



transições

# Newsletter

Outubro 2025

Esta Newsletter tem como tema **Habitação Sénior**

*“Cada casa é uma extensão da alma que a habita. Por isso, mudar de casa é sempre mudar de vida.”*

— Mia Couto

## A importância da Casa na Idade Maior

A casa na idade maior é muito mais do que um teto: é o lugar onde se mantém a rotina, a dignidade e as memórias. Viver num lar seguro, adaptado e ligado à comunidade reduz a solidão, protege a saúde (menos quedas, melhor sono) e prolonga a autonomia. Investir em habitação adequada — desde pequenas adaptações ao fortalecimento de laços locais — transforma o lar no principal motor de qualidade de vida na terceira idade. (anónimo)

## As partilhas dos nossos membros



### A Sua Casa, A Sua Reforma

A casa própria constitui o principal ativo de poupança da população portuguesa, representando uma reserva de valor substancial acumulada ao longo da vida.

Ainda assim, este património imobiliário, que poderia ser um pilar de segurança e conforto na reforma, é na maioria esmagadora dos casos um "capital imobilizado", não gerando liquidez nem rendimento passivo.

Esta situação cria um paradoxo financeiro: os idosos portugueses são, em muitos casos, ricos em património, mas pobres em liquidez.

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

**José Timóteo**

Setembro de 2025

---



### Coragem de Mudar - Mary Jane

A história de Mary Jane Wilkie, que aos 79 anos trocou Nova Iorque por Paris é daquelas que nos faz parar para pensar: quantas vezes dizemos que já "não temos idade" para mudar? Quantas vezes pensamos que o sítio onde vivemos, as rotinas que criámos e os hábitos que carregamos são imutáveis? [...] continue a ler [aqui](#).

**Ana Paula Melo**

Setembro de 2025



## Habitação Sénior: Como escolher

### Tipos de Habitação Sénior

Existem várias soluções que se adaptam ao estado de saúde, preferências pessoais e recursos de cada pessoa: [...] continue a ler [aqui](#)

Ana Paula Melo

Setembro de 2025

### Outras Sugestões



### ***Projecto RADAR:*** por uma cidade amiga de todos os 65+

Lisboa é uma cidade com alma, história... e, cada vez mais, com muitos cidadãos com mais de 65 anos. É nesse contexto que surge o *Projeto RADAR*, uma iniciativa essencial para garantir que ninguém envelhece invisível ou sozinho.. [...] continue a ler [aqui](#)



### O Alojamento Sénior em Portugal

Portugal está a passar por um rápido envelhecimento da população, com quase um quarto dos seus habitantes com mais de 65 anos hoje e uma projeção de mais de 35% até 2050. Este aumento da esperança de vida traz desafios significativos, especialmente na área da habitação. Os idosos de hoje procuram mais autonomia, bem-estar e qualidade de vida, preferindo espaços que ofereçam conforto, acessibilidade e apoio, em vez dos lares tradicionais.[...] continue a ler [aqui](#)

**Ana Paula Melo**

Setembro 2025



### Grupo WhatsApp - Habitação Sénior

Lembramos que na nossa Comunidade de WhatsApp existe um grupo dedicado ao tema: Habitação Sénior.

Na sequência da nossa última Tertúlia sobre *este tema*, vamos partilhar a

informação que foi referida na sessão.

👉 Vamos divulgar:

- Endereços úteis 🏠
- Projetos e soluções inovadoras 💡
- Informação e materiais debatidos na Tertúlia

Se tem interesse em acompanhar o tema e partilhar experiências, junte-se a nós!

## Conversas Soltas - Hélia Jorge



José Lopes Araújo



Hélia Jorge

Há vidas que se medem em anos. A da Hélia mede-se em sementes lançadas ao vento.

Foi menina de infância livre, entre árvores, jogos inventados e tardes que só terminavam quando a luz já se escondia. Cresceu com o riso solto e a coragem serena de quem aprende cedo que a vida é descoberta.

Lisboa trouxe-lhe mapas, ruas novas e a aventura do conhecimento. Da matemática à informática, construiu uma carreira sólida, fez-se Líder, abriu caminho numa multinacional que a viu crescer e transformar-se. Mas, quando outros diriam "ainda é cedo", a Hélia soube dizer "é agora" (continue a ler [aqui](#))

Oiça a conversa [aqui](#)





## Feira de Natal Solidária

Queremos lembrar a nossa **Feira de Natal Solidária**, cuja receita reverterá na totalidade para a Associação Crescer, a feira realiza-se no **dia 22 de novembro**.

🔺 A equipa de organização está a trabalhar com empenho para que este seja um momento especial para todos.

✓ Já recebemos as primeiras doações: arte, artesanato, brinquedos, bijuteria, livros, roupa e comida.

✓ Estamos a catalogar tudo para facilitar a logística no dia.

✓ A animação também está garantida: banda ao vivo às **17:00** e momentos de **contos infantis** (de manhã e à tarde).

🙏 Mas ainda precisamos de si:

### 1 Doações

Se pretende contribuir, envie-nos um e-mail para [geral@transicoes.pt](mailto:geral@transicoes.pt), indicando o que gostaria de doar.

### 2 Divulgação

Ajude-nos a chegar mais longe! Partilhe a feira com familiares e amigos — pode usar a imagem acima para os convidar.

✦ Contamos convosco para transformar esta feira num grande momento de convívio e solidariedade!