



UM BRINDE À VIDA: SAÚDE!

Saúde! Assim, nós muitas vezes brindamos, dizemos saúde quando desejamos felicitações ao aniversariante do dia e em situações de dificuldades vem à nossa mente que por mais que as coisas não vão bem, pelo menos temos saúde.

A saúde mental impacta na condição física e também pode influenciar significativamente em outras áreas da vida. A campanha Janeiro Branco, tem o propósito de nos aproximar de assuntos relacionados à qualidade de vida. Podemos estender esse movimento para vários contextos, como nas empresas, onde se propõe pensar o bem-estar dos funcionários, no convívio familiar, na subjetividade de cada sujeito, ou seja, o tema pode ser muito explorado.

Não gostaríamos de deixar passar em branco essa campanha, pois janeiro é o mês que inicia mais um ano, te convidamos a planejar teu 2020 de uma forma diferente. Procure refletir sobre tuas conquistas vividas até o momento, também olhe para as dificuldades que já passou não como forma de se culpar, mas com a intenção de poder desenvolver uma estratégia diferente, a mudança começa por nós e nos detalhes. Poder olhar para si, perceber teus pensamentos e como eles influenciam já pode ser um bom começo.

Lembre-se que quando estamos em sofrimento emocional, nem sempre é perceptível aos olhos do outro, diferente da doença física, o adoecimento emocional é bem mais silencioso e pode passar despercebido no ambiente de nosso convívio e até por nós mesmos. Cuidem-se, cuidem, desenvolvam relações que te possibilitem uma vida mais feliz e saudável. Sofrimentos, tristezas são inevitáveis em nossa existência, apenas saiba que nesse mundo enorme pode existir alguém pra te ajudar e você pode e merece se cuidar.

Nós te desejamos saúde física para muitas Indiadas e saúde mental para teu bem-estar, pois você merece.

Tatiany da Silva Nardino - Psicóloga CRP 07/26347
Psicoterapia, Psicodiagnóstico e Avaliação Psicossocial NR 33 e 35
(54) 99717-8497 / tatinardino@gmail.com

Dentre dezenas de histórias, confira abaixo os depoimentos de alguns de nossos Índios sobre como as Indiadas impactaram suas vidas seja física ou emocionalmente.

As Indiadas exerceram um papel muito importante na minha vida após o falecimento do meu Pai. Eu estava em busca de algo que me trouxesse força e equilíbrio para lidar com a dor da perda e aprender a conviver com a falta da presença dele. Então o contato com a natureza, a prática da atividade física, o exercício de superação, conhecer pessoas novas, benefícios proporcionados pelas Indiadas, foram fundamentais nessa minha busca! Só tenho a agradecer! Desejo que a Indiada Buena possa continuar transformando momentos e fortalecendo as pessoas!

Arivane Rosa Demichei, Bento Gonçalves - 1ª Indiada Março/2018.

A Indiada Buena faz parte de felizes capítulos da minha vida, muitos deles de superação. Os dias de estresse me fizeram buscar atividades ao ar livre e foi quando conheci o trabalho do Cris, que conduz as atividades com maestria. As caminhadas nos proporcionam um novo olhar - tudo o que se precisa para tocar a vida adiante quando o entorno parece um caos. Mudar nossa visão, nossa relação com o meio ambiente, conosco e com o próximo. É um misto de atividade física e reflexão. Traz a consciência de que a vida pode ser mais leve, pois na essência ela é.

Cláudia do Nascimento Bergamini, Bento Gonçalves – 1ª Indiada Março/2015.

Indiada Buena e saúde mental com certeza são duas coisas que combinam e muito! A organização encontrada desde o início, a forma como tudo acontece, as trilhas, os caminhos, as paisagens e as amizades que as indiadas proporcionam, ajudam no bem estar físico e mental. Além de inspirar e estimular as pessoas a se desafiar através da natureza, transmitindo uma sensação de liberdade, diminuindo o estresse semanal relacionado ao trabalho e ao dia a dia, descansando a mente e deixando o esforço apenas para o corpo, tendo sempre ao final de cada trilha, um desafio sendo superado. Pratique Indiada Buena, cuide de sua mente, cuide de sua vida.

