

Sênior Mente

Ano 2025

ALMANAQUE SÊNIO



MAIO



DESCONTRAIR



DICAS AO CUIDADOR

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PÁGINA DO LEITOR

VAMOS CRIAR

Gerontologia e Geriatría

INTRODUÇÃO

SéniorMente



Edição V

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

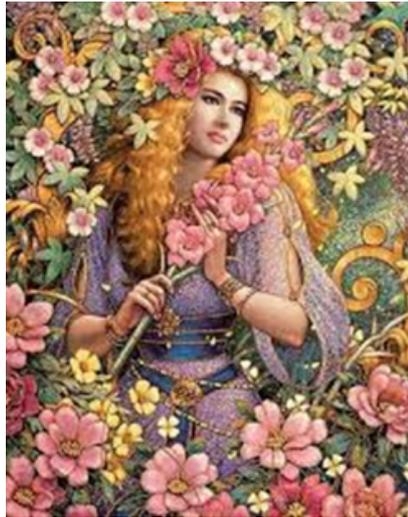
 91 412 73 80
91 412 73 75

MAIO

SéniorMente



Edição V



Foi a deusa Maia que deu o nome ao mês de maio. Maia era filha do gigante Atlas que aguentava o Mundo sobre os ombros e mãe do deus Mercúrio divindade do comércio e da eloquência. É o mês do tributo à deusa da terra e das flores, responsável pelo crescimento das novas plantas que surgem na primavera. “grande deusa”, a grande mãe da terra e das colheitas, e também mãe de Mercúrio. Afinal, maio é um mês crucial para a agricultura, pois aproxima-se a colheita dos cereais e amadurecem muitos frutos que serão colhidos nos meses de verão. É o mês onde já não há chuvas abundantes e onde a primavera se começa realmente a sentir. E para os católicos é o mês dedicado à Virgem Maria.

Regiões há onde se enfeitam ruas e edifícios com coroas de flores de giestas, chamadas maia ou maio.

Ainda hoje as Mais se podem considerar um dos rituais mais expressivos do ponto de vista da história religiosa antiga, que permaneceu, segundo alguns estudiosos, sem grandes alterações desde o século V, e que se exprime, com variantes, em vários pontos do País, celebrando, tal como acontecia na Roma Antiga, o despertar da natureza, a fertilidade vegetativa.

MAIO

SéniorMente



Edição V

Aceita-se ainda que a tradição das Maias possa remontar ao episódio da fuga de Jesus para o Egito, dada a perseguição de Herodes que ordenara a morte do Menino. Quando se identificou a porta da casa onde pernitoiu, foi colocado um ramo de giesta na porta para que os soldados de Herodes a pudessem reconhecer e o fossem buscar. Milagrosamente, quando os soldados se dirigiam à cidade, foram confrontados com as casas todas enfeitadas com ramos de giesta florida, não podendo assim cumprir a sua missão. Mas há quem recorde também o caminho da sagrada família para o Egito, quando Maria, para se orientar, terá colocado giestas no seu caminho.

(José Leite de Vasconcelos, nos seus Opúsculos, Volume V – Etnologia, publicado em 1938)



Que o mal não entre! As maias que abençoam o maduro mês de Maio

Em 1958, o etnólogo Ernesto Veiga de Oliveira descreveu “o Primeiro de Maio, que é o Dia das Maias”, como sendo comemorado em todo o país, e “de um modo geral” com esse costume (fossem giestas ou outras flores), ainda que, “nas Beiras interiores e nas províncias do Sul (...), ao lado de outras práticas, que são independentes e talvez de diversa origem, mas de significações convergentes”. “Fazer as maias”, independentemente da forma que tomassem, que era, até há poucas décadas, uma tradição omnipresente em todo o país, como acto privado de proteção e esconjuro.

(<https://www.publico.pt/2023/04/28/fugas/noticia/mal-nao-maias-abencoam-maduro-mes-maio-2047329>)

MAIO

SéniorMente



Edição V

Uma curiosidade: maio costumava ser o terceiro mês do ano

Na Roma antiga, até 46 a.C., era utilizado um calendário diferente do atual. O calendário romano baseava-se principalmente nos ciclos lunares, durava apenas dez meses e começava o ano no dia 1 de março, terminando em dezembro. O mês de maio era, portanto, o terceiro mês.

Os sinais desse antigo calendário são ainda hoje visíveis nos meses de setembro, outubro, novembro e dezembro, que na altura eram, respetivamente, o sétimo, oitavo, nono e décimo meses do ano. Os meses de julho e agosto eram designados por “quintilis” (quinto mês) e “sextilis” (sexto mês), tendo sido posteriormente dedicados a Júlio César e a Augusto após as grandes reformas.

O nome de março, por outro lado, provém do deus romano Marte, enquanto sobre abril existem mais dúvidas e diferentes hipóteses, embora mesmo neste caso as referências à primavera e ao despertar da natureza sejam evidentes

A reforma do calendário de 46 a.C., promovida por Júlio César, introduziu o “calendário juliano”, no qual, tal como hoje, o ano começava em janeiro e maio passava a ser o quinto mês.

Em 1582, a reforma do calendário gregoriano introduziu novas mudanças, mas sem alterar a ordem dos meses, e maio continuou a ser o quinto.

<https://www.tempo.pt/noticias/actualidade/eis-porque-o-mes-de-maio-se-chama-assim-calendario.html>

MAIO

SéniorMente



Edição V

1 de maio

Dia Internacional do Trabalhador

O mês começa a celebrar os que trabalham. O Dia Internacional do Trabalhador tem origem na famosa greve geral que ocorreu em Chicago, Estados Unidos, a 1 de maio de 1886, onde se reivindicavam melhores condições de trabalho. Essa greve, conhecida como a Revolta de Haymarket, terminou em confronto violento com a polícia, resultando em mortes e prisões de trabalhadores.



Três anos depois a data foi oficializada no Congresso Operário Internacional em Paris, e passou a ser feriado. Três anos depois, em 1891, o Congresso Operário Internacional convocou, em França, uma manifestação anual, em homenagem às lutas sindicais de Chicago. A primeira acabou com 10 mortos, em consequência da intervenção policial. Foram os factos históricos que transformaram o 1 de maio no Dia do Trabalhador. Até 1886, os trabalhadores jamais pensaram exigir os seus direitos, apenas trabalhavam. Neste dia destacam-se as conquistas que os trabalhadores alcançaram ao longo dos tempos, os seus direitos e importância fundamental no mundo

MAIO

SéniorMente



Edição V

1 de maio

Dia Internacional do Trabalhador



Em Portugal, os trabalhadores assinalaram o 1.º de Maio logo em 1890, o primeiro ano da sua realização internacional. Mas as ações do Dia do Trabalhador limitavam-se inicialmente a alguns piqueniques de confraternização, com discursos pelo meio, e a algumas romagens aos cemitérios em homenagem aos operários e ativistas caídos na luta pelos seus direitos laborais.

Com as alterações qualitativas assumidas pelo sindicalismo português no fim da Monarquia, ao longo da I República transformou-se num sindicalismo reivindicativo, consolidado e ampliado. O 1.º de Maio adquiriu também características de ação de massas,

Até que, em 1919, após algumas das mais gloriosas lutas do sindicalismo e dos trabalhadores portugueses, foi conquistada e consagrada na lei a jornada de oito horas para os trabalhadores do comércio e da indústria.

Mesmo no Estado Novo, os portugueses souberam tornejar os obstáculos do regime à expressão das liberdades. As greves e as manifestações realizadas em 1962, um ano após o início da guerra colonial em Angola, são provavelmente as mais relevantes e carregadas de simbolismo.

MAIO

SéniorMente



Edição V

1 de maio

Dia Internacional do Trabalhador

Nesse período, apesar das proibições e da repressão, houve manifestações dos pescadores, dos corticeiros, dos telefonistas, dos bancários, dos trabalhadores da Carris e da CUF. No dia 1 de Maio, em Lisboa, manifestaram-se 100 000 pessoas, no Porto 20 000 e em Setúbal, 5000.

