

Sênior Mente

Ano 2025

ALMANAQUE SÉNIOR



JUNHO

GERON....QUÊ!??



DESCONTRAIR



DICAS AO CUIDADOR

VAMOS CRIAR

PÁGINA
DO
LEITOR



Gerontologia e Geriatría



SANTOS POPULARES

INTRODUÇÃO

SéniorMente



Edição VI

Seja bem-vindo ao Almanaque Sénior, um espaço dedicado à celebração da sabedoria e experiências acumuladas ao longo dos anos.

Írá 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

JUNHO

SéniorMente



Edição VI



O mês de junho é o sexto mês do calendário gregoriano e tem 30 dias. É um mês particularmente marcante por assinalar a transição entre a primavera e o verão no hemisfério norte, e entre o outono e o inverno no hemisfério sul.

Junho era originalmente o quarto mês do calendário romano, que começava em março. Só passou a ser o sexto mês com a reforma do calendário feita por Júlio César, em 45 a.C., ao instituir o calendário juliano.

Posteriormente, com a adoção do calendário gregoriano no século XVI, junho manteve-se na mesma posição, como o sexto mês do ano.

O nome do mês é proveniente da deusa romana Juno, mulher de Júpiter (o mais importante de todos os deuses romanos), que representava simbolicamente o amor, encarnado no casamento e na maternidade e protegia os partos e os recém-nascidos; passeava-se num carro puxado por pavões.

Representa o começo do verão, os dias longos, as noites curtas e suaves e as festas populares.

JUNHO

Dia Mundial da Criança (1 de junho)

Dia Internacional da Criança, a data teve a origem no pós segunda guerra mundial, por iniciativa da Federação Democrática Internacional das Mulheres.

Esta efeméride foi oficialmente assinalada pela Organização das Nações Unidas (ONU) pela primeira vez em 1950, com o objetivo de chamar a atenção para os problemas que as crianças então enfrentavam, mas foi em 1990 que os direitos das crianças se tornaram lei. Neste dia, os Estados membros da ONU reconheceram que todas as crianças, independentemente da raça, cor, religião, origem social, país de origem, têm direito a afeto, amor e compreensão, alimentação adequada, cuidados médicos, educação gratuita, proteção contra todas as formas de exploração e a crescer num clima de paz e fraternidade.

JUNHO

SéniorMente



Edição VI



Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas (10 de junho)

O 10 de junho começou por ser um feriado municipal em Lisboa, dedicado a Camões, elevado pelo Estado Novo a feriado nacional, como o «Dia de Camões, de Portugal e da Raça». Com o 25 de abril, este dia passou a ser designado como Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas.

Celebração nacional que homenageia Luís de Camões, grande poeta, autor d'Os Lusíadas, a maior obra épica de Portugal, que faleceu no dia 10 de junho de 1580. poeta português, e comemora a identidade nacional e as comunidades portuguesas ao redor do mundo.

Este dia é também feriado nacional.

Corpo de Deus (19 de junho)

Feriado nacional religioso, marcado por procissões solenes, especialmente em cidades e vilas com grandes tradições religiosas

Origem da celebração do Corpo de Deus

Desde o século XIII essa celebração acontece por ocasião das visões de uma freira belga. Na altura, Deus apareceu a ela e demonstrou seu desejo de comemorar a Eucaristia, o que inicialmente acontecia apenas na Bélgica.

Em 1264, o Milagre de Bolsena impulsionou a celebração do Corpo de Deus em todo o mundo.

Segundo se conta, um padre que não acreditava fielmente na transubstanciação - momento em que as partículas de farinha são transformadas no próprio corpo de Jesus - presenciou sangue a escorrer de uma hóstia, fato que comunicou ao Papa.

Na sequência desse evento, a data foi instituída pelo Papa Urbano IV em 1264, sendo promulgada em 1317 no Concílio Geral de Viena

Corpo de Cristo vem do latim Corpus Christi. Trata-se de uma "festa de guarda" com vários séculos, onde os católicos devem participar indo à missa.

O Corpo de Deus é uma celebração católica que tem como fim celebrar o mistério da Eucaristia, o sacramento em que os fiéis recebem o corpo e sangue de Jesus Cristo.

JUNHO

SéniorMente



Edição VI



Solstício de Verão (21 de junho)

Litha (Solstício de Verão, em torno de 21 de junho): Litha marca o ápice do sol e o Solstício de Verão. É um momento para celebrar a luz, a abundância, a energia solar e a conexão com a natureza em seu pleno esplendor. Litha é uma festividade que celebra a harmonia entre os humanos e a natureza, em que se agradece a generosidade da Terra e a luz do sol. É um momento propício para estabelecer intenções, expressar gratidão e buscar uma conexão mais profunda com o mundo natural.

O solstício de verão, que no hemisfério norte acontece quase sempre a 21 de junho, é o dia do ano com mais horas de sol e marca o início da estação mais quente. Neste dia, o Polo Norte está na sua inclinação máxima em direção ao sol, e é por isso que é atingido o máximo de horas de luz.

O oposto acontece no hemisfério sul, ou seja, é o dia com menos luz solar e corresponde ao solstício de inverno. É esta inclinação da Terra em relação ao sol, ao longo do seu movimento de translação, que faz com existam estações do ano.

Ao longo da história da humanidade, tornou-se uma data marcante, carregada de simbolismo e celebrada desde tempos imemoriais. Os ritos pagãos, que ligam este dia à renovação da natureza, ao sol, à fertilidade e aos ciclos das colheitas, foram mais tarde incorporados pelo cristianismo. As celebrações dos santos vieram apenas, em muitos países, dar um novo nome a festas ancestrais.

Em Portugal, os Santos Populares não são mais do que a junção dos rituais pagãos à fé nos santos do cristianismo. Saltar a fogueira, lançar balões de papel iluminados, o alho-poró e o manjerico são tudo exemplos dessa origem pagã das festas de junho, que marcam o início da estação das colheitas.

Os celtas já faziam fogueiras e queimavam ervas aromáticas como forma de agradecer à mãe natureza, no dia do solstício de verão, as bênçãos da fertilidade.

Fonte <https://myplanet.pt/solsticio-de-verao/>

JUNHO

SéniorMente



Edição VI

SANTOS POPULARES



**Dia de Santo António
(13 de junho)**

Dia de celebração em homenagem a Santo António, um dos santos mais venerados em Portugal. É uma data especialmente significativa em Lisboa, onde é feriado municipal e onde ocorrem festividades populares, incluindo marchas populares e o tradicional casamento de Santo António. Santo António é conhecido como o "santo casamenteiro", a quem os jovens costumam pedir ajuda para arranjar namorada(o) e/ou para casar.

Este santo também é conhecido como o santo dos pobres e o santo das coisas e das causas perdidas. Sempre que se perde algo, pode-se rezar a Santo António em auxílio, para este ajudar a encontrar a coisa perdida.

As crianças podem dar uma esmolinha ao Santo António e pedir proteção e saúde.

Santo António nasceu a 15 de agosto de 1195, em Lisboa, e faleceu a 13 de junho de 1231, em Pádua. Foi assim escolhido o dia 13 para a sua celebração.

Tradições de Santo António

Neste dia é feriado municipal em Lisboa. As festividades da cidade são marcadas pelas marchas populares e pelos casamentos de Santo António (no dia 12 de junho), com a celebração de vários casamentos em conjunto e com os arraiais nos bairros da cidade.

Os lisboetas têm por hábito festejar o Santo António nas ruas da cidade, enfeitando as casas e os bairros históricos com cores coloridas e colocando manjericos nas janelas.

A tradição manda que no dia de Santo António os foliões comam sardinhas assadas, caldo verde, pimento assado e broa.



JUNHO

SéniorMente



Edição VI

SANTOS POPULARES



SÃO JOÃO BATISTA

**Dia de São João
(24 de junho)**

Com origem no século XIV, o São João era inicialmente uma festa pagã, de adoração ao Deus do Sol, em comemoração das colheitas e da abundância. Mais tarde, à semelhança do que sucedeu com o Entrudo, a Igreja cristianizou esta festa pagã, celebrando o nascimento de São João Batista no dia 24 de Junho.

Comemoração do nascimento de São João Batista. celebrado com especial entusiasmo na cidade do Porto e em Braga, feriado Municipal A festa de São João mistura tradições cristãs e pagãs, como saltar a fogueira, bater com martelinhos na cabeça das pessoas e lançar balões de ar quente. “martelinhos”

A noite de São João: tradição e animação

A celebração atinge o seu auge na noite de 23 para 24 de junho, quando milhares de pessoas saem às ruas para festejar. O São João no Porto distingue-se pelo ambiente único e pelas tradições que resistem ao tempo:

Martelinhos e alho-porro – usados pelos foliões para cumprimentar amigos e desconhecidos, numa tradição que remonta a tempos antigos.

Sardinhadas e caldo verde – presentes em todas as freguesias da cidade, nos arraiais e festas populares.

Animação de rua e bailaricos – com música popular portuguesa a dar o tom às festividades. Para os mais resistentes, a noite termina com uma caminhada até à Foz do Douro, onde muitos aguardam o nascer do sol.

