



Newsletter

Fevereiro 2026

“O silêncio está tão repleto de sabedoria e de espírito em potência como o mármore não talhado é rico em escultura.” *Aldous Huxley*



Partilhas dos nossos membros



A sabedoria do silêncio

Existe no silêncio uma tão profunda sabedoria que às vezes ele se transforma.

Deixo que o silêncio me embale, aprisiono a minha mente, liberto as minhas vozes

e permito-me simplesmente escutar o coração.

E é nesse momento que tudo acontece,

sou invadida por uma sinfonia de sentimentos e danço como num grande baile.

E danço, danço, e voou pelas nuvens altas que me envolvem numa toada de sons e fantasias onde as emoções se acolhem.

E então eu sinto que no silêncio, eu posso imaginar todas as melodias pois elas estão dentro de mim e só no silêncio as posso ouvir.

De repente deixo de redopiar...

devagarinho embalada apenas pelo som que invade o bater do meu coração, olho em volta e danço sozinha, sem som nem voz neste absoluto silêncio que vem de dentro da tua ausência.

(Poema #63 - Desafio Poesia como Inspiração - escrito por Escrita com Alma e ilustrado por Concha Balcão Reis)



O Silêncio do Meu Pai Hoje

O meu pai sempre foi um homem de palavras!
Mas agora... agora é o silêncio inteiro que lhe habita o corpo.
[...] continue a ler [aqui](#).

Célia Almeida

Janeiro 2026



O som da verdade

A lua fala e não a ouvimos, o mar fala e não escutamos, estamos cegos e surdos pelos sons artificiais e pelas imagens artificiais, já não conseguimos ouvir os sons verdadeiros

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

Ana Ferreira
Janeiro 2026

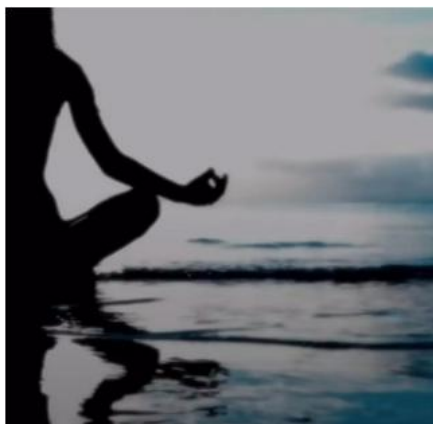


O Silêncio Ensurdecedor

Queria escrever sobre o silêncio, mas sempre que tentava começar, surgia invariavelmente a expressão *silêncio ensurdecedor*. A sua persistência acabou por se tornar um convite à reflexão e acabei por concluir que este "tipo de silêncio" merecia um olhar mais atento.

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

Ana Paula Melo
Janeiro 2026



Silêncio

O silêncio é, cada vez mais, um bem inestimável, algo que devíamos apreciar, de que precisamos, é em silêncio que conseguimos refletir, descansar, raciocinar, meditar, apreciar o que nos rodeia e os sons que nos chegam.

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

Luísa Pires
Janeiro 2026



Contar as estrelas e saborear o silêncio

A luz das nossas cidades não nos deixa apreciar a beleza de um céu estrelado. É preciso buscar o campo fora das grandes urbes para conseguir apreciar o céu. E então ficamos deslumbrados com a miríade de pontos cintilantes e a beleza do Universo.
ser lidos [aqui](#).

José Aleixo Dias
Maio 2021

Outras partilhas



Silêncio

Em *Silêncio*, Thich Nhat Hanh convida o leitor a redescobrir uma dimensão esquecida da experiência humana: o silêncio interior. Não se trata da ausência de som, mas da capacidade de aquietar o ruído constante da mente — pensamentos, medos, julgamentos e distrações — que nos afastam de nós próprios e da vida tal como ela é.

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

Ana Paula Melo
janeiro 2026



A vida não pode esperar

A Rita Piçarra reformou-se em 2024 aos 44 anos depois de duas décadas de intensa vida corporativa. O que a levou a dar este passo?

"A Vida Não Pode Esperar - A estratégia para conseguir deixar de trabalhar" é o título do livro que já vai na 6ª edição da editora Contraponto.

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

Cristina Belo

janeiro 2026

Conversas Soltas - José Maria Lopes Araújo



Nesta conversa solta, o entrevistador virou entrevistado.

A Teresa Marques entrevistou-o e com esta conversa fechamos esta série de entrevistas.

José Maria Lopes Araújo é açoriano, identidade que assume com orgulho e que considera fundadora da sua forma de estar no mundo.

continue a ler [aqui](#)

Oiça a conversa [aqui](#)