OUTUBRO 2026

Optimismo / Esperança

Continuar a acreditar, mesmo quando ainda não sabemos como será o caminho.

FRASE DO MÊS

Esperança não é acreditar que tudo vai correr bem. É acreditar que, aconteça o que acontecer, continuaremos capazes de encontrar caminho.

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
				1 Abrir espaço para a esperança	2 Abrir espaço para a esperança	3 Abrir espaço para a esperança
4 Escolher acreditar outra vez	5 Escolher acreditar outra vez	6 Escolher acreditar outra vez	7 Escolher acreditar outra vez	8 Escolher acreditar outra vez	9 Escolher acreditar outra vez	10 Escolher acreditar outra vez
11 Confiar no que cresce	12 Confiar no que cresce	13 Confiar no que cresce	14 Confiar no que cresce	15 Confiar no que cresce	16 Confiar no que cresce	17 Confiar no que cresce
18 Esperança nos dias difíceis	19 Esperança nos dias difíceis	20 Esperança nos dias difíceis	21 Esperança nos dias difíceis	22 Esperança nos dias difíceis	23 Esperança nos dias difíceis	24 Esperança nos dias difíceis
25 Olhar em frente	26 Olhar em frente	27 Olhar em frente	28 Olhar em frente	29 Olhar em frente	30 Olhar em frente	31 Olhar em frente

O calendário é um guia, não uma prisão.

SEMANA 0 · 1-3 OUT

Abrir espaço para a esperança

Em que parte da minha vida gostaria de voltar a acreditar?

SEMANA 1 · 4-10 OUT

Escolher acreditar outra vez

O que ainda merece a minha esperança?

SEMANA 2 · 11-17 OUT

Confiar no que cresce

Como posso continuar presente sem impedir quem amo de crescer?

SEMANA 3 · 18-24 OUT

Esperança nos dias difíceis

O que me ajuda a continuar nos dias em que é mais difícil acreditar?

SEMANA 4 · 25-31 OUT

Olhar em frente

O que quero levar comigo para o próximo capítulo?

OUTUBRO · SEMANA 0

Abrir espaço para a esperança

Entrar em Outubro devagar, sem precisar de ter todas as respostas.

Em que parte da minha vida gostaria de voltar a acreditar?

QUINTA-FEIRA · 1

Pensamentos positivos

Nem tudo precisa de estar resolvido para que algo novo possa começar.

PRÁTICA

Encontra uma possibilidade onde tens procurado uma certeza.

PERGUNTA

Em que parte da minha vida gostaria de voltar a acreditar?

GESTO: Deixa hoje uma pequena porta aberta ao possível.

SEXTA-FEIRA · 2

Fé / Esperança

A história ainda não terminou.

PRÁTICA

Recorda algo que um dia te preocupou e acabou por encontrar caminho.

PERGUNTA

O que já atravessei que hoje me lembra que sou capaz de continuar?

GESTO: Escreve uma pequena frase de esperança.

SÁBADO · 3

Amor

Às vezes, amar alguém também é acreditar por ele enquanto ele ainda não consegue.

PRÁTICA

Envia uma palavra de encorajamento a alguém.

PERGUNTA

Quem poderá precisar hoje de uma palavra minha?

GESTO: Diz a alguém: estou aqui.

OUTUBRO · SEMANA 1

Escolher acreditar outra vez

Reconhecer aquilo que ainda merece cuidado, tentativa e esperança.

O que ainda merece a minha esperança?

DOMINGO · 4

Paz

Não precisas de decidir tudo hoje.

PRÁTICA

Deixa uma pergunta sem resposta durante algumas horas.

PERGUNTA

O que posso deixar amadurecer sem tentar controlar?

GESTO: Faz alguns minutos de silêncio.

SEGUNDA-FEIRA · 5

Felicidade / Gratidão

Há coisas boas que já existem enquanto esperamos pelas que ainda queremos.

PRÁTICA

Reconhece três coisas boas que já existem na tua vida.

PERGUNTA

O que estou a esquecer de agradecer?

GESTO: Agradece uma coisa simples do teu dia.

TERÇA-FEIRA · 6

Vida

A vida raramente segue uma linha recta.

PRÁTICA

Recorda uma mudança inesperada que acabou por te ensinar alguma coisa.

PERGUNTA

Que mudança me transformou sem eu a ter escolhido?

