

PARA MELHORES PRÁTICAS DE AYAHUASCA

UM GUIA PARA ORGANIZADORES E
PARTICIPANTES



ICEERS

**PARA MELHORES
PRÁTICAS DE AYAHUASCA
UM GUIA PARA ORGANIZADORES
E PARTICIPANTES**



ÍNDICE

◇ **Para os Participantes / 09**

RESPONSABILIDADE
INDIVIDUAL

◇◇ **Para os organizadores / 23**

RESPONSABILIDADE
COLECTIVA

◇◇◇ **Para todos / 33**

RESPONSABILIDADE
JURÍDICA

◇◇◇◇ **Anexos / 37**

RECURSOS &
BIBLIOGRAFIA

Este documento é uma compilação de melhores práticas para a utilização da ayahuasca em contextos não amazônicos. Abrange as responsabilidades individuais, coletivas e legais.

A ayahuasca é uma decocção de diferentes plantas com uma longa história de utilização na Amazônia, onde existem registos muito antigos da sua utilização pelos povos nativos. Nas últimas décadas, a utilização desta preparação tem vindo a expandir-se para além do seu contexto original, chegando agora a muitos países fora da Amazônia. Uma das consequências desta expansão tem sido o aparecimento de novas formas de utilização que, por sua vez, têm trazido novos potenciais terapêuticos, bem como novos riscos.

É evidente que as comunidades nativas da Amazônia e outros povos com uma longa história de utilização da ayahuasca não precisam de um guia como este. A ayahuasca faz parte dos seus sistemas culturais e espirituais, que incluem formas seguras de trabalhar com os efeitos da preparação, bem como métodos para a sua integração na vida quotidiana da comunidade. Pelo contrário, este documento é dirigido a pessoas que organizam ou participam em sessões de ayahuasca fora dos contextos amazônicos. O objetivo deste guia é apresentar uma série de **normas mínimas de segurança** para apoiar as sessões de ayahuasca em contextos não-Amazônicos, bem como informar os potenciais participantes das sessões, para que possam avaliar melhor a segurança e responsabilidade das sessões em que vão participar, e assim fazer escolhas informadas.

Este documento está em constante evolução e está aberto a contribuições. Escreva para aya@iceers.org para sugerir melhorias ou para se manter atualizado sobre as versões futuras.

Esta tradução do guia para a português foi feita numa base voluntária e não foi encomendada por nenhuma das organizações que publicaram o original. O documento original em inglês está disponível [neste link](#).



PARA OS PARTICIPANTES

Responsabilidade individual

NÃO É RECOMENDADO TOMAR AYAHUASCA SE...

- › Não se sabe o que é ayahuasca, os seus efeitos e contraindicações.
- › Fazem-no porque outras pessoas estão a pressioná-los a fazê-lo. Uma das principais contraindicações com a ayahuasca é a falta de vontade de a tomar.
- › Não se confia na pessoa que vai ministrar a ayahuasca.
- › Está a tomar antidepressivos.
- › Tem um historial pessoal ou familiar de certos problemas mentais graves (ver infra em “critérios de segurança e exclusão”)
- › Está grávida ou pensa que pode estar.
- › Não é uma pessoa com boa saúde física (versão curta: se a sua saúde o impedir de andar de montanha russa, provavelmente não deveria tomar ayahuasca; versão longa: É um pouco mais complicado, veja abaixo).

Aqui encontrará informação sobre os potenciais riscos e benefícios da ayahuasca, bem como informação básica de segurança para as sessões de ayahuasca, para que possa tomar decisões mais informadas¹.

Sobre a Ayahuasca

A ayahuasca é uma decocção de diferentes plantas de origem amazónica. Durante séculos, vários povos da Amazónia utilizaram esta bebida como parte da sua medicina tradicional, bem como em rituais religiosos. Nos últimos anos o seu uso está a expandir-se, globalizando-se e chegando a pessoas de outros países que a abordam como uma ferramenta para o desenvolvimento pessoal, espiritual ou terapêutico. Em muitos países existe a presença da ayahuasca há mais de duas décadas. Esta presença tem muitas formas, desde os xamãs indígenas, vegetalista amazónicos e religiões ayahuasqueiras brasileiras, até aos círculos neo-shamânicos e terapêuticos. Embora haja muita variedade entre eles, o que todos têm em comum é o facto de haver uma pessoa a orientar as sessões. Ou seja, há sempre uma pessoa responsável que serve a ayahuasca e que acompanha e assiste os participantes.

