



Newsletter

Setembro 2026

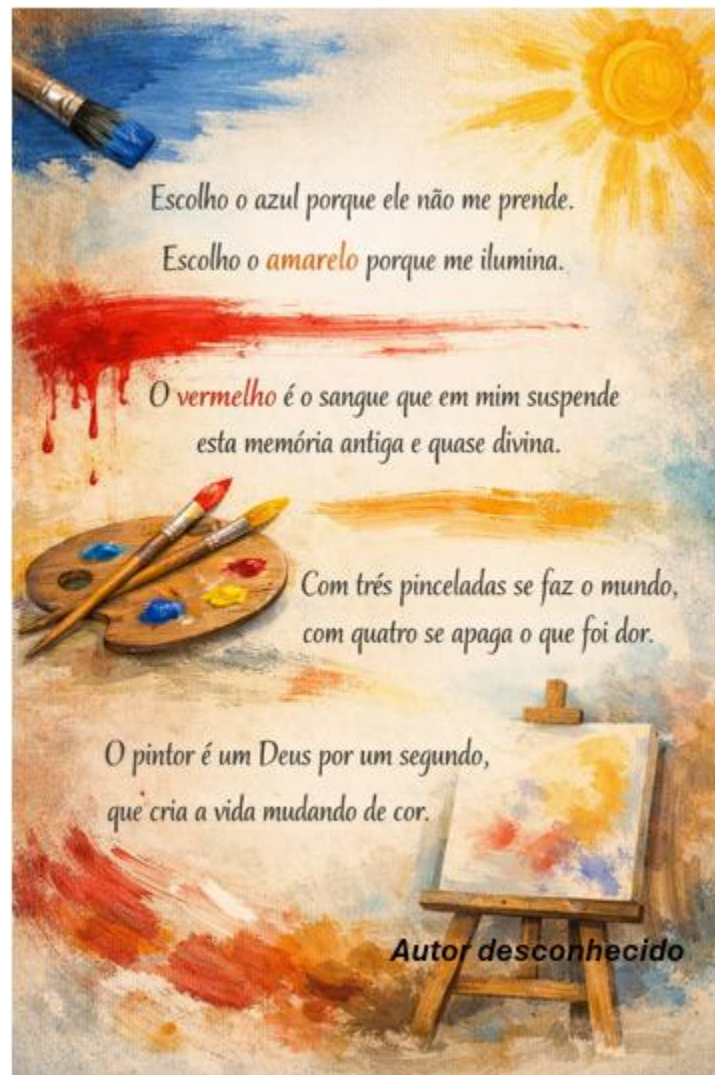


Comunidade da Pintura



Uma Comunidade Muitos Desafios





COMUNIDADE DE PINTURA



Pintura: uma paixão que une e inspira

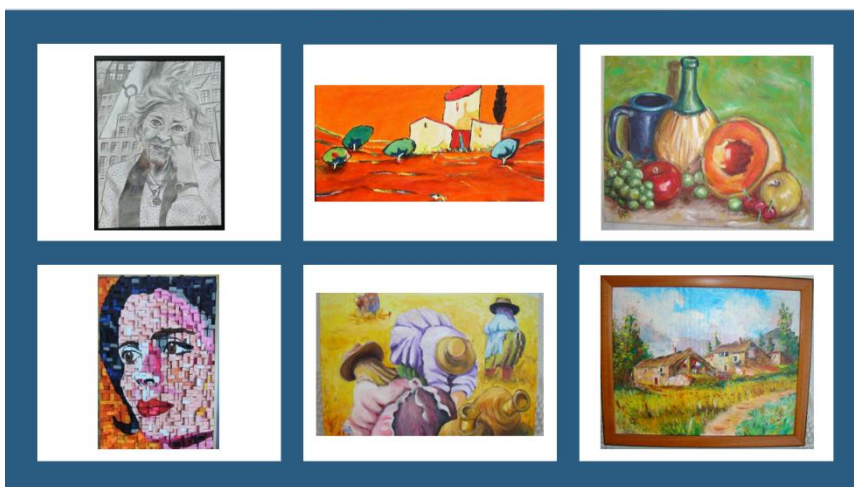
A pintura é, para mim, muito mais do que um passatempo. É uma forma de expressão que me permite transformar ideias, emoções e momentos em algo visual e único.

