SéniorMente

Ano 2025

ALMANAQUE SÉNIOR

ABRIL

DESCONTRAIR

DICAS AO CUIDADOR

ARTETERAPIA

PÁGINA DO LEITOR

VAMOS CRIAR

www.seniormente.com
geral@seniormente.com
91 412 73 80
91 412 73 75

INTRODUÇÃO

SéniorMente Edição IV

Seja bem-vindo ao Almanaque Sénior, um espaço dedicado à celebração da sabedoria e experiências acumuladas ao longo dos anos.
Irá encontrar uma variedade de temas que vão desde saúde e bem-estar, até cultura, lazer e tecnologia, sempre com um olhar atento às necessidades e interesses das pessoas mais velhas e famílias/cuidadores.
É um convite para explorar novas possibilidades, redescobrir paixões e, acima de tudo, viver plenamente esta fase da vida.

O nosso objetivo é proporcionar um conteúdo que informe, inspire e conecte pessoas, promovendo um envelhecimento ativo e saudável.

Imprima, e use em grupo, em família ou individualmente.

Prepare-se para uma jornada rica em conhecimento e diversão!

Vamos juntos celebrar a vida com todas as suas cores e nuances.

Boa leitura!
Participe!

SéniorMente

www.seniormente.com
geral@seniormente.com
91 412 73 80
91 412 73 75

ABRIL

SéniorMente Edição IV

E cá estamos nós em abril, mês adorado por uns… e não tanto por outros. Marcado também pela primavera, abril traz consigo as tão típicas alergias que são capazes de tornar a nossa vida num verdadeiro inferno. Mas abril é muito mais que isso! Descubram algumas curiosidades acerca deste mês.

Abril é o quarto mês do calendário gregoriano e tem 30 dias.

Existem duas teorias para a origem do nome deste mês. A primeira diz que o nome está relacionado com uma homenagem à deusa do amor, Afrodite, a quem este mês é dedicado. Já a segunda alega que "abril" deriva do latim aperire, numa referência à abertura das flores, já que esse é um acontecimento típico da primavera.

Na antiguidade romana, tem origem na palavra aperire, que significa abrir. De facto, é no mês de abril que a natureza se revela, que se abre na sua beleza florida, depois das chuvas de março. É difícil aferir qual a origem do nome deste mês. Há quem avente que virá de Apru, o nome etrusco de Afrodite (a Vénus romana), a deusa do amor,

Os romanos consagravam-no a Vénus, deusa do amor e da beleza, o que aliás já acontecia com os gregos, que o dedicavam a Afrodite. Este lindo mês da primavera era ligado à deusa representativa da beleza

ABRIL

Dia da Mentira! Origem desta comemoração?

Ora parece que existem pelo menos duas teorias: uma delas diz que a base de tudo está no facto de abril ser o segundo mês do calendário de Rómulo. Em Roma, no primeiro dia de abril, toda a gente se reunia junto do Templo de Teseu, festejando e dançando – e, segundo se conta, todo o tipo de diversão era permitida. Parece que as "malandrices" que hoje em dia fazemos neste dia podem ter surgido nesta altura.

Já a outra teoria :
O dia das mentiras não tem uma origem confirmada mas conta a história que começou com uma alteração do dia de celebração do ano novo, proposta do rei francês Carlos IX, que calhava a 25 de março e no ano 1564 passou a ser no dia 1 de abril. Decisão que não agradou a alguns franceses, que queriam manter a tradição.
Essas pessoas, resistentes à mudança, acabariam por ser ridicularizadas pelo resto da população, sendo convidados para festas e outras comemorações no 1º de abril que, na realidade, não existiam!

ABRIL

SéniorMente Edição IV

Não é de todo incomum, para quem vive em Portugal, olhar pela janela e ser brindado com uma bela "chuvada" em pleno mês de abril. Sim… apesar de associarmos a primavera a uma melhoria do tempo e a um aumento da temperatura, o que é certo é que, por norma, em território luso este mês é marcado por este "cheirinho" a inverno.

A expressão "em abril águas mil" é um provérbio popular utilizado em Portugal que conta com séculos de existência – apesar disso, ele nem sempre foi como o conhecemos hoje em dia, tendo sofrido alterações ao longo do tempo. São várias as versões deste provérbio, mas entre as mais antigas estão
"abril águas mil, coadas por um mandil, e em maio três ou quatro"
e "em abril queijos mil e em maio três ou quatro".
Mas afinal o que quererá dizer este "coadas por um mandil"?
Ainda que não exista uma resposta clara a esta pergunta, tendo em conta que um mandil é um pano grosseiro que serve para limpar ou esfregar algo, podemos pensar que tais chuvas seriam "pesadas" ou até mesmo prejudiciais à atividade agrícola, por exemplo.
Já "em abril queijos mil" poderá ser uma referência às zonas onde existia pastorícia; tendo em conta que a chuva provoca um maior crescimento das ervas do campo – alimento principal dos animais -, consequentemente existiria uma maior produção de queijos.

Finalmente, "em maio três ou quatro" com certeza refere-se ao menor número de dias chuvosos nesse mês – com tudo de bom e mau que tal facto implica.
Sabiam que este provérbio também é utilizado em Espanha ("en abril, lluvias mil") e que nos países anglo-saxónicos existem as expressões "April showers" (chuvas de abril) e ainda "April showers bring May flowers" (chuvas de abril trazem flores em maio)? Também na Noruega é costume dizer-se "April bygger" (abril constrói), pelo que percebemos que a chuva, esse bem tão essencial à vida, é bastante comum noutros países para além de Portugal nesta altura do ano.

ABRIL

Saberes e dizeres

Em Abril, águas mil, coadas por um mandil.
Abril molhado, ano abastado.
Abril molhado, sete vezes trovejado.
Abril frio e molhado enche o celeiro e farta o gado.

- *Signo de Áries e Touro*: Abril abrange dois signos do zodíaco: Áries (21 de março a 19 de abril) e Touro (20 de abril a 20 de maio). Áries é conhecido por sua energia e paixão, enquanto Touro é associado à estabilidade e teimosia.
- *Dia da Terra*: 22 de abril é o Dia da Terra, dedicado à conscientização sobre questões ambientais e à proteção do nosso planeta. É um momento para refletir sobre nossa responsabilidade em cuidar da Terra.
- *Curiosidade Astronômica*: Em abril, podemos observar a chuva de meteoros Líridas, que ocorre quando a Terra passa pelos detritos deixados pelo cometa C/1861 G1 Thatcher. Esses meteoros parecem emanar da constelação de Lira.
- *Nascimento de Grandes Personalidades*: Muitas figuras notáveis nasceram em abril, incluindo William Shakespeare (23 de abril), Leonardo da Vinci (15 de abril) e Charlie Chaplin (16 de abril).
- *Curiosidade Linguística:* Em português, a palavra "abril" tem uma sonoridade suave e evoca imagens de primavera e renovação.

ABRIL

SéniorMente Edição IV

Abril encantos mil

4 de abril -Dia Mundial do Rato

Os ratos também são animais de estimação. E é exatamente por causa disso que o 4 de abril foi criado: para que todo o mundo veja os ratinhos como animais que se pode ter em casa. E que dão uma bela, pequenina, companhia.

Este dia foi criado para prevenir as desinfestações em massa que matam dezenas de ratos, para fazer estes animais mais felizes quando vivem com humanos e para que os criadores de ratos se possam unir e celebrar o vínculo que partilham com os seus ratos de estimação e com outros amantes desta espécie. Os ratos são animais leais, amáveis, inteligentes e este dia serve também para mostrar ao mundo as suas qualidades

5 de abril – Dia Internacional da Consciência

O Dia Internacional da Consciência foi implantado pela Assembleia Geral das Nações Unidas, a 25 de junho de 2019, e o seu objetivo é sublinhar os valores de paz, justiça, tolerância e liberdade para se viver numa sociedade mais pacífica, harmoniosa e tolerante. Para que os cidadãos do mundo tenham consciência dos valores essenciais e humanos para se viver numa cultura de paz universal.

Este dia pede atenção e consciência sobre as nossas ações como cidadãos do mundo, como partes ativas na sociedade e como contribuintes para um mundo que pode ser muito mais pacífico, mais respeitador, mais transigente e mais inclusivo.

ABRIL

SéniorMente Edição IV

Abril encantos mil

6 de abril – Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz e Dia Mundial da Atividade Física

Todos sabemos os inúmeros benefícios da atividade física regular: reduz o stress, liberta endorfinas, melhora os sintomas de ansiedade e de depressão, previne doenças crónicas, melhora a força e equilíbrio, aumenta a flexibilidade, diminui a pressão alta...a lista continua por aí fora. Mas ainda assim, nem todos fazemos exercício físico nem damos a necessária importância a esta atividade. É por isso que nasceram as duas comemorações do dia 6 de abril. Para uma maior consciencialização da importância da atividade física, para relembrar que cada passo conta, seja em casa, seja no ginásio, seja na praia ou nas ruas da cidade.

7 de abril – Dia Mundial da Saúde

Sem saúde não há vida. A saúde é o mais importante que temos: é o que nos permite viver. O dia mundial da saúde é um dia que felizmente é celebrado desde 1950 – data criada pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Neste dia o foco é a saúde, os estilos de vida saudáveis e a importância de ter cuidados de saúde em qualquer situação da vida.
A saúde dos habitantes deste planeta é uma preocupação mundial que está na ordem do dia mesmo com os desenvolvimentos tecnológicos e com o avançar dos tempos.
A saúde, como se costuma dizer, vem em primeiro lugar (e merece ser tida em conta não apenas neste dia).