1 Para mais informações visite este link iceers.org/ayasafe10

Efeitos

A curto prazo, os efeitos da ayahuasca começam *normalmente* entre 15 e 60 minutos após a ingestão, e duram entre 2 e 5 horas. A ayahuasca induz um estado de consciência modificado onde é comum ter visões e mudanças na forma de pensar e de perceber a realidade. Fisicamente, a ingestão pode causar vômitos e diarreia, que é muitas vezes interpretada como uma forma de limpeza emocional e energética.

Níveis de experiência

Nível Biológico

A ayahuasca, atuando sobre o cérebro, produz efeitos biológicos que se manifestam como modificações transitórias, a liberação de certas hormonas, a modulação do sistema imunitário e um aumento da pressão arterial (sem atingir parâmetros patológicos). Tenha em mente que estas modificações fisiológicas não afetam todos da mesma forma, por exemplo, as pessoas com condições descritas anteriormente podem ser mais afetadas. Por esta razão, embora a ayahuasca seja fisiologicamente muito segura para pessoas saudáveis, as pessoas com patologias devem ser mais cuidadosas, especialmente se tomarem outros medicamentos. (ver secção de contra-indicações abaixo).

Nível Psicológico

Os efeitos incluem o aparecimento frequente de memórias e imagens do passado e outras reações do foro psicológico, conscientes ou inconscientes, que são vividos com maior intensidade emocional do que o normal. Muitos consideram a ayahuasca como uma espécie de espelho do próprio interior, onde se podem ver os conflitos internos, os medos e as emoções difíceis, mas também as partes bonitas e boas da vida.

Nível espiritual ou transpessoal

Nível espiritual ou transpessoal: Os efeitos podem, por vezes, incluir experiências de acesso ou contacto com realidades que vão para além da experiência comum e que são atribuídas a dimensões mitológicas, religiosas ou espirituais, ultrapassando o que se sente ou experimenta habitualmente.

Nível ontológico

A combinação dos efeitos acima mencionados pode levar a pessoa a ter mudanças na sua conceção de si mesma e da realidade. A médio e longo prazo o efeito que a ayahuasca tem na vida de cada indivíduo é imprevisível e varia de grupo para grupo e de pessoa para pessoa, mas pode afirmar-se que por vezes pode provocar mudanças muito profundas na vida dos indivíduos; isto é algo que as pessoas interessadas em tomar a ayahuasca devem ter em mente.

Benefícios

Alguns estudiosos acreditam que a ayahuasca age como um adaptogénico, ajudando as pessoas a encontrar uma relação mais confortável consigo próprias e com o seu meio envolvente. Embora ainda faltem amplos estudos científicos, há muitos relatos de pessoas que, após um processo prolongado com a ayahuasca, afirmam ter recebido benefícios claros, tanto pessoais como na sua vida imediata. Dependendo da situação de cada pessoa, da sua história anterior e do contexto social, os efeitos podem variar, mas há relatos de resultados terapêuticos para pessoas com uma série de problemas que vão desde a depressão, o esgotamento, o luto, o uso compulsivo de drogas, a culpa, a dor emocional, os traumas infantis e a aceitação da morte, até questões mais comuns, como o propósito de vida, problemas profissionais, problemas de relacionamento, etc. O espectro é amplo, no entanto, o que parece estabelecido é que, embora possa ajudar, em geral não basta tomar apenas a ayahuasca. Para produzir um benefício terapêutico que se mantenha ao longo do tempo, é necessário um esforço mais amplo antes e depois da toma.

Riscos

Durante a sessão, os efeitos agudos da ayahuasca podem envolver certos perigos, especialmente se a pessoa não estiver a ser bem atendida. Por exemplo, em doses mais elevadas, pode causar tonturas e, em casos raros, desmaios. Com cuidado, estes episódios podem ser prevenidos ou resolvidos, mas sem a devida atenção, impõem riscos acrescidos, tais como quedas, hematomas, ou asfixia no próprio vômito, etc. A chave aqui é a **qualidade hematomas provenientes de quedas medidas de segurança tomadas pelos organizadores**. Existem também algumas situações adicionais que ocorrem muito pouco frequentemente. É possível que depois de tomar ayahuasca, os efeitos durem mais do que as habituais 4-6 horas. Também tem havido casos muito raros em que as pessoas tiveram transtornos psicóticos, que exigiram medicação ou mesmo tratamento continuado. Em alguns destes casos havia uma condição psiquiátrica preexistente, ou um historial familiar de problemas psicológicos, mas noutros casos foram pessoas sem historial conhecido.

