significados.

Tema 6 – A comunidade e o cuidado partilhado

P1 enfatiza o papel essencial dos facilitadores e do grupo no processo vivencial: “Cria-se uma irmandade muito forte entre todos... senti que o grupo ajudava na limpeza e na entrega”. Este testemunho ilustra a importância do espaço relacional como mediador de segurança e de cura. O ambiente coletivo é percebido como um campo energético de apoio mútuo, onde a vulnerabilidade é partilhada e validada.

A interpretação fenomenológica deste tema sugere que a experiência de pertença e cuidado coletivo funciona como matriz simbólica de reparação emocional. O grupo representa o “outro compassivo”, um espelho que legitima a entrega e a autenticidade. Assim, o retiro é vivido não apenas como experiência individual, mas como um fenómeno intersubjetivo de cura partilhada.

Síntese interpretativa – P1

O relato ilustra o potencial dos contextos psicadélicos na natureza como espaços de reencontro com o sagrado e de integração terapêutica, revelando uma mudança profunda na forma de P1 se relacionar consigo mesma, com os outros e com o mundo.

Participante P2

Tema 1 – A busca por lucidez e o impulso de autotransformação

P2 relata ter procurado o retiro num momento de fragilidade pessoal, motivada por um desejo de clareza e reorganização interior: *“Eu estava a passar uma situação difícil na minha vida e precisava de alguma lucidez”*. A experiência surge, portanto, como uma tentativa de encontrar sentido e direção num contexto de vulnerabilidade. Apesar de referir que *“fui sem expectativas”*, a participante demonstra uma postura de rendição e abertura, expressa na repetição de *“deixar... deixar ir... fluir”*.

Este movimento de entrega é interpretado como o primeiro passo da transformação fenomenológica - o abandono do controlo racional para permitir a emergência do sentido experiencial. O *“fluir”* torna-se um princípio espiritual e terapêutico, simbolizando a passagem do ego controlador para um estado de aceitação e presença.

Tema 2 – A catarse emocional e a libertação do corpo

A experiência de P2 é marcada por uma intensa libertação emocional e somática. Ela descreve ter chorado incessantemente: *“Emocionalmente, eu estava sempre a chorar, chorava, chorava a chorar... foi ali um culminar de choro para depois terminar de fechar esse ciclo”*. O corpo aparece como mediador da cura, revelando e libertando conteúdos emocionais reprimidos.

Do ponto de vista fenomenológico, a repetição linguística reforça o caráter catártico do processo. O choro torna-se expressão da purificação e encerramento simbólico de um ciclo interno. A participante associa ainda sensações físicas ao peso emocional que carregava: *“Senti um grande peso nas costas... é como o mundo a carregar sobre mim e eu não cuidar de mim”*.

A experiência culmina em leveza *“Senti-me mais leve”* traduzindo a integração entre libertação física e emocional. O corpo é vivido como espelho e veículo do processo espiritual, onde o sofrimento se transforma em reconciliação consigo mesma.

Tema 3 – Entre o ego e o Eu: o desafio da entrega

Durante o processo psicadélico, P2 vivencia um confronto entre a vontade de controle e a entrega: *“A minha mente quase dizia ‘não quero ir, não quero ir’”*. A resistência inicial é acompanhada de sensações de dissociação: *“Como se estivesse a sair de mim, a levitar”*. Ao revisitar memórias da infância, a participante reconhece o medo e a dor ligados a essas vivências, mas também a possibilidade de as voltar a experimentar e libertar.

Um momento marcante é o episódio em que sente repetidamente vontade de urinar e o interpreta como conflito entre corpo e consciência: *“Eu sei que é o meu ego que quer fazer xixi, não sou eu”*. Esta distinção entre “ego” e “eu” revela a emergência de uma consciência metacognitiva - a capacidade de observar a si própria em processo.

Interpretativamente, esta vivência reflete a dissolução parcial do ego e o confronto com as limitações humanas dentro da expansão de consciência. O corpo torna-se metáfora da tensão entre controle e entrega, mostrando que o autoconhecimento também passa pela aceitação da imperfeição e da fragilidade.

Tema 4 – O sagrado e o simbólico: anjos, coração e amor

Durante o auge da experiência, P2 relata visões simbólicas intensas: *“Senti um coração muito grande em cima de mim... e vi dois anjos vestidos de branco”*. Estes símbolos são interpretados como manifestações arquetípicas de cuidado, amor e proteção. A participante reconhece-os como figuras de transcendência: *“Tomo-os como anjos... não havia pessoas nenhuma ali”*.

Na leitura fenomenológica, as imagens representam a reconciliação com o amor universal - o acolhimento espiritual que substitui a dor individual. O coração, símbolo do amor e da compaixão, surge como metáfora central da cura emocional. Estas experiências revelam o caráter espiritual e simbólico da psilocibina, permitindo que conteúdos afetivos se traduzam em imagens arquetípicas significativas.

Tema 5 – A natureza como amplificadora da experiência

A participante refere repetidamente a importância do ambiente natural no processo: *“Foi muito relevante porque sentimos o contacto com a Mãe Terra e todo o oxigénio que ela tem para nos oferecer”*. Associa o cenário natural à própria origem da substância: *“Estamos a experimentar algo que é da natureza e faz sentido ser no meio da natureza”*.

A natureza é percebida como espelho e extensão da experiência interior - um espaço simbiótico onde o corpo, a psilocibina e o ambiente vibram em sintonia. A familiaridade da participante com o campo - *“Eu moro no meio da natureza, já estou familiarizada com este espaço”* - reforça o sentimento de segurança e pertença, elementos essenciais para a entrega fenomenológica. A experiência natural é, portanto, interpretada como amplificadora da sensação de conexão e fator de proteção psicológico, facilitando tanto a expansão da consciência quanto a regulação emocional.

Tema 6 – Lucidez, amor e integração pós-experiência

Após o retiro, P2 relata clareza e reorganização emocional: *“Trouxe-me alguma lucidez... alguma ou completa lucidez do que fazer quanto a certas coisas”*. Destaca uma mudança na percepção das relações humanas: *“Não há nada maior que o amor... sem cobranças, sem exigências, só assim conseguimos estar neste mundo”*.

A experiência é vivida como reorganização dos valores e ampliação da empatia. P2 descreve um fortalecimento da auto responsabilidade e uma libertação do julgamento: um retorno à vida cotidiana guiado por uma consciência mais compassiva.

Comparando com outras práticas, como Reiki ou hipnose, afirma: *“A psilocibina obriga-nos a ser mais rápidos, mais intensos... vivemos ali aquilo numas horas, é muito profundo”*. A participante reconhece o potencial terapêutico da substância como catalisador de insight e transformação.

A segurança emocional proporcionada pela facilitadora é apontada como elemento essencial para o desenrolar da experiência: *“A facilitadora nunca nos abandonou, estava*

sempre ali conosco”. O cuidado interpessoal e a confiança formam, assim, a base da entrega e da cura.

Por fim, P2 sintetiza a vivência numa frase: *“Foi transformadora, senti união, amor e acolhimento”*. Essa síntese traduz a essência fenomenológica do processo: uma experiência de reconciliação entre o humano e o transcendente, o corpo e o espírito, o eu e o outro.

Síntese interpretativa – P2

A psilocibina é vivida como agente de lucidez e reconciliação, num processo que envolve corpo, emoção, simbolismo e ambiente natural.

No seu conjunto, a narrativa de P2 expressa o movimento de cura, rendição e reintegração fenomenológica, em que o amor é simultaneamente força terapêutica e expressão da unidade com o todo.

Participante P3

Tema 1 – O chamado da medicina: confiança, entrega e sacralidade

Desde o início, P3 expressa um sentido de confiança e reverência perante o processo: *“Já trabalho com as medicinas há um par de anos... é preciso haver um espaço de confiança e segurança”*. A participante reconhece a importância do ambiente e das pessoas, destacando que *“a energia influencia-me bastante”*.

A linguagem do *“consagrar”* e do *“espaço de confiança”* revela o caráter sagrado e relacional da experiência psicadélica. Para P3, a medicina não é apenas uma substância, mas uma presença viva, dotada de sabedoria e intencionalidade. A confiança aparece como pré-condição para o mergulho espiritual: *“É sempre assim, dá-te sempre respostas quando estás aberta”*.

Fenomenologicamente, este tema traduz o movimento de abertura e rendição que antecede o encontro com o mistério. A psilocibina é entendida como veículo do divino, e o retiro como um espaço ritualístico de comunhão com forças transcendentes.

Tema 2 – A jornada espiritual: conexão direta com o divino

P3 descreve a sua experiência como uma “conexão direta com Deus”, diferenciando a psilocibina de outras medicações que “vão e vêm”. Esta vivência é narrada com entusiasmo e reverência: *“Foi uma cena assim... uau, muito bonita, muito expansiva”*.

A experiência é percebida como ascensional e unificadora - uma dissolução das fronteiras entre eu, natureza e divino. Em vários momentos, a participante associa a experiência à expansão da consciência e à comunhão: *“Sentia-me tu e o chão, o chão e tu, natureza e eu, tudo junto”*.

Interpretativamente, esta fusão reflete o fenômeno de unidade fenomenológica - uma experiência de transcendência que dissolve as categorias de sujeito e de objeto. A linguagem de gratidão (*“Uau, estou aqui, estou a usufruir... estar com Deus na mesma mesa”*) revela a dimensão afetiva e reverente do encontro, aproximando-se de experiências místicas descritas na literatura fenomenológica e transpessoal.

Tema 3 – O feminino sagrado e a cura ancestral

A dimensão do feminino sagrado emerge como um eixo central da experiência de P3. Durante o auge da vivência, afirma: *“Senti que estava a trabalhar muito o meu feminino, a minha energia feminina, o meu poder, a cura - a minha e a das que vieram antes e depois de mim.”*

As visões de ser “uma gigante” e “a única mulher” traduzem o empoderamento e a reconciliação com a linhagem ancestral. A presença simbólica da energia masculina protetora complementa o equilíbrio das polaridades: *“Ao meu lado estava sempre alguém, uma figura masculina... energia masculina a cuidar de mim.”*

Esta dialética entre forças complementares expressa a integração de aspetos internos e relacionais, uma reconciliação entre anima e animus. A dimensão intergeracional da cura (“as

que vieram antes e depois de mim”) revela uma percepção expandida da identidade, em que o self é entendido como continuidade de uma linhagem espiritual e energética.

Tema 4 – A natureza como guia espiritual e corpo da Terra

Para P3, a natureza não é pano de fundo, mas protagonista da experiência. *“Ela é uma grande responsável. Quando estás aberta e deixas que ela te guie, a natureza conduz-te.”* A natureza é vivida como força maternal, sustentadora e sábia: *“A natureza reforça a sensação de estabilidade e profundidade da vivência.”*

A participante funde a sua experiência corporal e espiritual com o ambiente natural: *“Sentia-me tu e o chão, o chão e tu.”* Esta dissolução traduz uma experiência embodied de pertença ecológica. A natureza é percebida como extensão do próprio ser - um organismo vivo que comunica e orienta.

Na interpretação fenomenológica, esta experiência expressa o conceito de consciência ecológica ampliada, em que o self e o mundo natural se tornam indissociáveis. O ambiente natural, simultaneamente externo e interno, sustenta o processo de cura e de integração de processos internos e da dimensão espiritual.

Tema 5 – A medicina como consciência orientadora e processo terapêutico

P3 personifica a psilocibina, atribuindo-lhe agência e sabedoria: *“A medicina controlava o ritmo... eu queria voltar atrás, mas o cogumelo dizia: agora é mais à frente, continua.”* Essa linguagem dialogal mostra uma relação de confiança e entrega - uma comunicação simbólica entre a participante e o conteúdo experiencial.

A experiência é descrita como autoterapia espiritual, onde a medicina atua como espelho do inconsciente e catalisadora da transformação emocional. A participante refere: *“Foi uma autêntica terapia... acredito que todas as medicações ajudam na depressão, porque também me ajudaram.”*

O conceito de “energia maternal” que “dá colo, mas também leva às profundezas” ilustra o caráter paradoxal do processo terapêutico: acolhimento e desafio coexistem. P3

reconhece que “os portões abrem-se e depois não tens a chave para fechar”, exprimindo consciência dos riscos e da necessidade de respeito e integração.

Interpretativamente, a psilocibina é compreendida como mediadora de um processo terapêutico sagrado, em que cura e espiritualidade se entrelaçam num movimento de autoconhecimento e transcendência.

Tema 6 – A liberdade da verdade: integração e autenticidade

Ao final da entrevista, P3 sintetiza a sua vivência com a metáfora: “*Liberdade da tua verdade.*” Esta expressão condensa a essência da experiência - a autenticidade e coerência entre o ser interior e o viver exterior.

O retiro é percebido como catalisador de autenticidade: “*Liberdade de expressão, que a tua verdade seja dita através das tuas demonstrações no teu dia a dia.*” A psilocibina não é vista apenas como ferramenta de cura, mas como facilitadora de alinhamento existencial e expansão ética.

Interpretativamente, este tema representa o culminar da jornada fenomenológica: a transição da transcendência para a incorporação prática do sentido. O fenómeno místico transforma-se em experiência integradora, na qual a espiritualidade se manifesta como verdade vivida.

Síntese interpretativa – P3

O processo psicadélico é vivido como ritual de autodescoberta e de reencontro com a autenticidade - um mergulho no inconsciente que culmina na “liberdade da verdade”. A presença empática da facilitadora, o ambiente natural e a linguagem simbólica do feminino são elementos estruturantes da experiência.

Em termos fenomenológicos, P3 exemplifica a vivência da unidade entre o humano e o sagrado, onde o autoconhecimento se confunde com o mistério e a evolução espiritual é reconhecida como processo contínuo e integrado.

Participante P4

Tema 1 – Da curiosidade ao chamado interior: a busca por confirmação espiritual

P4 refere que a decisão de participar no retiro surgiu de forma aparentemente espontânea: *“Por acaso, quando me inscrevi, ainda não tinha assim um grande propósito”*. Contudo, à medida que o momento se aproximava, emergiu um sentimento de direção e intencionalidade: *“Fui com a intenção de receber uma mensagem, se é algo que eu devo seguir e precisava de alguma confirmação, alguma força divina”*.

Esta passagem de uma curiosidade inicial para uma procura consciente de orientação espiritual traduz o “chamado interior” típico de experiências psicadélicas com significado existencial. A motivação deixa de ser exploratória e torna-se um gesto de fé e entrega. A referência a uma “força divina” expressa a necessidade de validação transcendente, integrando a dimensão espiritual na busca de sentido e propósito.

Tema 2 – A rendição do controlo e o despertar energético do corpo

O início da experiência foi descrito como intensamente físico: *“Quando tomei, a sensação que eu tive foi logo o estômago a aquecer, super quente... a subir pelo corpo, tipo uma energia.”* Essa energia ascendente é percebida como bloqueada até o momento de rendição: *“E só depois, quando eu larguei, é que começou a minha viagem em termos de consciência.”*

A sequência narrativa revela o processo fenomenológico de resistência e entrega: o corpo manifesta desconforto até que o ego liberta o controlo. O gesto de “mandar os braços para cima” simboliza a aceitação e abertura ao processo. A partir desse ponto, a experiência adquire caráter espiritual e visionário.

Interpretativamente, o corpo é aqui o mediador entre o consciente e o inconsciente - a psilocibina atua como catalisadora da energia vital, e a libertação corporal representa a dissolução simbólica do controlo racional.

Tema 3 – Purificação, comunicação e unidade com o divino

Após o desconforto inicial, P4 descreve um processo de limpeza energética e espiritual: *“Houve coisas que eu nunca conheci, eram de pessoas que eu nunca conheci... energias que não eram minhas.”* A experiência culmina num estado de fusão e comunicação transcendente: *“Cheguei a um sítio que era tudo um... comecei a falar com alguém... pedi respostas e essa entidade respondia-me.”*

A clareza das mensagens - *“Disse-me: é esse o caminho, continua o que estás a fazer”* - reforça a vivência de contacto direto com o divino. A presença é experienciada como simultaneamente interna e externa, num diálogo entre o eu e uma dimensão superior.

Fenomenologicamente, este tema traduz a vivência mística da dissolução do eu e comunhão com o transcendente. O diálogo espiritual oferece confirmação e sentido, consolidando a fé do participante num caminho de “serviço” e crescimento interior.

Tema 4 – O amor e a compaixão como força transformadora

Em termos emocionais, P4 descreve a experiência como uma expansão do amor e empatia: *“O que eu senti mesmo foi a conexão e o amor por tudo... vem-nos lembrar que é para haver compaixão pelo outro.”* Essa tomada de consciência do outro e das emoções alheias reflete a dissolução do egocentrismo e a emergência de uma ética relacional baseada na empatia.

A psilocibina é, assim, percebida como mediadora de uma reconciliação com o humano - um reencontro com a sensibilidade e o cuidado. Esta dimensão afetiva prolonga-se no pós-retiro, quando P4 refere sentir “mais consideração pelos sentimentos de todas as

peças”. Interpretativamente, este movimento representa o reencantamento da relação com o outro, onde o amor universal emerge como expressão da unidade espiritual.

Tema 5 – A natureza e o ambiente ritual como extensão da consciência

P4 atribui à natureza um papel central na profundidade da experiência: *“Eu acho que é sempre necessário ser na natureza. Sente-se englobado... a natureza acaba por te limpar a alma.”* Esta percepção de fusão corporal e energética — *“Parecia que o pé ia sozinho para onde tinha de ir”* — demonstra uma vivência de integração somático-ecológica, em que o corpo e a Terra atuam em ressonância.

O ambiente físico e a música são percebidos como contenção emocional e espiritual: *“A música ajuda muito... era um espaço muito aberto, com janelas, conseguíamos ver a natureza à volta, muito zen.”*

A natureza é aqui interpretada como espaço sagrado e organismo vivo que sustenta o processo terapêutico. O contexto natural amplifica a sensação de segurança e facilita a entrega, funcionando como extensão do self e como fonte de purificação.

Tema 6 – Cura, integração e confirmação do caminho

Após o retiro, P4 descreve uma sensação de cura emocional e reorganização interna: *“Eu estava a entrar numa depressão... mas depois do retiro foi tipo como se nada passasse... houve ali uma limpeza de emoções que dão mais segurança para o futuro.”* O participante associa a transformação à capacidade de lidar com emoções de forma consciente: *“Antes explodia, agora reconheço a emoção e tento utilizá-la a meu favor.”*

Esta mudança traduz a integração prática dos insights vividos - a experiência psicadélica é internalizada como ferramenta de autorregulação e resiliência emocional. A psilocibina é vista como catalisadora de cura e crescimento: *“É uma grande limpeza energética e física, emocional também... é a palavra ideal.”*

A vivência é complementada pela importância das práticas holísticas e do facilitador, descrito como presença “não intrusiva e sensível”, o que reforça a segurança emocional do processo.

Síntese interpretativa – P4

A experiência é vivida em três fases - desconforto, purificação e comunhão - culminando na integração de valores éticos e espirituais como o amor, a compaixão e o desapego.

O processo pós-retiro é caracterizado por maior estabilidade emocional, empatia e coerência entre sentir e agir.

Em termos fenomenológicos, P4 exemplifica a vivência da transcendência incorporada - o retorno à vida cotidiana com uma consciência ampliada e orientada pelo amor e pela presença.

Participante P5

Tema 1 – A busca por reconexão após a maternidade: o chamado para cuidar de si

P5 refere que decidiu participar no retiro num momento de desequilíbrio emocional, motivada por um desejo de reencontro consigo mesma após a transição para a maternidade: *“O que me levou a este retiro foi uma necessidade de reconexão comigo mesma, especialmente após a maternidade.”*

Apesar de já ter experiências anteriores com psilocibina, esta foi a primeira vez que o fez num contexto terapêutico e ritualizado. Essa distinção marca uma transição de um uso exploratório para um uso intencional e integrativo, orientado pelo autoconhecimento e pela cura emocional.

A motivação expressa revela uma tentativa de reintegrar o self fragmentado pela maternidade - uma procura por equilíbrio entre o papel de mãe e a identidade pessoal. O retiro surge, assim, como espaço simbólico de regeneração e reencontro interior.

Tema 2 – O corpo como portal da experiência: entre medo e confiança

Fisicamente, a participante descreve um início desconfortável, mas seguido de suavidade e entrega: *“Inicialmente senti o efeito no sistema digestivo, mas depois disso fisicamente foi super tranquilo. É uma medicina muito gentil.”*

O uso da palavra “gentil” atribui à psilocibina uma qualidade relacional, quase maternal, revelando uma percepção de segurança e cuidado.

No auge da experiência, surgem sensações de contração e medo, intensificadas pela gravidez: *“Senti contrações... o ego dizia: és uma péssima mãe, a bebé vai querer sair.”* Contudo, P5 reconhece o medo e o transcende através da respiração e confiança: *“Foquei-me na respiração e confiei. O desconforto passou.”*

Esta passagem simboliza a dissolução do controlo racional e a transição para uma entrega intuitiva - uma reconciliação entre corpo e consciência. A psilocibina atua como catalisadora de uma sabedoria somática e espiritual, onde o corpo é o veículo da cura e da revelação emocional.

Tema 3 – Cura intergeracional e o sagrado feminino: o útero como cálice ancestral

O tema central da experiência de P5 é a conexão com a linhagem feminina: *“Senti uma grande ligação com as mulheres da minha família, a minha mãe, a minha avó.”*

Ela descreve o útero como um “cálice” que carrega memórias e emoções das gerações anteriores, afirmando: *“Quando chorava, parecia que o choro vinha em eco, como se fosse o meu, o da minha mãe e o da minha avó.”*

O choro assume valor simbólico de purificação e libertação transgeracional, expressando a cura das dores ancestrais através do corpo. A experiência é também marcada por um renascimento simbólico: *“Dei à luz energeticamente à minha bebé.”*

Fenomenologicamente, este tema reflete o encontro entre espiritualidade, corporeidade e ancestralidade. A psilocibina é vivida como mediadora da reconciliação com o feminino sagrado - uma experiência de poder, ternura e amor incondicional.

Tema 4 – A natureza como espelho da cura e equilíbrio das polaridades

A natureza surge como elemento essencial e simbólico na experiência: *“A natureza abre-nos, prepara o terreno interior. É impossível imaginar este tipo de experiência num meio urbano.”*

Durante o retiro, momentos de comunhão com o ambiente natural assumem caráter ritual: *“O sol a tocar-me no rosto foi como se a natureza me dissesse: estou aqui para te aquecer depois de ires à lua.”*

Esta metáfora integra as forças complementares do feminino (lua) e do masculino (sol), expressando o equilíbrio energético entre polaridades internas. A natureza é vivida como entidade cuidadora e participante ativa na cura, ecoando a dimensão arquetípica da Mãe Terra.

Tema 5 – Rendição e vulnerabilidade: o feminino como força autêntica

No plano psicológico, P5 reconhece a experiência como oportunidade de redefinir a vulnerabilidade: *“Vivemos numa sociedade em que as mulheres querem ser fortes e independentes, iguais aos homens, mas somos diferentes.”*

A psilocibina facilita a aceitação da vulnerabilidade como força transformadora, permitindo à participante abandonar o ideal de “supermulher” herdado da geração anterior: *“Confirmei a importância de permitir-me ser vulnerável, sem precisar de ser a supermulher que a minha mãe foi.”*

Interpretativamente, esta libertação representa uma cura identitária e intergeracional, uma transição da rigidez para a autenticidade, em que o feminino é vivido como poder compassivo e não como esforço de controlo.

Tema 6 – Integração, equilíbrio e transformação emocional

Após o retiro, P5 relata mudanças profundas e duradouras: *“Antes tinha pensamentos suicidas e agora já não tenho.”*

A experiência é descrita como um ponto de viragem emocional e existencial: *“Desde o retiro, não voltei a sentir esses baixos.”*

A participante identifica um estado de maior equilíbrio interno — *“tudo nesta viagem tem a ver com o equilíbrio entre o masculino e o feminino, o yin e o yang”* — e descreve uma transformação abrangente na vida quotidiana.

A integração da experiência é sustentada pela presença da facilitadora (“imprescindível”) e pelo contacto contínuo com a natureza após o retiro. Estes fatores favorecem a manutenção da estabilidade emocional e da sensação de propósito.

Síntese interpretativa – P5

A experiência de P5 constitui uma vivência de reconexão e transmutação emocional através da psilocibina, em que corpo, ancestralidade e espiritualidade se entrelaçam num processo de cura profunda. A maternidade é vivida como portal de transformação simbólica e espiritual, permitindo-lhe integrar o feminino sagrado e reencontrar equilíbrio interno.

Em termos fenomenológicos, P5 exemplifica a cura como rendição — um movimento de entrega consciente, em que o amor, a maternidade e a natureza se fundem na experiência de totalidade e reconciliação interior.

Participante P6

Tema 1 – O chamado do mistério e a busca por um espaço sagrado

P6 relata que o impulso inicial para participar no retiro surgiu do desejo de explorar “esse lado misterioso” da psilocibina, sublinhando a importância de um ambiente seguro e coletivo: *“Ao estar num retiro ou em cerimónia com outras pessoas, sinto-me mais segura e o espaço também é mais seguro para poder explorar, para me deixar ir mais fundo.”*

A psilocibina é referida como “medicina” - uma entidade dotada de sabedoria, que “mostra o que estamos prontos para ver”. A participante expressa uma atitude de entrega e humildade, afirmando: *“Tento não criar muitas expectativas e estar mais relaxada e aberta para receber.”*

Esta postura traduz uma abertura fenomenológica e espiritual, em que a experiência é entendida como processo revelatório guiado por forças naturais e divinas. O setting é vivido não como mero contexto, mas como campo energético e simbólico que condiciona a profundidade da vivência. A ideia de “honrar a medicina” expressa uma ética relacional baseada no respeito e na co-agência entre o humano e o sagrado.

Tema 2 – A expansão da mente e o corpo como veículo da consciência

P6 descreve a psilocibina como catalisadora da expansão cognitiva e espiritual: *“A medicina aumenta a capacidade da nossa mente. Parece que conseguimos conectar todos os acontecimentos da nossa vida melhor.”*

Refere também uma percepção de ligação à “mente universal”, o que evidencia uma vivência transpessoal e não-dual da consciência.

Fisicamente, a experiência é intensa e ambivalente: *“Já tive experiências muito prazerosas, mas também físicas muito intensas, de sentir a vida a passar-me à frente e o meu corpo a envelhecer e depois a renascer.”*

Estas experiências de morte e renascimento simbólico são acompanhadas por sensações corporais extremas, que a participante reconhece como assustadoras, mas transformadoras: *“Senti o meu corpo a desintegrar-se em pó.”*

A psilocibina é assim compreendida como mediadora entre corpo e espírito, provocando uma amplificação da energia vital e revelando o corpo como portal da consciência. A consciência corporal adquirida através do yoga permite-lhe observar e respeitar os limites do corpo, transformando o medo em reverência.

Tema 3 – O corpo energético: purificação, limpeza e fluxo vital

P6 descreve episódios de purgação, movimentos energéticos e desbloqueios físicos: *“Às vezes purgo, outras vezes tenho de ir à casa de banho, é o corpo a limpar.”*

Para ela, estas manifestações são expressões naturais de limpeza energética e harmonização interior.

A metáfora do corpo como “canal” e da medicina como “energia que ativa o que já existe” traduz uma visão holística e espiritual da cura. A psilocibina é percebida como agente

de transformação que amplifica a energia e promove libertação através do corpo: *“Tudo acontece através do corpo, através dos chakras.”*

A purificação é vivida como etapa necessária à expansão da consciência - um processo em que o físico, o emocional e o espiritual se integram num movimento contínuo de libertação e reconexão.

Tema 4 – A música, o grupo e o ritual como suportes de segurança e transcendência

O contexto ritual e a música assumem função central na experiência: *“Em cerimónia, a música está sempre presente... ajuda muito.”*

A participante refere que os facilitadores também consomem a medicina, o que promove empatia e co-presença energética: *“Quem está a guiar também toma um pouco para entrar no espaço, na vibração.”*

Esta partilha do estado alterado é interpretada como fator de confiança e sintonia coletiva. O grupo funciona como contenção emocional e campo de ressonância espiritual. P6 reconhece que “saber que há ajuda se precisarmos” permite relaxar e entregar-se.

O *setting* é descrito como comunidade vibracional, onde a consciência individual e coletiva se fundem num mesmo campo energético. Este tema sublinha a importância do vínculo humano e da co-experiência na integração do estado expandido.

Tema 5 – A natureza como aliada e extensão da consciência

A natureza é descrita como força viva e orientadora: *“A natureza é um ser vivo do qual fazemos parte, e a medicina torna mais clara essa conexão.”*

P6 refere que o contacto com os elementos - fogo, água, terra, céu - facilita a transmutação de energia e a expansão da consciência: *“Se for junto a um rio ou com o fogo aceso, ajudamos a transmutar.”*

O ambiente natural é percebido como organismo co-participante da cura. A experiência na natureza desperta uma consciência ecológica e espiritual, traduzida na frase: *“A medicina traz-nos de novo essa ligação à natureza, que depois levamos para o resto da vida.”*

Fenomenologicamente, este tema representa a unidade entre humano e ambiente - a natureza como espelho do interior, mediando a experiência de pertença e continuidade entre o eu e o mundo.

Tema 6 – Integração, expressão e autonomia espiritual

P6 reconhece que a psilocibina teve um impacto positivo e terapêutico: *“Compreendi muitas partes de mim. Foi terapêutico.”*

Contudo, expressa também um movimento de autonomia: *“Chega a um ponto em que já não precisamos mais desta medicina, porque já conseguimos ativar outras formas.”*

A participante associa a integração da experiência à prática musical e à consciência sobre o poder da palavra e da energia: *“Fortaleceu o meu caminho na música medicina, no poder da palavra e do pensamento.”*

A música é vivida como canal de expressão espiritual e cura energética, funcionando como ponte entre o invisível e o humano.

A experiência global é sintetizada numa palavra: *“Mistério.”* Este termo reflete a aceitação do desconhecido e a consciência de que o processo psicadélico é inesgotável e contínuo, uma abertura permanente ao sagrado e ao autoconhecimento.

Síntese interpretativa – P6

A psilocibina é percebida como “medicina” e “mistério” - simultaneamente força de expansão e convite à rendição. A experiência manifesta-se como jornada de integração entre o humano e o divino, mediada pelo corpo e sustentada pela natureza, pela música e pela

comunidade. A cura é compreendida como processo energético e relacional, no qual a consciência se expande através da harmonia entre palavra, vibração e presença.

Fenomenologicamente, P6 representa o arquétipo da buscadora espiritual, cuja relação com a psilocibina evolui da curiosidade para a reverência, e finalmente para a autonomia - reconhecendo que a medicina está, em última instância, dentro de si.

Participante P7

Tema 1 – Confiança e segurança como portais de entrega

A decisão de participar no retiro surge da relação de amizade e confiança com a facilitadora: *“Só senti confiança em fazê-lo por ser a facilitadora... tem que ser um lugar completamente seguro.”*

O histórico familiar de dependência e doença mental (irmão toxicodependente e com esquizofrenia) cria ambivalência entre curiosidade e medo: *“Nunca experimentei substâncias... criei uma aversão a drogas.”*

A participante sublinha repetidamente a importância do ambiente seguro e da relação com a facilitadora como condição essencial para se entregar: *“Foi fundamental... senti-me mesmo muito segura.”*

Interpretativamente, este tema traduz a segurança relacional como base fenomenológica da entrega. O vínculo de confiança permite a suspensão do medo e a abertura à experiência psicadélica, ilustrando a importância do contexto humano e simbólico no acesso à dimensão espiritual.

Tema 2 – A dissolução do ego e o despertar da percepção

A experiência inicia-se com uma sensação de calma e abertura: *“Comecei-me a sentir calma... olhos fechados... comecei a ter visões, cores.”* A expressão “olhos que vêem”, dita pela facilitadora, é vivida como epifania: *“Foi incrível... marcou-me essa frase.”*

O riso surge como manifestação física e emocional da expansão: *“O riso é muito forte... estava simplesmente a adorar aquele mundo.”* A participante identifica este momento como a queda do ego, descrevendo uma rendição total: *“Percebes que existe algo para além desta dimensão.”*

Do ponto de vista fenomenológico, o riso atua como veículo de libertação e dissolução das defesas. A alegria e a maravilha diante da beleza da experiência funcionam como porta de entrada para a transcendência e o reconhecimento da interconexão entre dimensões visíveis e invisíveis.

Tema 3 – Cura e canalização transgeracional: sentir a dor do outro

Durante o auge da experiência, P7 relata ter acedido a memórias e emoções familiares profundas, especialmente ligadas ao pai e ao irmão: *“Eu sentia no meu corpo a dor dele.”*

Afirma que *“vinham palavras que não eram minhas”*, descrevendo a vivência como canalização simbólica e energética. Visualiza *“imagens da vida do pai e do irmão, como bonecos projetados”*, reconhecendo que *“não temos controlo de nada.”*

A experiência é simultaneamente dolorosa e reveladora: *“Foi muito dolorosa... coisas que não são minhas, mas da minha família.”*

A participante integra este processo como cura emocional e libertação transgeracional, assumindo o papel de mediadora entre gerações.

Interpretativamente, este tema representa a permeabilidade do self na consciência expandida - uma fusão empática onde o corpo se torna o canal da reparação emocional e espiritual de feridas familiares.

Tema 4 – O amor como essência e via de cura

Após atravessar a dor, P7 vivencia um insight central: *“Sentimos que não existe nada mais para além do que o amor.”*

A compreensão de que o sofrimento dos familiares é expressão de trajetórias

anteriores leva à compaixão: *“Percebes que essa pessoa sofreu tanto para nós agora estarmos aqui. É isso o insight maior: dar-lhes amor.”*

O amor é compreendido não apenas como emoção, mas como princípio ontológico - a substância fundamental da existência. Este tema reflete a transformação do sofrimento em compaixão, um movimento de expansão da consciência que transcende o eu individual.

Fenomenologicamente, esta experiência representa a passagem da dor à aceitação, e do julgamento à empatia - um momento de integração espiritual e emocional.

Tema 5 – O confronto com o eu autêntico e a rendição

P7 descreve a sensação de estar “de frente para si mesma”, sem possibilidade de fuga: *“Ali não conseguimos fugir... às vezes uma certa vergonha de estar ali a mostrar quem eu sou realmente.”*

A vergonha é compreendida como desmantelamento da persona social - o momento em que o eu genuíno emerge.

A rendição é descrita como chave da experiência: *“A partir do momento em que te rendes, a experiência começa a escalar.”* O riso e o choro alternam como formas de libertação emocional, culminando numa sensação de aceitação plena: *“Vamos lá fazer o trabalho que tem que ser feito. Que é duro.”*

Interpretativamente, este tema reflete o processo de confronto e entrega fenomenológica - a dissolução das defesas psicológicas e o reconhecimento do eu autêntico, num movimento de reconciliação interior.

Tema 6 – A natureza como mediadora de integração e transcendência

A participante descreve o contacto com a natureza como essencial para a integração da experiência: *“As montanhas... as formas diferentes, as ondas, os pássaros... mundo fantástico.”*

Após o retiro, o contacto com a natureza é vivido como prolongamento da cura: *“Sinto que quero ir para a natureza... faz-nos alinhar de novo.”*

A natureza é compreendida como espelho e fonte de harmonia, facilitando o processamento emocional e a assimilação dos insights. O elemento água - nas termas, no dia seguinte - é simbolicamente vivido como purificação e continuidade do processo terapêutico. Fenomenologicamente, a natureza representa o ambiente integrador onde corpo, emoção e espírito se reencontram, permitindo que a transcendência se traduza em equilíbrio e paz interior.

Síntese interpretativa – P7

A narrativa de P7 constitui uma experiência de cura emocional e expansão espiritual profundamente enraizada na compaixão e na empatia transgeracional.

A psilocibina é vivida como mediadora de um processo de libertação energética e emocional, permitindo o reconhecimento da dor familiar e a reconciliação com as figuras parentais. O tema unificador é o amor - força que dissolve o ego, transcende a dor e integra o sentido da experiência.

Em termos fenomenológicos, P7 exemplifica a cura através da rendição: o mergulho consciente na dor e o despertar para a unidade, em que o amor é simultaneamente meio e fim do processo psicadélico.

Participante P8

Tema 1 – A busca por segurança e entrega consciente

P8 destaca desde o início a importância do ambiente controlado e da confiança nos facilitadores: *“Foi principalmente pela segurança da experiência, percebi que era uma dose maior e queria experimentar, mas só poderia ser desta forma.”*

A segurança é descrita como pré-condição para a entrega: *“Senti-me segura com toda a envolvimento, a forma como nos acolheram.”*

Esta necessidade de contenção revela a tensão entre curiosidade e controle. A preparação racional (*“tentei perceber para o que é que ia”*) demonstra autoconsciência e desejo de compreender antes de se render.

Interpretativamente, este tema representa o equilíbrio entre controle e rendição, um movimento consciente de abertura apenas quando o ambiente é percebido como suficientemente seguro - uma expressão fenomenológica da confiança como base da transcendência.

Tema 2 – O corpo como canal sensorial e emocional

A experiência inicia-se com uma vivência intensamente sensorial: *“Comecei a sentir na pele o instrumento que era. O instrumento imitava as ondas do mar na minha pele.”*

Esta descrição sinestésica traduz a fusão entre som, corpo e emoção, em que o físico se torna veículo do simbólico.

Embora inicialmente desconfortável, a participante encontra na observação e no olhar uma âncora para o real: *“Querida ver o que se estava a passar... gosto de estar de olhos abertos.”*

O corpo torna-se então mediador da experiência, traduzindo o movimento interno através de sensações e percepções visuais intensas. Do ponto de vista fenomenológico, este tema expressa a ideia de que a consciência está intrinsecamente ligada e moldada pelo nosso corpo e pela nossa vivência no mundo. A consciência não é uma entidade mental separada, mas sim "vívica" através do corpo.

Tema 3 – O amor incondicional e a empatia como forças de cura

No plano emocional, P8 descreve a experiência como uma imersão em amor e pertença: *“Foi uma experiência de amor incondicional, de pertença e de uma coisa boa, não má.”*

A vivência de riso, leveza e perdão traduz um processo de purificação emocional: *“Perdoei-me, senti-me super bem, estava sempre a rir.”* A participante demonstra também empatia e cuidado pelos outros: *“Servi de âncora para outra pessoa.”*

Esta consciência relacional reflete uma maturidade emocional e espiritual, onde o amor não é apenas emoção, mas estado de consciência compassiva. Interpretativamente, este

tema simboliza a cura pela compaixão — o amor como energia integradora que dissolve fronteiras individuais e sustenta a ligação humana.

Tema 4 – A natureza e a luz como metáforas da percepção e unidade

A natureza assume papel central como espelho da experiência interior: *“Foi espetacular a natureza. Faz muito sentido, isto da psilocibina é a natureza, nós somos natureza.”*

Durante o retiro, a participante vivencia uma metáfora visual marcante: *“A luz a bater no monte... cada um de nós é uma luz que olha para uma coisa e vê de milhões de formas diferentes.”* A metáfora da luz simboliza a relatividade da percepção e o respeito pela diferença. A natureza reflete o estado interno da consciência - um campo vivo onde o eu e o mundo se encontram.

Fenomenologicamente, este tema representa a consciência ecológica e intersubjetiva: a percepção da natureza como entidade co-agente, dotada de intencionalidade e reciprocidade. *“Sinto na forma como ela se conecta comigo... é as duas partes.”*

Tema 5 – O grupo, a música e o ritual como contenção emocional

O grupo e os facilitadores são descritos como pilares de segurança e partilha: *“Éramos uns 15, os facilitadores também tomaram, mas menos. Senti-me segura e confiei neles.”*

A música funciona como guia e âncora durante momentos desafiantes: *“Quando ouvia os outros, dizia para mim ‘não é meu’, e a música ajudava a tranquilizar.”*

Este recurso revela autorregulação e clareza emocional, demonstrando que a participante mantém consciência e distinção entre o que é próprio e o que pertence ao campo coletivo. Interpretativamente, este tema traduz o poder do setting ritual e relacional - a co-criação de um espaço energético seguro que favorece tanto a entrega quanto a integração emocional.

Tema 6 – Serenidade, integração e continuidade da transformação

Após o retiro, P8 relata uma sensação prolongada de serenidade e harmonia: *“Senti-me muito serena, mais intuitiva. Influenciou-me a ser mais calma nas aulas que dou.”*

O impacto é descrito como sutil mas contínuo: *“Vou sentindo ao longo do tempo.”*

A participante reconhece que não procurava terapia, mas sim crescimento e serenidade interior. A integração manifesta-se no quotidiano através de presença e consciência: *“Aprendi para não esquecer.”*

A sua visão pós-experiência é de equilíbrio e aceitação: *“Somos um só.”*

Esta frase sintetiza a compreensão fenomenológica da unidade, o reconhecimento da interconexão entre self, natureza e humanidade.

Síntese interpretativa – P8

O retiro representa a manifestação da unidade e da reciprocidade existencial: o eu e a natureza, o dentro e o fora, o som e o corpo, tudo interligado numa teia viva de perceção e sentido.

A cura não surge como ruptura, mas como continuidade - um processo que se prolonga no tempo, manifestando-se na calma, na intuição e no respeito pela pluralidade da experiência humana. Fenomenologicamente, P8 exemplifica a dimensão contemplativa e integrativa da psilocibina - uma expansão serena que traduz o amor em consciência e a consciência em presença.

Participante P9

Tema 1 – Do exterior ao interior: o chamado pela introspeção

P9 relata que começou a sua relação com os psicadélicos em ambientes de festa, marcados por estímulos externos e socialização. A motivação para participar num retiro surge do desejo de se voltar para dentro: *“No retiro é uma proposta de ir mais a fundo, conectar-me com a sabedoria da medicina... virar-me mais para dentro.”*

A participante reconhece a dificuldade pessoal em manter foco introspectivo no convívio social e identifica o ambiente seguro e contido do retiro como facilitador dessa viragem interior.

Interpretativamente, este tema expressa a transição da exteriorização para a interioridade - a passagem do ruído coletivo para o silêncio da consciência. O retiro é percebido como espaço de recolhimento espiritual e autêntica escuta de si.

Tema 2 – A segurança como condição para a entrega

A noção de segurança emerge como elemento estruturante: *“É um espaço seguro, quentinho, confortável.”*

A participante associa o sentimento de confiança à possibilidade de entrega e introspeção, reforçando a importância do *setting*: *“No social às vezes sinto-me assustada... aqui sinto-me segura.”*

A segurança não é apenas física, mas emocional e energética - uma contenção simbólica que permite o mergulho no inconsciente.

Fenomenologicamente, este tema representa a segurança como contenção fenomenológica: a psilocibina é vivida como aliada apenas quando sustentada por um espaço ético, estável e compassivo.

Tema 3 – O conflito entre autonomia e controle no espaço ritual

O episódio da cerimônia de passagem de ano, guiada por uma amiga, revela o impacto da interferência externa na experiência interior: *“Eu só queria estar sossegada e elas só a puxar por mim.”*

A participante descreve frustração por sentir que o grupo e a facilitadora projetavam uma definição externa de “presença”, baseada em interação e fala, em contraste com a sua vivência silenciosa e interna.

