



# SURF.ART



UM PROJETO PRESSLEY RIDGE

Estamos emocionados por apresentar o **Surf.Art Newsletter**, onde mergulharemos no mundo do surf terapia. Nesta jornada, exploraremos como o surf pode ser uma ferramenta poderosa para promover o bem-estar físico e emocional dos mais pequenos.



## Quem somos?

## Como trabalhamos?

O Surf.ART é uma iniciativa de inovação social da Associação Pressley Ridge, implementada desde janeiro de 2013.

A nossa prática baseia-se em envolver ativamente as crianças e os jovens em sessões de surf terapia, aprendendo enquanto fazem e através de reflexões em grupo sobre as suas experiências no mar. Surf terapia utiliza o surf como ferramenta terapêutica para promover o bem-estar físico e emocional, proporcionando experiências de superação e crescimento pessoal. Utilizamos metodologias como a Educação Vivencial, a Terapia pela Aventura e os Princípios da Reeducação, combinados com o Círculo da Coragem e a Teoria da Aceitação e Compromisso (ACT). O objetivo é desenvolver competências essenciais para a vida, aumentar o comportamento pró social e reduzir as dificuldades gerais, resultando num maior bem-estar social, mental e sucesso nas suas vidas.

A nossa missão é promover bem estar social, a saúde mental, desenvolver o potencial e autonomia de crianças e jovens através do surf e do contacto com a Natureza.



“No Surf.ART aprendi que me posso controlar emocionalmente”

## Para quem trabalhamos?

As nossas sessões de Surf Terapia podem ser solicitadas por diferentes clientes e desenvolvemos os nossos programas à medida. Nomeadamente por Escolas, Autarquias, Famílias e Organizações.



Parceiros



CASCAIS

área metropolitana de Lisboa





## 10 anos a promover o bem-estar e a saúde mental



Nesta primeira Newsletter, gostaríamos de relembrar uma data muito importante na história do Surf.ART. No dia 10 de Outubro de 2023, para além de se celebrar o Dia Internacional da Saúde Mental, comemoramos o nosso 10º ano de intervenção. A celebração iniciou-se de manhã, com um Paddle-Out na praia de Carcavelos e à tarde, continuámos a celebrar com uma cerimónia na Casa das Histórias Paula Rego. Na programação contámos ainda com partilhas da Diretora Técnica da Pressley Ridge, Susana Bernardo; breves apresentações com dinâmicas sobre a Terapia da Aceitação e do Compromisso, com o psicólogo Paulo Gomes, e sobre a Educação Vivencial com a psicóloga Ana Vaz. Tivemos também partilhas de outros projetos de Surf Terapia que decorrem na praia de Carcavelos, para além de testemunhos de pais, jovens e professores das escolas parceiras que passaram pelo Surf.ART ao longo deste período. Como não poderia deixar de ser, o fundador e coordenador do Surf.ART, Nuno Fazenda, falou sobre os desafios, as realizações e transformações ao longo destes 10 anos de intervenção. Finalizamos este dia com a Vereadora Carla Semedo para considerações finais.

### Feedbacks

Gostaríamos de partilhar com vocês alguns feedbacks que recebemos de pais das nossas crianças. Estas palavras para além de contribuírem em muito para o aperfeiçoamento contínuo do nosso trabalho, são palavras que nos motivam ainda mais a continuar o nosso compromisso com a excelência educacional e o bem-estar das nossas crianças.

“A Marisa adorou esta experiência fala com todas as pessoas sobre as suas aulas e a forma como se expressa perante os outros ao falar das aulas é muito gratificante e satisfatório ver o impacto que esta atividade teve na vida da Marisa tanto pessoal como social.. O meu muito obrigada por todo o carinho e atenção que tiveram e pela excelente iniciativa acho que todas as crianças pelo menos uma vez deveriam ter esta experiência ❤️”

“Foi essencial para o desenvolvimento do Duarte durante estes anos, no que diz respeito ao socializar, enfrentar os seus medos e a acreditar mais em si próprio. Sou muito grata pelo trabalho que fazem com as nossas crianças”



“Foi muito importante porque ajudou a ganhar confiança, a superar o medo do "desconhecido" e ultrapassar dificuldades (o medo do "fundo do mar)”



## Doe 0,5% do seu IRS à Pressley Ridge

De 1 de Abril a 30 de Junho pode efetuar a Consignação de IRS a favor da Pressley Ridge. A sua ajuda é fundamental para que possamos continuar a ajudar e apoiar estas crianças e jovens.

**Nif - 509 148 280**

Saiba mais em:

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



 <https://www.terapiasurf.art>

 @terapia\_surfart

Parceiros



CASCAIS

área metropolitana de Lisboa



REPÚBLICA PORTUGUESA

Financiado pela União Europeia NextGenerationEU