- ▶ **Em geral, as chaves para reduzir os riscos relacionados com a utilização da ayahuasca são:**
- ▶ **Uma pré-avaliação rigorosa pelos organizadores, para avaliar a possibilidade do aparecimento das referidas patologias**
- ▶ **Preparação psicológica prévia adequada dos participantes**
- ▶ **Um contexto controlado da ingestão**
- ▶ **Integração adequada da experiência**



Além disso, há uma **série de riscos mais subtis**, que podem surgir após a sessão, talvez muito depois da sessão, que têm a ver com interpretações perigosas da experiência vivida que surgiu durante a sessão. Por exemplo, as pessoas podem sentir que a ayahuasca “lhes disse” para deixarem o seu trabalho ou o seu parceiro, que sofreram abusos, ou que são ou deveriam ser xamãs. Por vezes, estas mensagens não são verdades literais, mas expressões da dimensão inconsciente da pessoa. Antes de decidir o que realmente significam, é conveniente agir com prudência, não tirar conclusões precipitadas, e explorar a interpretação juntamente com pessoas que tenham experiência em ajudar neste tipo de processo. Embora não existam muitos profissionais especializados nesta área, a ICEERS oferece um serviço de apoio gratuito² que pode servir como ponto de partida. A ayahuasca não é uma panaceia ou uma cura mágica. Não é infalível, nem um atalho no difícil processo de crescimento pessoal. É mais útil entendê-la como uma lanterna, que ajuda a iluminar as partes da vida das pessoas que estão pouco claras ou inconscientes.

² em iceers.org/ayasafe11



Finalmente, há uma série de riscos amplamente reconhecidos pelas culturas e tradições amazônicas que podem ser difíceis de compreender para as pessoas de outras culturas. De acordo com estas tradições, ao tomar ayahuasca os participantes ficam expostos a energias que podem ser positivas ou negativas. Como lidar com estas situações de uma forma eficaz é considerado como uma parte muito importante da formação das pessoas que orientam a sessão. Embora estas perspectivas sejam pouco frequentes no Norte Global (*NT*grupo de países da Europa, América do Norte e partes desenvolvidas da Ásia*), os interessados em tomar ayahuasca devem saber que são comuns e importantes para as pessoas que a utilizam dentro do seu contexto cultural tradicional.

Quando não tomar ayahuasca: Critérios de segurança e exclusão

Contraindicações físicas

A ayahuasca não é recomendada nos seguintes casos: pessoas com problemas cardiovasculares graves (pois aumenta ligeiramente os parâmetros cardiovasculares); glaucoma; descolamento da retina; hipertensão grave; fraturas; cirurgias recentes; doenças infecciosas agudas; tuberculose; epilepsia; convulsões; acidentes cerebrovasculares. Além disso, as pessoas com doenças graves do fígado, vesícula biliar, rins ou pâncreas, certos casos de úlcera gastroduodenal ou de gastrite, hemorragia digestiva. As pessoas que têm dificuldade em vomitar também devem evitar a ingestão de ayahuasca.

Não é recomendada para mulheres grávidas ou lactantes.

Contraindicações psicológicas

A ayahuasca não é indicada para pessoas que sofrem de ataques de pânico, perturbações psiquiátricas graves, tais como bipolar,

esquizofrenia, personalidade borderline, etc. Se uma pessoa tem um historial de depressão grave, tentativas de suicídio ou automutilação, é essencial que o trabalho com ayahuasca seja acompanhado por uma supervisão psicológica adequada.

Contraindicações farmacológicas

A utilização da ayahuasca está contraindicada com drogas ou substâncias inibidoras da monoamina oxidase (IMAO), e qualquer droga ou medicamento com efeito sobre o sistema de serotonina. A ayahuasca também está contraindicada para pessoas que usam muitos antidepressivos e drogas psicotrópicas.

