



# Vitoriosos ou vencidos?

OLGA DELGADO

Entrevistámos Olga Delgado, Diretora da Vitamina, escritora do livro "Aprende a ser feliz com Ago" e criadora dos retiros espirituais YIN, Yourself In Nature. É licenciada em Psicologia, tem um mestrado em Marketing Digital e um Doutoramento em Ciências Sociais sobre Liderança.

**A** Vitamina oferece uma variada gama de serviços, entre eles atividades de tempos livres, formações e dinamização de atividades culturais. Como ocorreu a sua recente entrada na Vitamina e a mais-valia que a sua experiência pode trazer à organização? A Vitamina cresceu organicamente nos últimos 17 anos a partir da missão pessoal do seu fundador, Francisco Alvim, focada em proporcionar às crianças as melhores ferramentas para o seu desenvolvimento. O melhor da Vitamina, segundo os nossos clientes, é a sua equipa. O Dr. Alvim soube rodear-se de uma equipa de 180 colaboradores que trabalham em 18 escolas, e que partilham a mesma missão e valores, uma grande motivação e envolvimento. A pandemia golpeou fortemente a nossa sociedade e apareceram novas necessidades sociais. Os objetivos da minha incorporação foram, por um lado assegurar o crescimento da empresa e por outro, poder dar resposta a estas novas necessidades da sociedade, desenvolvendo a Vitamina Care, uma área com terapias, orientação vocacional, coaching de desenvolvimento pessoal e retiros espirituais.

**Qual o porquê de a Vitamina oferecer retiros espirituais?**

Na Vitamina trabalhamos há 17 anos para fazer crianças e jovens felizes e o resultado tem sido muito positivo, com um nível de satisfação de 98%. Pensamos que chegou o momento de contribuir também para a felicidade dos mais crescidos, e oferecer novos serviços que vão ao encontro das necessidades dos pais dessas crianças e dos adultos



**"NA VITAMINA TRABALHAMOS HÁ 17 ANOS PARA FAZER CRIANÇAS E JOVENS FELIZES E O RESULTADO TEM SIDO MUITO POSITIVO, COM UM NÍVEL DE SATISFAÇÃO DE 98%. PENSAMOS QUE CHEGOU O MOMENTO DE CONTRIBUIR TAMBÉM PARA A FELICIDADE DOS MAIS CRESCIDOS"**

em geral. Estamos a viver tempos difíceis, guerra na Europa após dois anos de pandemia, crise energética, inflação, aumento dos casos de cancro, de depressão e de ansiedade. São tempos que exigem muito de nós. Todos merecemos ser felizes e todos podemos contribuir para que os nossos sejam mais felizes. Na Vitamina temos as ferramentas certas para ajudar nessa missão.

**Um retiro pode ajudar-nos a ser felizes?**

A pessoa mais feliz do mundo é um monge budista e explica a sua felicidade através da meditação. Vivemos numa sociedade muito virada para o exterior, muito sensorial e pouco espiritual. Para se ser bom num desporto ou tocar um instrumento musical é preciso treinar; para ser feliz, também. É fundamental treinar as nossas capacidades para sermos felizes



## "A CIÊNCIA TEM DEMOSTRADO QUE O YOGA PODE EFETIVAMENTE AUMENTAR A NOSSA FELICIDADE"



OLGA DELGADO E FRANCISCO ALVIM

e o coaching realizado por profissionais é uma grande ajuda. É possível ser feliz, nunca é tarde para encontrar um caminho melhor.

### E há alguma idade para iniciar esse caminho?

Quanto antes melhor, com o livro "Aprende a ser feliz com Ago" as crianças podem iniciar esse caminho conscientemente aos três anos. O principal objetivo do livro é fazer as crianças se divertirem. Para ser feliz é preciso rir, descobrir novos mundos, aprender e partilhar, e essa é a primeira coisa que as crianças vivenciam com os contos do Ago. Além disso, ao longo das viagens do Ago são trabalhados aspetos como a amizade, a gestão da ansiedade, o trabalho em equipa, a pertença social, a identidade, a resolução de problemas, a criatividade e a proatividade. Ago e os seus amigos vão lutar contra o bullying, o etnocentrismo e os preconceitos. Outro aspeto importante é que "Aprende a ser feliz com Ago" faz com que as crianças se vejam no espelho e entendam os riscos do abuso das novas tecnologias e de hábitos e comportamentos não saudáveis. O livro incorpora materiais que promovem a reflexão, individual e coletiva, para poder trabalhar em casa ou na sala de aula, atitudes e comportamentos que ajudarão as crianças a serem mais felizes e a construir um ambiente mais saudável.

