



Newsletter

Agosto 2026



Uma parte de mim
deseja toda intensidade
que se perdeu nas escolhas
sem retorno

e todas as minhas escolhas
de hoje em diante
serão movidas em torno
do que instiga os sentidos

o que me provoca curiosidade
também me convida a viver.

Maxwell Santos

CURIOSIDADE



Hábitos das pessoas curiosas

A curiosidade não é apenas um traço de personalidade — é um conjunto de comportamentos que pode ser cultivado. Pessoas curiosas não “esperam” por inspiração: elas criam condições para que novas perguntas apareçam e para que o desconhecido se torne explorável.

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

Ana Paula Melo

Junho de 2026



A auto-curiosidade

A curiosidade costuma ser associada ao mundo exterior: descobrir lugares, aprender algo novo, conhecer pessoas diferentes. Mas talvez uma das formas mais importantes e mais esquecidas de curiosidade seja aquela que dirigimos para dentro de nós próprios.

Ao longo da vida, habituamo-nos a responder rapidamente ao que sentimos com explicações automáticas: “estou cansado”, “estou ansioso”, “sou assim”, “não tenho paciência”. [...] continue a ler [aqui](#).

Ana Paula Melo

Junho de 2026



Curiosidade: Virtude ou Indiscrição

A curiosidade é uma das forças mais ambivalentes da natureza humana: tanto atua como alavanca do progresso e do conhecimento, como uma porta para a indiscrição e a bisbilhotice.

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

José Timóteo

Junho 2026



Curiosidade

Expansão da Consciência

Há uma força sutil e poderosa que habita em cada um de nós — uma energia que nos impulsiona a crescer, a questionar, a sentir e a transcender: a curiosidade.

Mais do que um simples impulso mental, a curiosidade é um movimento profundo da consciência. É o ponto de encontro entre a emoção, a biologia e o mistério da existência.

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

Silvia Viegas

Julho 2026



Qual é o seu tipo de curiosidade?

A curiosidade não se manifesta da mesma forma em todas as pessoas. Investigadores que analisaram os percursos de leitura de centenas de milhares de utilizadores da Wikipédia identificaram três estilos principais de curiosidade: o caçador, o bisbilhoteiro e o dançarino.

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

Ana Paula Melo

Junho 2026

O Poder da Curiosidade Genuína: Como se Manter Interessado e Interessante

A curiosidade não é um traço passivo, mas um "músculo" que deve ser exercitado intencionalmente. Ao substituir o julgamento pela investigação e o medo pela descoberta, transformamos a nossa interação com o mundo e com os outros, tornando-nos indivíduos mais empáticos e atentos às necessidades alheias.

A Mentalidade de Investigação



Substituir o Medo pela Curiosidade

Troque a ansiedade face ao desconhecido pela vontade de explorar novas perspectivas e realidades.

A Arte de Fazer Perguntas

Domine os "Stems" da Curiosidade



"Seja curioso, aberto e não-julgador"

Adote uma postura de acolhimento que convida à partilha e evite críticas prematuras.



Investigar em Todas as Direções

Prepare o terreno mental acumulando recursos intelectuais e observando o que normalmente passaria despercebido.

Interesse Genuíno nas Pessoas



Compreender "Como o Outro Sente"

Desenvolva a percepção aguçada sobre as motivações e as "dores" emocionais de quem o rodeia.



O Humano Antes do Número

Trate cada interação como uma oportunidade de conexão única e não apenas como uma transação.



A Pergunta como Convite

Formule questões que peçam soluções e possibilidades em vez de apenas partilhar preocupações ou críticas.



Identificar a Tensão

Use perguntas para descobrir a lacuna entre o "que é" e o "que poderia ser".



Construir Empatia Ativa

Use a curiosidade para ler as dimensões simbólicas e os anseios pessoais dos outros.

SABIA QUE...?

A Arte de Perguntar: O Motor da Curiosidade



O Motor da Curiosidade: A pergunta é o ponto de partida para qualquer invenção ou descoberta; é o fio condutor que nos leva ao novo em qualquer idade.

Um Acto de Coragem: Ao contrário da crença popular, uma boa pergunta revela conhecimento, pois exige perceber exatamente onde termina o que sabemos e onde começa o desconhecido.

TAXONOMIA DAS PERGUNTAS

Observação:
O que é isto,
realmente?



Foca a atenção no que já existe mas ainda não foi visto, sendo o ponto de partida para a ciência e a arte.

Possibilidade:
"E se...?"



Suspende a realidade atual para explorar mundos paralelos onde as ideias se movem livremente sem restrições imediatas.

Causa:
Porquê?



Procura a raiz dos problemas e o entendimento profundo de sistemas para permitir uma ação precisa e crítica.

Ligação:
O que têm em
comum?



Cria pontes entre territórios distantes, permitindo que a descoberta nasça da colisão de mundos diferentes.

Restrição:
E se tivesse
apenas metade?



Impõe limites deliberados de recursos ou tempo para forçar o pensamento a encontrar caminhos inovadores.

Inversão:
Como garantir o
fracasso?



Vira o problema ao contrário para revelar ângulos invisíveis e quebrar pressupostos enraizados.

Futuro:
Como será daqui
a 20 anos?



Projeta o pensamento para a frente, exigindo imaginação e tolerância à incerteza sobre o que ainda não existe.