JUNHO

SéniorMente



Edição VI

SANTOS POPULARES



**Dia de São João
(24 de junho)**

Fogo de Artifício sobre o rio Douro

O momento mais esperado da noite acontece à meia-noite, quando o céu se ilumina com um espetáculo piromusical que pode ser visto de vários pontos da cidade.

Lançado a partir da zona ribeirinha, este espetáculo de luz e cor celebra o São João com uma exibição de fogo de artifício sincronizado com música, proporcionando um dos momentos mais emblemáticos da festa.

Rusgas, arraiais e festas de bairro

As rusgas e arraiais são parte essencial das Festas de São João. Em todas as freguesias há eventos locais que trazem o espírito popular às ruas, com música, dança e muita animação.

Rusgas de São João – desfiles noturnos que percorrem a cidade, onde grupos representam os seus bairros com trajes, música e coreografias tradicionais.

Arraiais populares – festas ao ar livre organizadas em vários pontos da cidade, com bancas de comida, bancas de artesanato e espaços para bailaricos.

Arruadas e ranchos folclóricos – demonstrações culturais que mantêm vivas as tradições musicais do Porto.

Fonte: <https://www.agoraporto.pt/entretenimento/festas-de-sao-joao>

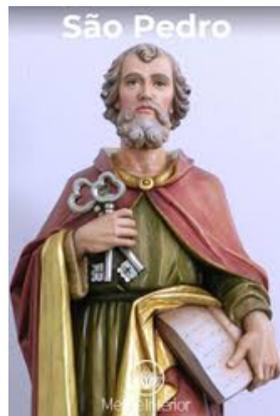
JUNHO

SéniorMente



Edição VI

SANTOS POPULARES



**Dia São Pedro
(29 Junho)**

A história de São Pedro é de grande significado e celebração para os fiéis em todo o mundo. Nesse dia especial, os fiéis refletem e honram a vida e o legado de um dos principais apóstolos de Jesus Cristo. São Pedro é um dos três santos celebrados na Festa Junina, junto com Santo Antônio e São João. Patrono dos pescadores, é festejado principalmente em zonas piscatórias, como Póvoa de Varzim e Sesimbra. As festas incluem procissões, arraiais e fogo-de-artifício.

Estas festividades são uma mistura vibrante de devoção religiosa, herança cultural e alegria popular. Embora tenham raízes cristãs, incluem muitos elementos pagãos, como os rituais de fertilidade, os fogos-de-artifício e os enfeites com ervas aromáticas.

Festas de São Pedro da Afurada

Com os trajes tradicionais, os pescadores carregam santos numa procissão marcante, enquanto os barcos que atracam na ribeira do Douro são abençoados. A Ponte da Arrábida, que liga Vila Nova de Gaia ao Porto, presta um hipnótico espetáculo pirotécnico a que chamam Cascata de Fogo, uma espécie de fogo de artifício invertido, sob o tabuleiro da ponte.

Festas de São Pedro da Póvoa

Duram cerca de uma semana, como aliás a maioria das restantes. Na Póvoa de Varzim, há cortejo de usos e costumes, missas, concertos e arruadas. Habitualmente faz-se uma procissão que homenageia os três santos juninos principais: São Pedro, São João e Santo Antônio. Destaca-se a Inauguração dos Tronos, feita por seis bairros distintos do município que competem pelo prémio de trono mais belo.

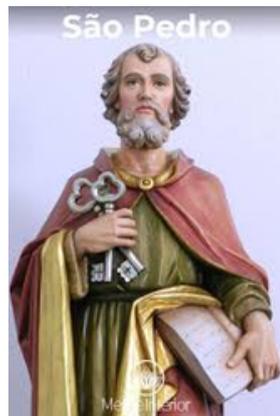
JUNHO

SéniorMente



Edição VI

SANTOS POPULARES



**Dia São Pedro
(29 Junho)**

Festas de São Pedro do Montijo

Habitualmente, inicia-se com uma oferenda a São Pedro – flores são dedicadas à sua estátua. – e o hastear de bandeiras. Nos dias posteriores, fazem-se largadas e corridas de toiros, não estivéssemos nós no Ribatejo. Pela manhã organizam-se constantemente Alvoradas com a ajuda do som imbatível dos morteiros. Há também procissão nocturna. E evidencie-se a Queima do Batel, que embora não tenha a popularidade de outros tempos, distingue-se como um momento único: um barco que é queimado, numa ode similar às fogueiras ao sol que se fazem na noite de São João.

Festas de São Pedro do Seixal

Tem marchas populares ao jeito de Lisboa e realça-se uma que tem anos de história: a Marcha das Canas, que junta os sobreviventes à madrugada de 28 de Junho e os leva ao lavar da cara, normalmente de toalha branca ao ombro.

Festas de São Pedro de Macedo de Cavaleiros

Longe do Atlântico também há São Pedro. Em Macedo de Cavaleiros há disputa de concertinas e concertos pela noite. Durante a tarde, pairam arruadas todos os dias.

https://www.portugalnummapa.com/dia-de-sao-pedro/#google_vignette

JUNHO

SéniorMente



Edição VI

Curiosidades sobre junho

Época de exames: Em Portugal, junho é tradicionalmente o mês dos exames nacionais, especialmente para alunos do ensino secundário. É um período de grande esforço académico e preparação para o ensino superior.

Mês de casamentos: Historicamente, junho é um mês popular para casamentos, especialmente devido à associação com a deusa Juno, protetora dos casais. O bom tempo também contribui para esta escolha.

Aniversários reais e feriados internacionais: Em vários países, junho é palco de datas comemorativas importantes. Por exemplo, no Reino Unido celebra-se o “Trooping the Colour”, cerimónia oficial do aniversário do monarca.

Fim das aulas: Para muitos estudantes portugueses, junho assinala também o fim das aulas e o início das férias grandes, sinónimo de descanso, calor e liberdade.

Mês das cerejas: Em Portugal, junho é a época das cerejas, especialmente na região da Cova da Beira (Fundão), onde se realiza anualmente a famosa Festa da Cereja.

Junho na cultura popular

O mês de junho tem inspirado poemas, canções, contos e expressões populares. É visto como um tempo de transição, de esperança e de reencontro com a natureza.

Na literatura portuguesa, autores como Fernando Pessoa e Eugénio de Andrade evocaram o calor e a luz deste mês como metáforas de vida e paixão.

Junho em outras culturas

- Nos Estados Unidos, junho é o mês do orgulho LGBTQIA+, conhecido como Pride Month. Marchas, festivais e eventos em todo o país (e cada vez mais em outras partes do mundo) assinalam a luta pelos direitos e a celebração da diversidade.
- No Japão, junho é tradicionalmente o mês das chuvas (tsuyu), sendo visto como uma época de introspeção e beleza efémera, simbolizada pelas hortênsias que florescem nesta altura.
- Na China, o Festival do Barco-Dragão, celebrado em junho (no quinto dia do quinto mês do calendário lunar), é uma das principais festividades tradicionais chinesas.

JUNHO

SéniorMente



Edição VI

Considerações finais

Junho é um mês multifacetado, rico em tradições, memórias e significados. Representa a abundância da natureza, a alegria das festas populares e o calor humano que se sente nas ruas durante os arraiais e celebrações. É um tempo de crescimento, de ligação à terra e de renovação espiritual.

Seja pelas sardinhas, pelos manjericos, pelos dias de sol ou pelas noites estreladas, junho é um mês que marca o início simbólico do verão português e convida todos a celebrar a vida com intensidade e gratidão

Fonte: <https://www.calendarios.info/mes-de-junho-historia-curiosidades-e-significados/>

Festas e Romarias em Junho

Todo o mês de Junho – Festas dos Santos Populares em Coimbra, Santo António dos Olivais

- 30 de Maio a 21 de Junho – Romaria do Divino Espírito Santo em Coimbra, Santo António dos Olivais
- 1º Domingo de Junho – Romaria de S. Bento em S. Tomé do Castelo, Vila Real
- 12 e 13 de Junho – Festas em Honra de Santo António em Lisboa
- 12 e 13 de Junho – Festas em Honra de Santo António nas Festas da Cidade de Vila Real
- 12 e 13 de Junho – Festas dos Santos Populares em Foros de Arrão em Ponte de Sor, Portalegre
- 22 e 23 de Junho – Festa de S. João Baptista em Lombo d'Égua em Fátima, Ourém, Santarém
- 23 a 24 de Junho – Festa Popular São João do Porto no Porto e Vila Nova de Gaia
- 8 e 29 de Junho – Festas em honra de S. Pedro – Feira dos Pucarinhos em Vila Real
- 29 de Junho – Romaria de S. Pedro em Margaride, Felgueiras, Porto
- 29 de Junho – Festa de S. Pedro de Pegureiros em Canelas, Penafiel
- Junho (Data Móvel*) – (Dia anterior ao Corpo de Deus) Vaca das Cordas em Ponte de Lima

JUNHO

SéniorMente



Edição VI

Provérbios de junho

Em junho abafadiço fica a abelha no cortiço.
Junho calmoso: ano formoso.
Junho floreiro: paraíso verdadeiro.
Sol de junho amadura tudo.
Chuva de junho: peçonha do mundo
Junho chuvoso: ano perigoso.
Em junho, foice no punho.
Maio frio e junho quente: bom pão, vinho valente.
Junho quente, Junho ardente.
Chovam trinta maios e não chova em junho.
Quem em junho não descansa, enche a bolsa e farta a pança.