### Como impede a sociedade atual de sermos felizes?

Segundo Bauman (2017) estamos a viver a "Modernidade Líquida", um período em que a sociedade moderna se caracteriza pela constante mudança, flexibilidade e adaptação. Isso predispõe os indivíduos a desenvolver uma mentalidade adaptável a qualquer mudança possível, com uma forma de agir individualista e egocêntrica em que não há compromisso mútuo. Cada vez há menos preocupação pelos outros, menos tempo para dedicar às pessoas e menos vontade de amar; pelo contrário, há mudanças de valores, de trabalho, de estilos de vida, de posição social, numa insatisfação constante provocada por uma necessidade de consumir insaciável. Algo que é injetado digitalmente pelo neuro-marketing. Também há uma falta de valorização de tudo aquilo que temos, perante a promessa audiovisual de algo melhor, com que somos bombardeados constantemente pelos nossos dispositivos móveis.

### Quais podem ser as consequências da "modernidade líquida"?

Algumas das consequências mais negativas poderão ser a progressiva morte do amor na



CARLOS PINILLOS E OLGA DELGADO



## A FELICIDADE ESTÁ NO INTERIOR

## Encontre-a nos Retiros YIN



A VIDA ESTÁ CHEIA DE PRENDAS, AQUI TEM UMA MUITO ESPECIAL PARA SI



Código desconto exclusivo:  
**pontosdevista**

**vitamina**  
CARE



**“OS RETIROS YIN  
(YOURSELF IN NATURE)  
REALIZAM-SE EM  
LOCAIS ÚNICOS NA  
NATUREZA ONDE PODE  
ENCONTRAR A PAZ E A  
CALMA QUE PRECISA  
PARA SE ENCONTRAR  
COM A SUA ESSÊNCIA E  
DESCOBRIR A NATUREZA  
MAIS PURA DO SER”**

sociedade atual, anunciada por Byung-Chul Han (2014), a falta de propósito e sentido na vida, o desaparecimento da espiritualidade em prol da racionalidade instantânea e individualista (enquanto irracional socialmente a longo termo), o sentimento de vazio, a ansiedade existencial, a destruição da nossa própria felicidade e a progressiva destruição do planeta.

#### Como podemos mudar isso?

Segundo Sztompka (1991) as mudanças sociais resultam da interação dinâmica entre dois níveis da realidade social: o nível da individualidade (indivíduos e grupos sociais: pessoas, coletivos, associações, movimentos, comunidades, entre outros) e no nível da totalidade (estruturas sociais: culturas, sistemas sociais, sociedades, grupos socioeconômicos, entre outros). A interação entre os indivíduos que atuam (mobilização) sobre os constrangimentos das estruturas (sociais) existentes torna-se a agência (práxis), que detém as potencialidades para a mudança. O Modelo de Interações Líquidas da Forest Therapy Hub entende as respostas de exposição à natureza como catalisadoras de ações que potencializam atitudes pró-sociais e pró-ambientais, influenciando o bem-estar dos indivíduos, da sociedade e do meio ambiente. Os banhos de floresta são uma componente importante dos nossos retiros, e também fazem parte das atividades que realizamos em algumas das escolas onde está a Vitamina.