GESTO: Aceita um pequeno desvio sem lutar contra ele.

QUARTA-FEIRA · 7

Atitude

Talvez não controles o resultado. Mas podes escolher o próximo passo.

PRÁTICA

Escolhe um pequeno passo possível e faz apenas esse.

PERGUNTA

Qual é o próximo passo que depende de mim?

GESTO: Começa antes de te sentires totalmente pronta.

QUINTA-FEIRA · 8

Pensamentos positivos

Nem todas as possibilidades precisam de ser visíveis para existirem.

PRÁTICA

Substitui uma certeza negativa por uma pergunta aberta.

PERGUNTA

E se ainda houver outra possibilidade?

GESTO: Troca hoje um 'nunca' por um 'talvez'.

SEXTA-FEIRA · 9

Fé / Esperança

Esperança também é continuar sem garantias.

PRÁTICA

Escolhe algo em que ainda vale a pena investir um pouco de esperança.

PERGUNTA

O que ainda merece a minha esperança?

GESTO: Guarda uma intenção para os próximos dias.

SÁBADO · 10

Amor

O amor também nos devolve razões para acreditar.

PRÁTICA

Aproxima-te de alguém que te faz sentir segura e acolhida.

PERGUNTA

Quem me ajuda a voltar a acreditar?

GESTO: Oferece tempo inteiro a alguém de quem gostas.

OUTUBRO · SEMANA 2

Confiar no que cresce

Amar, acompanhar e confiar sem tentar controlar todos os caminhos.

Como posso continuar presente sem impedir quem amo de crescer?

DOMINGO · 11

Paz

Há dias que nos fazem perceber quanto tempo passou e quanto amor cresceu connosco.

PRÁTICA

Recorda uma memória do início da tua maternidade e guarda-a com carinho.

PERGUNTA

O que a maternidade me ensinou sobre mim?

GESTO: Celebra o caminho percorrido.

SEGUNDA-FEIRA · 12

Felicidade / Gratidão

Algumas das maiores mudanças da nossa vida começaram através de alguém.

PRÁTICA

Agradece uma aprendizagem que uma pessoa te trouxe.

PERGUNTA

Quem me ajudou a crescer sem sequer saber?

GESTO: Diz obrigada por uma coisa que nunca tinhas dito.

TERÇA-FEIRA · 13

Vida

Os filhos crescem. As relações mudam. Nós também.

PRÁTICA

Observa uma área da tua vida que está a pedir uma nova forma de estar.

PERGUNTA

Onde preciso de aprender a estar de outra maneira?

GESTO: Escuta antes de sugerir.

QUARTA-FEIRA · 14

Atitude

Acompanhar não é controlar.

PRÁTICA

Experimenta estar disponível sem antecipar todas as respostas.

PERGUNTA

Consigo confiar sem tentar decidir pelo outro?

GESTO: Faz hoje uma pergunta em vez de dar um conselho.

QUINTA-FEIRA · 15

Pensamentos positivos

Nem tudo aquilo que cresce precisa da nossa intervenção.

PRÁTICA

Observa antes de corrigir ou tentar resolver.

PERGUNTA

Onde posso confiar mais e interferir menos?

GESTO: Dá espaço antes de intervir.

SEXTA-FEIRA · 16

Fé / Esperança

Confiar também é aceitar que não sabemos tudo.

PRÁTICA

Deseja caminho a alguém que amas, sem lhe escolheres o caminho.

PERGUNTA

Consigo amar sem precisar de conhecer o resultado?

GESTO: Entrega uma preocupação à esperança por hoje.

SÁBADO · 17

Amor

Amar também é confiar no caminho que já não podemos percorrer por eles.

PRÁTICA

Demonstra amor sem dar conselhos, a menos que sejam pedidos.

PERGUNTA

Como estar presente sem impedir quem amo de crescer?

GESTO: Diz: confio em ti.

OUTUBRO · SEMANA 3

Esperança nos dias difíceis

Encontrar pequenas formas de continuar quando acreditar custa mais.

O que me ajuda a continuar nos dias em que é mais difícil acreditar?

DOMINGO · 18

Paz

Também existe coragem no descanso.

PRÁTICA

Permite-te parar sem te justificares.

PERGUNTA

De que descanso preciso verdadeiramente?

GESTO: Faz uma pausa sem a preencher com tarefas.