Fonte: <https://sorrisosnoolhar.blogspot.com/2016/09/proverbios-para-cada-mes-do-ano.html>

Junho

- de 1622. Cerco Holandês a Macau, rechaçado devido ao apoio vindo de Manila
- de 1637. Inventário de todas as fazendas pelos corregedores, preparando a cobrança do «quinto».
- de 1639. D. João, duque de Bragança, é informado por alguns nobres do plano da conjura para a restauração de Portugal.
- de 1759. Os jesuítas são proibidos de confessar e pregar.
- de 1771. Criação da Cordoaria Nacional.
-

1 de Junho

- de 1641. Tratado de aliança e confederação entre D. João IV e o rei de França.
- de 1740. O conde de Chavigny, novo embaixador da França, visita o secretário de Estado de acordo com a regra protocolar portuguesa. As relações diplomáticas tinham sido reatadas em Março de 1737.
- de 1806. Napoleão Bonaparte restabelece o calendário gregoriano em França. Começará a ter efeito a partir de 1 de Janeiro de 1807.
- de 1890. Camilo Castelo Branco suicida-se. Tinha nascido em 1825.
- de 1926. Marilyn Monroe (1926-1962) nasce em Los Angeles. O seu nome é Norma Jean Mortensen.
- de 1940. Dá-se início, em Guimarães, às comemorações oficiais do «Duplo Centenário da Formação da Nacionalidade e da Restauração (1140-1640-1940)».

JUNHO

SéniorMente



Edição VI

Junho

1 de Junho

- de 1944. O governo português suspende as exportações de volfrâmio para os países em guerra. A decisão prejudica sobretudo a Alemanha.
- de 1973. Abertura do Congresso dos Combatentes do Ultramar. Foram excluídos todos os ex-combatentes e oficiais que contestassem quer a continuação da guerra, quer o regime vigente.

2 de Junho

- de 1740. Nascimento do marquês de Sade (1740-1814) em Paris.
- de 1882. Giuseppe Garibaldi morre em Itália.
- de 1896. Registo da patente britânica de telegrafia sem fios por Marconi.
- de 1912. Francisco Lázaro vence a Maratona organizada em Lisboa pela revista Tiro e Sport. Lázaro morreria nos Jogos Olímpicos de Estocolmo, ao correr a Maratona

3 de Junho

- de 1822. Publicação da Lei dos Foros, que reduz para metade certos impostos.
- de 1924. Início da primeira Festa da Raça, a celebrar anualmente durante uma semana, acabando por isso no dia 10 de Junho.
- de 1925. Tentativa fracassada de Greve Geral em protesto pelas deportações, sem julgamento, de presos por delitos sociais. A Liga dos Direitos do Homem protesta também.
- de 1926. António de Oliveira Salazar é nomeado pela primeira vez ministro das finanças.
- de 1989. O Ayatollah Ruhollah Khomeini, dirigente espiritual iraniano, morre em Teerão. O seu regresso ao Irão em 1 de Fevereiro de 1979, após 15 anos de exílio, provocou a queda do Xá.

4 de Junho

- de 1624. Carta régia que permite a expulsão de Lisboa de pessoas «inquieta e escandalosas».
- de 1738. Nascimento do futuro rei inglês Jorge III (1738-1820). Foi considerado inapto para governar devido a loucura em 1812.
- de 1941. O antigo imperador alemão Guilherme II morre na Holanda, local de exílio desde 1918, ocupada pelo exército alemão.

JUNHO

SéniorMente



Edição VI

Junho

4 de Junho

- de 1989. O governo chinês ordenou ao Exército que expulsasse da Praça de Tiananmen, em Pequim, os manifestantes que a ocupavam desde 16 de Abril. O exército usará tanques, transportes de tropas blindados, metralhadoras, gás lacrimogénico e bastões para o conseguir matando mais de 3.000 pessoas, prendendo cerca de 1.600 manifestantes, dos quais 27 foram executados.

5 de Junho

- de 1723. Nascimento do economista Adam Smith (1723-1790), em Kirkcaldy na Escócia. Escreveu a obra *An Enquiry into the Nature and Causes of the Wealth of Nations*, que publicou em 1776.
- de 1783. Primeiro voo sustentado de um balão de ar quente lançado pelos irmãos Montgolfier.
- de 1852. Promulgação do Acto Adicional à Carta Constitucional de 1826. O Acto tentou pôr termo à divisão entre cartistas e setembristas, tornando a carta aceitável por todos os partidos.
- de 1968. Robert Kennedy, senador dos EUA, candidato à Presidência dos Estados Unidos da América, é atingido a tiro no Hotel Ambassador de Los Angeles, onde comemorava a sua vitória nas eleições primárias da Califórnia, morrendo devido aos ferimentos.

6 de Junho

- de 1714. Nasce D. José, filho de D. João V e de D. Maria Ana de Áustria, futuro rei de Portugal.
- de 1755. Lei que restitui aos Índios do estado do Grão-Pará e Maranhão a liberdade das suas pessoas e bens.
- de 1760. Casamento da futura rainha D. Maria I com o seu tio, futuro D. Pedro III.
- de 1784. Bocage, oficial de marinha, é considerado desertor.
- de 1861. Cavour, ministro do rei da Sardenha, artífice da unidade italiana em torno da casa real de Sábóia, morre.
- de 1926. Gomes da Costa entra triunfalmente em Lisboa, afirmando a vitória militar da «Revolução Nacional».
- de 1944. Dia D. Desembarque das tropas aliadas na Normandia.

JUNHO

SéniorMente



Edição VI

Junho

7 de Junho

- de 632. Morte do profeta Mahomet, em Medina.
- de 1494. Assinatura do Tratado de Tordesilhas.
- de 1755. Criação da Companhia Geral do Grão-Pará e Maranhão, que será estabelecida pelo Alvará de 30 de Outubro de 1756.
- de 1801. Assinatura do Tratado de Badajoz, que é antedatado para 6 de Junho, por conveniência do embaixador francês. Portugal perde a cidade e o termo de Olivença

8 de Junho

- de 1501. A cidade independente de Basileia integra-se na Confederação Suíça.
- de 1867. Nascimento do arquitecto americano Frank Lloyd Wright (1867-1959), em Richland Park no estado do Wisconsin.
- de 1958. O almirante Américo Tomás é eleito presidente da república. Humberto Delgado é o candidato da oposição vencido. A fraude eleitoral parece ter sido maciça.
- de 1960. Agostinho Neto, futuro presidente de Angola, é preso em Angola

9 de Junho

- de 1386. Ratificação do Tratado de Windsor, entre D. João I de Portugal e Ricardo II de Inglaterra.

10 de Junho

- de 1580. Morte de Luís de Camões (data provável). Terá nascido provavelmente em 1525.
- de 1880. Comemorações do tricentenário da morte de Luís de Camões, aproveitadas pelos republicanos que o associam ao renascimento da Pátria.
- de 1911. Cortejo cívico em Lisboa, em homenagem a Luís de Camões.
- de 1926. O arquitecto catalão Antoni Gaudi morre devido a atropelamento, em Barcelona.
- de 1942. Na vila checa de Lidice, todos os 172 homens e rapazes com mais de 16 anos são mortos, em retaliação pela morte do chefe das SS e governador do Protectorado alemão da Boémia-Moravia, actual território da República Checa, Reinhard Heydrich. As mulheres foram enviadas para o campo de concentração de Ravensbruck onde a maior parte morreu. Noventa crianças foram enviadas para o campo de Gneisau. A vila foi completamente arrasada.
- de 1944. O Estádio Nacional é inaugurado oficialmente no decorrer das comemorações do «Dia da Raça».

JUNHO

SéniorMente



Edição VI

Junho

11 de Junho

- de 1890. O Túnel que leva à Estação de Caminhos de Ferro do Rossio é inaugurado

12 de Junho

- de 1875. Aparecimento da personagem Zé Povinho na revista "A Lanterna Mágica". O seu autor é Rafael Bordalo Pinheiro.
- de 1901. Após a Guerra de Independência de 1898, a Convenção Nacional cubana aprova a Constituição do novo estado. A Constituição incluía a Emenda Platt que impunha o controlo da política externa pelos Estados Unidos da América.
- de 1940. Portugal e Espanha divulgam uma declaração conjunta de neutralidade em relação ao conflito europeu, no momento em que a invasão da França pelo exército alemão está em curso.

