



# Newsletter

Agosto 2025

Esta Newsletter tem como tema a **Criatividade**:  
"Não podes esgotar a criatividade. Quanto mais usares mais terás"  
Maya Angelou

---



## **cri-a-ti-vi-da-de**

substantivo feminino

1. Ato de transformar o banal em extraordinário
2. Ponto de partida para tudo o que é novo
3. Faísca teimosa que se recusa a seguir mapas
4. Liberdade para falhar com piada e ver o mundo com olhos inquietos
5. Algo que foge às regras e que mistura o planeado com o inesperado.

**PEGADA CRIATIVA**

AGENCIA DE CONTEÚDOS

---

## **A Criatividade vista pelos nossos membros**



### **A minha criatividade: um percurso de descoberta e superação**

Pediram-me que escrevesse algumas palavras sobre a minha criatividade e de onde vem a inspiração para os trabalhos que tenho realizado ao longo do tempo. Vou tentar, através da escrita, partilhar como surgem as ideias, o que me inspira e como dou início a cada projeto. Acredito que este gosto nasceu ainda em criança. [...] continue a ler [aqui](#).



## Criatividade - A ponte para a resolução dos desafios na nossa vida

*Stephen Karpman*, psiquiatra e psicoterapeuta norte-americano estudou e sistematizou em 1968 um modelo social muito comum a que chamou **Triângulo dramático**, que mapeia um modelo de interações humanas destrutivo, que pode ocorrer entre pessoas em conflito que assumem ciclicamente papéis de vítima, de salvador e de acusador, consoante a situação, concentrando-se no problema e não na solução do problema.

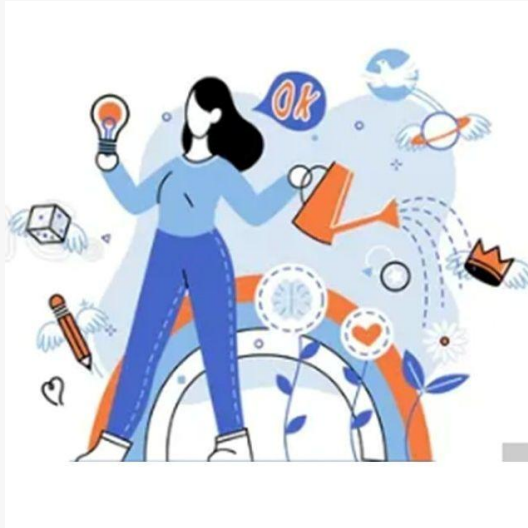
🔗 Continue a ler [aqui](#)



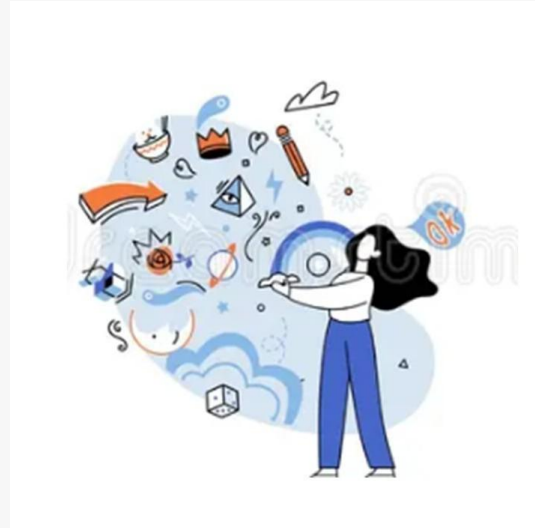
## Criatividade: A Arte de Viver com Imaginação em Todas as Idades

Por que razão a criatividade é essencial para uma vida mais rica, mais saudável e mais feliz — e como podemos cultivá-la em todas as fases da vida. [continue a ler aqui.](#)

## Criatividade - outras reflexões



[Criatividade - a coragem de Criar](#)



[Criatividade para mim...](#)



[Criatividade Existencial](#)



[Criatividade é ganhar asas](#)

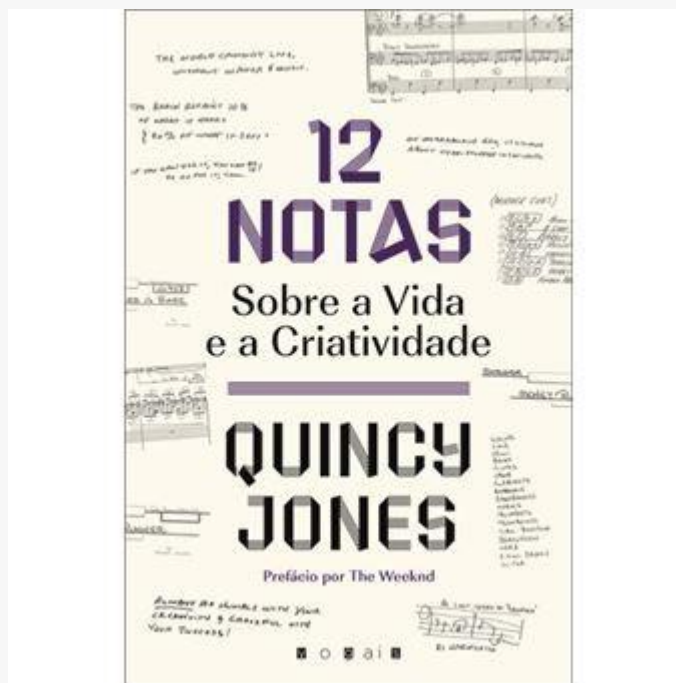


[Criatividade para mim](#)