Sempre que pego num pincel, entro num espaço onde a imaginação se manifesta livremente, sem limitações.

O que mais me fascina na pintura é a possibilidade de explorar diferentes técnicas e descobrir novas formas de comunicar através das cores, das texturas e das formas. Gosto de experimentar materiais e métodos variados, desde pinceladas suaves e delicadas até técnicas que criam contraste e profundidade. Cada pintura representa uma oportunidade de aprendizagem e de crescimento pessoal.

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

António Vaz



TESTEMUNHOS DOS NOSSOS ARTISTAS



Sempre gostei de rabiscar e pintar. Lembro-me da professora da 1ª classe, em Lagos, me levar para casa dela, e me pôr a desenhar e pintar com lápis, um pássaro. A memória que me ficou era dum pássaro bem desenhado, com muitos pormenores e cores vivas.

Depois, quando adolescente, para me entreter nas férias grandes, ia com uma amiga passear e parávamos para pintar paisagens. Ela tornou-se pintora, eu fui para matemáticas... No liceu também não fui muito apreciada. A professora de desenho só mostrou entusiasmo pela minha pintura, quando, um dia, eu misturei todas as cores que tinha, porque queria pintar o céu, mas a tinta azul tinha acabado. Já tinha tocado para sair da aula e eu continuava esforçadamente a tentar e a misturar cores que dessem a ideia de céu. Nessa altura ela gostou do resultado e achou que era talento...

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

Acilina Caneco



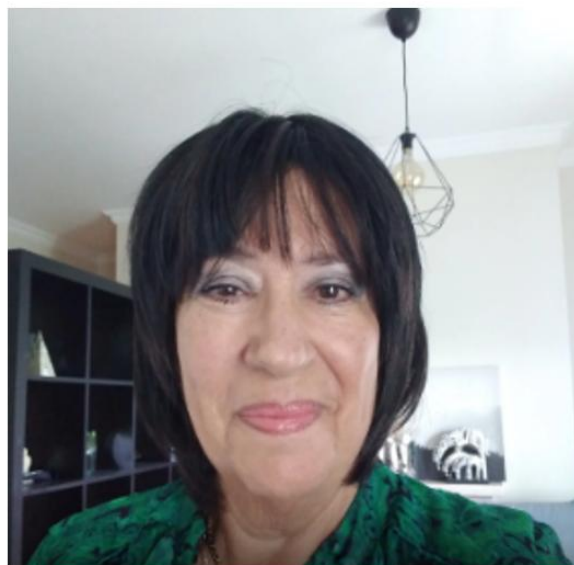
Dedos na tinta

As minhas pinturas e a Transições

Na escola e no liceu, nunca fui propriamente um bom aluno a desenho. O desenho há sessenta anos ensinado no liceu era essencialmente o geométrico. Régua, compasso, transferidor não eram propriamente o meu forte e ainda menos passar a tinta da china tais excêntricas figuras, no que resultava quase sempre um borrão, quando afinal pensava que tudo estava a correr bem... Quanto ao desenho a carvão, guache ou aguarela, fiquei-me então por exercícios simples e pouco conseguidos. Uns quarenta anos depois não sei porquê, comprei uma caixa de tinta de óleo, um cavalete, pincéis, uma tela e comecei a pintar.

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

Lopes Araújo



Para mim pintar é a maneira mais completa de dar cor e forma ao pensamento. Posso descrever e escrever o que penso , mas é através da pintura que mais cor e forma transmito .

Como poderia apresentar pormenores , que só na minha cabeça vagueiam, se não os conseguisse transpor para uma tela ?

Não me sinto muito identificada com um determinado estilo, pois tal como o meu pensamento divaga, também a minha pintura o faz.

Durante alguns anos , parei de pintar e só o voltei a fazer , quando entrei para o "Grupo de Pintura da Transições".

As ideias que foram lançadas pelo António Vaz, têm sido tão interessantes e estimulantes que desde a primeira proposta , anuí com gosto.