Quando a facilitadora insiste para que volte ao círculo, P9 expressa um insight simbólico: *“Senti-me livre... não pertenço aqui e está tudo bem.”*

Este momento traduz o nascimento da autonomia espiritual, em que o desligar do fio físico (símbolo da união grupal) se transforma num gesto de libertação interior.

Interpretativamente, este tema evidencia a tensão entre conformidade e autenticidade, entre a pressão do grupo e a necessidade de preservar a experiência íntima.

Tema 4 – O discernimento espiritual e o erro como catalisador de consciência

A descoberta de que recebeu uma dose incorreta (3.3g em vez de 2g) representa o ponto de viragem: *“Deram-me muito mais do que eu tinha pedido, e depois ainda acharam que o problema era meu.”*

O erro materializa a perda de controlo e a invasão dos limites pessoais. Contudo, a participante transforma o acontecimento em aprendizagem: *“Percebi que preciso confiar mais em mim, na minha intuição.”*

Fenomenologicamente, esta é uma experiência de desconstrução e re-empoderamento: a violação de fronteiras leva à reafirmação da autonomia interior.

A participante emerge com discernimento reforçado, consciente de que a confiança espiritual não dispensa a responsabilidade pessoal.

Tema 5 – A dualidade da pertença e a integração dos limites

P9 reflete sobre o paradoxo entre o desejo de pertença e a necessidade de individualidade: *“O que mais queria era sentir-me incluída, mas naquela noite percebi: não pertença aqui e está tudo bem.”*

A não-pertença é reinterpretada como libertação, transformando o “não” em afirmação de autenticidade.

Esta integração do limite surge também noutro episódio, quando presencia comportamentos abusivos num retiro anterior e reconhece a importância de impor fronteiras: *“Mesmo em contextos de espiritualidade e amor, há limites que precisam ser respeitados.”*

Interpretativamente, este tema reflete a maturação espiritual através do discernimento - a compreensão de que o amor autêntico inclui o respeito pelos limites éticos e pela integridade relacional.

Tema 6 – A natureza e a integração como continuação do processo

A participante descreve o retiro na Serra de Sintra como uma experiência de fusão com o ambiente natural: *“Olhar à volta e não ver paredes nem teto... só o céu, as árvores, as estrelas.”*

Apesar do desconforto físico, sente-se acolhida: *“O contraste entre o frio e a beleza foi desafiante e lindo.”*

A natureza é vivida como entidade viva e espelho da experiência interior, facilitando a aceitação do desconforto como via de crescimento.

No pós-retiro, P9 reflete sobre a importância da integração: *“A medicina mostra-nos o que está bloqueado... tudo precisa dessa digestão.”*

A experiência é percebida como processo contínuo, em que a cura se concretiza na vida quotidiana através da reflexão, presença e responsabilidade.

Síntese interpretativa – P9

A experiência desafiante (dose incorreta e interferência da facilitadora) é transformada em sabedoria e empoderamento: um movimento da ingenuidade espiritual para a consciência crítica.

Fenomenologicamente, P9 representa o arquétipo da aprendiz espiritual que amadurece através do erro, transformando o desconforto em clareza e a dor em discernimento. A cura manifesta-se como autonomia, amor próprio e confiança na sabedoria interior.

Participante P10

Tema 1 – O chamado da transcendência e a busca por expansão da percepção

P10 expressa desde o início um impulso pela transcendência: *“Foi a possibilidade de poder ter uma experiência transcendente, que pudesse abrir-me portas da percepção.”*

A linguagem metafórica (“portas da percepção”) evoca a curiosidade existencial e o desejo de ultrapassar os limites da consciência comum. A motivação inicial reflete uma procura por autoconhecimento e conexão espiritual, com uma expectativa clara de obter insights e clareza emocional: *“Querida conectar-me às minhas emoções e obter clareza em alguns temas da minha vida.”*

Interpretativamente, este tema traduz o desejo humano de expansão e significado, onde a psilocibina é percebida como instrumento sagrado e cognitivo para aceder a níveis mais profundos de compreensão de si e do mundo. A linguagem indica uma espiritualidade ativa e experiencial, centrada na curiosidade e na abertura.

Tema 2 – A amplificação sensorial e o corpo como portal da consciência

A participante descreve a experiência corporal como intensificação dos sentidos e dissolução da fronteira entre interior e exterior: *“A música atravessa o corpo de forma diferente, tudo fica mais ativado, todos os sentidos apuram-se.”*

O corpo é vivido como canal de energia e percepção, onde o som, o movimento e a sensação tornam-se expressões da consciência expandida.

Emocionalmente, o recolhimento surge como forma de integração: *“Senti-me mais recolhida, mais introspectiva.”*

Espiritualmente, relata uma inversão do eixo mente-corpo: *“Senti-me mais intuitiva e mais presente no corpo do que na mente.”*

Fenomenologicamente, este tema representa a encarnação do espiritual - a transcendência não como fuga da matéria, mas como mergulho no corpo enquanto território de sabedoria. O corpo emerge como mediador entre o humano e o divino.

Tema 3 – A vulnerabilidade e o confronto com a dor relacional

Durante a experiência, P10 encontra-se com conteúdos dolorosos: *“Contactei com a dor do abandono, do desamparo. O corpo ficou frio, e a vontade era estar longe das pessoas.”*

A frieza corporal simboliza retraimento emocional e necessidade de proteção energética. O corpo, novamente, traduz a experiência psíquica em linguagem física.

Este confronto é reconhecido não como colapso, mas a dor torna-se via de autocompreensão e integração emocional.

Interpretativamente, o episódio reflete a função purificadora da psilocibina, que ativa memórias emocionais reprimidas e permite que o sentir profundo se torne meio de cura e libertação.

Tema 4 – A natureza como espelho de segurança e pertença

A participante associa o ambiente natural à sensação de harmonia e sentido existencial: *“A natureza traz uma sensação de segurança e de estar no lugar certo, o que me ajuda a entregar-me mais à experiência.”*

Esta ligação é explicada ontologicamente: *“Como a psilocibina vem da natureza, parece que faz sentido vivê-la nesse ambiente.”*

A natureza é, assim, compreendida como continuação do corpo e expressão do espírito universal. O retiro em meio natural potencia o sentimento de pertença e autenticidade, tornando a experiência mais orgânica e fluida.

Fenomenologicamente, este tema expressa a unidade ecológica da consciência, onde humano e natureza se reconhecem mutuamente como partes de um mesmo sistema vivo.

Tema 5 – A psilocibina como mediadora terapêutica e espiritual

P10 reconhece na psilocibina uma ferramenta de acesso a conteúdos emocionais e espirituais profundos: *“Ajuda a chegar a alguns insights que só isso já é terapêutico.”*

Afirma também o seu potencial integrativo com outras práticas terapêuticas: *“Faço terapia*

somática e acho que a psilocibina é um complemento espetacular à psicoterapia tradicional.”

A medicina é vivida não como substituição da terapia, mas como ampliação do campo terapêutico - uma via para experienciar o que o discurso racional não alcança.

O termo “respeitar a medicina” traduz reverência e reconhecimento da sua dimensão sagrada, posicionando a psilocibina como mediadora entre o humano e o espiritual.

Tema 6 – A interconexão universal e a ética do amor

O insight central da participante é a percepção de unidade: *“Estamos todos interconectados com os outros e com a natureza, e tudo tem um propósito.”*

A psilocibina desperta uma visão relacional da existência, onde o amor e a compaixão emergem como princípios éticos e espirituais: *“Senti mais compaixão porque cada um luta a sua batalha.”*

Esta consciência ampliada traduz uma mudança ontológica - do individual para o coletivo, do mental para o espiritual.

A metáfora final *“Entre o céu e a terra há muito mais para descobrir”* resume a integração do sagrado e do humano, simbolizando a expansão contínua da consciência.

Síntese interpretativa – P10

A narrativa evidencia três eixos principais: Transcendência consciente, como busca por sentido e sabedoria; Corporeidade espiritual, onde o sentir é via de acesso ao divino; Compaixão e interconexão, como valores emergentes da experiência.

Fenomenologicamente, P10 exemplifica o arquétipo da buscadora espiritual integrada, cuja relação com a psilocibina é marcada por reverência, clareza e maturidade emocional. A experiência culmina num estado de presença serena e numa ética relacional baseada na empatia e no amor universal.

DISCUSSÃO

A Análise Fenomenológica Interpretativa (IPA) procura compreender em profundidade a experiência vivida e o modo como os participantes atribuem significado aos seus próprios vividos (Smith, Flowers & Larkin, 2009). Assim, mais do que identificar categorias descritivas, a IPA buscar interpretar o modo como as pessoas fazem sentido das suas experiências num determinado contexto. Nesta discussão, os quatro temas emergentes – O Chamado Interior, a Dissolução do eu, a Integração Simbólica e A Transformação Quotidiana – são apresentados como estruturas de sentido interligadas que expressam um movimento de reconexão, expansão e integração da consciência, abrangendo dimensões emocionais, cognitivas, relacionais e espirituais.

Tema 1 – O Chamado Interior: a busca por sentido e reconexão

A maioria dos participantes descreveu o impulso para participar no retiro como uma necessidade de reencontro consigo próprio e com algo maior. Esta motivação emergiu como um chamado interior, um movimento espontâneo de procura de sentido, cura e autenticidade.

“Senti que a natureza me chamou... como se precisasse parar para me ouvir.” (P3)

“Já tinha feito terapia, mas sentia que faltava algo mais profundo.” (P7)

A decisão de participar no Retiro mostrou-se ancorada num desejo de transformação pessoal e reconexão existencial. Esta busca assemelha-se ao que Watts et al. (2017) descrevem como a tendência humana para a reconexão com o self, com os outros e com o mundo, frequentemente relatada após experiências psicadélicas significativas. De modo semelhante, James (1902/1985) referia-se às “experiências místicas” como momentos de expansão da consciência que proporcionam uma sensação de pertença e de sentido renovado.

No contexto deste estudo, o Retiro com Psilocibina evidenciou-se como um ritual de passagem subjetivo, em que o afastamento do quotidiano e o contacto direto com a natureza facilitaram um processo de introspeção profunda e abertura existencial. Esta necessidade de reconexão traduz-se também num movimento de autorregulação psicológica: a psilocibina surge não como uma fuga, mas como um catalisador de presença e significado, favorecendo o que Varela (1999) denomina consciência enativa - o reconhecimento do corpo e do ambiente como dimensões inseparáveis do viver consciente.

O tema do chamado interior reflete o início de um percurso transformador, no qual o desejo de reconexão atua como ponto de partida para a expansão da consciência e para um reencontro com o próprio sentido existencial.

Tema 2 – A Dissolução do Eu e a Experiência de Unidade

Um dos aspectos mais marcantes relatados pelos participantes foi a sensação de Dissolução do “Eu” e a percepção de pertença a algo maior. Essa experiência de perda temporária dos limites do ego foi descrita de formas distintas - ora como expansão, ora como rendição - mas, em todos os casos, acompanhada de uma profunda sensação de unidade.

“Senti-me parte de tudo, como se não houvesse separação entre eu e o resto.” (P1)

“Foi como se eu tivesse deixado de ser só eu e tivesse voltado a ser natureza.” (P4)

Estas descrições convergem com as investigações de Griffiths et al. (2008) e Carhart-Harris et al. (2018), que apontam a dissolução do ego como uma das experiências centrais associadas ao uso da psilocibina, frequentemente acompanhada por sentimentos de amor universal, interconexão e transcendência. Do ponto de vista fenomenológico, esta dissolução pode ser interpretada como um colapso temporário das fronteiras entre sujeito e mundo, permitindo um contacto mais direto com o fluxo da experiência.

Merleau-Ponty (2012) descreve essa abertura como a percepção de que “não somos no mundo como uma coisa entre as coisas, mas somos o próprio tecido do mundo que se percebe”. Os participantes relatam que esta vivência, embora intensa, foi também libertadora e clarificadora, originando um sentimento de aceitação profunda e pertença ao todo.

“Houve um momento em que chorei, mas era um choro bom, de perceber que estava tudo ligado.” (P6)

Watts et al. (2017) interpretam este tipo de experiência como a restauração da conexão existencial, em contraste com o estado de desconexão característico de muitas formas de sofrimento psicológico. No contexto deste estudo, a experiência de unidade favoreceu uma reorganização do sentido de self - menos centrado no controlo e mais orientado para a aceitação e interdependência.

A Dissolução do Eu surge como uma experiência de reintegração e pertença, permitindo uma ampliação do self e a percepção da interconexão entre a vida, a natureza e a consciência.

Tema 3 – Integração Simbólica e Reconciliação Interna

Entre os significados emergentes, destacou-se a experiência de reconciliação com partes internas, frequentemente simbolizadas como forças opostas - razão e emoção, força e vulnerabilidade, masculino e feminino.

“Foi como se tivesse feito as pazes comigo mesma.” (P2)

“Senti um equilíbrio, uma harmonia entre o lado racional e o lado sensível.” (P5)

Estas vivências foram descritas como integrações simbólicas, associadas à percepção de completude e aceitação. À luz da psicologia analítica de Jung, e conforme explica Stein (1998), estas reconciliações podem ser compreendidas como a integração dos arquétipos da *Anima* e do *Animus*, correspondentes às dimensões femininas e masculinas inconscientes que coexistem em cada ser humano. Essa integração reflete o processo de individuação, entendido como o caminho em direção à totalidade psíquica e à reconciliação das polaridades internas.

“Senti que aceitei o meu lado mais sensível, que antes rejeitava.” (P9)

Esta dinâmica manifesta-se também como cura emocional, um encontro compassivo com aspetos de si antes reprimidos. A psilocibina atua como facilitadora dessa abertura simbólica e emocional, permitindo que o inconsciente emergja em forma de imagens, emoções ou intuições. Os resultados dialogam com as perspectivas de Watts (2017) e Gashi et al. (2021), que destacam o papel dos estados psicadélicos na promoção da aceitação emocional e da integração de conteúdos internos.

Do ponto de vista fenomenológico, esta integração reflete o que Varela (1999) designa por autopoiese experiencial - um movimento de reorganização interna que ocorre quando o sujeito acolhe a totalidade da experiência, em vez de tentar controlá-la ou evitá-la.

A integração simbólica traduz um processo terapêutico espontâneo, no qual os participantes ampliam o sentido de si, acolhendo as suas polaridades com maior compaixão e coerência interna.

Tema 4 – Transformação, Propósito e Integração no Quotidiano

Após o retiro, muitos participantes relataram sentir-se diferentes na forma de pensar, agir e relacionar-se, descrevendo transformações profundas, associadas à clareza de propósito e à vontade de viver de forma mais autêntica e consciente.

“Senti que percebi o que realmente importa e quero viver mais alinhada com isso.” (P8)

“Voltei para casa com uma paz e uma leveza que não sentia há muito tempo.” (P10)

Este sentido de transformação traduziu-se num movimento de integração da experiência no quotidiano. A psilocibina, aliada ao contexto natural e introspetivo do retiro, mostrou-se como um catalisador de uma reorganização existencial, favorecendo o que Carhart-Harris e Friston (2019) descrevem como um processo de redefinição de padrões mentais rígidos, abrindo espaço para novas formas de pensar e sentir.

“Deixei de reagir tanto, consigo observar mais antes de responder.” (P2)

Estes resultados estão em consonância com estudos prévios que mostram que, em contextos seguros e intencionais, experiências psicadélicas podem promover mudanças sustentadas na percepção de si e dos outros (Griffiths et al., 2018; Watts et al., 2022). No presente estudo, os relatos evidenciam não apenas momentos de insight, mas também um processo de integração continuado, no qual a compreensão se traduz em prática diária.

“Acho que a experiência não acabou ali. Continua a trabalhar em mim até hoje.” (P3)

A transformação quotidiana expressa a incorporação das aprendizagens obtidas, evidenciando que a experiência psicadélica, quando acompanhada de reflexão e suporte integrativo, pode gerar mudanças existenciais duradouras.

Para os participantes, integrar significa dar sentido ao vivido, trazer o extraordinário para o quotidiano e incorporar as aprendizagens de forma prática e consciente.

Como o P9 expressou: *“Não se trata apenas de fazer cerimónia atrás de cerimónia, mas de permitir que a experiência se assente. A medicina mostra-nos o que está bloqueado, o*

que precisa de ser trabalhado naquele momento da nossa vida. Por isso, considero a integração tão importante quanto a cerimônia. Tudo na vida precisa dessa digestão.”

Na perspectiva fenomenológica, este processo traduz a encarnação do significado, o modo como a consciência transforma a experiência em presença vivida e coerente. Assim, integrar é continuar o caminho iniciado no retiro: unir o que foi revelado ao que é vivido, permitindo que o sentido emergente se expresse na relação consigo, com os outros e com o mundo natural.

Além das vivências de expansão e reconexão, emergiram também experiências que evidenciam a influência do *setting* humano — particularmente o papel dos facilitadores. Um dos participantes relatou sentir-se condicionado por uma facilitadora “demasiado presente”, pelo que expressou “senti que a facilitadora me estava sempre a dizer o que fazer... não me deixava simplesmente estar. Foi demasiado.” (P6), o que interferiu na espontaneidade da sua experiência. Este episódio reforça a importância de investigar, em estudos futuros, como a conduta, a empatia e o estilo de facilitação influenciam a profundidade e a integração das experiências psicadélicas. Do mesmo modo, o relato de uma participante que afirmou que “desde o retiro nunca mais teve pensamentos suicidas” (P5) sublinha o potencial terapêutico destas vivências, salientando a necessidade de compreender os mecanismos de mudança psicológica e existencial envolvidos.

Em conjunto, os quatro temas revelam um percurso fenomenológico de expansão e integração, que vai do chamado interior à transformação quotidiana. Este movimento traduz-se num processo de dissolução, reconciliação e reconstrução do self, mediado pela experiência com psilocibina em contexto natural. A análise interpretativa permitiu compreender que a psilocibina, quando enquadrada num ambiente seguro e orientado para o autoconhecimento, atua como mediadora de processos de cura, reconexão e crescimento existencial.

Mais do que um evento isolado, o retiro surge como um espaço de reconfiguração ontológica, no qual os participantes reconhecem a sua interligação com a natureza, com os outros e consigo próprios numa dinâmica contínua de transformação e consciência expandida.

CONCLUSÃO

A presente investigação fenomenológica permite compreender que a experiência com Psilocibina, quando vivida em contexto natural e seguro, se configura como um processo de transformação profunda da consciência e da existência. Os relatos analisados evidenciam que a substância, aliada ao ambiente envolvente e à intencionalidade do retiro, atua como mediadora de uma abertura experiencial que possibilita ao indivíduo aceder a dimensões mais autênticas de si — sem máscaras, defesas ou narrativas sociais e do mundo — experienciar o mundo tal como se manifesta, antes de ser interpretado ou reduzido a conceitos.

Neste enquadramento, a Psilocibina surge, assim, como catalizadora de uma experiência de transcendência, conduzindo a vivências de dissolução do eu e de unidade com a totalidade, frequentemente descritas como momentos de morte simbólica e renascimento interior. Os quatro temas emergentes - o chamado interior, a dissolução do eu, a integração simbólica e a transformação quotidiana - traduzem diferentes fases de um mesmo movimento fenomenológico de reconexão. Este percurso, que se inicia com o impulso para o encontro consigo e culmina na incorporação das mudanças na vida diária, revela uma dinâmica de abertura, rendição e reconstrução do sentido existencial.

O *setting* natural mostrou-se um elemento central na experiência. A natureza não é vivida como mero cenário, mas como presença ativa e co-terapeuta, que favorece o contacto sensorial, a emoção e a integração entre corpo e mundo. Em consonância com Lumber, Richardson e Sheffield (2017), a ligação à natureza emergiu através da compaixão, do sentido estético e da pertença, reforçando a dimensão ecológica da consciência. Esta simbiose entre humano e ambiente traduz o que Merleau-Ponty (1945/1999) descreve como *ser-no-mundo*: uma consciência encarnada que se realiza na relação viva e sensível com o meio.

A investigação evidenciou também a importância da relação com o facilitador. As experiências mostraram que a presença humana pode atuar como suporte ou interferência, dependendo da sensibilidade e da qualidade da condução. Um dos relatos destacou a atuação excessivamente diretiva de uma facilitadora, o que influenciou negativamente a espontaneidade e a segurança da vivência. Este episódio ilustra a necessidade de uma presença empática, ética e contida, capaz de sustentar o processo sem o dominar. O papel do facilitador, assim, exige preparação, lucidez e responsabilidade para garantir que a vulnerabilidade do participante é respeitada.

Outro aspecto fundamental identificado foi o da integração pós-experiencial, entendida como o processo de dar sentido, simbolizar e incorporar as vivências na vida cotidiana. É neste momento que os insights se transformam em mudanças reais e duradouras. A ausência de espaços estruturados de integração pode gerar fragmentação ou perda de significado, o que reforça a importância do acompanhamento após o retiro como parte essencial do processo de crescimento psicológico e espiritual.

As narrativas sugerem que os efeitos destas experiências ultrapassam o momento do retiro, traduzindo-se em alterações persistentes na percepção, nos valores e nas relações. Muitos participantes referiram maior serenidade, empatia, sentido de propósito e reconexão com o mundo natural, confirmando que o impacto da psilocibina se estende num movimento integrativo e transformador ao longo do tempo.

Apesar dos resultados consistentes, reconhecem-se limitações inerentes à natureza qualitativa e fenomenológica do estudo, nomeadamente o número reduzido de participantes e a ausência de medidas longitudinais, e os resultados oferecem pistas relevantes para investigações futuras. Será essencial aprofundar a influência do *setting* humano e natural, explorando até que ponto o papel dos facilitadores contribui ou interfere nos processos de cura e integração. Do mesmo modo, importa comparar contextos naturais com a psicoterapia assistida por psicadélicos, avaliando se as transformações interiores observadas — como a cessação de pensamentos suicidas relatada por uma participante — podem equiparar-se em profundidade e eficácia. Investigações futuras poderão também analisar, numa perspectiva fenomenológica, a expansão da consciência de si e a forma como estas experiências se traduzem em mudanças duradouras na vida quotidiana.

Em síntese, esta investigação confirma a hipótese fenomenológica de que a experiência com psilocibina em contexto natural e seguro potencia uma expansão da consciência e uma integração profunda entre corpo, mente e mundo. A combinação entre a substância, o ambiente natural, a presença humana qualificada e a intenção consciente do participante cria um campo experiencial que favorece o reencontro com a autenticidade e o sentido do ser. O retiro revela-se um espaço privilegiado de transformação, onde o psicológico, o espiritual e o ecológico se entrelaçam, abrindo caminho para novas formas de estar no mundo — mais enraizadas, conectadas e integrais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barrett, F. S., Doss, M. K., Sepeda, N. D., Pekar, J. J., & Griffiths, R. R. (2020). Emotions and brain function are altered up to one month after a single high dose of psilocybin.

Scientific Reports, 10(1), 2214. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-59282-y>

Carhart-Harris, R. L., Bolstridge, M., Day, C. M. J., Rucker, J., Watts, R., Erritzoe, D. E., Kaelen, M., Giribaldi, B., Bloomfield, M., Pilling, S., Rickard, J. A., Forbes, B., Feilding, A., Taylor, D., Curran, H. V., & Nutt, D. J. (2017). Psilocybin with psychological support for treatment-resistant depression: Six-month follow-up. *Psychopharmacology*, 235(2), 399–408.

<https://doi.org/10.1007/s00213-017-4771-x>

Carhart-Harris, R. L., Erritzoe, D., Williams, T., Stone, J. M., Reed, L. J., Colasanti, A., Tyacke, R. J., Leech, R., Malizia, A. L., Murphy, K., Hobden, P., Evans, J., Feilding, A., Wise, R. G., & Nutt, D. J. (2012a). Neural correlates of the psychedelic state as determined by fMRI studies with psilocybin. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(6), 2138–2143.

<https://doi.org/10.1073/pnas.1119598109>

Carhart-Harris, R. L., Kaelen, M., Bolstridge, M., Williams, T. M., Williams, L. T., Underwood, R., Feilding, A., & Nutt, D. J. (2016). The paradoxical psychological effects of lysergic acid diethylamide (LSD). *Psychological Medicine*, 46(7), 1379–1390.

<https://doi.org/10.1017/s0033291715002901>

Carhart-Harris, R. L., Leech, R., Hellyer, P. J., Shanahan, M., Feilding, A., Tagliazucchi, E., Chialvo, D. R., & Nutt, D. (2014). The entropic brain: A theory of conscious states informed by neuroimaging research with psychedelic drugs. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 20.

<https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00020>

Carhart-Harris, R. L., Leech, R., Williams, T. M., Erritzoe, D., Abbasi, N., Bargiotas, T., Hobden, P., Sharp, D. J., Evans, J., Feilding, A., Wise, R. G., & Nutt, D. J. (2012b). Implications for psychedelic-assisted psychotherapy: Functional magnetic resonance imaging study with psilocybin. *British Journal of Psychiatry*, 200(3), 238–244.

<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.111.103309>

Carhart-Harris, R. L., Roseman, L., Haijen, E., Erritzoe, D., Watts, R., Branchi, I., & Kaelen, M. (2018). Psychedelics and the essential importance of context. *Journal of Psychopharmacology*, 32(7), 725–731. <https://doi.org/10.1177/0269881118754710>

Corneille, J. S., & Luke, D. (2021). Spontaneous spiritual awakenings: Phenomenology, altered states, individual differences, and well-being. *Frontiers in Psychology*, 12, 720579. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720579>

De Sousa, L. A. (2018). The lived body as pre-reflective consciousness: Merleau-Ponty on the cogito. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai Philosophia*, 63(1), 7–20. <https://doi.org/10.24193/subbphil.2018.1.01>

Grof, S. (1985). *Beyond the brain: Birth, death, and transcendence in psychotherapy*. Albany, NY: State University of New York Press. Disponível em <https://archive.org/details/beyond-the-brain-birth-death-and-transcendence-in...-grof-stanislav-1985> (acesso em 1 de novembro de 2025).

Grof, S. (1988). *The adventure of self-discovery: Dimensions of consciousness and new perspectives in psychotherapy and inner exploration*. Albany, NY: State University of New York Press. <https://pdfroom.com/books/the-adventure-of-self-discovery-dimensions-of-consciousness-and-new-perspectives-in-psychotherapy-and-inner-exploration/kZdow8YMdM8>

Griffiths, R. R., Johnson, M. W., Carducci, M. A., Umbricht, A., Richards, W. A., Richards, B. D., ... & Klinedinst, M. A. (2006). Psilocybin can induce profound mystical experiences with lasting positive effects. *Journal of Psychopharmacology*, 20(4), 523–531. <https://doi.org/10.1177/0269881106060465>

Griffiths, R. R., Johnson, M. W., Carducci, M. A., Umbricht, A., Richards, W. A., Richards, B. D., ... & Klinedinst, M. A. (2018). Psilocybin produces substantial and sustained decreases in depression and anxiety in patients with life-threatening cancer: A randomized double-blind trial. *Journal of Psychopharmacology*, 32(7), 797–811. <https://doi.org/10.1177/0269881117731279>

Griffiths, R. R., Johnson, M. W., Richards, W. A., Richards, B. D., Jesse, R., MacLean, K. A., Barrett, F. S., Cosimano, M. P., & Klinedinst, M. A. (2018). Psilocybin occasioned

mystical-type experience in combination with meditation and other spiritual practices produces enduring positive changes in psychological functioning and in trait measures of prosocial attitudes and behaviors. *Journal of Psychopharmacology*, 32(1), 49–69.

<https://doi.org/10.1177/0269881117731279>

Griffiths, R. R., Johnson, M. W., Richards, W. A., Richards, B. D., McCann, U., & Jesse, R. (2011). Psilocybin-occasioned mystical-type experiences: Immediate and persisting dose-related effects. *Psychopharmacology*, 218(4), 649–665. <https://doi.org/10.1007/s00213-011-2358-5>

Griffiths, R. R., Richards, W. A., Johnson, M. W., McCann, U. D., & Jesse, R. (2008). Mystical-type experiences occasioned by psilocybin mediate the attribution of personal meaning and spiritual significance 14 months later. *Journal of Psychopharmacology*, 22(6), 621–632. <https://doi.org/10.1177/0269881108094300>

Hartogsohn, I. (2016). Set and setting, psychedelics and the placebo response: An extrapharmacological perspective on psychopharmacology. *Journal of Psychopharmacology*, 30(12), 1259–1267. <https://doi.org/10.1177/0269881116677852>

Johnson, M., Richards, W., & Griffiths, R. (2008). Human hallucinogen research: Guidelines for safety. *Journal of Psychopharmacology*, 22(6), 603–620. <https://doi.org/10.1177/0269881108093587>

Kotchoubey, B. (2018). Human consciousness: Where is it from and what is it for? *Frontiers in Psychology*, 9, 567. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00567>

Lowe, H., Toyang, N., Steele, B., Valentine, H., Grant, J., Ali, A., Ngwa, W., & Gordon, L. (2021). The therapeutic potential of psilocybin. *Molecules*, 26(10), 2948. <https://doi.org/10.3390/molecules26102948>

Lumber, R., Richardson, M., & Sheffield, D. (2017). Beyond knowing nature: Contact, emotion, compassion, meaning, and beauty are pathways to nature connection. *PLOS ONE*, 12(5), e0177186. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177186>

Lutkajtis, A., & Evans, J. (2023). Psychedelic integration challenges: Participant experiences after a psilocybin truffle retreat in the Netherlands. *Journal of Psychedelic Studies*, 6(3), 211–221. <https://doi.org/10.1556/2054.2022.00232>

Lycan, W. G. (1995). *Consciousness*. MIT Press.

MacLean, K. A., Johnson, M. W., & Griffiths, R. R. (2011). Mystical experiences occasioned by the hallucinogen psilocybin lead to increases in the personality domain of openness.

Journal of Psychopharmacology, 25(11), 1453–1461.

<https://doi.org/10.1177/0269881111420188>

Merleau-Ponty, M. (1962). *Phenomenology of perception*. Routledge & Kegan Paul.

Merleau-Ponty, M. (1999). *Fenomenologia da percepção* (C. A. Ribeiro de Moura, Trad.).

São Paulo: Martins Fontes. (Obra original publicada em 1945).

Nutt, D. (2019). Psychedelic drugs — a new era in psychiatry? *Dialogues in Clinical*

Neuroscience, 21(2), 139–147. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2019.21.2/dnutt>

Nutt, D., King, L. A., & Nichols, D. E. (2020). Psychedelics as medicines: An emerging new paradigm. *Clinical Pharmacology & Therapeutics*, 108(1), 31–39.

<https://doi.org/10.1002/cpt.1851>

Pahnke, W. N., & Richards, W. A. (1966). Implications of LSD and experimental mysticism.

Journal of Religion and Health, 5(3), 175–208. <https://doi.org/10.1007/BF01532646>

Pollan, M. (2018). *How to change your mind: The new science of psychedelics*. Penguin Books.

Revonsuo, A., Kallio, S., & Sikka, P. (2009). What is an altered state of consciousness?

Philosophical Psychology, 22(2), 187–204. <https://doi.org/10.1080/09515080902802850>

Ross, S., Bossis, A., Guss, J., Agin-Liebes, G., Malone, T., Cohen, B., ... & Schmidt, B. L. (2016). Rapid and sustained symptom reduction following psilocybin treatment for anxiety and depression in patients with life-threatening cancer: A randomized controlled trial.

Journal of Psychopharmacology, 30(12), 1165–1180.

<https://doi.org/10.1177/0269881116675513>

Simões, M. (2004). Estados ampliados de consciência: Uma abordagem transdisciplinar.

Revista Portuguesa de Psiquiatria, 45(1), 15–27.

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. London: SAGE.

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2022). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research* (2ª ed.). Londres: SAGE. Disponível em https://us.sagepub.com/sites/default/files/upm-assets/121710_book_item_121710.pdf

Spiers, N., Labate, B. C., Ermakova, A. O., Farrell, P., Romero, O. S. G., Gabriell, I., & Olvera, N. (2024). Indigenous psilocybin mushroom practices: An annotated bibliography. *Journal of Psychedelic Studies*, 8(1), 3–25. <https://doi.org/10.1556/2054.2023.00297>

Tart, C. T. (1972). *States of consciousness*. Garden City, NY: Anchor Books. Disponível em <https://ia903405.us.archive.org/11/items/charles-tart-states-of-consciousness-ocr/Charles%20Tart%20-%20States%20of%20Consciousness%20%5BOCR%5D.pdf> (acesso em 1 de novembro de 2025).

Tart, C. T. (1972). States of consciousness and state-specific sciences. *Science*, 176(4040), 1203–1210. <https://doi.org/10.1126/science.176.4040.1203>

Taylor, S., & Egeto-Szabo, K. (2017). Exploring awakening experiences: A study of awakening experiences in terms of their triggers, characteristics, duration and after-effects. *International Journal of Transpersonal Studies*, 36(2), 131–146. <https://doi.org/10.24972/ijts.2017.36.2.131>

Tombolato, M. A., & dos Santos, M. A. (2020). Análise Fenomenológica Interpretativa (AFI): Fundamentos básicos e aplicações em pesquisa [Interpretative Phenomenological Analysis (IPA): Basic underpinnings and applications in research]. *Phenomenological Studies – Revista da Abordagem Gestáltica*, 26(3), 293–304. <https://doi.org/10.18065/2020v26n3.5>

Van Court, R. C., Wiseman, M. S., Meyer, K. W., Ballhorn, D. J., Amses, K. R., Slot, J. C., ... & Uehling, J. K. (2022). Diversity, biology, and history of psilocybin-containing fungi: Suggestions for research and technological development. *Fungal Biology*, 126(4), 308–319. <https://doi.org/10.1016/j.funbio.2022.01.003>

Varela, F. J. (1996). Neurophenomenology: A methodological remedy for the hard problem. *Journal of Consciousness Studies*, 3(4), 330–349. <https://doi.org/10.1080/13576289609631876>

Watts, R., Day, C., Krzanowski, J., Nutt, D., & Carhart-Harris, R. L. (2017). Patients' accounts of increased "connectedness" and "acceptance" after psilocybin for treatment-resistant depression. *Journal of Humanistic Psychology*, 57(5), 520–564.

<https://doi.org/10.1177/0022167817709585>

ANEXOS

Anexo A - Consentimento Informado



CONSENTIMENTO INFORMADO

Eu, _____ aceito participar na investigação *A Análise Fenomenológica Interpretativa do Uso de Psilocibina em Contextos de Retiros de Autoconhecimento na Natureza em Portugal* realizada por Márcia Silva Ferreira, estudante do Mestrado em Psicologia Clínica no Instituto Superior de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida (ISPA), orientada pelo Prof. Doutor Vitor Amorim Rodrigues.

Este estudo tem como objetivo compreender, por meio da Análise Fenomenológica Interpretativa (IPA), a experiência subjetiva de indivíduos que participaram em retiros de autoconhecimento realizados na natureza, envolvendo o uso de psilocibina. Pretende-se explorar de que forma essas vivências são experienciadas e interpretadas pelos participantes e de que modo como se refletem e se integram nas suas vidas quotidianas.

A participação neste estudo é inteiramente voluntária, podendo o/a participante interromper ou desistir a qualquer momento, sem qualquer prejuízo pessoal.

Todas as informações recolhidas serão tratadas de forma estritamente confidencial e utilizadas exclusivamente para fins académicos e científicos.

Os dados serão anonimizados, garantindo que nenhum nome, voz, ou qualquer outro elemento identificativo será divulgado. As citações eventualmente incluídas na dissertação serão apresentadas de forma a preservar o anonimato completo dos participantes.

Com o consentimento do/a participante, a entrevista será gravada em formato áudio, apenas para fins de transcrição e análise científica.

Declaro que compreendi a natureza e os objetivos deste estudo, bem como o tratamento confidencial e anónimo das informações partilhadas. Reconheço o direito de recusar responder a qualquer questão ou de interromper a entrevista em qualquer momento.

Autorizo a gravação da entrevista e a utilização dos dados recolhidos para fins exclusivamente académicos e científicos.

Assinatura do participante: _____

Anexo B - Guião de Entrevista

As entrevistas realizadas tiveram uma duração variável entre trinta minutos e uma hora. No total, foram conduzidas dez entrevistas semiestruturadas, seguindo os princípios da *Interpretative Phenomenological Analysis* (Análise Fenomenológica Interpretativa – IPA). O propósito central foi explorar em profundidade a experiência subjetiva dos participantes que integraram um retiro de autoconhecimento na natureza com o uso de psilocibina. Procurou-se compreender não apenas o vivido durante a experiência, mas também os significados atribuídos ao período posterior, nomeadamente de que forma essas vivências se refletiram e se traduziram em transformações na vida quotidiana de cada participante. O guião funcionou como uma base de apoio, definindo os principais eixos temáticos a explorar; contudo, o formato semiaberto permitiu uma condução flexível, adaptada ao ritmo e à espontaneidade de cada participante.

Experiência Pessoal e Motivação

O que o levou a participar num retiro com psilocibina?

Tinhas alguma expectativa específica antes do retiro? Se sim, quais?

Já tinhas tido alguma experiência anterior com substâncias psicodélicas ou práticas de autoconhecimento?

A Experiência Durante o Retiro

Como descreveria a sua experiência com a psilocibina em termos físicos, emocionais, mentais e espirituais?

Houve momentos particularmente marcantes durante a experiência? Quais?

Sentiu alguma mudança na perceção de si mesmo/a ou da realidade?

Teve algum desafio ou dificuldade durante a experiência? Como lidou com isso?

Sentiu a presença de "insights" profundos, metáforas ou imagens significativas?

Como descreveria a sua experiência ao estar em contacto com a natureza durante o retiro?

Sentiu que a natureza ajudou a aprofundar a sua experiência com a psilocibina? Se sim, de que forma?

Como o ambiente natural influenciou a sua capacidade de relaxar ou lidar com momentos difíceis durante o retiro?

Impacto Após o Retiro

De que forma a experiência influenciou a sua vida após o retiro?

Notou mudanças nos seus padrões emocionais ou na sua saúde mental? Sentiste impacto na sua relação consigo mesmo/a ou com os outros?

Alguma transformação na tua visão do mundo, espiritualidade ou propósito de vida?

Depois do retiro, o contacto com a natureza continuou a ter um impacto positivo na sua vida?

Sente que esta experiência no ambiente natural ajudou a criar um vínculo mais forte com a natureza no seu dia a dia?

Observou alguma mudança na forma como se conecta com a natureza desde esta experiência?

Psicoterapia e Alternativas Terapêuticas

Acha que a experiência teve um efeito terapêutico? Porquê?

Já frequentou psicoterapia tradicional? Se sim, considera que a psilocibina pode ser uma alternativa ou um complemento à psicoterapia tradicional?

Fatores de Proteção e de Risco

Sentiu-se seguro/a durante a experiência? O que contribuiu para isso?

Acha que há fatores que podem tornar uma experiência com psilocibina mais positiva ou mais desafiadora?

Como avalia o papel dos facilitadores do retiro no teu processo?

Reflexão Final

Se tivesse que descrever a sua experiência com uma palavra/metáfora, qual seria?

ANEXO C - Transcrição e Análise das Entrevistas utilizando o Método IPA.