10 de abril – Dia Mundial da Homeopatia

A homeopatia é uma prática terapêutica que estimula a cura de uma pessoa de dentro para fora, isto é, procura restabelecer o equilíbrio que foi perdido devido a uma certa doença através da estimulação da reação orgânica, que se adquire ao receber pequenas doses do que provocou os sintomas. Este método, considerado alternativo ou complementar, segue o princípio de "semelhante cura semelhante", baseado na Lei dos Semelhantes, citado por Hipócrates no ano 450 a.C..
A celebração do dia desta terapia nasceu de acordo com a data de nascimento do médico que revolucionou os métodos terapêuticos com a criação da homeopatia: Christian Hahnemann, nascido a 10 de abril de 1755, na Alemanha.

ABRIL

SéniorMente Edição IV

Abril encantos mil

11 de abril – Dia Mundial da Doença Parkinson

As comemorações da efeméride de 11 de abril evocam o nascimento de James Parkinson, o médico que descreveu a doença de Parkinson pela primeira vez.
A doença de Parkinson afeta os movimentos corporais, trazendo rigidez e tremores assim como instabilidade na postura e falta de coordenação motora. Este doença não tem cura e afeta aproximadamente 4 milhões de pessoas no mundo.
A Associação Nacional dedicada aos Doentes de Parkinson foi fundada a 14 de abril de 1984 e é membro da EPDA (European Parkinson's Disease Association), associação que promoveu a iniciativa da comemoração deste dia, de forma a trazer mais consciência, informação e ajuda sobre esta doença.

13 de abril – Dia do Beijo

Quem é que não gosta de beijos? Há beijos de um bom romance literário, beijos de cinema, beijos de boa noite do pai e da mãe, beijos de despedida e beijos de puro amor. Beijos trazem prazer, felicidade, aliviam o stress e tiram-nos a sabor amargo da boca (e da vida). Esta efeméride homenageia um dos gestos mais célebres e humanos do mundo, o gesto que transmite aquilo sem o qual não podemos viver: o amor. De uma maneira ou de outra, um beijo reflete sempre uma forma de amor. Os beijos são retratados pelo mundo fora, seja em pintura, em música, escultura, poesia, cinema e muitas outras formas de arte.

15 de abril Dia Mundial da Arte

E for falar em arte, dois dias depois, no dia 15 de abril, celebra-se o seu dia mundial. A arte é das melhores coisas que existem. Enriquece o mundo, as culturas, a sociedade e funciona, muitas vezes, como antídoto contra tristeza ou depressão. O dia mundial da arte é celebrado a 15 de abril desde 2012 pela International Art Association (IAA) com o objetivo de promover a atividade artístico em todo o mundo.
A data foi escolhida por ser o aniversário de Leonardo da Vinci, que já dizia: "a arte diz o indizível; exprime o inexprimível, traduz o intraduzível"

ABRIL

Abril encantos mil

22 de abril – Dia Mundial da Terra

A Terra precisa do nosso amor, investimento, atenção. Esta efeméride foi criada para que se demonstre a importância e necessidade de se criar uma aliança global para agir e implementar ideias inovadoras para proteger o meio ambiente e o planeta onde vivemos – onde todos somos representados, e onde todos somos responsáveis.

Este dia mundial da terra é suportado com passeios pela natureza, atividades ao ar livre, eventos voluntários e comícios para alertar a importância de mantermos o planeta saudável, de determos a degradação dos ecossistemas e combater as mudanças climáticas assim como as extinções em massa.

23 de abril – Dia Mundial do Livro e do Direito de Autor
Dia Internacional do Livro Infantil

Comemorado desde 1967, o dia internacional do livro infantil comemora-se devido à data de nascimento de Hans Christian Andersen, que (ainda) coloca muitas crianças a sorrir com os seus livros infantis.

O intuito desta efeméride é incentivar a leituras dos mais pequenos, colocar ênfase na importância da leitura – de livros infantis – no processo de desenvolvimento cognitivo e de educação, para os mais novos sejam literados e com gosto pela parte intelectual da vida.

ABRIL

SéniorMente Edição IV

Abril encantos mil

25 de abril – Dia da Liberdade

Celebramos a liberdade, sem viver num estado de ditadura, em Portugal.
Este importante dia relembra-nos de um dos direitos fundamentais do Homem: a liberdade. E relembra-nos o orgulho de sermos portugueses – porque adquirimos a nossa liberdade e lutámos contra o regime ditatorial e autoritário que se viveu no período do Estado Novo (que durou durante 41 anos, entre 1933 e 1974). Foi a 25 de abril de 1974 que se deu a conhecida revolução dos cravos, revolta dos militares portugueses, que levou a cabo um golpe de Estado militar que aclamou o fim da ditadura imposta por Oliveira de Salazar.

O que foi o 25 de Abril?
Quando, a 25 de Abril de 1974, um grupo de jovens capitães levou a cabo um golpe de Estado que, em menos de 24 horas, derrubou a ditadura que dominava Portugal há mais quatro décadas, o rumo da história nacional mudou decisivamente.
As suas vidas, assim como as de milhares de portugueses, estavam prestes a alterar-se radicalmente. Em breve, o golpe deu lugar a uma Revolução que, durante quase dois anos, agitou o país, abrindo um amplo leque de possibilidades quanto ao caminho a seguir.

Guerra colonial
Existe um amplo consenso quanto ao facto de o detonador do 25 de Abril ter sido a guerra colonial, iniciada em Angola, em 1961, e que rapidamente se estendeu a novas frentes (Guiné, 1963; Moçambique, 1964), sem solução militar à vista.
Contribuindo determinantemente para a radicalização das oposições e da contestação social ao Estado Novo, a guerra teve um efeito mortal sobre as Forças Armadas, um dos pilares centrais do regime. Foi em resposta a nova legislação que visava suprir a falta de oficiais na frente de combate em África que, em setembro de 1973, se constitui o Movimento dos Capitães/Movimento das Forças Armadas.

ABRIL

Abril encantos mil

Os sinais de que o fim do regime estava iminente, perante a sua intransigência em manter o esforço de guerra, adensaram-se a partir de inícios de 1974, contando-se entre eles a publicação de Portugal e o Futuro (22 de fevereiro), a cerimónia da «brigada do reumático» (14 de março), a demissão dos generais Costa Gomes e António de Spínola da chefia do Estado-Maior General das Forças Armadas (15 de março) e a saída em falso do Regimento de Infantaria n.º 5, das Caldas da Rainha (16 de março).

27 de abril – Dia Mundial do Design Gráfico

Os designers gráficos são essenciais para a comunicação visual no mundo. Alia-se a técnica à criatividade e os resultados são mensagens poderosas, que impactam o público e que podem mudar perspetivas e criar experiências visuais memoráveis.
Esta efeméride foi uma iniciativa do International Council of Graphic Design Assotiations em 1995 para homenagear esta necessária profissão que se aplica em setores desde a publicidade, editoras, elaboração de cartazes, logotipos, etc.

29 de abril – Dia Mundial da Dança

Terminamos o mês da melhor maneira: a dançar. No penúltimo dia do mês de abril celebra-se a dança, aquela que é a arte do movimento, uma expressão artística, uma forma de terapia e de despertar sorrisos no rosto. O dia mundial da dança foi instituído em 1982 pelo Conselho Internacional da Dança (CID) para homenagear uma das manifestações artísticas mais antigas que existem e que valoriza identidades e culturas diferentes.

ABRIL

CURIOSIDADES

1 de Abril
- de 1221. Morte de D. Berengária, rainha da Dinamarca, filha de D. Sancho I de Portugal. Tinha casado em 1213 com Valdemar II, o Vitorioso.
- de 1923. Primeira exibição pública de um filme sonoro, no Rialto Theather de Nova Iorque.
- de 1933. Inicia-se a perseguição aos Judeus na Alemanha, com o desencadear de uma campanha de boicote ao comércio detido por judeus.
- de 1939. Termina a Guerra Civil Espanhola, com a tomada de Madrid pelas tropas de Franco. A Guerra tinha começado em 1936.
- de 1960. Lançamento do primeiro satélite meteorológico pelos Estados Unidos da América.

2 de Abril
- de 1373. Nascimento de D. Beatriz, filha de D. Fernando I, rei de Portugal, e de D. Leonor Teles, de acordo com o Anno Historico, diario portuguez... de Francisco de S. Maria, 2.ª ed., Lisboa, 1744.
- de 1668. Casamento de D. Pedro, príncipe regente, com D. Maria Francisca de Saboia, antiga rainha de Portugal, pelo seu casamento com D. Afonso VI, de quem tinha conseguido o divórcio.
- de 1761. Liberdade para os Índios do Brasil.
- de 1801. Batalha naval de Copenhaga entre as frotas Britânica e Dinamarquesa. Comandada por Nelson a frota britânica destrói a frota dinamarquesa.
- de 1810. Casamento de Napoleão Bonaparte, imperador dos Franceses, com a arquiduquesa Maria Luísa de Áustria.
- de 1925. Pinheiro Correia, Sérgio da Silva e António Gouveia concluem o raid aéreo Lisboa-Guiné.
- de 1976. A Constituição é promulgada no decorrer da última sessão da Assembleia Constituinte.

3 de Abril
- de 1976. Promulgada a Constituição Portuguesa de 1976 .
- de 1991. O escritor britânico Graham Greene morre.
- de 1992. O escudo adere ao Sistema Monetário Europeu.

4 de Abril
- de 1542. Primeira batalha dos campos de Iarte, entre as forças de Cristóvão da Gama e as de Ahmad bin Ibrahim al-Ghazi, na Etiópia. Cristóvão da Gama apoiava o imperador cristão da Etiópia contra os rebeldes muçulmanos.
- de 1693. A Princesa D. Joana de Portugal, filha de D. Afonso V e D. Isabel, foi canonizada pelo Papa Inocêncio XII.
- de 1791. Em Paris, a igreja de Santa Genoveva é convertida num Panteão de Homens Ilustres.
- de 1819. Nascimento no Rio de Janeiro de D. Maria II, filha de D. Pedro IV e da Imperatriz Maria Leopoldina.
- de 1931. Começa a ser publicado a Diário da Manhã, órgão oficioso da União Nacional.