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

Teresa Pedrosa



Gosto de pintar porque, quando pinto, sinto que consigo desligar de tudo. Quando passo muito tempo sem pintar, parece que me sinto sufocar, há lugares onde as palavras não chegam. Às vezes é uma cor que me chama, outras vezes uma forma ou uma memória, uma inquietação ou simplesmente relaxar. A pintura dá-me liberdade, mas também me ensina paciência, e coragem para experimentar, errar e recomeçar.

Ver algumas das minhas obras expostas foi uma experiência muito marcante. Fiquei feliz, claro, mas também um pouco vulnerável, porque mostrar um quadro é mostrar um bocadinho de nós. Foi emocionante ver tantos amigos e

conhecidos aparecerem. Deu-me uma sensação muito bonita de reconhecimento e de pertença.

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

Cláudia Farinha



Quando somos desafiados a esclarecer o motivo que nos leva a determinadas ações, o arrancar de recordações é inevitável.

Os livros sempre foram desde pequena, um companheiro inseparável pelas mais diversas razões. Livros antigos com lombadas carcomidas, rasgadas, quando existiam, e páginas com palavras já gastas, muitas vezes resgatados dos caixotes do lixo de casas mais abastadas.

Estudar era uma obrigação muito rígida e com horários bem estabelecidos. Quando o cansaço se instalava abria o dicionário enciclopédico da Lello e percorria as suas gravuras maioritariamente monocromáticas analisando cada pormenor, cada risco, rabisco também. Imaginava histórias atrás de cada imagem, pouco me importando sobre a sua veracidade. O relógio cumpria a sua função, mas para mim avançava aos solavancos, ora rápido, ora lento dependendo do entusiasmo do desenho observado e da viagem que me proporcionava.

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

Amélia Monteiro



Pintar com a Transições é uma forma de exprimir emoções, estados de alma, perspectivas; de explorar a criatividade que todos temos, seja de que forma for, é como escrever, declamar, representar, ou cantar; é uma das linguagens das memórias ou da visão posta numa tela ou num papel, pincelada num gesto guiado pela intuição ou pela técnica, é um registo de experiências em forma de desafios que estimulam e fazem superar com a aprendizagem da partilha, que culmina com as exposições coletivas que tanto agradam e proporcionam não só o convívio, como as diferentes perspectivas pessoais e artísticas que cada membro do grupo de pintura coloca na sua prática com as suas emoções

Luisa Pires

NOVIDADE!

A Comunidade de Pintura vai ganhar novas cores!

Quem não gosta de pintar? 😊

É certo que uns gostam mais do que outros: há quem adore desenhar e pintar e há quem tenha menos apetência para estas artes, mas gostasse de aprender.

Enquanto dinamizador da nossa Comunidade de Pintura, tenho sentido um interesse crescente em aprender e desenvolver um pouco mais esta arte. Por isso, estamos a procurar criar novas oportunidades para partilharmos conhecimentos, aprendermos e, acima de tudo, desfrutarmos ainda mais do prazer de pintar.

Muitos de vocês têm manifestado interesse em aprender e aperfeiçoar algumas técnicas de pintura. E temos agora uma novidade que queremos partilhar convosco!

A partir do início de outubro, vamos ter aulas de pintura, uma vez por semana, através da plataforma Zoom.

Para dinamizar estas aulas, vamos contar com o **professor Fernando Bento**, que tem uma longa experiência no desenho e na pintura e uma abordagem muito prática às diferentes técnicas.

As aulas terão um pequeno valor associado, que reverterá para uma instituição de solidariedade a designar.

Em breve daremos mais informações sobre o funcionamento das aulas, horários e condições de participação.

Mas, antes disso, quero apresentar-vos o nosso professor.



Fernando Bento nasceu na Guarda, em 1963, e iniciou-se na pintura em 1986, com o apoio de um amigo, professor de Belas Artes.

Em 1996, já em Lisboa, frequentou o curso de desenho e pintura da AR.CO – Centro de Arte e Comunicação Visual.

Com a entrada na reforma, em 2022, passou a dedicar mais tempo à pintura e criou o canal de YouTube “ARTE + SIMPLES”, com tutoriais destinados a ajudar quem quer melhorar as suas competências no desenho e na pintura.

Atualmente, dá aulas presenciais no seu atelier a alunos dos 7 aos 80 anos.