Substâncias psicoativas incompatíveis

Substâncias como cocaína, anfetaminas ou MDMA podem interagir negativamente com a ayahuasca, pelo que a sua combinação não é recomendada, uma vez que os efeitos podem resultar em crises hipertensivas. Do mesmo modo, a combinação da mesma com bufotenina e/ou 5-MeO-DMT (presente noutras substâncias de origem natural como o Bufo alvarius, vilca ou yopo) também está contraindicada. A ayahuasca não é e não deve ser utilizada como substituto da psicoterapia ou dos cuidados médicos.

Por último, deve consultar um especialista se tiver algum tipo de doença ou se utilizar medicação diária (incluindo fitoterapia) e informar previamente a pessoa que orienta a experiência³.

Se estiver interessado em tomar Ayahuasca

A decisão de participar numa sessão deve ser sempre tomada independentemente; a influência dos outros nunca deve constituir um fator. A decisão deve basear-se num conhecimento

³ Para perguntas sobre as interações entre a ayahuasca e a medicação, pode escrever para interac@iceers.org.

claro dos potenciais efeitos, riscos, benefícios e contraindicações em relação ao historial médico, à saúde mental e ao estado de espírito geral. A ayahuasca é, por vezes, apresentada como uma panaceia. No entanto, é apenas um instrumento que pode atuar como um catalisador de processos terapêuticos quando utilizado adequadamente, gerando uma maior consciencialização. No caso de uma utilização inadequada, pode agravar certos problemas ou gerar novos problemas.

Como escolher um centro ou guia

É importante saber como será realizado o trabalho/cerimónia/sessão, tanto através de pesquisa online como através de entrevista prévia à pessoa responsável.

Alguns sinais a procurar :

- ▶ São oferecidas informações pormenorizadas e objetivas sobre a ayahuasca.
- ▶ Os participantes passam por uma entrevista preliminar e preenchem um questionário de saúde anamnese.
- ▶ As pessoas que se encontram dentro dos critérios de exclusão do centro não são autorizadas a beber.
- ▶ A pessoa que guia tem muitos anos de experiência.
- ▶ Sente que a pessoa é digna de confiança.
- ▶ A origem e os componentes da bebida servida são claramente comunicados. Se for utilizada utilizada uma outra substância, análoga à ayahuasca (*anahuasca*), tal é claramente indicado.
- ▶ A pessoa que guia trabalha com pequenos grupos ou com assistentes suficientes para atender a todos os participantes.
- ▶ No final da sessão, os participantes são autorizados a permanecer no local e a descansar/dormir até ao dia seguinte.

- › Os organizadores aderem a um código de ética⁴.
- › A integração e os cuidados posteriores são oferecidos após a sessão.

Algumas coisas a evitar:

- › Pessoas que se apresentam como gurus ou salvadores.
- › Pessoas que prometem panaceias, curas milagrosas, soluções rápidas, ou dão garantias sobre os resultados que serão obtidos. Qualquer pessoa que prometa resultados de antemão não está a ser honesto.
- › Operações em que a procura do lucro é uma prioridade óbvia.
- › Pessoas que mostram insensibilidade ou desinteresse pelas suas razões pessoais para querer participar.
- › Pessoas que se envolvem com uma abordagem de conotação sexual.

Antes da ayahuasca - preparação

Uma vez escolhido uma pessoa (guia) adequada, os participantes podem preparar-se para a sessão alguns dias antes, comendo refeições leves e saudáveis e mantendo uma condição física sólida para facilitar uma experiência de ayahuasca mais fluida e talvez mais segura.

Aconselha-se geralmente que a última refeição tenha lugar cerca de 6 horas antes de ingerir ayahuasca. Mantenha o seu corpo hidratado e chegue bem descansado à sessão.

Evitar o consumo de álcool, estimulantes, opiáceos e outras drogas nas semanas que antecedem a experiência.

4 Por exemplo, a da Plataforma de Defesa da Ayahuasca, iceers.org/ayasafe13.

É também muito importante reduzir as expectativas sobre a sessão (as expectativas irrealistas são frequentes), estabelecendo ao mesmo tempo uma intenção definida (o que gostaria de obter).

Durante a ayahuasca - recomendações básicas

Os primeiros devem começar com uma dose mais baixa, para que se familiarizem gradualmente com os efeitos da ayahuasca.