Ficarão como marco indelével na história do operariado português, as revoltas dos assalariados agrícolas dos campos do Alentejo, com o grande impulso no 1.º de Maio de 62.

Mais de 200 mil operários agrícolas, que até então trabalhavam de sol a sol, participaram nas greves realizadas e impuseram aos agrários e ao governo de Salazar a jornada de oito horas de trabalho diário.

Claro que o 1.º de Maio mais extraordinário realizado até hoje, em Portugal, com direito a destaque certo na história, foi o que se realizou oito dias depois do 25 de Abril de 1974

3 de maio –

Dia Internacional do Sol e Dia Mundial da Liberdade de Imprensa

O sol é a estrela central do Sistema Solar, que emite a energia que precisamos para viver. O sol traz energia, alegria, boa disposição e ajuda todos os seres vivos a terem uma vida saudável e plena.

Foi através de uma iniciativa do programa das Nações Unidas para o meio ambiente em parceria com a NASA que o dia do sol surgiu. Neste 3 de maio alerta-se para a importância das energias renováveis, do equilíbrio e preservação do meio ambiente e relembra os habitantes do planeta azul que sem sol não haveria vida na Terra.

MAIO

SéniorMente



Edição V

Também a dia 3 celebra-se o dia mundial da imprensa, criado pela UNESCO em 1991. O objetivo desta efeméride é sensibilizar os líderes políticos e toda a sociedade para a importância da defesa da liberdade de imprensa, sendo um elemento chave para o desenvolvimento de uma sociedade justa, igualitária e transparente.

Neste dia presta-se homenagem a todos os profissionais do setor da imprensa que trabalham ou trabalharam nos meios de comunicação e aos profissionais que perderam a vida enquanto desempenhavam as suas funções.

5 de maio Dia da Mãe

Onde é que o Dia da Mãe foi celebrado pela primeira vez?

Nos EUA. Foi o primeiro país a oficializar o Dia da Mãe como data comemorativa, no início do século XX.



A iniciativa partiu de Ann Jarvis, que entrou em depressão, depois de perder a sua mãe na Guerra Civil. Ann achou que a sua e todas as outras mães norte-americanas mereciam uma homenagem e decidiu lançar um movimento nacional para criar o “Dia Nacional das Mães”.

Em 1914, o Presidente Woodrow Wilson reconheceu o segundo domingo de maio como feriado nacional. No entanto, não deixa de ser curioso que a crescente difusão e comercialização do Dia das Mães tenha levado Ann Jarvis a afastar-se do movimento que ela própria criou e a lutar para que o feriado fosse mesmo abolido. Certo é que a data tornou-se global e hoje assinala-se em todo o mundo.

MAIO

SéniorMente



Edição V

Comemorações em todo o mundo, mas não no mesmo dia. Porquê?

Tem a ver com a tradição de cada país. Por exemplo, em Portugal, o Dia da Mãe começou por ser comemorado na década de 1950, quando a Mocidade Portuguesa Feminina decidiu instituir o Dia da Mãe em Portugal, fixando-o a 8 de dezembro, Dia da Imaculada Conceição. E ainda há quem prefira celebrar a data nesse dia. Contudo, o aproveitamento comercial da data levou os bispos portugueses a pedir que o Dia da Mãe fosse deslocado para uma data diferente, para permitir que o 8 de dezembro ficasse exclusivamente ligado a Nossa Senhora, padroeira de Portugal. tenha sido alterada na década de 70.

O pedido foi aceite e o Dia da Mãe foi, num primeiro momento, marcado para o último domingo de maio, uma vez que, na tradição católica, maio é o mês de Maria.

Onde se comemora o Dia da Mãe?

Em praticamente todo o mundo, mas em dias diferentes. Por exemplo, em Espanha, tal como em Portugal, o Dia da Mãe chegou a ser assinalado a 8 de dezembro. Agora comemora-se no primeiro domingo de maio, tal como em Portugal.

Outros países que comemoram o Dia da Mãe no primeiro domingo de maio:

Moçambique, Cabo Verde, Angola, Lituânia e Hungria.

Já EUA, Brasil, Austrália, Canadá, Dinamarca, Finlândia, Itália, Japão e Turquia celebram no segundo domingo de maio.

Colômbia, França e Suécia no último domingo de maio.

No Reino Unido e na Irlanda, Dia da Mãe assinala-se no quarto domingo da Quaresma.

Na Argentina, Bielorrússia e Índia a celebração ocorre em Outubro.

Na Rússia em novembro.

Na Noruega em Fevereiro.

Bélgica e Costa Rica celebram a data a 15 de agosto, feriado da Assunção de Nossa Senhora.

É também um grande dia para o comércio, sendo considerada a segunda melhor data a seguir ao natal.

<https://rr.pt/artigo/explicador-renascenca/2023/05/05/mas-afinal-qual-e-a-origem-do-dia-da-mae/330113/>

MAIO

SéniorMente



Edição V

7 de maio – Dia Mundial do Silêncio

“As palavras são de prata, o silêncio é de ouro.” E para fazer jus a este ditado, o dia do silêncio é celebrado. Esta data pretende alertar e trazer consciência aos danos que o excesso de ruído pode causar, tanto a nível físico como emocional. A nossa qualidade de vida e saúde pode diminuir se estivermos rodeados de barulho o tempo todo, a ansiedade e stress podem aumentar, pode ter-se distúrbios no sono e cefaleias, as terríveis dores de cabeça.

Neste dia 7 faz uma pausa, mantém-te em silêncio e sente o poder que ele tem sobre o teu corpo, mente e espírito. O silêncio fortalece a memória, traz uma sensação de paz e tranquilidade, diminui a ansiedade e o stress e aumenta o poder de relaxamento consciente.

9 de maio – Dia do Continente Europeu

Nesta data assinala-se o dia da Europa, o dia do continente composto por 50 países e banhado pelos quatro mares e dois oceanos. É o dia do aniversário da Declaração Schuman: o famoso momento fundador de um projeto de união, paz e liberdade do continente europeu.

10 de maio – Dia Mundial do Lúpus

Lúpus é uma doença que infelizmente parte da população desconhece. Como tal, no dia mundial do lúpus a Associação de Doentes com Lúpus fala e esclarece dúvidas sobre a doença nos meios de comunicação social e partilham-se informações para se aprender mais.

Pretende-se sensibilizar para o impacto da doença na vida dos doentes e familiares e para a urgência da descoberta de causas e cura da mesma. É ainda o dia para desmistificar o que é esta doença autoimune e como se pode adaptar a vida quando se contrai este problema.

MAIO

SéniorMente



Edição V

12 de maio – Dia Mundial do Enfermeiro

A data para os celebrar foi criada pelo Conselho Internacional dos Enfermeiros e é a 12 de maio porque remete ao aniversário de Florence Nightingale, considerada a fundadora da enfermagem moderna.

Este dia pede mais consciência sobre a atual situação dos enfermeiros e as condições de trabalho que vivem, assim como pede o reconhecimento da sua atividade para que haja uma maior valorização profissional.

15 de maio – Dia Internacional das Famílias

A família é um pilar da vida do homem. Foi criado o dia para se homenagear a família o seu papel no desenvolvimento e vida de um ser humano.

Neste dia procura-se promover a consciencialização sobre questões e problemáticas familiares, sobre os processos sociais, económicos e demográficos que afetam as famílias a nível mundial e como as pode ajudar ao criar mais apoios para famílias em necessidade.

16 de maio – Dia Mundial das Abelhas

As abelhas são animais que nos oferecem muito e têm um papel fundamental na natureza. As abelhas dão-nos o delicioso mel, que tão bem nos faz, e essa é mais uma razão para serem bem tratadas.

Este dia homenageia o aniversário de Anton Jansa, considerado o pioneiro das técnicas modernas de apicultura do século XVIII, e comemora a importância destes animaizinhos às riscas. O dia criado a 2017 pela Assembleia Geral da ONU alerta também para os perigos e ameaças que elas enfrentam, especialmente o de extinção.

MAIO

SéniorMente



Edição V

17 de maio – Dia Mundial das Telecomunicações e da Sociedade da Informação

Hoje em dia já não conseguimos viver sem telecomunicações e o 17 de maio é celebrado desde 1969 para demonstrar que as Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC) são algo importante para o desenvolvimento do mundo e das sociedades que o constituem.