ABRIL

SéniorMente Edição IV

CURIOSIDADES

4 de Abril
- de 1949. É assinado o Tratado do Atlântico Norte que cria a OTAN (NATO).Portugal é um dos membros fundadores.
- de 1968. Martin Luther King, é assassinado em Menfis, no Estado americano do Tenessee.
- de 1973. 3.º Congresso da Oposição Democrática.

5 de Abril
- de 1794. George Jacques Danton (1759-1794) é guilhotinado, por se opor à política terrorista do governo jacobino francês. Acusado por Robespierre e Saint-Just de Indulgente e traidor à revolução, a sua condenação pelo tribunal revolucionário é um mero expediente legalista, sendo mesmo proibido de se defender.
- de 1821. A Inquisição é abolida em Portugal.
- de 1851. Inauguração da primeira linha férrea da América do Sul, entre Lima e o porto de El Callao..
- de 1987. O primeiro governo de Cavaco Silva, minoritário, cai, devido à aprovação de uma moção de censura proposta pelo PRD. A Assembleia da República é dissolvida em 28 de Abril e as eleições marcadas para 19 de Julho. O PSD obterá a primeira maioria absoluta após o 25 de Abril.
- de 1977. Os ministros da CEE, reunidos no Luxemburgo, aprovam o pedido de adesão de Portugal.

6 de Abril
- de 1838. José Bonifácio de Andrade Silva morre em Niterói, no Rio de Janeiro.
- de 1909. Robert Peary, explorador americano, atinge o Pólo Norte.
- de 1917. Os Estados Unidos da América declaram guerra à Alemanha.
- de 1921. São depositados no Mosteiro da Batalha os corpos de dois Soldados Desconhecidos, mortos em combate, em África e na Flandres.
- de 1941. A Alemanha invade a Jugoslávia e a Grécia.
- de 1962. Portugal adere ao Acordo Geral sobre as Tarifas Aduaneiras e Comércio (GATT), acabando com as teses "isolacionistas" que tinham marcado até aí a política económica do regime do Estado Novo.
- de 1971. Morte do compositor russo Igor Stravinsky.

7 de Abril
- de 1831. D. Pedro, 1.º Imperador do Brasil, abdica do Império a favor do seu filho Pedro, que sobe ao trono com o nome de Pedro II, para defender o trono da sua filha Maria, rainha de Portugal.
- de 1893. Nasce José de Almada Negreiros, em S. Tomé e Príncipe.
- de 1924. Os aviadores Brito Pais, Sarmento Beires e Manuel Gouveia começam a primeira viagem aérea até Macau.
- de 1939. A Itália invade a Albânia.

ABRIL

SéniorMente Edição IV

CURIOSIDADES

8 de Abril
- de 1605. Nascimento do futuro rei de Portugal e Espanha Filipe III, 4.º em Espanha.
- de 1904. Estabelecimento da Entente Cordiale entre a Grã-Bretanha e a França.
- de 1906. Tratado de Algeciras entre a França e a Espanha, estabelecendo as respectivas zonas de controlo do Protectorado sobre Marrocos.
- de 1980. O Conselho da Revolução considera inconstitucional o diploma do governo da AD, dirigido por Sá Carneiro, que visa alterar a delimitação dos sectores público e privado.

9 de Abril
- de 1626. Morte do filósofo inglês Francis Bacon.
- de 1865. O general Lee rende-se ao general Grant pondo fim à Guerra de Secessão nos EUA.
- de 1918. Batalha de La Lys.
- de 1940. A Alemanha invade a Dinamarca e a Noruega.

10 de Abril
- de 1861. A Finlândia recebe uma constituição própria, enquanto parte integrante do Império russo.
- de 1919. Morre, vítima de uma emboscada, Emiliano Zapata, revolucionário mexicano.
- de 1924. Nasce o poeta português Sebastião da Gama.
- de 1941. Criação de um Estado da Croácia independente, separada da Jugoslávia conquistada pelas Forças Armadas alemãs.
- de 1985. O debate de adesão à CEE tem início na Assembleia da República.

11 de Abril
- de 1357. Nasce em Lisboa o futuro D. João I, filho bastardo de D. Pedro I e de D. Teresa Lourenço, senhora nobre de origem galega.
- de 1933. É promulgada e entra em vigor a Constituição Política, terminando o período conhecido por Ditatura Militar.
- de 1961. Tentativa de golpe militar, liderado pelo general Botelho Moniz, ministro da Defesa, imediatamente sufocado, que tenta derrubar Salazar e nomear Marcelo Caetano para o cargo de presidente do conselho. Salazar assume a pasta da Defesa.

12 de Abril
- de 1861. Começo da Guerra Civil americana.
- de 1945. Morre o presidente americano Franklin Roosevelt que é substituído pelo vice-presidente Harry Truman.
- de 1961. A URSS lança o primeiro homem no espaço, o tenente Yuri Gagarin.

ABRIL

CURIOSIDADES

13 de Abril
- de 1743. Nascimento de Thomas Jefferson, na colónia britânica da Virgínia, na América.
- de 1995. Mais de mil jovens portugueses manifestam-se em Vila Nova de Foz Côa contra a construção da barragem e em defesa da preservação de pinturas rupestres pré-históricas.

14 de Abril
- de 1865. Abraham Lincoln, presidente dos Estados Unidos da América, é ferido mortalmente. Morrerá no dia seguinte.
- de 1931. Proclamação em Espanha da 2.ª República.
- de 1939. Portugal recusa o convite, apresentado pelo embaixador italiano em Lisboa, para aderir ao Pacto Anti-Komintern, já subscrito pela Alemanha nazi, a Itália fascista e a Espanha nacionalista, aliança que tinha como objectivo lutar contra a influência da URSS e da Internacional Comunista.
- de 1983. A FRETILIN propõe negociações tripartidas para Timor-Leste aceitando uma representação da Indonésia.

15 de Abril
- de 1452. Nascimento de Leonardo da Vinci, em Florença.
- de 1891. Criação por Leopoldo II da Bélgica da Companhia do Catanga.
- de 1912. O Titanic afunda-se na viagem inaugural.

16 de Abril
- de 1889. Nascimento de Charlie Chaplin, em Londres. Ficará conhecido sobretudo devido à personagem que interpretou no cinema: Charlot.

17 de Abril
- de 1969. Começo da Crise Académica de 1969, com greve às aulas e boicote aos exames de Junho, provocada pela prisão pela PIDE de Alberto Martins, presidente da Direcção-Geral da Associação Académica de Coimbra, por pretender usar a palavra na cerimónia de inauguração do novo Edifício das Matemáticas da Faculdade de Ciências da Universidade de Coimbra, presidida pelo Presidente da República, Américo Tomaz. O ministro da Educação Nacional, José Hermano Saraiva, encerrará temporariamente a Universidade.

18 de Abril
- de 1842. Nascimento de Antero de Quental, em Ponta Delgada.
- de 1886. Nascimento do escritor brasileiro Monteiro Lobato.
- de 1906. Terramoto de São Francisco, provocando 452 mortes.
- de 1925. Tentativa de golpe militar, contra o regime republicano, que incluía monárquicos e nacionalistas.

ABRIL

SéniorMente Edição IV

CURIOSIDADES

18 de Abril
- de 1946. A Sociedade das Nações é dissolvida.
- de 1951. Morte do presidente da República, general Óscar Carmona, com 81 anos.
- de 1955. Morre Albert Einstein, nos Estados Unidos da América.

19 de Abril
- de 1648. Primeira batalha dos Guararapes, no Brasil, em que o exército português venceu o exército holandês estacionado no Norte do Brasil.
- de 1822. Nascimento do presidente brasileiro Getúlio Vargas.
- de 1881. Morte de Benjamin Disraeli, primeiro ministro britânico por duas vezes.
- de 1911. As universidades de Coimbra, Lisboa e Porto passam a gozar de autonomia económica e científica.

20 de Abril
- de 571. Data em que algumas tradições islâmicas fixam o nascimento do profeta Maomé.
- de 1709. Bartolomeu de Gusmão ensaia, no Terreiro do Paço em Lisboa, o seu aeróstato.
- de 1889. Nascimento de Adolfo Hitler em Braunau, na Áustria.
- de 1926. Nascimento de Isabel II da Grã-Bretanha, a actual rainha de Inglaterra.
- de 1945. As Tropas soviéticas entram em Berlim.

21 de Abril
- de 1960. Brasília substitui o Rio de Janeiro como capital do Brasil.
- de 1961. O austronauta soviético Yuri Gagarin torna-se o primeiro homem a ser lançado no espaço..

22 de Abril
- de 1500. Pedro Álvares Cabral descobre o Brasil.
- de 1640. Nascimento de Mariana Alcoforado, em Beja, freira no Convento de Nossa Senhora da Conceição. É-lhe atribuída a autoria das «Lettres Portugaises», um conjunto de cinco cartas de amor dirigidas ao marquês de Chamily.
- de 1724. Nascimento do filósofo Immanuel Kant, em Konigsberg, na Prússia.
- de 1732. Nascimento de George Washington, na colónia britânica da Virgínia, na América do Norte.
- de 1821. A Inquisição é abolida em Portugal.
- de 1870. Nascimento de Vladimir Ilich Ulianov (Lenine) na Rússia.
- de 1876. Morte da Infanta D. Isabel Maria, filha de D. João VI, regente de Portugal de 1826 a 1828.

ABRIL

CURIOSIDADES

23 de Abril
- de 1616. William Shakespeare morre em Stratford, em Inglaterra.
- de 1906. Promulgação da primeira constituição russa, aprovada após a derrota na Guerra Russo Japonesa e a subsequente Revolução.