A ayahuasca é uma planta poderosa; utilize-a com respeito. Mesmo que pensemos que não está a fazer nada, tentar levantar-se é muitas vezes suficiente para perceber a potência dos efeitos.

Os participantes não devem abandonar o espaço da sessão sem notificar o avisar a pessoa responsável.

Não hesite em pedir ajuda ao responsáveis quando sentir que precisa. É para isso que os responsáveis estão lá. Faz parte do seu trabalho e da sua formação estar lá para o ajudar.

Algumas dicas para trabalhar em momentos difíceis; respire lenta e profundamente desde o diafragma (respiração vagus), concentre-se na música, solte e confie no processo, na ayahuasca e no(s) responsáveis.

No final da sessão é aconselhável permanecer no espaço durante algumas horas e descansar devidamente antes de conduzir ou voltar para o mundo exterior.

Integração e Acompanhamento

Muitas vezes, após uma sessão de ayahuasca, a pessoa vai para casa com novas perspetivas de vida e um desejo de mudar as coisas, comportamentos justos, injetar nova energia em certas relações, etc. Sem um acompanhamento e integração adequados, estas revelações e perceções podem desaparecer num

curto espaço de tempo. Algumas atividades podem ajudar a minimizar isto, por exemplo, escrever o que surgiu durante a sua experiência, a fim de interiorizar e ancorar os conteúdos. Também pode ajudar a falar sobre isso com uma pessoa que tenha experiência nesta área.

Se trabalhar com a ayahuasca o leva a considerar grandes mudanças na sua vida ou a começar a trabalhar em questões pessoais sérias, é melhor fazê-lo com o apoio de um terapeuta ou de uma pessoa treinada para o ajudar durante esta fase. Muitas vezes as revelações da ayahuasca não podem ser levadas à letra e requerem um processo de descodificação, que é muito mais frutuoso com uma pessoa devidamente treinada.

Estatuto jurídico

Uma das plantas que inclui a ayahuasca contém DMT (N, N-dimetiltriptamina) uma substância controlada e interdita a nível internacional e nacional em muitos países. No entanto, a INCB (a agência das Nações Unidas responsável pelo controlo do cumprimento dos tratados internacionais relativamente a substâncias consideradas drogas) estabeleceu que nem a ayahuasca nem qualquer outra preparação feita com plantas que contenham DMT está sujeita a controlo internacional. No entanto, cada país pode tornar a ayahuasca ilegal dentro da sua jurisdição, tal como já aconteceu em França.



PARA OS ORGANIZADORES

Responsabilidade Coletiva



As diretrizes que se seguem baseiam-se numa premissa básica dos círculos ayahuasqueiros: Sempre que se oferece uma substância psicoativa a um terceiro, com ou sem troca de dinheiro, assume-se uma certa responsabilidade pelo seu bem-estar.

Antes de oferecer ayahuasca a terceiros

A pessoa ou equipa responsável pela sessão deve ter cultivado uma base teórica e prática adequada que inclua:

- ▶ Ser claro quanto à finalidade da ação e à reflexão ética sobre os métodos que serão utilizados para melhor atingir este objetivo.
- ▶ Ampla experiência pessoal com os processos que a ayahuasca gera nas pessoas.
- ▶ Conhecimento das implicações legais relacionadas com a ayahuasca.
- ▶ Conhecimento da farmacologia da ayahuasca em geral⁵, bem como sobre a bebida que será servida.
- ▶ Conhecimento dos riscos e contraindicações da ayahuasca⁶.
- ▶ Conhecimento das técnicas de primeiros socorros.
- ▶ Conhecimento dos estados modificados de consciência e das diferentes abordagens terapêuticas.
- ▶ Preparativos adequados em caso de efeitos adversos e situações de emergência.
- ▶ Uma equipa de colaboradores que foram treinados para dar apoio durante a sessão.
- ▶ Conhecimento e respeito dos limites associados à relação terapeuta-paciente.
- ▶ Protocolos em vigor para a prevenção e reação às dinâmicas associadas à violência sexual.

