



**Newsletter**

**Maio 2026**

Em 5 anos, a Transições afirmou-se como um espaço onde a longevidade ganha novos significados e possibilidades.

Uma comunidade que inspira, liga e impulsiona cada pessoa a criar um caminho com mais propósito e liberdade.

Porque viver mais é, acima de tudo, uma oportunidade para viver melhor com alegria e intenção.



## Transições é para mim

Uma janela aberta

Na qual me debruço e contemplo...

Uma paisagem diversificada, muito colorida

Pelos desafios, pelas actividades,

Pelas partilhas, pelos Sorrisos e novas amizades

Que me fazem sentir que apesar da idade

Estou a viver uma estimulante

E gratificante fase da minha Vida!

E no ponto mais alto dessa bela vista

Eu vejo destacado um desafio que me enriquece...

Que me estimula a imaginação

Que me faz criar, reviver, desfiar e passar a poema

O que a minha mente descobre, pressente

Que está guardado na minha memória e no meu coração!

Um desafio Maior (em minha opinião)

Porque através dele toda a minha Vida

Pode ser lembrada... pode ser revista

(E por Filhos e Netos um dia ser lida)

O Workshop Desafio da Escrita!

E não só por ele eu felicito a Transições!

Mas sim por tudo: pela criatividade;

Pela diversidade; pelo dinamismo, pela qualidade

Que demonstra em cada desafio, em cada actividade!

Confesso, também, minha admiração!

Desejo longa Vida e muito sucesso

E reconhecida, de novo lhe expresso,

Meu Obrigado... minha Gratidão!

Leonor Alvito

Testemunho no 3º aniversário da Transições em 13/3/2024

## Comemoração do 5º aniversário



No passado dia 17 celebrámos os 5 anos da Transições com um jantar muito especial.

Mais de 120 pessoas reuniram-se num momento marcado pela alegria, pela partilha e, sobretudo, pela força de estarmos juntos.

Foi uma noite difícil de descrever mas fácil de sentir.

Foram muitos os testemunhos e comentários dos nossos membros que estiveram presentes, apresentamos aqui dois desses testemunhos



A Célia escreveu um bonito testemunho na sua página do facebook e que pode lê-lo agora [aqui](#)

A Toca partilhou na sua newsletter uma bela descrição do que foi o ambiente do nosso jantar.

Pode ler a noticia [aqui](#).



Para além das palavras, ficam também as imagens de uma noite cheia de energia, encontros e momentos que permanecerão nas nossas memórias.

Veja aqui um pequeno vídeo com alguns desses momentos - [vídeo](#)



Por detrás de uma noite assim, há sempre dedicação, cuidado e muito trabalho invisível.

Fomos falar com a pessoa que esteve na linha da frente da organização deste jantar para perceber melhor como tudo aconteceu.

Entrevistámos a:

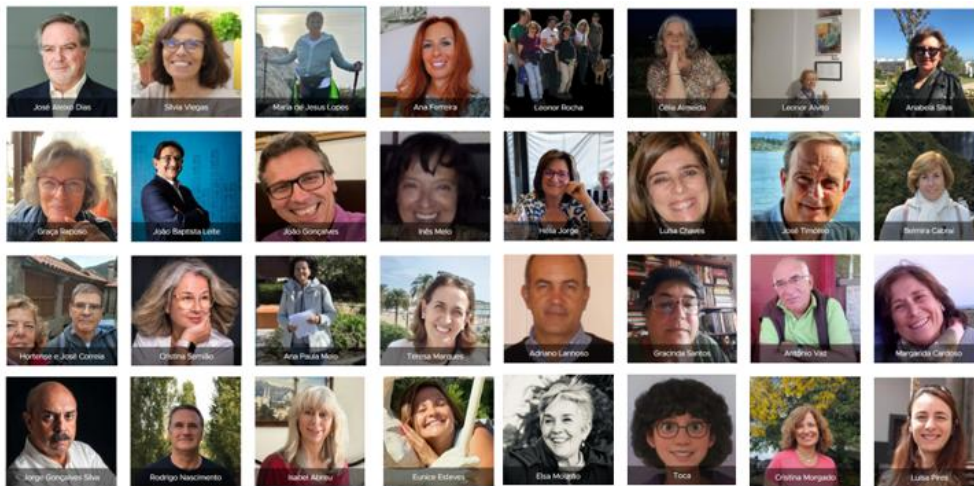
### **CRISTINA SEMIÃO**



[Leia aqui a entrevista que lhe permitirá conhecer os bastidores da nossa festa.](#)

Aproveitamos para agradecer à Cristina e a todos os envolvidos nesta fantástica comemoração que nos reuniu neste 5º aniversário.

## Desafio "Transições - 5º Aniversário"



Há desafios que não são sobre cumprir são sobre parar.

Parar para olhar para trás, reconhecer o caminho feito e dar sentido às mudanças que fomos vivendo.

Foi isso que lançámos à comunidade Transições neste 5º aniversário. E o que recebemos de volta foi muito mais do que respostas.

Foram histórias.

Foram reflexões honestas.

Foram momentos de clareza, de dúvida, de recomeço.

Cada testemunho é um retrato único — mas, juntos, contam uma história maior: a de pessoas em movimento, a reinventarem-se, a encontrarem novas formas de viver com mais intenção e significado.

É impossível resumir tudo numa só mensagem.

Mas vale a pena parar e ler.

👉 [Descubra aqui os testemunhos resultantes do desafio](#)

## A TRANSIÇÕES em números

# A Transições em Números: 5 Anos a Transformar a Longevidade

Evolução, crescimento e perfil demográfico de 2021 a 2026

### QUEM SOMOS E ALCANCE DIGITAL

**522**  
MEMBROS  
ATIVOS

O número total de membros registrados até 15 de abril de 2026, consolidando a comunidade.

