

A close-up photograph of a hand holding several dark raisins. Overlaid on the hand is a bright orange circular graphic containing the Portuguese phrase "Ano Novo é Semear Felicidade" in a black, cursive script. The graphic is decorated with small white icons of hearts, stars, and leaves.

Ano Novo  
é Semear  
Felicidade

Ano novo é Oportunidade

O mês de dezembro traz as celebrações mais aguardadas do ano, o Natal e o Ano Novo. Duas datas que simbolizam um tempo de partilha, de festas e convívios, de muitas expectativas e renovações.

O Ano Novo pode significar a oportunidade de um novo começo para todos, com a expectativa de que o próximo ano será melhor.

## **Recomendações para um ano cheio de oportunidades:**

### **- Modere as suas expectativas:**

- Nem tudo será perfeito durante a época festiva, mas muitas coisas serão certamente boas;
- Aceite a imperfeição, é normal que não consiga dar resposta a tudo, numa época com tantas exigências e solicitações.

### **- Estabeleça limites:**

- Estabeleça limites no que toca a exigências familiares, sociais e/ou ocupacionais;
- Não pretenda criar a festa “perfeita”. Gaste apenas o que pode, faça algo significativo para os outros e decida passar tempo com pessoas que o apoiam.

### **- Priorize objetivos:**

- O importante é perceber e aceitar que nem tudo será ideal e que muitas coisas serão boas e que o Ano Novo pode ser o momento de resoluções e soluções;
- Estabeleça objetivos e metas alcançáveis para o ano novo, aceite novos desafios e invista em novas oportunidades.