5 Ver iceers.org/ayasafe14

6 Ver iceers.org/ayasafe10

Seleção e preparação dos participantes

Guia do Utilizador: Atempadamente envie a todos os participantes um documento com informação sobre a ayahuasca para que estejam devidamente informados e possam preparar-se adequadamente. O Guia do Utilizador deve incluir informação sobre:

- ▶ As propriedades da ayahuasca, a sua composição, os seus efeitos e riscos potenciais.
- ▶ As implicações de tomar ayahuasca.
- ▶ As restrições antes e depois da sessão.
- ▶ As responsabilidades do pessoal e dos participantes.
- ▶ O procedimento e o funcionamento da sessão.
- ▶ Uma visão geral do processo na sua totalidade

Criar um perfil para cada participante com base em critérios de segurança estabelecidos, o que inclui:

1. Questionário Geral de Saúde (anamnese)⁷.
2. Uma entrevista individual com cada um dos participantes:
 - ▶ Para os que vêm pela primeira vez: Avaliar a sua história pessoal, estado atual e motivação para a utilização da ayahuasca.
 - ▶ Para os que não vêm pela primeira vez: Consulte o seu estado geral e alterações significativas desde a última sessão.
3. Apresentar o documento de consentimento esclarecido e explicar claramente a sua função⁸.

7 Ver exemplo em iceers.org/ayasafe15

8 Ver exemplo em iceers.org/ayasafe16

Com base nas informações recolhidas nos formulários (anamnese) e na entrevista, decidir se é ou não adequado Aceitar cada participante. Devem ser igualmente considerados os seguintes aspectos:

- ▶ Aceitar apenas pessoas que compreendem o processo pessoal.
- ▶ Aceitar apenas as pessoas cujos questionários de saúde não apresentem contraindicações.
- ▶ Em alguns casos, poderá ser necessário um trabalho terapêutico adicional antes da sessão. Em caso afirmativo, a pessoa deve ser encaminhada para um profissional adequado.
- ▶ Aceitar apenas pessoas cujo processo pessoal não exija mais assistência (temporária ou em termos de recursos) do que o formato da sessão permite. (*Pessoas com determinadas perturbações de personalidade, depressão grave ou outras doenças com as quais a ayahuasca não esteja especificamente contraindicada podem ainda necessitar de mais recursos do que os que podem ser garantidos*).
- ▶ Se não puder aceitar um participante, explique as razões pelas quais a pessoa foi excluída da sessão e tente oferecer-lhe possibilidades alternativas.
- ▶ Não aceite uma pessoa se houver alguma dúvida sobre a sua aptidão para participar na sessão.

Outras sugestões para a fase anterior:

- ▶ **Intencionalidade:** O prestador deve encorajar o participante a preparar-se adequadamente para a sessão e a oferecer orientações⁹ suficientes.
- ▶ **Ligação:** Recomenda-se que seja estabelecido um vínculo pessoal baseado no apoio e confiança entre a pessoa que oferece a sessão e o participante.

9 Ver iceers.org/ayasafe10

Antes da Sessão

A pessoa ou equipa responsável pela sessão deve ter a certeza disso:

1. Conhecer os ingredientes e a potência da ayahuasca. Uma preparação que não tenha sido analisada ou testada previamente pelos responsáveis nunca deve ser administrada a outros.
2. Ter assistentes/colaboradores suficientes para atender a todas as pessoas que participam. Por razões de segurança, os grupos não devem ser geridos por uma pessoa orientadora sozinha.
3. Escolha um **ambiente seguro**, isolado das interferências externas, mas acessível, acolhedor e suficientemente espaçoso. Assegurar a disponibilidade de água potável, casas de banho, alojamento adequado e comodidades necessárias.
4. Garantir a segurança e o bem-estar físico dos participantes, preparando o ambiente de acordo com as suas necessidades (por exemplo, remover objetos perigosos, tornar o local acolhedor/confortável, fornecer colchões, cobertores, lenços, baldes, etc.)
5. Ter em vigor um protocolo de ação em caso de emergência que seja do conhecimento de todos os membros da equipa.