13 de Junho

- de 1645. Início da Insurreição Pernambucana, que levará à expulsão dos holandeses do Brasil.
- de 1888. Nasce Fernando Pessoa, em Lisboa.
- de 1935. É criada a FNAT - Federação Nacional para a Alegria no Trabalho, que imita a organização nazi Força pela Alegria e a fascista Doppo Lavoro.

14 de Junho

- de 1910. A Maçonaria decide nomear uma «comissão de resistência» encarregada de colaborar de forma mais activa com a Carbonária.
- de 1940. O exército alemão entra em Paris, previamente tornada cidade livre.

15 de Junho

- de 1756. Derrota dos Portugueses em Goa pelos Maratas. D. Luís de Mascarenhas, 46.º vice-rei da Índia, morre em combate contra o rei de Sunda, em Pondá.
- de 1756. Sebastião José de Carvalho e Melo é agraciado com o título de Conde de Oeiras.
- de 1970. José Sobral de Almada Negreiros morre. Tinha nascido em 1893, em São Tomé.

JUNHO

SéniorMente



Edição VI

Junho

16 de Junho

- de 1373. Ratificação do Tratado de Tajilde, entre D. Fernando e Eduardo III de Inglaterra, em que o rei de Portugal se compromete a apoiar o rei inglês contra Henrique II de Castela.
- de 1775. Começo da construção da Igreja da Candelária, no Rio de Janeiro
- de 1934. É inaugurada no Porto a 1.^a Exposição Colonial Portuguesa, sendo comissário geral o capitão Henrique Galvão.

17 de Junho

- de 1882. O compositor Igor Stravinsky (1882-1971) nasce em São Petersburgo, na Rússia.
- de 1972. Cinco homens são presos, apanhados na sede nacional do Partido Democrático americana no edifício Watergate, em Washington. A descoberta de que tinham sido contratados pela Comissão para a Reeleição do Presidente Nixon, deu início ao Caso Watergate, que levará o presidente reeleito Nixon a pedir a demissão em 9 de Agosto de 1974.

18 de Junho

- de 1812. O Senado dos Estados Unidos da América aprova a declaração de guerra ao Reino Unido da Grã-Bretanha. A guerra durará dois anos terminando com a assinatura do Tratado de Ghent, de 24 de Dezembro de 1814.
- de 1815. Batalha de Waterloo. Napoleão Bonaparte enfrenta o exército conjunto britânico e holandês, na atual Bélgica, perto de Bruxelas. A derrota do exército francês é total, devido sobretudo ao aparecimento do exército prussiano no flanco direito francês. Napoleão Bonaparte será enviado para a ilha de Santa Helena no meio do Atlântico Sul, onde morrerá em 1821.

19 de Junho

- de 1789. Nova formulação das Ordens Militares. O papa confere o grão mestrado e perpétua administração das três Ordens Militares aos reis de Portugal.
- de 1885. A Estátua da Liberdade chega a Nova Iorque, oferecida pela França para comemorar os 100 anos da Constituição dos Estados Unidos.
- de 1911. Reúne-se pela primeira vez a Assembleia Nacional Constituinte, composta de 229 membros. Abole a Monarquia e sanciona a implantação da República. Aprova a Bandeira Nacional e o Hino Nacional.

JUNHO

SéniorMente



Edição VI

Junho

19 de Junho

- de 1937. É inaugurada em Lisboa, no Parque Eduardo VII, pelo presidente Óscar Carmona, o 1.º Congresso da História da Expansão Portuguesa no Mundo e a Exposição Histórica da Ocupação.

20 de Junho

- de 1729. Decreto que autoriza o Senado da Câmara de Lisboa a regular os géneros, sobre os quais se lançariam impostos, para a construção do Aqueduto das Águas Livres.
- de 1789. Criação de uma aula de Anatomia no Hospital de Chaves, a que se seguiram outras em Elvas e no Porto.
- de 1791. Luís XVI e a família real francesa saem de Paris, tentando abandonar a França. Serão detidos em Varennes.

21 de Junho

- de 1905. O filósofo francês Jean-Paul Sartre (1905-1980) nasce em Paris.

22 de Junho

- de 431. Primeira sessão do Concílio de Éfeso. A cristandade divide-se em relação à expressão «Mãe de Deus»..
- de 1660. Morte do embaixador Francisco de Sousa Coutinho, considerado o primeiro diplomata de carreira português.
- de 1846. Os forais são extintos definitivamente.
- de 1926. A ditadura militar institui a censura prévia à Imprensa.
- de 1941. A Alemanha nazi invade sem declaração de guerra o território da União Soviética, até esse momento sua aliada.

23 de Junho

- de 1661. Tratado de paz e aliança entre Carlos II de Inglaterra e D. Afonso VI. Com o casamento de D. Catarina, irmã de D. Afonso, o pagamento de 2 milhões de cruzados de dote, e a entrega de Tânger e de Bombaim, a Inglaterra enviará uma força militar de 3.000 homens para ajuda na defesa de Portugal, e garantirá o seu apoio internacional.
- de 1828. Reunião dos três estados do reino que aclamam o infante D. Miguel como rei absoluto.
- de 1921. O Diário de Notícias de Lisboa lança o primeiro concurso de beleza em Portugal com o título de Rainha de Beleza.

JUNHO

SéniorMente



Edição VI

Junho

23 de Junho

- de 1940. A Exposição do Mundo Português é inaugurada em Lisboa, na Praça do Império.

24 de Junho

- de 1819. Nasce em Londres a futura rainha Vitória.
- de 1833. Desembarque das tropas constitucionais, comandadas pelo duque da Terceira no Algarve, na praia da Alagoa. Atravessando o Alentejo, chegarão a Lisboa em 24 de Julho.

25 de Junho

- de 1631. Nasce o escritor e pregador frei António das Chagas (1631-1682), batizado como António Fonseca Soares. Militar, tendo participado nas guerras da Restauração entra em 1663 para a Ordem de S. Francisco.
- de 1741. A imperatriz Maria Teresa de Áustria é coroada enquanto «Rei» da Hungria.
- de 1861. O governo francês de Napoleão III reconhece Vítor Manuel como rei de Itália.
- de 1901. Eduardo VII é proclamado rei de Inglaterra..
- de 1962. A FRELIMO - Frente de Libertação de Moçambique é criada, sendo liderada por Eduardo Mondlane.
- de 1975. Moçambique torna-se independente.

26 de Junho

- de 1662. Golpe de Estado palaciano que põe termo à regência da rainha D. Luísa de Gusmão. O governo é entregue a D. Afonso VI, tendo D. Luís de Vasconcelos e Sousa, 3.º conde de Castelo Melhor, como principal apoiante.
- de 1871. As Conferências do Casino são suspensas pelo ministro do reino, marquês de Ávila e de Bolama.
- de 1945. A Carta das Nações Unidas é assinada em São Francisco por representantes de 50 países. A carta foi ratificada em 24 de Outubro seguinte.

27 de Junho

- de 1801. O Cairo, capital do Egipto mameluco, rende-se às tropas britânicas que a cercam
- de 1948. Morre Bento de Jesus Caraça, matemático famoso e militante comunista.

JUNHO

SéniorMente



Edição VI

Junho

28 de Junho

- de 1630. Carta régia que reafirma o impedimento de desempenho de cargos públicos aos judeus.
- de 1706. O exército aliado, composto sobretudo de tropas portuguesas, comandado pelo marquês das Minas entra em Madrid, e faz aclamar o arquiduque Carlos de Áustria como Carlos III de Espanha.
- de 1759. Alvará que cria a instrução secundária do estado. As escolas jesuíticas são extintas.
- de 1905. Motim dos marinheiros do couraçado russo Potemkin.
- de 1914. O arquiduque Francisco Fernando, príncipe herdeiro do império Austro-Húngaro, é assassinado em Sarajevo (Bósnia) por um estudante nacionalista sérvio.
- de 1919. Assinatura do Tratado de Paz de Versalhes. A Alsácia e a Lorena são devolvidas à França. Afonso Costa assina por Portugal, vendo o país reconhecido o direito ao pagamento de indemnizações referentes aos prejuízos sofridos nas colónias, entre 1914 e 1916.

29 de Junho

- de 1847. Assinatura da Convenção do Gramido que põe fim à guerra civil da Patuleia, firmando a derrota das forças revoltosas da junta do Porto, compostas por uma aliança de setembristas, miguelistas e dissidentes cartistas, e consagrando a vitória do governo cartista do marechal Saldanha.
- de 1911. Morte Eudóxio César Azedo Gneco. Jornalista e gravador, foi fundador do Partido Socialista em 10 de Janeiro de 1875.
- de 1914. A Sociedade Nacional de Belas-Artes é reconhecida como instituição de utilidade pública.
- de 1918. Nasce Vitorino Magalhães Godinho, professor universitário e historiador.
- de 1926. É concedido a Gomes da Costa, presidente do Ministério, as regalias de chefe de Estado.