[A Criatividade também se treina](#)

## Outras sugestões

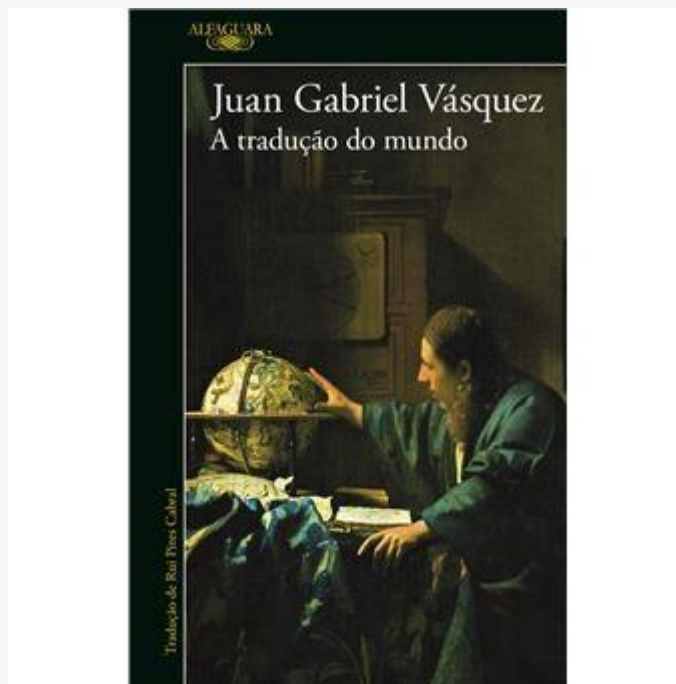


### ***As 12 Notas: Sobre a Vida e a Criatividade*** **Quincy Jones**

Neste livro profundamente pessoal e inspirador, Quincy Jones — uma lenda da música com mais de oito décadas de carreira — partilha as lições que aprendeu ao longo da vida.

Através de 12 “notas” ou princípios, ele reflete sobre criatividade, trabalho, identidade, fracasso e sucesso com a mesma generosidade e autenticidade que marcam a sua arte.[...]

[Veja aqui](#)



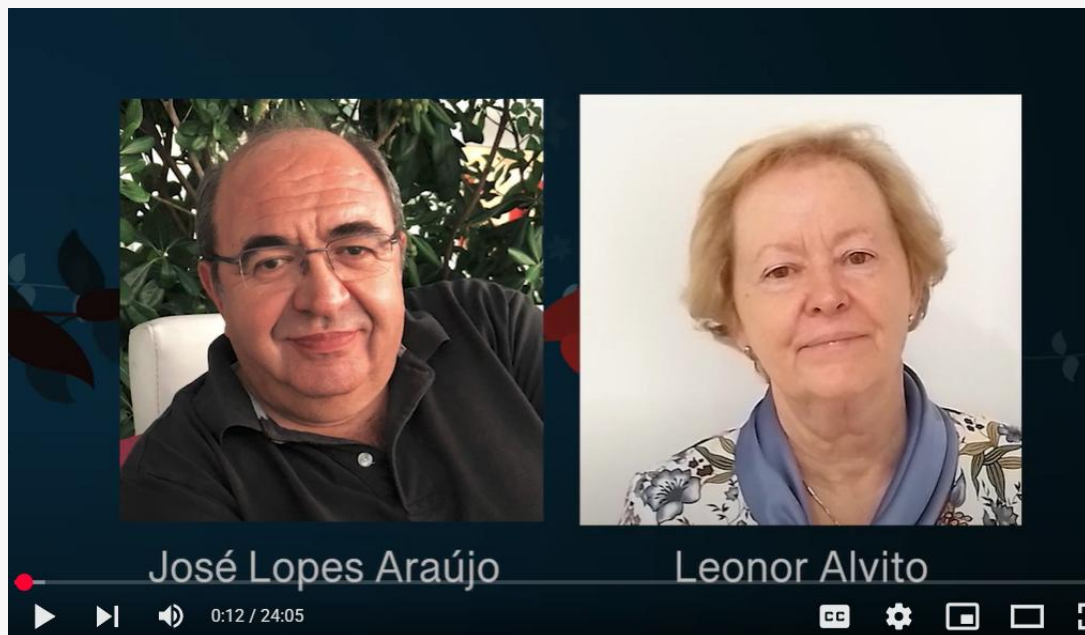
### **"A Tradução do Mundo", de Juan Gabriel Vásquez**

Os ensaios literários proferidos por Vásquez nas conferências *Weidenfeld* da universidade de Oxford abordam o papel da ficção na compreensão do mundo. O autor destaca como a literatura ficcional nos permite descobrir, na nossa própria experiência os passados alheios, revelando o lado oculto da condição humana e possibilitando que a mente se perca em identidades fictícias.[...]

[Veja aqui](#)



## Conversas Soltas - Leonor Alvito



Natural do Alentejo, a Leonor descobriu cedo o poder da palavra. Ainda criança, lia e escrevia cartas para vizinhos traduzindo sentimentos em papel. Hoje, entre a Universidade Sénior e a Transições, continua a escrever, ler e partilhar. A sua escrita nasce da memória, do afeto e de um olhar atento sobre o mundo e as pessoas.

É, acima de tudo, uma voz serena que nos lembra que envelhecer também pode ser criar e cuidar.