Empatia:
E se eu estivesse
no lugar dele?



Desloca o ponto de vista para compreender os sentimentos e necessidades de utilizadores, adversários ou personagens.

PERGUNTAS EM ACÇÃO (Como Criar)

Aprender & Descobrir

Utiliza perguntas de Causa e Observação para aprofundar a compreensão e revelar o que estava à vista mas nunca foi notado.



Experimentar & Inventar

Aplique perguntas de Possibilidade, Restrição e Inversão como motores para abrir novos caminhos e testar modelos mentais.



Ligar & Imaginar

Usa perguntas de Ligação e Futuro como combustível para transferir ideias entre áreas e projetar novos mundos.



A PRÁTICA DIÁRIA

Cultive o Hábito

Mantenha um diário de perguntas (não de respostas) e questione sempre os seus próprios pressupostos: "Porque é que acredito nisto?"



**"A resposta pertence ao passado.
A pergunta pertence ao futuro."**



Criar não é ter respostas prontas, mas ter a coragem de permanecer nas perguntas sem resposta até que algo novo surja.

Vamos Partilhar Conhecimento

Porquê Partilhar?



“Uma comunidade vive daquilo que cada pessoa traz.”

Somos uma organização feita pelas suas experiências, histórias e saberes únicos.

Cada contributo é uma semente

Quanto mais sementes lançarmos, mais fértil será o nosso repositório e mais forte a nossa comunidade.



O Que Pode Sair do Seu 'Baú'?



Artigos e Reflexões

Partilhe aquele texto que escreveu e nunca publicou ou um artigo que o marcou.



Recomendações Culturais

Sugira livros, filmes, podcasts ou leituras que mudaram a sua forma de ver o mundo.



Experiências de Vida

Conte histórias vividas dentro ou fora da Transições que possam inspirar outros membros.



Como Contribuir

Envie para geral@transicoes.pt

Utilize este endereço para submeter os seus temas, textos ou sugestões



Tudo conta. Tudo enriquece.

O resultado das nossas atividades e newsletter será tão rico quanto forem as vossas partilhas.

Histórias de Vida



Abel Rosa

Os Beatles, uma carreira de 34 anos na IBM, uma banda de música e vários livros.

Abel Rosa é o nosso convidado hoje.

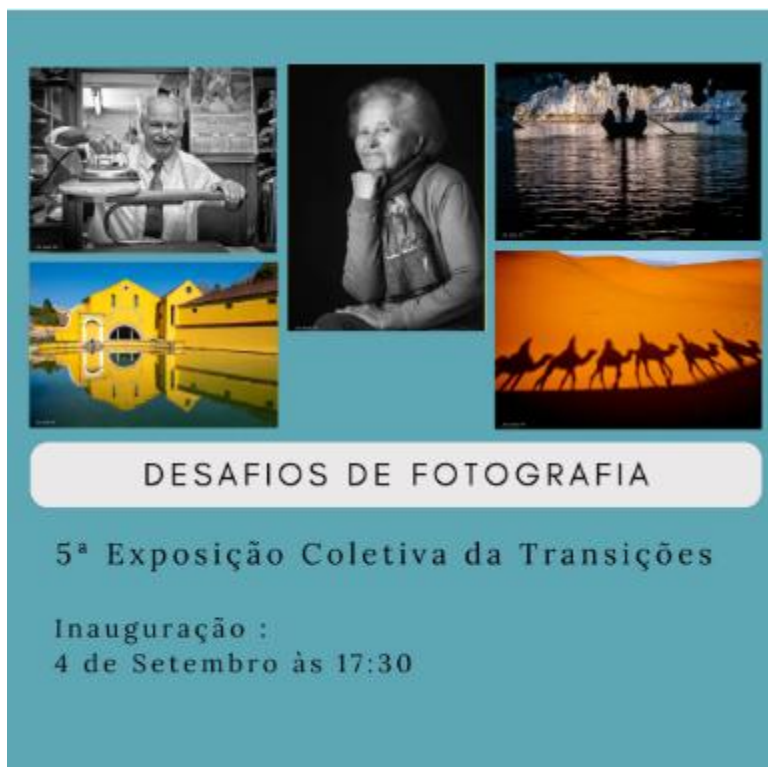
Nesta conversa inspiradora, Abel Rosa leva-nos numa viagem pela sua vida profissional, pela paixão que o acompanha há décadas pelos Beatles, pelo trabalho de investigação que deu origem aos seus livros e pela forma como continua a viver a música com entusiasmo.

Falámos de memórias, liberdade, criatividade, aprendizagem ao longo da vida e da importância de nunca deixar de seguir aquilo que nos apaixona.

Uma conversa cheia de histórias curiosas, humor e inspiração, que mostra como a reforma pode ser o começo de novos projetos e não o fim de um percurso.

Assista e deixe-se contagiar..[aqui](#).

Próxima Exposição



Com os Desafios de Fotografia: *Reflexos, Retratos de Rua, Sombras, Molduras Naturais* e *Beleza depois dos 60* reunimos uma seleção dos trabalhos mais marcantes para uma exposição coletiva que inaugura no dia **4 de setembro, às 17:30. Contamos consigo!**

Local: Galeria Liminare, Lumiar

Visitas: 4 a 18 de setembro, 9:00–17:30 (dias úteis)

Entrada livre.