- de 1936. O governo de Salazar cria a Colónia Penal do Tarrafal na ilha de Santiago, no arquipélago de Cabo Verde, também conhecido como "campo da morte lenta", foi estrategicamente localizado e pensado para que os testemunhos destes homens nunca viessem a público, isolando-os do resto do mundo em condições sub-humanas de cativeiro, maus tratos, trabalho forçado e insalubridade.
Os primeiros 152 prisioneiros deportados incluia, comunistas, participantes da Greve Geral de 18 de Janeiro de 1934 eparticipantes da Revolta dos Marinheiros de 8 de Setembro de 1936
- de 1974. – Otelo Saraiva de Carvalho entrega as instruções para as acções a desencadear na noite de 24 para 25 .
- de1976. O governo indonésio declara que Timor será integrado na Indonésia.

24 de Abril
- de 1701. Filipe V de Bourbon, rei de Espanha, de acordo com o testamento de Carlos II, o último rei Habsburgo espanhol, faz a sua entrada em Madrid.
- de 1974. O sinal para a preparação de saída dos quartéis, a canção "E Depois do Adeus" passa nos Emissores Associadas de Lisboa às 22h55.

25 de Abril
- de 1707. Batalha de Almanza no sul de Espanha, no decorrer da Guerra da Sucessão de Espanha, entre o exército aliado, luso-inglês-holandês e o exército franco-espanhol, concluída com a vitória espanhola.
- de 1775. Nascimento de D. Carlota Joaquina de Bourbon, filha primogénita dos futuros reis de Espanha Carlos IV e Maria Luísa, rainha de Portugal pelo seu casamento com o à data infante D. João, rei de Portugal em 1816, devido à morte em 1788 do seu irmão mais velho, o príncipe do Brasil D. José.
- de 1974. A canção "Grândola Vila Morena" passa no programa "Limite" da Rádio Renascença à meia-noite e vinte minutos, sendo o sinal de confirmação que as operações militares estão em marcha. O regime ditatorial começado em 1926 e instituído em 1933 é derrubado.
- de 1975. Primeiras eleições após o 25 de Abril, para a Assembleia Constituinte. O PS ganha as eleições com quase 38% dos votos.
- de 1983. Realizam-se eleições para a Assembleia da República com vitória do PS por maioria simples. Mário Soares, dirigente do PS, considerada não ser possível um governo minoritário, entrando em conversações com o PSD, de Mota Pinto. Em 9 de Junho o 9.º governo constitucional é empossado. Será conhecido pelo Governo do Bloco Central.

ABRIL

SéniorMente Edição IV

CURIOSIDADES

26 de Abril
- de 1860. Morte do duque da Terceira, marechal do Exército, político liberal. Tinha nascido em 1792.
- de 1937. Aviões alemães, a Legião Condor, bombardeiam a cidade espanhola de Guernica, no País Basco.
- de 1946. É criado o MUD Juvenil.
- de 1986. Acidente na Central Nuclear ucraniana de Chernobyl.

27 de Abril
- de 1521. Fernão de Magalhães, navegador português ao serviço da Espanha, morre na ilha de Mactan, durante a primeira viagem de circum-navegação da Terra.
- de 1962. O Código do Trabalho Indígena, em vigor desde 1928, é substituído pelo Código do Trabalho Rural.
- de 1974. O Programa do Movimento das Forças Armadas é apresentado.

28 de Abril
- de 1854. Nascimento do pintor português José Malhoa.
- de 1886. Inauguração do monumento aos Restauradores de 1640, no começo da Avenida da Liberdade, em Lisboa, actual Praça dos Restauradores.
- de 1945. Mussolini é assassinado por guerrilheiros italianos.
- de 1975. Mário Soares regressa a Portugal vindo do exílio em Paris, acompanhado de Tito de Morais e Ramos Costa.

29 de Abril
- de 1870. Inauguração no Rossio, em Lisboa, da estátua de D. Pedro IV.
- de 1884. Nascimento de Jaime Cortesão, em Ançã. Historiador, membro do movimento «Renascença Portuguesa», será Director da Biblioteca Nacional de 1919 a 1927.
- de 1914. Nascimento do compositor brasileiro Dorival Caymmi.
- de 1975. A Guerra do Vietname acaba.

30 de Abril
- de 1536. A Inquisição é instalada em Portugal.
- de 1789. George Washington é empossado no cargo de Presidente dos Estados Unidos da América.
- de 1845. Nascimento de Oliveira Martins. Historiador autodidacta, socialista, defensor mais tarde da instauração de um regime autoritário, será um dos membros da «Geração de 70» do século XIX.
- de 1945. Adolfo Hitler suicida-se em Berlim.
- de 1948. Criação da Organização dos Estados Americanos (OEA).
- de 1975. O Brasil, os Estados Unidos da América, a Espanha e a França reconhecem o novo regime saído do golpe de estado de 25 de Abril anterior.

In https://www.arqnet.pt/portal/calendario/abril.ht

ABRIL

SéniorMente Edição IV

Festas e Romarias em Abril

- 1 e 2 de Abril – Festas em Honra de Nª Sª da Cabeça em Cristelo, Covo, Valença
- 5ª Feira Santa (Data Móvel*) – Festa das Endoenças e Procissão dos Passos em Entre-os-Rios, Penafiel
- 2ª Feira de Páscoa (Data Móvel*) – Festa de Nossa Senhora da Saúde em Bustelo, Penafiel
- 2º Domingo após a Páscoa (Data Móvel*) – Romaria à Senhora de Mércoles em Castelo Branco
- Domingo de Lázaros (Data Móvel*) – Festas em honra de S. Lázaro em Bº dos Ferreiros, Vila real
- Fim-de-semana depois da Páscoa (Data Móvel*) – Festas em honra de Nossa Senhora do Monte em Abadia (Nª Sª do Monte), Cortes, Leiria
- 2ª Feira de Páscoa e 2ª Feira de Pascoela (Data Móvel*) – Festas em Honra de Nossa Senhora da Granja em Proença-a-Velha, Idanha-a-Nova, Castelo Branco
- 15 dias após a Páscoa (Data Móvel*) – Festa da Senhora do Almortão em Castelo Branco

ABRIL

Páscoa

O termo "Páscoa" vem da palavra hebraica "pesah" e significa passagem. Para os povos antigos, esta palavra significava a passagem do Inverno para a Primavera. Atualmente, para os cristãos, simboliza a passagem de Jesus da morte para a vida, através da ressurreição.

Na Idade Média, nesta época do ano, os antigos povos pagãos europeus homenageavam Ostera ou Esther – daí a origem do termo inglês Easter.

Ostera era a Deusa da Primavera. Esta deusa era representada com um ovo na mão e a observar um coelho a pular alegremente aos seus pés, simbolizando a fertilidade. A deusa e o ovo que carrega são ambos símbolos da chegada de uma nova vida. Sim, muitas festas pagãs foram cristianizadas no período Medieval como uma forma de trazer o povo para o cristianismo.

Assim, os ovos eram considerados um símbolo apropriado para a Páscoa, que celebra a ressurreição de Jesus Cristo e o renascimento espiritual. O Coelho por sua vez, com o tempo, tornou-se um símbolo popular em todo o mundo, sendo frequentemente usado em decorações e cartões de Páscoa.

É importante destacar que, embora o coelho da Páscoa seja um símbolo popular da celebração, a verdadeira importância da Páscoa, seja ou não crente, é a celebração da ressurreição de Jesus Cristo.

Porque é que a Páscoa é uma festa móvel

Foi definido que o Domingo de Páscoa seria o primeiro domingo depois da primeira Lua Cheia após o dia 21 março (a data do equinócio). No entanto, decidiu-se que esta data da Lua Cheia não seria a real, mas sim uma definida nas Tabelas Eclesiásticas. Isto é, a Igreja, para obter alguma estabilidade na data desta festividade, decidiu, no Concílio de Nicea em 325 d.C, associá-la a uma Lua imaginária – conhecida como a "lua eclesiástica".

ABRIL

Esta festividade ocorre precisamente 47 dias após o Carnaval. A este período entre as duas festividades, chama-se Quaresma. A Quaresma tem início na quarta-feira a seguir ao Carnaval, a Quarta-Feira de Cinzas, e termina no Domingo de Páscoa.
Mas estas datas variam de ano para ano, sendo no mínimo a 22 de março e no máximo a 24 de abril, transformando assim a Páscoa numa festa "móvel".

Tradições da Páscoa em Portugal

Com importante tradição cristã, o país preserva diversas festas portuguesas, procissões e cortejos em comemoração à Páscoa e à ressurreição de Cristo, espelhadas por todo o seu território. Conheça algumas delas:

Compasso Pascal

Também conhecido como Visita Pascal, esse é um dos cortejos mais tradicionais do país. Nele, paroquianos atravessam aldeias de casa em casa, anunciando a sua presença com sinos. Levam consigo o Crucifixo de Cristo adornado com flores, que anuncia a ressurreição.
Após a bênção, os participantes beijam a imagem de cristo e, então, é hora da confraternização, com direito às comidas típicas dessa data tão tradicional.

Procissão da Burrinha em Braga

A procissão Bíblica "Vós sereis meu povo", conhecida popularmente como procissão de Nossa Senhora da "Burrinha". Surgindo como evocação da procissão de Nossa Senhora das Angústias,que marcou o quotidiano da freguesia de S. Victor desde a segunda metade do século XVIII e que integrava uma imagem de Nossa Senhora montada numa burrinha. Acontece pela noite, quarta-feira santa. Nela, são retomados alguns episódios que precedem a ressurreição de Cristo. Para isso, as pessoas vestem-se de importantes figuras bíblicas, como Abraão, Jacob e Moisés.

