



Newsletter

Novembro 2025

Esta Newsletter tem como tema **O Medo**

Eu aprendi que a coragem não é a ausência de medo, mas o triunfo sobre ele. O homem corajoso não é aquele que não sente medo, mas aquele que conquista por cima do medo.

Nelson Mandela

O Pior Medo é o Medo de Nós Próprios

O medo é muitas vezes o muro que impede as pessoas de fazerem uma série de coisas. Claro que o medo também pode ser positivo, em certa medida ajuda a que se equilibrem alguns elementos e se tenham certas coisas em consideração, mas na maior parte dos casos é negativo, é algo que nos faz mal. (...) O pior medo é o medo de nós próprios e a pior opressão é a auto-opressão. Antes de se tentar lutar contra qualquer outra coisa, penso que é importante lutarmos contra ela e conquistarmos a liberdade de não termos medo de nós próprios.

José Luís Peixoto, in 'Diário de Notícias (2003)'

As partilhas dos nossos membros



Medo – mestre que protege e desafia

O medo é, tantas vezes, visto como um inimigo. Um obstáculo que paralisa, uma sombra que se impõe. Mas, se pararmos para escutar com atenção, percebemos que ele pode ser muito mais do que isso. O medo é um **sinal vivo** de que estamos a chegar perto dos nossos limites. Ele aparece como guardião das fronteiras da nossa zona de conforto, lembrando-nos onde termina o conhecido e começa o território ainda por explorar. [...] continue a ler [aqui](#).

Claudia Girelli

novembro de 2023



Carta ao Medo

Escrevo-te, Medo, não porque tenhamos deixado de nos encontrar - a nossa relação é para a vida – mas exatamente porque, sendo tu uma presença constante, senti necessidade de falar contigo. [...] continue a ler [aqui](#).

Luísa Chaves

Setembro 2025



Carta ao Meu Medo de Perguntar

Querido Medo Antigo,

Há tanto tempo que não falamos diretamente, tu e eu. Andas sempre por perto, é verdade, como uma sombra discreta que me acompanha nas conversas, nos encontros, nos momentos em que a curiosidade genuína bate à porta da minha mente. Interrompes-me quando estou prestes a fazer uma pergunta, [...] continue a ler [aqui](#)

Ana Paula Melo

Junho de 2025



Ao Medo

Se o medo é consciência,
De que algum perigo aconteça
É bom que nós o tenhamos
Mas que ele não permaneça
Em tudo o que nós pensamos!

[...] continue a ler [aqui](#)

Leonor Alvito

Outubro de 2025



Aprendendo a Confiar

Patins: a prenda de aniversário ideal para uma mulher de 44 anos.

Experimentei andar de patins em criança: cai e desisti.

Experimentei andar de patins em adolescente: cai e desisti.

Agora experimentei e pensei: não vou conseguir. [...] continue a ler [aqui](#)

Ana Ferreira

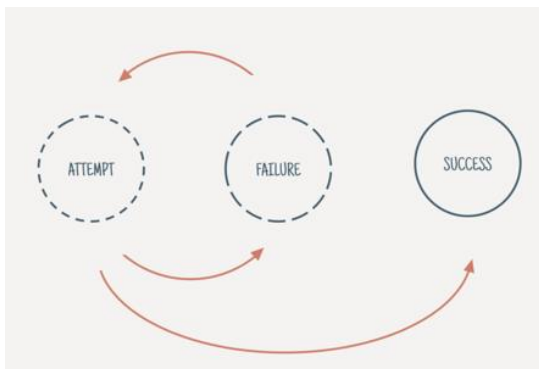
Outubro de 2025

Outras Sugestões



Conhece os teus medos?

Falar sobre o medo nem sempre é fácil. Muitas vezes escondemo-lo, encolhemos os ombros e seguimos em frente, como se ignorá-lo fosse suficiente para o silenciar. Mas [...] continue a ler [aqui](#)



Transformar Grandes Medos em Pequenas Experiências

O artigo “*Turning Big Fears into Tiny Experiments*”, publicado pela plataforma **Ness Labs** por Anne-Laure Le Cunff, reflete sobre a forma como o medo pode bloquear o crescimento pessoal e propõe uma estratégia prática para o ultrapassar..[...] continue a ler [aqui](#)



Os Medos

Os medos são uma parte central na vida humana. Não são apenas emoções, mas padrões profundos que afetam a nossa mente, o corpo e a forma como nos relacionamos com o mundo.

Podem-se manifestar de diversas maneiras:

[...] continue a ler [aqui](#)



Quando o medo toma conta de nós

O medo faz parte da vida. Protege-nos, alerta-nos e ajuda-nos a reagir quando algo está em risco. Mas, por vezes, ele cresce mais do que devia — instala-se, ocupa espaço e transforma-se em ansiedade ou pânico, tirando-nos o chão. Reconhecer quando isso acontece e saber o que fazer nesses momentos pode

fazer toda a diferença. É um passo importante para voltarmos a sentir calma e segurança.

O documento do **Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM)** explica de forma simples o que se passa no corpo e na mente quando o medo se descontrola e oferece estratégias práticas para reencontrar o equilíbrio.

 [*“Ansiedade e Pânico” – INEM*](#)

Conversas Soltas - José Cunha



José Lopes Araújo



José Cunha

Um testemunho de vida que começa em Estremoz, passa por uma longa carreira de 39 anos numa multinacional e por um percurso de resiliência, dedicação e serviço.

José Cunha é um dos membros fundadores das **Transições** e partilha connosco a sua experiência de trabalho, voluntariado e reflexão sobre o futuro, sempre com serenidade e otimismo.

Oiça a conversa [aqui](#)



Feira de Natal Solidária — Contamos Consigo!

A nossa Feira de Natal Solidária está quase a chegar!

No próximo **dia 22 de novembro**, vamos celebrar a generosidade e o convívio, com toda a receita a reverter para a **Associação Crescer**.

🙌 Ainda pode participar!

Continuamos a receber **doações até dia 7 de novembro** : arte, artesanato, brinquedos, bijuteria, livros, roupa e muito mais.

As entregas (exceto comida, que deverá ser entregue no próprio dia da feira) podem ser feitas **na véspera, diretamente no espaço da Crescer, no Bairro Padre Cruz — Rua Rio Cávado 3, 1600-740 Lisboa.**

🎁 E no dia 22, esperamos por si!

Traga a família e os amigos e venha viver connosco este momento especial.

🌟 Haverá histórias para crianças (de manhã e à tarde) e **banda ao vivo às 17h00**, garantindo um ambiente cheio de alegria e partilha.

Vamos juntos transformar esta feira num grande encontro de solidariedade, amizade e espírito natalício.

💚 Participe, divulgue e venha celebrar connosco!