Participante 1

Transcrição da Entrevista	Notas/Comentário	Unidade de Significado Psicológico
<p>Entrevistadora: Quanto à experiência pessoal e à motivação, queria perguntar, o que te levou a participar num retiro com a psilocibina?</p> <p>P1: Eu fui para este retiro mas não pesquisei muito. Ou seja, eu sabia que era um retiro xamânico, mas não pesquisei muito também para não ir com ideias pré concebidas do que é que se poderia passar.</p> <p>Até porque posso confidenciar-te que eu achava que que íamos consagrar a ayahuasca, mas depois foi a Psilocibina</p> <p>E então fui de coração aberto porque senti, hm, eu já tinha feito um retiro,</p>	<p>Evita expectativas, quer vivenciar sem preconceitos.</p> <p>Repetição de “não pesquisei muito” enfatiza intenção de abertura.</p> <p>Valoriza a experiência direta e a autenticidade, preparação psicológica através da suspensão de julgamentos.</p> <p>“Posso confidenciar-te” indica intimidade, vulnerabilidade.</p> <p>Abertura à experiência inesperada; confiança no processo.</p> <p>Descritiva: referência a experiência anterior, curiosidade xamânica.</p>	<p>Desejo de viver a experiência de forma pura e não mediada por expectativas;</p> <p>Abertura experiencial, confiança na experiência como fonte de autoconhecimento;</p> <p>Entrega ao desconhecido e confiança no processo terapêutico simbólico;</p> <p>Expressão de vulnerabilidade e autenticidade relacional;</p> <p>Metáfora do crescimento interior:</p>

<p>mas foi de yoga e foi aí que tive o primeiro contacto com alguém que falou sobre xamanismo e ficou aqui a sementinha.</p> <p>Depois, passado quase um ano, eu conheço alguns dos organizadores deste retiro e senti que que devia de ir. Não te sei explicar, senti foi. Eu senti que devia que devia de ir senti porque estou num processo.</p> <p>Para além de autodescoberta, não é que é que é muito interessante nós conhecermo-nos e aprofundarmos mais sobre o nosso Ser. Eu faço terapia há mais de 10 anos, comecei por fazer terapia semanalmente.</p> <p>Houve um momento crítico na minha vida que eu precisei de pedir ajuda e procurei, procurei a terapia e comecei a fazer terapia semanalmente. E era o meu, era o meu momento sagrado. Eu não faltava, imagina eu posso faltar a</p>	<p>Linguística: metáforas: “coração aberto”, “ficou aqui a sementinha”.</p> <p>Conceptual: motivação baseada em continuidade do crescimento pessoal; metáfora da semente = potencial interno ou interesse emergente.</p> <p>Descritiva: decisão baseada em intuição/<i>feeling</i>. Linguística: repetição “senti que devia ir” enfatiza certeza emocional; hesitação e autoexplicação.</p> <p>Conceptual: confiança no próprio processo interno; sensação de chamado ou alinhamento pessoal.</p> <p>Descritiva: desejo de autodescoberta, procura de ajuda em momento crítico, continuidade e compromisso com o trabalho terapêutico. Linguística: ligação entre experiência do retiro e desenvolvimento terapêutico; repetição “era o meu” reforça importância; hipérbole “nem que chovessem pedras” enfatiza</p>	<p>interesse pelo xamanismo surge como “semente”;</p> <p>Simbolismo do coração aberto como expressão de vulnerabilidade e disponibilidade;</p> <p>Intuição como guia; expressão de confiança no seu próprio sentir e como motor de ação;</p> <p>Terapia como ritual de autocuidado;</p> <p>Autonomia e resiliência psicológica através da disciplina e continuidade terapêutica;</p>
---	---	--

<p>convites de amigos às vezes até a compromissos mais sérios, mas aquele era o meu momento, nem que chovessem pedras como eu costumava dizer, eu tinha que ir.</p> <p>Era doloroso numa fase inicial, porque nós somos tipo cebolas, é descascar, descascar, descascar, mas eu sabia que depois dessa fase iria me conhecer melhor, iria saber lidar melhor com as minhas emoções.</p> <p>Agora faço uma vez por mês e desde o Verão que não faço porque tenho procurado outras coisas porque sinto que já só a terapia não chega. Sinto que há várias coisas que precisam de se conectar através de outras ferramentas. E então os retiros.</p> <p>Porque agora sou mãe. Tenho uma filha de 3 anos e agora faz sentido eu sentir que a P1 antes</p>	<p>dedicação. Conceptual: integração de múltiplos processos de crescimento (retiro, yoga, terapia); busca de autoconhecimento profundo; terapia como ritual sagrado e espaço de prioridade pessoal.</p> <p>Descritiva: processo terapêutico difícil, mas com propósito.</p> <p>Linguística: metáfora da cebola - camadas de personalidade; repetição enfatiza intensidade do processo. Conceptual: autoconhecimento como descascar camadas do Eu, dor como necessária para o processo de crescimento e compreensão emocional.</p> <p>Descritiva: Interesse em complementar a terapia com outras práticas. Conceptual: integração de múltiplos caminhos para cura e desenvolvimento pessoal; consciência das necessidades múltiplas do Self.</p>	<p>Processo de desconstrução e renascimento;</p> <p>Aceitação da dor como componente essencial;</p> <p>Busca de integração de práticas diversas (espirituais, corporais, naturais) para além da terapia tradicional;</p> <p>O Eu materno como nova fase de</p>
---	---	--

<p>morreu. Ou seja, agora faz sentido eu perceber que eu já tive várias vidas dentro desta vida. Partes de mim morreram e outras renasceram.</p> <p>A terapia também tem ajudado muito nisso. Não é que é fazer o luto da P1, a P1 adolescente, a P1 semi adulta. E então é isso que eu queria dizer, a minha filha nasceu e eu senti que alguma coisa estava...diferente...nasceu uma nova P1 e eu tinha que fazer o luto da P1 anterior.</p> <p>Eu sentia que estava a afetar também o meu comportamento...o meu comportamento com a minha filha...tenho que ter um momento para mim, um momento para me encontrar, um momento para ser só eu, sem ser mãe.</p> <p>Nós não somos todos estes papéis que desenvolvemos ao longo da nossa</p>	<p>Descritiva: reflexão sobre identidade, maternidade e ciclos de vida. Linguística: metáfora de múltiplas vidas e renascimento; questionamento retórico.</p> <p>Conceptual: conceito de morte simbólica e renascimento do Eu; reconhecimento da sua transformação pessoal e experiência de continuidade e mudança da identidade.</p> <p>Descritiva: nascimento da filha provoca transformação interna; Linguística: repetição do próprio nome - afirmação de identidade; ênfase em “nova P1” e “luto” - intensidade emocional.</p> <p>Conceptual: prática de luto interno das versões anteriores de si mesma; consciência de evolução pessoal.</p> <p>Descritiva: necessidade de separação de papéis múltiplos e autocuidado. Conceptual: importância do espaço pessoal e autorreflexão; equilíbrio entre maternidade e identidade individual.</p>	<p>individuação, como um novo momento de integração e amadurecimento do Self;</p> <p>Luto simbólico das versões anteriores de si; Consciência das implicações emocionais da maternidade e busca de reintegração do Eu;</p> <p>Afirmação da identidade autêntica além dos papéis sociais; Reinvidicação do espaço interno e autonomia;</p>
---	---	---

<p>vida...procurei um retiro...fiz um o ano passado, fiz um retiro de yoga e depois foi aí que tive o contacto com uma pessoa que já tinha consagrado, já fazia retiros xamânicos e deixou-me aqui a sementinha.</p> <p>Não pesquisei muito...mas não posso dizer que as coisas não vieram até mim...nas redes sociais...apareceu-me algumas coisas, mas ficou essa sementinha de ‘O que é isto? E o que é isto do Xamanismo?’</p> <p>Neste processo deste ano, desde o primeiro retiro que fiz até fazer este, eu tenho sentido que...a Terra me chama, a natureza, os meus ancestrais...a minha avó que sempre foi do campo...alguma coisa me estava a chamar porque o meu marido comprou um terreno no Alentejo...sentia que eu tenho que ir para ali...e</p>	<p>Descritiva: experiências prévias com yoga e retiro xamânico; continuação da metáfora da “sementinha”. Conceptual: continuidade de curiosidade e crescimento pessoal; experiências passadas servem como preparação para experiências transformadoras futuras.</p> <p>Descritiva: intenção de manter a experiência aberta e não influenciada por preconceitos, mas exposta a estímulos externos. Conceptual: equilíbrio entre intenção consciente e influência externa; curiosidade genuína e abertura ao desconhecido.</p> <p>Descritiva: sensação de ligação profunda à natureza e ancestralidade; concretização de intenção de ligação à natureza; planos futuros claros. Conceptual: sentido de pertença e conexão com a terra, influência de herança cultural/ancestral na experiência subjetiva; experiência do chamado interno; alinhamento entre desejo</p>	<p>Experiência de sincronicidade, percepção de que as coisas vêm até ela; Sentimento de orientação espiritual não controlada, reforçando o sentido do destino;</p> <p>Chamado ancestral e conexão ecológica (vínculo com a natureza e com todos os seres vivos);</p> <p>Experiência de enraizamento espiritual e sentido de propósito futuro;</p>
--	--	---

<p>agora com o retiro é a certeza absoluta que mais tarde ou mais cedo irei para lá.</p> <p>Entrevistadora: Tinhas alguma expectativa para a experiência?</p> <p>P1: Não, não, não. Porque nunca tinha feito nada, nunca tinha visto como é que era. Fui de coração aberto, confiava plenamente nas pessoas que iam estar comigo. Foi a maior viagem da minha vida...dar de caras comigo nua e crua.</p> <p>Houve momentos muito duros...estava a lutar...depois pensei...abre o coração e deixa-te ir. Vi coisas e senti coisas que ainda hoje é muito difícil explicar por palavras.</p>	<p>peçoal e ação futura; integração da experiência do retiro com a vida real.</p> <p>Descritiva: ausência de experiência prévia; entrega total ao contexto; confiança relacional; intensidade da experiência; confronto com o self autêntico. Linguística: repetição, ênfase na negação - intensidade da novidade. Conceptual: suspensão de expectativas; postura aberta e recetiva (“coração aberto”); sensação de segurança e suporte social como pré-condição para a experiência transformadora; vulnerabilidade radical.</p> <p>Descritiva: desafios internos, resistência e medo; experiências indescritíveis. Conceptual: transformação pela rendição; aceitação e entrega como</p>	<p>“Dar de caras comigo nua e crua” como encontro direto com a essência do Self, sem defesas, experiência de autenticidade profunda e autoexposição emocional;</p> <p>Rendição consciente; Vivência mística, em que o significado é mais sentido do que pensado;</p>
--	---	--

<p>Escrevi muito depois do retiro... quis pôr aquilo tudo no papel para revisitar.</p> <p>Isto faz parte de nós... fazemos parte do planeta Terra, como todos um.</p> <p>Esta viagem com o uso da Psilocibina faz-nos sentir... compaixão por nós próprios, pela natureza, pelos animais... agora sinto que tenho mais.</p> <p>Entrevistadora: Quero pedir-te que me descrevas a tua experiência da toma da Psilocibina neste contexto do Retiro na Natureza, em termos físicos, emocionais, mentais e espirituais.</p> <p>P1: Ok, então já tinha tomado Psilocibina mas,</p>	<p>catalisadores de mudança; transcendência da linguagem; profundidade da vivência subjetiva.</p> <p>Descritiva: necessidade de integrar e consolidar a experiência. Conceptual: integração narrativa como ferramenta de significado e memória.</p> <p>Descritiva: sensação de unidade e conexão universal. Conceptual: insight espiritual (ligação ao Todo) e ecológico (perceber-se como parte do ecossistema da vida, não separado dele); consciência de interconexão.</p> <p>Descritiva: aumento de empatia e compaixão. Conceptual: transformação de valores e ampliação da consciência ética e emocional.</p>	<p>Integração narrativa, uso da escrita como meio de reconstrução da experiência vivida e atribuição de sentido; “Revisar” desejo de ancorar o transcendente no quotidiano;</p> <p>Pertencimento cósmico;</p> <p>Ampliação da compaixão e empatia universal; “agora sinto que tenho mais” mudança duradoura de perspectiva e reorganização dos valores pessoais;</p> <p>Transição do uso recreativo para o uso intencional;</p>
---	---	---

<p>enfim, de forma recreativa. Foi em momentos recreativos e havia muito álcool e eu não estava, eu basicamente não sabia bem para onde ia, não é, e não correu muito... não correu muito bem. E então quando soube que no Retiro ia ser com Psilocibina, fiquei assim um bocado apreensiva, no sentido, caramba, será que vai ser? Mas depois pensei, não, isto é um ambiente de Retiro. Eu estou aqui para olhar para dentro e bora e estas pessoas são adequadas para te guiarem, para te ajudarem, não é.</p> <p>Fomos consagrando a Psilocibina... e deitei-me, pus um lenço nos olhos... a música ajuda imenso... <i>Sound Healing</i> ajudou imenso nas várias etapas.</p> <p>Senti que houve ali 4 fases... primeira parte foi de confrontar com o meu ego... derrubar barreiras e</p>	<p>Descritiva: apreensão inicial e ajuste de intenção. Conceptual: consciência de propósito; preparação psicológica para introspeção profunda.</p> <p>Descritiva: ritualização e ambiente estruturado; uso de música e som como suporte. Conceptual: integração sensorial; mediação de estados emocionais.</p> <p>Descritiva: experiência segmentada em fases; confrontação com ego e barreiras internas; percepção simultânea de</p>	<p>Consciência da importância do <i>set & setting</i> (<i>mindset</i>, estado interno e <i>setting</i>, ambiente externo)</p> <p>Experiência ritual e sensorial integrada; a música como mediadora de estados emocionais e espirituais;</p> <p>Reconhecimento de vozes internas e emoções contraditórias;</p>
--	---	---

<p>paredes. Ouvi risos e choros dentro de mim...a emoção era diferente.</p> <p>Fisicamente sentia-me deitada...senti o meu cérebro gigante...depois vi-me lá em cima, tinha 3 camadas.</p> <p>Parte do som fazia-me desabrochar...vi figuras enormes...montanhas que se transformavam em pessoas.</p> <p>Emocionalmente...o trauma de abandono dos meus pais... essa ferida do abandono...veio tudo ao de cima e senti que a minha avó me dizia...tu és muito amada.</p> <p>Pode ser parvo dizer mas eu senti que aquela ferida sarou...foi ter a certeza que existe muito amor</p>	<p>diferentes emoções. Conceptual: processo de desconstrução do Self; introspeção profunda; integração de sentimentos contraditórios.</p> <p>Descritiva: experiências corporais e perceptivas intensas; sensação de expansão. Conceptual: dissociação e observação de si mesma; percepção aumentada do corpo e mente.</p> <p>Descritiva: experiências visuais e simbólicas; percepção de transformação. Conceptual: simbolismo da natureza e do mundo; chamamento à conexão com a Terra; fusão sensorial e espiritual.</p> <p>Descritiva: resgate emocional e cura de traumas antigos; sensação de cura duradoura. Conceptual: experiência de reconciliação com feridas do passado; validação emocional e amor incondicional; reforço de autoestima e do valor pessoal.</p>	<p>Percepção multidimensional da existência (camadas como metáfora de níveis de consciência);</p> <p>Fusão entre paisagem interior e natureza exterior;</p> <p>Montanha como símbolo arquetípico, reflete a busca por elevação, autoconhecimento e ligação entre diferentes dimensões da existência.</p> <p>Reencontro com figuras afetivas internas que promovem integração da ferida de abandono; Vivência catártica e restauradora da autoestima (“foi ter a</p>
---	---	---

<p>dentro de mim e que fui muito amada.</p> <p>Senti a minha mão gigante...quase que não conseguia tocar nelas. E sentia-me a procurar a luz. Devia estar num processo duro e lembro-me de estar a procurar luz, a dizer “não te percas da luz”, “a luz está ali”, “vais passar por esta parte negra, mas a luz está ali, não te percas”. E sentia muito no meu lado direito do cérebro mas não sei porquê. Já fui pesquisar e diz ter a ver com a zona da criatividade.</p> <p>Sabes aqueles livros das crianças que abres e que crescem as imagens? Eu vi isso. Parecia que cada página que mudava vinha uma história...depois desfragmentar-se e ficava em 2D. Lembro-me de ver uma cor negra a sair e virem cores.</p>	<p>Descritiva: alterações perceptivas e corporais; sensação de distorção somática; enfrentamento de momentos de dor e escuridão.</p> <p>Linguística: repetição e auto encorajamento revelam diálogo interno de autocompaixão.</p> <p>Conceptual: simbolismo do corpo como veículo de expansão de consciência; “procurar luz” representa superação de desafios internos e busca de sentido; luz como metáfora de transcendência, esperança e orientação espiritual.</p> <p>Descritiva: Imagens tridimensionais dinâmicas e animadas; alternância entre estados perceptivos (3D e 2D); visualização de expulsão de energia escura. Linguística: tom lúdico e metafórico, remetendo à infância e imaginação; contraste cromático reforça ideia de catarse e limpeza. Conceptual: representação simbólica de narrativas internas que ganham vida, a mente como um livro em expansão; movimento entre profundidade e simplificação;</p>	<p>certeza que existe muito amor dentro de mim e que fui muito amada”)</p> <p>A luz como símbolo de esperança, orientação e consciência;</p> <p>Resiliência emocional;</p> <p>As imagens 3D/2D remetem à desconstrução e reconstrução da realidade interna;</p>
--	--	---

<p>Com a música, eu bati no peito e, não te sei explicar, sentia a minha pulsação com a Terra. Sentia o ritmo alinhado.</p> <p>Entrevistadora: Já que estamos neste registo, quanto a desafios e dificuldades, há alguma específica que queiras partilhar e como lidaste com ela?</p> <p>P1: Eu não tenho ideia de mim, de como é que eu estava. Vi imagens que estava em posição fetal.</p>	<p>simboliza o processo de desconstrução e reconstrução da realidade; purificação simbólica; libertação de energia negativa.</p> <p>Descritiva: experiência corporal e sonora profunda; sincronização entre ritmo interno e externo; percepção de unidade entre o Self e a Natureza. Linguística: repetição e hesitação (“não te sei explicar”) revelam dificuldade em traduzir o vivido em linguagem racional; experiência mística de interconexão; dissolução de fronteiras entre humano e Terra.</p> <p>Descritiva: observação posterior de si em posição fetal; sofrimento físico e emocional intenso; intervenção passiva de apoio da amiga (participante também); decisão consciente de se render à experiência; estímulos auditivos</p>	<p>Experiência mística de fusão corpo-Terra; alinhamento entre ritmo interno e ritmo planetário;</p> <p>Representa estado de comunhão existencial e de transcendência somática;</p> <p>Perda de referência de si mesma; Sentimento de</p>
--	--	---

<p>Lembro-me de estar a sofrer e estar a gemer. De estar a gemer e ter dito “quando é que isto acaba?” Porque acho que aí estava a debater com a parte mais negra da coisa. E a minha amiga dizer “sorri que fica mais fácil”, “entrega-te”, “estás aqui agora”. Esse foi o momento mais desafiante e também o de ouvir as vozes de rir e chorar dentro de mim.</p> <p>Entrevistadora: E qual foi a tua forma de lidar com esses desafios?</p> <p>P1: Foi aceitação ao alto, dizia para mim mesma nada de mal te vai acontecer, confia.</p> <p>Senti vontade de fazer xixi, só que não me consegui mexer. Achei por momentos que estava a fazer as minhas necessidades fisiológicas ali no sítio no momento ali à frente de todos. Foi uma</p>	<p>múltiplos. Conceptual: perda temporária de identidade física; simbolismo de renascimento e regressão ao útero; vulnerabilidade e entrega total; confronto com o limite; momento de luta e medo; presença relacional como facilitadora de rendição; acolhimento como ponte para a aceitação; ato de confiança.</p> <p>Descritiva: autoafirmação de segurança; paralisia física; confusão corporal e sensação de descontrolo. Conceptual: confiança e rendição como forma de lidar com o medo; movimento de entrega espiritual; dissociação entre corpo e mente; confronto com vergonha e exposição; metáfora da dissolução do ego e da</p>	<p>desorientação; Vulnerabilidade; Sofrimento físico e emocional, expressão de dor; Confronto com limite e desconforto; Busca de controlo ou alívio; Presença de apoio relacional; estímulo para rendição e aceitação; Convivência com emoções conflitantes; Consciência de múltiplos estados internos;</p> <p>Atitude de rendição e confiança; Entrega como forma de lidar com o medo;</p> <p>Paralisia física; Dissociação corpórea; Sensação de descontrolo corporal;</p>
--	--	--

<p>sensação muito ampliada disso...que não estava a tomar conta dos meus órgãos...Vi tudo a fragmentar e pronto não me consegui mexer.</p> <p>Sempre tive problemas urinários...e houve situações quando era mais nova que não aguentava e fui gozada...então pronto e não sei...voltei a ouvir as vozes do rir e do chorar como se fosse o meu ego...e pensei vão gozar contigo, vão rir de ti. Mas depois tentei focar me noutra coisa e aquilo passou.</p> <p>Depois nós estávamos nesta casinha de madeira no meio da natureza, quis ir á casa de banho, já me conseguia levantar...fui à casa de banho...e parecia que a casa de madeira me estava a engolir, ouvia o ranger da madeira, parecia que estava a falar comigo...depois fiquei sentada na sanita e a</p>	<p>realidade; perda das fronteiras do Eu.</p> <p>Descritiva: ligação entre a experiência e memória infantis dolorosas; repetição de sons simbólicos já mencionados noutros excertos; estratégia de autorregulação. Conceptual: reativação de traumas corporais; somatização da vergonha; dualidade entre dor e libertação; o ego como instância crítica (“vão gozar contigo”); exercício de aceitação e foco.</p> <p>Descritiva: alucinação visual e auditiva; confusão e amnésia temporária; libertação emocional através do riso. Conceptual: a natureza simbólica da “casa” como o corpo ou o inconsciente; metáfora do acolhimento e da dissolução; desorientação</p>	<p>Perceção de fragmentação da realidade;</p> <p>Reativação de memórias infantis dolorosas; Vergonha internalizada; Ligação entre experiência atual e trauma corporal passado;</p> <p>Ego como voz crítica e julgadora; Redirecionamento da atenção como forma de superação;</p> <p>Alucinação visual e auditiva; Fusão simbólica entre corpo e ambiente; Metáfora da natureza e da casa como acolhimento e integração;</p> <p>Confusão temporária;</p>
---	---	---

<p>facilitadora veio ter comigo e eu perguntei “o que estou aqui a fazer?” não me lembrava se já tinha feito xixi ou não. Comecei a rir-me imenso porque percebi que não tinha feito nas cuecas. Depois voltei para o centro da sala com a facilitadora.</p> <p>Entrevistadora: Como foi o contacto com a Natureza durante o retiro?</p> <p>P1: Procurei muito o Sol... numa parte mais dura do processo. Só me apetecia dar abraçinhos..e contemplar a natureza..as cores ganham vida...quando começaram a aparecer as estrelas eu vi-as conectadas... geometria sagrada.</p> <p>Não me apetecia falar muito...mas senti uma coisa muito engraçada que</p>	<p>identitária; perda da narrativa coerente; resolução catártica; novo significado da vergonha, observar a situação com leveza, autocompreensão e compaixão em vez de julgamento.</p> <p>Descritiva: busca consciente de luz durante momentos mais difíceis; desejo de conexão afetiva com o ambiente; percepção intensificada do ambiente visual. Conceptual: luz como metáfora de esperança, energia e orientação interna; experiência de empatia, compaixão e presença; contacto sensorial com o mundo natural; sentimento de unidade cósmica; reconhecimento de interconexão e padrões universais.</p> <p>Descritiva: preferência por contemplação silenciosa.</p>	<p>Perda da narrativa coerente;</p> <p>Presença relacional (facilitadora) - oferecendo segurança, apoio, acolhimento - ajudou a regressar a si mesma e ao presente (ancoragem);</p> <p>Libertação emocional através do riso;</p> <p>Busca da luz como fonte de alívio, conexão e orientação;</p>
---	--	--

<p>era eu não tirava o sorriso da cara.</p> <p>Realmente porque o que nos faz andar com estas más energias é a sociedade em que vivemos. As pessoas estão doentes, sempre na desconfiança. Ali senti limpar mesmo desta coisa do que os outros pensam, o meu ego preocupado com o que os outros pensam, por exemplo na parte das minhas necessidades fisiológicas...”como é que vão ser as tuas reações?”, “vão ser vistas pelos outros?” dizia para mim e ali foi “não importa o que os outros pensam”.</p> <p>Entrevistador: Sentiste que esse contexto natural ajudou a aprofundar a tua experiência?</p> <p>P1: Sim, eu senti muita necessidade de estar em contacto com o chão..sem barreira. Faz-nos sentir que</p>	<p>Conceptual: reflexão e internalização da experiência.</p> <p>Descritiva: comparação entre o ambiente natural/curativo e a sociedade atual; libertação do ego e preocupação social. Conceptual: crítica à desarmonia social; valorização de espaços que promovem bem-estar e reconexão com a essência; desenvolvimento de autocuidado e autoestima; foco na autenticidade pessoal.</p> <p>Descritiva: desejo físico de contacto direto com a terra; sentimento de unidade e transcendência; experiência</p>	<p>Estado de gratidão;</p> <p>Libertação do ego e de preocupações sociais;</p> <p>Integração da experiência na vida quotidiana;</p>
---	---	---

<p>somos todos um...há coisas maiores a acontecer. O pulsar da Terra...ver as estrelas e as cores, ver a beleza em pequenas coisas.</p> <p>Depois deste processo sinto um chamado para a Natureza, sinto interesse em saber mais de herbalismo, medicinas naturais e senti que a Psilocibina faz aqui uma alteração celular...eu senti algo em mim, algo nas minhas células...não consigo explicar bem.</p> <p>Está tudo dentro de nós...é só deixarmos essa força florescer. A sociedade é que insiste em colocar estas coisas na nossa cabeça...que não somos capazes, que não somos suficientes. Tenho sentido..por ter ultrapassado os momentos difíceis da viagem, agora consigo tudo.</p> <p>Entrevistador: Complementando com o que partilhaste, a natureza</p>	<p>sensorial e simbólica de harmonia; redescoberta da simplicidade.</p> <p>Conceptual: representa ligação primordial e necessidade de <i>groundedness</i>; retorno ao natural e essencial; reconhecimento de algo superior; sentir a vida e o ritmo do planeta; valorização do presente e atenção plena.</p> <p>Descritiva: novos interesses por práticas naturais; sensação corporal de transformação profunda. Conceptual: integração do espiritual e do ecológico; sentido de missão e continuidade após o retiro; metáfora biológica para mudança interior; cura corporemente;</p> <p>Descritiva: convicção espiritual de autossuficiência. Conceptual: ideia de cura interna; filosofia de auto eficácia e confiança no seu próprio potencial.</p>	<p>Sentimento de unidade e transcendência;</p> <p>Perceção de uma mudança profunda que une corpo, mente e espírito, uma cura sentida mais do que racionalizada;</p>
--	---	---

<p>continuou a ter um impacto na tua vida após o retiro?</p> <p>P1: Tenho procurado muito contacto com a natureza.</p> <p>Tenho sentido muita necessidade de me descalçar...mesmo no escritório quando estou a trabalhar, fico com os pés nos azulejos, não é relva mas é melhor sem sapatos.</p> <p>Tenho sentido uma necessidade de ir ver o mar, ouvir as ondas..vivo no Algarve. Senti necessidade de fazer um altar em casa com cristais e coisinhas. Vou ao yoga duas vezes por semana...é o meu momento...mas sinto necessidade de no dia a dia fazer pequenos retiro, pôr música, respirar...conectar comigo novamente.</p> <p>Uma coisa que eu fazia e que agora não faço...por isso é que digo que pode ter aqui uma alteração celular...as minhas manhãs devido a traumas passados</p>	<p>Descritiva: ato simbólico de ligação com o solo; ritualização da espiritualidade; conectar com elementos da natureza; micro práticas de autocuidado.</p> <p>Conceptual: enraizamento; tentativa de manter conexão sensorial com a experiência natural; integração simbólica do sagrado na rotina quotidiana; continuidade da experiência mística; interiorização da prática meditativa.</p> <p>Descritiva: sentimento de mudança profunda; revivência de traumas infantis; intenção consciente de mudança; práticas de compaixão; internalização de recursos.</p>	<p>Desejo físico e espiritual de contacto direto com elementos naturais e rituais pessoais como forma de manter viva a ligação interior com a dimensão sagrada da experiência;</p> <p>Autocuidado;</p> <p>Transformação de padrões ligados ao trauma;</p>
---	--	---

<p>não é da forma de acordar...sempre tive manhãs péssima, sempre me acordavam aos gritos, não havia nada de carinhoso na manhã, era tudo stress..e eu, desde que tive a minha filha, sempre pensei, eu posso chegar atrasada mas eu vou me esforçar para que ela tenha uma manhã calma porque eu sei que isso afeta o resto do dia. E eu acorda já com vozes na minha cabeça “ai que vai acontecer isto e aquilo e não sei quê”. Então comecei a dizer mantras a mim própria “vai ser um excelente dia”, dizia coisas bonitas e positivas e agora nem preciso disso, consigo só. Mudou aqui qualquer coisa.</p> <p>Entrevistador: Notaste alguma mudança em padrões emocionais ou na tua saúde mental?</p> <p>P1: Sim, eu era uma pessoa mais explosiva...em</p>	<p>Conceptual: reconhecimento de padrões aprendidos e do seu impacto emocional; cura intergeracional e transformação da parentalidade; autorregulação emocional; autonomia emocional; integração da mudança; experiência espiritual implícita; mudança vivida mais do que compreendida.</p>	<p>Sensação de cura interior;</p>
---	---	-----------------------------------

<p>situações mais críticas. E por exemplo, há coisas que mudaram no meu relacionamento...porque eu já não olho com o olhar de crítica, olhar de um lugar de compaixão. Por exemplo, ontem tive uma situação...pronto o meu pai teve problemas com álcool..durante a minha adolescência eu tive problemas com álcool também. E o que é que eu fui desencantar na minha vida? Uma pessoa com problemas com álcool. Mas eu antes criticava muito, julgava muito mas agora olho isto de um lugar de compaixão...tento mostrar-lhe o que aquilo faz à sua vida e dar-lhe tempo e espaço. E ontem aconteceu que estive muito muito doente pois no dia anterior fui jantar fora e bebi vinho e uma caipirinha e senti que o álcool sugou a minha alma. E o ter ficado doente foi o reflexo disso, o ter ficado doente mostrou-lhe o quão</p>	<p>Descritiva: mudança na resposta emocional e nos padrões de julgamento; percepção do impacto físico e espiritual do álcool; busca de integração terapêutica; reconhecimento de experiências passadas e efeitos psicológicos.</p> <p>Conceptual: desenvolvimento de compaixão e autoconsciência; reconhecimento de hábitos prejudiciais e conscientização corporal; reflexão ativa e processamento de experiências complexas; percepção do impacto do álcool e adoção de autocuidado para prevenção de sofrimento futuro.</p>	<p>Mudanças nos padrões emocionais - de reatividade e crítica para uma postura compassiva e mais empática nas relações;</p>
---	--	---

<p>veneno isto é. Estou a debater-me muito com isto...preciso de uma consulta com a minha psicóloga... porque parece que estou a ganhar aversão ao álcool, a uma coisa que sempre foi o meu refúgio e o da minha família.</p> <p>Entrevistadora: Segundo o que disseste, sentes que houve um efeito terapêutico?</p> <p>P1: Sim.</p> <p>Entrevistadora: Na tua opinião, este tipo de Retiros na Natureza com Psilocibina podem ser um complemento ou uma alternativa à psicoterapia tradicional?</p> <p>P1: Devem andar os dois par a par, não uma alternativa. Eu fui para lá com algumas perguntas, respondi a muitas mas vim com outras. Sei que as respostas também estão dentro de mim mas acho que quem não faz</p>	<p>Descritiva: a experiência responde a questões internas mas também gera novos questionamentos; importância de suporte qualificado; reconhecimento do valor da psicoterapia;</p>	<p>Reconfiguração do vínculo com o álcool e consciência corporal;</p> <p>Interesse no suporte terapêutico para gerar sentido e estabilidade.</p>
---	---	--

<p>psicoterapia ou não seja acompanhado por pessoas experientes nesta experiência e no pós, pode ser muito confuso. É importante como complemento porque somos o corpo, mente, emoções e também a essência espiritual.</p> <p>Entrevistador: Sentiste segura durante a experiência? Há algum fator que possa contribuir para a experiência do uso da Psilocibina ser mais positiva ou mais desafiadora?</p> <p>P1: Eu senti-me segura... porque é da Natureza. O que contribuiu para ser menos desafiadora foi confiar, entreguei-me com confiança... e a intenção colocada no início.</p>	<p>compreensão holística do ser humano. Conceptual: Psilocibina e psicoterapia atuam de forma complementar; processo contínuo de autodescoberta; necessidade de orientação experiente para integração segura;</p> <p>complementariedade entre terapia e experiência psicadélica;</p> <p>necessidade de integrar múltiplas dimensões para o bem-estar;</p> <p>psilocibina permite explorar dimensões de sentido e conexão que transcendem a terapia tradicional.</p> <p>Descritiva: a segurança vem da confiança na medicina natural; importância da entrega e intenção clara. Conceptual: valorização da origem natural da Psilocibina; a intenção dirige a experiência e facilita insights.</p>	<p>Sentimento de segurança;</p>
--	--	---------------------------------

<p>Entrevistadora: Quantos facilitadores estavam presentes?</p> <p>P1: Eram 6 facilitadores.</p> <p>Entrevistadora: Como avalia o papel deles na experiência e o <i>setting</i> (ambiente físico, social e simbólico)?</p> <p>P1: É fundamental... eu acho que a Psilocibina só por auto recriação pode ser avassalador. Com eles, senti-me segura e acompanhada.</p> <p>E também naquele espaço, cria-se uma irmandade muito forte entre todos no grupos...uma ligação profunda. Senti que o grupo ajudava na limpeza e na entrega. Somos energia e ao curamo-nos estamos a curar os outros.</p> <p>Houve um momento em que um colega estava num processo difícil e os facilitadores fizeram uma roda à volta dele, também para me proteger. Criaram</p>	<p>Descritiva: os facilitadores como fonte de apoio, calma e segurança; valoriza a presença de pessoas experientes; experiência de pertença e união entre participantes e facilitadores; descreve a cura como fenómeno coletivo; narra episódio de proteção e cuidado. Linguística: descreve com admiração e ternura. Conceptual: representa os facilitadores como figuras de cuidado e mediadores da experiência psicadélica; a experiência é percebido como comunitária e transcendental, promovendo um sentido de família espiritual; ressonância emocional partilhada e crença na interdependência energética - a cura pessoal como cura coletiva; facilitadores assumem arquétipo</p>	<p>Valorização do papel dos facilitadores e da energia grupal;</p> <p>Percebe a dinâmica coletiva como promotora de apoio, proteção e cura mútua;</p>
---	--	---

<p>uma barreira energética. Foi muito bonito. Eles criam um espaço seguro.</p> <p>Entrevistador: Por último, se tivesses de descrever toda a experiência numa palavra ou numa frase, como descreverias?</p> <p>P1: A viagem da minha vida.</p>	<p>de guardiões, criando um espaço seguro e energeticamente protegido.</p>	<p>Compreende a experiência como uma jornada profunda e transformadora, marcando um ponto de viragem pessoal e existencial.</p>
--	--	---

Participante 2

Transcrição	Comentário	Unidades de Significado Psicológico
<p>Entrevistadora: O que a levou a participar neste Retiro na Natureza com a Psilocibina?</p> <p>P2: Eu estava a passar uma situação difícil na minha vida e precisava de alguma lucidez e, portanto, foi assim um bocado. O encontrar para ver se me abria um bocado aqui.</p> <p>Entrevistadora: Tinha alguma expectativa antes de ir para o retiro?</p> <p>P2: Fui sem expectativas. Sei que não devemos criar expectativas para não colidir com o processo da toma e dos efeitos e para nos deixar também permitir deixar...deixar ir conforme aquilo que tem de ser, não é? Fluir vá...</p> <p>Entrevistador: Já tinha alguma experiência anterior</p>	<p>Relata que se encontrava num momento de dificuldade pessoal e procurava clareza e compreensão de si mesma.</p> <p>O retiro surge como uma tentativa de autotransformação e de abertura interior.</p> <p>Descritivo: Demonstra consciência do valor de não criar expectativas para permitir o fluir natural da experiência.</p> <p>Linguístico: Repetições como “deixar...deixar ir” e pausas indicam tentativa de racionalizar e legitimar o modo de entregar.</p> <p>Conceptual: Revela uma postura de rendição e</p>	<p>Procura de lucidez e de autoconhecimento num momento de vulnerabilidade.</p> <p>Necessidade de “abrir-se” a novas perspectivas de si e da vida.</p> <p>Atitude de aceitação e rendição.</p> <p>Valorização do “fluir” como princípio espiritual.</p>

<p>com substâncias psicodélicas ou com práticas de autoconhecimento?</p> <p>P2: Não, nada.</p> <p>Entrevistadora: A primeira vez com a Psilocibina e também a primeira vez um retiro, é isso?</p> <p>P2: Retiros, sim, outros retiros... mas vá não tinha nenhuma substância.</p> <p>Entrevistadora: Sobre a experiência durante o retiro, queria pedir-lhe que descrevesse a sua experiência em termos físicos, emocionais, mentais e espirituais.</p> <p>P2: Em termos físicos em mim, eu senti talvez por ser a zona onde ter que trabalhar, eu sentia um grande peso nas costas, não é? A nível espiritual, isso é</p>	<p>aceitação perante o processo.</p> <p>Conceptual: Sugere um ponto de partida “em branco”, sem referências prévias, o que pode ter intensificado a abertura da vivência.</p> <p>Descritivo: Distingue entre experiências de retiro e o uso da substância.</p> <p>Conceptual: A Psilocibina introduz uma nova dimensão à prática de autoconhecimento.</p> <p>Descritivo: Descreve sensações físicas (peso nas costas, tonturas, necessidade fisiológica).</p> <p>Linguístico: Uso de metáfora corporal (“o mundo a carregar sobre mim”) e reformulação (“é essa a</p>	<p>Primeira experiência com psicodélicos.</p> <p>A substância como catalizador de introspeção.</p> <p>Conexão corpo-emoção: peso simbólico e libertação.</p> <p>Consciência de autocuidado e espiritualidade integrada.</p>
--	---	---

<p>tipo estar o mundo a carregar sobre mim e eu não cuidar de mim. É mais essa interpretação que eu tomo. Eu depois senti muita necessidade de ir à casa de banho constantemente, fisiologicamente também, mas para fazer xixi só. Também senti tonturas, mas de resto pronto. O espiritual já disse, não é porque também aquilo que eu senti fisicamente nas costas era o peso sobre mim. É essa a tradução que eu tenho..pronto..e senti-me mais leve.</p>	<p>tradução que eu tenho”) indicam busca de sentido simbólico.</p> <p>Conceptual: Interpreta o corpo como espelho de sobrecarga emocional e falta de autocuidado, culminando em alívio e leveza — um processo de libertação psicossomática.</p>	<p>Transformação física e emocional.</p>
<p>Entrevistadora: E emocionalmente?</p>	<p>Descritivo: Relata choro constante e intenso durante a experiência.</p>	<p>Catarse emocional.</p>
<p>P2: Emocionalmente, eu estava sempre a chorar, chorava, chorava a chorar. Parece que foi ali um culminar de continuar esse choro para depois terminar de fechar esse ciclo. Foi isso que pessoalmente me fez sentir, se refletiu.</p>	<p>Linguístico: Repetição (“chorava, chorava a chorar”) enfatiza intensidade emocional e necessidade de libertação.</p> <p>Conceptual: O choro é vivido como catarse — um fecho de ciclo e libertação de emoções acumuladas, revelando integração emocional.</p>	<p>Encerramento simbólico de um ciclo.</p> <p>Reflexão e integração emocional.</p>

<p>P2: Sentia aqui em cima de mim, visualizado também, pronto. Como um peso em cima.</p> <p>Sim e vi coisas. E tomo-os como anjos porque eram 2 pessoas que estavam de um lado e depois foram para o outro e depois estavam vestidas de branco. Pronto, mas não havia pessoas nenhuma ali não é? Não era nada, era tudo.</p> <p>Entrevistadora: Ok mas era mais formas ou conseguia mesmo ver caras?</p> <p>P2: Só vi formas.</p> <p>Entrevistadora: Sentiu alguma mudança na percepção de si mesmo ou da realidade durante a experiência?</p> <p>P2: Como se tivesse a sair de mim. Senti-me como se me tivesse a levitar, sair do próprio sítio. O início da viagem foi assim um bocado atribulado porque eu não queria...a minha mente quase dizia, não quero ir,</p>	<p>Relato de percepções visuais e sensações físicas associadas a figuras simbólicas (anjos)</p> <p>Uso de analogias (“como um peso”) e conceitos (“anjos”)</p> <p>Experiência de transcendência, interpretação simbólica, ligação a elementos de proteção ou cuidado.</p> <p>Clarificação perceptual.</p> <p>Consciência da experiência como simbólica e não literal.</p> <p>Descrição de dissociação ou alteração da percepção do eu e do espaço. Recordação emocional da infância.</p> <p>Expressão repetida de negação e conflito interno (“não quero ir”).</p> <p>Exploração da memória traumática e regresso a</p>	<p>Experiência de transcendência.</p> <p>Simbolização de figuras de cuidado.</p> <p>Integração de elementos visuais e sensoriais.</p> <p>Sensação de presença protetora.</p> <p>Consciência da natureza subjetiva da experiência.</p> <p>Alteração da percepção de si.</p> <p>Reencontro com memórias passadas.</p>
--	---	---

<p>não quero ir. E então eu fui assim à infância.. era eu em criança e vi-me numa situação que se passou no passado e que eu só queria fugir dali e não queria estar ali pronto. Começou assim pronto. Revivi uma memória, uma memória antiga.</p> <p>Entrevistadora: E o que sentiu nesse momento? Foi semelhante ao que sentiu na altura?</p> <p>P2: Senti não quero estar aqui ou não. Quero deixar-me ir. É um bocadinho a ver com essa memória...Eu deixei-me sentir, entregar e tudo. Eu é que tipo devo ter ido para um sítio que em criança não queria estar ali? Eu não queria ou ou não queria voltar, se calhar àqueles sítios onde estive quando era criança, digo eu.</p> <p>Entrevistadora: Durante a experiência teve algum</p>	<p>estados infantis.</p> <p>Reconhecimento de sentimentos semelhantes ao vivido na infância; entrega emocional.</p> <p>Ligação entre experiência presente e memória passada; processamento emocional; autoexploração e aceitação.</p>	<p>Correspondência emocional entre presente e passado.</p> <p>Entrega emocional.</p> <p>Processamento de memória infantil.</p> <p>Insight psicológico.</p>
--	---	--

<p>desafio ou dificuldade? E como é que lidou com isso?</p> <p>P2: Pronto aquilo que me bloqueou...vá..não digo que seja um bloqueio, mas o facto de ter que ir sempre à casa de banho fazer xixi. Eu só me lembro de pensar olha..eu..só a ir fazer xixi. Tipo eu nem estava em mim, Eu só dizia xixi. E depois a facilitadora tinha que ir comigo. Para eu não ir ali a deambular e ela disse-me, “mas não era suposto ir já” e eu “mas eu tenho mesmo que ir”. Pronto e depois aquelas conversas do tipo deixarmo-nos entregar e o nosso ego diz uma coisa e o nosso ser diz outra. Eu ia naquela, pois eu sei que é o meu ego que quer fazer xixi, não sou eu, tipo já estava ali completamente a partilhar isso com a facilitadora, isso ajudou muito. Eu sei que era suposto aguardar, não sei quê, mas eu precisava de ir fazer xixi como se o nosso biológico, o corpo está a pedir, não há nada a fazer de</p>	<p>Descreve uma dificuldade concreta (necessidade fisiológica) que interferiu na entrega à experiência. Mostra consciência da distinção entre impulso corporal e vontade interior.</p> <p>Repetições e fala espontânea e informal transmitem autenticidade e simultaneamente confusão momentânea. O uso da palavra “engraçado” demonstra distanciamento reflexivo posterior.</p> <p>Conflito entre corpo e consciência; distinção entre ego e essência; tensão entre controlo e entrega; aceitação da limitação corporal dentro da experiência espiritual.</p>	<p>Conflito entre dimensão física e interior.</p> <p>Autoconsciência em meio à experiência alterada.</p> <p>Desafio de entrega.</p> <p>Aceitação da limitação humana.</p> <p>Importância do suporte interpessoal (facilitadora).</p>
---	--	--

<p>facto. Mas juro eu fiquei com essa na cabeça de que “eu sei que não quero fazer xixi, não sou eu”... que engraçado.</p> <p>Entrevistadora: Com se você estivesse separado?</p> <p>P2: É o ego, não é, não é o mesmo que eu. Pronto foi o maior desafio, porque de resto entreguei-me bem, e vivi muita coisa...vá, fui a muitos sítios e libertei muito. Só que, pronto, eu acho que isso, o facto de às vezes sentir que tinha aquela necessidade fisiológica, prendeu-me assim um bocado naquela situação. Era desconfortável, pá.</p> <p>Entrevistadora: E sentiu a presença de insights profundos ou metáforas ou imagens significativas?</p> <p>P2: Neste caso, o dos Anjos é uma imagem significativa, por isso, o dos Anjos e depois a forma do Coração ali em cima de mim, também sim.</p>	<p>Resposta clara que reafirma a separação entre “ego” e “eu verdadeiro”. Relato de superação.</p> <p>Repetição de negação (“não é, não é”) enfatiza clareza da perceção interna.</p> <p>Consolidação de insight sobre o eu e o ego; reconhecimento de múltiplas camadas do self; sentimento de libertação coexistente com desconforto; ambiguidade entre entrega e limitação física;</p> <p>Símbolos significativos</p>	<p>Compreensão metacognitiva do self.</p> <p>Distinção entre identidade internas.</p> <p>Perceção de separação entre o observador e o experienciador.</p> <p>Aceitação de limitações humanas.</p> <p>Simbolização da</p>
---	--	--