Procissão do Enterro do Senhor

Também organizada em Braga, em razão da Semana Santa de Braga, essa procissão é uma das mais solenes. Na ocasião, os participantes transportam pelas ruas da cidade o caixão de Jesus, seguido pela Nossa Senhora das Dores. Em sinal de luto, Capitulares e membros da Confraria seguem de cabeça coberta, e algumas figuras alegóricas vestem um véu.

ABRIL

Procissão das Flores no Algarve

Tochas e tapetes floridos marcam as celebrações de Páscoa na pequena vila de São Brás de Alportel, a apenas 20 quilômetros de Faro.

Marcadas pelas cores, as festas têm vez no próprio domingo de Páscoa, após a Eucaristia das 10h, em frente à igreja matriz de São Brás de Alportel. Também conhecida como Procissão da Eucaristia, nome oficial.

Bênção dos borregos no Alentejo

É bem verdade que os borregos, nome dado às ovelhas com menos de um ano, são bastante consumidos na Páscoa portuguesa. Mas também há quem os celebre: em Castelo de Vide, na região do Alentejo, os animais são levados à igreja para serem abençoados.

É uma cerimônia que era realizada para proteger a fartura dos gados, mas que hoje simboliza a convivência pacífica entre diferentes culturas. Realiza-se no Sábado de Aleluia.

Jantar do Mordomo da Cruz no Minho

Uma curiosa tradição tem lugar na aldeia de Fontão,Ponte de Lima, no Minho. A cada ano, o "mordomo da cruz" é eleito entre os habitantes, pessoa que deve pagar refeição de Páscoa a toda a aldeia. Não é uma tarefa fácil, já que isso representa cerca de 600 pessoas e meia tonelada de carne.

A escolha do mordomo do ano seguinte é sempre momento de risada e descontração: a mulher do anfitrião percorre mesa a mesa, com um raminho de laranjeira na mão, simulando deixá-lo aqui e ali e assustando os demais moradores, até finalmente revelar o escolhido.

Enterro do Bacalhau em Beiras

Após 40 dias de quaresma e fartos de tanto comer peixe, os moradores de Penacova, vila a 30 quilômetros de Coimbra, literalmente julgam o bacalhau e o condenam à morte.

Essa celebração nada mais é que um cortejo satírico, que chegou a ser proibido durante o Estado Novo , por ser entendido como uma tradição pagã. Noventa anos depois, a tradição foi retomada, e até hoje representa uma forma de crítica social.

Com os textos antigos recuperados, a encenação do julgamento do bacalhau conta com versos escritos em quadras, seguida de um cortejo fúnebre e do sepultamento do peixe, ritual tem direito até a carpideiras.

ABRIL

Queima do Judas de Montalegre

Montalegre, região norte de Portugal, realiza todos os anos a queima da figura bíblica, representada por sete bonecos. A ação simboliza a expiação dos males e dos vícios.
Queimar o Judas é muito mais que queimar um boneco de palha: significa purificar através do fogo; deixar renascer o novo e o puro, bem no espírito do que a Páscoa representa.

Presentes nas tradições de Páscoa em Portugal

Na Páscoa de Portugal, é comum que afilhados ofereçam ramos de oliveira a seus padrinhos e ramos de violetas para as madrinhas no Domingo de Ramos.
Na semana seguinte, ou seja, no Domingo de Páscoa, é a vez dos padrinhos presentearem os afilhados, com um folar.

Folar

Doce ou salgado, a presença do folar é de lei na Páscoa portuguesa. Menos comuns, os folares salgados podem ser recheados com carne de vitela, frango, coelho, porco, presunto e salpicão. A variedade é muita!
Podem ainda ser altos ou achatados, maiores ou menores. A regra principal é que possuam um ovo cozido inteiro em seu interior, com casca e tudo. Com uma massa mais seca e um leve sabor de erva doce e canela, acompanha um ovo cozido em seu interior, que simboliza a amizade e a reconciliação

ABRIL

SéniorMente

Edição IV

Aniversário e Eventos

Abril 2025

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
14		1	2	3	4	5	6
15	7	8	9	10	11	12	13
16	14	15	16	17	18	19	20
17	21	22	23	24	25	26	27
18	28	29	30				

13 abril	Semana Santa & Domingo de Ramos
14 abril	Segunda-feira Santa
15 abril	Terça-feira Santa
16 abril	Quarta-feira Santa
17 abril	Quinta-feira Santa
18 abril	Sexta-feira Santa & Paixão de Cristo
19 abril	Sábado Santo
20 abril	Páscoa
25 abril	Dia da Liberdade (25 de Abril)

Lista de desejos

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Metas para o mês

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Gratidão do mês

Gerontologia e Geriatria

Respostas Sociais

TIPOS DE RESPOSTAS SOCIAIS

Serviço de apoio domiciliário
Centro de convívio
Centro de dia
Centro de noite
Acolhimento familiar
Estruturas residenciais
Centro de férias e lazer

Sénior Mente, Lda.
Consultoria Gerontológica

www.seniormente.com
geral@seniormente.com

91 412 73 80
91 412 73 75

RESPOSTAS SOCIAIS

As respostas sociais são um conjunto de respostas apoiadas pelo Instituto da Segurança Social, I.P., com a ajuda de iniciativas particulares como as Misericórdias, Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), que têm como objetivo responder às necessidades da população idosa, promovendo a sua autonomia, saúde e integração social

É um conjunto de respostas de apoio social para pessoas idosas, que têm como objetivos promover a autonomia, a integração social e a saúde.

http://www.seg-social.pt

Gerontologia e Geriatria

Respostas Sociais

Apoio Domiciliário

Resposta social que consiste na prestação de cuidados e serviços a famílias e ou pessoas que se encontrem no seu domicílio, em situação de dependência física e ou psíquica e que não possam assegurar, temporária ou permanentemente, a satisfação das suas necessidades básicas e ou a realização das atividades instrumentais da vida diária, nem disponham de apoio familiar para o efeito.

Objetivos

·Concorrer para a melhoria da qualidade de vida das pessoas e famílias

·Contribuir para a conciliação da vida familiar e profissional do agregado familiar

·Contribuir para a permanência das pessoas no seu meio habitual de vida, retardando ou evitando o recurso a estruturas residenciais

·Promover estratégias de desenvolvimento da autonomia

·Prestar os cuidados e serviços adequados às necessidades dos utentes (mediante contratualização)

·Facilitar o acesso a serviços da comunidade

·Reforçar as competências e capacidades das famílias e de outros cuidadores.

O Serviço de Apoio Domiciliário (SAD) deve:

- Disponibilizar os cuidados e serviços todos os dias da semana garantindo, sempre que necessário, o apoio aos sábados, domingos e feriados
- Prestar pelo menos quatro dos seguintes cuidados e serviços:
- Cuidados de higiene e conforto pessoal
- Higiene habitacional, estritamente necessária à natureza dos cuidados prestados
- Fornecimento e apoio nas refeições, respeitando as dietas com prescrição médica
- Tratamento da roupa do uso pessoal do utente
- Atividades de animação e socialização, designadamente, animação, lazer, cultura, aquisição de bens e géneros alimentícios, pagamento de serviços, deslocação a entidades da comunidade
- Serviço de teleassistência.

O SAD pode, ainda, assegurar:

- Formação e sensibilização dos familiares e cuidadores informais para a prestação de cuidados aos utentes
- Apoio psicossocial
- Confecção de alimentos no domicílio
- Transporte
- Cuidados de imagem
- Realização de pequenas modificações ou reparações no domicílio
- Realização de atividades ocupacionais

Sénior Mente, Lda.
Consultoria Gerontológica

www.seniormente.com
geral@seniormente.com

91 412 73 80
91 412 73 75

Contacte-nos para mais informações

Gerontologia e Geriatria

Respostas Sociais

Centro de Convívio e Centro de Dia

Contacte-nos para mais informações

Sénior Mente, Lda.
Consultoria Gerontológica

www.seniormente.com
geral@seniormente.com

91 412 73 80
91 412 73 75

Centro de Convívio

Resposta social de apoio a atividades sociais, recreativas e culturais, organizadas e dinamizadas com participação ativa das pessoas idosas, residentes numa determinada comunidade.

Objetivos

- ·Prevenir a solidão e o isolamento
- ·Incentivar a participação e inclusão dos idosos na vida social local
- ·Fomentar as relações interpessoais e entre as gerações

Contribuir para retardar ou evitar ao máximo o internamento em instituições

Centro de Dia

Resposta social que presta um conjunto de serviços que contribuem para a manutenção no seu meio social e familiar, das pessoas com 65 e mais anos, que precisem dos serviços prestados pelo Centro de Dia.

Objetivos

- Assegurar a prestação de cuidados e serviços adequados à satisfação das necessidades e expectativas do utilizador
- Prevenir situações de dependência e promover a autonomia
- Promover as relações pessoais e entre as gerações
- Favorecer a permanência da pessoa idosa no seu meio habitual de vida
- Contribuir para retardar ou evitar ao máximo o internamento em instituições
- Promover estratégias de desenvolvimento da autoestima, da autonomia, da funcionalidade e da independência pessoal e social do utilizador.

Gerontologia e Geriatria

Respostas Sociais

Centro de Noite e Acolhimento Familiar

Centro de noite

Resposta social que funciona em equipamento de acolhimento noturno, dirigido a pessoas idosas com autonomia que, durante o dia permaneçam no seu domicílio e que por vivenciarem situações de solidão, isolamento e insegurança, necessitam de acompanhamento durante a noite.

Objetivos

- Acolher durante a noite pessoas com autonomia
- Assegurar o bem-estar e segurança do utilizador
- Fomentar a permanência do utilizador no seu meio habitual de vida.

Acolhimento Familiar

Resposta social que consiste em integrar, temporária ou permanentemente, pessoas idosas em famílias capazes de lhes proporcionar um ambiente estável e seguro.