Durante a Sessão

A pessoa ou equipa responsável pela sessão deve certificar-se de:

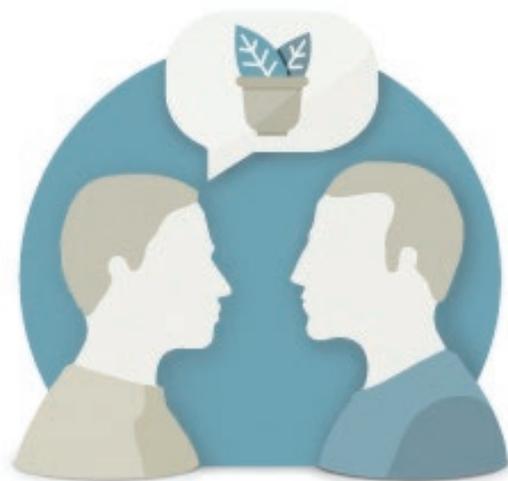
1. Ajustar a dose da preparação de acordo com a idade, sexo, experiência, estado de saúde e necessidade de cada participantes. É melhor servir muito pouco do que dar uma dose excessiva.
2. Garantir a **segurança física** dos participantes. Isto inclui a adaptação do ambiente para garantir a integridade física de cada um (criar espaço suficiente para cada participante, evitar que as pessoas circulem de forma insegura, conduzir veículos, etc.)
3. Garantir a **segurança emocional** dos participantes. Isto inclui a prestação de todo o apoio emocional necessário, garantindo que não haja distúrbios e interações prejudiciais com outras pessoas (pessoal e participantes) e assegurando o bem-estar de todos.
4. Abster-se de qualquer contacto sexual ou comportamento sedutor com os participantes antes, durante ou após a sessão. Ter protocolos em vigor para prevenir e agir nestas situações. Assegurar a segurança emocional de todos e definir claramente as relações entre responsáveis e participantes de uma forma ética e profissional.
5. Nunca, em circunstância alguma, deixe os participantes sozinhos ou sem supervisão.
6. Proteger a integridade, a privacidade e a segurança das pessoas do grupo, bem como as interações que elas têm.
7. Nenhum participante deve abandonar o espaço da sessão antes de esta estar concluída.
8. Antes de encerrar a sessão, verifique individualmente cada participante para se certificar de que se encontra num estado adequado.



9. Saber delegar ou pedir ajuda em caso de emergência ou dificuldade em lidar com uma situação.
10. A segurança dos participantes deve estar em primeiro lugar. Nunca negue ajuda a nenhuma pessoa, mesmo correndo o risco de iter problemas legais problemas legais.

Outras sugestões para maximizar os benefícios durante a sessão:

- ▶ **Posição física:** Incentivar os participantes a permanecer numa posição sentada em vez de se deitarem durante a mesma. Isto assegura que, em caso de desmaio, não haja perigo de asfixia por vômito. Se não conseguirem manter uma posição sentada, recomenda-se que se deitem de um lado e não de costas.
- ▶ **Em caso de problemas:** : No caso de um participante ter dificuldades, proceder com técnicas simples não farmacológicas para dar apoio (respiração focalizada, escuta ativa, presença, etc.). Mantenha o apoio até o participante indicar que está num estado estável e que já não necessita de ajuda, e tem a certeza de que é esse o caso.



Após a Sessão

A pessoa ou equipa responsável deverá:

1. Dar aos participantes tempo suficiente para escansar e recuperar antes de saírem das instalações e assegure-se que têm espaço para o fazer. Recomenda-se que os participantes regressem às suas camas ou que permaneçam no espaço cerimonial até ao dia seguinte.
2. Assegurar que nas horas após a sessão haja alguém disponível para prestar apoio a qualquer pessoa que possa necessitar.
3. Proporcionar um espaço de integração, onde os participantes, individual ou coletivamente, podem utilizar diferentes materiais (papel, tintas, lápis de cor para desenhar, etc.) para iniciar o processo de integração da experiência.
4. Oferecer aos participantes a possibilidade de partilhar a sua experiência, dúvidas ou preocupações com o resto do grupo, ou em privado, com alguém da equipa responsável.
5. Esteja ciente de intervir durante a partilha. Ajuda a ter uma atitude de escuta ativa. Os responsáveis são encorajados a permanecer dentro dos limites dos seus conhecimentos e a não trazer julgamentos ou interpretações psicológicas sem uma formação adequada.
6. Realizar um controlo final do estado físico e psicológico de todos os participantes antes da sua partida.
7. Oferecer a possibilidade de apoio adicional para além da sessão. Forneça as suas informações de contacto, telefone ou endereço de e-mail, e ofereça-se para manter a comunicação.
8. Se não houver disponibilidade para oferecer o nível de apoio necessário para o processo de integração, oferecer aos participantes a opção de utilizar outros profissionais qualificados.