30 de Junho

- de 1662. Casamento de D. Catarina, filha de D. João IV, com Carlos II de Inglaterra.
- de 1798. Criação da Sociedade Real Marítima, Militar e Geográfica, com fins culturais e científicos
- de 1914. Nasce em Chaves Francisco da Costa Gomes, Presidente da República e marechal. Fonte <https://www.arqnet.pt/portal/calendario/junho.html>

JUNHO

SéniorMente



Edição VI

PLANTAR EM JUNHO



LEGUMES E HORTALIÇAS

Acelgas, Espinafres, Beterraba, Chicória, Pimentos e Pepino



ERVAS AROMÁTICAS

Alecrim, Coentros, Cebolinho, Tomilho, Orégãos e Loureiro



FLORES

Girassóis, Tagetes, Zínias, Capuchinhas e Petúnias



FRUTOS

Melo, Melão, Melancia, Groselhas, Amoras e Maracujá

CULTIVOS DA CASEIRO

JUNHO

SéniorMente



Edição VI

Aniversário e Eventos

365 Junho 2025

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

- 1 junho Dia Mundial da Criança
- 10 junho Dia de Portugal
- 13 junho Dia de Santo António
- 19 junho Corpo de Deus
- 24 junho Dia de São João
- 29 junho Dia de São Pedro

Lista de desejos

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Metas para o mês

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Gratidão do mês

CONSULTORIA AO CUIDADOR

CONSULTORIA DOMICILIAR A FAMÍLIAS– UM APOIO EM TEMPOS DESAFIADORES

A convivência com um ente querido que enfrenta demência, doenças neurológicas ou psiquiátricas incapacitantes pode ser uma jornada repleta de desafios emocionais e práticos. Consultoria Domiciliar a Famílias emerge como um farol de esperança e suporte, oferecendo uma abordagem sensível e informada para orientar os familiares. Acreditamos que, ao equipar as famílias com conhecimento e habilidades, podemos transformar o que pode ser um período de desespero numa oportunidade de crescimento e união. Cada membro da família é ouvido, valorizado e integrado num plano de cuidado que respeita a dignidade e a individualidade do idoso. Juntos, podemos enfrentar as adversidades, promovendo não apenas a saúde do ente querido, mas também o bem-estar emocional de toda a família.

O nosso objetivo

Reduzir o stress, combater o humor deprimido e restaurar a estrutura familiar que se pode estar a desmoronar sob o peso da doença. Através de orientações personalizadas, orientamos os familiares a “compreender” melhor a condição do idoso, proporcionando ferramentas para enfrentar as dificuldades do dia a dia.

As reuniões familiares mediadas

Desempenham um papel crucial . Promovem uma comunicação aberta e honesta, mas também permitem que todos os membros da família compartilhem as suas preocupações, sentimentos e expectativas. Oferecemos explicações detalhadas sobre a “situação ” e orientações práticas sobre como cuidar do idoso, fortalecendo a rede de apoio ao seu redor .

Orientação de familiares

Com pessoa idosa em processos demenciais ou doenças neurológicas e psiquiátricas incapacitantes, com o objetivo de reduzir o stress, humor deprimido e sinais de desestruturação familiar.

Mediação de reuniões familiares com o propósito de melhorar a interação familiar e fornecer explicações / orientações sobre a doença e condutas necessárias para o cuidado da pessoa idosa.

GERON...QUÊ!??

O QUE É A GERONTOLOGIA?



Qual a sua importância?

A importância da Gerontologia é crescente e multifacetada, devido ao envelhecimento demográfico global.

É fundamental para:

- **Promover o Envelhecimento Saudável e Activo:** A Gerontologia não se limita a tratar doenças, mas a criar condições para que as pessoas envelheçam com saúde, autonomia e participação social. Isso inclui prevenção de doenças, promoção de estilos de vida saudáveis, estímulo cognitivo, sensitivo e físico.
- **Melhorar a Qualidade de Vida :** Ao abordar as diferentes dimensões do envelhecimento, o gerontólogo contribui para a identificação e resolução de problemas que afectam a qualidade de vida dos idosos, como solidão, isolamento, perda de autonomia, dificuldades financeiras, entre outros.
- **Desenvolvimento de Políticas Públicas:** Os gerontólogos auxiliam na formulação e implementação de políticas públicas mais eficazes e inclusivas para a população idosa, garantindo os seus direitos e acesso a serviços adequados (saúde, assistência social, transporte, lazer).

A Gerontologia é a ciência que estuda o processo de envelhecimento humano em todas as suas dimensões:

- **Biológicas:** As mudanças no corpo, nos órgãos, sistemas e células.
- **Psicológicas:** As transformações cognitivas, emocionais e de comportamento.
- **Sociais:** Os impactos do envelhecimento nas relações sociais, na participação comunitária e nos papéis sociais.
- **Funcionais:** A capacidade de realizar as atividades diárias e manter a autonomia.
- **Ambientais:** A relação entre o idoso e o ambiente em que vive, e como este pode ser adaptado para promover o bem-estar.



 www.seniormente.com

 geral@seniormente.com

 91 412 73 80

GERON...QUÊ!??

O QUE É A GERONTOLOGIA?

Qual a sua importância?

- **Adaptação Ambiental:** Actuar na criação de ambientes mais seguros e acessíveis para idosos, seja em casa, na comunidade ou em instituições, visando a independência e a prevenção de quedas.
- **Apoio a Famílias e Cuidadores:** Orientar famílias e cuidadores sobre as melhores práticas de cuidado, a gestão de desafios e a importância do autocuidado para quem cuida.
- **Consciencialização Social:** Contribuir para desmistificar o envelhecimento e combater o preconceito (idadismo), promovendo uma visão mais positiva e realista da velhice.
- **Pesquisa e Inovação:** Realizar pesquisas para aprofundar o conhecimento sobre o envelhecimento, desenvolver novas intervenções e melhorar os serviços oferecidos.
- **Formação de Profissionais:** Capacitar outros profissionais que actuem na área do envelhecimento, garantindo que os cuidados sejam abrangentes e qualificados.

Contacte-nos para mais
informações



 www.seniormente.com

 geral@seniormente.com

 91 412 73 80

GERON...QUÊ!??

QUANDO CONSULTAR UM GERONTÓLOGO?

Pode consultar um gerontólogo em diversas situações, não apenas quando surgem dificuldades, mas também de forma preventiva:

- **Planear um Envelhecimento Saudável:** Mesmo em fases mais jovens (a partir dos 40-50 anos), para receber orientações sobre como adoptar hábitos que promovam um envelhecimento ativo e prevenir problemas comuns da velhice.
- **Iniciar a Reforma:** Para auxiliar na adaptação a nova fase da vida, encontrar novas atividades, manter a socialização e reorganizar a rotina.
- **Dificuldades no Processo de Envelhecimento:**
 - Dificuldades de autonomia e independência: Se há preocupação com a capacidade de realizar atividades diárias.
 - Alterações de memória ou cognição: Para avaliação e orientação sobre como estimular a mente.
 - Solidão, isolamento ou depressão: Para procurar estratégias de participação social e apoio psicológico.
 - Preocupações com a segurança em casa: Para adaptação do ambiente e prevenção de quedas.
 - Polimedicação: Para entender e otimizar o uso de múltiplos medicamentos.
 - Mudanças nos papéis sociais ou na dinâmica familiar: Para apoio na transição e na adaptação.
- **Famílias e Cuidadores:**
 - Para obter orientações sobre como cuidar de um idoso, especialmente em situações de doenças crónicas, demências ou limitações funcionais.
 - Para ajudar a família a lidar com as transformações que o envelhecimento do familiar pode trazer.
 - Para conhecer os recursos e apoios disponíveis na comunidade (instituições, programas sociais, grupos de apoio).
- **Instituições e Empresas:** Que desejam adaptar os serviços, produtos ou ambientes para melhor servir a população idosa.

Em resumo, o gerontólogo é um profissional essencial para garantir que o processo de envelhecimento seja vivido com dignidade, qualidade e bem-estar, tanto para o idoso quanto para a sua família e a sociedade em geral.



Contate-nos para mais
informações



 www.seniormente.com
 geral@seniormente.com

 91 412 73 80

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.

COMO PODE A SENIORMENTE AJUDAR?

Consulta Gerontológica Transformar Vidas, Elevar Esperanças

Consultoria Gerontológica

Para o Cuidador

Atendimento, Orientação e Aconselhamento

Para o Sênior

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 sênior.
- Orientação a familiares de pessoas em processos demenciais 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 sênior.

SêniorMente

Estamos sempre ao seu lado,
transformando desafios em conquistas



www.seniormente.com



geral@seniormente.com



91 412 73 80

91 412 73 80

Consulte-nos

SNOEZELLEN

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, propriocepção 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).

DICAS AO CUIDADOR

SéniorMente



Edição VI



Exercícios de Respiração par acalmar a Mente

Quando se sentir stressado(a) ou ansioso(a), a sua respiração tende a ser rápida e curta. O truque é torná-la lenta, isto "diz" ao cérebro para relaxar.



Estratégias Essenciais de Autocuidado para Cuidadores



LEITURA DO MÊS

O Príncipezinho

O Pequeno Príncipe é uma obra literária do escritor francês Antoine de Saint-Exupéry, que conta a história da amizade entre um homem frustrado por ninguém compreender os seus desenhos, com um príncipezinho que habita um asteroide no espaço.