Objetivos

- Acolher pessoas idosas que se encontrem em situação de dependência ou de perda de autonomia, vivam isoladas e sem apoio social e familiar e/ou em situação de insegurança
- Garantir à pessoa acolhida um ambiente social, familiar e afetivo propício à satisfação das suas necessidades e ao respeito pela sua identidade, personalidade e privacidade

Evitar ou retardar ao máximo o internamento em instituições.

Contacte-nos para mais informações

Sénior Mente, Lda.
Consultoria Gerontológica

www.seniormente.com
geral@seniormente.com

91 412 73 80
91 412 73 75

Gerontologia e Geriatria

Respostas Sociais

Estruturas Residenciais e Centro de férias e lazer

Estruturas residenciais

Resposta social destinada a alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, para idosos.

Objetivos

- Proporcionar serviços permanentes e adequados à problemática biopsicossocial das pessoas idosas
- Contribuir para a estimulação de um processo de envelhecimento ativo
- Criar condições que permitam preservar e incentivar a relação intrafamiliar
- Potenciar a integração social

Centro de férias e lazer

Resposta social destinada a todas as faixas etárias da população e à família na sua globalidade para satisfação de necessidades de lazer e de quebra da rotina, essencial ao equilíbrio físico, psicológico e social dos seus utilizadores.

Objetivos

Proporcionar:

- Estadias fora da sua rotina de vida
- Contatos com comunidades e espaços diferentes
- Vivências em grupo, como formas de integração social
- Promoção do desenvolvimento do espírito de interajuda
- Fomento da capacidade criadora e do espírito de iniciativa.

Contacte para mais informações

Sénior Mente, Lda.
Consultoria Gerontológica

www.seniormente.com
geral@seniormente.com

91 412 73 80
91 412 73 75

COMO PODE A SENIORMENTE AJUDAR?

Consulta Gerontológica Transformar Vidas, Elevar Esperanças

Consultoria Gerontológica

Oferece soluções abrangentes para cuidadores e adultos mais velhos, sempre com foco na melhoria da qualidade de vida de todos os envolvidos

Para o Cuidador
Atendimento, Orientação e Aconselhamento

Somos um aliado essencial para cuidadores, disponibilizando ferramentas e conhecimentos que tornam a tarefa de cuidar mais gratificante e menos desgastante. Através de orientações especializadas, capacitamos aqueles que dedicam as suas vidas a apoiar os seus familiares, assegurando que cada gesto de carinho se traduza em melhorias tangíveis na qualidade de vida.

Para o Sénior-Atendimento e Aconselhamento

A consulta é um espaço de escuta ativa e valorização. Aqui, cada história de vida é respeitada, cada necessidade é atendida e cada desejo é considerado. O nosso foco está na promoção da autonomia e da saúde, garantindo que o envelhecimento seja vivido na plenitude e com alegria.

Atendimento Especializado para a Doença de Alzheimer e Outras Demências

Este serviço oferece assistência integral aos pacientes e aos seus familiares, desenvolvendo um plano individualizado para:

- •Melhorar a qualidade de vida do paciente.
- Abrandar a progressão dos sintomas.
- Proporcionar bem-estar emocional e físico.

Fornecemos recursos, técnicas e informações para apoiar as famílias que lidam com os desafios destas condições, promovendo um ambiente mais harmonioso e compreensivo.

Sénior Mente, Lda.
Consultoria Gerontológica

www.seniormente.com
geral@seniormente.com

91 412 73 80
91 412 73 75

COMO PODE A SENIORMENTE AJUDAR?

Consulta Gerontológica
Transformar Vidas, Elevar Esperanças

Consultoria Gerontológica

Para o Cuidador
Atendimento, Orientação e Aconselhamento

Para o Sénior
Atendimento e Aconselhamento

Atendimento Especializado para a Doença de Alzheimer e Outras Demências

Consultoria a Famílias
Suporte e Orientação Familiar

Como Procedemos

- Reuniões familiares mediadas: encontros para fornecer explicações detalhadas sobre a doença e orientações práticas sobre o cuidado ao sénior.
- Orientação a familiares de pessoas em processos demênciais ou doenças neurológicas e psiquiátricas incapacitantes.
- Mediação de reuniões familiares: melhoria da interação familiar e esclarecimento sobre a doença e as melhores práticas para o cuidado da pessoa sénior.

SéniorMente
Estamos sempre ao seu lado,
transformando desafios em conquistas

Consulte-nos

Sénior Mente, Lda.
Consultoria Gerontológica

www.seniormente.com
geral@seniormente.com

91 412 73 80
91 412 73 75

SNOEZELEN

A SeniorMente está também a desenvolver uma Sala Multissensorial em parceria com Perpétuo Educação e Cultura (Perpétuo Socorro – Porto), tendo como objetivo melhorar o bem-estar emocional, cognitivo e físico das pessoas, oferecendo estímulos sensoriais controlados que ajudam a reduzir a ansiedade, o stress e a agitação, ao mesmo tempo que promovem sensações de relaxamento.

Esta abordagem pode ser feita na nossa sala, com materiais adequados para o efeito ou podemos fornecer ferramentas/ capacitações em contexto de dia-a-dia (Snoezelen 24) tendo em conta todo o meio envolvente e as vivências da pessoa idosa/ do cuidador e mesmo da família.

Snoezelen, oferece os seguintes benefícios:

- Relaxamento: A atmosfera sensorial estimulante e tranquila da sala Snoezelen ajuda a aliviar a tensão muscular, promovendo o relaxamento e a redução do stress.
- Estimulação sensorial: As atividades sensoriais envolvidas na terapia estimulam os sentidos (como visão, audição, tacto, olfacto, paladar, proprioceção e vestibular), o que é benéfico para os idosos que possam estar a perder algumas dessas capacidades.
- Estimulação cognitiva: As atividades envolvidas na terapia estimulam a cognição, como a atenção, memória e interação, o que é especialmente benéfico para idosos com problemas cognitivos.
- Redução de agitação: A abordagem Snoezelen ajuda a diminuir a agitação e a ansiedade, oferecendo um ambiente calmo.
- Melhoria do humor: A exposição a estímulos sensoriais positivos e a experiências agradáveis contribuiu para melhorar o humor e a sensação geral de bem-estar.
- Promoção da interação social: A abordagem Snoezelen pode ser realizada em grupo, proporcionando oportunidades para interações sociais, comunicação e conexão entre os intervenientes.

Snoezelen é uma abordagem terapêutica que combina estimulação sensorial, estimulação cognitiva e relaxamento, com o objetivo de proporcionar um ambiente confortável e seguro para pessoas com diferentes necessidades, incluindo adultos mais velhos.

A palavra “Snoezelen” é uma junção das palavras holandesas “snuffelen” (explorar,) e “doezelen” (relaxar).

Para marcação e mais informação entre em contacto connosco via e-mail geral@seniormente.com ou via telemóvel 914127380

DICAS AO CUIDADOR

SéniorMente

Edição IV

ANTES DE TUDO, O AUTOCUIDADO

Música Para Dormir e Acalmar a Mente - Durma Bem

Procure Apoio

👪 Divida tarefas – Se possível, peça ajuda de familiares para compartilhar responsabilidades.

📞 Disponíveis para colaborar e orientar. Não deixe de nos contactar geral@seniormente.com

Foco no Cuidado da Pessoa Cuidada

- Comunique-se abertamente
- Seja paciente e compreensivo
- Incentive a autonomia
- Crie uma rotina
- Esteja atento aos sinais
- Promova a participação social
- Crie um ambiente seguro
- Aprenda sobre a condição

LEITURA DO MÊS

"Descubra o poder das palavras" Isabel Allende

Violeta del Valle é a primeira rapariga numa família de cinco irmãos truculentos. Nasce num dia de tempestade, em 1920, quando ainda se sentem os efeitos devastadores da Grande Guerra e a gripe espanhola chega ao seu país natal, na América do Sul.

Graças à ação determinada do pai, a família sairá incólume desta crise, apenas para ter de enfrentar uma outra: a Grande Depressão. A elegante vida urbana que Violeta conhecia até então muda drasticamente. Os Del Valle são forçados a viver numa região selvagem e remota, onde Violeta atinge a maioridade e viverá o primeiro amor.

Décadas depois, numa longa carta dirigida ao seu companheiro espiritual, o mais profundo amor da sua longa existência, Violeta relembra desgostos amorosos e apaixonadas relações, momentos de pobreza e de prosperidade, perdas terríveis e alegrias imensas. A sua vida será moldada por alguns dos momentos mais importantes da História: a luta pelos direitos da mulher, a ascensão e queda de tiranos, os ecos longínquos da Segunda Guerra Mundial.

Contado a partir do olhar de uma mulher determinada, de paixões intensas, com uma vida plena de sobressaltos, Violeta é um romance épico, inspirador e emotivo, ao melhor estilo de Isabel Allende.

www.seniormente.com
geral@seniormente.com
91 412 73 80
91 412 73 75

DESCONTRAIR

SéniorMente

Edição IV

ANEDOTA

Outra do Joaozinho....

O Joãozinho, ansioso pela sua nota no teste, perguntou à professora:
— Professora, já corrigiu os testes?
— Não, Joãozinho. Tenho várias turmas!
E a professora continuou normalmente a aula:
— Turma, fizeram os trabalhos de casa?
Imediatamente o Joãozinho responde:
— Não. Temos vários professores!

ADIVINHA

O que é, o que é? Está sempre no meio da rua e de pernas para o ar.

ATRAVA LÍNGUAS

O que é que Cacá quer?
Cacá quer caqui.
Qual caqui que Cacá quer?
Cacá quer qualquer caqui.