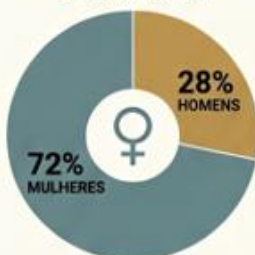
**1.830**  
SEGUIDORES  
NO FACEBOOK

Uma presença digital forte para partilha de crônicas, reflexões e eventos.

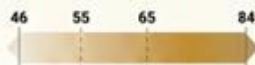
**858**  
SEGUIDORES  
NO LINKEDIN

Reflete a forte ligação da organização ao mundo profissional e de transição de carreira.

### O PERFIL DA NOSSA COMUNIDADE



Uma comunidade maioritariamente feminina, alinhada com as tendências globais de participação em universidades seniores e voluntariado.



IDADE: DOS 46 AOS 84 ANOS

O membro mais jovem tem 46 anos e o mais velho 84, demonstrando a amplitude geracional da organização.

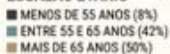
### 50% DOS MEMBROS TÊM MAIS DE 65 ANOS

Metade da comunidade está na fase plena da reforma, enquanto 42% se situa entre os 55 e 65 anos.

#### SITUAÇÃO LABORAL



#### ESCALÃO ETÁRIO



### EVOLUÇÃO E DINÂMICA DE DESAFIOS

ABR 2026  
522 MEMBROS  
6 DESAFIOS  
(1 CONCLUÍDO + 5 EM CURSO)

DEZ 2025  
480 MEMBROS  
9 DESAFIOS

DEZ 2024 |  
331 MEMBROS  
7 DESAFIOS

DEZ 2024 |  
291 MEMBROS  
7 DESAFIOS

DEZ 2023 |  
291 MEMBROS  
4 DESAFIOS

DEZ 2022 |  
252 MEMBROS  
4 DESAFIOS

DEZ 2021 |  
189 MEMBROS

JAN 2021 |  
20 MEMBROS

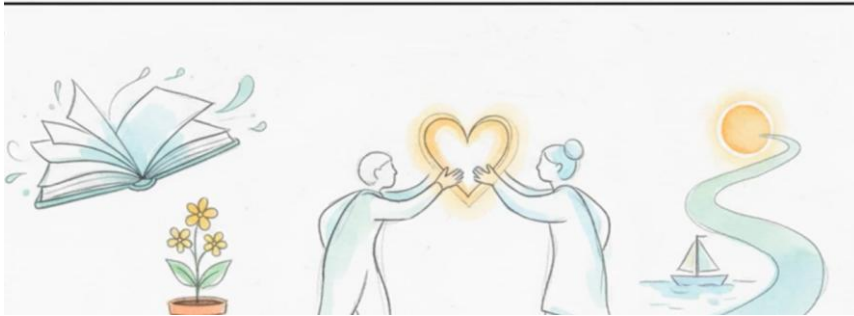
### CRESCIMENTO DE 20 PARA 522 MEMBROS

Uma evolução constante desde a fundação em janeiro de 2021 até abril de 2026.

### 31 DESAFIOS LANÇADOS ATÉ 2026

A organização aumentou o ritmo de propostas anuais, incentivando a criatividade e a participação.

# Transições: Onde a Vida Ganhou um Propósito



Fui buscar os textos que fui partilhando aqui na Transições sobre os meus 3 anos de reforma e, com a ajuda do NotebookLM, uma ferramenta de IA, montei este vídeo que agora vos mostro.

Acho que acaba por captar bem o essencial deste percurso que fiz com a Transições.

[...] veja o vídeo [aqui](#).

Ana Paula Melo

Abril de 2026

---

## *Histórias de Vida*



### **Jorge Soares**

Três montanhas. Três continentes. Uma história de superação.

Nepal, Kilimanjaro e Aconcágua — três aventuras vividas em três meses. Paisagens inesquecíveis, desafios em altitude e lições sobre preparação física, da mente e de resiliência.

Nesta conversa, Jorge Soares partilha a sua experiência, as dificuldades que enfrentou (incluindo uma cirurgia recente) e o que aprendeu pelo caminho."

Convidamo-lo a ouvir [aqui](#).



## **CLARA LENCASTRE**

Há histórias que merecem ser ouvidas com calma, é o caso da de Clara Lencastre.

Aos 65 anos, continua ativa, curiosa e profundamente ligada à arte — da poesia à música, da escrita ao voluntariado.

Passou por França, fez voluntariado em África, dá voz a poemas e encontra sentido no encontro com os outros.

Uma vida cheia — e ainda em construção.

Nunca é tarde para viver com intensidade.

Convidamo-lo a ouvir [aqui](#).

4a Exposição Coletiva da Transições

As Estações do Ano





Esta exposição é o resultado de 4 desafios que lançámos aos nossos membros entre Abril de 2024 e Novembro de 2025, um desafio por cada estação do ano.

Temos agora a oportunidade de trazer a público estas obras destes nossos membros/artistas.

No nosso site podem já apreciar os belos trabalhos enviados para cada desafio/estação, alguns dos quais farão parte da exposição, mas poder vê-los ao vivo e falar com os artistas é outra coisa.

Reserve já a sua agenda!

 4. Inauguração: 8 Maio pelas 17:30h

 Patente ao público até ao dia 5 de Junho de 2026,  
de segunda a sexta, das 9:00h às 13:00h e das 14:00 às 18:00h

 Forum Grandela

Vila Grandela, Estrada de Benfica, nº 419

São Domingos de Benfica, 1500-LISBOA

Entrada livre.