O título original é Le Petit Prince, e o livro foi publicado pela primeira vez em 1943, nos Estados Unidos

SINOPSE

O narrador da obra é um piloto com um avião avariado no deserto do Sahara, que, tenta desesperadamente, reparar os danos causados no seu aparelho. Um belo dia os seus esforços são interrompidos devido à aparição de um pequeno príncipe, que lhe pede que desenhe uma ovelha. Perante um domínio tão misterioso, o piloto não se atreveu a desobedecer e, por muito absurdo que pareça - a mais de mil milhas das próximas regiões habitadas e correndo perigo de vida - pegou num pedaço de papel e numa caneta e fez o que o príncipezinho tinha pedido. E assim tem início um diálogo que expande a imaginação do narrador para todo o género de infantis e surpreendentes direções. «O Príncipezinho» conta a sua viagem de planeta em planeta, cada um sendo um pequeno mundo povoado com um único adulto. Esta maravilhosa sequência criativa evoca não apenas os grandes contos de fadas de todos os tempos, como também o extravagante «Cidades Invisíveis» de Ítalo Calvino. Uma história terna que apresenta uma exposição sentida sobre a tristeza e a solidão, dotada de uma filosofia ansiosa e poética, que revela algumas reflexões sobre o que de facto são os valores da vida.



DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição VI



ANEDOTA

Um advogado acaba de montar o seu escritório e, como ainda não tem clientes, quando um homem entra finge que está a falar ao telefone:

-Sim, sim, como quiser! Aguardamos então pelo julgamento!

Desliga o telefone e pergunta ao homem:

- Então que deseja?

-Sou da empresa de telecomunicações, vinha para ligar o telefone ...



ADIVINHA

O que é, o que é?

Feito para andar e não anda.

ATRAVA LÍNGUAS

Luar, luar
Luar, luar,
vem-me buscar
que eu sou pequenino
e não posso andar.



DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição VI



Direção: Kelsey Mann
Roteiro Meg LeFauve, Dave Holstein

Elenco: Miá Mello, Amy Poehler,
Isabella Guarnieri

Filme

“Inside Out 2-Divertidamente 2”

Sinopse

Divertidamente 2 marca a sequência da famosa história de Riley (Kaitlyn Dias). Com um salto temporal, a garota agora se encontra mais velha, com 13 anos de idade, passando pela tão temida pré-adolescência. Junto com o amadurecimento, a sala de controle mental da jovem também está passando por uma demolição para dar lugar a algo totalmente inesperado: novas emoções. As já conhecidas, Alegria (Amy Poehler), Tristeza (Phyllis Smith), Raiva (Lewis Black), Medo (Tony Hale) e Nojinho (Liza Lapira), que desde quando Riley é bebê, eles predominam a central de controle da garota em uma operação bem-sucedida, tendo algumas falhas no percurso como foi apresentado no primeiro filme. As antigas emoções não têm certeza de como se sentir e com agir quando novos inquilinos chegam ao local, sendo um deles a tão temida Ansiedade (Maya Hawke). Inveja (Ayo Edebiri), Tédio (Adèle Exarchopoulos) e Vergonha (Paul Walter Hauser) integram juntos com a Ansiedade na mente de Riley, assim como a Nostalgia (June Squibb) que aparecerá também.

Novas Emoções e seus Papéis: Ansiedade/Inveja/Vergonha/Tédio

Quadras de Incompletas

A treze temos Santo António
A vinte e quatro _____
A vinte e nove São Pedro
E recebemo-los com uma grande

A noite de São João
É uma noite de _____
Vejo o fogo de artifício
Sempre com muita _____

Anagramania

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

MARA → _ A _ _

PUTI → _ _ P _

PAPO → _ _ _ A

LIOX → _ I _ _

osex → _ E _ _

VINAO → N _ _ _ _

FENHÍ → H _ _ _ _

TORES → _ E _ _ _

DESCONTRAI

SéniorMente



Edição VI

SOPA DE LETRAS

Santos Populares

Áreas Estimuladas
Vocabulário
Memória

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

A	E	D	A	N	T	Ó	N	I	O	E	C	O	Z	I	H	F
G	H	F	X	R	J	D	Z	O	P	V	F	D	S	G	P	M
Z	N	U	B	Q	B	F	M	L	T	B	I	H	A	M	D	A
F	H	I	R	U	H	T	I	X	H	R	M	P	R	L	O	N
O	U	T	J	A	M	B	A	L	Ã	O	G	D	D	D	F	J
G	D	P	N	D	C	D	D	N	P	J	C	O	I	I	P	E
U	M	E	B	R	U	Z	F	I	G	E	P	V	N	P	V	R
E	E	D	T	A	S	O	P	D	N	D	H	B	H	Z	B	I
I	S	R	V	F	J	U	N	H	O	U	M	D	A	E	D	C
R	H	O	E	B	J	Z	G	L	J	H	I	N	S	R	Z	O
A	D	O	N	P	M	Ú	S	I	C	A	T	J	U	N	O	A
G	U	X	B	L	T	X	P	C	H	X	L	E	M	L	T	H
A	R	R	A	I	A	L	I	M	A	R	T	E	L	O	D	V
L	J	P	I	R	G	U	S	E	B	G	M	C	D	P	G	I
C	D	O	V	F	J	O	Ã	O	N	O	F	E	S	T	A	B
R	V	T	E	J	B	G	H	Z	E	P	B	P	M	G	Z	E
M	A	R	C	H	A	S	P	O	P	U	L	A	R	E	S	V

- António
- Pedro
- João
- Sardinhas
- Balão
- Martelo
- Manjerico
- Marchas Populares
- Fogueira
- Música
- Arraial
- Festa
- Junho
- Quadra

Fonte: <https://urapportooriental.wordpress.com/tag/santos-populares/>



DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição VI

Vamos Pintar

Áreas Estimuladas
Criatividade
Concentração

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



DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição VI

Palavras Cruzadas

Palavras Cruzadas | São João

Por Paulo Freixinho

© Paulo Freixinho

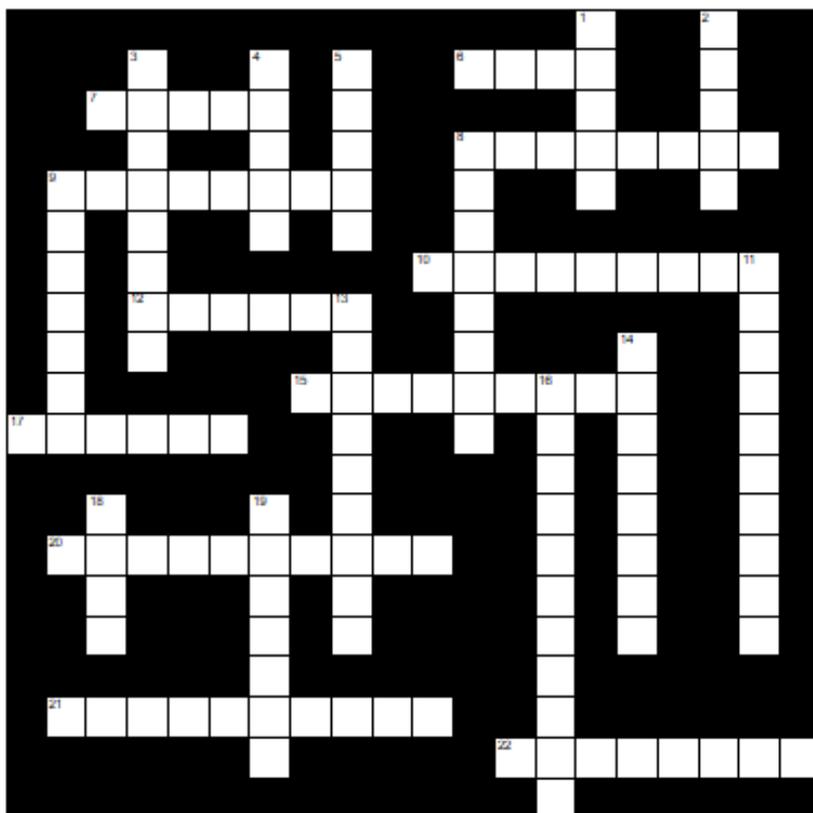
HORIZONTAL

- 6 São (...), um dos santos populares, foi um profeta que previu o advento do Messias na pessoa de Jesus Cristo.
- 7 Alho-(...), é usado para bater nas cabeças das pessoas que passam.
- 8 (...) de plástico, foram introduzidos na festa a partir dos anos 70, cumprindo a mesma função dos alhos-porros.
- 9 Ramos de (...), são usados pelas mulheres para pôr na cara dos homens que passam.
- 10 É conhecida como a "erva dos namorados" e vem acompanhado de uma quadra popular.
- 12 Marchas tradicionais que terminam as festas de São João do Porto.
- 15 Juntamente com a missa, são o centro das festividades católicas.
- 17 (...) de ar quente, na noite da festa, são lançados com luz e desejos para que estes cheguem ao céu.
- 20 Bairro do Porto com um dos mais frequentados arraiais populares.
- 21 Bairro do Porto com um dos mais frequentados arraiais populares.