DESCONTRAIR

SéniorMente

Edição IV

Filme

"Hob - Rebelde sem Páscoa"

Sinopse

O coelho Junior sonha em fazer sucesso com a música, mas o seu pai, o Coelho da Páscoa, deseja que ele dê continuidade à tradição do feriado, seguida há quatro mil anos.Ao chegar a Hollywood, ele é acidentalmente atropelado por um homem atrapalhado que acaba por aceitar ajudar o coelhinho na sua carreira musical.Contudo, Junior não percebe que algo estranho começa a desestabilizar a Ilha de Páscoa.

Direção: Tim Hill

Elenco: James Marsden, Matt Adler, Russell Brand

Pode assistir
https://www.youtube.com/watch?v=Uj58ce_FeEg

Ditados populares

- Abril molhado, _____
- Em Abril queima a velha _____
- Abril vai a velha aonde há-de ir _____
- Abril chuvoso e Maio ventoso _____

Anagramania

Reorganize as letras de cada uma das palavras baralhadas para formar palavras válidas.

ENAR → R _ _ _

LIOX → _ I _ _

TAOJ → _ A _ _

UTOL → _ _ T _

BAREN → B _ _ _ _

ÉNOSB → _ O _ _ _

MINOÂ → _ _ I _ _

LICAB → B _ _ _ _

DESCONTRAIR

SéniorMente

Edição IV

Áreas Estimuladas
Vocabulário
Memória

PARA MAIS VALÊNCIAS,
CONTACTO-NOS geral@seniormente.com

Sopa de Letras - Páscoa

V	Q	Í	A	I	L	Í	M	A	F	H
H	M	O	H	L	E	O	C	R	O	C
P	X	G	R	L	Q	H	O	A	L	O
Á	Á	S	A	O	D	N	Ê	M	A	M
S	S	E	Õ	S	S	I	C	O	R	P
C	C	Í	Q	U	A	R	E	S	M	A
O	J	R	M	A	E	D	E	E	U	S
A	H	N	I	R	D	A	M	J	J	S
J	V	L	Í	S	G	P	L	R	E	O
S	Ê	Õ	R	R	T	J	M	V	J	M
L	X	C	H	O	C	O	L	A	T	E

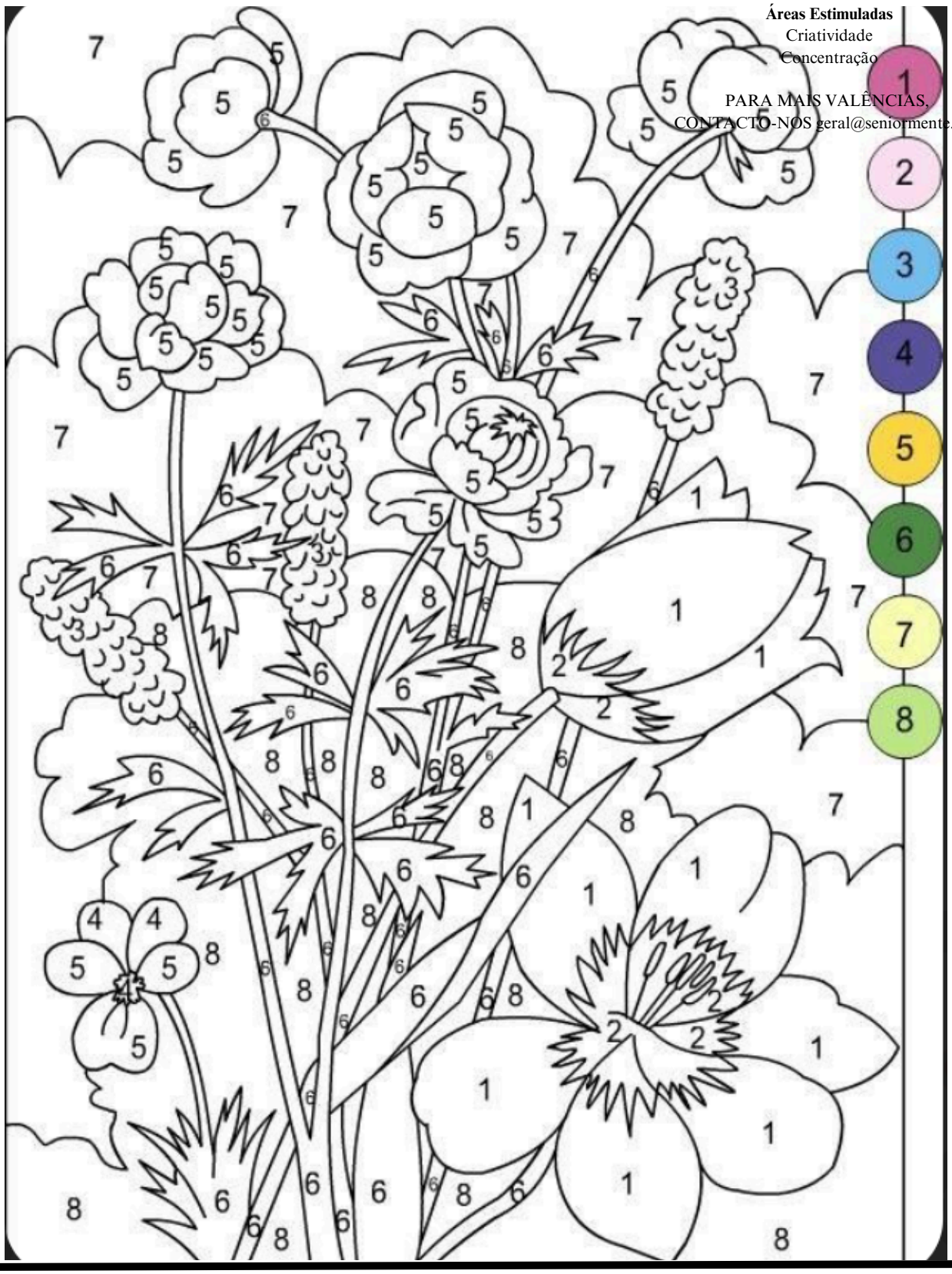
Amêndoas
Chocolate
Coelho
Compasso
Jejum
Madrinha
Padrinho
Páscoa
Cristo
Família
Folar
Procissões
Quaresma
Ramos

Sopa de Letras - Páscoa
Por Paulo Freixinho
© Paulo Freixinho

DESCONTRAIR

SéniorMente

Edição IV



DESCONTRAIR

SéniorMente

Edição IV

Áreas Estimuladas
Memória
Vocabulário

PARA MAIS VALÊNCIAS,
CONTACTO-NOS geral@seniormente.com

Complete o texto com as palavras em falta

(O texto referente ao dia 25 de Abril - Dia da Liberdade)

No dia 25 de _____ de 1974 caiu o regime político que dominava Portugal, do qual a sua figura máxima foi_____, mesmo ele já não se encontrando no poder quando se sucedeu a queda do regime político. Nesta data aconteceu uma _____, intitulada de revolução dos _____, devido ao uso destas flores nas espingardas dos militares. Na madrugada do dia 25, algumas _____ deram o sinal aos militares para avançarem. A primeira foi "E depois do Adeus" e é cantada pelo _____ Carvalho. A segunda música que ficou célebre, cantada por José _____, tem o nome de uma cidade alentejana, e chama-se: _____,_____. Desde desse dia, que essa data ficou conhecida pelo _____ como o dia da _____ .