Eluir Pedro Davanzo Junior, Nova Prata – 1ª Indiada Agosto/2013.

Em 2015, cheia de problemas de ansiedade e crises de pânico, conheci esse Grupo maravilhoso. Caminhando, fazendo amigos e em contato com a natureza, fui ficando cada vez mais forte! A cada trilha, descobria uma força que não sabia que tinha. Fomos para a Chapada Diamantina juntos e lá realmente me transformei. Motivação, força, parceria e muita adrenalina me curaram. Nunca mais parei de caminhar e até hoje lembro com carinho do Cristiano e da Indiada Buena que me fizeram enxergar que eu sou maior que os meus medos! Podemos sim, vencer a tristeza e recuperar o rumo de nossas vidas!

Flavia Cavalcanti Abreu dos Santos, Santa Maria - 1ª Indiada Março/2015.

Quem cuida da mente e das emoções, cuida da vida. É possível dizer que os grupos de ajuda e suporte mútuos podem ser criados e executados em diferentes esferas. Ao meu olhar, o grupo Indiada Buena Aventuras atua neste âmbito, promovendo ações em prol da melhoria da qualidade de vida, bem-estar, aventura, descontração, etc. Participar deste grupo é um investimento para a nossa Saúde Mental e conseqüentemente é investir em tudo aquilo que nos move e nos impulsiona à vida e ao sucesso.

Larisse Longo, Pinto Bandeira – 1ª Indiada Fevereiro/2016.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Sempre foi muito claro para mim o propósito das Indiadas, “a caminhada”, por si só, funciona com um método automático, a ferramenta que utilizamos para proporcionar saúde física e mental para as pessoas. Esta perspectiva que não é visível aos olhos e nem sempre está clara para todos os participantes, e quem enxerga de fora só consegue ver o fato de “caminhar”, mas aqueles que se permitem participar e aproveitar as caminhadas não só para “caminhar” começam a perceber os impactos que esta atividade tem sobre nossas vidas.

A caminhada é um ambiente de desconexão e conexão ao mesmo tempo, esse paradoxo se revela quando os participantes percebem que ao participar de uma Indiada, pensamentos indesejáveis são deixados de lado porque é necessário desviar sua atenção e sua mente aos locais onde se pisa e onde se coloca as mãos, é preciso estar atento ao próximo passo, o barulho da água penetra na mente sem pedir licença, para perceber o som das folhas se tocando na copa das árvores é preciso estar atento, para estar atento é necessário direcionar toda sua atenção para tal. O conto dos pássaros, quando percebido, é outro sinal que estamos conectados ali, naquele momento, e naturalmente nos desconectamos de outras situações.

Estes fatos incontestáveis que acontecem naturalmente nas Indiadas causam uma transformação, talvez inconsciente, mas muito benéfica em todos os envolvidos. Desta forma, esta rede de conexões vai moldando nossa mente e nos trazendo uma sensação de bem estar, um sentimento agradável aliado a sempre sensação de conquista de quando chegamos ao final de cada trilha ou trajeto, obstáculos superados, subidas que eram “monstros” deixadas para trás, peraus, trilhas, pedras, água, barro, todo cansaço desaparece na frase simples: Ufa, consegui. Alguns medos que antes eram impedidores se transformam em motivo de satisfação pela superação e reforçam o desejo de enfrentar o próximo.

E por consequência de tudo isso, nosso preparo físico melhora, nossa alimentação melhora, nosso humor melhora, lidamos mais tranquilamente com situações que outrora, talvez, não soubéssemos como lidar. Cientes da responsabilidade que temos diante da vida dos nossos participantes, seguimos organizando as Indiadas com carinho e dedicação para continuar proporcionando saúde física e mental para todos os nossos participantes.

Nosso muito obrigado a todos que apostam e confiam em nosso trabalho, fazendo das Indiadas um ambiente acolhedor, divertido e agradável para todos. Nosso mais sincero desejo que estas palavras os ajudem a lidar melhor com os pensamentos e cuidar da sua saúde e de todos que estão ao seu lado.

Repetindo a frase da Taty na página 1:

Nós te desejamos saúde física para muitas Indiadas e saúde mental para teu bem-estar, pois você merece.

Cristiano da Cruz
INDIADA BUENA AVENTURAS