São já 40 anos de trabalho regular em desenho e pintura, experiência que lhe permite abordar esta arte de uma forma abrangente e, sobretudo, simples e prática.

Não tem um estilo ou tema preferido. Para Fernando Bento, cada tela ou folha em branco é um desafio, uma nova experiência e uma oportunidade de aprendizagem.

Embora mantenha uma ligação especial à pintura a óleo, dedica também parte do seu tempo a estudar e experimentar outras técnicas, como o pastel, a aguarela e o guache.

Quer conhecer melhor o trabalho do professor Fernando Bento?

👉 Visite o seu site: www.arte-simples.pt

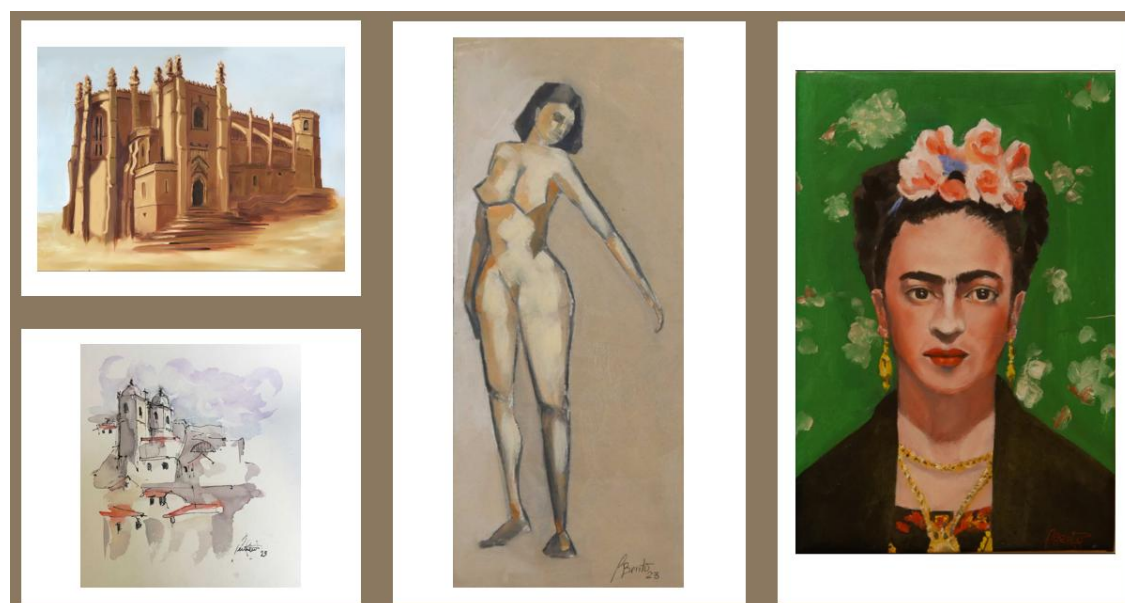
Esperamos que esta nova proposta desperte a vossa curiosidade e, sobretudo, a vontade de pegar nos pincéis!

Boas pinturas a todos! 🎨

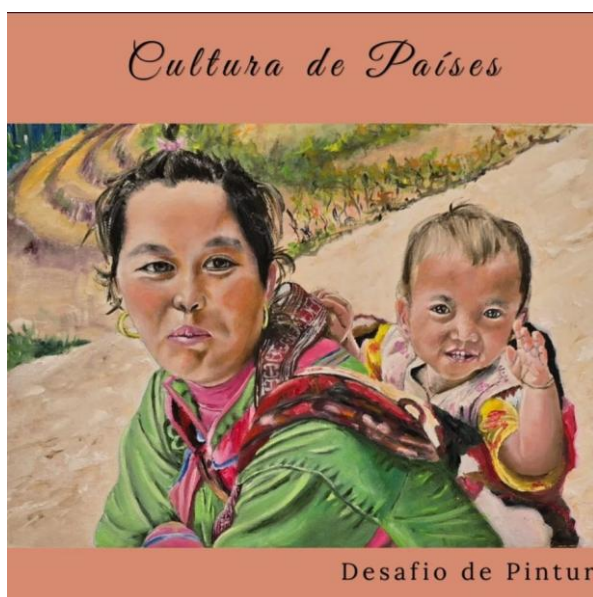
António Vaz

Dinamizador da Comunidade de Pintura

Deixamos aqui alguns exemplos do seu trabalho, realizados com diferentes técnicas.



