

# SURF.ART



UM PROJETO PRESSLEY RIDGE

## Férias: Pausa ou desafio?

As férias chegam sempre carregadas de imagens boas: dias infinitos, muito descanso, viagens, encontros e tempo livre. Mas, quando finalmente chegam, percebemos que esta pausa nem sempre é tão simples como parece.

A mudança de rotina pode ser um desafio. Para algumas pessoas, deixar de ter horários rígidos traz alívio; para outras, pode gerar ansiedade e até uma sensação de vazio. De repente, surge a questão: como aproveitar este tempo de forma que faça sentido?

Depositamos também algumas expectativas... Esperamos que as férias sejam "perfeitas", que haja alegria e boas memórias. E, quando isso não acontece, podemos sentir alguma frustração.

No entanto, as férias podem ser um convite a algo mais simples:

- Redescobrir o prazer em pequenas coisas - uma leitura tranquila, um passeio ao fim da tarde, uma conversa sem pressa;
- Encontrar novas formas de estar em família, aprendendo a equilibrar momentos juntos e momentos de espaço individual;
- Dar atenção ao corpo e à mente, reconhecendo o descanso não apenas como parar, mas como cuidar.

As férias também nos ensinam sobre flexibilidade: nem sempre é possível seguir planos à risca, mas podemos aprender a desfrutar do que acontece no caminho. Muitas vezes, são os imprevistos que ficam na memória e que criam as histórias que contamos depois.

Acima de tudo, este tempo é um lembrete de que não precisamos de estar constantemente a produzir ou a correr. Podemos apenas estar connosco, com os outros, com o momento presente.



Saiba mais em:

 [www.pressleyridge.pt](http://www.pressleyridge.pt)

 <https://www.terapiasurf.art>

 @terapia\_surfart



comunidades-em-ação  
São Domingos de Rana

Parceiros



CASCAIS

área metropolitana  
de Lisboa

área metropolitana  
de Lisboa

 PRR  
Programa de Recuperação  
e Resiliência

 REPÚBLICA  
PORTUGUESA

 Financiado pela  
União Europeia  
NextGenerationEU