



transições

Newsletter

Setembro 2025

Esta Newsletter tem como tema **Ser Cuidador:**
“Cuidar é saber que ninguém se salva sozinho.

É reconhecer no outro um espelho do que somos e do que podemos ser.”

José Tolentino Mendonça

Porque não se cuida apenas com as mãos.

Porque não se cuida apenas com as mãos. Cuida-se com o olhar, com a escuta, com o tempo interno que aprende a esperar junto com o corpo do outro.

Ao acompanhar alguém em fragilidade, nasce também uma outra parte em quem cuida: uma parte mais atenta ao essencial.

Mais íntima do que é passageiro. Mais capaz de sustentar silêncios sem perder a ternura.

Cuidar é deixar que a dor do outro nos lembre da nossa própria humanidade: não como peso, mas como elo.

A alma de quem cuida também se transforma.

E essa transformação, quando reconhecida, pode se tornar sabedoria a serviço da vida.

Ana Claudia Quintana Arantes

Se quiser conhecer mais sobre o trabalho de Ana Claudia continue a ler [aqui](#)

As partilhas dos nossos membros



Cuidar dos Cuidadores

Ser cuidador familiar é como correr uma maratona sem linha de chegada.

Damos, esgotamo-nos, e começamos de novo.

Mas quem ajuda os cuidadores?

Sou grata à Transições por me oferecer a oportunidade de falar sobre este tema. “Cuidar” faz parte do meu ADN desde criança. [...] continue a ler [aqui](#).

Graça Raposo

Agosto de 2025



Ser cuidador sem se perder de si

Ser cuidadora ensinou-me que não é só cuidar da dor dos outros. É também cuidarmos de nós para evitarmos a dor de nos pertermos neste caminho de inúmeros desafios. É aprender a equilibrar estes dois movimentos: dar e receber, estar presente para os outros e também para si mesmo. É reconhecer que cuidar de quem amamos é, de facto, um ato de amor, mas que esse ato tem de nos incluir a nós mesmos também.

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

Maria do Céu Vinagre

Agosto de 2025



Cuidar e ser cuidado: Um Equilíbrio de Amor

Numa vida longa, já velhotes, lá se iam amparando um ao outro. Com alguns apoios, na limpeza e refeições, tudo se encontrava organizado. Até que uma doença muito grave apareceu e levou o meu pai em 5 semanas. Então e agora? [...] continue a ler [aqui](#)

Ana Paula Costa Silva

Agosto de 2025



Cuidar com Intenção: A Importância de Conhecer as 14 Necessidades

Cuidar de alguém — seja como profissional de saúde ou como familiar — vai muito além de tarefas práticas. Cuidar é acolher a pessoa na sua totalidade, e não apenas nas suas doenças ou limitações. Para isso, a Teoria das 14 Necessidades Fundamentais, de Virgínia Henderson, é uma ferramenta valiosa, pois oferece um olhar holístico, humano e prático sobre aquilo que realmente importa no dia a dia do cuidado. [...] continue a ler [aqui](#)

Ana Paula Melo

Agosto de 2025

Outras Sugestões



A Amizade

Teresa Marques

Com frequência escrevo textos que são inspirados em livros que leio. Este será mais um desses casos. Se bem que já tenha escrito sobre a amizade na idade da reforma, e de como é importante estar preparado para os amigos que vão e os que vêm nessa altura da vida, o livro que li acabou por me trazer alguma tranquilidade e até ideias de como lidar com o tema. Dizem alguns estudos que os que vivem mais tempo, e mais felizes, são aqueles que têm bons amigos. [...] continue a ler [aqui](#)



A *Metodologia de Cuidados Humanitude* é uma abordagem inovadora no cuidado a pessoas em situação de fragilidade, que valoriza não apenas o corpo físico, mas também a dimensão emocional e relacional.

Baseada em quatro pilares — **olhar, palavra, toque e verticalidade** —, esta metodologia promove uma relação de respeito, empatia e dignidade entre quem cuida e quem é cuidado.[...] continue a ler [aqui](#)

Ana Paula Melo

Agosto 2025



Lista de desejos que uma mãe entrega à família

Se eu ficar com demência, gostaria que a minha família pendurasse esta lista de desejos na parede onde vivo. Quero que eles se lembrem destas coisas.

1. Toda a vez que entrar na sala anuncie-se. "Olá mãe!" NUNCA pergunte - Você sabe quem eu sou??? Isso causa ansiedade.[...] continue a ler [aqui](#)



⊗ Referências e Apoios para Cuidadores Formais e Informais

Esta lista foi criada para sistematizar informação prática, apoio legal e recursos úteis (*não dispensa a consulta dos documentos oficiais nos links indicados*). Se quiser consultar a lista clique [aqui](#)

Ana Paula Melo

Agosto de 2025

Conversas Soltas - Cecília Azevedo



José Lopes Araújo



Cecília Azevedo

Com um percurso profissional iniciado nos sistemas de informação e uma forte experiência em comunicação e marketing, a Cecília encontrou na escrita a sua verdadeira paixão. Já publicou 3 livros e prepara, atualmente, uma biografia baseada em memórias reais.

Dedica-se também à Escrita Terapêutica (ou Escritoterapia), facilitando workshops onde a escrita ajuda a olhar para as nossas circunstâncias com perspetivas diferentes.

Adora dançar, caminhar e descobrir o património cultural. Oiça a conversa [aqui](#)