Outras sugestões para a integração e acompanhamento:

- ▶ **Gerar conhecimento:** Os dados podem ser recolhidos com questionários validados para medir o impacto da experiência na vida dos participantes a longo prazo e para acompanhar o processo de integração. Um questionário pode ser enviado uma vez por semana e dois meses mais tarde.
- ▶ **Autocuidado:** É importante estar consciente do papel de um assistente e não se deixar levar se os participantes quiserem dar a um indivíduo o mérito pelas suas experiências profundas ou orientação espiritual. É essencial dar apoio, sabendo que é o participante que realmente lidera o processo e é responsável pela sua própria evolução, descobertas e conexões. Para o correto desenvolvimento da equipa responsável pelas sessões, deve ser feita uma avaliação do próprio trabalho através de uma supervisão regular com um indivíduo mais experiente.



PARA TODOS

RESPONSABILIDADE JURÍDICA

Estatuto jurídico internacional

O alcaloide psicoativo da ayahuasca, dimetiltryptamina (DMT), é uma substância regulamentada constante da lista da Lista I da Convenção das Nações Unidas sobre Substâncias Psicotrópicas, de 1971. Como tal, o DMT é considerado uma substância cuja utilização, fabrico e venda são proibidos internacionalmente, exceto para utilizações médicas e científicas muito limitadas. No entanto, a própria decocção da ayahuasca não se encontra sob controlo internacional, o que tem sido confirmado pelo Conselho Internacional de Controlo de Estupefacientes (INCB).





ANEXOS

Recursos & Bibliografía

OUTROS RECURSOS

- › Chacruna's Ayahuasca Community Guide for the Awareness of Sexual Abuse: <https://chacruna.net/community/ayahuasca-community-guide-for-the-awareness-of-sexual-abuse/>
- › Projecto Aware: awareproject.org
- › Fundação ICEERS: www.iceers.org
- › Relatório Técnico Ayahuasca: iceers.org/ayasafe14

BIBLIOGRAFIA

Almendro M. (2018). *O Labirinto da Ayahuasca. Investigação sobre o xamanismo e os medicamentos indígenas*. Barcelona: Kairós.

Dos Santos R.G., Balthazar F.M., Bouso J.C., Hallak J.E. (2016). *The current state of research on ayahuasca: A systematic review of human studies assessing psychiatric symptoms, neuropsychological functioning, and neuroimaging*. *J Psychopharmacol.* 30(12):1230-1247.

Fericgla J.M. (2018). *Ayahuasca. A realidade por detrás da realidade. A sua utilização em psicoterapia e no cultivo do mundo interior*. Barcelona: Kairós.

Labate B. y Bouso J.C. (Eds.) (2013). *Ayahuasca e a saúde*. Barcelona: Los libros de la liebre de marzo.



López-Pavillard S. (2018). *Xamãs, ayahuasca e cura*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

MacRae E. (1998) *Guided by the Moon. Xamanismo e o uso ritual da ayahuasca no culto ao Santo Daime*. <http://neip.info/novo/wp-content/uploads/2015/04/guide-by-la-luna.pdf>

Martín Pardo A. y Muñoz Sánchez J. (2019). *O estatuto jurídico da ayahuasca em Espanha. A relevância dos comportamentos relacionados com o seu consumo e posse*. Valência: Tirant lo Blanch.

Ona G., Kohek M., Massaguer T., Gomariz A., Jiménez D.F., Dos Santos R.G., Hallak J.E.C., Alcázar-Córcoles M.Á., Bouso J.C. (2019). *Ayahuasca e Saúde Pública: Estado de Saúde, Bem-estar Psicossocial, Estilo de Vida e Estratégias de Cópia numa Grande Amostra de Utilizadores de Ayahuasca Ritual*. *J Drogas Psicoactivas*. doi: 10.1080/02791072.2019.1567961.

Sánchez Avilés C. e Bouso Saiz J.C. (2015). *Ayahuasca: desde a Amazônia até à aldeia global. Uma análise dos desafios associados à globalização do uso da ayahuasca*. TNI (Transnational Institute): <https://www.tni.org/es/publicacion/ayahuasca-de-la-amazonia-a-global-village>



ICEERS

WWW.ICEERS.ORG