No dia 17 de maio de 1865 foi dada a 1ª Convenção Internacional do Telégrafo, na cidade de Paris e foi o ponto de partida para a criação da celebração deste dia, que tem como objetivo remarcar a importância da tecnologia e a necessidade de ultrapassar o fosso digital que existe entre os países desenvolvidos e os países em desenvolvimento que não têm acesso às telecomunicações.

19 de maio – Dia Mundial da Meditação

O Dia Mundial da Meditação pede consciencialização dos efeitos e benefícios desta prática e do impacto positivo que tem na vida de uma pessoa.

A meditação ajuda a reduzir o stress, aumenta os níveis de felicidade, reduz a ansiedade, traz relaxamento geral, reduz a pressão arterial e a neuro inflamação, melhora a qualidade do sono, aumenta a clareza mental e a capacidade de foco, desenvolve a atenção e lucidez, entre muitos outros efeitos. Neste dia, experimenta tirar um momento para meditar e sentir as maravilhas desta simples prática

21 de maio – Dia Internacional do Chá

O chá é um produto milenar que ajuda na saúde, que apoia a cultura e o desenvolvimento económico visto ser uma fonte de rendimento para mais de 13 milhões de pequenos produtores em vários lugares do mundo.

A Assembleia Geral da ONU escolheu esta data para celebrar os benefícios do consumo do chá, da variedade de chás que existem, da sua importância económica e da sua presença no meio ambiente.

MAIO

SéniorMente



Edição V

Neste dia também se informa e demonstra o processo que esta saudável bebida experiencia desde os seus campos de plantação até chegar à nossa caneca.

22 de maio – Dia Internacional da Biodiversidade

A diversidade biológica e a sua preservação são pontos chave para a continuação e florescimento do planeta e de todos os seres vivos que o habitam. Deste modo, foi proclamado pelas Nações Unidas, a 22 de maio de 1992, o texto final da Convenção da Diversidade Biológica.

Este dia visa alertar a população mundial para a conservação da diversidade biológica, para a conservação das espécies (em especial as que estão em extinção) e para o (re)equilíbrio dos ecossistemas naturais.

Este ano o tema do dia da biodiversidade é “Faça parte do plano” e representa um apelo à nação para se agir e reverter a perda da biodiversidade, algo que é tão importante para nós e para o nosso meio ambiente.

24 de maio - Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade

Celebrado no penúltimo sábado do mês de maio, visa sensibilizar a população para o problema da obesidade e das doenças associadas, assim como das implicações da obesidade na saúde humana.

29 de maio - Dia da Espiga

Tradição portuguesa que envolve a recolha de ramos de espiga com diversos elementos simbólicos, como trigo, oliveira e papoilas. Estes ramos são, muitas vezes, usados como amuletos de boa sorte.

31 de maio – Dia Mundial Sem Tabaco

O mês termina com a celebração de uma causa que leva a mais saúde e bem-estar na vida: não fumar. O dia mundial sem tabaco foi criado pela Organização Mundial de Saúde em 1987 para alertar sobre a morte precoce e as doenças que derivam do tabagismo.

MAIO

SéniorMente



Edição V

O tabaco mata mais de 8 milhões de pessoas por ano, em todo o mundo. Este dia serve para refletir sobre este vício que leva tanta gente, que só faz mal à saúde, que destrói os pulmões, a garganta, a faringe e outros órgãos do corpo.

A Organização Mundial de Saúde fornece informações e estudos atualizados para que os fumadores se informem e saibam os riscos que correm, assim como as ferramentas e recursos necessários para fazer uma tentativa de deixar de fumar e terem sucesso

Festas e Romarias em maio

AVEIRO

Procissão em Honra de Santa Joana de Aveiro

12 de Maio (dia da festa litúrgica)

BARCELOS

Festa das Cruzes

Primeiro Fim-de-semana de Maio. 30 de Abril a 5 de Maio de 2024

BEMPOSTA

Festa da Ascensão

9 a 12 de Maio de 2024

COIMBRA

Romaria do Divino Espírito Santo

18 de Maio a 16 de Junho em 2024

Festas dos Santos Populares

Todo o mês de Junho

CORTES

Festejos em Honra de Nossa Senhora da Gaiola (Cortes, Leiria)

Primeiro Fim-de-Semana de Maio

FAFE

Feiras Francas de Fafe

10 de Maio a 2 de Junho de 2024. Realiza-se 51 dias após a Páscoa e prolonga-se por três semanas.

MAIO

SéniorMente



Edição V

LISBOA

Procissão de Nossa Senhora da Saúde

Primeiro domingo de Maio

LOUSA

Festa de Nossa Senhora dos Altos Céus

Terceiro domingo de Maio.

MATOSINHOS

Romaria do Bom Jesus (Senhor) de Matosinhos

Sete semanas a seguir à Páscoa. 23 Maio a 15 de junho 2025

MECA

Festas em Honra de Santa Quitéria de Meca

Primeiro fim-de-semana depois do dia 22 de Maio.

MONSANTO

Festa das Cruzes (Monsanto, Idanha-a-Nova)

3 de Maio se fôr Domingo, senão passa para o Domingo Seguinte

PINHAL NOVO

Mercado Caramelo

9, 10 e 11 de Maio de 2025

PONTE

Romaria de Nossa Senhora de Guadalupe (Ponte, Mouçós, Vila Real)

Segundo Domingo de Maio

PONTE DE LIMA

Vaca das Cordas

Dia anterior ao Corpo de Deus.

SANTA MARIA DE CÁRQUERE

Romaria do Quarto Domingo (Santa Maria de Cárquere, Resende)

Quarto Domingo de Maio

VILA FRANCA DO LIMA

Festa das Rosas

Segundo fim-de-semana de Maio.

Festa de Santa Luzia em Rendufe (Vila Franca do Lima, Ponte de Lima)

Terceiro Domingo de Maio

MAIO

SéniorMente



Edição V

ACONTECIMENTOS NO MÊS DE MAIO

1 de Maio

- de 1500. Pêro Vaz de Caminha, cronista do Reino, remete ao rei D.Manuel de Porto Seguro, no actual Brasil, uma carta em que anuncia a descoberta do Brasil e descreve a população, a fauna e a flora da região.
- de 1707. Criação do Reino Unido da Grã-Bretanha, com a criação de uma união política entre a Inglaterra e da Escócia, e que incluía também Gales, parte da Inglaterra desde o século XVI.
- de 1802. Os Liceus são criados em França.
- de 1880. O Primeiro de Maio tornou-se nos Estados Unidos da América um dia de comemoração dos trabalhadores.
- de 1907. O jornal republicano A Luta, dirigido por Brito Camacho, começa a ser publicado.
- de 1994. Morte de Ayrton Senna, piloto brasileiro de Fórmula 1, em resultado de acidente no Grande Prémio de Imola.

2 de Maio

- de 1810. Nascimento do Papa Leão XIII (1810-1903) em Carpino, Itália (como Gioacchino Pecci). Foi eleito Papa em 1878 com 67 anos de idade.
- de 1826. D. Pedro IV abdica da coroa de Portugal na filha D. Maria da Glória, com a condição de esta casar com o tio, D. Miguel.
- de 1924. Tem início em Lisboa o Congresso Feminista e da Educação.
- de 1933. Os sindicatos são proibidos na Alemanha.
- de 1947. O Conselho de Ministros decide promover o presidente da república Óscar Carmona ao posto de marechal do exército.

MAIO

SéniorMente



Edição V

3 de Maio

- de 1469. Nascimento do escritor e estadista italiano Nicolau Maquiavel (1469-1527) em Florença, Itália. Foi autor entre outras obras de O Príncipe e de Comentários à Primeira Década da História de Roma de Tito Lívio.
- de 1898. Nascimento de Golda Meir (1898-1978) em Kiev, na Rússia. Foi fundadora do Estado de Israel, sendo primeira-ministra de 1969 a 1974.
- de 1911. Criação da Guarda Nacional Republicana, primeiro corpo policial extensivo a todo o país, que substitui as Guardas Republicanas de Lisboa e do Porto. Será a Guarda Pretoriana do regime republicano.
- de 1945. O governo português decreta três dias de «luto oficial» pela morte de Hitler. Hitler suicidara-se no dia 1 de Maio anterior.

