



Newsletter
Outubro 2026

Memória



Memória

Amar o perdido
deixa confundido
este coração.

Nada pode o olvido
contra o sem sentido
apelo do Não.

As coisas tangíveis
tornam-se insensíveis
à palma da mão

Mas as coisas findas
muito mais que lindas,
essas ficarão.

[Carlos Drummond de Andrade](#)

MEMÓRIA



Memória, Identidade e Legado

Preservar a memória pessoal e social é essencial para construir identidades, fortalecer laços humanos e garantir que se mantém a história das pessoas e das comunidades.

Sabemos que a memória, tal como outras funções do nosso ser, sofre alterações ao longo da nossa vida. Por isso, a preocupação com as “falhas da memória”, que podem surgir, ganha peso à medida que a idade avança.

Proponho então uma reflexão sobre a memória, relacionando-a com a identidade e o legado.

.

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

Elsa Mourão

Setembro 2026



E se a memória começasse pela atenção?

Às vezes preocupamo-nos porque nos esquecemos de um nome, de onde deixámos as chaves ou do que íamos fazer quando entrámos numa divisão. Mas há uma pergunta interessante que podemos fazer antes de culpar a memória: será que estávamos realmente atentos?

É aqui que pode entrar o Mindfulness, ou atenção plena.

Mindfulness é, em poucas palavras, a capacidade de estarmos presentes no momento, conscientes do que estamos a fazer, do que sentimos e do que acontece à nossa volta, com curiosidade e sem julgamento.

E o que é que isto tem a ver com a memória?

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

Ana Paula Melo

Agosto 2026



Colecionadora de memórias ...

Quando era jovem fascinava-me os colecionadores, que magia era aquela que os impulsionava a adquirir, guardar objetos de uma só qualidade, de um só tipo e olhava os selos de muitas proveniências, as pagelas católicas de todos os santinhos, mais tarde os presépios de todo o mundo elaborados ou artesanais, ah, os Santo António de todas as cores e tamanhos, exibidos num orgulho como que de uma obra criadora se tratasse. E eu, olhava admirada, com uma pontinha de inveja "- Como gostaria de ser assim, e ter para meu deleite obras/objetos tão belos", mas o mais que consegui nas minhas tentativas foram meia dúzia de selos desgarrados, outros tantos pacotes de açúcar com dizeres e imagens sugestivas, e uma ou outra caderneta que tentei concluir e acabaram no lixo, incompletas e sem interesse.

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

Maria Emília Lourenço

Maio 2024



Um bom exercício para a memória está numa boa conversa

Se alguma vez se sentiu culpado por "perder" uma tarde a conversar, em vez de fazer palavras-cruzadas ou sudoku, pode respirar de alívio: talvez esteja a fazer exatamente aquilo de que o seu cérebro precisa.

Ao que parece, um dos exercícios mentais mais completos não precisa de caneta, de tabuleiro, de aplicações no telemóvel... nem sequer de sair de casa. Precisa apenas de outra pessoa e de vontade de conversar.

As nossas memórias não vivem fechadas numa gaveta qualquer do cérebro, à espera de serem chamadas quando precisamos delas. Elas são reconstruídas, atualizadas e reforçadas sempre que as recordamos. E, muitas vezes, uma boa conversa é precisamente o que nos ajuda a puxar pelo fio de uma lembrança.

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

Ana Paula Melo

Agosto 2026



Como cuidar da memória

Palestra da Dr^a Ana Cláudia sobre os processos de envelhecimento e consequentes perdas de memória.

Explica o que é esquecimento normal decorrente do envelhecimento e esclarece quando é que esse esquecimento se enquadra em demências.

Dá sugestões de como retardarmos os processos de perda de memória e como lidar com os diferentes períodos da evolução no caso da demência. Sugestões e exemplos que vai dando, enriquecem toda a palestra. O tom de voz é muito tranquilo e no fim premeia-nos com uma meditação.

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

Hortense Correia

Maio 2023



***O Mundo Misterioso da Memória*, de Charan Ranganath**

Porque nos lembramos de algumas coisas e esquecemos tantas outras? E será que a memória serve apenas para guardar o passado?

Em *O Mundo Misterioso da Memória* (*Why We Remember*), o neurocientista Charan Ranganath convida-nos a olhar para a memória de uma forma diferente. A memória não é um arquivo onde ficam guardadas, intactas, as experiências que vivemos. É um processo dinâmico, seletivo e em constante transformação, que nos ajuda não só a compreender o passado, mas também a interpretar o presente e a imaginar o futuro.

Ao longo do livro, Ranganath explica como o cérebro seleciona aquilo que merece ser lembrado, como as memórias são formadas, armazenadas e recuperadas e porque é que algumas se tornam tão marcantes enquanto outras desaparecem rapidamente. Mostra também que esquecer não é necessariamente uma falha: é uma função essencial que permite ao cérebro evitar a sobrecarga de informação e concentrar-se no que é relevante.

