



## O nosso bootcamp

Ao longo do ano, no Surfart, as crianças participam em sessões grupais de surf terapia, onde desenvolvem um conjunto de competências essenciais para o seu crescimento emocional, social e psicológico. Quando chegamos ao final deste percurso, proporcionamos um bootcamp especial, que não só celebra o progresso e as conquistas individuais, mas também oferece um espaço seguro e encorajador para a aplicação dessas competências de forma prática e dinâmica.

O bootcamp pode descrever-se numa semana de acampamento, onde nos três primeiros dias contamos com as nossas crianças de primeiro ciclo, e nos três dias seguintes com as de segundo ciclo. As crianças têm a oportunidade de se desafiar e colocar em prática o que aprenderam ao longo do ano. Este evento é uma experiência transformadora que promove o desenvolvimento de várias capacidades fundamentais.

### **Autoconfiança e Autoeficácia**

Durante o bootcamp, as crianças são encorajadas a enfrentar novos desafios e a sair da sua zona de conforto. Ao conseguirem ultrapassar obstáculos e a realizarem tarefas que anteriormente pareciam difíceis ou impossíveis, elas constroem uma forte sensação de autoconfiança e autoeficácia. Muitas destas crianças nunca dormiram fora de casa ou estiveram afastados dos pais por muito tempo, o que se traduz num desafio para muitos. Este sentimento de competência é crucial para o desenvolvimento de uma autoestima saudável e para a motivação em enfrentar futuros desafios com coragem e determinação.

### **Trabalho em Equipa e Cooperação**

Interagir com novos membros fora do grupo habitual incentiva as crianças a desenvolverem habilidades sociais importantes, como a comunicação eficaz, a empatia e a cooperação. O trabalho em equipa durante as atividades e desafios do bootcamp contribui para o fortalecimento dos laços sociais e promove um senso de comunidade e pertença. Estas competências sociais são vitais para o desenvolvimento de relacionamentos saudáveis e para a integração em diferentes contextos sociais.



Parceiros



CASCAIS

área metropolitana de Lisboa



## Resiliência e Gestão Emocional

O bootcamp oferece um ambiente controlado onde as crianças podem experimentar e aprender a lidar com adversidades de maneira construtiva. Através de atividades desafiantes, desenvolvem resiliência, aprendendo a persistir mesmo diante das dificuldades. Além disso, as rotinas de reflexão e feedback durante o bootcamp ajuda-as a reconhecer e a gerir as suas emoções, promovendo uma maior inteligência emocional.

## Autoexpressão e Criatividade

O ambiente do bootcamp incentiva a autoexpressão e a criatividade. Através das atividades ou das dinâmicas de grupo, as crianças têm a oportunidade de explorar e expressar as suas emoções e pensamentos de maneiras variadas e criativas. Esta autoexpressão é fundamental para o desenvolvimento de uma identidade saudável e para o bem-estar emocional.



O nosso bootcamp é mais do que um encerramento de um ciclo; é celebrar o crescimento pessoal e coletivo. É um espaço onde as crianças podem não só aplicar as competências desenvolvidas ao longo do ano, mas também descobrir novas facetas de si mesmas e do mundo ao seu redor. Este evento culmina num reforço da autoconfiança, das habilidades sociais, da resiliência e da capacidade de autoexpressão, preparando-as para futuros desafios com uma base sólida de competências emocionais e psicológicas.

No Surfart, acreditamos no potencial transformador do surf terapia, e o bootcamp é a prova viva de que, quando oferecemos às crianças as ferramentas e o apoio necessários, elas podem alcançar alturas inimagináveis, dentro e fora das ondas.

## Projeto educa



O EDUCA é um Programa de Intervenção Comunitária, promovido pela CMC que visa formar jovens adultos entre os 18 e os 30 anos, sem ocupação profissional, em competências básicas de empregabilidade, animação e mediação. A formação inclui uma fase inicial e posterior prática em contexto de trabalho, focada na mediação escolar para melhorar a comunicação e resolver conflitos.

O programa destina-se preferencialmente a jovens oriundos de territórios socialmente vulneráveis, oferecendo-lhes a primeira experiência profissional qualificada e potencial de crescimento pessoal, social e laboral. A abordagem de integração envolve técnicos, comunidade e instituições, ajudando a desenvolver competências para prevenir os comportamentos de risco.

O EDUCA opera em quatro territórios: Torre, Galiza, São Domingos de Rana e Alcabideche, onde comunidades e famílias beneficiam do processo de mediação. Os mediadores recebem formação inicial em metodologia não formal, seguida de supervisão quinzenal obrigatória e encontros semestrais.

O Surfart esteve presente na cerimónia de encerramento de mais um ano do projeto EDUCA e gostaria de agradecer profundamente aos educadores que estiveram presentes ao longo deste ano pelo trabalho imprescindível que tiveram neste projeto.

A dedicação e empenho foram essenciais para o sucesso do projeto e para o desenvolvimento dos nossos jovens. Muito obrigado por todo o apoio e dedicação! Saiba mais em: <https://vida.cascais.pt/servico/programa-educa>



Saiba mais em:

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

 <https://www.terapiasurf.art>

 @terapia\_surfart



Parceiros



CASCAIS

área metropolitana de Lisboa



REPÚBLICA PORTUGUESA