- 22 Há quem as sinta por estar longe das festas do São João.

VERTICAL

- 1 O São João é a noite mais longa desta cidade.
- 2 Roubo dos (...), é tradição de São João, "travessuras" que se fazem em alguns locais.
- 3 Habitual na iconografia de São João Batista, simboliza Jesus Cristo.
- 4 Festa animada.
- 5 Serra do (...), colina escarpada sobre o Rio Douro, em Vila Nova de Gaia, que tem vista privilegiada sobre o Porto.
- 8 Bairro do Porto com um dos mais frequentados arraiais populares.
- 9 Tradição única do São João do Porto, deve ser erguida no solstício de verão (tal como o presépio é montado no solstício de inverno); tem como elementos principais o São João, o carneirinho e a água.
- 11 Fazem parte das superstições de São João, (antes de regressarem a casa, as moças procuram atravessar algum campo para as apanharem, na esperança, diz a tradição, de ficarem mais belas).



- 13 São o prato principal do São João, são acompanhadas com pimentos assados, broa e vinho (no dia 24, a tradição manda comer cabrito assado).

- 14 Símbolo de coragem e renovação (a tradição manda saltar a fogueira 9 vezes para se proteger dos maus espíritos).

- 16 Festas (...), as festas de São João.

- 18 (...) de artifício, costuma durar mais de quinze minutos, leva milhares de pessoas até às margens do rio Douro e é considerado como um dos melhores do mundo.

- 19 Os mais resistentes, vão daqui até à Foz do Douro, onde terminam a noite na praia, aguardando pelo nascer do sol.

Áreas Estimuladas
Memória
Vocabulário

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

DESCONTRAI

SéniorMente



Edição VI

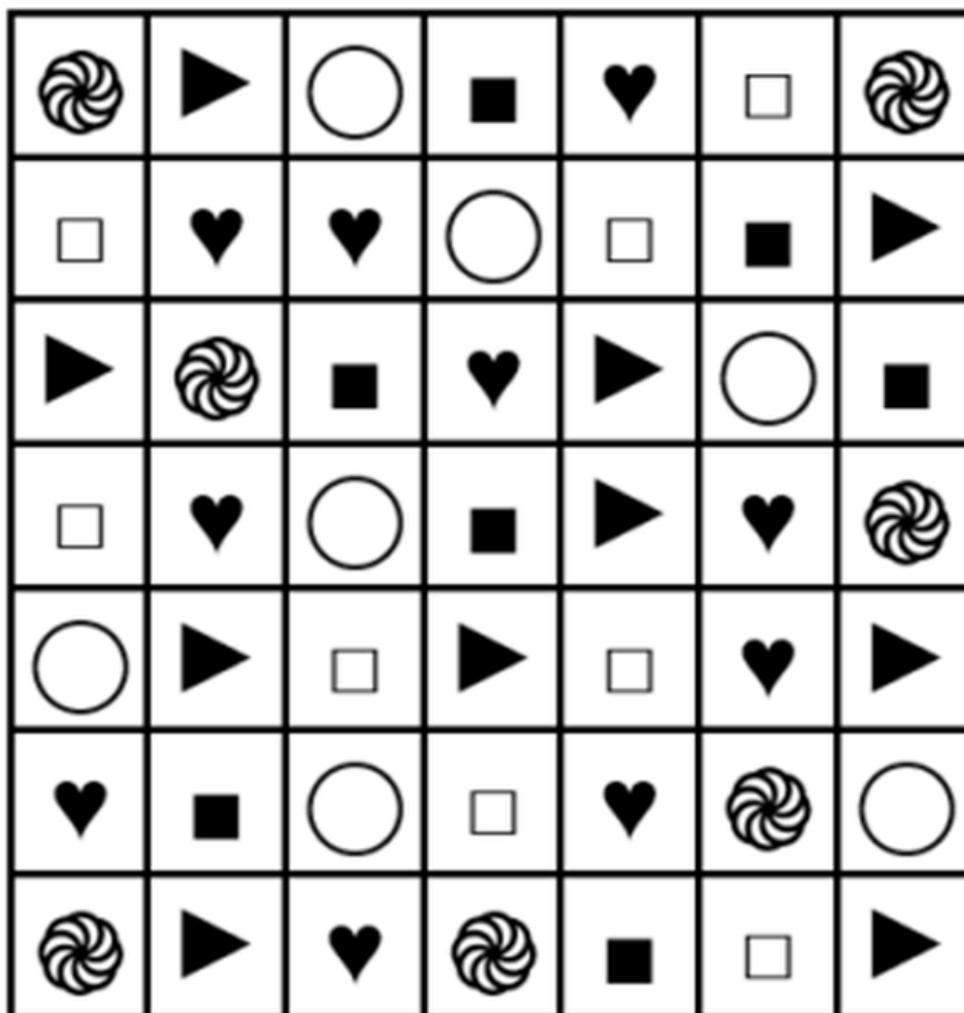
Caça Símbolos

Localize e circule as sequências de símbolos abaixo



Áreas Estimuladas
Percepção visual
Atenção e concentração

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



DESCONTRAIR

SéniorMente



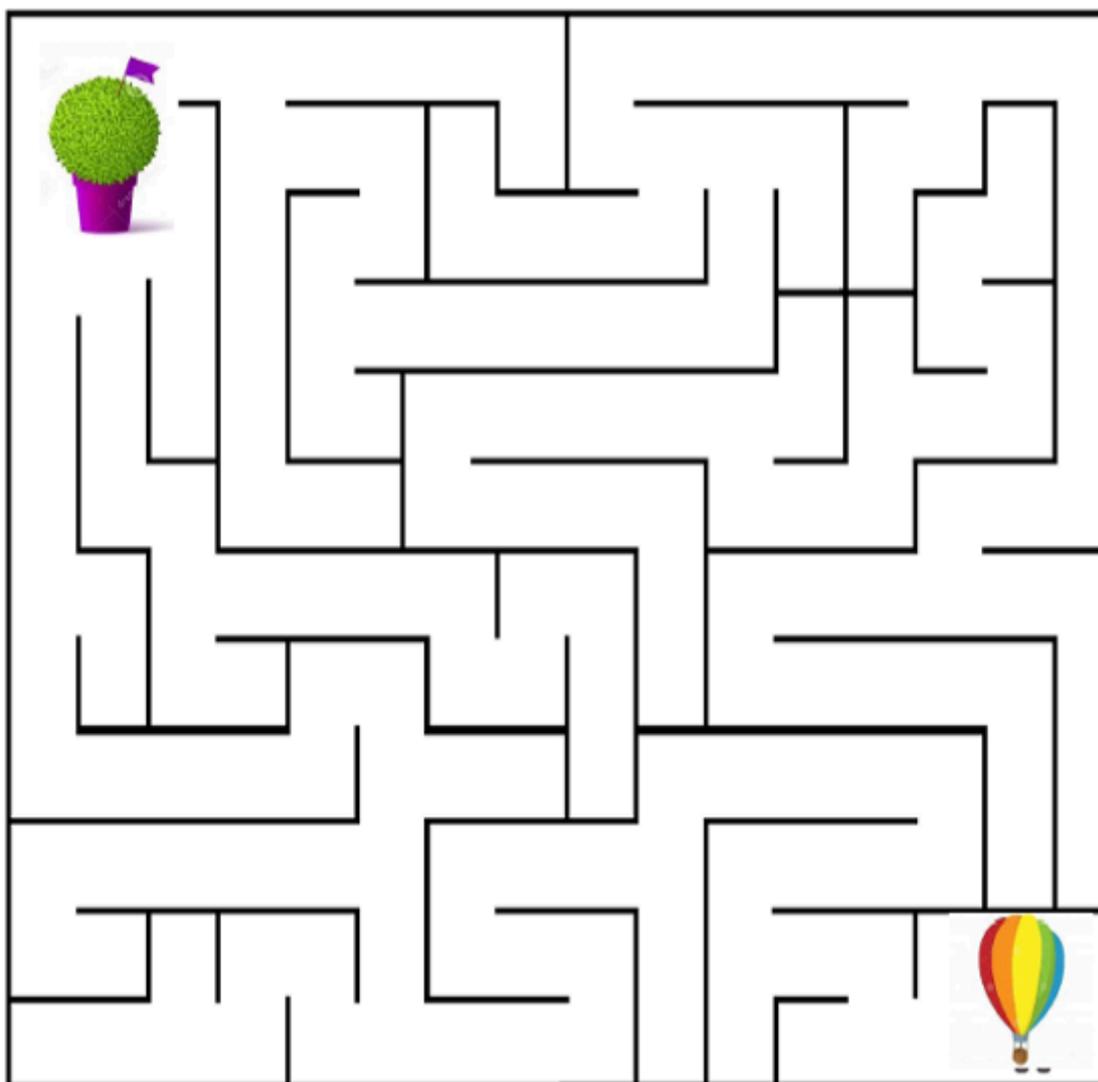
Edição VI

Labirinto

Ajude o manjerico a encontrar o caminho de volta até ao balão

Áreas Estimuladas
Percepção visual
Atenção e concentração

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



Fonte: <https://urapportooriental.wordpress.com/tag/santos-populares/>

VAMOS CRIAR

SêniorMente



Edição VI

STOP!

