



Newsletter

Julho 2026

A ansiedade
é o excesso
do futuro no
presente.

 PENSADOR



Fogo-fátuo

Cabelos brancos! dai-me, enfim, a calma
A esta tortura de homem e de artista:
Desdém pelo que encerra a minha palma,
E ambição pelo mais que não exista;

Esta febre, que o espírito me encalma
E logo me enregela; esta conquista
De ideias, ao nascer, morrendo na alma,
De mundos, ao raiar, murchando à vista:

Esta melancolia sem remédio,
Saudade sem razão, louca esperança
Ardendo em choros e findando em tédio;

Esta ansiedade absurda, esta corrida
Para fugir o que o meu sonho alcança,
Para querer o que não há na vida!

Olavo Bilac

ANSIEDADE



Ansiedade na Reforma

Pequenos passos para uma vida com mais tranquilidade

A reforma é uma nova fase da vida em que a ausência de uma rotina estruturada, a diminuição do convívio profissional e as preocupações com o futuro, podem gerar inquietação e ansiedade.

A ansiedade não é loucura nem sinal de fraqueza — é uma resposta natural do nosso corpo e da nossa mente perante mudanças, incertezas ou perdas de referência. Na reforma, essas mudanças são reais e profundas, o que explica por que tantas pessoas se sentem mais inquietas nesta fase.

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

Silvia Viegas

Maio de 2026



Equilíbrio Vital

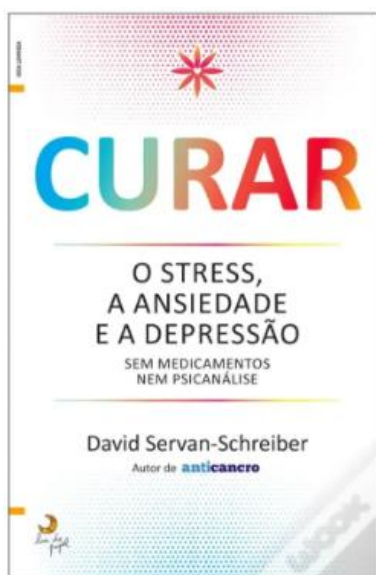
A Biologia por Trás da Ansiedade

A maturidade traz consigo um dos períodos mais ricos e desafiantes da nossa jornada: o momento de reavaliar prioridades, desacelerar ritmos, ou planejar novos caminhos pessoais e profissionais. Contudo, esta transição pode trazer um convidado silencioso: a ansiedade. Quando o ritmo diário muda, a mente e o corpo manifestam inquietações acumuladas ao longo de décadas.

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

Maria Manuel Magalhães

Maio 2026



CURAR de David Servan

Este tem sido um dos temas a que tenho dedicado o meu tempo e as minhas horas de estudo no último ano e tornou-se, confesso, numa cruzada, algo pelo qual estou realmente disposta a lutar.

Entender e passar a mensagem que podemos reduzir substancialmente o número de medicamentos que tomamos, em particular os calmantes, os ansiolíticos e os antidepressivos, com vantagem para o nosso equilíbrio físico e emocional, é um dos meus focos.

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

Hélia Jorge

Abril de 2021



Como identificar e distinguir a ansiedade

A ansiedade é uma das emoções mais comuns e, ao mesmo tempo, uma das mais mal compreendidas. Muitas vezes, é usada como um termo "guarda-chuva" para descrever sensações que, na realidade, pertencem a outras emoções como o medo, o stress ou até a excitação. Esta confusão não é por acaso, estas experiências partilham mecanismos semelhantes no corpo e no cérebro, o que faz com que, na prática, se sobreponham com frequência..

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

Ana Paula Melo

Junho 2026

SABIA QUE...?

UTILIZAÇÃO DESADEQUADA DO DIGITAL

PROBLEMAS GRAVES DE ANSIEDADE NOS SÊNIOR



“Conectado o tempo todo,
mas cada vez mais sozinho,
cansado e ansioso.”