<p>Entrevistadora: E em termos de insights?</p> <p>P2: Sim vários. No meu processo de cura e quando estava ali a chorar e a libertar, sim, sim. Coisas momentâneas.</p> <p>Entrevistadora: Como descreveria a sua experiência ao estar em contacto com a natureza durante este retiro?</p> <p>P2: Foi muito relevante, porque primeiro sentimos o contacto com a Mãe Terra não é e todo o oxigénio que ela tem para nos oferecer. Tomou ali naquele sítio, agora ir para um sítio tipo uma cidade não tem termo de comparação, mas acho que até porque estamos a experimentar algo que é da natureza e acho que faz sentido ser no meio da natureza. Pronto para sentirmos essa vibração, é o que eu digo, não tenho outra</p>	<p>(anjos, coração). Integração simbólica das visões como parte do processo curativo.</p> <p>Reconhece múltiplos insights ligados ao choro e à libertação emocional. “Coisas momentâneas” indica percepção fugaz dos insights. Conexão entre catarse emocional e autocompreensão.</p> <p>A entrevistada descreve a natureza como elemento essencial da experiência. Usa linguagem afetiva (“Mãe Terra”, “vibração”) e reconhece o contraste com o ambiente urbano.</p> <p>A natureza é percebida como extensão simbólica da experiência psicodélica; ligação entre naturalidade da</p>	<p>experiência. Presença de figuras (anjos, coração) que aparecem como representações de proteção e amor.</p> <p>Insights emocionais associados à catarse. Compreensão momentânea efémera.</p> <p>Conexão simbiótica com a natureza. Reforço da experiência através do ambiente. Sensação de pertença e harmonia. Contraste entre natural e urbano. Amplificação da experiência psicodélica pelo espaço</p>
--	--	---

<p>comparação. Mas para mim acho que faz todo o sentido.</p> <p>Entrevistadora: Então o contexto da natureza ajudou a aprofundar a sua experiência com a psilocibina?</p> <p>P2: Exatamente sim. Sim, como estava a dizer que realmente é, é faz sentido, não é? Porque vem da natureza.</p> <p>Entrevistadora: Este ambiente natural influenciou a sua capacidade de relaxar ou lidar com momentos mais desafiantes durante o retiro?</p> <p>P2: Eu como moro no meio da natureza, já estou familiarizada com este espaço.</p> <p>Entrevistadora: Sobre o impacto após o retiro, houve mudanças, influenciou padrões emocionais ou saúde mental?</p>	<p>substância e ambiente; sentimento de comunhão com o ambiente natural.</p> <p>Confirmação clara da relevância da natureza como elemento de profundidade da experiência.</p> <p>Validação da integração entre contexto natural e substância psicodélica; percepção de coerência simbólica entre natureza interior e exterior.</p> <p>Declara familiaridade com o ambiente natural, que proporciona conforto.</p> <p>A familiaridade com a natureza reforça a segurança e facilita a entrega.</p>	<p>natural.</p> <p>Validação da natureza como facilitadora de introspeção.</p> <p>Coerência entre origem natural da substância e ambiente natural.</p> <p>Profundidade experiencial aumentada.</p> <p>Familiaridade com a natureza como fator de segurança emocional.</p> <p>Ambiente natural como contexto regulador.</p> <p>Sensação de pertença e</p>
---	---	--

<p>P2: Sim sim, sim. Pronto, primeiro, porque passa tudo muito pelas relações que temos com os outros. Não há nada maior que o amor, não é? E que é aquilo que vemos... como é que eu hei de dizer.. sem cobranças, sem exigências e só assim é que conseguimos estar neste mundo, não é? E não culpar os outros pelo quer que seja das nossas decisões ou da nossa vida ou no dia a dia.</p> <p>Entrevistadora: O contacto com a natureza continua a ter um impacto positivo na sua vida? Alguma mudança na forma como se conecta com a natureza desde a experiência?</p> <p>P2: Eu adoro estar na natureza, portanto, para mim está tudo igual.</p> <p>Entrevistadora: Na sua opinião, a experiência teve um efeito terapêutico? Se sim, porquê?</p>	<p>A entrevistada afirma que a experiência teve impacto e associa-o à perceção das relações interpessoais e ao valor do amor incondicional. A experiência promoveu uma visão mais compassiva e menos julgadora das relações humanas, bem como uma consciência de responsabilidade pessoal.</p> <p>Afirma continuidade na sua</p>	<p>calma.</p> <p>Transformação relacional. Valorização do amor incondicional. Redução de julgamentos e culpas. Aumento da empatia e da autorresponsabilidade.</p> <p>Continuidade na ligação com a natureza. Natureza como parte da identidade pessoal. Estabilidade e integração com o ambiente natural.</p>
--	--	---

<p>P2: Sim sim, sem dúvida, como eu disse no início que estava a passar um mau bocado na minha vida e trouxe-me alguma lucidez, alguma ou completa lucidez do que fazer quanto a certas coisas e poder distinguir isto ou aquilo, pronto foi nesse sentido.</p> <p>Entrevistadora: Já frequentou ou frequenta a psicoterapia tradicional?</p> <p>P2: Consultas de psicologia e assim não mas mais de forma holística assim Reiki ou hipnose. Recorri a psicoterapia quando era miúda, mas há muito tempo.</p> <p>Entrevistadora: Considera que a Psilocibina pode ser uma alternativa ou um complemento à psicoterapia tradicional?</p> <p>P2: Sim, claro, sem dúvida, sim. É que esta experiência obriga-nos a ser assim, tipo mais rápido, mais intenso. Vives ali aquilo numas</p>	<p>ligação com a natureza, que já era forte antes.</p> <p>A experiência reforça, mas não altera significativamente, a relação com a natureza, já presente como parte da identidade da participante.</p> <p>Refere que a experiência teve efeito terapêutico, trazendo lucidez e compreensão sobre questões pessoais.</p> <p>Processo de insight e integração emocional; clarificação interna; distinção entre diferentes aspetos da vida, percepção de reorganização psicológica.</p> <p>Relata experiências anteriores com psicoterapia tradicional e holística.</p> <p>Mostra abertura a abordagens diversas de cuidado emocional, integrando dimensões convencionais e espirituais.</p>	<p>Lucidez e clareza mental.</p> <p>Integração de experiências.</p> <p>Insight terapêutico.</p> <p>Reorganização cognitiva e emocional.</p> <p>Perceção de mudança interior.</p> <p>Abertura à diversidade terapêutica.</p> <p>Integração entre práticas psicológicas e holísticas.</p> <p>Percurso pessoal de busca de cura.</p>
---	--	---

<p>horas...é muito profundo. Pronto as formas de Reiki de de hipnose, acaba por ser um trabalho ali no momento em que é para nós irmos processando ao longo do tempo. Se bem que também esta experiência também é para ir processando, não é? Mas faz um impacto diferente no momento.</p> <p>Entrevistadora: Quanto aos fatores de proteção e de risco. Sentiu-se segura durante a experiência e o que é que contribuiu para isso?</p> <p>P2: Ah sim senti, porque a facilitadora nunca nos abandonou. Estava sempre ali connosco, veio sempre ter comigo qualquer coisa. E isso contribuiu para me sentir segura durante a experiência.</p> <p>Entrevistadora: Por último, se tivesse de descrever toda esta experiência com uma frase, uma metáfora, o que é que me diria?</p>	<p>A entrevistada compara a psilocibina com outras práticas terapêuticas, destacando a intensidade e rapidez da experiência.</p> <p>Reconhecimento da psilocibina como catalisador de processos psicológicos intensos e imediatos; comparação com terapias tradicionais e holísticas; valorização do impacto subjetivo.</p> <p>Descreve a presença constante da facilitadora como principal fator de segurança e confiança. Importância da relação terapêutica e da figura de</p>	<p>Psilocibina como facilitadora de introspeção acelerada.</p> <p>Intensidade emocional e cognitiva.</p> <p>Reconhecimento do potencial terapêutico da substância.</p> <p>Comparação com processos terapêuticos convencionais.</p> <p>Segurança relacional. Confiança no suporte externo. Importância da presença e cuidado da facilitadora. Sentimento de proteção e conforto.</p>
---	---	---

<p>P2: Foi transformadora, senti união, amor e acolhimento.</p>	<p>apoio na contenção emocional; segurança interpessoal como base da experiência.</p> <p>Integração emocional e relacional da experiência; percepção de transformação interior; vínculo com o outro como fator central do processo.</p>	<p>Transformação interior. União e amor como temas centrais. Acolhimento e segurança interpessoal. Integração emocional pós-experiência.</p>
---	---	--

Participante 3

Transcrição	Comentários	Unidades de Significado
<p>Entrevistadora: O que a levou a participar neste retiro com a psilocibina?</p> <p>P3: Eu já trabalho com as medicinas há um par de anos. Entretanto, conheci a Fátima. Claro, já tinha curiosidade em experimentar, mas nunca tinha sentido assim com ninguém. Hoje em dia é preciso ter muito cuidado: ver quem são as pessoas, o lugar também é muito importante. Eu sou muito sensível, a energia influencia-me bastante, e as pessoas também. Para mim, é preciso haver um espaço de confiança e segurança. Como já tinha consagrado várias vezes, e já trabalho com estas medicinas, juntei o útil ao agradável: consagrar com a Fátima. Foi</p>	<p>O participante inicia com a expressão “já trabalho com as medicinas”, indicando familiaridade e continuidade de práticas enteogénicas. A referência à confiança e segurança demonstra consciência da vulnerabilidade emocional e energética no contexto das experiências psicadélicas. O discurso é fluido, íntimo e relacional, enfatizando a importância do ambiente e das pessoas.</p> <p>A repetição de “muito bonito” e o uso de “profundo” remetem a uma vivência estética e espiritual. O termo “consagrar” revela um enquadramento sagrado</p>	<p>Importância do contexto seguro e relacional nas experiências psicadélicas; sensibilidade emocional e necessidade de confiança como fatores protetores.</p> <p>Atitude de abertura e entrega como condição para o</p>

<p>realmente muito profundo, muito bonito. É sempre assim, dá-te sempre respostas quando estás aberta. Então foi uma experiência muito bonita. Pronto, então foi muito intenso, diferente das experiências com as outras medicinas que costumo consagrar. Normalmente, com ayahuasca, vais e vens, vais ao fundo, depois ao solo, depois voltas ao fundo e ao solo. Com a psilocibina, foi uma conexão direta com Deus. Foi uma cena assim... uau, muito bonita, muito expansiva.</p> <p>Claro que depois queres continuar, queres aprofundar, tornas-te um pouco mais curiosa, mais gulosa. Depois a mente trabalha e quer saber. Mas como já sabemos, esta prática não acontece apenas por curiosidade. Como seres humanos, temos curiosidade, mas é preciso trabalhar a mente para não controlar. Já sabemos que isso existe, então jogas isso para lá e</p>	<p>e ritualístico. A expressão “dá-te sempre respostas quando estás aberta” traduz uma perceção de reciprocidade entre entrega e revelação.</p> <p>A linguagem é espontânea e experiencial “vais e vens”, “fundo”, “solo” sugerindo movimento entre planos de consciência. O uso de “conexão direta com Deus” e “uau” demonstra espanto e reverência. “Expansiva” indica uma vivência de transcendência e unidade.</p> <p>O uso de metáforas alimentares (“mais gulosa”) transmite desejo de repetição e curiosidade, mas também reconhecimento dos limites do ego (“é preciso trabalhar a mente”). A distinção entre “mente” e “ser” sugere uma consciência reflexiva e autorregulação espiritual.</p>	<p>insight; dimensão espiritual e ritualística da experiência.</p> <p>Experiência de transcendência espiritual e expansão da consciência; sensação de ligação direta ao divino.</p> <p>Equilíbrio entre curiosidade e autocontrolo; reconhecimento dos limites do ego e da mente racional.</p>
---	---	--

<p>tentas simplesmente explorar cada vez mais.</p> <p>A minha ânsia é: o que há mais? O que é preciso para a minha evolução? Não é exatamente o propósito, porque o propósito é diário, evoluirmos todos os dias com todas as experiências da vida.</p> <p>Eu tenho aqui na Terra e através das outras experiências com as medicinas, acho que quando estás mais aberta, quanto mais confiança sentes, mais fácil é explorar e mais fácil é a vida abrir-se para ti.</p> <p>Durante o dia, já começo por dizer obrigada pelas coisas maravilhosas que acontecem todos os dias na minha vida. Há coisas maravilhosas a acontecer, mesmo que seja dentro de mim.</p> <p>Acho que é uma continuação: não é só pelas medicinas, mas sim o que elas vão fazer na tua vida no futuro.</p> <p>Há pessoas que têm medo, outras que vão com tudo. Eu tenho medo de mim, porque</p>	<p>O discurso revela busca existencial e espiritual contínua. A entrevistada posiciona o “propósito” como algo quotidiano, não distante, o que mostra integração da espiritualidade na vida diária.</p> <p>O uso repetido de “maravilhosas” e o foco na gratidão revelam uma postura de apreciação e positividade. A abertura é vista como catalisadora de bem-estar. O tom é confessional e espiritual.</p> <p>A entrevistada vê a experiência como processo contínuo, não pontual. Mostra integração pós-experiência e visão longitudinal do autoconhecimento.</p> <p>“Tenho medo de mim” é ambíguo: expressa reverência e confronto com o próprio inconsciente.</p>	<p>Busca de evolução pessoal e espiritual; espiritualidade integrada no quotidiano.</p> <p>Gratidão, abertura e confiança como pilares de crescimento interior; positividade como prática espiritual.</p> <p>Integração e continuidade do processo transformativo.</p>
---	--	--

<p>gosto de me conhecer profundamente, sinto isso na minha alma.</p> <p>Sempre segui a minha intuição. Tenho muitas pessoas imaginárias, amigos imaginários, crianças, que me divertem e eu também me divirto. Eles dizem “vá” e eu ouço. É uma boa forma de ver exatamente.</p> <p>Já tive experiências com outras medicinas, como ayahuasca e sapo. A psilocibina é a segunda vez que faço. Faço microdosagem de cogumelos e também passo rapé.</p> <p>Quando consagro, não é vício, embora algumas pessoas possam tornar-se dependentes. O vício pode existir em qualquer coisa, como cigarro, bebida ou comida. Também acontece com as medicinas, conheço pessoas viciadas, mas é preciso abrir um espaço, um intervalo.</p> <p>O corpo é limitado, a mente é limitada, é preciso aprofundar devagar para não se assustar. Os portões</p>	<p>A menção a “amigos imaginários” pode representar partes internas simbólicas ou espirituais. A linguagem infantil (“crianças que me divertem”) sugere reconexão com o lúdico e o inconsciente.</p> <p>A entrevistada demonstra consciência crítica sobre o uso das medicinas e os riscos de dependência, contrapondo-os a uma prática responsável e respeitosa.</p> <p>O uso de metáfora (“portões abrem-se”) indica reconhecimento dos riscos psíquicos e espirituais. A ideia de “respeito” reforça a sacralidade e prudência no</p>	<p>Ambivalência entre medo e autoconhecimento profundo; autorreflexão sobre o eu interior.</p> <p>Diálogo interno simbólico; integração de aspetos da psique infantil e criativa.</p> <p>Consciência dos limites e responsabilidade no uso de substâncias; autocuidado e discernimento.</p>
---	--	---

<p>abrem-se e depois não tens a chave para fechar, então é preciso respeito.</p> <p>Quando faço, escolho momentos da minha vida em que precisei. Foi uma autêntica terapia. Acredito que todas as medicinas ajudam na depressão, porque também me ajudaram.</p> <p>Elas aparecem quando mais precisamos e quando estamos preparados, e continuam a acontecer porque estamos preparados.</p> <p>A medicina abre-se aos poucos, com energia maternal, dá colo, mas também leva-te às profundezas.</p> <p>Isso acontece no dia a dia: vais às profundezas para encontrar as tuas sombras e escuridão, mas estás no útero da tua mãe. As medicinas aparecem para usufruir desse fundo e dessa escuridão de forma confiante e confortável, embora misteriosa e desconhecida.</p> <p>Mas tu confias.</p> <p>As medicinas ajudaram-me a desvendar enigmas</p>	<p>processo.</p> <p>O participante reconhece a função terapêutica e autorreguladora das medicinas. A associação com depressão revela uso para cura emocional e psicológica.</p> <p>Linguagem fortemente simbólica e afetiva (“energia maternal”, “dá colo”) sugere uma relação de confiança e entrega à experiência.</p> <p>Metáforas do “útero” e da “escuridão” revelam renascimento simbólico e reconciliação com o inconsciente. A palavra “confias” encerra o ciclo da entrega.</p> <p>Uso de metáfora da “caverna” (Platão) indica consciência do processo de</p>	<p>Consciência dos limites humanos; respeito pelo mistério e pela profundidade do inconsciente.</p> <p>Função terapêutica e curativa das medicinas psicadélicas; autoterapia e regulação emocional.</p> <p>Entrega e confiança no processo; relação simbólica com o feminino/maternal.</p> <p>Renascimento simbólico; aceitação da sombra e confiança no processo transformativo.</p>
--	---	---

<p>misteriosos dentro de mim, que não sei explicar.</p> <p>Também permitem sair um pouco dessa caverna e perceber: “estou na escuridão, mas sei que vou sair daqui”.</p> <p>Não gosto de falar em frases que as pessoas ouvem, tipo “tens que conhecer a escuridão para conhecer a luz”. Li recentemente que não existem três mundos, existem quatro; existe o caminho do meio, mas também dois caminhos no meio. É esse sabor que vais descobrindo.</p> <p>É como fazer uma receita: vais aprimorando, colocando os ingredientes necessários e conhecendo-te cada vez mais. As medicinas ajudam-te a conectar contigo mesmo, ir ao fundo, onde há mistério, mas também grandes pedras preciosas.</p> <p>É como mergulhar no mar ou na Terra: vais descobrindo cidades debaixo da Terra, objetos, outras cidades. Também és uma cidade dentro de ti, com</p>	<p>autodescoberta e iluminação interior.</p> <p>O discurso mostra autenticidade e pensamento reflexivo, recusando clichés espirituais. A referência aos “caminhos” sugere complexidade na jornada espiritual.</p> <p>A metáfora culinária (“receita”, “ingredientes”) traduz um processo artesanal e paciente de autodescoberta. O “fundo” com “pedras preciosas” simboliza riqueza interior encontrada na profundidade.</p> <p>Riqueza imagética “mar”, “cidades”, “personagens” expressa complexidade da identidade e multiplicidade do eu.</p>	<p>Descoberta e compreensão interior; metáfora da iluminação e autoconhecimento.</p> <p>Espiritualidade crítica e reflexiva; integração de múltiplas perspetivas na busca interior.</p> <p>Autoconhecimento como processo artesanal e progressivo; valorização das descobertas internas.</p> <p>Exploração do inconsciente e múltiplas dimensões do</p>
--	---	---

<p>todos os teus passados e várias personagens que foste vivendo ao longo da vida e das várias vidas.</p> <p>Essas são as aprendizagens que levas. No fim, não levas nada a não ser experiência, evolução. Estamos aqui para evoluir, não só como Carla, mas também como Marias, Josefina, Beatriz... todos os meus ancestrais.</p> <p>Quanto mais te conectas contigo mesma, mais clareza e entendimento existem. Há situações, déjà-vus e experiências que nunca viveste, mas que aparecem para te ensinar.</p> <p>Recentemente, fui ao Brasil fazer o caminho velho, a estrada real, semelhante ao caminho de Santiago. Lá também existe outro caminho, além do novo e do velho.</p> <p>Entrevistadora: Eu tinha perguntado sobre as razões de ter ido ao retiro, as expectativas, e se já tinha tido experiências com outras substâncias ou práticas de</p>	<p>Mostra consciência transgeracional e espiritual.</p> <p>O uso de nomes múltiplos indica identificação simbólica com linhagens ancestrais.</p> <p>Demonstra intuição e integração de experiências subtis. “Nunca viveste, mas aparecem” reflete sabedoria implícita e expansão da percepção do tempo.</p> <p>Conclui com metáfora de peregrinação - caminho espiritual e físico como continuidade da busca interior.</p> <p>A entrevistada inicia com um propósito emocional e introspectivo “perdoar</p>	<p>self.</p> <p>Conexão ancestral e sentido de continuidade espiritual.</p> <p>Ampliação da consciência temporal e intuitiva.</p> <p>Peregrinação e evolução contínua; espiritualidade vivida como jornada.</p>
---	---	---

<p>autoconhecimento.</p> <p>P3: Expectativas foi para perdoar, para perdoar coisas antigas e poder estar sozinha. Quando comesças a conhecer-te por dentro, percebes que a verdadeira medicina és tu. Nós somos a natureza.</p> <p>Muita gente diz “somos a natureza” como uma frase feita, mas é mesmo a realidade. Acredito muito nisso. Quanto mais trabalhas em ti, mais te reconheces.</p> <p>Eu consagro o rapé e já experimentei outras substâncias, inclusive a psilocibina mas em microdose e desta vez, voltei a ter a oportunidade de consagrar mas uma dose maior com esta facilitadora.</p> <p>Entrevistadora: Como descreverias a tua experiência especificamente com a psilocibina, em termos físicos, emocionais, mentais e espirituais?</p>	<p>coisas antigas” que remete a processos de cura emocional e libertação do passado. O desejo de “poder estar sozinha” sugere necessidade de recolhimento e autoencontro. A identificação “nós somos a natureza” reforça uma visão holística e interconectada.</p> <p>O paralelismo “quanto mais trabalhas em ti, mais te reconheces” expressa processo contínuo de crescimento e autenticidade.</p> <p>O uso de “oportunidade” e “consagrar” sugere respeito e gratidão pela experiência. A referência à “facilitadora” destaca a importância da relação e da confiança interpessoal no contexto do retiro.</p> <p>A entrevistada inicia com entusiasmo (“Ai, claro que eu descrevo”), revelando disponibilidade emocional e</p>	<p>Busca de perdão e cura emocional; necessidade de solidão e reconexão interna.</p> <p>Autocura e autoconhecimento como medicina interior; visão holística da unidade entre ser humano e natureza.</p> <p>Integração entre crença e experiência vivida; autenticidade e reconhecimento de si através do trabalho interior.</p> <p>Curiosidade exploratória e aprofundamento progressivo da prática.</p>
--	---	--

<p>P3: Claro que eu descrevo, porque eu sou muito visual. Sou muito, muito visual.</p> <p>A Fátima disse: “Vocês vão sentir ao fim de 20 minutos, 20 minutos, meia hora, quando começarem a comer a psilocibina.” Eu tinha imensas bolotas, imensas nozes num copo. Comecei, e as lágrimas começaram a escorrer. Já sentia uma conexão fulminante com o divino. Foi muito intenso. Sentia agradecimento, tipo: “Uau, estou aqui, estou a usufruir.” Não era como ir a um jantar, era como estar com Deus na mesma mesa.</p> <p>Depois comecei a sentir um formigueiro, como se estivesse a derreter numa gelatina ao sol. Sentia-me tu e o chão, o chão e tu, natureza e eu, tudo junto. É como se fosses uma semente a criar raízes.</p> <p>Senti que estava a trabalhar muito o meu feminino, a minha energia feminina, o meu poder, a minha</p>	<p>expressiva. O reforço “sou muito, muito visual” destaca uma característica pessoal de percepção sensorial intensa e imagética, sugerindo predisposição para experiências visionárias.</p> <p>O detalhe das “bolotas e nozes” reforça a memória sensorial e o ambiente ritual. As lágrimas e a “conexão fulminante com o divino” indicam resposta emocional profunda e espiritual imediata.</p> <p>O sentimento de gratidão e a metáfora “estar com Deus na mesma mesa” traduzem intimidade e comunhão espiritual.</p> <p>A linguagem poética revela fusão identitária e expansão de consciência.</p> <p>Introduz um processo de cura intergeracional e energética, com foco no “feminino”. A repetição de “minha” expressa apropriação da própria energia e poder, com uma</p>	<p>Predisposição sensorial e imagética; abertura e entusiasmo perante a experiência.</p> <p>Vivência espiritual intensa e imediata; emoção como ponte para o sagrado; importância do contexto e da facilitadora.</p> <p>Comunhão e intimidade com o divino; espiritualidade vivida como experiência relacional.</p> <p>Sensação de unidade com a natureza e dissolução do eu; experiência somática da transcendência.</p>
--	---	---

<p>sustentação, a cura — a minha e a das que vieram antes e depois de mim.</p> <p>Nas visões que tive, senti-me como uma gigante, a única mulher, sempre a caminhar nas músicas. As músicas eram muito importantes, ajudavam a elevar-nos. A Fátima escolheu música mais oriental, e eu senti-me mesmo como uma japonesa autêntica.</p> <p>Ao meu lado estava sempre alguém, uma figura masculina, e ao meu redor senti sempre energia masculina a cuidar de mim, como se me protegesse. Não era bajulação, era proteção, mostrando que realmente sou uma mulher única. Foi uma energia poderosa, e eu nunca me tinha sentido assim.</p> <p>Durante a vivência, a medicina controlava o ritmo: ao fim de uns minutos, as músicas mudavam, a energia mudava, as visualizações mudavam. Eu queria voltar atrás em alguns episódios,</p>	<p>dimensão simbólica e ancestral.</p> <p>As visões são grandiosas e identitárias, associadas à figura da “gigante” e à “única mulher”- símbolos de força e singularidade. A música tem papel estruturante, guiando o estado de consciência.</p> <p>A presença simbólica da “figura masculina” representa apoio e segurança interiorizada.</p> <p>Atribui agência à psilocibina (“a medicina controlava”), sugerindo uma relação dialógica com a substância, percebida como entidade sábia e orientadora.</p> <p>Demonstra rendição ao fluxo da experiência e confiança no processo.</p>	<p>Conexão com o feminino sagrado; cura transgeracional; empoderamento e integração energética.</p> <p>Experiência visionária de força e unicidade feminina; música como mediadora da expansão espiritual.</p> <p>Sentimento de segurança e completude; reconhecimento da própria singularidade.</p> <p>Integração das polaridades internas.</p> <p>Entrega e confiança na medicina; experiência de orientação espiritual interna.</p>
---	--	--

<p>mas o cogumelo dizia: “Agora é mais à frente, continua.” Foi muito bom. Sentei-me na relva, descalça, e continuei a rir e chorar ao mesmo tempo. Sempre que pensava em algo que queria, mas não tinha forças para me levantar, a Fátima aparecia, trazendo o que precisava naquele momento. Foi incrível.</p> <p>O meu desejo sempre foi ser mãe, e a viagem mostrou-me que não é só sobre estar sozinha ou ser mãe. A natureza disse que não precisava de me preocupar em ser mãe agora, que há outros percursos... foi muito profundo.</p> <p>A psilocibina é contato direto com Deus...vais lá em baixo e lá em cima... é misto, não sofres tanto, mas é intenso. Neste momento, sinto-me aberta e disponível para o sagrado.</p>	<p>A fusão de riso e choro simboliza catarses simultâneas de alegria e libertação. O apoio da facilitadora reforça a presença cuidadora e maternal, contribuindo para o sentimento de confiança e contenção emocional.</p> <p>A experiência gera redefinição do papel de maternidade, deslocando o foco da função biológica para a maternidade simbólica e espiritual. A “natureza” assume papel de orientadora e consoladora, representando sabedoria maior.</p> <p>Conclui com síntese espiritual da experiência: contato direto com o divino, transcendência (“lá em baixo e lá em cima”) e equilíbrio entre intensidade e suavidade. O estado atual de “abertura e disponibilidade” reflete integração da experiência no presente.</p>	<p>Catarses emocionais; apoio relacional e presença empática; cura através da confiança.</p> <p>Resignificação da maternidade; aceitação dos ciclos naturais e do tempo da vida; diálogo com a natureza como guia interior.</p> <p>Experiência de transcendência e comunhão com o divino; integração</p>
--	--	---

<p>Entrevistadora: Alguma mudança de percepção de ti mesmo ou da realidade? Houve algum desafio ou dificuldade durante a experiência e, se sim, como lidaste com isso?</p> <p>P3: Sim. A parte fisiológica é desafiante. Estás ali naquele limbo, entre a tua alma e o corpo.</p> <p>Entrevistadora: Como descreveria a sua experiência ao estar em contacto com a natureza durante o retiro? Sentiu que a natureza ajudou a aprofundar a sua experiência com a psilocibina? Se sim, de que forma?</p> <p>P3: Ela é uma grande responsável. Quando estás aberta e deixas que ela te guie, a natureza conduz-te. Para mim, a natureza é como todas plantas, sementes, vêm da Terra, de onde viemos. A natureza é grande</p>	<p>A linguagem metafórica (“limbo”) sugere consciência expandida e dissociação controlada.</p> <p>A natureza é personificada (“ela te guia”) e ganha carácter ativo e intencional. O verbo “conduz-te” sugere rendição confiante ao natural.</p> <p>A repetição (“são todas plantas, sementes”) cria efeito ritualístico e afirmativo, reforçando a visão holística da existência.</p> <p>A natureza sustenta o</p>	<p>espiritual e abertura ao sagrado.</p> <p>Experiência liminar entre corpo e alma; consciência expandida e percepção dual da existência.</p> <p>Natureza como força</p>
--	---	--

<p>sustentadora da vida, e também sustenta o efeito das medicações. A natureza reforça a sensação de estabilidade e profundidade da vivência.</p> <p>Entrevistadora: Esta experiência teve um efeito terapêutico?</p> <p>P3: Que a psilocibina teve um efeito terapêutico? Sim. Deu um bocadinho... pronto, então, psilocibina — eu faço microdose de vez em quando, e realmente ajuda. Ajuda-me a ter mais criatividade, ajuda-me a focar mais, ajuda-me a sentir mais eu.</p> <p>Entrevistadora: E em questões de efeito terapêutico, sentes muita diferença entre ser microdosagem, como tens feito, ou ser uma dosagem maior, uma experiência mais específica e uma dosagem maior? Ou ambos têm efeito terapêutico?</p>	<p>processo psicadélico. O termo “sustentadora” reforça a ideia maternal e acolhedora.</p> <p>Associa o efeito terapêutico da psilocibina a benefícios psicológicos e cognitivos (criatividade, foco, autenticidade).</p> <p>Demonstra autoconsciência e autorregulação no uso da substância. A ideia de</p>	<p>espiritual e orientadora; rendição e confiança na sabedoria natural.</p> <p>Visão holística das medicações como expressões da Terra.</p> <p>A experiência torna-se <i>embodied</i>, com a natureza funcionando como mediadora entre experiência psicodélica e regresso à realidade.</p> <p>A psilocibina como facilitadora de criatividade, foco e autenticidade; percepção de eficácia terapêutica pessoal e funcional.</p>
---	--	---

<p>P3: Olha. Ambos têm efeito terapêutico, mas eu, eu, entretanto, devia parar um bocadinho com a psilocibina, porque, entretanto, não estava a sentir muito, então parei. Acho que tens que ter um... há um timing também para essas paragens e para continuares.</p> <p>Entrevistadora: Já frequentaste a psicoterapia tradicional?</p> <p>P3: Psicologia, psicologia e não sei quê, olha, sou-te muito sincera: quando era criança, entretanto, não... já fui a uma ou duas consultas de falar, sim, sim, já, de psicologia, mas ela era mais psicoterapeuta e etc. Mas depois não fui mais, porque, entretanto, resolvi... vou continuar a concentrar nas medicinas.</p> <p>Entrevistadora: Sentes que a psilocibina pode ser uma alternativa ou um complemento à psicoterapia</p>	<p>“<i>timing</i>” sugere uma relação cíclica e intuitiva com o uso, não dependente.</p> <p>A fala é marcada por espontaneidade e distanciamento da psicoterapia tradicional. O tom (“psicologia e não sei quê”) indica desvalorização ou desconexão emocional com esse modelo. Opta conscientemente pelas “medicinas” como caminho terapêutico alternativo.</p>	<p>Relação autorregulada e consciente com o uso da psilocibina; equilíbrio entre continuidade e pausa como parte do processo terapêutico.</p> <p>Preferência por práticas terapêuticas não convencionais; desconfiança ou falta de identificação com a psicoterapia tradicional; identificação com terapias baseadas na natureza e espiritualidade.</p>
--	--	---

<p>tradicional, na tua opinião?</p> <p>P3: Sim, completamente. Existe agora psicólogas que, tipo, até elas consagram. E não é só isso, não é só consultas de psicologia ou psicoterapeuta ou psiquiatria ou etc. É tipo... é dança. A dança é uma autêntica terapia.</p> <p>Entrevistadora: Então, na tua opinião, como é que avalias o papel da facilitadora aqui durante este processo da Psilocibina?</p> <p>P3: O papel dela, olha... a primeira coisa que me surge assim é: ela deixa que o outro seja, ela deixa que o outro seja, ela deixa que ela está que o outro seja e que o outro também se orienta ele a ele próprio. Ela respeita o processo e ela está ali para sustentar.</p> <p>Entrevistadora: Se podias descrever a tua experiência, esta experiência de retiro de tomar a psilocibina num</p>	<p>A repetição enfática (“completamente”) reforça a convicção profunda na eficácia integrativa da psilocibina.</p> <p>A repetição (“ela deixa que o outro seja”) sugere admiração pela presença não intrusiva da facilitadora. O verbo “sustentar” reaparece, evocando continência emocional e suporte maternal. P3 valoriza o respeito pela autonomia e autogestão do participante.</p> <p>A metáfora “liberdade da tua</p>	<p>Integração de psicodélicos com abordagens holísticas e corporais; expansão do conceito de terapia para práticas expressivas; redefinição de cura como experiência integral (corpo, mente, espírito).</p> <p>Facilitadora como presença empática e não-diretiva; sustentação emocional e respeito pela autonomia; presença compassiva como fator terapêutico central.</p>
--	--	---

<p>espaço de natureza, como, com uma palavra ou uma metáfora, o que é que poderias dizer?</p> <p>P3: Olha... liberdade da tua verdade. É a liberdade da tua verdade. Liberdade de expressão, que a tua verdade seja dita através das tuas demonstrações no teu dia a dia. É isso.</p>	<p>verdade” sintetiza autenticidade, expressão e libertação interior. A repetição da frase enfatiza reconexão com a essência pessoal. Fala com entusiasmo e convicção, revelando um sentido profundo de empoderamento e coerência interna após a experiência.</p>	<p>Vivência de autenticidade e libertação do self; integração da experiência psicodélica no quotidiano; descoberta da própria verdade como eixo terapêutico e existencial.</p>
---	---	--

Participante 4

Transcrição	Comentários	Unidades de Significado Psicológico
<p>Entrevistadora: O que o levou a participar neste retiro com a Psilocibina?</p> <p>P4: Por acaso, quando me inscrevi, ainda não tinha assim um grande propósito, mas eu, eu e a Bia que foi a minha companheira. Nós estávamos à procura de um retiro e eu, por acaso, a primeira coisa que disse foi “for para ser um retiro, é xamânico”.</p> <p>Nós já tivemos algumas experiências, já fizemos ayahuasca de vez em quando, já mandámos alguns cogumelos, temos algum contacto com Psilocibina, com Ayahuasca foi uma grande experiência e nós queríamos experimentar a psilocibina de outro modo que nos levasse a uma maior expansão de consciência e que fosse mais controlado e guiado para uma questão mais de trabalho interior.</p> <p>E depois só a ir para lá é que eu fui pondo uma intenção. Eu comecei a tirar um curso de <i>Energy Healing</i> e eu era</p>	<p>Relata início do processo sem uma motivação clara, associado à partilha com uma companheira.</p> <p>O uso da expressão “tem de ser xamânico” indica convicção; ênfase na escolha de um contexto ritualístico e de conexão com o sagrado. O “chamado” para o retiro surge sem racionalização prévia.</p> <p>Refere experiências anteriores com substâncias psicadélicas, incluindo ayahuasca e cogumelos. Há uma evolução na relação com as substâncias - curiosidade exploratória para uma busca de autoconhecimento e estrutura.</p> <p>Descreve um processo pessoal de transformação de crenças, da racionalidade científica para abertura espiritual.</p>	<p>Movimento inicial de busca intuitiva, motivado pela curiosidade e partilha relacional.</p> <p>Procura de experiências com dimensão espiritual e simbólica.</p> <p>Busca de expansão de consciência com segurança, orientação e intenção terapêutica.</p> <p>Transformação pessoal e</p>

<p>tipo super cético. Eu era tipo uma pessoa super científica, só acreditava no que aparecia na televisão e agora tou a mudar muito isso, há uns 3/4 anos que está aí, tem havido uma grande mudança e para aí há um ou 2 meses. Comecei a tirar este curso, veio Do Nada, foi pá, apareceu me várias vezes e comecei a tirar.</p> <p>E fui com a intenção de receber uma Mensagem, se é algo que eu devo seguir e precisava de alguma confirmação, vá ou alguma força divina vá e foi mais com essa intenção.</p> <p>Entrevistadora: Essa era a tua expectativa?</p> <p>P4: Sim e foi mesmo muito claro.</p> <p>Entrevistadora: Então já tiveste experiências anteriores com substâncias psicodélicas?</p> <p>P4: Ayahuasca, cogumelos. Quando era assim, mais novo ia para festas, mas não, não era coisas naturais. Vá.</p> <p>Natural foi só ayahuasca e psilocibina.</p> <p>Entrevistadora: E práticas de autoconhecimento também já tiveste experiências?</p>	<p>Indica uma transição identitária - de uma visão materialista para uma visão energética/espiritual.</p> <p>Formula uma intenção espiritual e relacional com o transcendente.</p> <p>Uso de “Mensagem” e “força divina” sugere reverência e significado simbólico.</p> <p>O retiro surge como um espaço de comunicação com algo maior, em busca de validação existencial.</p> <p>Distingue experiências passadas recreativas das práticas atuais mais conscientes.</p> <p>Contraste entre “festas” e “natural” reforça diferença entre diversão e propósito espiritual.</p> <p>Há uma clara mudança de contexto e de motivação, da experimentação recreativa para o uso intencional.</p> <p>Enumera várias práticas de autoconhecimento e autorregulação física e emocional.</p>	<p>ampliação de perspectivas entre o racional e o espiritual.</p> <p>Busca de orientação e confirmação espiritual através da experiência psicadélica.</p> <p>Diferenciação entre uso recreativo e uso espiritual/consciente de substâncias.</p> <p>Integração de diversas</p>
---	---	---

<p>P4: Já desde o COVID, que é meditação, já cheguei a ter uma consulta psicologia já. Tipo há várias práticas breathwork, banhos de gelo que acaba por ser uma meditação, mas muito física. E também Rapé.</p> <p>Entrevistadora: Como descreveria a tua experiência em termos físicos, emocionais, mental e espiritual?</p> <p>P4: Ok, quando tomei a sensação que eu tive foi logo o estômago a aquecer... super quente...a subir pelo meu corpo tipo uma energia. Depois acabou por ir até à cabeça...até eu tentar largar o controlo. Não passava daí era tipo como se fosse essa energia a subir.</p> <p>E se eu não libertasse ia ficar só naquilo e não era muito confortável, era como se fosse uma coisa física desconfortável e só depois, quando eu larguei que eu até mandei os braços para cima, é que começou a minha viagem em termos de consciência.</p> <p>Tive muitos, muitos visuais. Parece que memórias de vidas passadas. Não sei muito bem explicar. Já na ayahuasca também acontecia isso aqui também foi muito semelhante. Era tipo</p>	<p>Mostra uma trajetória de procura ativa por equilíbrio, autoconsciência e práticas corpo-mente.</p> <p>Descreve a resposta física inicial - calor, energia ascendente, desconforto. Repetição de termos sensoriais (“a aquecer”, “subir”, “energia”) e pausas indicam intensidade corporal. Vivência corporal profunda da substância, percebida como movimento energético e desafio ao controlo.</p> <p>Percebe bloqueio corporal e emocional até aceitar “largar o controlo”. O “deixar ir” é o ponto de viragem da experiência - entrega como condição para o aprofundamento da consciência.</p> <p>Descreve imagens e emoções ligadas a “memórias” simbólicas. Uso de expressões como “parece que” e “tipo” revela incerteza e tentativa de dar sentido ao inexplicável. Emergência de material simbólico inconsciente, experienciado como recordações ou energias de outras vidas.</p>	<p>práticas de autoconhecimento e expansão pessoal.</p> <p>Sensação física intensa e energética que exige rendição e entrega ao processo.</p> <p>Passagem do desconforto físico para a expansão da consciência.</p> <p>A experiência produz acesso a conteúdos simbólicos e emocionais profundos.</p>
---	--	---

<p>memórias que me vinham e que eu trabalhava e que sentia certas emoções.</p> <p>E que ia limpando energias, nem eram minhas, houve. Houve coisas que eu nunca conheci, ninguém que eu era uma pessoa que eu nunca conheci, por isso são coisas mesmo passados. E depois chegou uma altura que passou essa limpeza e eu cheguei a um sítio.</p> <p>Que era tudo um e aí que eu comecei a falar com alguém. Eu pedi a respostas e essa entidade respondia, me ou vinha me algum pensamento à cabeça com certas perguntas e lembrei-me de coisas que já tinha posto de intenções na ayahuasca é a minha intenção, era de servir, tentar servir e estar ao serviço de algo superior. Vem me essa cena à cabeça que eu já tinha. Vá... porque com o tempo acaba-se esquecendo, com o dia a dia, acabas por esquecer e aquilo lembrou-me. Depois acabei por fazer mais perguntas, se era este o caminho. Ele disse que sim, é esse o caminho...é continuar o que estou a fazer também. A rotina vai faz parte.</p> <p>E o curso também há de fazer parte pronto, foi muito isto.</p>	<p>Vivência de catarse energética, percecionada como libertação de memórias coletivas ou espirituais.</p> <p>Experiência de unidade e comunicação com uma presença espiritual; recorda intenções passadas.</p> <p>Expressão “tudo um” traduz sensação de fusão e transcendência; alternância entre “alguém” e “entidade” mostra ambiguidade entre interior e exterior; uso de “servir” e “superior” remete a um sentido de missão.</p> <p>Vivência mística de dissolução do eu e diálogo com o transcendente; integração de aprendizagens anteriores.</p> <p>Estrutura a experiência em fases (desconforto → purificação → êxtase). Sequência temporal e</p>	<p>Processo de limpeza energética e libertação de cargas não pessoais.</p> <p>Experiência de unidade e comunicação com uma dimensão espiritual superior.</p> <p>Reencontro e reforço do propósito espiritual de serviço ao transcendente.</p> <p>Reafirmação do propósito espiritual como fio condutor da jornada.</p>
--	--	--

<p>Em termos emocionais, foi mais isso, foi aquela conexão tentar conectar te com as outras pessoas.</p> <p>Abriu-me muito a garganta em termos de falar. Eu era uma pessoa muito introspectiva não falava nada mesmo e não só com a ayahuasca, mas isto também expandiu-me muito a minha comunicação.</p> <p>Entrevistadora: Depois do retiro, sentes foi que houve essa mudança, é isso?</p> <p>P4: Sim.</p> <p>Entrevistadora: Houve algum momento particularmente marcante durante a experiência?</p> <p>P4: 2 dos 2 mais marcantes foi quando eu libertei, por isso foi como se fosse o ponto de entrada na expansão da consciência. Porque foi um segundo, mas foi um segundo que mudou tudo e foi ali uma hora bem trabalhada... não a tentar resistir ou algo estava ali muito difícil e quando libertei foi aquele ponto mesmo de expansão e muito bom.</p> <p>E depois foi a comunicação, porque por acaso na</p>	<p>“abriu-me a garganta” simboliza desbloqueio energético.</p> <p>Libertação do self reprimido - expansão da voz e autenticidade.</p> <p>Identifica momento de viragem na experiência - entrega e expansão. Momento culminante de rendição e abertura; micro instante com impacto profundo.</p> <p>Descreve comunicação direta com entidade espiritual.</p> <p>Termos como “respostas muito claras” e “divino” expressam certeza e autenticidade subjetiva.</p>	<p>Abertura emocional e empatia como forma de reconexão com os outros.</p> <p>Libertação da expressão e desbloqueio comunicacional como forma de cura.</p> <p>Momento de rendição total que desencadeia a expansão da consciência.</p>
---	---	--