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

Ana Paula Melo

Agosto 2026

COMO PROTEGER A MEMÓRIA

Hábitos simples que ajudam a manter o cérebro saudável ao longo da vida.



1



EXERCÍCIO FÍSICO

Melhora a circulação cerebral e aumenta as ligações entre os neurónios.

2



ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA

Rica em frutas, legumes, peixes, azeite e frutos secos. Protege o cérebro.

3



DORMIR BEM

Dormir entre 7 e 9 horas por noite ajuda a consolidar as memórias.

4



APRENDER CONTINUAMENTE

Manter-se curioso.
Novas aprendizagens
criam novas ligações
cerebrais.

5



EXERCITAR O CÉREBRO

Ler, jogar, fazer
puzzles, aprender
idiomas ou tocar
instrumentos.

6



VIDA SOCIAL ATIVA

Manter relações e
participar em
atividades
significativas.

7



CONTROLAR A TENSÃO ARTERIAL

Manter valores
saudáveis reduz o
risco de danos
cerebrais.

8



CONTROLAR A DIABETES E O COLESTEROL

Essencial para
proteger os vasos
sanguíneos do
cérebro.

9



NÃO FUMAR

O tabaco prejudica
a circulação e acelera
o declínio cognitivo.

10



**GERIR
O STRESS**

Práticas de relaxamento,
meditação e mindfulness
ajudam a proteger
o cérebro.

11



**CUIDAR DA
AUDIÇÃO E DA VISÃO**

Problemas sensoriais
não tratados podem
sobrecargar o cérebro
e afetar a memória.



PEQUENHAS ESCOLHAS, GRANDES BENEFÍCIOS!

Adotar estes hábitos todos os dias pode
reduzir significativamente o risco de
declínio cognitivo e melhorar a qualidade
de vida a longo prazo.



Cuidar da memória é investir na autonomia,
na identidade e na qualidade de vida.

SABIA QUE...?

AS PRINCIPAIS DOENÇAS QUE AFETAM A MEMÓRIA

Nem todos os esquecimentos significam Alzheimer.
Conhecer as diferentes causas é o primeiro passo
para proteger a saúde do cérebro.



DOENÇAS NEURODEGENERATIVAS

1 DOENÇA DE ALZHEIMER



SINAIS PRINCIPAIS

- Esquecimento de acontecimentos recentes
- Dificuldade em encontrar palavras e desorientação em locais conhecidos
- Alterações de personalidade e de humor
- Perda gradual da autonomia

TRATAMENTO

Não existe cura e o tratamento precoce não evita a evolução da doença, mas os medicamentos atrasam os sintomas. Medicamentos podem atrasar a evolução

- Estimulação cognitiva
- Exercício físico
- Apoio psicológico e familiar

2 DEMÊNCIA VASCULAR



SINAIS PRINCIPAIS

- Dificuldades de memória
- Lentidão no pensamento
- Problemas de atenção
- Alterações do humor
- Dificuldade na marcha e perda de equilíbrio

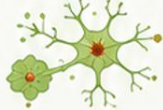
TRATAMENTO E PREVENÇÃO

Não existe cura para os danos já instalados. O tratamento visa evitar novos AVC controlando os fatores de risco:

- ✓ Tensão arterial
- ✓ Diabetes
- ✓ Tabagismo
- ✓ Colesterol elevado
- ✓ Obesidade
- ✓ Sedentarismo

É uma das formas de demência MAIS PREVENÍVEIS.

3 DEMÊNCIA COM CORPOS DE LEWY



SINAIS PRINCIPAIS

- Alucinações visuais
- Sonolência excessiva
- Tremores e rigidez
- Alterações do sono e do comportamento

TRATAMENTO

Não tem cura. Medicamentos podem aliviar alguns sintomas. Ambiente calmo e rotinas estáveis fazem grande diferença.

4 DEMÊNCIA FRONTOTEMPORAL



SINAIS PRINCIPAIS

- Alterações da personalidade
- Dificuldades na linguagem
- Perda de empatia
- Comportamentos impulsivos

TRATAMENTO

Não tem cura. O tratamento foca-se em controlar os sintomas comportamentais e oferecer apoio à família.

5 DÉFICE COGNITIVO LIGEIRO (DCL)



SINAIS PRINCIPAIS

- Mais esquecimentos do que o habitual
- Dificuldade em recordar nomes ou informações
- Mantém independência nas atividades diárias

TRATAMENTO

Não tem cura. Acompanhamento médico regular, hábitos saudáveis e estimulação do cérebro podem estabilizar o quadro.

