

Opinião



Maria João Clemente

Tu é que constróis as tuas aventuras

A minha rotina é muito simples, de casa para a escola, da escola para a dança, e da dança para casa. E por ser tão simples acaba por se tornar aborrecida e, por vezes, desinteressante. Desde pequena que o meu pai me aborrece com os seus "minutos de atenção"... já não é a primeira vez que me explica que a mudança começa connosco, e por que não começar com o mais próximo de nós?

Há algum tempo, via os dias todos iguais e repetitivos, então decidi mudar a minha rotina. Comecei com pequenos pormenores como sorrir para alguém na rua, acordar com uma vontade diferente, ou, simplesmente, apreciar a rotina de uma forma alternativa (mais divertida e especial a cada dia), depois passei para gestos que já incluíam os outros: visitar inesperadamente os avós, lançar desafios aos amigos, ver séries com a minha irmã, em vez de o fazer sozinha...

Mais tarde, apercebi-me que o que tornava o

**Apercebi-me que o que tornava o meu dia especial e diferente de todos os outros, não era o facto de fazer algo ou deixar de fazer, mas sim a maneira de como sentia o meu dia**

meu dia especial e diferente de todos os outros, não era o facto de fazer algo ou deixar de fazer, mas sim a maneira de como sentia o meu dia.

Nunca te aconteceu contarem-te uma história de um dia único, de uma grande aventura e quando a ouves nem te parece assim uma aventura fantástica, mas para a pessoa foi super emocionante?! Pois, foi a maneira de como essa pessoa a viveu que tornou esse dia num completamente diferente dos outros!

Resumindo, o que torna a minha semana numa completamente diferente do normal, o que a transforma numa aventura, é a maneira como olhamos para ela.

Vive as tuas aventuras! Torna-as únicas e especiais!

MARIA BEATRIZ ESPERANÇA DÁ TESTEMUNHO PARA DESCOBRIR LADO + AVENTUREIRO

# Sai da zona de conforto. Perigoso é não ser feliz



"Vai. E se der medo, vai com medo mesmo". Cada um de nós, em determinada ocasião, certamente, já ouviu frases como esta, numa tentativa de inspiração/motivação para seguir os nossos instintos mais aventureiros.

Fazer uma roadtrip de 16 dias da Nazaré até à Quarteira, dois anos depois de tirar a carta de condução, foi a primeira "grande aventura" de Maria Beatriz Esperança, também conhecida nas redes sociais por Mia. "Dormíamos na parte de trás do carro e fazíamos questão de estacionar o carro perto da praia, todos os dias, para acordar e irmos diretas para o mar e começar o dia a mergulhar e a nadar pelos mares de Portugal", recorda a jovem, que recentemente fez uma viagem à Jordânia, elencando nessa experiência outra das suas grandes aventuras. Mas "aventureira" bem podia ser o seu nome do meio: "A minha vida é uma aventura! Aventura para mim é fazer algo fora da nossa zona de conforto, algo diferente do normal, e algo que me faça sentir mais viva e me faça aprender mais, ver, descobrir, sentir e saborear mais", sublinha a embaixadora da Geração S+. "A aventura é vivida de maneira diferente consoante a pessoa, para mim é mais intensa quando nos desligamos na Internet e

dos dispositivos móveis e a partilhamos com amigos", acrescenta.

Maria Beatriz Esperança encontra várias razões para sair da zona de conforto e ir à aventura: "uma delas é conhecer o que existe à nossa volta, e pessoas de todo o lado, outra é descobrir o nosso Eu em modo de aventura e em diversas situações, no fundo, o nosso lado + aventureiro", responde. "O melhor de tudo é que podemos ser aventureiros sem ser preciso viajar fora do país, podemos até ser aventureiros no nosso dia-a-dia fazendo algo que fuja à rotina, por exemplo cozinhar pratos diferentes, ir dar um passeio por sítios onde não costumamos passar, fazer um programa diferente em família, ler um livro, ouvir música que pensamos que não gostamos, etc", enumera.

As experiências em voluntário também lhe têm dado bagagem. "Cada projeto tem o seu tema e desafios associados, todos os dias são compostos por atividades diferentes que nos fazem pensar e refletir no mundo ou que nos fazem refletir sobre nós mesmos, todos os dias temos a oportunidade de ficar a conhecer melhor os outros voluntários que podem ser do Egito, Itália, França, Espanha, Jordânia, Tunísia, Ucrânia,

Polónia, Lituânia (entre outros países) e existe sempre oportunidade de passear pela cidade onde se realiza o projeto de voluntariado, por exemplo: Berlim, a capital de Alemanha ou Aman, a capital da Jordânia e compreender a cultura, que por vezes é tão diferente da nossa".

Licenciada em Psicologia, esta nazarena lança o repto aos que ainda não descobriram ou não tiveram coragem para descobrir o seu lado + aventureiro: "Todos os psicólogos terão a sua abordagem, a minha é guiá-los ao atrevimento, para se atreverem a fazer coisas que os façam sentir vivos, todos os dias. Programar fazer pelo menos uma coisa que gostem todos os dias e aos poucos deixarem-se levar e atreverem-se a fazer coisas diferentes do que costumam fazer nas mais pequenas coisas do dia-a-dia", aponta. E que tal passar um dia sem telemóvel, convidar os amigos para passar uma tarde a jogar jogos de tabuleiro ou para uma volta de bicicleta? E se mesmo assim for difícil, a jovem convida-te a participares nas próximas edições do programa "Sardinha fora da Lata", no âmbito do projeto "Sem Limites" que tem levado a cabo nos últimos anos.

texto SARA VIEIRA

Vai uma aventura?



GERAÇÃO S+

És jovem? Então estás a ler o texto, como quem diz a página, certa. Anda daí connosco viver uma aventura inesquecível, nestas férias de verão. Estás pronto?

**Conecta-te.** Espera, não estamos a falar de Internet... Será que és capaz de deixar o telemóvel em casa e dedicar-te exclusivamente ao momento que estás a viver, seja com amigos, familiares ou desconhecidos? .

**Tudo de uma vez.** A adolescência permite viver as emoções sempre com "carga cheia", sejam negativas ou positivas. Permite-te a sentir e a tirar a devida lição. A aprendizagem requer um trabalho diário.

**Aventura longe de casa.** Eras capaz de mergulhar numa experiência única longe de casa - isso se tiveres idade, claro -, como fazer um Interrail, ser voluntário numa missão fora do país ou, simplesmente, participar numa colónia de férias?! Não te acanhes, vai e vive o melhor verão da tua vida.

**Férias em casa.** Por vezes, aquelas férias que tanto queremos caem por terra... Porém, há sempre a possibilidade de reinventares os teus dias. O que podes fazer: praticar desporto até ao deitar do sol; andar com amigos por aqui e por ali; pôr a leitura em dia ou... A história é tua.

**Time IN.** Aproveita este verão para também olhar para dentro de ti. Explora-te. Descobre-te. Reflete sobre quem és e quem queres ser.

**Les Aventures de...** A vida é uma grande aventura e tu és o protagonista da tua própria história. Claro que há medos, receios e, por vezes, falta de coragem, mas tu só és tu quando te aceitas. GO! Desafia os teus medos.

**Afinal, não é isto.** O AGORA dá-te a oportunidade de mudares. Estás no curso errado, muda; estás na área errada, muda; estás no desporto errado, muda... Nada disto é definitivo, já a forma como a vives poderá ser...