<p>ayahuasca, quando eu fiz, não se parece que não houve comunicação. Parece que foi só limpeza.</p> <p>E nas trufas, cheguei a esse ponto de comunicação que o divino de outro ser por acaso nunca tinha experienciado isso de receber respostas muito claras. Era tipo era tu fazias a pergunta e recebias logo pumba.</p> <p>Entrevistador: Quando recebias essas respostas, como eram as respostas manifestadas?</p> <p>P4: Ouvia uma voz, ouvia uma voz, parecia que vinha de fora.</p> <p>E acabava por entrar na cabeça e às vezes via as palavras.</p> <p>Era mais auditivo que visual mas às vezes aparecia as palavras.</p> <p>Entrevistadora: Sentiste alguma mudança de percepção de ti mesmo ou de realidade durante a experiência?</p> <p>P4: Durante a experiência ou depois a experiência? Foi a questão de abrir a garganta já estava nesse processo, mas aí parece que foi mesmo um bujardo parece que vale muito mais.</p>	<p>Vivência mística de diálogo com o transcendente, interpretada como contacto real e revelador.</p> <p>Experiência sensorial sinestésica de comunicação interior-exterior, vivida como real.</p> <p>Reforça sensação de ampliação expressiva e autêntica. Expressão coloquial “vale muito mais” traduz percepção de ganho ou empoderamento. Libertação expressiva experienciada como crescimento pessoal e validação de mudança.</p> <p>Observa inversão no padrão relacional e comunicativo.</p> <p>Mudança de identidade comunicacional - de retraimento a expressão expansiva.</p> <p>Relata abertura energética e</p>	<p>Comunicação clara e direta com o transcendente como confirmação espiritual.</p> <p>Percepção sensorial (auditiva e visual) de comunicação espiritual autêntica.</p> <p>Ampliação da auto expressão e validação do crescimento pessoal.</p>
---	--	---

<p>Às vezes, até a minha parceira me dizia, epá, já estás a falar demais? Cala-te. E isso já não acontecia há muito tempo, era tipo ela sempre me tentava puxar para falar e agora não, agora era o contrário, é tipo pá, já chega. Já estás a falar muito.</p> <p>Parece que estou mais aberto a energias, por exemplo, como falei, como tive aquele contacto com o divino de receber respostas muito claras. Parece que me deu uma grande clareza e que há algo muito maior do que nós que eu já sabia, mas quanto mais faço isto, mais certeza me dá.</p> <p>Entrevistador: Houve insights profundos, metáforas ou imagens significativas?</p> <p>P4: Tive várias imagens de memórias e houve umas que me marcaram que era como se eu fosse uma velha em que estava a falar com os aldeões da aldeia. Isso parecia tipo uma anciã a falar com várias pessoas da aldeia.</p>	<p>clareza espiritual pós-experiência. Experiência consolidada fé e consciência de transcendência; ampliação espiritual do self; integração progressiva das práticas como caminho de autoconhecimento e confirmação espiritual.</p> <p>Relata imagens simbólicas e visionárias durante a experiência. Uso de “como se eu fosse” revela identificação com figura arquetípica. Representação da sabedoria interior, simbolizada pela anciã - evocando reconexão com conhecimento ancestral e papel de guia.</p> <p>Descreve ambiguidade visual entre ação e passividade. Repetições (“eu é que estava... ou era eu...”) refletem confusão e fluidez identitária.</p> <p>Dissolução dos limites do eu; percepção do self como múltiplo e interdependente; percepção de fluxo mental simbólico, típico de estados não ordinários de</p>	<p>Mudança identitária: de introversão para expressão expansiva e autêntica.</p> <p>Abertura a dimensões energéticas e consolidação da consciência do transcendente.</p> <p>Reforço da certeza espiritual e integração contínua das práticas de expansão da consciência.</p> <p>Imagem simbólica da anciã como representação da sabedoria interior e ancestral.</p>
--	---	---

<p>Sei lá, houve uma que era, estava a andar de bicicleta e agora já não me lembro se é o é, eu é que estava a andar de bicicleta ou era ou eu era a pessoa que tinha me afastado da bicicleta, foi a situação...era eu estava a andar de bicicleta e quase que alguém era atropelado.</p> <p>Só que depois ali a perceção, não, não dá para bem descrever se é eu, eu é que andar. Eu é que estava a andar de bicicleta ou Se Eu era a pessoa que estava quase a ser atropelada pela bicicleta, isto eram coisas muito rápidas. Era tipo coisas de 10 segundos, imagens que me apareciam ou eventos que me vinham.</p> <p>Sim, em termos visuais eram esses.</p> <p>E insights eram mais sobre a questão da conversa da certeza que era este o caminho.</p> <p>Entrevistadora: Como descreves o papel da natureza nesta experiência?</p> <p>P4: Eu sempre tomei medicações, é na natureza, tipo...eu acho que é sempre necessário ser na natureza. Sente-se englobado. Sentes-te um é natural porque acaba por teu corpo estar na natureza e a natureza acaba</p>	<p>consciência.</p> <p>Sentimento de alinhamento existencial - confirmação de sentido de vida.</p> <p>Descreve a natureza como parte essencial da experiência; atribui à natureza função purificadora.</p> <p>Verbo “englobado” sugere integração, fusão e acolhimento: metáfora “limpara a alma” traduz cura emocional e espiritual.</p> <p>Natureza como contexto sagrado que favorece unidade corpo–ambiente–espírito; natureza como agente de cura e renovação -</p>	<p>Experiência de dissolução do eu e perceção ambígua de identidade e agência.</p> <p>Aparição breve e espontânea de imagens simbólicas em fluxo mental.</p> <p>Insight de clareza e confirmação interior sobre o propósito e caminho pessoal.</p> <p>Sentimento de integração e</p>
--	--	--

<p>por te limpar a alma. Eu já tomei algumas substâncias fora da natureza e não é tão seguro. Quando vais para a natureza, parece que tens que estar com muito cuidado e ver as coisas e onde metes os pés e mesmo descalço.</p> <p>E nessa substância parece que é tudo fluido e natural e tu podes pôr o pé em qualquer sítio estás alinhado. Parecia que o pé ia sozinho para onde tinha de ir, mesmo nos sítios cheios de pedras ou picos mas não pisavas nada. Mas só na natureza, porque se for noutra sítio, parece que te sentes fechado. Se for um sítio muito caótico, pá, parece que sentes não muito seguro e a natureza dá esse conforto.</p> <p>Entrevistadora: Na tua opinião, sentiste o facto de estar na natureza ajuda a aprofunda a experiência com a psilocibina?</p> <p>P4: Sim sem dúvida.</p> <p>Entrevistadora: O ambiente natural influenciou a capacidade de relaxar e de lidar com momentos mais desafiantes?</p> <p>P4: Sim, ajudou muito. E também a presença da música, a música ajuda muito. Quando estamos presos nalgum sítio. A</p>	<p>dimensão ecológica da espiritualidade.</p> <p>Música como ferramenta de regulação emocional e suporte para a experiência. Música e guia facilitam a entrega e desapego durante momentos desafiantes.</p> <p>Descrição detalhada do ambiente físico e simbólico. Adjetivos “seguro”, “zen” reforçam conforto e acolhimento. Ambiente cuidadosamente preparado aumenta sentimento de segurança e abertura para a experiência.</p>	<p>unidade com a natureza como parte essencial da experiência.</p> <p>Natureza percebida como força purificadora e curativa da alma.</p> <p>Natureza como espaço segura e acolhedor que sustenta a experiência psicadélica.</p> <p>Música e orientação como suporte.</p>
--	--	--

<p>facilitadora pôs música sim, deixou tipo umas velinhas pelo pelo sítio deixou aquele tipo muito confortável e era um era um espaço muito aberto, com muitas janelas e conseguias ver a natureza à volta, o que era muito agradável.</p> <p>Era um espaço seguro e muito vá zen com a música não ouvia, não havia barulhos, por ser na natureza. Só mesmo a música. De vez em quando ouvíamos uns aos outros a falar com alguém mas era muito, muito subtil,</p> <p>Entrevistador: Sobre o impacto após o retiro. De que forma é que esta experiência influenciou a tua vida?</p> <p>P4: Sim pá, a questão da fala, foi a questão de ter mais em consideração os sentimentos de todas as pessoas e ter mais compaixão, tentar ver o outro. Porque nós estamos aqui neste mundo, apesar de cada um é uma pessoa, nós acabamos por ser todos parte de um e é que eu acho que é a grande lição.</p> <p>Que até Jesus, nem sou católico, mas veio muito isso, Jesus Cristo dizia, ama o próximo como a ti, não era para o venerar era mesmo</p>	<p>Impacto pós-retiro na empatia e na consciência relacional. Repetição de “todos” e “parte de um” enfatiza interconexão. Aumento da consciência relacional e compaixão, integração de valores éticos universais.</p> <p>Referência a ensinamento religioso como metáfora ética. Repetição de “ajudarmos” e “uns aos outros” reforça mensagem de altruísmo. Internalização de valores universais de amor e cooperação como resultado da experiência.</p>	<p>Espaço físico seguro e harmonioso como facilitador da experiência psicadélica.</p>
---	--	---

<p>para seguirmos apenas esse ensinamento, e nós somos todos um, por isso nós estamos aqui para nos ajudarmos uns aos outros, para nos amarmos e não causar sofrimento ao outro.</p> <p>Entrevistadora: Notaste alguma mudança nos teus padrões emocionais e saúde mental?</p> <p>P4: Épa, eu estava aí numa situação delicada que acabou por passar, já foi antes do retiro. Antes do COVID, antes de entrar neste mundo Holístico, eu estava a entrar numa depressão mesmo muito aguda e que depois não fui seguido, mas acabei por conseguir sair sozinho com uma mudança tipo brutal da minha vida, tipo mudar a alimentação para vegetariano, yoga, Meditação, coisas que eu nunca fazia e agora, nestes últimos tempos surgiu uma situação que estava me a puxar outra vez para essa depressão.</p> <p>Quando já estava a ir para o retiro, já estava a sair, mas depois do retiro foi tipo como se nada passasse, parece que foi há 2 anos que aconteceu isso. Parece que já passou muito tempo, parece que o processo foi tanto, foi em poucas horas, mas o que</p>	<p>Relata estado emocional pré-retiro (depressão intensa) e transformação pós-retiro, com sensação de alívio e reorganização interna; demonstra mudança cognitiva e emocional; maior aceitação e desapego de situações desafiantes.</p> <p>Psilocibina como catalisador de resiliência emocional, permitindo distanciamento afetivo de experiências dolorosas e maior sensação de segurança interna; desenvolvimento de mindset de aceitação e desapego, permitindo reduzir impacto emocional negativo e prevenir recaídas depressivas.</p>	<p>Expansão da empatia e consciência de interconexão humana.</p> <p>Internalização de valores éticos e altruístas como impacto do retiro.</p> <p>Regulação emocional e resiliência.</p>
---	---	---

<p>aconteceu ali na limpeza foi tanto que parece que já foi há muito tempo, então houve ali uma limpeza de emoções que dão mais segurança para o futuro e para quando voltas para o teu, para o teu dia a dia. acabas por te lembrar que, apesar de tudo o que acontece, há sempre uma razão e ficas mais seguro dela. Já não ficas tão apegado a situações que te levam a estar triste ou para a depressão, leva-te muito a ascenderes esses sentimentos ou essas emoções ou até usá-las para um propósito.</p> <p>Às vezes, quando estou, por exemplo, se me sentir chateado, tento usar essa energia para fazer exercício para ir cozinhar, fazer coisas com mais movimento e quando estou, vá...mais triste.</p> <p>Tento fazer práticas mais de introspeção, por isso, tendo que fluir com as emoções, enquanto antes era muito, levavam a avalanche ou era tipo quando estava com raiva, explodia para todo o lado e quando estava triste, fechava-me e não fazia nada e ficava a ver televisão.</p> <p>Agora não parece que mal sinto. Reconheço a emoção e tento utilizá-la a meu favor em não ser utilizado por ela.</p>	<p>Descreve mudança nas estratégias de coping, de passivo e explosivo para ativo e reflexivo.</p> <p>Contraste “antes” vs “agora” evidencia transformação comportamental; linguagem coloquial mantém autenticidade.</p> <p>Integração de estratégias de regulação emocional adaptativas, transformando emoções negativas em ações construtivas e conscientes.</p> <p>Relata conexão duradoura e contínua com a natureza</p>	<p>Aprendizagem a desapegar-se de situações emocionalmente negativas e desafiantes.</p> <p>Transformação de emoções negativas em ações conscientes e saudáveis.</p>
---	---	---

<p>Entrevistadora: Depois do retiro, o contacto com a natureza continuou a ter um impacto positivo na tua vida presente e positivo?</p> <p>P4: Sempre teve. Por acaso sempre teve, sempre fui muito de praia, natureza, até que nós nos mudámos há pouco tempo para o meio da natureza. Nós até tínhamos comprado uma caravana. Nós vivíamos no meio da cidade, comprávamos uma, comprámos uma caravana para estar mais na natureza. Quando tivéssemos tempo ou um fim de semana ou férias íamos sempre e nós agora já nem utilizamos a caravana porque estamos sempre na natureza.</p> <p>Entrevistadora: Esta experiência teve um efeito terapêutico?</p> <p>P4: Sim. Em todos estes níveis que falei</p> <p>Entrevistadora: Já frequentaste terapia tradicional?</p> <p>P4: Sim, mas foi só uma sessão, foi só de autoconhecimento.</p> <p>E também tive acompanhamento de terapia em casal, mas também era meio Holístico. Não só era</p>	<p>antes e depois do retiro.</p> <p>Repetição de “sempre” reforça hábito e valorização da natureza.</p> <p>Contato com a natureza como estilo de vida e fator de bem-estar contínuo.</p> <p>Psilocibina atua como intervenção terapêutica integrada, afetando emocional, cognitivo e espiritual.</p> <p>Experiência psicodélica complementa e aprofunda práticas holísticas já experimentadas.</p>	<p>Desenvolvimento de autonomia emocional e capacidade de autorregulação.</p> <p>Contato constante com a natureza como fonte de bem-estar e equilíbrio.</p>
---	--	---

<p>terapia de casal, como depois também tinha a meditação. Visualizações.</p> <p>Entrevistadora: E achas que na tua opinião a Psilocibina pode ser uma alternativa ou então um complemento?</p> <p>P4: Eu acho que o melhor é o complemento.</p> <p>Entrevistadora: Mas outras abordagens terapêuticas que já experimentaste. Como é que comparas?</p> <p>P4: É mais funda, vá, por assim dizer, é como se fosse um upgrade. Não, não dá para comparar porque estás com uma substância que te eleva a consciência de uma maneira.</p> <p>A nossa consciência ali muda de uma maneira muito forte é mesmo, não dá para explicar.</p> <p>Entrevistadora: Sobre fatores de proteção e de risco. Sentiste-te seguro durante toda a experiência? O que é que contribuiu para isso?</p> <p>P4: Senti-me seguro super seguro.</p> <p>Uhum e sim, eu acho fazer estas terapias, se não tiveres seguro ou até a certeza queres fazer, acaba por depois influenciar na viagem, porque se fores com</p>	<p>Compara intensidade da experiência psicodélica com outras terapias.</p> <p>Palavras e metáforas “<i>upgrade</i>”, “eleva a consciência” expressam profundidade transformadora.</p> <p>Psilocibina gera transformação profunda da consciência e percepção de si.</p> <p>Destaca importância da sensação de segurança.</p> <p>Repetição de “seguro” enfatiza confiança; explicação causal sobre medo demonstra reflexão metacognitiva.</p> <p>Segurança psicológica é pré-requisito para aproveitamento pleno da experiência; medos não resolvidos podem amplificar desconforto.</p> <p>Descreve fatores que</p>	<p>Psilocibina como experiência terapêutica multidimensional.</p> <p>Integração da psilocibina como complemento a terapias tradicionais e holísticas.</p>
--	---	---

<p>algum medo, esse medo vai surgir e vai intensificar até tu libertares esse medo.</p> <p>Entrevistadora: Achas que há algum fator que possa tornar esta experiência mais positiva ou mais desafiadora? Há alguma coisa específica que achas que possa influenciar para o bom ou para o mal?</p> <p>P4: Eu acho que o melhor é sempre ter práticas holísticas complementares, não só fazer a viagem. Mas ter sempre um antes e depois de práticas, por exemplo, nesta era muito a caminhada na natureza. A facilitadora também fala muito de consciência e tem muito conhecimento em que íamos falando com ela. E a presença da música também ajuda.</p> <p>Sobre várias etapas no início até foi uma grande abertura de mensagens de toda a gente. Foi das das mais intensas e mais abertas que eu já tive, pois é, os retiros mais pequenos acabam por ter essa ênfase. Se fosse um retiro com muita gente, acaba por ser um bocadinho mais superficial.</p>	<p>potencializam o efeito positivo da experiência. Enumeração de práticas, uso de “sempre” e “antes e depois” reforça ritualização. Integração de práticas preparatórias e pós-experiência potencia benefícios terapêuticos.</p> <p>Descreve diferença qualitativa entre retiros pequenos e grandes. Contexto grupal e tamanho do retiro influenciam profundidade e intensidade da experiência psicodélica.</p> <p>Descreve funções e limites de cada facilitador.</p> <p>Papel do facilitador como guia e suporte flexível, adaptando-se às necessidades individuais.</p>	<p>Experiência psicodélica como catalisador de expansão da consciência e profundidade terapêutica.</p> <p>Sensação de segurança como fator crítico para experiência psicodélica positiva.</p> <p>Práticas preparatórias como caminhada na natureza e a música facilitam a entrega e aprofundam a experiência.</p>
---	--	---

<p>quando eu estava a ter esse tique ela vinha. Ela deve acabar por ler as pessoas, por isso é é uma experiência muito positiva porque ela não só limita se a disponibilizar a medicina como ela, depois também tem muita ferramenta para conseguir identificar o que é que cada um necessita.</p> <p>Entrevistadora: Para terminar queria pedir uma reflexão final. Podes descrever a experiência numa metáfora ou numa frase ou numa palavra.</p> <p>P4: Eu acho que é muito à base de limpeza, é uma grande limpeza energética e física, emocional também é tudo, é uma limpeza da alma. É mesmo? Acho que é a palavra ideal com uma terapia como psilocibina é a Limpeza.</p>		<p>Apoio atento e não invasivo do facilitador aumenta segurança e confiança.</p> <p>Experiência como processo de limpeza e renovação integral da psique e corpo.</p> <p>Psilocibina como ferramenta de transformação profunda e significado existencial.</p>
---	--	--

Participante 5

Transcrição	Comentários (descritivos, linguísticos e conceituais)	Unidade de Significado Psicológico
<p>Entrevistadora: O que te levou a participar no retiro?</p> <p>P5: Eu já tinha experimentado psilocibina antes, não foi a primeira vez, mas nunca tinha tomado especificamente trufas, tinha outro componente, e nunca tinha feito em modo de retiro terapêutico. O que me levou a este retiro foi uma necessidade de reconexão comigo mesma, especialmente após a maternidade.</p> <p>Entrevistadora: Sendo assim, já tinhas alguma experiência com substâncias ou práticas de autoconhecimento antes deste retiro?</p> <p>P5: Sim.</p> <p>Entrevistadora: E antes de ires para esta experiência, tinhas alguma expectativa?</p> <p>P5: Tinha a expectativa de que fosse mexer com a minha vida, que alterasse o meu <i>mindset</i>.</p> <p>Entrevistador: Como</p>	<p>Descreve uma familiaridade prévia com substâncias psicadélicas, mas destaca a novidade do contexto ritual e terapêutico.</p> <p>O uso anterior era exploratório, enquanto agora há intenção de autoconhecimento e estrutura de cuidado.</p> <p>A experiência é motivada por uma busca de identidade e equilíbrio após a transição da maternidade.</p> <p>Expressa uma procura de reintegração do self num novo papel de vida.</p> <p>Demonstra abertura à mudança e disposição para a transformação interna, sinalizando uma atitude de entrega consciente ao</p>	<p>Motivação para reconexão pessoal e autocuidado após a maternidade; busca de autoconhecimento através do retiro.</p> <p>Familiaridade prévia com práticas de autoconhecimento.</p> <p>Predisposição para experiências introspectivas.</p> <p>Expectativa de mudança de mindset.</p> <p>Desejo de transformação</p>

<p>descreverias a tua experiência com a psilocibina em termos físicos, emocionais, mentais e espirituais?</p> <p>P5: Tive várias experiências diferentes durante a viagem. Quando tomei as trufas, até o efeito começar a passar, fisicamente foi um bocadinho pesado. Inicialmente senti o efeito no sistema digestivo, mas foi só no início; depois disso, fisicamente foi super tranquilo. É uma medicina muito gentil.</p> <p>Emocionalmente, foi muito forte. Senti uma grande conexão com as mulheres da minha família, a minha mãe, a minha avó, e uma ligação profunda à maternidade. Tenho de referir que estou grávida: tenho um bebé de um ano e oito meses e estou prestes a dar à luz outra menina daqui a um mês. Tomei uma dose pequena, com plena confiança na medicina e na facilitadora.</p> <p>Foi uma experiência muito emocional, uma reconexão com o meu primeiro pós-parto. Visualizei o nascimento da minha bebé, foi algo muito bonito e intenso. Senti que estava a carregar uma bagagem</p>	<p>processo.</p> <p>Contraste entre desconforto inicial e tranquilidade posterior; descreve a substância com linguagem relacional (“gentil”), indicando uma personificação terapêutica da psilocibina.</p> <p>Emergência de temas relacionais e transgeracionais. A experiência ativa memórias e vínculos afetivos ancestrais.</p> <p>Expressa relação de confiança e entrega controlada, importante para a sensação de segurança. A confiança substitui o medo.</p> <p>Descreve uma experiência imagética de renascimento e ligação espiritual com a maternidade. A experiência adquire valor simbólico e arquetípico.</p> <p>Reconhecimento de heranças</p>	<p>pessoal significativa.</p> <p>Experiência física inicial desconfortável seguida de sensação de segurança. Percepção da psilocibina como medicina gentil.</p> <p>Reconexão emocional com linhagem feminina. Confiança na experiência como facilitadora de bem-estar e segurança.</p> <p>Reconexão e processamento emocional intergeracional. Catarse e integração de</p>
--	---	--

<p>emocional não só minha, mas também da minha mãe e da minha avó, das mulheres da família. Chorei muito, fisicamente mesmo.</p> <p>Apesar do sofrimento, foi uma libertação. Depois consegui sentir um amor incondicional, uma conexão comigo, com a bebé que vem aí, com a maternidade e com a vida. Ainda por cima, estou grávida de uma menina, então são dois úteros num corpo.</p> <p>Não sei se já estudaste o sagrado feminino, mas o útero é como um cálice: carrega memórias e emoções, não só nossas, mas das nossas mães e ancestrais. Senti muito isso. Quando chorava, parecia que o choro vinha em eco, como se fosse o meu, o da minha mãe e o da minha avó. Foi duro emocionalmente, mas era o que eu precisava para libertar e reencontrar o meu caminho.</p> <p>No início senti um calor a subir do estômago para o peito, uma ligeira náusea, e por momentos senti contrações. Aí surgiu o medo, a voz do ego a dizer “és uma péssima mãe, meteste isto no teu corpo e a bebé vai querer sair, vai ser um parto prematuro”.</p>	<p>emocionais intergeracionais. O choro atua como catarse e libertação.</p> <p>Transição de dor para expansão amorosa. Expressa integração emocional e espiritual.</p> <p>Dimensão arquetípica e sagrada da maternidade.</p> <p>Vivência de profunda conexão emocional e simbólica com as mulheres da sua família, sentido o seu corpo como portador de memórias coletivas. A metáfora do útero como “cálice” traduz uma experiência sagrada, que une corpo, ancestralidade e espiritualidade. Sofrimento emocional é vivenciado como herdado, mas também passível de ser transformado.</p> <p>Sensações corporais intensas associadas ao parto; o corpo torna-se via de expressão emocional e espiritual.</p> <p>Confronto entre o ego crítico e o self compassivo. O medo</p>	<p>experiências emocionais passadas. Simbolismo do nascimento como cura.</p> <p>Libertação de cargas emocionais profunda.</p> <p>Unidade e transcendência corporal.</p> <p>Conexão transgeracional e simbólica entre mulheres da família.</p> <p>O corpo como espaço de memória emocional e ancestral.</p> <p>Ressignificação da dor como processo de purificação e reconexão interior. Psilocibina parece atuar como catalisador da integração intergeracional.</p> <p>O choro adquire um valor simbólico de purificação e reconciliação, permitindo à participante reconstruir a narrativa da sua maternidade e identidade feminina a partir de um lugar de amor e continuidade.</p> <p>Corporificação simbólica da maternidade e da energia vital.</p>
---	---	---

<p>Comecei a preocupar-me, mas foquei-me na respiração e confiei. O desconforto passou e consegui entrar no processo emocional.</p> <p>Para mim, com a psilocibina, é recorrente essa linha entre o lógico e o intuitivo e o lógico custa a libertar o controlo.</p> <p>Entrevistadora: Já sabias mais ou menos como lidar com isso, então?</p> <p>P5: Sim. Por isso também decidi fazer esta experiência grávida. Já sei que chego a esse ponto e sei como contornar, para não deixar o medo ou a paranoia ganharem espaço. As trufas foram muito gentis, nunca tinha experimentado algo assim.</p> <p>Entrevistadora: Houve algum momento particularmente marcante durante a experiência?</p> <p>P5: Sim. O momento em que dei à luz energeticamente à minha bebé.</p> <p>Entrevistadora: Pois, sem dúvida marcante.</p> <p>P5: Com o meu primeiro</p>	<p>é reconhecido e transcendido através da auto regulação e confiança.</p> <p>Reflete sobre o conflito entre racionalidade e intuição, reconhecendo a importância da entrega ao intuitivo.</p> <p>Demonstra autoconhecimento e autodomínio emocional; a decisão é consciente e fundamentada na experiência prévia.</p> <p>Linguagem afetiva e simbólica reforça o vínculo de confiança e gratidão com a experiência.</p> <p>A participante usa a expressão “dar à luz energeticamente”, destacando o carácter simbólico e espiritual do nascimento.</p> <p>Contraste entre experiências</p>	<p>Superação do medo e reconexão com a confiança através da aceitação e respiração.</p> <p>Conflito entre o controlo racional e a rendição à sabedoria intuitiva.</p> <p>Exercício consciente de autoconfiança e autorregulação emocional durante a experiência.</p> <p>Perceção da psilocibina como aliada benevolente no processo de cura e reconexão.</p> <p>Experiência de nascimento simbólico que marca a experiência como profunda e transformadora.</p>
--	---	---

<p>filho, o pós-parto foi muito duro, tive muitos problemas na amamentação, algo que ainda me causa receio para esta segunda filha. Durante a experiência, vi a minha bebé a nascer, a amamentar-se super bem, e eu, feliz, a dançar com ela nos braços. Foi como uma mensagem de que desta vez tudo vai correr bem.</p> <p>Entrevistadora: Sentiste alguma mudança na perceção de ti mesma ou da realidade durante ou após a experiência?</p> <p>P5: Sim. Durante a experiência senti uma perceção diferente, porque trazia muito medo do pós-parto, o mais difícil da minha vida. A experiência trouxe-me felicidade e amor incondicional, que era o que eu precisava. Recebi confirmação do meu caminho como mãe e ligação às linhagens anteriores, às mulheres da minha família. Até descobri uma parte do meu propósito, algo muito poderoso.</p> <p>Antes do retiro, eu estava a entrar numa depressão pré-natal, derivada de uma depressão pós-parto não resolvida.</p> <p>Desde o retiro, não voltei a</p>	<p>passadas e presentes; expressão de medo seguido de alívio.</p> <p>Reconfiguração da experiência maternal, superando medos e reforçando autoeficácia e vínculo afetivo.</p> <p>Reconhecimento de mudança perceptiva e emocional profunda. Expressões como “amor incondicional”, “algo muito poderoso” indicam significado subjetivo intenso. Experiência fortalece identidade maternal, conexão intergeracional e sentido de propósito.</p> <p>Contextualiza estado emocional anterior, mostrando vulnerabilidade. Uso de “baixos” para descrever depressão sugere linguagem coloquial que reflete experiência pessoal. O retiro atua como</p>	<p>A experiência atual é percebida como reparadora do trauma anterior. Simboliza confiança e esperança.</p> <p>Transformação identitária: fortalecimento do papel maternal, conexão familiar e descoberta de propósito pessoal.</p> <p>Prevenção de depressão pré-natal e recuperação emocional pós-parto através</p>
--	--	---

<p>sentir esses “baixos”.</p> <p>Entrevistadora: Desde o retiro que não sentes esses baixos?</p> <p>P5: Exatamente. Às vezes tenho dias mais stressantes, sou mãe e estou grávida, mas não volto àquele poço em que estava antes. É um alívio.</p> <p>Entrevistadora: Houve desafios ou dificuldades durante a experiência? Como lidaste com eles?</p> <p>P5: A facilitadora ajudou-me muito. Fui a primeira mulher grávida com quem ela trabalhou com psilocibina, então estava muito atenta a mim. Senti-me muito segura. Mesmo quando senti as supostas “contrações”, ela percebeu sem eu precisar de dizer nada. Tocou-me na barriga e disse: “Se for preciso, temos tudo ao nosso dispor, está tudo tranquilo. Mas vai-me dizendo o que sentes.”</p> <p>Ela esteve sempre presente. Quando eu abria os olhos, parecia que sabia e vinha ter comigo. Senti-me muito acolhida.</p>	<p>intervenção transformadora, prevenindo recaídas emocionais.</p> <p>Demonstra clareza sobre melhorias emocionais e consciência do stress diário. Metáfora “poço” reforça contraste com o estado atual. Maior resiliência emocional e perceção de estabilidade após experiência transformadora.</p> <p>Relata experiência de apoio intenso e presença da facilitadora. Uso de “muito segura”, “acolhida” transmite confiança e segurança emocional. Confiança e sensação de segurança são essenciais para permitir experiências de insight profundo.</p>	<p>da experiência transformadora.</p> <p>Resiliência e estabilidade emocional pós-experiência; reconhecimento da diferença entre stress normal e depressão profunda.</p> <p>Importância do suporte terapêutico e sensação de segurança como facilitadores da experiência transformadora.</p>
---	---	--

<p>Entrevistadora: Tiveste algum insight profundo, metáfora ou imagem significativa?</p> <p>P5: Sim, senti muito a ferida do coletivo feminino, o peso que muitas mães carregam e o facto de muitos filhos não se sentirem vistos. Conectei-me com esse coletivo. Outra mulher no retiro estava a passar por algo semelhante, e sentámo-nos lado a lado, senti que não foi coincidência. Foi uma experiência muito ligada à maternidade, à mãe e ao feminino.</p> <p>Entrevistadora: Como descreverias o papel da natureza durante o retiro?</p> <p>P5: Essencial. O retiro foi no Gerês, um lugar lindo, rodeado de verde e terra. No sábado, antes da experiência, fizemos uma caminhada até um sítio com um corpo de água, onde houve partilhas importantes. O grupo era pequeno, sete pessoas, e isso fez diferença.</p> <p>A natureza abre-nos, prepara o terreno interior. É impossível imaginar este tipo de experiência num meio urbano.</p> <p>Entrevistadora: Sentes que a</p>	<p>Relata insight coletivo e conexão interpessoal. Expressões como “ferida do coletivo feminino” e “não foi coincidência” mostram simbolismo e sincronicidade. Perceção de pertencimento, reconhecimento da dor coletiva e reforço do feminino/maternal.</p> <p>Relata ambiente físico, grupo pequeno e impacto da natureza. Uso de “Essencial”, “prepara o terreno interior” transmite significado simbólico e emocional. Natureza funciona como facilitadora da abertura emocional e introspeção; contraste com contexto urbano enfatiza importância do ambiente.</p>	<p>Conexão com coletivo feminino e percepção da maternidade como experiência compartilhada e significativa.</p> <p>Natureza como catalisadora de introspeção e abertura emocional.</p> <p>Importância do ambiente natural para experiências transformadoras.</p>
--	---	--

<p>natureza te ajudou a relaxar e a lidar com os momentos difíceis?</p> <p>P5: Sim. Depois da visão do parto, senti necessidade de ir lá fora, ver o pôr do sol. A facilitadora veio comigo. O sol a tocar-me no rosto foi como se a natureza me dissesse: “Estou aqui para te aquecer depois de ir à lua.” Foi simbólico, o equilíbrio entre o feminino e o masculino, a lua e o sol.</p> <p>Entrevistadora: E o impacto após o retiro?</p> <p>P5: Para mim, tudo nesta viagem tem a ver com o equilíbrio entre o masculino e o feminino, o yin e o yang. Desde então, tenho sentido uma diferença abismal em todos os campos da minha vida.</p> <p>Entrevistadora: E na relação contigo mesma?</p> <p>P5: Aprendi a aceitar a vulnerabilidade. Vivemos numa sociedade em que as mulheres querem ser fortes e independentes, iguais aos homens, mas somos diferentes. Temos necessidades diferentes, e a maternidade evidencia isso. No retiro, confirmei a</p>	<p>Relato de necessidade de contato com a natureza e presença simbólica. Metáfora “lua e sol” e linguagem poética; personificação da natureza. Experiência terapêutica reforçada pela natureza; simbolismo de equilíbrio emocional e integração de polaridades internas.</p> <p>Reflete impacto global na vida e consciência de equilíbrio interno. Termos “yin e yang”, “diferença abismal” denotam transformação profunda. Retiro facilita integração de polaridades internas, promovendo transformação em múltiplas áreas da vida.</p> <p>Reconhecimento de vulnerabilidade e padrões sociais. Expressões como “supermulher” e contraste entre gerações. Experiência reforça auto aceitação, desconstrução de expectativas externas sociais e valorização da vulnerabilidade.</p>	<p>Natureza como mediadora simbólica de equilíbrio emocional.</p> <p>Transformação pessoal profunda através da integração do feminino e masculino. Impacto abrangente na vida cotidiana.</p> <p>Aceitação da vulnerabilidade; desconstrução de pressões sociais e reforço da</p>
--	--	--

<p>importância de permitir-me ser vulnerável, sem precisar de ser a “supermulher” que a minha mãe foi.</p> <p>Entrevistadora: Depois do retiro, o contacto com a natureza continua a ter impacto positivo?</p> <p>P5: Sim. Vivemos agora rodeados de natureza. Mudámo-nos há alguns meses de Lisboa para Santarém.</p> <p>Entrevistadora: Essa mudança foi antes ou depois do retiro?</p> <p>P5: Foi antes, já sabíamos que era isso que precisávamos. Eu e o meu companheiro já tínhamos outras experiências com psilocibina, e o reforço de estar na natureza é constante. É como se a medicina dissesse: “É isto que tu precisas.”</p> <p>Entrevistadora: Notaste alguma mudança na forma como te conectas com a natureza?</p> <p>P5: Sim. Eu já tinha uma conexão forte, mas com a maternidade perdi um pouco</p>	<p>Continuidade da exposição à natureza após o retiro. Uso de “rodeados de natureza” reforça centralidade do ambiente natural. Manutenção do impacto positivo da natureza na vida quotidiana; continuidade da prática experiencial.</p> <p>Relato de decisão conjunta e experiência prévia com psilocibina. “Como se a medicina dissesse” - personificação da experiência terapêutica. Experiência terapêutica combinada com natureza reforça percepção de orientação e cuidado intuitivo.</p> <p>Percepção de perda e reconexão com a natureza. “Basta estar” indica</p>	<p>autenticidade pessoal.</p> <p>Continuidade do efeito restaurador da natureza na vida diária; integração da experiência ambiental na rotina.</p> <p>Reforço da intuição e alinhamento terapêutico com a natureza; sensação de orientação e cuidado através da experiência.</p>
---	---	--

<p>isso, parecia que não podia simplesmente contemplar. O retiro lembrou-me que basta estar. Não é preciso livros, música ou distrações. Essa reconexão era o que eu procurava.</p> <p>Entrevistadora: A experiência teve impacto terapêutico?</p> <p>P5: Sim, a partir do momento em que antes do retiro tinha pensamentos suicidas e agora já não tenho.</p> <p>Entrevistadora: Já tinhas experiência com psicoterapia tradicional?</p> <p>P5: Sim, mas sempre em contextos mais holísticos. Eram psicólogas que também faziam Reiki ou meditação.</p> <p>Entrevistadora: Achas que o retiro com psilocibina na natureza pode ser uma alternativa ou complemento à psicoterapia tradicional?</p> <p>P5: Sim. Tive experiências em psicoterapia com Reiki e <i>mindfulness</i>, e essa visualização do “templo interno”, um espaço sagrado onde posso regressar quando estou ansiosa, foi muito semelhante ao que vivi no</p>	<p>simplicidade e presença.</p> <p>Reconexão com natureza como prática de <i>mindfulness</i> e retorno à presença plena.</p> <p>Indicação clara de melhora significativa na saúde mental.</p> <p>Retiro atua como intervenção transformadora na prevenção de pensamentos suicidas.</p> <p>Experiência prévia com abordagens integrativas.</p> <p>Comparação implícita entre terapias convencionais e holísticas.</p> <p>Abertura para experiências integrativas.</p> <p>“Templo interno”, “espaço sagrado” reforçam simbolismo e experiência subjetiva.</p> <p>Experiência com psilocibina integra e potencializa práticas terapêuticas anteriores, oferecendo espaço simbólico de</p>	<p>Reconexão com a natureza e presença plena; prática de <i>mindfulness</i> natural como recurso terapêutico.</p> <p>Impacto terapêutico significativo.</p> <p>Redução de pensamentos suicidas e melhora do bem-estar psicológico.</p> <p>Valorização de abordagens holísticas; abertura para integração de práticas terapêuticas alternativas.</p> <p>Experiência integrativa. Criação de espaços internos</p>
--	--	---

<p>retiro.</p> <p>Entrevistadora: Durante a experiência, sentiste-te segura?</p> <p>P5: Sim, embora tenha havido um momento de medo, quando pensei que podia dar à luz ali mesmo. Mas depois percebi que era só o medo. Fiz uma ecografia dias depois e estava tudo bem, a médica confirmou que o colo do útero estava longo e que a bebé estava segura.</p> <p>Entrevistadora: Como avalias o papel das facilitadoras?</p> <p>P5: Imprescindível.</p> <p>Entrevistadora: Se tivesses de descrever a experiência com uma metáfora ou palavra, qual seria?</p> <p>P5: Rendição.</p>	<p>autocuidado</p> <p>Identificação de medo temporário seguido de segurança. “Só o medo” minimiza a ameaça percebida. Gestão do medo através de confiança na facilitadora e na realidade física; reforço da segurança emocional.</p> <p>Palavra “imprescindível” indica centralidade do suporte.</p> <p>Experiência marcada pela entrega, confiança e aceitação do processo.</p>	<p>simbólicos para autocuidado e regulação emocional.</p> <p>Gestão do medo e reforço da sensação de segurança. Confiança no suporte e na realidade objetiva.</p> <p>Papel central do suporte terapêutico facilitador. Segurança e acolhimento como elementos-chave.</p> <p>Rendição como síntese da experiência: entrega, confiança e aceitação do processo terapêutico.</p>
--	--	---

Participante 6

Transcrição	Comentários	Unidades de Significado Psicológico
<p>Entrevistadora: Sobre a tua motivação e a tua experiência pessoal. O que te levou a participar num retiro com a Psilocibina na natureza? Qual foi a tua motivação?</p> <p>P6: Eu senti-me atraída para participar em retiros com a Psilocibina porque queria explorar esse lado misterioso. Ao estar num retiro ou em cerimónia com outras pessoas, sinto-me mais segura e o espaço também é mais seguro para poder explorar, para me deixar ir. Mais fundo.</p> <p>Entrevistadora: OK, e antes desse retiro tinhas alguma expectativa específica?</p> <p>P6: Não, não tinha expectativas porque antes de participar em retiro já tinha tomado assim com alguns amigos ou mesmo eu sozinha, e depende — com a medicina, às vezes coloco uma intenção. A maior parte das vezes coloco uma intenção que vem no</p>	<p>P6 descreve uma curiosidade profunda e uma atração pelo “lado misterioso” da experiência com a psilocibina. Mostra familiaridade prévia com a substância, mas busca uma vivência mais estruturada, intencional e segura. Valoriza o contexto de grupo e o ambiente ritualístico como condições para se entregar à experiência com confiança.</p> <p>O uso de metáforas (“explorar esse lado misterioso”, “portas que se abrem”, “viagem no universo”) e expressões de entrega (“deixar a medicina trazer a sua mensagem”, “deixar-me ir”) refletem uma linguagem experiencial, intuitiva e espiritual.</p> <p>A participante revela uma visão da psilocibina enquanto “medicina” dotada de agência e sabedoria própria, que atua em cooperação com a disposição interna e o ambiente externo. A noção de <i>setting</i> é central — o contexto é visto não</p>	<p>Unidade de significado psicológico relacionada com a busca de um espaço seguro e sagrado para a exploração interior através da psilocibina, onde o contexto ritualístico e coletivo possibilita entrega, confiança e profundidade na experiência.</p> <p>Unidade de significado psicológico onde a participante expressa uma relação espiritual e de respeito com a substância, percebendo-a como uma “medicina” dotada de intencionalidade e sabedoria, cuja ação depende da preparação, intenção e do ambiente.</p> <p>Unidade de significado psicológico associada à percepção do <i>setting</i> como um campo energético e simbólico que sustenta a experiência de expansão de consciência e previne interferências externas, reforçando o carácter sagrado e transformador do ritual.</p>

<p>momento, eu sinto ali, deixo, fico a sentir até ao dia. Mas depois é muito deixar a medicina trazer a sua mensagem e mostrar-me aquilo que eu estou pronta para ver naquele dia. Então tento não criar muitas expectativas e estar mais relaxada e aberta para receber.</p> <p>Entrevistadora: Ok foi mais pelo <i>setting</i>, não é? Queria experimentar num <i>setting</i> diferente do que já tinhas experienciado ires para o retiro.</p> <p>P6: Já tinha experienciado, sei que é algo muito forte e que é preciso honrar a medicina e o trabalho que é feito. Quando a tomamos em cerimónia, estamos todos ali em círculo e são feitas umas preces; então o local fica mais seguro para podermos explorar tudo o que... todas as portas que se abrem nesta viagem no universo.</p> <p>Entrevistadora: Que bonito, então já tinhas contacto tanto com as substâncias psicadélicas como a nível de retiros.</p> <p>P6: As vezes que experimentei antes foi com a minha família ou com amigos também na natureza, mas sem ser algo com</p>	<p>apenas como protetor, mas como um mediador da profundidade e da autenticidade da experiência. A atitude de “não criar expectativas” traduz abertura fenomenológica e confiança no processo emergente.</p> <p>P6 revela compreensão do <i>setting</i> como co-construtor da experiência, não apenas contexto físico, mas campo energético e simbólico que influencia a vivência subjetiva. A ideia de “honrar a medicina” reflete uma relação de reverência e co-agência com a substância, aproximando-se de uma espiritualidade ecológica, onde o humano, a natureza e a “medicina” se entrelaçam. A segurança e a intenção emergem como condições necessárias para a entrega e integração da experiência.</p>	<p>Unidade de significado psicológico associada à percepção do <i>setting</i> como espaço sagrado e energético que favorece a entrega, a confiança e a exploração segura da consciência.</p> <p>Unidade de significado psicológico onde emerge a consciência da vulnerabilidade durante a experiência psicadélica e a necessidade de um ambiente protegido para sustentar a profundidade e a expansão interior.</p>
---	---	---