OUTRAS CAUSAS DE PERDA DE MEMÓRIA (MUITAS SÃO TRATÁVEIS)



DEPRESSÃO

Tristeza persistente, falta de motivação e dificuldade de concentração. Frequentemente reversível com tratamento.



ANSIEDADE CRÔNICA

O excesso de stress dificulta a memória e a capacidade de concentração. Melhora quando a ansiedade é tratada.



DÉFICE DE VITAMINA B12

Pode causar esquecimentos, fraqueza e formigamentos. Pode recuperar quando tratado precocemente.



HIPOTIROIDISMO

Provoca lentidão mental, sonolência e esquecimentos. Habitualmente reversível com tratamento.



SINAIS DE ALERTA – PROCURE AJUDA MÉDICA



Esquecimentos cada vez mais frequentes



Perder-se em locais antes familiares



Dificuldade nas tarefas habituais



Alterações da personalidade e do humor



Problemas em gerir dinheiro ou medicação



UM DIAGNÓSTICO PRECOCE PODE FAZER A DIFERENÇA

O diagnóstico precoce e o tratamento adequado podem atrasar a progressão de algumas doenças e melhorar significativamente a qualidade de vida.



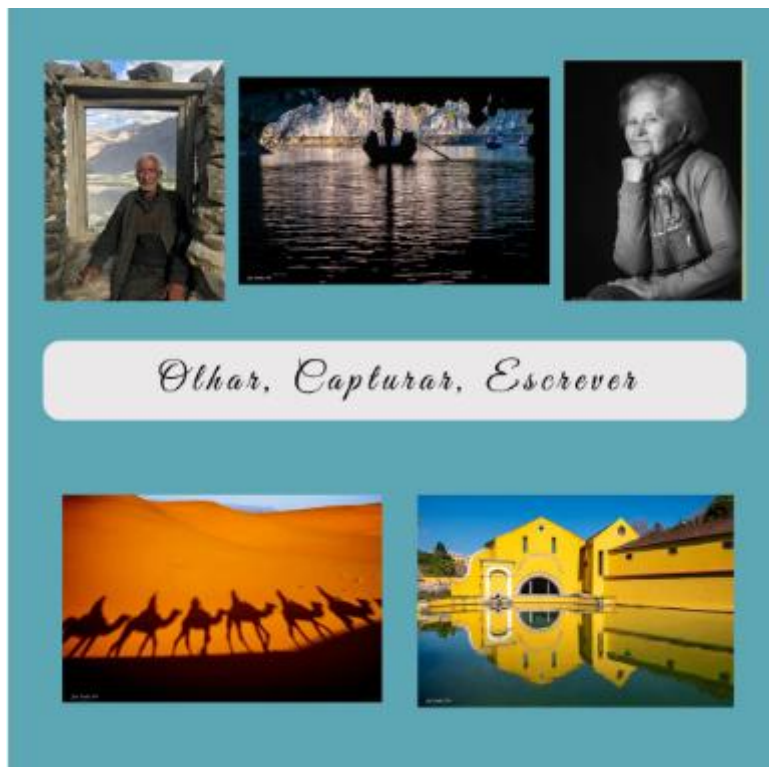
CONHECER • PREVENIR • AGIR



A memória é preciosa. Cuide bem do seu cérebro hoje, para viver melhor amanhã.



Desafio de Escrita



De um desafio nasceu um livro

Lembram-se do desafio “**Olhar, Capturar, Escrever**”?

Durante este desafio, lançámos aos nossos membros o convite para transformar em palavras um dos cinco temas que tinham sido anteriormente explorados pela Comunidade de Fotografia. Podia ser uma reflexão, um conto, uma crónica, poesia... uma história real ou imaginada.

O resultado está agora reunido num **livro que junta os textos de todos os participantes**, numa bonita mostra da criatividade, das memórias e dos diferentes olhares que existem dentro da nossa comunidade.

Um desafio que começou com um olhar e acabou em palavras. ✨

📖 **Vale a pena descobrir o que os nossos escritores escreveram.**

👉 [Descarregue aqui o livro “Olhar, Capturar, Escrever”](#)

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



Sílvia Viegas

"Hoje vamos conhecer uma mulher extraordinária que escolheu transformar a reforma numa oportunidade de crescimento, criatividade e bem-estar.

Sílvia Viegas, farmacêutica, Master Coach, consteladora familiar sistémica e terapeuta de Reiki, partilha connosco ferramentas simples e profundas para viver esta fase da vida com mais serenidade e confiança.

Nesta conversa falamos sobre: como lidar com a ansiedade na reforma; a importância da curiosidade e da criatividade em qualquer idade; o poder da presença e do auto-conhecimento.

Uma conversa tranquila, humana e cheia de inspiração para quem deseja viver melhor.

Veja, ouça a gravação e deixe-se inspirar"

Oiça a sua história. [aqui](#).