4 de Maio

- de 1460. Descoberta das ilhas de Cabo Verde, atribuída a Diogo Gomes e António da Nola, no seu regresso da Guiné (data provável).
- de 1494. Cristóvão Colombo, durante a sua segunda viagem de exploração ao Novo Mundo, descobre a Jamaica.
- de 1980. O presidente Tito da Jugoslávia morre, com 87 anos.

5 de Maio

- de 1455. Nascimento do rei D. João II, em Lisboa.
- de 1789. Abertura dos Estados Gerais franceses.
- de 1818. Karl Marx (1818-1883) nasce em Treves, na Alemanha. Foi autor do Capital e do Manifesto do Partido Comunista.
- de 1821. Napoleão Bonaparte morre em Santa Helena, ilha do Atlântico Sul.
- de 1949. Fundação do Conselho da Europa, em Londres.
- de 1972. O governo de Marcelo Caetano extingue a Censura Prévia e cria o regime do Exame Prévio. Na realidade tudo fica na mesma.
- de 1974. Militantes do MRPP impedem o embarque de tropas para África.

MAIO

SéniorMente



Edição V

6 de Maio

- de 1527. Saque de Roma pelas tropas alemãs e espanholas de Carlos V, imperador da Alemanha e rei de Espanha, durante as Guerras de Itália.
- de 1856. Nascimento de Sigmund Freud em Freiberg, Morávia, naquela época parte do Império Austro-Húngaro, e actualmente da República Checa. Foi o fundador da psicanálise.
- de 1937. O dirigível alemão Hindenburg incendeia-se ao chegar a Nova Jersey, nos Estados Unidos, após uma viagem transatlântica. Morreram 36 dos 97 passageiros. O desastre teve como consequência o fim da utilização comercial dos dirigíveis.
- de 1974. Sá Carneiro, Pinto Balsemão e Magalhães Mota, antigos deputados da ala liberal no período de governo de Marcelo Caetano, fundam o Partido Popular Democrático (PPD), utilizando como símbolo as três setas do Partido Social Democrata alemão.

7 de Maio

- de 1834. A Casa dos Vinte e Quatro, instituição criada no tempo de D. João I, é abolida. Órgão só oficializado por D. Manuel I, tinha a função de zelar pelos interesses dos mesterais na administração municipal.
 - de 1915. O transatlântico britânico Lusitânia é afundado por um submarino alemão, matando 1.198 dos seus 1.924 passageiros. O afundamento vai apressar a entrada dos Estados Unidos na Guerra, pois havia 114 passageiros americanos a realizar a viagem.
 - de 1919. Decreto que institui a obrigatoriedade das oito horas de trabalho diárias.
 - de 1940. Neville Chamberlain pede a demissão e Winston Churchill é nomeado primeiro-ministro em sua substituição.
- O governo português e a Santa Sé assinam no Vaticano a Concordata e o Acto Missionário.
- de 1945. O general alemão Jodl, chefe do Estado Maior das Forças Armadas alemãs, rende-se ao general americano Eisenhower.
 - de 1954. Os viet-cong derrotam os franceses em Dien Bien Phun, obrigando o exército francês a abandonar o Norte do Vietname. O país será dividido pelo paralelo 17, criando-se o Vietname do Sul no ano seguinte.
 - de 1983. A 17.^a Exposição Europeia de Arte, Ciência e Cultura é inaugurada em Lisboa.

MAIO

SéniorMente



Edição V

8 de Maio

- de 1758. Alvará declarando livres todos os Índios do Brasil.
- de 1918. A Biblioteca Nacional torna-se a única depositária legal das obras impressas em Portugal.
- de 1945. Rendição incondicional da Alemanha. O general alemão Keitel rende-se ao marechal soviético Zhukov pondo fim à guerra na Europa.
- de 1986. A Escolaridade Obrigatória passa de 6 para 9 anos.

9 de Maio

- de 1386. Ratificação do Tratado de Windsor, entre D. João I de Portugal e Ricardo II de Inglaterra.
- de 1891. As associações operárias são autorizadas.
- de 1945. Dia da Vitória na URSS. Feriado que comemora a vitória sobre a Alemanha nazi e lembra a morte de mais de 20 milhões de pessoas na antiga União Soviética.

10 de Maio

- de 1624. Invasão da Baía, no Brasil, pelos holandeses.
- de 1742. D. João V adoece ficando parcialmente paralisado.
- de 1940. A Alemanha invade a Bélgica, a Holanda e o Luxemburgo.
- de 1968. Violentos recontros entre estudantes e polícia em Paris.
- de 1994. Nelson Mandela é empossado como Presidente da África do Sul.

11 de Maio

- de 1936. Salazar assume a pasta da Guerra, cargo que só deixará em 1944. Para além de Presidente do Conselho (de 1932 a 1968), também é Ministro das Finanças (de 1928 a 1940).
- de 1995. Prorrogação do Tratado de Não-Proliferação Nuclear assinado em 1970 por 178 países.

MAIO

SéniorMente



Edição V

12 de Maio

- de 1500. Pedro Álvares Cabral parte para a Índia.
- de 1758. Alvará que regula a reedificação da cidade de Lisboa.
- de 1803. A guerra recomeça na Europa, com a denúncia do Tratado de Amiens, assinado em 1801.
- de 1820. Nascimento de Florence Nightingale (1820-1910), em Florença, Itália. Tornou-se famosa quando como voluntária ajudou os feridos britânicos na Turquia, no decurso da Guerra da Crimeia, que decorreu entre 1854 e 1857.
- de 1937. George VI de Inglaterra é coroado rei, em consequência da abdicação de Eduardo VIII, seu irmão mais velho.

13 de Maio

- de 1777. Aclamação de D. Maria I no Terreiro do Paço.
- de 1796. É criado o Porto franco de Lisboa.
- de 1797. O Teatro de S. João é inaugurado no Porto.
- de 1837. Conspiração das Marnotas. Tentativa de sublevação miguelista. As forças concentradas nesta localidade, perto de Loures, de 13 para 14 de Maio dirigiram-se para Salvaterra e entraram a 15 em Samora Correia onde aclamaram D. Miguel. A revolta foi sufocada rapidamente.
- de 1981. O papa João Paulo II é ferido com dois tiros na praça de S. Pedro em Roma.

14 de Maio

- de 1607. A primeira povoação inglesa permanente na América foi criada com o nome de Jamestown.
- de 1915. Tumultos violentos em Lisboa com assalto a armazéns e a padarias de multidões à procura de comida. O movimento revolucionário, com participação de militares e civis, que acompanha estes distúrbios é reprimido violentamente, provocando centenas de mortes e feridos. O governo ditatorial de Pimenta de Castro é demitido.
- de 1946. Proqram anti-judaico em Kielce, na Polónia.

MAIO

SéniorMente



Edição V

15 de Maio

- de 1653. Morte do príncipe herdeiro D. Teodósio, filho primogénito de D. João IV. O infante D. Afonso, filho segundo do rei, torna-se o herdeiro do trono.
 - de 1872. Inauguração da 1.ª linha de eléctrico da cidade do Porto.
 - de 1891. A Encíclica Rerum Novarum do papa Leão XIII é publicada. As bases da doutrina social da igreja são lançadas pelo papado.
 - de 1915. João Chagas, indigitado para chefe do governo saído da Revolução de 14 de Maio de 1915 que derrubou a Ditadura de Pimenta de Castro, é ferido a tiro pelo senador João de Freitas, no Entroncamento. João Chagas é gravemente ferido e ficará cego de um olho. O agressor é morto pela multidão.
 - de 1940. A Holanda rende-se aos alemães.
 - de 1969. Realiza-se em Aveiro o 2.º Congresso Republicano.
 - de 1972. O jornal Economia e Finanças, conservador, exige que o governo de Marcelo Caetano passe a considerar como «subversiva» toda e qualquer «propaganda a favor da integração de Portugal na CEE», uma vez que esta pressupõe o «abandono do Ultramar».
 - de 1974. O general Spínola é escolhido pela Junta de Salvação nacional para presidente da República.
- O professor Palma Carlos nomeado 1.º ministro do 1.º governo provisório, apresenta as linhas fundamentais do seu programa.