<p>intenção, sem podermos estar num espaço seguro e sabermos que durante aquelas horas da viagem estamos protegidos e podemos só estar focados nisso. Quando tomei foi noutras circunstâncias, mesmo sendo na natureza, há sempre coisas que acontecem, pessoas que passam, ou começa a ficar escuro e temos que voltar, então nunca dá para estar só... sabes... entregar-nos mesmo a essa experiência. E que é necessária, porque às vezes é tão forte que se nós não tivermos esse <i>setting</i> que é necessário, podemos estar a levar com outras energias que não eram necessárias. Em vez de estar ali a 100% com a experiência, que é algo tão mágico e tão forte, que merece esse respeito, a preparação e tudo.</p> <p>Entrevistador: Obrigada. Agora eu queria te perguntar sobre a experiência durante o retiro, pedir-te para descreveres a tua experiência a nível físico, emocional, mental e espiritual.</p> <p>P6: A nível mental, sinto que é algo...a medicina aumenta a capacidade da nossa mente. Parece que conseguimos conectar todos</p>	<p>Reflete uma transição entre o uso recreativo e o uso cerimonial, com maior consciência e respeito pela substância.</p> <p>A participante descreve uma vivência multifacetada, mental, espiritual e física, onde a psilocibina é percebida como um catalisador de expansão</p>	<p>Unidade de significado psicológico relacionada com a transição da participante de um uso recreativo para um uso ritualístico e intencional da psilocibina, valorizando a preparação, a intenção e o respeito pela “medicina”.</p>
---	--	--

<p>os acontecimentos da nossa vida melhor e naquele momento da viagem. A conexão com a mente coletiva e com a mente universal também fica mais clara e depois cabe a cada um ter de confiar e também criar essa conexão, não é ...se nós não tivermos prontos...também às vezes não acontece. Temos que criar essa comunicação mental. Espiritualmente abriu-me já me mostrou muita coisa a medicina e até antes de eu começar a fazer yoga e a meditar, já tinha tido umas experiências com a Psilocibina. E foi assim das primeiras experiências que eu posso dizer que foram espirituais que me abriram este mundo espiritual, não é, somos todos, tudo é espírito. Não há nada que esteja morto, tudo é espírito, tudo é energia. E quando tomamos estas medicinas fica mesmo claro. Essa fica mesmo clara a realidade. Ora fisicamente já tive muitas experiências diferentes, algumas mais prazerosas em que sinto um grande bem-estar. Energia muitas vezes até tomo e fico ali a noite toda com energia e sem dormir ali na viagem e o Tempo parece que passa. É intenso, mas também saímos um bocado do tempo real, compramos noutra tempo,</p>	<p>cognitiva e espiritual. Fala de uma experiência de interconexão universal e de intensas sensações corporais, alternando entre prazer, energia e dissolução do corpo.</p> <p>Há alternância entre registos de admiração (“grande bem-estar”) e de intensidade (“assustadoras”), revelando ambivalência emocional. O uso de repetições (“tudo é espírito, tudo é energia”) reforça a certeza experiencial.</p> <p>P6 atribui à psilocibina um papel mediador entre o individual e o universal — “mente coletiva” e “mente universal” —, refletindo uma percepção transpersonal e não-dual da consciência. As experiências corporais extremas (envelhecimento, desintegração e renascimento) remetem a vivências de morte e renascimento simbólico, típicas de estados alterados profundos. Demonstra integração de saberes espirituais e corporais (yoga, meditação), articulando o psicadélico como veículo de autotranscendência.</p>	<p>Unidade de significado psicológico relacionada com a percepção da psilocibina como um amplificador cognitivo e espiritual que permite à participante conectar-se com uma consciência universal e com os significados da própria vida.</p> <p>Unidade de significado psicológico associada à vivência de dissolução corporal e simbólica de morte-renascimento, revelando processos de transformação e regeneração interior.</p> <p>Unidade de significado psicológico onde emerge a integração entre corpo, mente e espírito, mostrando a experiência psicadélica como um caminho de unificação e de percepção ampliada da realidade.</p>
--	--	--

<p>mas também já tive experiências físicas muito intensas de sentir como se visse a vida a passar-me à frente e as minhas mãos a envelhecerem como se estivesse a tornar-me velha e depois a Renascer. Senti mesmo o meu corpo uma vez a desintegrar-se, como se tivesse de transformar-se em pó.</p> <p>Entrevistadora: Que interessante.</p> <p>P6: E estas experiências físicas fortes são assustadoras. Outra vez comecei a ficar numa posição de yoga e assim e a juntar os polegares indicadores. E não, não conseguimos ser durante 5 minutos, estava a sentir imensa energia no meu corpo, então a parte física é o que me assusta mais. É o que me assusta às vezes e porque respeito muito o meu corpo e eu pratico yoga, então estou sempre muito consciente da respiração e das sensações do corpo. Então quando vêm estas coisas muito Fortes físicas sinto-me um bocado assustada e não sei bem o que fazer.</p> <p>Entrevistadora: Como é que lidaste com isso no durante a durante?</p>	<p>P6 reconhece o caráter intenso e por vezes ameaçador das sensações físicas durante a experiência. Expressa respeito e consciência corporal adquirida pela prática de yoga, o que a faz perceber limites e necessidade de cuidado.</p> <p>Termos como “assustadoras”, “energia”, “respeito pelo corpo” e “não sei bem o que fazer” revelam vulnerabilidade e reverência simultâneas.</p> <p>A dimensão somática da experiência é vivida como fronteira entre transcendência e medo. O corpo torna-se veículo e limite da expansão. A consciência corporal de P6 funciona como âncora de segurança, mas também como indicador do seu limite humano perante forças maiores.</p>	<p>Unidade de significado psicológico relacionada com o confronto entre transcendência e vulnerabilidade corporal, revelando a importância do corpo como mediador e limite da experiência psicadélica.</p> <p>Unidade de significado psicológico onde se expressa o respeito e a consciência do corpo como instrumento de autoconhecimento e necessidade de cuidado durante estados expandidos.</p> <p>Unidade de significado psicológico relacionada com</p>
---	---	---

<p>P6: Saber que estar em retiro com mais pessoas para que acontecer alguma coisa assim mais forte poderemos sentir que mais segurança e que temos a ajuda. Saber que temos ajuda se precisarmos.</p> <p>Entrevistadora: Há sempre presente um facilitador?</p> <p>P6: Depende.</p> <p>Por acaso os retiros que eu fiz não havia ninguém, sóbrio. Os que estavam a adiar tomavam também para entrar no espaço.</p> <p>Entrevistadora: Faz sentido.</p> <p>P6: Ajuda a ver, não é?</p> <p>Os sentidos ficam mais apurados.</p> <p>Se nós confiamos, estamos à vontade para medicina. Quem está a guiar não faz. Acho que não faz sentido não Tomar-se calhar pode Tomar medo.</p> <p>Mas pelo menos um bocadinho para também entrar no espaço, não é nessa vibração.</p> <p>Então, a parte física é sempre o tudo, é um mistério, mas a física é já é</p>	<p>O sentimento de pertença e o apoio do grupo atuam como elementos integradores e reguladores da experiência psicadélica. O coletivo é vivenciado como estrutura de segurança, possibilitando a entrega sem medo. Mostra a importância do <i>setting</i> comunitário na dimensão terapêutica do retiro.</p> <p>A participante relata que, nos retiros em que esteve, os facilitadores também consomem psilocibina, partilhando o mesmo estado expandido. Vê essa partilha como algo que promove empatia, confiança e sintonia vibracional entre todos os presentes.</p> <p>O discurso é pautado por expressões de comunhão energética e sintonia (“entrar no espaço”, “nessa vibração”), revelando uma conceção não hierárquica da facilitação. A ideia de “quem não toma pode tomar medo” sugere que a separação entre facilitador e participante poderia gerar desconexão ou falta de confiança.</p> <p>P6 demonstra uma visão participativa e horizontal do processo ritual, em que todos estão unidos pela experiência partilhada. A</p>	<p>a perceção do grupo e da comunidade como fonte de segurança, contenção e apoio durante experiências intensas de expansão da consciência.</p> <p>Unidade de significado psicológico onde a confiança interpessoal permite à participante entregar-se ao processo com menor medo, revelando a dimensão relacional e humana da experiência psicadélica.</p> <p>Unidade de significado psicológico associada à perceção do facilitador como parte integrante da experiência coletiva, onde a comunhão de estados de consciência promove empatia, confiança e sintonia energética.</p> <p>Unidade de significado psicológico relacionada com a dissolução das hierarquias tradicionais entre guia e participante, revelando uma visão comunitária e igualitária do ritual psicadélico.</p> <p>Unidade de significado psicológico onde o corpo é percebido como canal</p>
--	---	--

<p>algumas vezes também senti umas limpezas, tipo ir à casa de banho ou às vezes purgar. A medicina às vezes produz essa limpeza. Eu sinto que para abrir e a expandir a mente e a consciência é isso. O corpo tem que limpar, então às vezes se precisarmos, a medicina traz essa limpeza. Para depois termos os canais mais abertos, nem ver tudo acontece através do corpo, através dos chacras da nossa. Está muito relacionado com a nossa energia, com a consciência que está, que temos naquele momento. A medicina só vai ativar e aumentar. Acho eu a nossa energia e aquilo que nós somos naquele momento, não é?</p> <p>Emocional, mexe muito com mexe, com tudo, mexe também muito com a parte emocional, porque. É isso quando tomamos a medicina, eu sinto que saímos deste tempo normal e entramos em contacto com com O Tempo no geral, com o passado, com o futuro. Então, de repente, toda a nossa vida, conseguimos conectar tudo e. Conseguimos lembrar NOS de coisas para o passado ou para o futuro e isso traz muitas emoções, não é?</p>	<p>figura do facilitador é menos de autoridade e mais de presença co-experiencial. A noção de vibração indica um entendimento energético da relação humana e espiritual, confiança surge como condição essencial para o aprofundamento da consciência.</p> <p>A “limpeza” representa um processo simbólico de purificação interior, refletindo a crença de que a psilocibina atua em harmonia com a energia individual. A experiência é compreendida de modo holístico: corpo, energia e mente como dimensões interdependentes da consciência.</p> <p>A participante descreve o impacto emocional da experiência, caracterizado por revisitação do passado e percepção ampliada do tempo. Refere vivências de reconciliação, perdão e sensibilidade relacional, especialmente em relação à família. Demonstra introspeção e atribui à psilocibina um papel catalisador de autocompreensão emocional.</p> <p>O uso do presente (“somos nós que criamos”) indica apropriação da experiência e compreensão ativa.</p>	<p>sagrado de purificação e transformação, através do qual a consciência se expande e a energia vital é desbloqueada.</p> <p>Unidade de significado psicológico associada à visão do processo psicadélico como ritual de limpeza e harmonização energética, em que a psilocibina ativa e amplifica o que já existe dentro da pessoa.</p> <p>Unidade de significado psicológico associada à expansão temporal e emocional da consciência, onde a participante vivencia reconexão com o passado e percepção do tempo como dimensão contínua.</p> <p>Unidade de significado psicológico relacionada com o perdão, a reconciliação e a consciência criativa - percepção de que os pensamentos e palavras moldam a realidade emocional.</p>
--	--	--

<p>Mas isso é uma oportunidade de nós olharmos de novo e perdoarmos coisas que. Se calhar em não perdoamos e ficamos muito mais sensíveis também a nossa relação com os outros, com a família. A mim vem muitas vezes coisas familiares. Sinto que tenha que dar mais atenção e Tomo mais consciência do poder de poder da palavra o poder. Por isso que estamos a criar a todo o momento com o nosso pensamento, com as nossas palavras e que tudo isso vai trazer diferentes emoções que na realidade somos nós que. Que criamos as emoções que sentimos a todo o momento, dependente daquilo que escolhemos dizer, aquilo que escolhemos pensar, estamos no controle a todo o momento das nossas emoções.</p> <p>Entrevistadora: Houve algum desafio ou dificuldade durante a experiência e como é que lidaste com isso? Para além da parte física que anteriormente mencionaste.</p> <p>P6: Partes desafiantes é nós olharmos. Eu olhar para aquilo que tenho que melhorar em mim e as coisas que acho que não fiz bem do passado e conseguir</p>	<p>A experiência psicadélica é entendida como expansão da consciência temporal e emocional, que permite visitar memórias, libertar emoções e compreender a coautoria na criação da própria realidade. A psilocibina surge como espelho interno que amplia a percepção da responsabilidade emocional e espiritual do sujeito sobre a própria vida.</p> <p>P6 identifica os desafios principais como internos - auto-observação, confrontação de falhas passadas e necessidade de perdão. A música é mencionada como elemento estabilizador e regulador emocional durante a cerimónia.</p> <p>A experiência psicadélica é vivida como processo de introspeção e autotranscendência, mediado por estímulos sensoriais (música) que ajudam na</p>	<p>Unidade de significado psicológico onde a psilocibina é vivenciada como instrumento de integração emocional e espiritual, permitindo cura relacional e auto compreensão profunda.</p> <p>Unidade de significado psicológico relacionada com o confronto e reflexão sobre aspectos internos desafiantes, destacando a psilocibina como catalisadora de auto-perdão e crescimento pessoal.</p>
---	---	---

<p>perdoar e transcender. Mas em cerimónia como eu disse, a música está sempre presente.</p> <p>Entrevistadora: Boa é um bom complemento. E insights profundos, metáforas ou de imagens significativas para ti?</p> <p>P6: Durante sim posso falar em geral da experiência que já tive. Então eu sinto que que há um contínuo que é tipo uma história que a medicina nos vai contando em imagens e já tive algumas viagens em que vi certas coisas, por exemplo. Quando estava na Índia, no Hostel, que se chamava destination of Peace, vi um Ser vestido branco. Eu acho que era senti como se fosse um anjo. E vai me dar uma semente para a mão e depois estive ali um tempo a sentir imensa energia na mão, que até tinha medo de abrir a mão porque estava mesmo por fora e depois passado uns meses já cá em Portugal. Numa sessão que fiz com a minha família, senti essa energia da semente de novo presente no meu interior e já não foi. Já não foi uma imagem visual de ver algo a vir, mas foi uma sensação muito forte. E senti durante horas, estive a sentir o meu corpo a germinar como se</p>	<p>integração emocional e espiritual.</p> <p>P6 relata uma experiência profundamente simbólica e visual, com percepção de seres espirituais e da energia germinante no próprio corpo. A sensação de semente representa crescimento, transformação e conexão com o fluxo de energia vital. A continuidade temporal e o reaparecimento da experiência em contextos diferentes reforçam a persistência do efeito psicadélico.</p>	<p>Unidade de significado psicológico onde a música funciona como âncora emocional, promovendo segurança e regulação durante experiências intensas.</p> <p>Unidade de significado psicológico relacionada com a percepção de transformação e renascimento interno, simbolizado pela semente germinante, como experiência contínua de crescimento espiritual e energético.</p> <p>Unidade de significado psicológico onde a psilocibina facilita a vivência de imagens arquetípicas e energéticas que se traduzem em insights sobre desenvolvimento pessoal e conexão espiritual.</p>
---	--	--

<p>fosse uma semente.</p> <p>E era Inverno, então estava a lareira acesa e ele ia sentindo que eles chegavam ao pé da lareira, aquilo a semente. Tinha um efeito no meu corpo, ia germinando mais um bocadinho a energia ia de alguma forma e sentia a energia a subir, bebia a água, ia sentia de novo que tinha influência nisso, então foi fogo muito forte sentir que o meu corpo era uma semente germinante.</p> <p>No momento mesmo que era fez sempre esta sensação, mas ele se conseguia sentir que o meu corpo era uma semente e que estava a germinar. E, eu por acaso tinha uma borbulha no Lábio e no dia a seguir já Não Sei se foi no final ou no dia a seguir. Eu estava a sentir a energia da semente da coisa e a terminar ali no lábio estava com medo que germinasse algo do meu lábio. E já no final da viagem, no dia a seguir saiu, me saiu-me uma cena do lábio a sério, arreventou.</p> <p>Então assim, esta experiência mais intensa assim que eu tive em termos de visualização e da sensação. E depois agora recentemente, a última experiência que eu tive foi</p>	<p>A psilocibina é experienciada como veículo de transformação simbólica e energética, permitindo internalização de imagens arquetípicas e percepção de crescimento e potencial de renascimento. Há uma integração de experiências transcendentais com a vida quotidiana, demonstrando continuidade da experiência espiritual e energética.</p> <p>P6 associa a experiência simbólica ao corpo físico, observando correlações entre perceções internas e manifestações externas. A experiência é entendida como integração somática da transformação.</p> <p>O uso de detalhes corporais específicos (“borbulha no lábio”) conecta o simbólico ao físico. A expressão “energia da semente terminou ali” demonstra a linguagem figurativa de transformação corporal.</p> <p>A experiência mostra como o corpo é visto como campo de manifestação simbólica e energética da consciência. Pequenos acontecimentos físicos são interpretados como expressão da dinâmica de germinação e integração energética.</p>	<p>Unidade de significado psicológico associada à integração simbólica e somática da experiência psicadélica, onde transformações internas se refletem no corpo físico.</p>
--	--	---

<p>muito forte e eu nem sei. Quero Tomar de novo porque senti estava a sentir um chamado, algo que eu que eu estava a sentir, que tinha que mover, então comecei a fazer uns mudras e a mover a energia. E de repente comecei a ficar assim na posição de meditação sentada com as polegares dos indicadores juntos e de repente ...não me conseguia... nem estava a conseguir separar os dedos que a energia estava tão forte e eu isso depois não. Fiquei um bocado sem saber o que fazer e depois, quando, pois um bocado sem saber o que fazer e assustada.</p> <p>Entrevistadora: Era o que estavas a sentir no momento, é isso?</p> <p>P6: Não sabia se devia relaxar e só ficar naquela posição.</p> <p>Entrevistadora: E o que é que decidiste?</p> <p>P6: Estava a tentar mexer-me e não queria estar a sentir o meu corpo preso.</p> <p>Estava só com uma amiga e pedi-lhe ajuda. Depois lá consegui pôr as mãos no chão. Mas foi assim uma sensação de que estava a</p>	<p>P6 relata experiência de sobrecarga energética intensa, mostrando os limites da tolerância física e mental durante a prática meditativa associada à psilocibina. Expressa medo e incerteza sobre como lidar com a energia elevada.</p> <p>A experiência evidencia a tensão entre entrega e controle durante estados expandidos de consciência. O corpo e a energia tornam-se mediadores críticos, mostrando que a psilocibina amplifica a percepção dos limites pessoais e a necessidade de orientação e autorregulação.</p> <p>P6 descreve uma experiência intensa de sensações físicas desconhecidas durante o uso da psilocibina, expressando medo, necessidade de apoio e sensação de energia criada (“portal”).</p>	<p>Unidade de significado psicológico relacionada com a experiência de sobrecarga energética e limiar de tolerância corporal, revelando a necessidade de autorregulação e suporte durante estados alterados de consciência.</p> <p>Unidade de significado psicológico onde a vulnerabilidade e o medo coexistem com a percepção de potencial transformador, mostrando a dualidade da experiência psicadélica entre risco e crescimento.</p> <p>Unidade de significado</p>
--	---	---

<p>desistir daquela energia que criei do portal que abri de alguma forma e estava a desistir. Tive medo.</p> <p>E depois passou. Depois já foi mais confortável fisicamente o resto da viagem. É isso sim, se não tenho a certeza se existe aqui. Algo que realmente a medicina me pode mostrar ou se também chego lá com a meditação, onde tenho que chegar e tenho que ver porque estas sensações eu gosto muito das viagens, mas quando vêm estas sensações físicas? Muito fortes e desconhecidas, Sei Lá, Eu Não sei, também podemos ser seres especiais e energéticos e espirituais, mas. Eu agora tô no meu corpo e não quero ir assim a lado nenhum. Quero, estou bem aqui às vezes. Então, por exemplo, esta última vez fiquei com receio. É que podia acontecer.</p> <p>Por exemplo, se forem meditação, eu confio mais nesse caminho da meditação e sinto-me confortável no meu corpo para ver e para receber o que for preciso com a medicina. Não conheço ninguém que tenha tido esta experiência, por exemplo, física tão forte para mim. Todos temos experiências diferentes,</p>	<p>Relaciona experiências com meditação e confiança no próprio corpo.</p> <p>Relata também a importância do contacto com a natureza para a experiência e a percepção da música e da palavra como ferramentas de harmonia e comunicação com a energia universal.</p> <p>P6 usa repetição e hesitação para enfatizar incerteza, intensidade e processo reflexivo.</p> <p>Mostra integração entre corpo, mente, emoções, espiritualidade e ambiente natural, enfatizando consciência de interconexão e autocontrole.</p> <p>P6 demonstra a importância de estar presente no corpo e sentir-se segura no próprio corpo como base para explorar estados alterados de consciência.</p>	<p>psicológico relacionada com a necessidade de ter alguém próximo (uma amiga) para apoio em momentos de vulnerabilidade física e emocional durante a experiência psicodélica.</p> <p>Sensação de risco e medo perante o desconhecido: Unidade de significado psicológico onde a P6 expressa medo ao sentir que poderia “desistir da energia” ou perder o controlo durante experiências físicas intensas e desconhecidas.</p> <p>Unidade de significado psicológico que mostra como a participante compara o uso da psilocibina com práticas meditativas, buscando segurança e conforto no corpo para processar as experiências.</p> <p>Consciência da singularidade da experiência: Unidade de significado psicológico em que P6 reconhece que cada experiência psicodélica é única e intensa, e que não conhece ninguém com experiência física tão forte quanto a sua, reforçando a subjetividade e imprevisibilidade das experiências com psilocibina.</p> <p>Unidade de significado</p>
---	--	---

<p>claro, mas é isso tem que se ter. É isso não é? É desconhecida. Tudo o que pode acontecer é tudo que pode acontecer. Tudo é possível.</p> <p>Entrevistadora: Então queria te perguntar, como é que descreverias a experiência, esta experiência ao estar em contacto com com a natureza? Qual foi a influência que pudesses dizer sentir?</p> <p>P6: Eu acho que é muito importante quando tomamos estar em contacto com a natureza. Se for interior, pelo menos ter m fogo aceso, por exemplo, ou se conseguirmos fazer em céu aberto ou junto a um Rio para, porque ajuda esse contacto com os elementos, ajuda a transmutar. A natureza é um ser vivo do qual fazemos parte e a medicina torna mais clara essa conexão. E se pudermos aproveitar ao máximo essa expansão da consciência durante a toma da medicina pode? Também trazer depois mais benefícios a longo prazo não é de de alterar experiência a disso no. Depois, ao longo da vida também vamos dar mais conscientes desta daquela impressão. Da comunicação, que acontece com a natureza</p>	<p>P6 fala sobre a importância do contacto com a natureza e como a psilocibina amplia essa conexão. Menciona contextos internos (fogo aceso) e externos (rio, céu aberto).</p> <p>Demonstra percepção de unidade entre o ser humano, a natureza e a medicina. Expressa a importância de um setting que favoreça a abertura da consciência.</p>	<p>psicológico em que a participante reconhece a natureza imprevisível das experiências (“Tudo o que pode acontecer é tudo que pode acontecer. Tudo é possível”), refletindo abertura e aceitação perante o que surge durante a viagem.</p> <p>Unidade de significado psicológico relacionada com a percepção de conexão com a natureza como facilitadora da expansão da consciência e integração das experiências da psilocibina.</p> <p>Destaca a importância do setting para sentir segurança e intensidade da experiência.</p>
---	--	--

<p>a todo o momento, então é mesmo? É importante que é para tirarmos o melhor partido dessa desse momento.</p> <p>Porque acho que nós sentimo-nos desconectados, porque perdemos essa ligação à natureza e à medicina traz nos de novo. Essa conseguimos sentir. Vai ficar tudo mais claro. Conseguimos sentir essa conexão e depois levá-la para o resto da nossa vida e continuar a conectar.</p> <p>Entrevistadora: Notaste mudanças em alguns padrões emocionais ou na tua saúde mental?</p> <p>P6: Sim teve uma irrelevância positiva porque, acima de tudo, porque consegui ter consciência do poder da palavra que estamos a criar com cada palavra que dizemos. Então, está fortaleceu o meu caminho na música, na certeza de que estar a construir este encontro encanto que é por aí o caminho. Da música medicina, quão importante é para limpar a nossa energia para nos harmonizar e que nós somos um canal. Através do qual a natureza e os espíritos se expressa e a música é uma ferramenta</p>	<p>P6 reflete sobre o impacto da experiência na consciência sobre a palavra, na música e na energia pessoal.</p> <p>Repetição de termos como “energia”, “canal”, “mensagem”. Uso de metáforas: “somos um canal”, “limpar a nossa energia”. Estrutura discursiva introspectiva, com sentenças longas e fluidas.</p> <p>Expressa consciência de autocontrole e responsabilidade sobre os próprios pensamentos, palavras e energia. A experiência proporciona</p>	<p>Unidade de significado psicológico sobre a percepção de autoconsciência e responsabilidade pessoal em relação à energia, à palavra e à integração das experiências da medicina, fortalecendo a prática musical como forma de harmonização e expressão espiritual.</p>
---	--	--

<p>para nós trazermos essa Mensagem. Então sinto prestar muito mais atenção àquilo que digo àquilo que penso e há energia.</p> <p>Minha energia todo momento.</p> <p>Entrevistadora: Em relação a ti mesmo e com os outros também houve algum impacto?</p> <p>P6: Sim tem a ver com esta com a conexão, estamos todos ligados e que ficou mais claro. Tudo é importante. E as pequenas coisas, a forma como nos comunicamos como pensamos, o que pensamos uns dos outros, pensamos sobre nós. Está, isso vai estar a criar a nossa realidade. O que pensamos por isso, a energia que nos pode levar no caminho do bem-estar e da saúde e da da expansão ou no sentido oposto, no sentido ascendente ou no sentido descendente.</p> <p>Entrevistadora: Se sentes que esta experiência teve um efeito terapêutico e porquê?</p> <p>P6: Sim, compreendi muitas partes de mim. Mas acho que, se calhar também chega a um ponto que já não precisamos mais desta</p>	<p>integração do corpo, mente e espiritualidade através da música e da psilocibina.</p> <p>P6 descreve a interconexão entre as pessoas e o impacto dos pensamentos e comunicação na realidade.</p> <p>Revela a compreensão da influência coletiva e individual sobre a realidade e a energia, mostrando percepção de responsabilidade e interdependência, destacando o impacto ético e existencial das escolhas e pensamentos.</p> <p>P6 relata autoexploração e autocompreensão adquirida através da experiência. Destaca que a psilocibina foi um catalisador, mas que agora sente a capacidade de acessar estados terapêuticos de forma autónoma.</p> <p>Demonstra crescimento</p>	<p>Unidade de significado psicológico relacionada com a percepção da interconexão entre indivíduos e o impacto de pensamentos, emoções e comunicação na construção da realidade, promovendo consciência sobre responsabilidade e harmonia energética.</p>
---	---	---

<p>medicina, porque já conseguimos ativar outras formas. Então estou, estou nessa fase, acho que sim, foi terapêutico, mas não sei se é por aí. O meu caminho. Já preciso mais dessa medicina.</p> <p>Entrevistadora: Já frequentaste psicoterapia tradicional?</p> <p>P6: Não.</p> <p>Entrevistadora: Em termos de fatores de proteção e de risco, disseste que te sentiste segura, não é? Algo contribuiu para isso?</p> <p>P6: São feitas umas orações ao início, chamar os nossos Anjos da guarda, os seres elementais e da natureza para nos proteger. E o setting em si também ajuda. O comer coisas mais leves nos dias antes para limpar mais o corpo para receber a medicina.</p> <p>Entrevistadora: Como avalias o papel dos facilitadores?</p> <p>P6: Estavam muito atentos se alguém precisava de alguma coisa, de ajuda. E</p>	<p>peçoal e integração da experiência psicodélica com autodesenvolvimento, sugerindo um movimento de internalização: a medicina serve inicialmente como facilitadora, mas o trabalho terapêutico é progressivamente internalizado.</p> <p>P6 descreve fatores de segurança ritualísticos e ambientais, incluindo práticas espirituais e preparação física. Destaca dimensão simbólica e prática do setting (preparação alimentar, orações, presença de elementos naturais).</p> <p>Experiência segura é percebida como resultado de combinação entre preparação corporal, rituais simbólicos e ambiente controlado. A segurança é sentida como condicional à presença desses elementos, evidenciando consciência fenomenológica do contexto.</p> <p>P6 valoriza a presença atenta dos facilitadores, percebendo-os como fonte de segurança e suporte. O facilitador é entendido como mediador do espaço seguro, permitindo entrega à</p>	<p>Unidade de significado fenomenológico: percepção de autoconhecimento, autonomia emocional e capacidade de autoexploração; internalização de ferramentas terapêuticas adquiridas pela experiência psicodélica.</p> <p>Unidade de significado: ausência de intervenção psicoterapêutica formal, destacando a experiência psicodélica como principal veículo de insight e autoexploração.</p> <p>Unidade de significado: percepção de segurança mediada por práticas rituais, preparação física e ambiente controlado; integração de dimensões espirituais, corporais e ambientais como fatores de proteção durante a experiência psicadélica.</p>
---	--	--

<p>isso é importante.</p> <p>Entrevistadora: Por fim, podes descrever a tua experiência por uma palavra ou frase?</p> <p>P6: Misteriosa. É um mistério.</p>	<p>experiência e redução de ansiedade.</p> <p>A experiência é percebida como algo profundo e inescrutável, com dimensão de fascínio e incerteza. Repetição e ênfase na palavra “mistério” reforçam a sensação de complexidade e intangibilidade. Indica a natureza transformadora e incompleta da experiência: algo que provoca curiosidade, reflexão e potencial abertura para autoconhecimento contínuo.</p>	<p>Percepção do facilitador como elemento de suporte e proteção, contribuindo para segurança emocional e física durante a experiência psicodélica.</p> <p>Experiência percebida como misteriosa, profunda e aberta, refletindo a dimensão transformadora, inesgotável e subjetiva do contato com a psilocibina e a natureza.</p>
---	--	--

Participante 7

Transcrição	Comentários (Descritivos, Linguísticos e Conceptuais)	Unidades de Significado Psicológico
<p>Entrevistadora: Quero perguntar, o que é que a levou a participar neste retiro com psilocibina?</p> <p>P7: Eu já conheço a Facilitadora há algum tempo e nós somos amigas mesmo.</p> <p>E eu nunca tinha provado substâncias, nunca experimentei substâncias na vida. Nunca tinha provado substâncias... o meu irmão teve uma dependência, é toxicodependente... então acho que provavelmente que criei uma aversão a drogas.</p> <p>Nunca tive interesse, nunca me chamou a atenção... já tive em ambientes, mas raramente não me chega a mim esse tipo de coisas.</p> <p>Uma vez fui a casa da minha amiga Facilitadora e ela falou-me da experiência... achei interessante e ficou-me na cabeça.</p> <p>Ficou na minha cabeça e passado alguns meses é que lhe disse, olha, se calhar vou juntar umas amigas... quando na realidade é para nós, não é?... depois percebi que era mesmo para mim.</p>	<p>Relata relação de amizade e confiança prévia com a facilitadora.</p> <p>A decisão baseia-se na confiança interpessoal e na segurança relacional.</p> <p>Revela histórico familiar de dependência e ausência de experiências prévias com drogas. Conflito interno entre curiosidade e medo associado à história familiar.</p> <p>Mostra desinteresse prévio e afastamento de contextos de consumo.</p> <p>Construção de uma identidade associada à sobriedade e autocontrolo.</p> <p>A expressão 'ficou-me na cabeça' indica que a ideia permaneceu latente, despertando uma curiosidade interior.</p>	<p>A importância da confiança e do vínculo afetivo na decisão de participar.</p> <p>A influência de experiências familiares traumáticas na relação pessoal com substâncias e controlo.</p> <p>Construção de uma autoimagem baseada na sobriedade e no controlo pessoal como forma de preservar estabilidade interna.</p> <p>O despertar da curiosidade e a abertura a novas experiências significativas.</p>

<p>Éramos para ser 4 e no final só fui só eu... depois acabou por se juntar outra amiga e fomos nós as duas... ainda bem que foi.</p> <p>Só senti confiança em fazê-lo por ser a Facilitadora... tem que ser um lugar completamente seguro.</p> <p>Pode ter sido a curiosidade. Eu não sabia, não fazia a mínima ideia... não andei a pesquisar muito... Não criei assim muita expectativa... estava um pouco nervosa... mas a nível de expectativas não criei.</p> <p>Nenhum contacto com substâncias. Com práticas já tinha tido, por exemplo, terapias, meditações...</p> <p>Entrevistadora: Podes descrever a tua experiência em termos físicos, emocionais, mentais e espirituais?</p> <p>P7: Houve uma preparação antes, houve uma entrevista antes. Falei sobre o meu irmão logo de início... ele tem esquizofrenia... a Facilitadora teve o cuidado de me dar uma dose mais pequena. E foi suficiente.</p> <p>Fizemos uma meditação, comecei-me a sentir calma... olhos fechados... comecei a ter visões, cores... tive uma</p>	<p>Processo de autodescoberta, do coletivo para o individual; reconhecimento de uma busca pessoal.</p> <p>Uso de “completamente seguro” reforça importância da proteção. Segurança relacional e ambiental como pré-requisito para entrega experiencial.</p> <p>Repetições (“não sabia”, “não fazia ideia”) mostram entrega espontânea e ausência de controlo. Entrega à experiência sem racionalização prévia. Confiança na intuição.</p> <p>Descreve preparação prévia e preocupação com a dosagem devido ao histórico familiar.</p> <p>Expressa preocupação com segurança e reconhecimento da vulnerabilidade herdada. A facilitadora surge como figura protetora.</p> <p>Abertura progressiva à dimensão visual e simbólica.</p>	<p>Reconhecimento de que a decisão foi motivada por uma necessidade interna de crescimento pessoal.</p> <p>A necessidade de um ambiente seguro e de confiança para a entrega psicológica.</p> <p>Abertura à experiência através da curiosidade e confiança intuitiva. A aceitação do não-saber e a disposição para o imprevisto.</p> <p>Continuidade entre práticas de autoconhecimento e a nova experiência com psilocibina.</p>
---	---	---

<p>experiência muito visual.</p> <p>Quando abro os olhos, a Facilitadora chega ao pé de mim e diz: ‘olhos que vêm’... foi incrível... tive um riso muito forte, marcou-me essa frase.</p> <p>Depois vem a com a queda do Ego... percebes que existe algo para além desta dimensão.</p> <p>As sensações vêm primeiro, o riso é muito forte... muita alegria... maravilhada a ver aquilo... estava simplesmente a adorar aquele mundo.</p> <p>Foi muitas horas... a maior parte dos estágios fiz deitada... exteriorizei muita coisa... falava imenso.</p> <p>As folhas da vinha tinham caras... foi muito divertida essa parte... ri-me imenso.</p> <p>A minha amiga que foi comigo não se riu... ela estava muito sossegada... toda a viagem eu falei imenso.</p> <p>Recebi imensa informação... como se estivesse a fazer constelações familiares... informações da minha família, do meu pai, do meu irmão.</p>	<p>Relaxamento como portal para a experiência psicadélica.</p> <p>O “olhos que vêm” funciona como metáfora de despertar da percepção. O riso surge como libertação emocional e abertura.</p> <p>Relaciona a experiência ao conceito de dissolução do ego. Experiência de transcendência e dissolução das fronteiras do self. Contacto com uma dimensão espiritual.</p> <p>Estado de êxtase e encantamento diante da beleza da experiência; vivência estética e emocional.</p> <p>Fala abundante.</p> <p>Humor e ludicidade como parte da expansão perceptiva. Transformação do comum em maravilhoso.</p> <p>Reconhecimento da singularidade subjetiva; consciência da diversidade de vivências.</p> <p>Experiência simbólica e relacional; conteúdos familiares emergem. Repetição de “informações” mostra intensidade e sobrecarga simbólica. Abertura a conteúdos</p>	<p>Relata momento marcante e simbólico no início da experiência.</p> <p>Liberação emocional e verbal; experiência corporal como veículo de expressão interior.</p> <p>Integração da alegria e do humor como forma de conexão positiva com o ambiente.</p> <p>Consciência da individualidade e unicidade da experiência psicadélica.</p> <p>Emergência de conteúdos familiares e sistémicos no campo da consciência expandida.</p>
---	---	---

<p>Foi muito dolorosa. Coisas que não são minhas, mas são da minha família. Falava e não era eu... não eram as minhas palavras... não temos controlo de nada.</p> <p>Ali consegues perceber que não vale a pena querer controlar nada... porque não existe esse tipo de controlo.</p> <p>Entrevistadora: E como é que essa essa realização te fez sentir no momento?</p> <p>P7: Em relação à dor que estava a observar dos meus familiares... eu senti no corpo, eu sentia no meu próprio corpo a dor dele.</p> <p>Também me fez chegar informações. Passei à parte das mulheres da minha família... tive com a minha madrinha que já faleceu... tive insights com ela, como se estivesse a falar com ela.</p> <p>O meu pai... ainda está vivo mas está numa dor muito grande... e eu senti no meu corpo. Às vezes vinham palavras que não eram minhas... era tanta informação... era eu a sentir no corpo aquilo que ele estava a sentir. A minha reação àquilo que estava a ver era muita tristeza... chorei muito... o apoio da</p>	<p>sistémicos e inconscientes; integração de temas familiares.</p> <p>Reconhecimento e separação de heranças emocionais transgeracionais. Libertação simbólica. Dissolução do controlo racional e abertura ao inconsciente; rendição à experiência.</p> <p>Insight sobre a impermanência e aceitação; integração de uma visão mais fluida da existência.</p> <p>Vivência empática profunda, corporização da dor do outro; fronteiras do self tornam-se permeáveis.</p> <p>Perceção de que há sabedoria ou informação que se manifesta além da razão. Reencontro simbólico e espiritual com figuras familiares, uma delas falecida. Reparação emocional intergeracional.</p> <p>Internalização da dor do outro. Ligação afetiva intensa e sofrimento compartilhado. Perceção de canalização verbal e sobrecarga sensorial.</p>	<p>Confronto e diferenciação face à dor herdada do sistema familiar. Experiência de rendição e ausência de controlo como via de autoconhecimento.</p> <p>Integração de um insight sobre o desapego e a aceitação da falta de controlo.</p> <p>Sensação física da dor dos familiares - empatia somática.</p> <p>Vivência simbólica de reconexão e cura com figuras femininas do sistema familiar.</p> <p>Vivência de comunhão emocional e dor partilhada com o pai. Fusão empática.</p> <p>Dissolução do eu racional e experiência de canalização emocional transgeracional.</p>
--	---	---

<p>Facilitadora ali foi incrível.</p> <p>E também para libertar essas energias que não são nossas, mas que estavam a chegar naquele momento.</p> <p>Havia uma casa do outro lado... conseguia ver por imagens muita coisa que se passou na vida do meu pai e do meu irmão... como se fossem bonecos projetados.</p> <p>Era informação que chega e tu sabes que é aquela pessoa... não te sei explicar... é só uma sensação.</p> <p>Uma das primeiras coisas que me veio foi a minha cadela. E eu fui mãe há pouco tempo, é o meu filho, tem 1 ano e meio... e a minha cadela sofreu muito com isso... ela veio primeiro. Foi das primeiras coisas, foi ela que me veio, foi uma conexão muito profunda. Eu estava a sentir que ela estava a sentir.</p> <p>Vem a minha reação, que é aquele sentimento de culpa... não queria que ela estivesse assim.</p> <p>Depois veio o meu companheiro... um sentimento muito bom de conforto, de paz.</p> <p>Depois veio as questões das</p>	<p>Dissolução das fronteiras pessoais - fusão entre o eu e o outro. Perda do controlo racional e rendição à experiência canalizada.</p> <p>Processo simbólico de limpeza e libertação das cargas emocionais herdadas.</p> <p>Externalização visual de memórias e narrativas familiares; representação simbólica de histórias emocionais.</p> <p>Refere conhecimento intuitivo, não racional. Experiência de conexão não mediada pela linguagem.</p> <p>Representação afetiva e vínculo emocional com seres significativos.</p> <p>A participante descreve a chegada da maternidade e a percepção de que a cadela sofreu com a nova dinâmica familiar.</p> <p>Culpa como consciência da responsabilidade afetiva; surgimento de compaixão e reparação emocional.</p> <p>Surge alívio e ternura; experiência positiva no meio da intensidade emocional.</p>	<p>Perceção da importância do suporte relacional.</p> <p>Integração simbólica da dor familiar, manifestada corporalmente, funcionando como um canal de reparação e reconhecimento de vínculos emocionais reprimidos ou herdados.</p> <p>Visualização simbólica e projetiva das narrativas familiares inconscientes.</p> <p>Experiência intuitiva e inefável de reconhecimento energético e espiritual.</p> <p>Emergência de laços afetivos profundos e significativos no campo simbólico da experiência.</p> <p>Vivência simbólica da maternidade como reconfiguração relacional e emocional. A participante projeta na cadela o reflexo do seu próprio conflito entre cuidar do novo e preservar vínculos anteriores, reconhecendo o impacto emocional dessa transição.</p> <p>Aparecimento de uma sensação de segurança afetiva e pertença; o amor como elemento integrador na</p>
--	---	--