www.seniormente.com
geral@seniormente.com
91 412 73 80
91 412 73 75

DESCONTRAIR

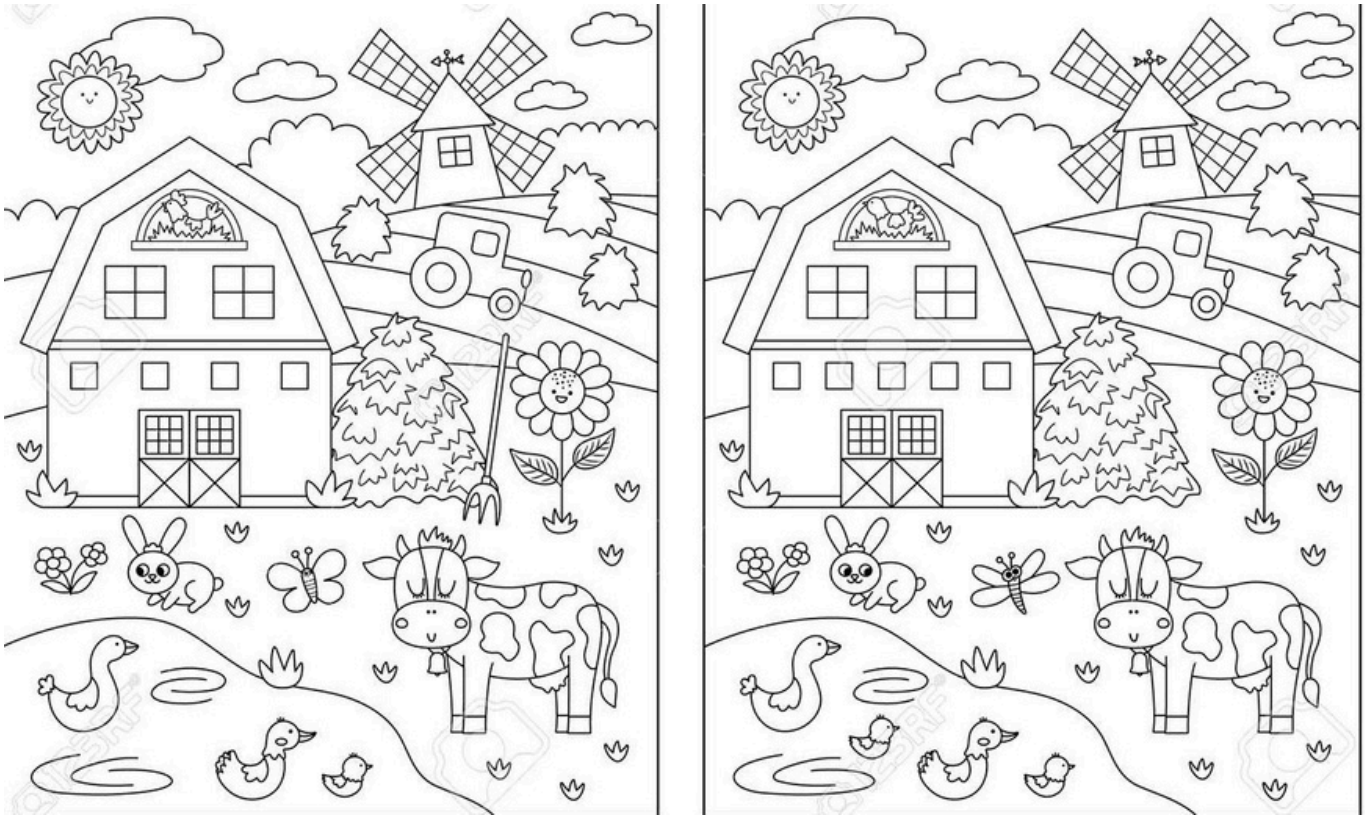
SéniorMente

Edição IV

Descubra as 10 diferenças e pinte

Áreas Estimuladas
Percepção visual
Atenção e concentração

PARA MAIS VALÊNCIAS,
CONTACTO-NOS
geral@seniormente.com



SéniorMente

Edição IV

Desperte a Criatividade em Família!

Convite especial para um momento inesquecível! Disponha numa mesa todo o material que vai precisar: cartão, sal fino, cola, aguarelas, e muita imaginação. Envolva toda a família para uma atividade prazerosa e intergeracional, onde cada geração pode contribuir com as suas ideias e talentos. Juntos, vamos transformar papelão em arte, criando peças únicas que refletem a nossa identidade e amor. É hora de divertir, compartilhar risadas e, acima de tudo, fortalecer os laços familiares.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Cartão
- Sal fino
- Cola branca
- Aguarelas
- Copo de água
- Furador e corda se pretender pendura

COMO REALIZAR

- Primeiro recorte o cartão no formato que desejar, ovos, mas também podem ser flores, corações, etc.
- De seguida faça os padrões que desejar com a cola branca e espalhe por cima da cola o sal fino. Deixe secar pelo menos uma hora.
- Molhe bem o pincel em água e passe na paleta de aguarelas. Pinte e decore a gosto.

Divirtam-se!!

PÁGINA DO LEITOR

Era uma vez, nas verdes encostas de Baião, um contador de histórias famoso, o Sr. Joaquim. Ele era um homem de poucas palavras, mas quando começava a falar sobre a sua terra, os olhos dele brilhavam e a emoção transbordava. Sentado à sombra de uma árvore frondosa, ele costumava reunir os mais jovens da aldeia, prontos para ouvir suas histórias.

Certa tarde, enquanto o sol se punha, criando um espetáculo de cores no céu, o Sr. Joaquim decidiu compartilhar uma lenda antiga, que muitos já tinham ouvido, mas que nunca perdia o encanto. Ele começou:

-"No reinado de D. João III, havia no convento de Ancede um frade muito peculiar. O seu nome era Frei Comilão, e a sua fama pelo insaciável apetite era conhecida em todo o reino. Ao contrário dos outros frades, que dedicavam as suas horas à oração e à meditação, Frei Comilão mal conseguia esperar pela hora das refeições. Ele era sempre o primeiro a chegar ao refeitório e o último a sair, devorando cada prato como se fosse a sua última refeição.

Os outros frades, preocupados com o exagero do companheiro, tentavam corrigir o seu comportamento, mas Frei Comilão tinha uma resposta pronta: 'Muito comer, pouco rezar e nunca pecar, leva a alma a bom lugar.' Ele acreditava que a comida era um presente divino, e que a alegria de comer era uma forma de se conectar com Deus.

Certa vez, os frades decidiram organizar um grande banquete em Oliveira, longe dos olhos de Frei Comilão. Temendo que ele arruinasse a festa com sua gula, mantiveram segredo sobre a deliciosa merenda que estavam preparando. No entanto, Frei Comilão tinha um talento especial: um sexto sentido para adivinhar quando havia comida à sua espera. Assim que percebeu que algo estava a acontecer, não hesitou. Despiu o seu capote e, com um gesto audacioso, estendeu-o sobre as águas do rio, transformando-o em uma embarcação improvisada.

Com uma habilidade surpreendente para alguém de seu tamanho, começou a remar, cruzando o rio com a determinação de quem sabia que a comida o aguardava do outro lado. Os outros frades, ao chegarem ao local do banquete, ficaram desolados ao ver que Frei Comilão já se havia antecipado, sentado à mesa com um enorme pedaço de carne assada na mão. Muito comer, pouco rezar e nunca pecar, leva a alma a bom lugar', exclamou ele, com a boca cheia, enquanto os outros frades não podiam fazer nada a não ser rir da sua ousadia.

E assim, a lenda de Frei Comilão ficou gravada na memória do povo de Ancede, como um lembrete de que às vezes a alegria da vida pode estar nas coisas simples, como uma boa refeição e a capacidade de rir de si mesmo."

Sr. Joaquim terminou a história, e os jovens ouvintes estavam encantados. Ele sorriu, sabendo que, assim como Frei Comilão, a verdadeira riqueza da vida estava nas pequenas alegrias e nas histórias que passamos adiante.

E assim, com um toque especial de nostalgia e amor, transcrevemos esta estória que nos foi gentilmente enviada pelo neto. Que as suas memórias e ensinamentos continuem a inspirar e unir as gerações.

Obrigada António Anselmo

PÁGINA DO LEITOR

Esta página do leitor está, de propósito, em branco.

Aqui pedimos aos nossos leitores que escrevam as vossas emoções, sentimentos, pensamentos, histórias de vida e/ou talvez desabafos.
Também pode dar opiniões de temas para o nosso almanaque.

Partilhe connosco, não precisa de assinar, envie para o nosso e-mail *geral@seniormente.com*

SOLUÇÕES DE MARÇO

SéniorMente

Edição IV

Ditados populares

- Em Março, tanto durmo _____**como Faço** _____
- Lua cheia em Março trovejada, __**trinta dias é molhada**_____
- Março, marçagão, manhã de Inverno, __**tarde de verão**_____
- Vento de março, chuva de abril, __**fazem o maio florir**_____

ADIVINHA

Se meia careca tem 50.000 fios de cabelo, uma careca inteira tem quantos? **NENHUM**

COSOF → **FOSCO**

GEROSP → **PREGOS**

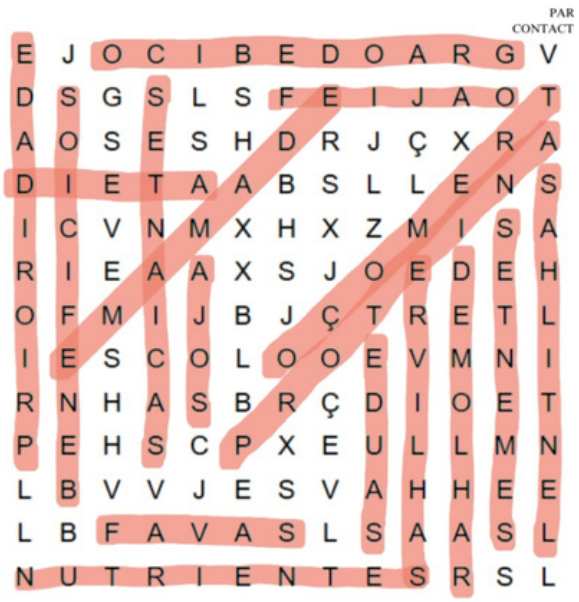
XIANTO → **TOXINA**

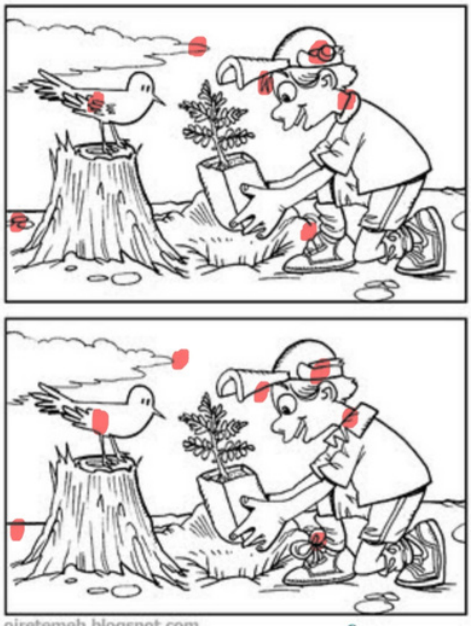
ÉOSTIM → **SÉTIMO**

ÊGUICH → **GUICHÊ**

ERINTIA → **INTEIRA**

DEMRENTO → **MORDENTE**





Sénior Mente, Lda.

Consultoria Gerontológica

Sénior Mente, Lda. é uma empresa que oferece serviços de Consultoria Gerontologica, focando na qualidade de vida e bem-estar da população idosa.

O trabalho envolve o apoio a instituições e família, promovendo práticas que favorecem a autonomia, saúde mental e socialização dos idosos.

Elaboramos programas e atividades personalizadas, visando à promoção de um envelhecimento ativo e saudável.

Preocupamo-nos em disponibilizar orientações sobre cuidados específicos e estratégias para lidar com desafios comuns da gerontologia, sempre procurando fortalecer o apoio a esse segmento da sociedade.

Gerontólogas

Ana Soares **Mónica Henriques**

Contactos

www.seniormente.com
geral@seniormente.com

91 412 73 80
91 412 73 75