



transições

Newsletter

Janeiro 2026

“Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo,
qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim.”

James R. Sherman, Rejection, 1982.

RECOMEÇA

Recomeça...
Se puderes
Sem angústia
E sem pressa.
E os passos que deres,
Nesse caminho duro
Do futuro
Dá-os em liberdade.
Enquanto não alcances
Não descansas
De nenhum fruto queiras só metade

E, nunca saciado,
Vai colhendo ilusões sucessivas no pomar.
Sempre a sonhar e vendo
O logro da aventura.
És homem, não te esqueças!
Só é tua a loucura
Onde, com lucidez, te reconheças...

Miguel Torga

Partilhas dos nossos membros



Partiu...e ficámos nós!

"Partiu... e ficámos nós!" Disse uma pessoa que conheci na Argentina, com a sabedoria e poesia índias, que se chove, quando alguém parte, é a Terra a despedir-se.

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

Teresa Marques
Novembro de 2025



Kintsugi - Recomeçar com Ouro nas Fendas

Há momentos na vida em que nos sentimos como um vaso que caiu sem aviso, estilhaçados por dentro, rachados por fora, sem perceber muito bem onde termina a dor e começa a mudança.

Cada transição seja profissional, pessoal, emocional ou espiritual tem esse instante em que tudo parece demasiado frágil para continuar. E ainda assim, continuamos.[...] continue a ler [aqui](#).

Ana Paula Melo

Dezembro de 2025



Tenho mais de 55 anos, so what?

Felizes os que já chegaram aos 55 anos porque significa que estão vivos e têm uma história de vida para contar. Certamente que essa história tem coisas boas e más, alegrias e deceções, decisões e dúvidas, escolhas certas e outras menos, quedas e recomeços, mas é uma história de vida... a sua história! E isso deve ser motivo de agradecimento e orgulho[...] continue a ler [aqui](#).

Diogo Alarcão

Novembro 2022



Desafio da Escrita

As nossas participantes do Desafio da Escrita aceitaram integrar mais um desafio, desta vez sobre o tema ‘Recomeços’, que tinha como mote:
“Estamos quase a entrar num novo ano — tempo de balanços e de recomeços. Mas, afinal, o que é um recomeço? Um novo caminho, uma segunda tentativa, uma mudança interior?

Escreva um pequeno texto sobre um recomeço que tenha marcado a tua vida, um momento em que tudo começou de novo, de forma inesperada ou escolhida.”

Participaram a Maria Irene Baptista, Teresa Pedrosa, Inês Melo, Leonor Alvito, Elsa Mourão e Luísa Pires, a quem agradecemos a disponibilidade, a autenticidade e coragem nos testemunhos que escreveram e que podem ser lidos [aqui](#).

Dezembro 2025

Outras partilhas



Como Fazer um Bom Recomeço: Etapas para Construir um Novo Caminho

Recomeçar não é simplesmente virar uma página — é um processo consciente de reorganizar prioridades, recuperar significado e definir com clareza o que se pretende viver a seguir. Um bom recomeço combina reflexão, intenção e ação, e pode ser realizado através das seguintes etapas: [...] continue a ler [aqui](#).

Dezembro 2025

A riqueza da Transições está em cada um de nós

A Transições é uma comunidade que se constrói com a partilha generosa de todos os seus membros. Cada experiência, conhecimento ou interesse pessoal acrescenta novas perspetivas e torna esta rede mais viva e inspiradora.

As suas contribuições — sejam artigos, livros, filmes, reflexões ou sugestões — podem relacionar-se com o tema mensal da newsletter ou com qualquer outro assunto que promova o bem-estar, o envelhecimento ativo, o desenvolvimento pessoal ou qualquer tema da atualidade.

Partilhar é uma forma simples de contribuir para um propósito maior: ajudar-nos mutuamente a viver esta fase da vida com mais sentido, equilíbrio e entusiasmo. Quanto mais partilhamos, mais a Transições reflete o melhor de cada um de nós.

Enviem as vossas recomendações, ideias e propostas para o mail
- geral@transicoes.pt .

Contamos Consigo