Novo Desafio de Pintura – **Culturas de Países**



A arte tem o poder de nos fazer viajar sem sair do lugar. Cada quadro pode contar uma história, revelar uma tradição, mostrar uma paisagem, um costume ou uma emoção que caracteriza um povo.

Foi com esse espírito que lançámos o **Desafio de Pintura – Culturas de Países**, convidando todos os membros da Comunidade de Pintura a explorar, através da sua criatividade, a riqueza e a diversidade das culturas do mundo.

🎨 **As primeiras obras já começaram a chegar** e revelam talento, sensibilidade e diferentes interpretações deste tema tão inspirador. Cada pintura é um convite para descobrir um país através do olhar e da expressão artística de quem a criou.

👉 **Convidamo-lo(a) a visitar a galeria de trabalhos já publicados e a apreciar as obras dos nossos participantes:**

[Desafio de Pintura – Culturas de Países](#)

Mas o desafio continua!

Se gosta de pintar – seja em aguarela, acrílico, óleo, pastel, carvão, técnicas mistas ou qualquer outra forma de expressão artística – **ainda vai a tempo de participar.**

Escolha um país que o inspire, deixe-se envolver pelas suas cores, tradições, arquitetura, paisagens ou costumes e partilhe connosco a sua visão.

Mais do que uma exposição de pinturas, queremos construir uma verdadeira viagem pelas culturas do mundo, feita através do talento e da criatividade dos membros da Transições.

Esperamos pela sua obra!

SABIA QUE...?



PORQUE DEIXAMOS DE DESENHAR?

QUANDO SOMOS CRIANÇAS...

- ✓ desenhamos por prazer
- ✓ experimentamos
- ✓ não temos medo de errar
- ✓ somos curiosos

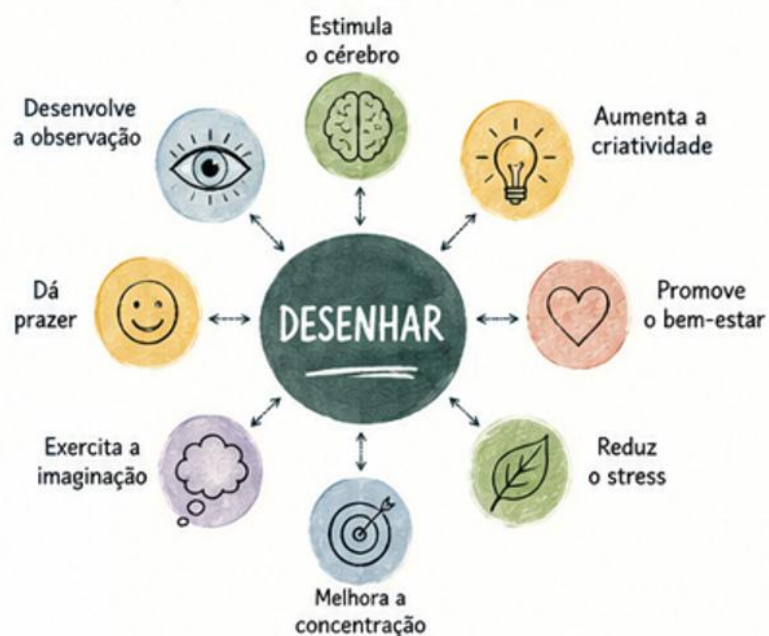


QUANDO CRESCEMOS...