"Não posso perder nada...
Tenho de ver tudo agora...
E se me acontecer algo?
E se os outros seguirem
sem mim?"



A utilização excessiva e
desadequada do digital
alimenta um ciclo de ansiedade,
medo e insegurança que
afeta a mente, o corpo e
as relações.

PROBLEMAS GRAVES QUE PODEM SURTIR



ANSIEDADE CRÔNICA

Preocupação constante, medo, tensão
e sensação de incapacidade
de desligar.



ATAQUES DE PÂNICO

Sensação súbita de medo intenso,
falta de ar, coração acelerado,
tonturas.



DEPRESSÃO

Tristeza persistente, perda de interesse,
falta de motivação e sensação
de vazio.



AUMENTO DA SOLIDÃO

Relações reais mais frágeis,
sentimento de não pertencimento
e abandono.



PROBLEMAS DE SAÚDE FÍSICA

Dores, cansaço, problemas de visão,
sedentarismo, piora de doenças
crônicas.



PERDA DE AUTONOMIA EMOCIONAL

Dependência das respostas digitais
para se sentir bem e seguro.



RISCO DE DEPENDÊNCIA DIGITAL E COMPORTAMENTOS COMPULSIVOS

Dificuldade em controlar o uso,
mesmo com consequências negativas.



Sem equilíbrio digital,
a ansiedade cresce,
a qualidade de vida diminui
e o bem-estar fica em risco.

COMO QUEBRAR ESTE CICLO E RECUPERAR O EQUILÍBRIO



USO CONSCIENTE E LIMITADO

Definir tempos e prioridades.



RELAÇÕES REAIS E PRESENÇA

Valorizar família, amigos e atividades presenciais.



ATIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS SAUDÁVEIS

Mexer o corpo melhora o humor, o sono e a ansiedade.



SONO DE QUALIDADE

Evitar ecrãs antes de dormir e criar rotinas tranquilas.



INFORMAÇÃO COM MODERAÇÃO

Escolher fontes fiáveis e limitar notícias negativas.

APOIO E CONVERSA

Falar sobre o que sente e pedir ajuda quando necessário.



PROPÓSITO E NOVOS INTERESSES

Manter a mente ativa com hobbies, leitura, voluntariado, etc.



A tecnologia pode aproximar, informar e facilitar a vida. Mas o equilíbrio é essencial para uma vida mais leve, serena e feliz.

Outras Partilhas



Doar o corpo à ciência

Uma possibilidade real

Doar o corpo à ciência é um acto cada vez mais repetido. Por isso, nos últimos anos, as doações de cadáveres para estudo e investigação cresceram e as faculdades e institutos de medicina agradecem, assim como os seus alunos, principais beneficiários destes legados.

Não importa a idade, o género ou as características anatómicas e doar o corpo à ciência é uma maneira muito nobre e simples de ajudar a evoluir e, no fundo, continuar a ser útil à sociedade e ao mundo, mesmo depois da morte. Naturalmente que esta é uma decisão pessoal e, qualquer que seja a escolha do que pretende que seja feito com o seu corpo após a morte, ela deve ser respeitada por quem lhe é mais próximo.

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

Toca

Junho 2026

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.

Histórias de Vida



Cláudia Farinha

"Uma conversa que não se ouve apenas com os ouvidos... ouve-se também com o coração.

Hoje temos uma convidada muito especial, Cláudia Farinha, para uma conversa profunda e inspiradora sobre escuta, cuidado humano, espiritualidade, luto, presença e a beleza das relações humanas.

Psicoterapeuta, formadora na área dos cuidados paliativos, facilitadora de Biodanza e artista, traz consigo uma experiência especial de acompanhamento humano e uma visão profundamente sensível sobre a vida.

Abordamos como escutar verdadeiramente, o que aprendemos quando acompanhamos o sofrimento, porque precisamos tanto de presença e humanidade, entre outros

Uma conversa para quem sente que o mundo precisa de mais escuta, mais verdade e mais coração."

Oiça a sua história. [aqui](#).