16 de Maio

- de 1828. Após a aclamação de D. Miguel como rei absoluto, dá-se um pronunciamento em defesa da Carta Constitucional, com criação de uma Junta de Governo. A Junta será derrotada pelas forças miguelistas em Julho seguinte.
- de 1834. Batalha de Asseiceira. As forças liberais comandadas pelo duque da Terceira, derrotam as tropas miguelistas, terminando de facto com a Guerra Civil que durava desde 1832.
- de 1864. É autorizada a fundação do Banco Nacional Ultramarino (BNU).
- de 1974. Toma posse o 1.º Governo Provisório de Adelino da Palma Carlos, do qual faziam parte Álvaro Cunhal, Mário Soares e Sá Carneiro.
- de 1977. Estreia na RTP de Gabriela, a primeira telenovela brasileira apresentada em Portugal.

MAIO

SéniorMente



Edição V

17 de Maio

- de 1882. Nasce Igor Stravinsky, em São Petersburgo, na Rússia.
- de 1920. Sacadura Cabral realiza o percurso aéreo Inglaterra-Lisboa, com escala em Brest, França, e no Ferrol, na Galiza.
- de 1959. O Monumento a Cristo-Rei é inaugurado em Almada, com a presença do cardeal patriarca, D. Manuel Gonçalves Cerejeira. O monumento resultou do cumprimento de um voto dos bispos portugueses, formulado em 1940 com o objetivo de «evitar que Portugal fosse diretamente atingido pela guerra».
- de 1967. A Liga de Unidade e Ação Revolucionária (LUAR) assalta o Banco de Portugal na Figueira da Foz, naquela que é a sua primeira operação. O golpe, que visa financiar a organização, é dirigido por Palma Inácio.

18 de Maio

- de 1727. Chegada a Pequim da embaixada de Alexandre Mettelo de Sousa e Menezes, que tinha partido de Lisboa em 12 de Abril de 1724.
- de 1804. Napoleão Bonaparte é nomeado Imperador hereditário da República Francesa. A cerimónia de Coroação será realizada em 2 de Dezembro seguinte.
- de 1858. D. Pedro V casa com a princesa alemã D. Estefânia de Hohenzollern-Sigmarinen, ramo católico da casa real da Prússia. A rainha morrerá em Julho seguinte vítima de difteria.
- de 1919. Nascimento da bailarina Margot Fonteyn.
- de 1920. Nascimento do Papa João Paulo II, em Wadowice na Polónia. Karol Wojtyla será eleito Papa em 1978, o primeiro Papa não italiano em 456 anos.

19 de Maio

- de 1750. Marco António de Azevedo Coutinho, primeiro secretário de Estado dos Negócios Estrangeiros e da Guerra, morre.
- de 1798. A Expedição francesa ao Egipto, sob o comando de Napoleão Bonaparte, larga de Toulon.
- de 1863. Abolição definitiva dos morgados.
- de 1870. A Saldanhada. O último dos muitos golpes militares liderados por Saldanha, ao longo do século XIX. O marechal impõe ao rei D. Luís a demissão do governo liderado pelo duque de Loulé, e a sua nomeação para a chefia do governo. O governo não dura cem dias, e o duque de Saldanha será enviado para Londres, como embaixador, para um exílio dourado. Morrerá em 1876.

MAIO

SéniorMente



Edição V

-de 1890. Nascimento de Ho Chi Minh (1890-1969). Nguyen That Thanh, nascido numa aldeia do centro do Vietname, criará em 1930 o Partido Comunista Indochinês, adoptando mais tarde o nome porque irá ser conhecido, e que significa "aquele que ilumina". Em 1945 proclama a independência do Vietname, sendo eleito seu primeiro presidente, cargo que exercerá até à sua morte.

Nascimento do poeta Mário de Sá Carneiro, em Lisboa.

- de 1906. João Franco é nomeado chefe do governo. Dá início a um governo ditatorial, que tenta resolver a crise política do regime liberal, provocada pelo sistema rotativista, com uma governação autoritária.

- de 1931. O Grémio Lusitano, sede nacional da Maçonaria portuguesa, é fechado.

- de 1939. Realiza-se em Madrid o «Desfile da Vitória». Participam 140.000 militares, destacando-se os contingentes da Alemanha, da Itália e de Portugal.

- de 1985. Cavaco Silva é eleito presidente da Comissão Política, no final do 12.º Congresso do PSD, realizado na Figueira da Foz.

20 de Maio

- de 325. O Imperador romano Constantino proclama a realização de um Concílio da Igreja Cristã na cidade de Niceia, na Ásia Menor. O primeiro Concílio ecuménico condena o Arianismo, formula o Credo (de Niceia) e fixa a maneira de determinar a Páscoa.

- de 1498. Vasco da Gama chega Calecut, na Índia.

- de 1506. Morre Cristóvão Colombo, em Valladolid, esquecido e abandonado.

- de 1777. A Colónia do Sacramento, no atual Uruguai, entrega-se, sem luta, às forças espanholas de Pedro de Cevallos.

- de 1780. Fundação da Casa Pia de Lisboa.

- de 1801. O Exército espanhol invade Portugal, começando as operações da guerra declarada no mês de Março anterior.

- de 1927. Charles Lindbergh começa a viagem que o levará de Nova Iorque a Paris, ganhando assim o prémio de 25.000 dólares atribuído a quem realizasse a primeira viagem sem escalas.

- de 1988. O semanário Independente começa a ser publicado.

MAIO

SéniorMente



Edição V

21 de Maio

- de 1851. É descoberto ouro na Austrália.
- de 1935. As «sociedades secretas» existentes em Portugal são ilegalizadas, sendo a principal a Maçonaria.
- de 1939. Realiza-se em Lisboa o 1.º Congresso da Mocidade Portuguesa. O congresso terminará em 28 de Maio.

22 de Maio

- de 1813. Nascimento de Richard Wagner, em Leipzig, Alemanha. Compôs entre outras óperas, o ciclo O Anel do Nibelungo, que incluía as óperas O Ouro do Reno, A Valquíria, Siegfried e O Crepúsculo dos Deuses.
- de 1828. Restauração da Carta Constitucional na ilha Terceira, após a dissolução das Cortes constitucionais, em Março, e a proclamação de D. Miguel como rei absoluto, em Abril. A Terceira irá tornar-se o centro da resistência contra o regime absolutista.
- de 1851. Tem início o período conhecido por Regeneração, com a formação do governo presidido pelo duque de Saldanha e tendo a participação de Rodrigo da Fonseca Magalhães e de António Maria Fontes Pereira de Melo. Caracteriza-se por ser um período de paz política e progresso material.
- de 1911. O Escudo torna-se a moeda oficial, em substituição do Real. O escudo será dividido em cem partes iguais, denominados centavos, correspondendo um centavo aos antigos dez réis. Não é por isso uma reforma monetária.
- de 1974. O governo português reconhece como interlocutores, nas conversações a realizar sobre a descolonização, o PAIGC, o MPLA, a UNITA, a FNLA e a FRELIMO.

23 de Maio

- de 1808. Pedido de individualidades portuguesas a Napoleão Bonaparte, Imperador da França, de promulgação de uma Constituição.
- de 1949. Entra em existência a República Democrática Alemã (Alemanha oriental).
- de 1985. Com a divulgação de um comunicado conjunto sino-português sobre Macau, as negociações sobre o futuro do território irão começar.

MAIO

SéniorMente



Edição V

24 de Maio

- de 1819. Nasce em Londres a futura rainha Vitória.
- de 1861. Fundação da Associação 1.º de Dezembro de 1640, como reacção às concepções iberistas emergentes na época.