- ✗ temos medo de falhar
- ✗ queremos fazer "bem"
- ✗ comparamo-nos com os outros
- ✗ deixamos de desenhar



O QUE O DESENHO NOS OFERECE



10 DESAFIOS PARA RECUPERAR A ALEGRIA DE DESENHAR

1 Experimente diferentes linhas 	2 Explore sombras 	3 Transforme rabiscos em desenhos 	4 Desenhe sem olhar para o papel 	5 Observe formas e profundidade
6 Invente um lugar 	7 Mude o ponto de vista 	8 Desenhe rostos 	9 Desenhe da observação, memória e imaginação 	10 Continue a desenhar

BASTA COMEÇAR

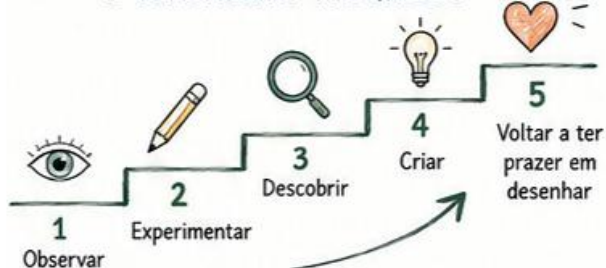


O MAIOR ERRO



Não desenhe aquilo que sabe.
Desenhe aquilo que realmente vê.

O VERDADEIRO PROGRESSO



LEMBRE-SE ♥

Desenhar é um caminho de descoberta. Não há certo ou errado, há apenas o seu olhar no mundo.



“ O progresso no desenho não começa quando fazemos desenhos mais bonitos. Começa quando passamos a olhar para o mundo com mais atenção. ”



Desenhe.
Descubra.
Desfrute!

*Este infográfico foi feito com IA a partir do artigo "Como redescobrir a alegria de desenhar", de **Andrea Kantrowitz**, publicado na Psyche a 14 de julho de 2026, que serviu de base e fonte para todo o conteúdo aqui sistematizado. ([Como redescobrir a alegria do desenho | Guias de Psique](#))*

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.



Conceição Salema Cordeiro

"Há vidas que merecem ser contadas.

Hoje conversamos com uma mulher cujo percurso profissional e humano é verdadeiramente notável.

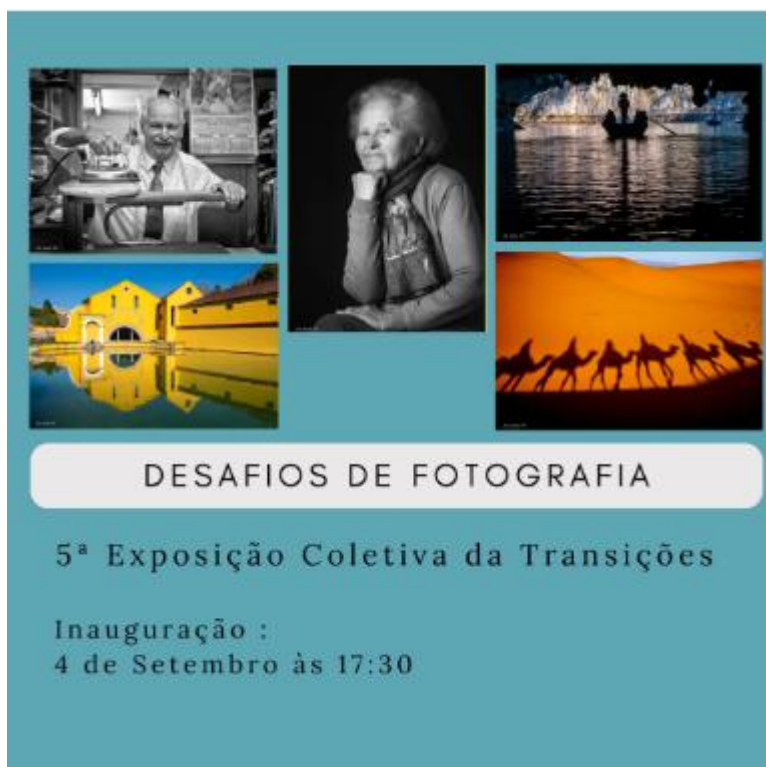
Ao longo de mais de 40 anos, desempenhou funções de liderança na Administração Pública, foi Vereadora da Câmara Municipal de Cascais, Diretora Executiva da Associação CAIS e colaborou com a Nova SBE na formação de líderes para o setor social.

Mas esta não é apenas uma conversa sobre cargos ou responsabilidades. É uma conversa sobre pessoas, família, liderança, desafios, solidariedade e a capacidade de transformar vidas.

Uma entrevista repleta de histórias, emoções e aprendizagens que vale a pena ouvir."

Oiça a sua história.[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.