"Juntos, podemos aprender, brincar e criar memórias inesquecíveis!"

O STOP o jogo que atravessa gerações.

Descrição

Um jogo divertido e educativo onde os participantes escolhem uma letra e, em seguida, tentam preencher cada categoria com palavras que comecem com essa letra, promovendo criatividade e conhecimentos gerais. Ótimo para jogar em família.

Material a usar

- Papel e caneta para cada participante ou equipa.
- Um método para sortear letras (como um dado, cartas, ou uma pessoa que diga uma letra)
- Relógio ou cronômetro para limitar o tempo de cada jogada.

Início do Jogo

- Um jogador sorteia uma letra do alfabeto.
- Todos os jogadores devem preencher as suas listas o mais rápido possível.

Preenchimento

- Cada jogador escreve as palavras nas categorias correspondentes. Se um jogador não conseguir pensar numa palavra, pode deixar a categoria em branco ou assinalar como “não sei”.

Fim

- Quando alguém completar todas as categorias (ou quando o tempo estipulado acabar), todos devem parar de escrever.

Pontuação

- Cada palavra válida e única (que ninguém mais escreveu) vale 10 pontos.
- Se duas ou mais pessoas escreverem a mesma palavra, cada uma recebe 5 pontos.
- Palavras inválidas ou categorias em branco não recebem pontos.
- Se um jogador deixar uma categoria em branco, não ganha pontos nessa jogada.

STOP!

Nome	Cor	Objeto	Alimento	Animal	Pontos da Rodada
Paulo	Púrpura	Porta	Pão	Pato	45
Bianca	Branco	Bacia	Banana	Baleia	50
Adão	Amarelo	Armário	Arroz	Arara	40



Dona Joaquina: A Guardiã da Memória da Misarela

Dona Joaquina é uma mulher de 85 anos, cuja vida foi marcada pela dureza do campo e pelos desafios de uma vida dedicada à agricultura na aldeia de Monte Alegre. Pele curtida pelo sol e pelo vento, mãos calejadas e enrugadas que revelam anos de trabalho árduo. Cabelos brancos, finos e quase sempre presos num coque simples. Olhos de um azul desbotado, com um brilho que se apaga e reacende conforme as lembranças vêm à tona. Um sorriso, muitas vezes, enigmático, que mistura a alegria da sobrevivência com a tristeza das perdas.

Desde jovem, enfrentou as intempéries do clima, o esforço constante para plantar e colher, carregando no corpo e na alma as marcas de uma existência de trabalho árduo e resistência. Os seus cabelos já grisalhos refletem os anos de sol e labuta, e suas mãos enrugadas contam histórias de mãos que carregaram o peso de uma vida de sacrifícios.

Dona Joaquina nasceu e cresceu em Monte Alegre, numa época em que a vida era sinônimo de trabalho duro. A infância foi passada a ajudar os pais na agricultura, aprendendo a respeitar a terra e a lidar com as dificuldades da vida rural. Casou-se com um homem da aldeia, com quem partilhou anos de amor e trabalho. Juntos, criaram os filhos, ensinando-lhes os valores da honestidade, da perseverança e da fé.

A partida dos filhos para França, em busca de melhores condições de vida, foi um golpe duro. A saudade aperta o coração, mas Dona Joaquina, com a força que a caracterizava, encontra conforto na rotina diária e na companhia dos vizinhos. A viuvez e as dificuldades da idade trouxeram mais provações, mas a fé em Deus e o amor pela terra mantiveram-na de pé.

Hoje, Dona Joaquina vive sozinha, mas não se sente abandonada. Recebe a visita de alguns vizinhos, troca palavras e partilha as suas histórias. O tempo livre é preenchido com pequenas tarefas domésticas, a contemplação da natureza e a recordação do passado. A memória da família, dos amigos e da vida na aldeia são a sua maior riqueza.

Conta-nos, com uma voz trêmula, rouca, com sotaque carregado das palavras da região, num tom calmo e pausado, como se cada palavra fosse cuidadosamente escolhida a lenda da Ponte da Misarela, uma história que mistura fé, superstição e milagres. Segundo ela, essa ponte, também conhecida como Ponte do Diabo, fica na região do Gerês e é envolta em mistérios. A lenda fala de um homem desesperado que, para atravessar o rio, fez um pacto sombrio com o diabo, oferecendo a sua alma em troca do direito de passar.





Dona Joaquina: A Guardiã da Memória da Misarela (continuação)

Quando percebeu o perigo, procurou a ajuda de um padre, que, usando água benta e orações, conseguiu quebrar o pacto e purificar a ponte. Desde então, a ponte é vista como um lugar de milagres, onde muitas pessoas procuram bênçãos e proteção, um símbolo de esperança contra as adversidades, assim como Dona Joaquina, que mesmo com a vida dura, guarda a fé em algo maior, na força de suas histórias e na esperança de dias melhores.

Queremos agradecer de coração pelo seu emotivo depoimento, que enriquece profundamente o nosso Almanaque Sénior. A sua história é um retrato vivo da vida rural portuguesa, reflectindo dureza, resiliência e fé.

Convidamos todos a participarem e contribuírem, pois este almanaque é de todos para todos, uma homenagem à nossa memória e às nossas tradições. Contamos com a sua participação!



PÁGINA DO LEITOR

SéniorMente



Edição VI

Esta página é do leitor .

Convidamos os leitores a compartilharem as suas emoções, sentimentos, pensamentos, histórias de vida e desabafos. Fundamental para fortalecer a nossa comunidade e inspirar com experiências únicas.

Participe e faça parte desta troca de experiências.

Partilhe connosco envie para o nosso e-mail geral@seniormente.com



www.seniormente.com



geral@seniormente.com



91 412 73 80

91 412 73 80

SOLUÇÕES DE MAIO

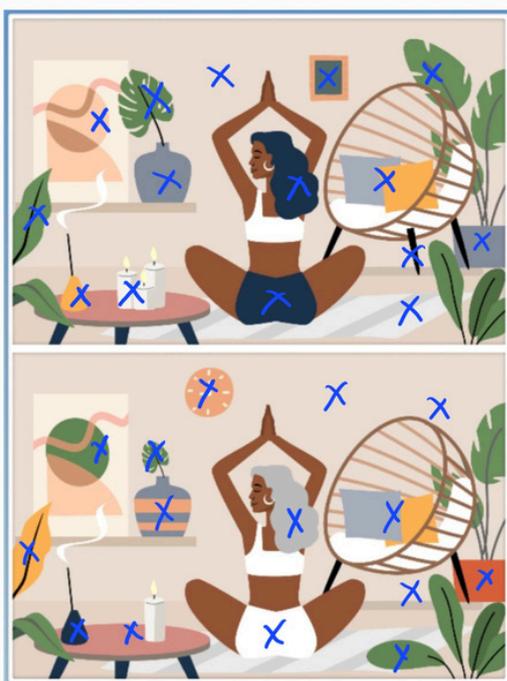
PALAVRAS CRUZADAS



ADIVINHA

É mudo e surdo, mas conta tudo?
Resposta **LIVRO**

Descubra as 15 diferenças



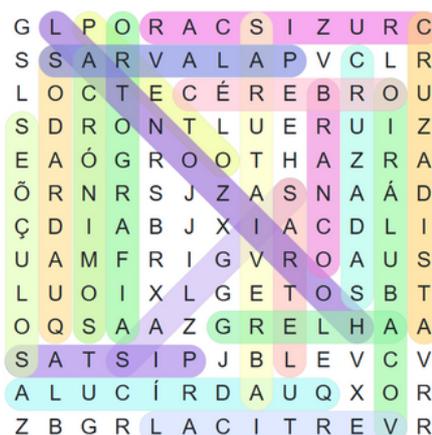
Ditados populares

- Em maio, comem-se as cerejas ao borralho_____
- Maio que não der trovoada, não dá coisa estimada_____
- Maio hortelão, muita parra e pouco pão_____
- Maio pardo e ventoso, faz o ano farto e formoso._____

Anagramania

SERA → ERAS
ÁTIX → TÁXI
ALAF → FALA
IAPA → PAIA
BAOG → BAGO
MESAL → MALES
ÓCISP → CIPÓS
MARAR → MARRA

SOPA DE LETRAS



Powered by PuzzleMe™



Sênior Mente, **Consultoria Gerontológica**

Sênior Mente, oferece serviços de Consultoria Gerontologica, focados na qualidade de vida e bem-estar da população idosa.

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

Elaboramos programas e actividades 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 este segmento da sociedade.

Gerontólogas

Ana Soares Mónica Henriques

Contactos



www.seniormente.com



geral@seniormente.com



91 412 73 80

91 412 73 80