25 de Maio

- de 1234. Os Mongóis tomam Kaifeng e derrubam a dinastia Chin.
- de 1773. A distinção entre cristãos-novos e cristãos-velhos é abolida por meio de uma Carta de Lei.
- de 1786. D. Pedro III, rei consorte, marido de D. Maria I, morre.
- de 1815. Gomes Freire de Andrade, general português, 2.º comandante da Legião Portuguesa ao serviço de Napoleão de 1807 a 1813, chega a Lisboa.

26 de Maio

- de 1834. Concessão de Évora-Monte. Conhecida por Convenção de Évora-Monte este acordo tenta, com base na deposição das armas por parte dos miguelistas, uma pacificação geral da sociedade portuguesa. A D. Miguel era concedida uma pensão, não podendo regressar a Portugal.
- de 1934. Tem início o 1.º Congresso da União Nacional, que se realiza na Sociedade de Geografia.
- de 1940. O exército britânico começa a ser evacuado de Dunquerque, cercada pelo exército alemão.
- de 1989. É admitida a primeira mulher nos quadros de oficiais do exército português.

27 de Maio

- de 1823. Sublevação militar dirigida pelo infante D. Miguel, filho de D. João VI, conhecida pela Vila-Francada. Terminou com a primeira experiência liberal portuguesa, iniciada com a Revolução de 1820.
- de 1834. D. Pedro IV é apupado no Teatro de S. Carlos, quando assistia à representação do Il Pirata, de Belini, devido à amnistia proclamada pela Concessão de Évora-Monte. Terá um ataque de hemoptises e adoecerá. Morrerá em Setembro seguinte.

MAIO

SéniorMente



Edição V

- de 1871. Antero de Quental lê o texto das Causas da Decadência dos Povos Peninsulares nos Últimos Três Séculos, no decurso das Conferências Democráticas do Casino Lisbonense, mais conhecidas por Conferências do Casino.
- de 1974. É afixado em decreto o primeiro salário mínimo nacional, Esc. 3.300\$00 mensais.
- de 1980. É restabelecida, em Coimbra, a tradicional festa da Queima das Fitas. A festa tinha deixado de se realizar em 1969.

28 de Maio

- de 1357. Com a idade de 66 anos, morre em Lisboa D. Afonso IV, que governou Portugal durante 32 anos.
- de 1911. Primeiras eleições legislativas do regime republicano. A legislação eleitoral é praticamente igual à da monarquia, não sendo estabelecido um sistema eleitoral democrático. Há 850.000 eleitores, dos quais só 60% votarão.
- de 1926. Um golpe militar iniciado em Braga e comandado pelo general Gomes da Costa pôs fim à 1.ª República.
- de 1933. Membros do Partido Nacional-Sindicalista, os «camisas azuis» chefiados por Rolão Preto, surgem fardados nas comemorações do 28 de Maio realizadas em Braga.
- de 1940. A Bélgica rende-se aos alemães.
- de 1952. É inaugurado no Porto o Estádio das Antas.
- de 1961. A Amnistia Internacional é fundada em Londres pelo advogado Peter Berenson. Tendo lido que alguns estudantes tinham sido presos em Portugal, lançou uma campanha para a sua libertação com o nome Apelo à Amnistia.
- de 1975. As sedes do MRPP são ocupadas pelo Comando Operacional do Continente (COPCON), comandado por Otelio Saraiva de Carvalho, que prende alguns dos seus dirigentes.

29 de Maio

- de 1453. Constantinopla é conquistada pelos Turcos, que lhe dão o nome de Istambul. É o fim do Império Bizantino. Marca, na cronologia histórica, a passagem da Idade Média para a Idade Moderna.

MAIO

SéniorMente



Edição V

- de 1660. A monarquia inglesa é restaurada na pessoa de Carlos II, representante da dinastia Stuart. O rei casará mais tarde com a infanta portuguesa D. Catarina de Bragança, filha de D. João IV.
- de 1848. Criação da Carbonaria Lusitânia, sociedade secreta, fundada em Coimbra, defensora do regime republicano.
- de 1915. Teófilo Braga é proclamado presidente da República, em substituição de Manuel de Arriaga, que se tinha demitido do cargo. Completará o mandato deste até 5 de Outubro de 1815.
- de 1917. Nascimento do Presidente dos Estados Unidos da América John Fitzgerald Kennedy, em Brookline, Massachusetts. Será o mais novo presidente americano.
- de 1953. Edmund Hillary e Narkey Tensing escalam, pela primeira vez, o monte Everest (tecto do Mundo com 8848 m de altitude), nos Himalaias.

30 de Maio

- de 1662. Casamento de D. Catarina, filha de D. João IV, com Carlos II de Inglaterra.
- de 1672. Nascimento de Pedro o Grande (1672-1725), imperador da Rússia. Foi responsável pela ocidentalização da Rússia, edificando a cidade de São Petersburgo.
- de 1834. As ordens religiosas masculinas são extintas e os seus bens nacionalizados. A medida é da responsabilidade de D. Pedro, enquanto regente, e de Joaquim António de Aguiar, que passa por isso a ser conhecido por «o Mata-Frades».
- de 1926. O primeiro governo saído do golpe militar de 28 de Maio entra em funções. É presidido pelo comandante Mendes Cabeçadas, herói da Revolução de 5 de Outubro de 1910.

31 de Maio

- de 1790. Por decisão régia, são criadas em Lisboa 18 escolas para raparigas. São as primeiras escolas femininas em Portugal.

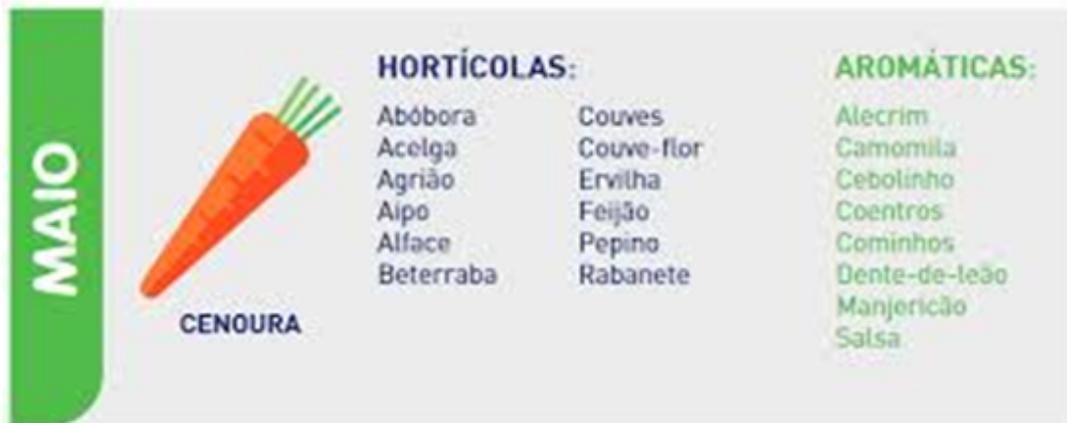
<https://www.arqnet.pt/portal/calendario/maio.html>

MAIO

SéniorMente



Edição V



PROVÉRBIOS

Maio hortelão: muita palha e pouco grão.

Maio couveiro não é vinhateiro.

Maio pardo e ventoso faz o ano farto e formoso.

Maio pardo e Junho claro podem mais que os bois e o carro.

Fraco é o Maio se o boi não bebe na pegada.

Fraco é o Maio que não rompe uma croça.

Guarda para Maio o teu melhor saio.

Em Maio, comem-se as cerejas ao borralho.

Mês de Maio, mês das flores, mês de Maria, mês dos amores.

Maio hortelão, muita palha, pouco pão.

Maio que não der trovoadas, não dá coisa estimada.

MAIO

SéniorMente



Edição V

Aniversário e Eventos

365 Maio 2025

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
18				1	2	3	4
19	5	6	7	8	9	10	11
20	12	13	14	15	16	17	18
21	19	20	21	22	23	24	25
22	26	27	28	29	30	31	

1 maio
4 maio

Dia do Trabalhador
Dia das Mães

Lista de desejos

Metas para o mês

Gratidão do mês

O QUE É A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

MAIO 2025

O que é a alimentação saudável?