<p>mulheres da minha família... a frustração da minha mãe...a tristeza que ela vive... a vitimização.</p> <p>Eu estava a repetir coisas da minha mãe... coisas que ela diz diariamente.</p> <p>Entrevistadora: Mas dizia em voz alta?</p> <p>P7: Sim era tudo em voz alta. E havia muito a minha negação... eu dizia ‘não quero isto’, informações e coisas que vinham e eu não queria. Havia muitas coisas que nós não conversamos, fingem que não se passa, não querem lidar...toda a gente olha para trás..mas ali não controlo.</p> <p>Mesmo que não queira, se calhar foste eu a escolher para ver isso.</p> <p>Foi muito profundo... tenho tanto respeito por isso... ainda estou a integrar.</p> <p>Entrevistadora: Muito interessante.</p> <p>P7: Via bastantes vezes as dinâmicas do meu irmão e do meu pai, por exemplo, sempre a discutirem... tudo por imagens e sempre no mesmo loop.</p> <p>O meu pai está num sítio um bocado no escuro... fez-me ver muita coisa. Começo a</p>	<p>Imersão em conteúdos familiares; contacto com dor transgeracional.</p> <p>Identificação com sofrimento materno.</p> <p>Expressa verbalmente conteúdos familiares internalizados.</p> <p>Reflete sobre o silêncio e repressão familiar.</p> <p>Repetição de “ninguém” expressa isolamento e denúncia.</p> <p>Perceção da necessidade de quebrar o silêncio intergeracional. Assumir o papel de “testemunha” e “curadora”.</p> <p>“Escolher” implica agência interior, sentido existencial.</p> <p>Sentido de missão ou vocação espiritual de cura; integração da dor no propósito pessoal.</p> <p>Continuidade do processo - integração como fase ativa da experiência.</p> <p>Expressão “no mesmo loop” revela perceção de ciclo vicioso e aprisionamento emocional.</p> <p>Representação visual de dinâmicas familiares inconscientes, como se estivesse a “ver” o</p>	<p>experiência.</p> <p>Contacto com o legado emocional das mulheres da linhagem - reconhecimento da dor herdada e início da reparação emocional intergeracional.</p> <p>Expressão corporal e verbal de memórias emocionais herdadas; incorporação das vozes familiares como meio de tomada de consciência e cura intergeracional.</p> <p>Assumir o papel de mediadora da reparação intergeracional - quebrar o silêncio familiar e reconhecer o sofrimento negado como ato de cura e honra às gerações.</p> <p>Atribuição de significado espiritual à experiência de dor - reconhecimento de um papel ativo no processo de cura transgeracional.</p> <p>Consciência da profundidade e necessidade de integração contínua.</p> <p>Perceção simbólica dos padrões transgeracionais de conflito e dor familiar. A repetição visual dos ‘loops’ revela consciência de ciclos emocionais não resolvidos e</p>
--	--	--

<p>ter mais compaixão pelo outro... é físico e emocional, ambos os dois.</p> <p>Eu senti no corpo... e depois podia vir informação para falar... podia não ser meu... e ainda tinha a minha própria reação àquilo.</p> <p>Era eu a falar como filha dele... e depois havia a parte em que receber informações... poderia ser ele a falar.</p> <p>Consciência amplia de uma maneira...</p> <p>Foi uma mensagem de cura para todas as outras pessoas... ajudou-me a ter outra perceção... vai amenizar o ambiente das outras pessoas.</p> <p>Isto existe mais para além disto... existem outros tipos de dimensões... simplesmente os nossos olhos não conseguem ver.</p> <p>Entrevistadora: Sentiste alguma mudança na perceção de si mesmo ou da realidade?</p> <p>P7: Foi aquilo que falei agora que a nível de perceção dos outros mudou... foi mais familiar. Em relação ao meu pai... à minha cadela completamente.</p>	<p>inconsciente coletivo da família.</p> <p>A participante projeta uma leitura simbólica — o “escuro” como metáfora do inconsciente e da dor não iluminada.</p> <p>Mostra um estado de consciência expandida, em que fronteiras entre self e outro se tornam permeáveis.</p> <p>Representa um diálogo interno e simbólico entre gerações, uma reparação emocional encenada pela consciência ampliada.</p> <p>A participante reconhece impacto coletivo da experiência.</p> <p>Espiritualidade experiencial não dogmática, mas sentida. Representa abertura à transcendência e à multiplicidade de realidades.</p> <p>A perceção alterada não é apenas cognitiva, mas relacional — envolve empatia, ligação e cuidado.</p>	<p>da necessidade de libertação. Reconhecimento intuitivo do sofrimento e limitação emocional do pai. A escuridão simboliza o não resolvido, e o ato de ‘ver’ representa um movimento de consciência e compaixão.</p> <p>Vivência encarnada da compaixão. Experiência de permeabilidade psíquica e emocional — o corpo como mediador entre planos de consciência, onde o eu e o outro se entrelaçam.</p> <p>Expansão da consciência como veículo de cura e insight espiritual, onde o sentir se transforma em compreensão profunda.</p> <p>Vivência da cura como processo coletivo e interligado: o insight pessoal é percebido como ressonância transformadora no campo familiar e humano.</p> <p>Ampliação da perceção relacional — surgimento de uma consciência empática que permite ver o outro</p>
---	---	--

<p>Em relação a mim própria também muito. Não é porque, como eu disse, nós estamos de frente para nós. Ali não conseguimos fugir.</p> <p>Eu sentia às vezes uma certa vergonha de estar ali a mostrar quem eu sou realmente.</p> <p>Como se fosse por serem pessoas que eu conheço, que estavam ali comigo...</p> <p>Quando tu comesças com o riso, tu rendes-te completamente ali.</p> <p>Naquele momento tu dizes “não vale a pena”. A partir do momento em que te rendes, a experiência começa a escalar.</p> <p>Vamos lá fazer o trabalho que tem que ser feito. Que é duro.</p> <p>Entrevistadora: Teve presença de insights profundos, metáforas e imagens significativas para além das que me partilhaste?</p> <p>P7: Sentimos que... não existe nada mais para além do que o amor.</p>	<p>A experiência força um confronto interno - “estar de frente para si”. Confronto com o eu autêntico - o sujeito é exposto a si mesmo sem máscaras.</p> <p>Surge a emoção de vergonha - consciência de exposição. A vergonha aqui indica desmantelamento da persona social; o eu “real” emerge.</p> <p>O olhar do outro ativa a autoconsciência - confronta o eu com a sua própria imagem social.</p> <p>O riso surge como libertação. Uso de “rendes-te” indica entrega, abandono do controlo. Riso como veículo de dissolução do ego e de abertura à experiência.</p> <p>Descreve uma transição - da resistência à expansão.</p> <p>A cura é percebida como trabalho - exige enfrentamento consciente do sofrimento.</p>	<p>(humano e animal) com maior profundidade e compaixão.</p> <p>Vivência do confronto com o self autêntico - a impossibilidade de fuga representa o reconhecimento radical de si e das próprias vulnerabilidades.</p> <p>Experiência de vulnerabilidade e desnudamento do self - a vergonha marca o momento em que o eu social se desfaz e o eu genuíno se revela.</p> <p>Tensão entre o eu interno e o eu social - o olhar do outro torna-se espelho e ameaça, ao mesmo tempo que facilita a integração da autenticidade. Momento de rendição à experiência.</p> <p>Assunção ativa da responsabilidade pelo próprio processo - a dor é reconhecida como parte necessária da jornada de autoconhecimento e reparação interna.</p>
--	---	---

<p>Apesar de ter sido uma experiência um pouco sofrida, tu depois consegues perceber que consegue-se pôr do lado do outro.</p> <p>E sentir amor por... porque essa pessoa teve uma experiência para trás... e se calhar sofreu tanto para nós agora estarmos aqui. É isso que é um insight maior: dar-lhes amor.</p> <p>Em relação ao meu irmão é muito difícil... algo que me trava. Sinto muito distanciamento dele. Eu entendo que ele esteja num loop.</p> <p>Foi interessante uma coisa...eu tenho um problema de pele...o meu pai também...mas durante a viagem não tive comichão... só no final quando estava na parte das mulheres.</p> <p>Os nossos problemas também às vezes estão relacionados com outras coisas.</p> <p>Entrevistadora: Como é que descreveria a experiência a sua experiência ao estar em contacto com a natureza durante o retiro?</p> <p>P7: Antes demos uma caminhada... conseguia ver</p>	<p>Insight central que sintetiza a experiência espiritual: o amor como essência. O amor é compreendido como verdade - uma epifania emocional e existencial.</p> <p>Sufrimento como via para o desenvolvimento da compaixão; ampliação da empatia.</p> <p>O amor torna-se um elo entre gerações - reconhecimento da dor herdada e da continuidade da vida.</p> <p>Persistência de um laço ferido.</p> <p>Uso de “loop” é metáfora moderna para padrões repetitivos e presos.</p> <p>Corpo como reflexo da herança familiar; doenças físicas simbolizam padrões ou vulnerabilidades que atravessam gerações.</p> <p>Contraste “não tive... só no final” indica ligação contextual e simbólica.</p> <p>Compreensão holística da cura que transcende o individual e abrange o coletivo familiar.</p>	<p>Realização mística e experiencial de que o amor é a essência fundamental da existência - uma verdade sentida, não apenas pensada.</p> <p>Transformação do sofrimento em compaixão - a dor pessoal torna-se ponte para compreender e amar o outro.</p> <p>Reconhecimento da linhagem familiar e da transmissão intergeracional do sofrimento; O amor como uma via de reparação emocional e espiritual das relações familiares.</p> <p>Reconhecimento da limitação afetiva e emocional.</p> <p>Vivência da alienação afetiva - percepção do outro como inacessível emocionalmente, reforçando barreiras interpessoais.</p> <p>O corpo como veículo simbólico da herança familiar - sintomas físicos refletem emoções e traumas intergeracionais, revelando a conexão entre experiência emocional, memória familiar e processos de cura.</p> <p>Integração simbólica corpo-emoção-família.</p>
--	--	--

<p>o exterior... foi muito espetacular... as montanhas... as formas diferentes, como as ondas com os ciclos... pássaros... folhas da vinha... mundo fantástico.</p> <p>No dia seguinte até fomos às termas... água quente... isso foi incrível... integrar a natureza é o melhor... sentes uma paz, uma Tranquilidade e acho faz toda a diferença.</p> <p>Entrevistadora: O ambiente natural ajudou a aprofundar a sua E influenciou a capacidade de relaxar ou de lidar com momentos difíceis durante o retiro?</p> <p>P7: Completamente sim... parte da caminhada tem a ver com a integração... é muito importante termos não irmos logo para casa.</p> <p>Se fizeres a toma na natureza deve ser completamente diferente do que fizemos dentro de um espaço fechado... outra experiência.</p> <p>Entrevistadora: Houve um impacto na tua vida após o retiro? Se sim, de que forma?</p> <p>P7: Sim, impactou. Em relação a nível de relacionamentos com a</p>	<p>Observações detalhadas da paisagem; fascínio pelas formas naturais e padrões cíclicos. Contato com a natureza desperta atenção plena, maravilhamento e senso de harmonia com padrões naturais.</p> <p>Experiência sensorial direta (água quente, caminhada) associada à integração da experiência psicodélica. E a natureza serve como suporte para processar e consolidar emoções e insights, funcionando como mediadora da integração pós-experiência.</p> <p>O ambiente natural não apenas apoia a experiência em si, mas também oferece tempo e contexto seguros para reflexão e assimilação.</p> <p>Contraste entre interior e exterior, sugerindo potencial transformador do ambiente natural.</p> <p>A natureza amplifica a experiência psicodélica, possivelmente intensificando percepção sensorial, emocional e espiritual.</p> <p>Mudança na percepção</p>	<p>Natureza como catalisador de atenção plena e de maravilhamento estético - promove conexão emocional, curiosidade e senso de beleza cíclica na vida.</p> <p>A natureza como espaço de integração emocional e espiritual - facilita a assimilação da experiência psicodélica e promove equilíbrio interno.</p> <p>Contato com a natureza como ferramenta de integração - espaço seguro para consolidar aprendizados emocionais e espirituais.</p> <p>Ambiente natural potencializa a profundidade da experiência - sugere a importância do contexto ambiental para experiências de cura e autoconhecimento.</p>
---	--	--

<p>minha família, bastante.. consegui ver outros lados... Ah com a minha cadela também... sinto que ainda tenho mais a melhorar.</p> <p>Começas a ver a vida de uma maneira completamente diferente... não somos absolutamente nada... damos importância a coisas que não têm importância. Temos que dar mais importância ao amor, relacionamentos e a nós próprios.</p> <p>O contacto com a natureza continuou a ter impacto positivo... sinto que quero ir para a natureza... faz-nos alinhar de novo.</p> <p>Entrevistadora: A experiência teve algum efeito terapêutico?</p> <p>P7: Completamente terapêutica... propósito é esse... intenção terapêutica de cura... conectarmos mais conosco... trabalho por trás antes... alimentação cuidada... nada lúdico.</p> <p>Complemento à psicoterapia tradicional... anos de psicoterapia não chegam a determinados insights... numa sessão consegues ter efeitos na tua vida. Não se deve fazer mês a mês...</p>	<p>familiar e afetiva, incluindo animais de estimação; consciência de progresso mas percepção de trabalho contínuo. O retiro promove empatia, consciência emocional e autoavaliação das relações.</p> <p>Mudança profunda na visão de mundo e prioridades; reavaliação do valor das relações e do autocuidado. Uso de contrastes (“não somos nada” vs “mais importância ao amor”) ênfatisa insight existencial. A experiência psicodélica gera reavaliação de valores e sentido de vida, promovendo reflexão existencial e ética relacional.</p> <p>Continuidade do impacto positivo da natureza. Natureza funciona como âncora de alinhamento emocional e mental, prolongando os efeitos do retiro.</p> <p>O retiro é percebido como um espaço de cura consciente, com preparação e ritual que potencializam os efeitos psicológicos.</p> <p>Psilocibina pode catalisar insights rápidos e profundos, complementando processos terapêuticos convencionais.</p>	<p>Ampliação da empatia e percepção relacional - maior consciência emocional e abertura para melhorar vínculos familiares e afetivos.</p> <p>Transformação na visão de mundo e prioridades - maior valorização do amor, autocuidado e relações interpessoais como sentido central da vida.</p> <p>Natureza como recurso contínuo de equilíbrio e integração - promove alinhamento emocional e reforço dos insights adquiridos durante o retiro.</p> <p>Experiência psicodélica como processo terapêutico intencional - cura e auto exploração guiadas por preparação, intenção e presença consciente.</p> <p>Psilocibina como catalisador de insights profundos - acelera percepção e</p>
---	---	---

<p>respeito pelas plantas... seguir a intuição e o corpo... chamamento, não por curiosidade.</p> <p>Entrevistadora: Sentiste-te segura durante a experiência? E o que contribuiu para isso?</p> <p>P7: Sim, completamente. Senti-me mesmo muito segura. Acho que isso foi fundamental. Foi por causa disso que eu fiz porque sabia que estava num espaço seguro, com pessoas que sabiam o que estavam a fazer.</p> <p>Entrevistadora: Como avalias o papel da facilitadora?</p> <p>P7: É um trabalho tão importante. Como é possível um facilitador ter 6 pessoas e conseguir ter o controlo... esse facilitador tem que ter experiência do que é estar a tomar e o que é funciona no corpo. Mas isso é minha opinião. Sei que há pessoas que fazem com mais pessoas, sentem-se na mesma seguros e tudo depende do trabalho facilitador. Não é? Mas sim senti-me completamente segura.</p> <p>Entrevistadora: Como reflexão final se tivesses de descrever a tua experiência</p>	<p>Experiência psicodélica exige responsabilidade, consciência e escuta do corpo e da intuição, reforçando dimensão espiritual e ética.</p> <p>Essa segurança é descrita não apenas como ausência de medo, mas como base relacional e simbólica de confiança, possibilitando o “abrir-se” à experiência interior.</p> <p>O sentimento de segurança é construído pela presença empática, experiência corporal e sensibilidade dos facilitadores, que funcionam como “âncoras” durante o processo psicadélico.</p>	<p>compreensão pessoal de maneira complementar à psicoterapia.</p> <p>Respeito e escuta corporal como condição ética para o uso terapêutico - consciência do impacto profundo e necessidade de integração responsável.</p> <p>A segurança relacional e ambiental surge como alicerce da entrega à experiência, permitindo que a participante confie, relaxe e se abra ao processo terapêutico.</p> <p>O vínculo de confiança e a experiência dos facilitadores são pilares da segurança e da entrega - a presença humana sustentadora permite a abertura à experiência terapêutica.</p>
--	--	---

<p>numa palavra ou metáfora ou uma frase, como seria?</p> <p>P7: Só o amor existe.</p>	<p>Resumo simbólico da experiência; expressão de integração e transcendência.</p>	<p>A experiência culmina numa percepção ampliada de unidade e amor - uma integração espiritual que transcende o individual e sintetiza o sentido da vivência.</p>
--	---	---

Participante 8

Transcrição	Comentários (Descritivos, Linguísticos e Conceptuais)	Unidades de Significado Psicológico
<p>Entrevistadora: O que te levou a participar no retiro na natureza com psilocibina?</p> <p>P8: Principalmente foi experiência com a psilocibina ser num ambiente seguro e também percebi que aquilo era uma dose maior e queria experimentar e só poderia ser desta uma forma.</p> <p>Entrevistadora: Tinhas alguma expectativa antes de ires ao retiro?</p> <p>P8: Expetativa eu não tinha, mas tentei perceber para o que é que ia, não é porque também não é fácil sair de um Estado do meu Estado, não é ir para um Estado diferente de consciência, sem saber muito bem como é que é a viagem não é porque não, não, nunca tinha passado, mas fiz as perguntas, tinha que fazer e fui vendo e fui tentando perceber e sentindo como é que eu estou no meu estado também.</p> <p>E pronto e foi assim, mas tinha curiosidade, sim, principalmente porque para</p>	<p>Procura uma experiência segura. Consciencialização da intensidade da dose. Uso de “só poderia ser assim” denota racionalidade, necessidade de controlo. A segurança é condição necessária para se permitir a entrega.</p> <p>Expressa curiosidade e preparação emocional. Mostra autoconsciência e desejo de controlo emocional antes da rendição à experiência.</p>	<p>A participante valoriza a segurança e o enquadramento controlado como pré-requisitos essenciais para explorar estados alterados de consciência. A confiança no contexto permite a abertura à experiência.</p> <p>A transição para um estado alterado é vivida com cautela e consciência; a preparação torna-se parte do processo terapêutico e de autoconhecimento.</p>

<p>ouvir falar e ir à procura desse Tema e do e de e mesmo do próprio cogumelo, que é um que é extraordinário.</p> <p>Entrevistadora: Tu já tinhas tido alguma experiência com substâncias psicadélicas ou com práticas de autoconhecimento?</p> <p>P8: Práticas sim e também uma experiência, sim, uma imersão, na Jurema, é um bocadinho parecido com Ayahuasca, foi a primeira que eu fiz com eles (com amigos com quem fui fazer este retiro também). Esta é a segunda passado 3 anos.</p> <p>Não me esqueço dela tão cedo, com imensos. Respeito, não, não sei se a irei fazer alguma vez mais. Acho que não é preciso.</p> <p>Às vezes são experiências que bastam uma vez, não é?</p> <p>Para mim até agora foi mesmo. Ainda me lembro dela com muito carinho, com muito carinho.</p> <p>Entrevistadora: Podes descrever a tua experiência com psilocibina em termos físicos, emocionais, mentais e espirituais, tipo se consegues descrever um</p>	<p>Expressões de admiração (“extraordinário”) e repetição do “e” revelam entusiasmo.</p> <p>O cogumelo é visto como algo quase sagrado, dotado de poder e mistério.</p> <p>Relata experiência anterior com outra planta enteógena.</p> <p>A referência aos “amigos” mostra confiança no grupo.</p> <p>Mostra continuidade num caminho de busca espiritual e autoconhecimento mediado por substâncias sagradas.</p> <p>A experiência é tratada como algo completo, não repetível. A experiência é vista como um rito de passagem emocionalmente significativo.</p>	<p>A curiosidade é movida por um fascínio quase reverencial pela psilocibina, vista como um agente de descoberta e transformação.</p> <p>A participante situa-se numa trajetória espiritual e experiencial, onde cada retiro representa uma etapa de um processo mais amplo de crescimento interior.</p> <p>A experiência psicadélica é compreendida como um evento transformador e único, que deixa uma marca duradoura, dispensando repetição.</p> <p>A memória afetiva e o sentimento de gratidão reforçam o caráter sagrado e transformador das experiências psicadélicas.</p>
--	---	--

<p>bocadinho, como é que foi estes nestes níveis todos?</p> <p>P8: Fisicamente, começou com uns instrumentos, tocarem uns instrumentos. E quando a Psilocibina começou a fazer o efeito, eu comecei a sentir na pele o instrumento que era.</p> <p>O instrumento começa a imitar as ondas do mar na minha pele e não me deixou confortável. Eu não me senti confortável nesse momento. Eu senti sempre que havia de ter os olhos abertos, queria ver o que é que se estava a passar e pronto via as pessoas, as imagens em formas espetaculares com cores, com mandalas muito bonitas, pronto tudo assim. Muito estímulo visual. Eu também estou sempre a olhos abertos que eu gosto.</p> <p>Em termos emocionais... foi pronto, foi uma experiência de amor incondicional, de pertença e de uma coisa boa, não má.</p> <p>Houve lá muita purga. Por exemplo, eu me perdoei, senti-me super bem, estava sempre a rir, estava sempre. Tinha muita noção do que estava a passar ao meu lado e de quem estava ao meu lado e dos processos que estavam a acontecer pronto sem intervir muito, porque</p>	<p>A participante descreve o início da experiência através do corpo - as sensações físicas surgem antes de qualquer elaboração mental. O som dos instrumentos é vivido de forma tátil, quase sinestésica.</p> <p>Forte estimulação visual e necessidade de manter controlo perceptivo. Expressa um conflito entre entrega e vigilância. O olhar funciona como âncora à realidade e ao mesmo tempo como meio de exploração estética.</p> <p>Vivência emocional intensa, caracterizada por sentimentos positivos e acolhedores. O amor surge como estado abrangente e não dirigido, evocando uma dimensão de aceitação e comunhão.</p> <p>Refere momentos de libertação e catarse (“purga”), seguidos de leveza e alegria. Mostra consciência empática e</p>	<p>O corpo é o primeiro mediador da experiência psicadélica, traduzindo a fusão entre som e sensação. Essa sensibilidade corporal desperta desconforto inicial, representando o início da rendição ao processo.</p> <p>O desejo de manter os olhos abertos simboliza a busca de equilíbrio entre controlo e rendição - observar para compreender e integrar o novo mundo perceptivo que se manifesta.</p> <p>A emoção central é o amor incondicional - experiência afetiva que dissolve fronteiras individuais e desperta um sentido profundo de pertença e segurança.</p> <p>O processo de cura emocional conduz à empatia: o perdão próprio e o riso transformam-se em presença</p>
--	--	---

<p>não era eu facilitadora. Mas pronto sei que servi ali de âncora para uma outra pessoa. Pronto.</p> <p>Em termos espirituais, pronto é um bocadinho em perceber também o que é que eu estou cá a fazer.</p> <p>Entrevistadora: Houve algum algum momento particularmente marcante durante a tua experiência?</p> <p>P8: Olha, foi quase todo ele marcante e depois foi o final, quando estávamos todos já a sair daquilo, foi espetacular. Senti que estávamos todos com uma conexão. Para já, os efeitos da Psilocibina ainda estavam a acontecer e então estava a ver. Estamos num sítio lindo. O pôr do sol estava a acontecer e aquilo era uns Montes alentejanos. E estava tudo em forma, ainda estava tudo um bocadinho a mexer e coiso e pronto. E aí dá para perceber, tipo, nós fazemos aqui a relação entre a vida, o que nós pensamos e o que o que acontece lá fora. As formas, a luz pá e pronto e toda a gente estava a sentir imenso ainda hoje ainda estamos sempre a mandar mensagens uns aos outros.</p> <p>Foi uma conexão muito grande com a natureza,</p>	<p>cuidado pelos outros.</p> <p>A purificação emocional dá lugar à compaixão.</p> <p>Surge reflexão existencial sobre o propósito da vida.</p> <p>A experiência culmina num momento coletivo de comunhão e admiração.</p> <p>A união com o grupo representa o auge da integração emocional e espiritual.</p> <p>Descreve o cenário natural com detalhe e emoção estética.</p> <p>A natureza é espelho da mente - o movimento exterior reflete o fluxo interior.</p> <p>O vínculo criado entre os participantes transcende o evento e prolonga-se no tempo.</p>	<p>compassiva, permitindo-lhe sustentar o outro com serenidade e ligação.</p> <p>A dimensão espiritual manifesta-se como um despertar para o propósito.</p> <p>O clímax da experiência é vivido como dissolução do eu individual num campo relacional partilhado - o amor e a conexão tornam-se tangíveis através do grupo.</p> <p>A natureza atua como espelho simbólico do processo interno: o pôr do sol e os montes representam a integração entre o ciclo natural e o despertar interior.</p> <p>A conexão vivida durante o retiro transforma-se em laço duradouro - uma rede afetiva que perpetua o sentimento de pertença e suporte mútuo.</p>
--	--	---

<p>connosco e com os outros.</p> <p>Entrevistadora: Vocês eram quantos mais ou menos lembraste?</p> <p>P8: Acho que eram os 15 ou 16. E eram 6 facilitadores e tomaram também mas tomaram um bocadinho, tomaram menos que nós.</p> <p>Entrevistadora: Sentiste algo com uma percepção de na mudança de ti mesma ou na realidade durante a experiência?</p> <p>P8: Da realidade sim mas de mim mesma não por acaso não. Achei que fazia tudo muito sentido.</p> <p>Entrevistadora: Tiveste algum desafio ou alguma dificuldade durante e se sim, como lidaste com isso?</p> <p>P8: Houve uma parte desafiante que foi ouvir os outros. Quando aquilo começou mais forte também havia a música e a música ajudou imenso, levou-nos ali num caminho. Depois houve ali uma parte da experiência, devíamos estar ali mais já no auge mesmo da coisa e houve malta a fazer ali um grande processo. E depois ouvi-os e eu aí pronto...tranquelizei-me..não era meu e pronto. E para lidar com isso quando ouvia,</p>	<p>A presença equilibrada dos facilitadores transmite confiança e segurança.</p> <p>A mudança é percebida como expansão da percepção do mundo, mas sem ameaça à identidade pessoal.</p> <p>Situação de desafio emocional - ouvir processos intensos de outros participantes no auge da experiência. A música funcionou como suporte emocional e guia.</p> <p>Demonstra capacidade de distinção entre experiência própria e dos outros, permitindo manter equilíbrio emocional e presença consciente.</p>	<p>A estrutura segura e a co-participação dos facilitadores reforçam o clima de confiança e contenção, possibilitando a entrega emocional e espiritual da experiência.</p> <p>A experiência é vivida como ampliação da consciência sem dissolução do eu - uma transformação do olhar sobre a realidade sem perda de referência interna.</p> <p>Capacidade de lidar com experiências intensas dos outros mantendo limites internos claros - o uso de ancoragem verbal (“não é meu”) e recursos externos (música) permite autorregulação emocional e presença consciente.</p>
---	--	---

<p>dizia para mim não é meu, e conseguia tranquilizar-me.</p> <p>Entrevistadora: Sentiste alguma presença de insights profundos ou metáforas ou imagens significativas durante?</p> <p>P8: Metáforas e é basicamente sempre metáforas.</p> <p>Entrevistadora: E tens alguma que te lembres se quiseres partilhar.</p> <p>P8: Olha uma foi a luz a bater no Monte e as e contava me pá uma luz linda de pôr do sol e de e a silhueta. E então tudo se mexia um bocadinho. Não era tudo se mexia, mas era a luz. A luz é que a luz ia mudando e fazia a nossa parte visual. Da das árvores não é que elas estão lá, elas não se mexem, não mudam de forma, mas também seria por causa da luz estar a baixar ou estar a ter outra, a ter uma projeção na forma das plantas e elas. E então pronto a metáfora que eu mais me surgia era a forma como a forma como nós vemos as coisas não é. Cada um de nós muda uma coisa material, não é? É a nossa cabeça, a nossa forma e pronto e é e seria a luz, não</p>	<p>Demonstra que a integração da experiência ocorre através do pensamento simbólico - metáforas são o modo de traduzir o inefável.</p> <p>Descreve visão da luz como metáfora de percepção e diferença humana.</p> <p>Alternância entre observação concreta e reflexão abstrata (“cada um de nós é uma luz”).</p> <p>A metáfora da luz traduz uma compreensão profunda da relatividade da percepção - a aceitação da diversidade e do ponto de vista de cada ser.</p>	<p>A experiência psicadélica manifesta-se num campo simbólico, onde o significado emerge através de imagens e metáforas que ligam o interno e o externo.</p> <p>A luz simboliza a consciência individual: cada pessoa ilumina o mundo à sua maneira. A experiência revela o valor da pluralidade e do respeito pela percepção única de cada um.</p>
---	---	---

<p>é? Cada um de nós é uma luz que olha para uma coisa, para esta, para este pêssego, mas vê isto e diz isto de milhões de formas diferentes. Pronto, há que respeitar isso.</p> <p>Entrevistadora: Outro fator relevante na minha tese é a vivência na natureza. O retiro foi na natureza certo?</p> <p>P8: Sim, no Monte da Raiz e tínhamos um espaço, uma sala onde podíamos estar.</p> <p>Estávamos todos aquilo ao pé da piscina e estávamos todos ali. Pá, parece que passámos ali um mês mas foi só três dias. Intenso, estávamos todos com a sensação, estávamos ali, há bué da tempo.</p> <p>Depois fizemos a cerimónia do cacau. Depois fizemos uma dinâmica interessante em duplas e depois partilhámos algumas coisas disso.</p> <p>No dia em que tomámos a Psilocibina não falámos sobre ela, terminámos já era de noite, estávamos cansados e ainda tudo estava a acontecer. Mas conversámos sobre a experiência no dia a seguir.</p> <p>Entrevistadora: Como descreves a experiência de</p>	<p>Localização do retiro - um espaço específico na natureza com estrutura de acolhimento.</p> <p>Sensação de tempo expandido, de intensidade emocional e de conexão grupal. A experiência parece transcender a percepção temporal linear. O grupo e o ambiente natural ampliam a imersão.</p> <p>O ritual e o partilhar criam coesão e introspeção; a dimensão relacional é central.</p> <p>Após a experiência psicadélica, o grupo mantém-se em estado de integração e processamento. A vivência é sentida como prolongada e ainda em curso - dimensão processual e integrativa.</p>	<p>A natureza como espaço de contenção e pertença.</p> <p>Alteração da percepção do tempo e vivência de intensidade emocional coletiva.</p> <p>Ritual e partilha como processos de ligação e preparação emocional.</p> <p>A experiência continua a reverberar após o uso da psilocibina; integração emocional gradual.</p>
--	---	--

<p>estar no contacto durante a experiência?</p> <p>P8: Espetacular a natureza. Faz muito sentido, tudo é na natureza, isto da psilocibina é a natureza, Nós somos natureza.</p> <p>Entrevistadora: Sentiste que que a natureza de alguma forma a natureza ajudou a aprofundar a tua experiência? E quanto a momentos desafiantes?</p> <p>P8: Influenciou pela positiva, sim. Senti que o contacto com a natureza ajudou a surgir muitos insights. Acho que tudo o que está à nossa volta, a energia do lugar, pode tocar em partes inconscientes de nós. E por isso eu tinha muito cuidado com o que dizia, porque percebia que uma simples palavra podia despertar algo em alguém. A natureza, o ambiente, tudo isso influencia a forma como vivemos a experiência.</p> <p>Acho que a forma como vamos para a experiência influencia imenso. Depende muito do nosso estado, da energia, do ambiente... tudo isso faz diferença no tipo de viagem que vivemos, não é?</p>	<p>Expressão de admiração e identificação com a natureza.</p> <p>Ênfase e repetição (“natureza”, “isto da psilocibina”) revelam entusiasmo e insight existencial.</p> <p>Emergência de um sentimento de unidade e pertença - fronteira entre o eu e o ambiente dilui-se.</p> <p>A natureza é interpretada como co-agente no processo terapêutico, capaz de despertar conteúdos inconscientes.</p> <p>Atenção ao impacto interpessoal das palavras; empatia e cuidado com o outro.</p> <p>Consciência coletiva - a experiência é vivida como campo partilhado de emoções e vulnerabilidade.</p> <p>Impacto do contexto e da preparação (“forma como vamos”) na experiência com a psilocibina - algo semelhante ao conceito de <i>set and setting</i>.</p> <p>A disposição interna (estado emocional, intenção) e o ambiente externo (natureza, energia do lugar) influenciam muito “o tipo de</p>	<p>Sentimento de unidade e integração com a natureza.</p> <p>A natureza como elemento catalisador de consciência e transformação interior.</p> <p>O contacto com a natureza atua como um estímulo que desperta a autoconsciência e facilita processos de mudança pessoal.</p> <p>Responsabilidade e sensibilidade nas interações; Consciência do campo relacional.</p> <p>A natureza e o ambiente como co-criadores da experiência subjetiva.</p>
---	--	---

<p>Entrevistadora: Sobre o impacto na tua vida após o retiro. De que forma é que achaste que esta experiência influenciou a tua vida depois?</p> <p>P8: Senti-me muito serena... ouvia músicas sagradas e depois, durante a semana inteira, nas aulas que eu dou. Influenciou-me a ser mais serena, mais intuitiva. Pronto, e no fundo, aprendi para não esquecer.</p> <p>Entrevistadora: Notaste alguma diferença, alguma mudança em padrões emocionais ou na tua saúde mental?</p> <p>P8: Sim, vou sentindo ao longo dos tempos.</p> <p>Entrevistadora: Alguma transformação na tua visão do mundo, na espiritualidade ou no teu propósito de vida?</p> <p>P8: Não, não neste caso específico, porque já estava vindo a fazer muito, então isto é só mais uma experiência... não é para não também ter a experiência no fundo de emoção.</p> <p>Entrevistadora: Sobre a natureza. Observaste alguma mudança na forma como tu</p>	<p>viagem” que a pessoa vai ter.</p> <p>O efeito do retiro estende-se para a vida diária; a espiritualidade manifesta-se em gestos simples e rotineiros.</p> <p>Indica uma expansão da autoconsciência e da confiança em processos internos; o “para não esquecer” sugere desejo de retenção e continuidade da transformação.</p> <p>A integração psicológica é vivida como um processo em curso, não um evento pontual.</p> <p>A participante não identifica uma mudança espiritual drástica, pois já vinha num percurso de autodesenvolvimento.</p>	<p>Integração do estado de serenidade e espiritualidade na rotina quotidiana.</p> <p>Ampliação da intuição e da serenidade como aprendizagens interiores a preservar.</p> <p>A transformação interior como processo contínuo de integração.</p> <p>O retiro como continuidade e reforço de um caminho interior pré-existente. Enquadra o retiro como continuidade de um processo de crescimento pessoal, não como ponto de viragem.</p>
--	---	---

<p>conectas com a natureza depois da experiência?</p> <p>P8: Sinto na forma como ela se conecta comigo.</p> <p>Entrevistadora: Como a natureza se conecta contigo?</p> <p>P8: É as duas partes. Como eu faço contigo, tu fazes comigo.</p> <p>Entrevistadora: A experiência teve algum efeito terapêutico?</p> <p>P8: Não senti muito terapêutico... terapêutico terapêutico não, porque eu também não fui muito à procura de terapia.</p> <p>Entrevistadora: Já frequentaste alguma psicoterapia tradicional?</p> <p>P8: Não.</p> <p>Entrevistadora: Na tua opinião, pode ser uma alternativa ou um complemento à psicoterapia tradicional?</p> <p>P8: Sim, o que for melhor para a pessoa.</p>	<p>Inverte a relação sujeito-objeto, atribui agência à natureza. A natureza é percebida como ser vivo, com presença e intenção - relação simbiótica e dialogante.</p> <p>Afirma mutualidade e reciprocidade na relação com a natureza. A natureza é vivida como espelho da relação humana - uma dimensão de co-presença e troca energética.</p> <p>Reconhecimento dos efeitos pessoais, mas não se enquadra nos critérios convencionais de psicoterapia, pois também não buscava esse objetivo.</p> <p>Abre espaço para compreender a experiência do retiro como forma estruturada de intervenção.</p> <p>A participante percebe a experiência como personalizável, dependendo das necessidades e contexto do indivíduo.</p>	<p>Percepção da natureza como entidade viva e relacional.</p> <p>Relação recíproca e simbiótica com a natureza; sentimento de comunhão e co-agência.</p> <p>Percepção de que a experiência é pessoal e transformadora, mas não terapêutica no sentido tradicional.</p> <p>Flexibilidade terapêutica e respeito pela autonomia individual; a experiência pode ser alternativa ou complementar conforme as necessidades pessoais.</p>
--	--	---

<p>Entrevistadora: Sentiste-te segura durante a experiência e o que é que contribuiu para isso?</p> <p>P8: Senti. Com toda a envolvimento, a forma como eles fizeram e nos acolheram, os facilitadores. Eu confio neles.</p> <p>Entrevistadora: Já os conhecias antes?</p> <p>P8: Sim, do primeiro retido que eu fiz, outro retiro mas não com psilocibina.</p> <p>Entrevistadora: Como reflexão final, podes descrever a tua experiência com uma palavra ou uma frase?</p> <p>P8: Somos um só.</p>	<p>A segurança foi proporcionada pelo ambiente e pelos facilitadores e é percebida como central para a abertura e entrega à experiência. Confiança nos facilitadores é fator protetor.</p> <p>Continuidade de vínculo contribui para estabilidade e conforto durante a experiência.</p> <p>A participante resume a experiência em termos de unidade e conexão. Expressa sentimento de comunhão com a natureza, consigo própria e com os outros.</p>	<p>Segurança emocional e confiança nos facilitadores como fator protetor fundamental.</p> <p>Relação prévia com facilitadores - familiaridade reforça a segurança e confiança.</p> <p>Experiência de interconexão profunda e transcendência do eu individual - dissolução do senso de separação entre si, o grupo e a natureza.</p>
---	---	---

Participante 9

Transcrição	Comentários	Unidades de Significado Psicológico
<p>Entrevistadora: O que é que te levou a participar no retiro na natureza com psilocibina?</p> <p>P9: Vontade de explorar a medicina. Sinto que pronto a minha a minha relação com os Psicadélicos começou mais em ambiente de festa e há sempre muitos estímulos, não é música, pessoas, som, barulho, muitas energias e realmente no retiro é uma proposta, uma possibilidade de uma pessoa realmente ir mais a dentro e conectar se mais a sério com a sabedoria da medicina e explorar esse lado, eu sinto que há muito potencial e realmente em retiro. Pronto estamos, estamos mais virados para dentro. Seguros também num ambiente seguro, porque às vezes eu pelo menos às vezes sinto-me assustada, não é assim muito na social como psicadélicos, então é isso um espaço seguro, quentinho, confortável e essa opção de podermos nos realmente. Virar mais para dentro, porque eu sou uma pessoa muito externa e quando estou com pessoas à volta, quero é estar a falar e a</p>	<p>Destaca contraste entre experiências em festas (exteriorização, estímulos múltiplos) e retiro (interiorização, introspeção).</p> <p>Linguagem informal e repetitiva (“pronto”, “não é”) indica tentativa de articular experiência complexa.</p> <p>Reconhecimento de vulnerabilidade emocional e necessidade de segurança.</p> <p>Identificação de padrão pessoal: tendência à exteriorização, dificuldade em introspecção social.</p> <p>Valorização de espaço seguro como facilitador da experiência introspectiva.</p>	<p>Necessidade de exploração pessoal e autoconhecimento.</p> <p>Busca de experiências de introspeção em ambiente seguro.</p> <p>Conflito entre sociabilidade externa e desejo de conexão interna.</p> <p>Valorização da segurança e conforto como pré-condição para exploração psíquica.</p>

<p>socializar. E mesmo em psicanálise custa-me um bocado virar-me tão para dentro no social. Então basicamente é por isso.</p> <p>Entrevistadora: Tinhas alguma expectativa antes de ires ao retiro?</p> <p>P9: Uma pessoa espera que corra bem, mas não tinha uma expectativa definida de achar de achar que ia correr de uma maneira ou outra. Se bem que eu já fiz 2 ou 3 retiros, não é? E na passagem de ano fiz um retiro e aí já ia com um bocadinho de expectativa porque já tinha feito 2 anos, mas assim no geral, não. Na verdade eu não tinha, porque como é algo novo, não ia assim com grandes expectativas, mais tentando estar aberta.</p> <p>Entrevistadora: OK, então, como disseste, já realizaste 3 retiros, mas em geral já tinhas tido experiências anteriores com psicadélicos e com práticas de autoconhecimento, não é?</p> <p>P9: Sim, também tanto psicadélicos como práticas de autoconhecimento.</p> <p>Entrevistadora: Como descreverias a experiência em termos físicos, emocionais, mentais e</p>	<p>Reconhecimento da inevitabilidade de expectativas, tentativa de permanecer aberta ao presente.</p> <p>Diferenciação entre experiência nova e experiências prévias; aprendizado de retiros anteriores influencia atitude atual.</p> <p>O participante refere ter experiências anteriores com psicadélicos e com práticas de autoconhecimento, o que indica algum contacto prévio com estados de introspeção e expansão da consciência.</p>	<p>Expectativas implícitas sobre segurança e efeito do psicadélico.</p> <p>Abordagem aberta e receptiva a novas experiências.</p> <p>Aprendizado prévio influencia percepção da experiência.</p> <p>Importância de presença consciente (mindfulness) durante a experiência.</p> <p>Experiência prévia com psicadélicos e práticas de autoconhecimento. Fundamento para compreensão e integração de experiências subsequentes.</p>
---	--	---

<p>espirituais?</p> <p>P9: Então, mas para isto é melhor eu focar-me num dos retiros.</p> <p>Senti me segura curiosa, acompanhada fisicamente, senti me bem. Acho que estava relaxado energeticamente, também me senti bem e presente. Senti me presente que é algo que. Às vezes no social é um bocado difícil para mim focar-me. Emocionalmente senti-me. Ansiosa podemos dizer numa fase inicial expectante, curiosa, muito curiosa, sempre assim, de olho, aberto, curiosa a ver o que é que ia acontecer. O que é que se estava a passar? Confiante depois, durante a viagem e às vezes eu acho curiosa, curiosa, é uma boa palavra para descrever, porque mesmo ao longo da viagem....pronto...começam a vir certas imagens ou certos pensamentos ou certas situações e eu sinto me sempre curiosa, quero sempre tentar perceber mais e mais e perceber bem e ir a fundo.</p> <p>Mas sim senti sempre assim sensações boas, isto falando do primeiro retiro porque eu na minha passagem de ano tive outra experiência que já foi completamente diferente</p>	<p>Uso de termos como “segura”, “curiosa”, “presente”, repetição de palavras reforça sentimentos centrais.</p> <p>Indica que a experiência de retiro permite um estado de atenção plena e presença, facilitando introspecção que não ocorre em contextos sociais; a segurança física e emocional é pré-condição para exploração psicológica; inicia integração de experiências internas com percepção consciente do corpo e energia.</p> <p>Mostra processo de autorregulação emocional e curiosidade epistemológica; a curiosidade funciona como mecanismo motivacional para aprofundar introspecção.</p> <p>Diferenciação entre experiências sugere sensibilidade contextual e aprendizagem prévia. Experiência positiva reforça confiança na capacidade de</p>	<p>Sensação de segurança física e emocional.</p> <p>Curiosidade e interesse ativo na experiência.</p> <p>Estado de presença (mindfulness) e relaxamento energético.</p> <p>Dificuldade prévia em focar no social contraposta à facilidade de foco no retiro.</p> <p>Disponibilidade para introspecção facilitada pelo ambiente seguro.</p> <p>Curiosidade como motivação central para exploração interna.</p> <p>Evolução de emoções: ansiedade inicial para confiança.</p> <p>Envolvimento ativo na compreensão de pensamentos e imagens.</p> <p>Sensibilidade ao contexto e aprendizado prévio influencia vivência.</p> <p>Sensações positivas ligadas à exploração introspectiva.</p>
--	---	--