#### Como ajudam os banhos de floresta no caminho da felicidade?

Os banhos de floresta, ou shinrin yoku, são umas técnicas japonesas que têm como missão promover a interação entre os seres humanos e a natureza para contribuir a saúde e o bem-estar das pessoas e do planeta. Quando contemplamos as montanhas, os oceanos, o céu estrelado e sentimos o vento a atravessar a floresta, percebemos que a modernidade líquida é na realidade uma miragem. A nossa existência passará rapidamente, e as montanhas, os oceanos, o céu estrelado e as florestas irão permanecer; não vamos viver mais por fazer tudo a correr, não conseguiremos ter mais por ter medo de perder. Às vezes quando se perde, ganha-se, é importante saber largar. Faz parte

da nossa natureza sermos felizes, para isso devemos recuperar a nossa intuição. Se o nível da totalidade domina a nossa mente, e nos deixamos ir à deriva na modernidade líquida, esta nos arrastará como as cheias levam tudo o que encontram no seu caminho. Aí seremos vencidos, acabando afogados e, quem sabe, em que estado deixaremos as montanhas, os oceanos e as florestas. Em sentido contrário, se desacelerarmos neste fluxo descontrolado, e pararmos a contemplar a permanência das montanhas, dos oceanos, das florestas e nos conectarmos com o nosso interior através das atividades do shinrin yoku, deixaremos de ser controlados pela totalidade. E aí poderemos agarrar as rédeas da individualidade e conectar o nosso interior com a natureza e com a humanidade. Se nos permitimos amar, sentir a vida e dar valor ao que verdadeiramente importa, encontraremos o sentido da existência, redescobriremos o equilíbrio interior, seremos felizes e mudaremos o rumo da história, para ser vitoriosos em vez de vencidos.

#### E o yoga, como pode contribuir?

A ciência tem demonstrado que o yoga pode efetivamente aumentar a nossa felicidade, a sua prática estimula o desenvolvimento de emoções positivas como a serenidade, a paz interior, a calma, o humor, a compaixão e a gratidão, emoções essas que contribuem para que a pessoa se sinta mais feliz. Também há um aumento da autorregulação, em que conseguimos identificar e gerir de forma mais eficaz os pensamentos, emoções e comportamentos. E o melhor é que esta capacidade, com o tempo, transforma-se num verdadeiro hábito, levando a um menor sofrimento e ao aumento da sensação de felicidade. Basta uma hora de prática para aumentar os níveis de GABA no cérebro, sendo que uma maior concentração desta substância reduz os níveis de depressão.

#### Em que consistem os retiros YIN?

Os retiros YIN (Yourself In Nature) realizam-se em locais únicos na natureza onde pode encontrar a paz e a calma que precisa para se encontrar com a sua essência e descobrir a natureza mais pura do ser. A beleza das paisagens onde nos encontramos alimentarão e inspirarão o

seu espírito. Trata-se de um programa holístico de orientação no caminho da felicidade, através de coaching da felicidade personalizado com profissionais da área da psicologia, práticas de yoga e meditação, deliciosas refeições de alimentação consciente, banhos de floresta com orientadores certificados pela Forest Therapy Hub e outras atividades opcionais como reiki, coaching com cavalos (em colaboração com a Horsepower Balance), massagens, caminhadas, canoagem, entre outras. São retiros intensivos, a partir de três dias, em Portugal, para encontrar o caminho da vitória pessoal através da natureza e do encontro com o nosso interior, destinados àqueles que não duvidam em seguir o caminho da felicidade.

#### Para terminar, o que espera que a Vitamina traga ao cidadão em geral e que pode este projeto fazer pelo bem-estar e saúde mental dos portugueses?

A Vitamina tem uma função essencial na sociedade: contribuir para que as crianças e os jovens possam construir um futuro melhor. Nos retiros Yourself in Nature as nossas atenções estão viradas ao presente. Portugal está entre os três países europeus com maior prevalência de depressão e ansiedade. Dizíamos que a meditação é um caminho para a felicidade; a dependência tecnológica, tão presente nos nossos dias, representa o oposto; não desligar nunca, não dedicar tempo nenhum a cultivar o nosso eu interior, não só reduz a nossa percepção de felicidade, também nos desumaniza e aumenta a nossa ansiedade. Vivemos num mundo onde a imagem está sobrevalorizada e há uma grande falta de espiritualidade. A espiritualidade é o caminho para a bondade, a paz e a felicidade. Os retiros Yourself in Nature são uma solução para aqueles que querem sentir-se melhor e não sabem como e para aqueles que querem fazer do mundo um lugar melhor. ■