A alimentação saudável pressupõe que esta deva ser completa, variada e equilibrada, proporcionando a energia adequada e o bem-estar físico ao longo do dia.

Alimentos ricos em fibra como produtos hortícolas, frutos, cereais e leguminosas, vitaminas, sais minerais e com baixo teor de gordura devem ser os “alimentos base” do quotidiano para uma alimentação saudável.

QUAIS OS BENEFÍCIOS DA DIETA MEDITERRÂNICA SIMPLES?

A simplicidade das refeições mediterrânicas no dia a dia é geralmente sinónimo de uma alimentação mais saudável, de base vegetal e com gordura saudável, reduzindo o risco de doença coronária ou diabetes tipo II.

Roda da Alimentação Mediterrânica



O que devo fazer para seguir uma dieta mediterrânica?

A adoção da dieta mediterrânica faz-se através de vários passos, como por exemplo:

- faça no mínimo três refeições principais
- consuma produtos hortícolas em abundância
- ingira uma a duas peças de fruta
- beba bastante água durante todo o dia
- consuma laticínios duas vezes por dia
- dê preferência ao azeite para cozinhar e temperar os alimentos
- evite o consumo de sal em excesso
- inclua nas refeições principais pescado duas ou mais vezes por semana, leguminosas secas e frescas mais de duas vezes por semana e carnes vermelhas uma a duas vezes por semana
- coma pequenas quantidades de azeitonas, nozes e amêndoas, figos secos, tremço e sementes
- modere o consumo de vinho e/ou cerveja e faça-o apenas às refeições principais



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

QUAL A IMPORTÂNCIA DA SOPA?

A sopa é um método de confecção simples, que preserva muitos nutrientes, hidrata e tem baixo risco de contaminação devido à fervura.



QUAL O PAPEL QUE OS PRODUTOS VEGETAIS OCUPAM NA ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA?

Os produtos vegetais ocupam um lugar de destaque neste tipo de alimentação, e é possível adaptá-los com facilidade ao longo dos 365 dias do ano.

QUAIS AS VANTAGENS DE COMER MAIS VEGETAIS E MENOS ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL?

Este princípio ajuda a distribuir o balanço energético diário de forma equilibrada:

- 55% a 60% da energia diária é proveniente dos hidratos de carbono
- 25% a 30% dos lípidos
- 0% a 15% da proteína, sobretudo de origem vegetal (leguminosas e cereais)

Por outro lado, é importante perceber que a carne e o peixe não são os únicos fornecedores de proteína. Para além disso, conseguimos assim poupar água e reduzir emissões de carbono.

DEVEMOS PREFERIR OS ALIMENTOS DE ÉPOCA?

Sim. A culinária, ao depender do que a horta e o campo dão, torna-se muito flexível, intuitiva e inteligente. Preferir alimentos de época é positivo não só porque um alimento sazonal é um alimento fresco, e que se encontra disponível localmente e em condições de maturação adequadas para consumo, mas também porque a produção de alimentos fora de época requer muito mais energia e fertilizantes químicos e o custo económico e ambiental é maior.



O AZEITE FAZ PARTE DA DIETA MEDITERRÂNICA?

Sim. O azeite é a principal fonte de gordura e o principal fornecedor de ácido oleico, que ajuda a proteger a saúde cardiovascular e do cérebro.

EXISTEM OUTROS BENEFÍCIOS ASSOCIADOS?

Sim. Os alimentos da região promovem o emprego local e evitam o gasto de energia com o seu transporte, trazendo vantagens para a economia e o meio ambiente. Um alimento local é um alimento produzido na proximidade, tendo uma cadeia de distribuição curta. O consumo de alimentos locais promove a economia da região e minimiza a pegada de carbono. Além de que, estes alimentos podem apresentar melhores características organolépticas (cor, sabor e aroma) e nutricionais.

COMO DEVE SER O CONSUMO DOS LACTICÍNIOS?

O consumo de lacticínios deve ser moderado. O leite é um alimento de elevado valor nutricional, com destaque para o cálcio, a vitamina B12, vitamina D, cálcio e fósforo. Para além disso, fornece proteínas com grande qualidade e ainda iodo, essencial ao desenvolvimento do cérebro, em particular nas crianças.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

QUAL A IMPORTÂNCIA DO SAL NA DIETA ALIMENTAR?

Durante milhares de anos, o sal foi essencial para preservar alimentos através da salga, quando a capacidade de conservar era limitada. Além disso, Portugal está rodeado de mar salgado, pelo que continuou a utilizar sal em grandes quantidades. No entanto, o sal é agressor das artérias e aumenta o risco de aparecimento de hipertensão arterial (que atinge quase 4 milhões de portugueses) e doenças cardiovasculares, bem como de certos tipo de cancro.

É POSSÍVEL REDUZIR O CONSUMO DE SAL?

Sim. O lema deve ser: menos sal e mais ervas aromáticas. Ou seja, reduzam a quantidade de sal dos cozinhados e em alternativa utilizem ervas aromáticas para dar sabor aos alimentos.

HÁ ALIMENTOS COM MAIS ELEVADO TEOR DE SAL?

Sim. Alguns alimentos da nossa tradição podem ter quantidades elevadas de sal, como por exemplo os produtos de charcutaria. Outros alimentos que podem fornecer muito sal, porque são muito consumidos, são o pão e a sopa.

QUAL A RECOMENDAÇÃO PARA O CONSUMO DE SAL?

A Organização Mundial da Saúde recomenda que o consumo máximo de sal por pessoa não exceda os 5 gramas por dia. Contudo, em média, os portugueses consomem quase o dobro.



COMO DEVE SER O CONSUMO DE PEIXE?

O padrão alimentar mediterrânico praticado em Portugal privilegia o consumo de bacalhau e de pescado de proximidade, sobretudo a sardinha, o carapau, a cavala e o atum.

PORQUE SE DEVE PRIVILEGIAR O CONSUMO DESSES PEIXES?

Os peixes mais gordos possuem quantidades apreciáveis de gorduras polinsaturadas que desempenham um papel importante nos processos inflamatórios e na prevenção da doença cardiovascular.



A DIETA MEDITERRÂNICA CARACTERIZA-SE PELO CONSUMO DE CARNES VERMELHAS?

Não. A dieta mediterrânica caracteriza-se por um baixo consumo de carnes vermelhas porque, além de os pastos no Sul não serem abundantes, durante muito tempo foi preciso utilizar os animais maiores, como os bois, para ajudar nos trabalhos agrícolas.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O CONSUMO DE VINHO É BENÉFICO NA DIETA MEDITERRÂNICA?

O vinho é característico da dieta mediterrânica, mas deve ser consumido apenas por adultos saudáveis e às refeições principais, em quantidades baixas a moderadas – por dia, um máximo de dois copos de 200 ml para homens e um copo para mulheres. As crianças e as mulheres grávidas ou a amamentar não devem beber.



QUAL DEVE SER A PRINCIPAL BEBIDA AO LONGO DO DIA?

Qual deve ser a principal bebida ao longo do dia?

Devemos, de um modo geral, beber pelo menos um litro e meio de água por dia.

A água da rede pública em Portugal é de boa qualidade e pode ser uma forma de promover a saúde e bem-estar dos cidadãos, ajudando a proteger o meio ambiente e a combater a obesidade.

O consumo de água deve ser maior quando se pratica atividade física e quando faz muito calor.

POSSO COMER PRODUTOS HORTÍCOLAS E LEGUMES SEM SEREM LAVADOS?

Deve ser feita lavagem das mãos antes da lavagem dos alimentos. Os produtos hortícolas e legumes devem ser lavados e desinfetados caso sejam comidos crus.

A desinfecção pode ser feita colocando estes alimentos, depois de bem lavados, misturando 10 gotas de lixívia num litro de água e deixando atuar durante 30 minutos.

Volte a passar bem estes alimentos por água corrente.