SEGUNDA-FEIRA · 19

Felicidade / Gratidão

Mesmo nos períodos difíceis existem pequenos lugares seguros.

PRÁTICA

Identifica um lugar, pessoa ou hábito que te faz bem.

PERGUNTA

Onde encontro segurança quando a vida pesa?

GESTO: Aproxima-te hoje de um desses lugares seguros.

TERÇA-FEIRA · 20

Vida

Há coisas que não aconteceram como imaginaste e, ainda assim, a vida continuou.

PRÁTICA

Reconhece uma transformação que nasceu de um plano falhado.

PERGUNTA

Que desvio acabou por me ensinar alguma coisa?

GESTO: Olha para trás sem te julgares.

QUARTA-FEIRA · 21

Atitude

Não escolhemos tudo o que nos acontece. Podemos escolher como cuidamos de nós.

PRÁTICA

Faz hoje uma escolha que te proteja.

PERGUNTA

O que depende de mim neste momento?

GESTO: Diz não a uma exigência desnecessária.

QUINTA-FEIRA · 22

Pensamentos positivos

Pensar positivo não significa fingir que não dói.

PRÁTICA

Dá nome ao que estás realmente a sentir.

PERGUNTA

Que emoção preciso de reconhecer em vez de esconder?

GESTO: Escreve sem corrigir aquilo que sentes.

SEXTA-FEIRA · 23

Fé / Esperança

Há dias em que acreditar é simplesmente continuar.

PRÁTICA

Reduz o horizonte: cuida apenas deste dia.

PERGUNTA

O que me ajuda a chegar a amanhã?

GESTO: Faz apenas a próxima coisa necessária.

SÁBADO · 24

Amor

Nem sempre conseguimos resolver a dor de quem amamos.

PRÁTICA

Oferece presença em vez de soluções.

PERGUNTA

Consigo estar junto sem sentir que tenho de resolver?

GESTO: Escuta sem interromper.

OUTUBRO · SEMANA 4

Olhar em frente

Fechar o mês com abertura ao futuro e espaço para novos caminhos.

O que quero levar comigo para o próximo capítulo?

DOMINGO · 25

Paz

Nem todos os caminhos precisam de ser percorridos depressa.

PRÁTICA

Abranda deliberadamente em alguma coisa.

PERGUNTA

Onde posso deixar de ter tanta pressa?

GESTO: Faz uma coisa ao teu ritmo.

SEGUNDA-FEIRA · 26

Felicidade / Gratidão

Olha para Outubro até aqui: também há caminho nas pequenas coisas.

PRÁTICA

Escolhe três coisas pelas quais estás grata neste mês.

PERGUNTA

O que Outubro já me deu?

GESTO: Agradece o que quase passou despercebido.

TERÇA-FEIRA · 27

Vida

Há sonhos que mudam sem deixarem de ser importantes.

PRÁTICA

Revê um sonho antigo sem o julgar.

PERGUNTA

Algum dos meus sonhos precisa de uma nova forma?

GESTO: Escreve uma versão possível desse sonho hoje.

QUARTA-FEIRA · 28

Atitude

Não saber também pode ser o princípio de aprender.

PRÁTICA

Troca 'não sei' por 'ainda estou a descobrir'.

PERGUNTA

O que estou disponível para aprender?

GESTO: Faz uma pergunta que tens evitado.

QUINTA-FEIRA · 29

Pensamentos positivos

Talvez o próximo caminho não se pareça com aquilo que tinhas imaginado.

PRÁTICA

Não rejeites imediatamente uma possibilidade por ser diferente.

PERGUNTA

Que alternativa ainda não considerei?

GESTO: Olha para uma opção com curiosidade, não com medo.

SEXTA-FEIRA · 30

Fé / Esperança

Leva contigo aquilo que Outubro te ensinou.

PRÁTICA

Escreve uma frase que gostarias de recordar nos próximos meses.

PERGUNTA

Em que quero continuar a acreditar?

GESTO: Guarda a tua frase num lugar visível.

SÁBADO · 31

Amor

Chegámos ao fim sem precisarmos de ter todas as respostas.

PRÁTICA

Faz uma pequena revisão: acreditar, aprender e continuar.

PERGUNTA

O que quero levar comigo para Novembro?

GESTO: Fecha o mês com gratidão e gentileza.