



transições

Newsletter

Junho 2025

A Newsletter de hoje é já da responsabilidade de uma nova equipa. Queremos aproveitar esta oportunidade para agradecer ao Paulo Correia que, desde janeiro de 2023, lançou 29 edições, todos os meses, sem falhar. Com o Paulo, a qualidade das newsletters aumentou muito — em diversidade de temas, apresentação gráfica e cuidado com o detalhe. Por tudo isso, e pela enorme dedicação, o nosso agradecimento ao Paulo. Um enorme OBRIGADO!!!

Aproveitamos também para, em nome do Paulo, e a seu pedido, agradecer a todos quantos participaram com artigos, podcasts e outras sugestões, o que permitiu que as newsletters tivessem um excelente conteúdo. Igualmente, uma palavra de agradecimento às “revisoras”, que reviam textos e links, de forma que as newsletters saíssem sem falhas. Obrigado a tod@s.

E hoje, com esta newsletter, damos as boas-vindas à nova equipa, que também, mensalmente, se encarregará de nos proporcionar a Newsletter da Transições. Obrigada à Ana Paula Melo, ao José Timóteo e à Leonor Rocha pelo vosso entusiasmo e disponibilidade. Temos a certeza de que poderão continuar a contar com os contributos dos membros da Transições, para que, deste modo, se mantenham a diversidade e a qualidade dos conteúdos.

A tod@s, desejamos mais uns anos de excelente trabalho.

Teresa Marques

A Importância do Sono

Arianna Huffington (jornalista e autora de *The Sleep Revolution*):
“O sono é a base sobre a qual construímos a nossa saúde física, mental e emocional. Dormir não é uma indulgência — é uma necessidade.”

O QUE SABE SOBRE O SONO?



O sono é uma das necessidades mais fundamentais do ser humano, desempenhando um papel crucial em praticamente todos os aspectos da nossa saúde e bem-estar.

A qualidade do sono impacta diretamente a nossa capacidade de concentração, a tomada de decisões e a estabilidade emocional.

[Leia mais aqui](#)

Sabia que muitos distúrbios do sono afetam silenciosamente a saúde física e mental?

[Saiba mais aqui](#)



WORKSHOP

"O sono ao longo da vida: desafios em fases de transição"

O seu sono já não é o que era?

Adormece ao fim de 5 minutos do filme?

Já não sabe o que fazer para dormir melhor?

Este workshop é para si!

Num momento de partilha e reflexão, a Dra Teresa Rebelo Pinto irá abordar as principais alterações do sono ao longo da vida, destacando o impacto das fases de transição no funcionamento do ciclo sono-vigília.

 Venha descobrir mais sobre o SONO

 Data: 25 de Junho de 2025, quarta feira

 Horário: das 18:30 às 20:00

 Local: Online

 Inscreva-se já!

<https://www.transicoes.pt/reserva-atividades/>

Porque o seu descanso merece mais atenção.

Outras sugestões



[Um Banho e vida de cão](#)



[Diálogo com a minha criança interior](#)

Conversas Soltas - Cristina Semião



José Lopes Araújo

Cristina Semião

Depois de uma carreira bem-sucedida e muito desafiante que a levou a percorrer o mundo, hoje está em transição.

Apixonada por viajar, pintar, escrever e fotografar, participa tanto como organizadora, como participante, em muitas das atividades e desafios que acontecem na Transições.

Mais recentemente, reencontrou uma antiga paixão: o ballet.

É desta forma que continua a manter uma vida muito ativa, dedicando-se agora à concretização dos seus projetos pessoais.

Ouvir a conversa [aqui](#)