<p>do que o que eu estou a descrever neste momento.</p> <p>Entrevistadora: Podes partilhar, se quiseres.</p> <p>P9: Normalmente, nos retiros de medicina, as pessoas que seguram o espaço preparam tudo, mas durante a viagem não interferem muito. Cada pessoa vive a sua experiência e a cerimónia é guiada por música e cantos.</p> <p>Desta vez, na passagem de ano, fui a um retiro diferente, de dois dias. A facilitadora, que era minha amiga, tinha uma visão distinta: queria fazer dinâmicas de empoderamento e autoconhecimento durante a viagem com os cogumelos. Eu nunca tinha tomado uma dose tão grande.</p> <p>Costumo estar muito desperta, a observar tudo à volta, mas dessa vez a viagem foi completamente para dentro.</p> <p>Assim que comi, fechei os olhos e não queria mais abri-los. Sentia-me bem assim, em silêncio.</p> <p>Só que a minha amiga e as outras estavam sempre a tentar trazer-me de volta, a fazer perguntas, a chamar-</p>	<p>enfrentar conteúdos internos desafiantes.</p> <p>O papel de contenção dos facilitadores e a dimensão individual e musical do processo. Demonstra conhecimento e expectativa sobre a estrutura ritual, associando a não intervenção à autenticidade da experiência.</p> <p>Introduz contraste entre o habitual e esta nova experiência, conduzida por uma amiga com uma abordagem ativa.</p> <p>Descreve mudança qualitativa da experiência - de observação externa para imersão interior. Indica uma rendição involuntária ao processo, perda de controlo e entrega ao inconsciente.</p> <p>Expressa conforto e segurança na interioridade e isolamento. A interiorização é vivida como abrigo e contenção, contrastando com o ruído externo.</p> <p>Sente-se pressionada e invadida pelas tentativas de intervenção. Percebe as intervenções como intrusivas e desrespeitosas ao seu</p>	<p>Autorregulação emocional e abertura à experiência interior.</p> <p>Representação da cerimónia como espaço sagrado de autonomia interior e introspeção pessoal.</p> <p>Expectativas de segurança e confiança são desafiadas quando o espaço ritual é alterado por alguém próximo.</p> <p>Transição de controlo e vigilância para uma vivência de introspeção e rendição.</p> <p>O recolhimento interior é sentido como espaço de paz e conexão consigo mesma.</p> <p>Conflito entre necessidade de autonomia e a imposição do coletivo.</p> <p>Sensação de invasão da experiência interior.</p>
---	--	---

<p>me para o presente, e eu só queria que me deixassem sossegada.</p> <p>Ela começou a achar que havia um problema, que era o facto de eu “não estar presente”, e a cerimónia acabou por girar à minha volta. Eu só queria paz, não queria participar em nada.</p> <p>No dia seguinte, falei com ela e percebi que, na verdade, eu tinha ido ao retiro também para perceber como seria uma cerimónia guiada por ela mas durante a experiência percebi uma coisa muito clara: eu tinha ido ali para aprender com os cogumelos, não com a minha amiga.</p> <p>Com a dose que tomei, que depois soube que foi mais do que era suposto, é normal não conseguir estar ali a responder a perguntas ou a refletir. A intenção dela era bonita, mas aquele tipo de exercícios fazia mais sentido numa cerimónia de cacau, não com psilocibina.</p> <p>Foi uma noite muito intensa, perdi a noção do tempo, e no</p>	<p>processo interno. Sente-se alvo da atenção e preocupação excessiva da facilitadora.</p> <p>A “presença” é redefinida de forma normativa pela facilitadora, pela P9 não responder, querer estar de olhos fechados, baseada em critérios externos, como estar ativa, falar, participar, interagir., contrastando com a presença interna da participante, que se sentia num processo de imersão interior.</p> <p>Declara uma compreensão central e diferenciadora. Ênfase em “muito clara” e contraste com “não com a minha amiga” - tom de revelação.</p> <p>Reafirma a autonomia da experiência espiritual e a autoridade interna sobre a aprendizagem.</p> <p>Normaliza o que antes foi julgado como “problema”, transformando-o em resposta natural.</p> <p>Reconhece boas intenções, mas discorda do enquadramento.</p> <p>Expressa intensidade e necessidade de autocuidado após o evento.</p>	<p>Sentimento de ser mal compreendida. Divergência entre a vivência subjetiva e a interpretação do outro.</p> <p>Reivindicação da autenticidade da experiência direta com a medicina, desvinculada da mediação humana.</p> <p>Auto-validação e reinterpretação da experiência sob uma perspetiva integradora.</p> <p>Desenvolvimento de discernimento e senso de discernimento espiritual.</p> <p>Tomada de consciência da importância de estabelecer</p>
---	--	---

<p>fim senti que precisava de me proteger mais. Há muita gente agora a facilitar este tipo de experiências, e nem todos sabem o que estão a fazer. Depois dessa noite, decidi que não me voltava a juntar assim a grupos de forma tão leve. Foi uma experiência muito desafiante e só queria mesmo que me tivessem deixado em paz.</p> <p>Eu depois também estava a sentir isso tudo, mas depois também não queria ser má para ela, mas durante um tempo não queria nada estar ali. Nós também éramos só 5 Mulheres dentro de um tippie. Era um bué pequeno. E éramos todas um grupo de amigas. Mas eu só queria que me deixassem sossegada e elas só puxar por mim e eu também.</p> <p>Passado umas horas estávamos a passar um fio por todas, todas a pegar no fio conectadas em círculo e lembro-me de estar a pegar no filme de leve e uma delas sem querer puxou um pouco e como eu estava a pegar tão de leve, o fio saiu-me das mãos e eu só pensei uau sinto-me livre, não pertença aqui e até dei um passo atrás e a facilitadora, a minha</p>	<p>Uso de “precisava” - tom de vulnerabilidade e auto-reflexão.</p> <p>A experiência extrema levou à consciência dos próprios limites. Determina mudança de postura e comportamento futuro.</p> <p>Desejo de isolamento e paz, contrastando com a pressão externa para se envolver. Sensação de invasão ou de perda do controlo pessoal perante as dinâmicas do grupo. Grupo íntimo e feminino. Descreve um ritual simbólico de união e ligação entre as mulheres.</p> <p>Narra um momento simbólico em que o fio torna-se metáfora da ligação social e da libertação pessoal - a perda do contacto físico traduz o desejo inconsciente de se desprender.</p> <p>A facilitadora (também amiga) repreende-a e pede que volte ao círculo. A figura da facilitadora representa a norma do grupo e o apelo à conformidade. Expressa uma interpretação espiritual do acontecimento -</p>	<p>fronteiras e proteger-se emocionalmente.</p> <p>Reflexão crítica sobre autenticidade e responsabilidade no campo espiritual.</p> <p>A experiência desafiante gera uma postura mais consciente e seletiva nas futuras vivências espirituais. Encapsula a experiência como sobrecarga emocional e necessidade de respeito pelo ritmo interno.</p> <p>Conflito entre pertença e autonomia; dificuldade em afirmar limites por medo de magoar ou desagradar.</p> <p>Contexto de proximidade física e emocional amplifica tensões internas e sentimentos de sufoco.</p> <p>Necessidade de auto-regulação e espaço interno versus imposição do coletivo.</p> <p>Experiência do ritual coletivo como ambígua - pertença vivida como opressiva.</p> <p>Vivência simbólica de libertação; o desapego do grupo é sentido como um convite interior à</p>
---	---	--

<p>amiga, logo assim P9 agarra no fio e eu até lhe disse “não viste o que aconteceu? Eu sinto que estou a ser convidada a sair” e ela “P9 agarra no fio” e eu pronto agarrei já sentia que estava ali a falhar e era uns dramas...enfim.</p> <p>Lembro-me bem dessa noite, foi uma experiência muito forte. Eu tinha até Aljezur para participar neste retiro. Estava rodeada de mulheres que considero inspiradoras e o que mais queria era sentir-me incluída, fazer parte do grupo. Mas, curiosamente, naquela noite, senti exatamente o contrário - que não pertencia ali. E, mesmo assim, isso não me fez sentir mal. Foi quase libertador perceber: “uau, eu não faço parte disto e está tudo bem”.</p> <p>Às vezes, sentir os “nãos” é mais poderoso do que os “sins”. Essa sensação de rejeição do corpo, de perceber que não se encaixa, foi interessante e até positiva.</p> <p>No início foi difícil, mas depois de algum tempo só queria que me deixassem em</p>	<p>sente que o “algo” a convida a sair. A obediência gera sentimento de falha.</p> <p>Desejo de pertença e admiração pelas outras participantes. Reflete necessidade humana fundamental de pertença e validação social.</p> <p>Descompasso entre expectativa (integração) e experiência (isolamento). Redefinição do não-pertencer como experiência de liberdade interior.</p> <p>Reflexão sobre o valor do limite e da recusa. Integra uma compreensão existencial sobre o valor das fronteiras pessoais.</p> <p>Movimento de resistência para autorregulação - a busca pelo silêncio como proteção.</p>	<p>autenticidade e independência.</p> <p>Confronto entre o impulso de liberdade e a exigência de pertencer e seguir regras.</p> <p>Atribuição de sentido espiritual à experiência de separação; intuição como guia interior.</p> <p>Repressão da autenticidade em nome da harmonia; autojulgamento e negação da própria necessidade emocional.</p> <p>Busca por aceitação e integração em grupos significativos.</p> <p>Sensação de exclusão no contexto esperado de conexão. Confronto entre desejo de pertença e vivência de desconexão.</p> <p>Libertação e aceitação do não-pertencimento.</p> <p>Reconhecimento do poder transformador do limite e da rejeição.</p> <p>Necessidade de espaço pessoal e de autonomia</p>
--	---	--

<p>paz. A cerimônia durou horas, e eu já estava exausta.</p> <p>No dia seguinte, no círculo de integração, perguntei-lhe: “porque é que achaste que eu precisava de ajuda?”. Ela explicou que sentiu que eu estava a trazer confusão para o grupo, mas eu disse-lhe: “eu só falava porque tu me fazias perguntas, senão eu nem queria falar. Eu só queria estar na minha, quieta”. Ela admitiu que também tinha tido medo de me deixar sair, porque estávamos no meio da floresta.</p> <p>Depois dessa conversa, ela reconheceu que talvez devesse ter-me deixado ficar à parte, sem participar nos exercícios, e que numa próxima poderia permitir isso. Eu também lhe disse: “na próxima, dá-me cacau, não me ponhas 3 ou 4 gramas disto”.</p> <p>E foi aí que descobrimos que ela se tinha enganado na dose. Nessa madrugada, perguntei-lhe quantas gramas me tinha dado e ela disse: “duas”. Mas o namorado dela, que era o <i>fire keeper</i> e tinha preparado as doses, corrigiu: “não, ela tomou 3.3”. Afinal, as 3.3 eram para uma mulher brasileira de 50 anos que</p>	<p>Conflito relacional e incompreensão mútua. Reflete tensão entre autenticidade individual e expectativa coletiva.</p> <p>O “medo” da facilitadora pode representar o controlo institucional ou espiritual sobre o indivíduo.</p> <p>Reavaliação e aprendizagem mútua no pós-experiência. Mostra abertura ao diálogo e co-construção de significado.</p> <p>Revelação de erro prático com grandes implicações vivenciais.</p> <p>O erro na dose atua como gatilho para a experiência intensa e para o sentimento de injustiça.</p>	<p>emocional.</p> <p>Experiência de incompreensão e falta de espaço para ser.</p> <p>Sentimento de limitação e controlo externo durante a experiência.</p> <p>Reintegração simbólica através do reconhecimento da sua necessidade.</p> <p>Acidente externo que amplifica o impacto interno da experiência.</p>
--	---	--

<p>costuma tomar ayahuasca e queria ir mais fundo, mas ele trocou e deu-me essa dose por engano.</p> <p>Ou seja, deram-me muito mais do que eu tinha pedido... eu tinha pedido entre 1.8 e 2.2 gramas.. e depois ainda acharam que o problema era meu. Foi frustrante, porque achavam que eu não estava presente, mas eu estava só a viver uma viagem muito intensa.</p> <p>A minha amiga, que guiava, disse-me que costuma tomar 3 gramas e continua super consciente. Mas eu sou diferente. Há pessoas que com meia grama já saem da realidade, e outras que com cinco continuam lúcidas. Eu já tinha tomado 3 antes e permanecido consciente, mas desta vez fui mesmo para dentro.</p> <p>A diferença é que, nas outras vezes, eu estava sempre a cuidar de alguém, das minhas irmãs, da minha amiga ou atenta ao que acontecia à volta. Desta vez, fui com uma intenção muito pessoal: queria ir a fundo, estar comigo, sem cuidar de ninguém. Talvez essa também não fosse a melhor intenção para integrar num grupo, mas era o que eu precisava.</p>	<p>Sensação de ser incompreendida e culpabilizada injustamente.</p> <p>Reconhecimento da individualidade da consciência e da resposta ao psicadélico.</p> <p>Define a intenção como autônoma e introspectiva.</p> <p>Separação do papel de cuidadora.</p> <p>Imagem de imersão e isolamento sensorial.</p>	<p>Sentimentos de vulnerabilidade e injustiça.</p> <p>Validação da subjetividade da experiência psicadélica.</p> <p>Procura de autoconhecimento e autoafirmação.</p> <p>Prioridade ao self: liberdade de experienciar sem assumir cuidado sobre os outros.</p>
--	--	--

<p>Então, quando comi, fechei os olhos e mergulhei completamente. Estava mesmo na minha, e o grupo continuava a chamar-me, a tentar trazer-me de volta. Foi muito intenso, mas, no fundo, o que eu queria era só silêncio e espaço para viver o que estava a sentir.</p> <p>Dessa noite tirei conclusões importantes. Percebi que não posso deixar-me levar tanto pelas pessoas, mesmo quando as vejo como inspiradoras.</p> <p>Senti que preciso confiar mais em mim, na minha intuição. Saí de lá com a sensação de que eu é que sei o que é bom para mim.</p> <p>No primeiro retiro que participei, vivi também algo muito marcante. Era um grupo que já estava junto há alguns dias, e havia um rapaz com uma energia estranha.</p> <p>Ele fazia coisas fora do comum, por exemplo inundou o espaço onde ficávamos mas ninguém dizia nada.</p> <p>Durante a segunda noite da cerimónia, as coisas ficaram intensas. Ele começou a ter comportamentos estranhos no círculo e, a certa altura, tentou aproximar-se</p>	<p>Representa o movimento de introspeção e desconexão social como transcendência.</p> <p>A participante reflete sobre um aprendizado emocional: tende a ser influenciada por figuras que admira. Reconhece o risco de se perder na idealização dos outros - passa de seguir os outros para confiar na própria orientação interna.</p> <p>Expressa empoderamento pessoal e reconexão com a intuição. Surge como um insight resultante da experiência psicodélica e do conflito vivido - reintegração da autoridade interna.</p> <p>Mostra a percepção sensível do “ambiente energético” e das dinâmicas interpessoais. Desarmonia de evento explícito.</p> <p>Refere a passividade do grupo. A participante reconhece um padrão de omissão coletiva. Revela tensão entre espiritualidade e negação de conflito; o silêncio do grupo simboliza medo de quebrar a “harmonia espiritual”. Mostra ruptura do espaço seguro e colapso do ideal espiritual; experiência de ameaça dentro de um ritual que deveria ser de confiança.</p>	<p>Movimento de mergulho interior e desconexão do coletivo.</p> <p>Reconhecimento da necessidade de autoconfiança e discernimento nas relações.</p> <p>Revalorização da intuição como guia interna de verdade e segurança.</p> <p>Sensibilidade à atmosfera relacional como forma de conhecimento intuitivo.</p> <p>Percepção crítica da complacência coletiva perante comportamentos invasivos.</p> <p>Vivência do sagrado invadido: confronto com o lado sombrio em contexto de</p>
--	--	---

<p>sexualmente de uma rapariga durante a cerimónia. A facilitadora interrompeu tudo e decidiu expulsá-lo.</p> <p>Eu fui das primeiras a questionar essa decisão...achei que, estando sob efeito da medicina, tínhamos responsabilidade por ele... mas ao mesmo tempo percebia que ele não podia continuar ali.</p> <p>Depois, ao longo dos dias, todos no grupo partilharam que já tinham sentido algo errado com ele. Essa integração foi muito forte para mim. Mostrou-me como, mesmo em contextos de espiritualidade e amor, há limites que precisam ser respeitados.</p> <p>E reforçou a importância de confiar na minha própria percepção - aquela voz interna que já me dizia que algo não estava certo.</p> <p>Entrevistador: Mais algum desafio ou dificuldade, para além dos que partilhaste?</p> <p>P9: Não.</p> <p>Entrevistador: A tua experiência ao estar em contacto com a natureza</p>	<p>Ação de liderança externa que impõe um limite: Representa restabelecimento da ordem e proteção do grupo após o caos.</p> <p>A participante vive conflito ético entre empatia e proteção.</p> <p>Ilustra consciência coletiva emergente - o grupo desperta da negação espiritual para o discernimento, reconhecendo retroativamente os sinais - validação da intuição coletiva.</p> <p>Demonstra maturação espiritual - perceber que espiritualidade autêntica inclui discernimento e fronteiras.</p> <p>Validação da intuição como bússola moral e espiritual.</p> <p>P9 descreve o ambiente</p>	<p>cura.</p> <p>Imposição de limites como ato de restauração do cuidado.</p> <p>Dilema ético: cuidado versus limite, compaixão versus responsabilidade.</p> <p>Tomada de consciência partilhada: da intuição individual ao reconhecimento coletivo.</p> <p>Integração da dualidade espiritual: amor e limite coexistem.</p> <p>Reconciliação com a própria intuição como fonte legítima de sabedoria e proteção.</p>
--	---	--

<p>durante o retiro, como descreverias isso?</p> <p>P9: Posso falar de outro retiro? Por exemplo, um que fiz na natureza da Serra de Sintra. A cerimónia foi no topo da montanha, à volta de um fogo. Foi bastante desafiante lidar com os elementos, sobretudo durante a noite, quando a sensibilidade está muito aumentada pela medicina. Tive de lidar com o frio e com o desconforto de não estar num sítio confortável, onde pudesse simplesmente deitar-me e relaxar. Estávamos todos muito agasalhados.</p> <p>Mas ao mesmo tempo foi lindo, porque ultrapassar esse desafio trouxe-me uma sensação de conexão e de entrega. Foi especial estar no meio da natureza, adaptar-me aos elementos e sentir-me acolhida por esse ambiente. Olhar à volta e não ver paredes nem teto... só o céu, as árvores, as estrelas... faz-nos sentir parte do todo.</p> <p>Durante esse retiro estivemos cinco dias na montanha, com várias atividades e workshops, e a cerimónia acabou por ser também uma forma de retribuir ao espaço, energeticamente. Fizemos</p>	<p>natural e a experiência sensorial de estar exposta aos elementos (frio, escuridão, fogo).</p> <p>A superação do desconforto gera satisfação e sentimento de conexão.</p> <p>O contraste entre “desafiante” e “lindo” expressa integração de opostos - desconforto e beleza coexistem.</p> <p>Sugere um movimento de crescimento espiritual através da aceitação do desconforto.</p> <p>Descreve uma fusão com o ambiente natural e o sentimento de unidade. Reflete um estado de dissolução do ego e conexão com o universo, típico de experiências místicas.</p> <p>O ato ritual de “retribuir” traduz respeito e reciprocidade para com o ambiente.</p> <p>A natureza é percebida como entidade viva e participante na experiência.</p>	<p>O contacto direto com a natureza durante o estado alterado amplia a vulnerabilidade e cria uma experiência de rendição e transcendência.</p> <p>A transformação emocional emerge da aceitação do desconforto e da entrega ao processo.</p> <p>A experiência na natureza induz sensação de pertença cósmica e dissolução da separação entre self e mundo.</p>
--	--	---

<p>oferendas ao fogo e à água. Foi desafiante fisicamente, mas essa era precisamente a proposta - estar em contacto direto com a natureza e com o que ela traz.</p> <p>Entrevistadora: E quanto ao impacto após o retiro. Notaste mudanças na tua vida, nos teus padrões emocionais ou na tua saúde mental?</p> <p>P9: Sim, totalmente. Cada cerimónia é uma aprendizagem diferente, mas sinto que todas me ajudam a compreender melhor os meus bloqueios e desafios. Participar numa cerimónia de medicina é uma oportunidade profunda de trabalho interno... desde que haja tempo e espaço para a integração.</p> <p>Não se trata apenas de fazer cerimónia atrás de cerimónia, mas de permitir que a experiência se assente. A medicina mostra-nos o que está bloqueado, o que precisa de ser trabalhado naquele momento da nossa vida.</p> <p>Por isso, considero a integração tão importante quanto a cerimónia. Tudo na vida precisa dessa digestão.</p> <p>Entrevistadora: Quando falas</p>	<p>A participante reconhece a cerimónia como prática de autoconhecimento e cura emocional.</p> <p>O discurso traduz a medicina como ferramenta de desenvolvimento psicológico.</p> <p>A integração é entendida como parte essencial do processo terapêutico e transformador.</p> <p>Representa o equilíbrio entre intensidade espiritual e pragmatismo quotidiano, trazer a vivência mística para o dia a dia</p> <p>Compara a integração à digestão - metáfora corporal e orgânica.</p>	<p>Surge uma consciência ecológica e espiritual: relação simbiótica entre humano e natureza.</p> <p>A medicina é vista como espelho interior, revelando e desbloqueando conteúdos inconscientes.</p> <p>A cura não está apenas na experiência, mas no modo como é integrada na vida quotidiana.</p> <p>A integração é o processo de transformar a vivência espiritual em crescimento emocional tangível.</p>
--	--	--

<p>de integração, faziam isso juntos, em grupo?</p> <p>P9: Depende. No primeiro retiro não houve uma integração coletiva porque foi uma semana intensa, e a cerimónia aconteceu no último dia - uma espécie de colheita do que vivemos. No dia seguinte fomos embora. Mas nas vezes seguintes sim, fizemos sempre a integração em grupo, e acho que é fundamental.</p> <p>Até imagino que fosse interessante fazer a cerimónia a meio do retiro, e não no fim, para que os dias seguintes fossem já parte dessa integração. Porque nem toda a gente tem tempo depois, há quem volte ao trabalho logo na segunda-feira e não consiga parar para refletir sobre o que viveu. Se não se cria esse espaço, corre-se o risco de tudo ficar à flor da pele, sem aprofundar.</p> <p>Entrevistadora: E sentiste algum impacto nas tuas relações contigo mesma ou com os outros?</p> <p>P9: Sim, com ambos.</p> <p>Entrevistadora: Sentes que a tua experiência teve um efeito terapêutico?</p>	<p>Reflete sobre a estrutura dos retiros e a falta de tempo para processar as experiências.</p> <p>P9 expressa uma visão madura e reflexiva, reconhecendo que o verdadeiro trabalho começa depois da experiência visionária.</p> <p>Revela também uma preocupação com o ritmo da vida moderna (“segunda já têm de ir trabalhar”) e como este ritmo colide com a necessidade de tempo interno para integrar.</p> <p>A integração é vista como um processo contínuo de autoconhecimento.</p> <p>Mostra que a experiência afetou a dimensão relacional, não apenas a individual.</p> <p>Demonstra ambivalência entre abertura e cautela - a experiência é transformadora, mas exige preparação psicológica.</p>	<p>P9 reconhece que o ritmo acelerado da vida pode limitar a profundidade da integração espiritual.</p> <p>As transformações internas reverberam nas relações interpessoais, ampliando empatia e conexão.</p>
--	--	---

<p>P9: Sim. Acho que se resume ao que disse no início: é uma grande ferramenta de autoajuda ...desde que estejamos preparados, porque também pode ser assustador. Mas se fores com vontade de ir fundo, de te conheceres melhor e perceberes o que está cá dentro, é uma excelente oportunidade. É um trabalho interno, diferente de ir ao psicólogo, onde tens de falar e explicar tudo. Aqui é mais pessoal... não precisas de abrir tanto ao outro, é uma busca mais interior, mas num espaço seguro.</p> <p>Claro que não é para fazer em casa, sozinho, a tomar três gramas e fechar os olhos a meditar. O contexto faz diferença: estar num retiro, confiar na pessoa que guia a cerimónia, sentir que o espaço é seguro... isso é essencial.</p> <p>Hoje em dia há cada vez mais pessoas, até indígenas, a vir a Portugal facilitar cerimónias, e às vezes nem sabemos bem porquê. Eu própria, neste último retiro, deixei-me levar um bocado pela situação da passagem de ano. Por isso, percebo agora a importância de escolher bem onde e com quem fazemos isto... cuidar</p>	<p>Enfatiza a introspeção e o autoconhecimento como objetivos principais.</p> <p>Contrasta o trabalho com psicadélicos com a psicoterapia tradicional. Valoriza o carácter íntimo e silencioso da experiência.</p> <p>Dá grande importância ao ambiente e à confiança no facilitador.</p> <p>Uso enfático de “essencial” reforça a importância do setting e da relação de confiança.</p> <p>O ambiente seguro funciona como contenção emocional, permitindo entrega e vulnerabilidade.</p> <p>A integração inclui responsabilidade ética sobre o espaço e os facilitadores.</p> <p>Valoriza o sentimento de comunidade e pertença</p>	<p>A experiência psicadélica é vista como poderosa e transformadora, mas requer preparação emocional e responsabilidade pessoal.</p> <p>O mergulho interior é percebido como caminho de autoconhecimento e autenticidade.</p> <p>O efeito terapêutico é associado à autonomia e à autorregulação emocional.</p> <p>A segurança relacional e ambiental é condição necessária para o aprofundamento terapêutico.</p> <p>A integração envolve discernimento ético e</p>
---	---	--

<p>desse contexto é fundamental.</p> <p>Estar acompanhado, sentir que todos estão ali pelo mesmo propósito, dá-te segurança. E essa segurança permite-te ir mais fundo.</p> <p>Entrevistadora: Então, o efeito terapêutico vem desse espaço seguro e das pessoas que criam o ambiente?</p> <p>P9: Sim, o espaço seguro dá-te a segurança necessária para ires a fundo. Mas o efeito terapêutico, para mim, parte de mim. As condições ajudam, mas o verdadeiro efeito vem do que fazemos com a experiência, vem da integração.</p> <p>Sinto que o efeito terapêutico está na própria psilocibina, no micélio, que nos conecta e nos faz ver com mais clareza. Cada vez que tenho uma experiência psicadélica, sinto-me menos mental e mais alma, mais presença.</p> <p>Entrevistadora: Mais alma?</p> <p>P9: Mais alma. Menos cabeça, mais presença.</p> <p>Entrevistador: E isso é algo recente?</p> <p>P9: Sim, não foi sempre assim. As experiências que tenho hoje, mesmo fora dos</p>	<p>durante o retiro.</p> <p>O vínculo grupal cria co-regulação emocional que facilita a entrega.</p> <p>Reafirma agência pessoal e responsabilidade na integração da experiência. Uso de “para mim” destaca subjetividade e apropriação da experiência.</p> <p>Define o efeito terapêutico como processo ativo e contínuo de integração</p> <p>Atribui à substância um papel de catalisadora de insight e conexão.</p> <p>Expressa transformação na forma de experienciar - de racional para sensorial/espiritual.</p> <p>O retiro atua como ponto de viragem identitária e experiencial.</p>	<p>cuidado com o contexto da experiência.</p> <p>O grupo e o sentimento de pertença potenciam o efeito terapêutico.</p> <p>A integração é vista como um processo ativo e pessoal de transformação.</p> <p>A substância é vivida como mediadora espiritual e promotora de clareza interior.</p> <p>A cura é vivida como reconexão com a alma e a presença no momento.</p>
--	---	--

<p>retiros, são diferentes desde que participei nestas cerimónias.</p> <p>Entrevistador: Já frequentaste alguma psicoterapia tradicional? P9: Não.</p> <p>Entrevistador: Na tua opinião, há algum fator que pode tornar a experiência com a medicina mais positiva ou mais desafiadora?</p> <p>P9: Sim, acho que tudo pode influenciar, na verdade, tudo conta. O nosso estado de espírito, as pessoas que nos rodeiam, o sítio onde estamos... tudo isso faz diferença.</p> <p>Por exemplo, uma vez tomei psicadélicos num festival, em Espanha. Estava a trabalhar, a vender, e já não queria nada estar ali. Foram nove dias e, no último, decidi tomar porque estava mesmo farta de tudo... não vendia, não me divertia, só queria ir embora. Sentei-me na natureza e percebi que a experiência intensificou o que eu já estava a sentir. Acho que é isso... os psicadélicos amplificam o estado em que estamos. Se não estamos bem ou</p>	<p>Reconhecimento de múltiplos fatores que moldam a experiência psicadélica (internos e externos) - consciência contextual.</p> <p>A participante expressa compreensão de que a substância não cria novos conteúdos, mas amplia os existentes.</p>	<p>As cerimónias funcionam como catalisadores de mudança duradoura na forma de estar e sentir.</p> <p>Perceção ecológica da experiência psicadélica, integrando fatores internos e externos como co-criadores da vivência.</p> <p>A experiência psicadélica é influenciada pela intenção subjacente; estados emocionais negativos amplificam o mal-estar.</p>
--	--	---

<p>escolhemos fazê-lo.</p> <p>Entrevistador: Porque dizes isso?</p> <p>P9: Porque hoje em dia há muita oferta. Por exemplo, conheço um projeto chamado <i>Terra do Sol</i>, conheci os fundadores do projeto. Sinto que são pessoas muito fidedignas, que trabalham com povos indígenas há anos, e lá é um sítio onde eu me sentiria segura para fazer uma cerimónia. Gosto da energia deles, do casal que organiza, e quem guia as cerimónias são indígenas convidados por eles.</p> <p>Entrevistador: Se tivesses de descrever a tua experiência numa palavra, metáfora ou frase, como o farias?</p> <p>P9: “Descobrimo as profundezas do ser.”</p>	<p>Busca de confiança e legitimidade em grupos com tradição e ética.</p> <p>A autenticidade cultural e o vínculo com tradições são associados à segurança espiritual.</p> <p>Indica um movimento de autoconhecimento e transcendência pessoal.</p>	<p>A segurança e legitimidade espiritual derivam da confiança e da autenticidade das práticas.</p> <p>A experiência psicadélica é vivida como jornada contínua de autodescoberta e expansão da consciência.</p>
---	--	---

Participante 10

Transcrição	Comentários	Unidades de Significado Psicológico
<p>Entrevistadora: O que o levou a participar num retiro com psilocibina?</p> <p>P10: Foi a possibilidade de poder ter uma experiência transcendente, uma experiência que pudesse abrir-me as portas da percepção... que a substância psilocibina potencie uma conexão ao meu espírito e à natureza que me rodeia e à natureza que eu sou</p> <p>Entrevistadora: Tinhas alguma expectativa específica antes do retiro? Se sim, quais?</p> <p>P10: Sim, a expectativa era de poder abrir aqui novas portas de percepção e de me conectar às minhas emoções e de poder clareza em alguns temas da minha vida através de insights</p> <p>Entrevistadora: Já tinhas tido alguma experiência anterior com substâncias psicodélicas ou práticas de autoconhecimento?</p> <p>P10: Já tinha experiências com práticas de autoconhecimento, sim, e</p>	<p>Metáforas (“abrir portas da percepção”) que evocam transcendência e curiosidade existencial.</p> <p>Demonstra uma visão holística do ser, onde a psilocibina é mediadora de uma experiência de união com o todo - a natureza externa e interna.</p> <p>A experiência é antecipada como uma jornada espiritual e cognitiva, orientada para a ampliação da percepção e do autoconhecimento. Há uma intenção de ultrapassar os limites do eu ordinário.</p> <p>Espera que a experiência forneça respostas emocionais e cognitivas a questões internas - a substância é vista como catalisadora de autocompreensão.</p> <p>Demonstra familiaridade com contextos rituais e psicoespirituais, indicando uma motivação consciente e experiencialmente</p>	<p>Busca pela transcendência e expansão da consciência.</p> <p>Desejo de união espiritual e ecológica com o todo.</p> <p>Expectativa de cura e clareza emocional através da expansão da percepção.</p> <p>Continuidade de uma trajetória de autoconhecimento de processos internos e</p>

<p>por exemplo cerimônia de ayahuasca mas nunca de psilocibina.</p> <p>Entrevistadora: Como descreverias a tua experiência com a psilocibina em termos físicos, emocionais, espirituais e mentais?</p> <p>P10: Hmm em termos físicos as sensações do corpo são ampliadas especialmente se tiveres num contexto em que possas de alguma forma criar. Por exemplo a música atravessa o teu corpo de uma forma diferentes, tudo fica mais ativado, todos os teus sentidos apuram-se e</p> <p>Em termos emocionais senti-me mais recolhida e sensação de estar mais introspetiva</p> <p>Espiritualmente senti-me mais intuitiva, e em termos mentais senti-me mais presente no corpo do que na mente.</p> <p>Entrevistadora: Houve momentos particularmente marcantes durante a experiência? Quais?</p> <p>P10: Houve vários momentos marcantes mas é difícil explicar..ter contacto com o teu espírito e recebes</p>	<p>informada. O retiro com psilocibina é apresentado como continuidade dessa trajetória.</p> <p>A experiência psicadélica é vivida como ampliação sensorial e integração corpo-ambiente; o corpo torna-se veículo de percepção expandida.</p> <p>Expressa retraimento emocional e introspeção; um movimento de interiorização. A substância promove uma viagem interna, centrada na observação e contenção emocional.</p> <p>Relata aumento da intuição e deslocamento da consciência do plano mental para o corporal. Sugere uma integração psicocorporal: o espiritual manifesta-se através da presença encarnada, não abstrata.</p> <p>Hesitação (“difícil explicar”), linguagem experiencial (“mensagens que fazem sentido”) que denota o inefável da</p>	<p>dimensão espiritual.</p> <p>Amplificação sensorial e integração corpo-ambiente como porta de entrada para estados alterados de consciência.</p> <p>Introspeção emocional e recolhimento interior facilitados pela experiência.</p> <p>Conexão espiritual através da encarnação e da intuição corporal.</p> <p>Vivência de comunicação</p>
---	---	--

<p>mensagens que fazem todo o sentido naquele momento da tua vida.</p> <p>E senti que o meu corpo estava mais sensível ao corpo e sentia tudo mais intenso.</p> <p>Entrevistadora: Sentiste alguma mudança na percepção de si mesmo/a ou da realidade?</p> <p>P10: Senti que estava tudo interconectado, nós com os outros, nós com a natureza. e a percepção no fundo é essa que há realmente uma energia um espírito específico em cada medicina, neste caso os cogumelos têm uma muito específica, uma certa pureza, uma certa inocência.</p> <p>Entrevistadora: Tiveste algum desafio ou dificuldade durante a experiência? Como lidaste com isso?</p> <p>P10: Tive quando contactei com a dor do abandono, do desamparo, o meu corpo ficou todo frio, e a vontade é estar longe das pessoas porque sentia que era too much a energia delas.</p> <p>Entrevistadora: Alguma presença de "insights" profundos, metáforas ou imagens significativas?</p>	<p>vivência. O “espírito” como mediador de sabedoria interior.</p> <p>Descreve hipersensibilidade corporal e emocional. “Corpo” enfatiza a centralidade da dimensão somática.</p> <p>A experiência de dissolução do eu individual em um campo relacional.</p> <p>Atribui uma “personalidade espiritual” à psilocibina com pureza e inocência. Cosmovisão animista ou relacional - a substância é entendida como entidade viva e dotada de essência espiritual.</p> <p>Relata um momento de dor emocional e física - frio corporal, retraimento social.</p> <p>Expressões coloquiais (“too much”) indicam sobrecarga emocional; Tom confessional. A experiência psicadélica reativa feridas emocionais e promove catarses físicas; o corpo expressa o trauma.</p>	<p>com dimensões espirituais e significação existencial profunda.</p> <p>Corpo como veículo da intensificação sensorial e emocional. Corpo como o canal da transcendência e do sofrimento; o sentir torna-se caminho de revelação.</p> <p>Vivência de unidade e interconexão com o todo - um insight de unidade ontológica.</p> <p>Percepção animista da psilocibina como entidade dotada de pureza e sabedoria própria.</p> <p>Emergência de memórias emocionais e somatização da dor relacional.</p>
---	--	--

<p>P10: Sim, fui tendo alguns, muitos... não sei nomear agora mas ficaram comigo.</p> <p>Entrevistadora: Como descreves a tua experiência ao estar em contacto com a natureza durante o retiro?</p> <p>P10: Sinto que a natureza traz uma sensação de segurança e de estar no lugar certo, o que me ajuda a entregar-me mais à experiência... como a psilocibina vem da natureza, parece que faz sentido.</p> <p>Entrevistadora: De que forma a experiência influenciou a tua vida após o retiro?</p> <p>P10: Influenciou, passei mesmo a respeitar esta medicina e a conectar-me mais com o meu lado espiritual.</p> <p>Entrevistadora: Notaste mudanças nos seus padrões emocionais ou na sua saúde mental?</p> <p>P10: Sim, tudo o que leva ao teu autoconhecimento traz mudanças positivas.</p> <p>Entrevistadora: Sentiste impacto na tua relação consigo mesmo/a ou com os outros?</p> <p>P10: Fiquei me a conhecer melhor, sobre traumas e</p>	<p>Reconhece a presença de insights duradouros, ainda que difíceis de verbalizar. Os insights são integrados implicitamente - conhecimento incorporado, não racional.</p> <p>Descreve a natureza como fonte de segurança e sintonia existencial; associa origem natural da substância a sensação de pertença.</p> <p>Experiência de transformação interna e valorização da psilocibina.</p> <p>Reconhecimento de que o autoconhecimento gera impacto emocional e psicológico. Uso generalizador “tudo o que leva” sugere internalização da aprendizagem.</p>	<p>Sabedoria tácita e transformadora adquirida pela experiência direta.</p> <p>Natureza como espaço de contenção e alinhamento ontológico.</p> <p>Respeito e valorização da psilocibina; aprofundamento da espiritualidade.</p> <p>Autoconhecimento como catalisador de mudanças emocionais positivas.</p>
---	--	--

<p>feridas. e senti mais compaixão porque cada um luta a sua batalha.</p> <p>Entrevistadora: Alguma transformação na tua visão do mundo, espiritualidade ou propósito de vida?</p> <p>P10: No fundo é isso, que estamos todos interconectados com os outros e com a natureza e que tudo tem um propósito e uma razão de ser</p> <p>Entrevistadora: Depois do retiro, o contacto com a natureza continuou a ter um impacto positivo na tua vida?</p> <p>P10: Sim tem sempre um impacto positivo.</p> <p>Entrevistadora: Sente que esta experiência no ambiente natural ajudou a criar um vínculo mais forte com a natureza no seu dia a dia?</p> <p>P10: Não notei diferença, manteve-se, sempre tive uma conexão profunda com a natureza.</p> <p>Entrevistadora: Acha que a experiência teve um efeito terapêutico? Porquê?</p>	<p>Reconhecimento de traumas pessoais e aumento da empatia pelos outros. “Cada um luta a sua batalha” é metáfora que generaliza experiências humanas. Expansão da autoconsciência e compaixão social.</p> <p>Experiência reforça percepção de interconexão e sentido da existência Perceção de unidade, propósito e interligação universal.</p> <p>“Sempre” enfatiza consistência e permanência. Natureza como fonte constante de bem-estar.</p> <p>Não houve aumento do vínculo. Conexão pré-existente já forte.</p> <p>Experiência com psilocibina permite acesso a insights profundos. “Só isso já é</p>	<p>Aumento da autoconsciência e da compaixão pelas experiências alheias.</p> <p>Sentimento de interconexão universal e compreensão do propósito de vida.</p> <p>Contato continuado com a natureza mantém impacto positivo.</p> <p>Conexão profunda pré-existente com a natureza. Experiência reforça, mas não altera vínculo.</p> <p>Psilocibina como facilitador</p>
---	---	---

<p>P10: Ajuda a chegar alguns insights que só isso já é terapêutico. talvez alguns insights que antes de terapia não consegues chegar lá.</p> <p>Entrevistadora: Já frequentou psicoterapia tradicional?</p> <p>P10: Eu faço terapia somática e acho que sim a psilocibina é um complemento espetacular para psicoterapia tradicional. para ajudar o maior número de pessoas.</p> <p>Entrevistadora: Sentiste-te segura durante a experiência? O que contribuiu para isso?</p> <p>P10: Sim porque estava num ambiente acolhedor e amoroso com pessoas de confiança e isso ajuda claro.</p> <p>Entrevistadora: Achas que há fatores que podem tornar uma experiência com psilocibina mais positiva ou mais desafiadora?</p> <p>P10: Depende do ambiente em que estás, das pessoas com quem estás.</p> <p>Entrevistadora: Como avalias o papel dos facilitadores do retiro no teu processo?</p> <p>P10: O papel dos facilitadores é de extrema</p>	<p>terapêutico” enfatiza valor intrínseco da experiência. Psilocibina como catalisador de percepção inacessível por métodos convencionais.</p> <p>Reconhece complementaridade entre psilocibina e psicoterapia somática. Integração de abordagens tradicionais e psicodélicas para crescimento terapêutico.</p> <p>Segurança derivada de contexto e presença de pessoas confiáveis. Importância do contexto seguro e relações de confiança para experiência terapêutica.</p> <p>Fatores externos influenciam intensidade e qualidade da experiência - experiência mediada por contexto físico e social.</p> <p>Facilitadores garantem segurança, orientação e suporte energético.</p>	<p>de insights terapêuticos não alcançáveis de outra forma.</p> <p>Psilocibina como complemento e potencializador de psicoterapia tradicional.</p> <p>Segurança percebida como resultado do ambiente acolhedor e da confiança nos facilitadores.</p> <p>Contexto e companhia como moduladores da experiência nos processos internos e na dimensão espiritual.</p> <p>Facilitadores como mediadores da segurança, suporte e orientação nos</p>
--	---	---

<p>importância, são eles que devem orientar, medicar, responder as dúvidas e questões antes da toma e acima de tudo suportarem energeticamente o espaço e o processo de cada pessoa... estarem lá presentes para aparar, para acolher.</p> <p>Entrevistadora: Se tivesses que descrever a tua experiência com uma palavra ou frase, qual seria?</p> <p>P10: Entre o céu e a terra há muito mais para descobrir e é sempre ter em mente que não importa aquilo que te aconteceu, o que importa é aquilo que tu fazes com aquilo que aconteceu e de coração aberto e mente aberta vale a pena experimentar este mundo encantado dos cogumelos mágicos.</p>	<p>“Extrema importância” e lista de funções enfatiza centralidade do papel deles. Papel multifacetado dos facilitadores na criação de espaço seguro e apoiador.</p> <p>Experiência vista como expansiva, cheia de descobertas e aprendizado ativo.</p> <p>Uso de metáfora “entre o céu e a terra” e repetição enfatiza abertura e exploração.</p> <p>Experiência como descoberta pessoal, transformação e prática de consciência aberta.</p>	<p>processos internos e na dimensão espiritual.</p> <p>Psilocibina como porta para exploração, crescimento pessoal e consciência expandida.</p>
--	--	---