



# Newsletter

Abril 2025

Esta Newsletter tem como tema os **4 Anos da Transições**  
*"Que cada ano represente novas conquistas e desafios superados"*

---

**Já??? Já passaram quatro anos???**



Até nós na Transições nos espantámos ... Em grandes números o que se passou entre Abril 2021 e Março 2025?

Realizadas 178 atividades com a presença de 2422 participantes; Lançados 20 Desafios, com mais de 90 participantes; 3 Exposições presenciais em Lisboa, com a apresentação de 400 obras, entre pinturas, ilustrações e poemas. E muito mais, entrem no site, ouçam os podcasts, leiam os artigos ...

Paralelamente registamos, com agrado, um número muito interessante de seguidores no Facebook (1195) e no LinkedIn (375), para além dos 354 Membros da Transições. Perante tudo isto o que havíamos de dizer?

Perguntámos ao ChatGPT e a resposta surpreendeu-nos\*

Estamos seguros que o projecto, a missão, o propósito, da Transições é importante, que um grupo de pessoas excepcionais assegura e trata das diferentes atividades, desafios, e de tudo o resto incluindo a comunicação entre membros e as diferentes comunidades, e o público em geral.

Se é membro, sugira a Transições a um familiar ou amigo, para quem pense que a Transições pode ser útil [www.transicoes.pt](http://www.transicoes.pt). Gostamos que esteja connosco e nós gostamos de estar consigo. Um grande bem-haja a tod@s.

\*A Transições vista pelo ChatGPT [aqui](#).

## Balanço do Segundo Ano de Reforma



Já passaram dois anos... É verdade, o dia 1 de abril de 2024 marcou o fim do meu primeiro ano de reforma, este segundo ano foi uma continuação natural da jornada que iniciei, mas com algumas nuances e descobertas. Vou partilhar convosco como tem sido esta evolução e o que aprendi neste segundo ano ... Se há um sentimento que define este segundo ano de reforma, é o de gratidão. Gratidão pela saúde que me permite viver ativamente, pelos amigos e família que enriquecem os meus dias, pela liberdade de escolher como usar o meu tempo e pelo privilégio de poder continuar a aprender e crescer.... **Ler mais** [aqui](#)

## Conversas soltas com Teresa Marques



Ouçã [aqui](#) a conversa com a fundadora da Transições, conduzida pelo José Lopes de Araújo, sobre a sua carreira profissional e saiba como tudo começou.

## Jantar celebração do 4.º aniversário da Transições



Antecipando o aniversário da Transições, a 15 de abril, teve lugar no dia 11 o jantar comemorativo dos seus 4 anos. A festa começou mais cedo para alguns, com a preparação do espaço: balões, sorrisos e cartazes que contavam a nossa história. Para uns, foi o primeiro contacto presencial com a Transições; para outros, o reencontro ao vivo com rostos antes só vistos online. Para todos, foi um jantar muito divertido. Como forma de ajudar a associação Crescer, o jantar teve lugar no restaurante "É uma mesa" onde o serviço é assegurado por pessoas em situação de vulnerabilidade, nomeadamente pessoas sem abrigo, em pobreza extrema e refugiados. Veja [aqui](#) as restantes fotografias alusivas ao jantar e sua preparação que contou com a participação de 90 membros e convidados, até agora, o maior de sempre. Parabéns à comissão da festa.