Gerontologia e Geriatria

ENVELHECIMENTO



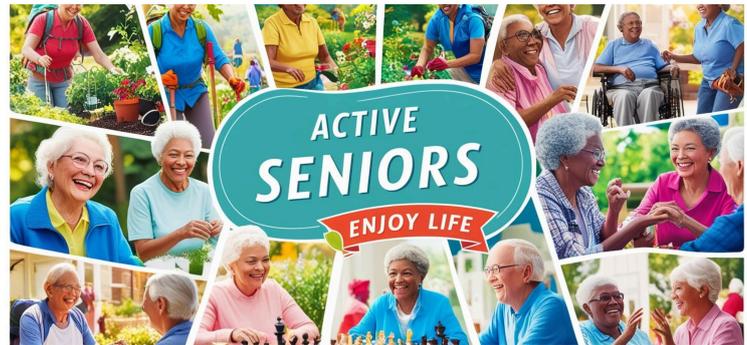
ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE

Define Envelhecimento Ativo como o processo de optimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem.



 www.seniormente.com
 geral@seniormente.com

 91 412 73 80
 91 412 73 75



“O conceito de “envelhecimento ativo” da Organização Mundial da Saúde procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que “envelhecimento saudável”, e reconhecer, que além da idade e dos cuidados com a saúde, muitos outros factores individuais, familiares, sociais, ambientais, climáticos, de desenvolvimento ou de conflito, influenciam e determinam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem. As pessoas mais velhas são muito diferentes entre si e não são apenas agentes passivos e receptores de cuidados. Têm direito à sua individualidade, ao respeito e consideração da sua vontade, e são uma enorme força de apoio, de prestação de cuidados aos mais novos e a outros mais velhos e de equilíbrio e sustentabilidade social e económica.... Viver mais tempo com qualidade de vida, sem doença física ou mental, pode ajudar largamente a compensar os crescentes custos com pensões e reformas, assim como os custos com assistência social e cuidados de saúde, e contribuir mais tempo para as receitas públicas.

Os valores culturais e as tradições determinam muito como uma sociedade respeita as pessoas idosas e o processo de envelhecimento.” Dr.^a Maria João Quintela -Grupo de Intervenção Comunitária (GIC) – Idosos da Fundação Portuguesa de Cardiologia.

<https://www.fpcardiologia.pt/envelhecimento-ativo-2>

Gerontologia e Geriatria

ENVELHECIMENTO

A SeniorMente acredita que envelhecer bem é possível e desejável, desde que haja orientação adequada, por isso, oferecemos orientação especializada, apoio comunitário e ações práticas que promovem o bem-estar integral, garantindo que cada fase da vida seja vivida com plenitude e satisfação.

A SeniorMente recomenda a criação de rotinas que integrem atividades físicas e mentais, além de consultas regulares ao médico. O apoio de familiares e dos amigos também é um componente vital nesse processo.

Reflexões sobre o Envelhecimento: Caminhos para uma Vida Ativa, Saudável e Bem-Sucedida

O envelhecimento é uma etapa natural da vida, marcada por transformações físicas, emocionais e sociais. Entretanto, longe de ser um período de declínio inevitável, pode representar uma fase de renovação, descobertas e realizações.

Envelhecimento Ativo: Participação e Autonomia

O envelhecimento ativo é uma abordagem que promove a participação contínua dos idosos na sociedade, valorizando habilidades, conhecimentos e experiências, estimula a mente e fortalece vínculos sociais.

Ser ativo não significa apenas manter a saúde física, mas também investir em atividades sociais, culturais e intelectuais.

Descubra na SeniorMente um universo de possibilidades: clubes de leitura, oficinas de artesanato, grupos de voluntariado e espaços inovadores que unem tecnologia, arte e educação. Aqui, o envelhecimento transforma-se numa jornada de propósito, conexão e aprendizagem contínua, fortalecendo o senso de pertença e promovendo uma vida vibrante e significativa em todas as gerações.

Envelhecimento Saudável: Cuidando do Corpo e da Mente

Cuidar da saúde física e mental é essencial para envelhecer com qualidade. Alimentação equilibrada, hidratação adequada e sono de qualidade formam a base de um corpo forte.

Para a mente, atividades como leitura, jogos de raciocínio, meditação e exercícios de memória ajudam a manter a agilidade cognitiva.

Manter a saúde durante o envelhecimento depende de uma combinação de cuidados preventivos, alimentação equilibrada, atividade física regular e saúde mental equilibrada. Programas de bem-estar inovadores podem incluir práticas de meditação, terapia ocupacional personalizada. Além disso, a integração de recursos digitais, como aplicativos de saúde e comunidades virtuais, facilita o acompanhamento e o suporte emocional, promovendo autonomia e segurança.

Descubra como a SeniorMente revoluciona o bem-estar na terceira idade, oferecendo programas inovadores, promovemos autonomia, segurança e uma vida mais plena e o melhor cuidado e qualidade de vida.



 www.seniormente.com

 geral@seniormente.com

 91 412 73 80

91 412 73 75

Contacte-nos para mais informações

Gerontologia e Geriatria

ENVELHECIMENTO

Envelhecimento Bem-Sucedido: Realização e Propósito

Envelhecer bem-sucedido é alcançar uma sensação de realização, propósito e satisfação na vida. Cultivar relacionamentos afetivos, dedicar-se a projetos pessoais ou voluntariado, e estabelecer metas novas contribuem para uma vida plena. É importante também aceitar as mudanças naturais do envelhecimento com serenidade, valorizando as experiências adquiridas ao longo da vida.

Descubra o poder da conexão e do propósito com a SeniorMente: oferecemos suporte especializado, grupos de apoio e atividades que renovam o sentido de vida, promovendo bem-estar e realização em cada fase da sua jornada

Orientações e Apoio Prático com a SeniorMente

A SeniorMente reforça que envelhecer é uma oportunidade de renovação, aprendizagem e realização. Com o suporte adequado e uma atitude positiva, é possível transformar esta fase numa etapa de plenitude e bem-estar. Que possamos valorizar cada momento, cuidando de nós e fortalecendo os nossos laços sociais, para que o envelhecimento seja, acima de tudo, uma experiência de crescimento e felicidade.

Contatem-nos

geral@seniormente.com

914127380

Sigam-nos

www.seniormente.com



Contacte-nos para mais
informações



 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 Sênior-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 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 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 sénior.

SéniorMente

Estamos sempre ao seu lado,
transformando desafios em conquistas

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, 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 conosco via e-mail geral@seniormente.com ou via telemóvel 914127380

DICAS AO CUIDADOR

SéniorMente



Edição V

ANTES DE TUDO, O AUTOCUIDADO



[Música Para Dormir e Acalmar a
Mente - Durma Bem](#)

Procure Apoio

👨👩 Reconheça os seus limites: Não se sinta culpado por não conseguir fazer tudo sozinho. É importante identificar os seus limites físicos e emocionais e respeitá-los.

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



LEITURA DO MÊS

Um Homem Chamado Otto

À primeira vista, Ove é o homem mais rabugento do mundo. Sempre foi assim, mas piorou desde a morte da mulher, que ele adorava. Agora que foi despedido, Ove decide suicidar-se. Mal sabe ele as peripécias em que se vai meter. Um jovem casal recém-chegado destrói-lhe a caixa de correio, o seu amigo mais antigo está prestes a ser internado a contragosto num lar, e um gato vadio dá-se a conhecer.

Ove vê-se obrigado a adiar o fim para ajudar a resolver, muito contrariado, uma série de pequenas e grandes crises. Este livro simultaneamente hilariante e encantador fala-nos de amizades inesperadas e do impacto profundo que podemos ter na vida dos outros.



DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição V



ANEDOTA

O chefe para o empregado:

-Acreditas na vida depois da morte?

O empregado:

-Claro que não. Não existem provas disso.

O chefe:

-Pois, agora existem. Ontem, depois de teres saído mais cedo para ires ao funeral do teu tio, ele veio cá a tua procura.



ADIVINHA

É mudo e surdo, mas conta tudo?

ATRAVA LÍNGUAS

Em rápido raptó,
um rápido rato
raptou três ratos
sem deixar rastro...



DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição V

DOUGLAS DE NIRO
FREEMAN KLINE
ÚLTIMA
VIAGEM A VEGAS



ESSE FIM DE SEMANA VAI FICAR PARA HISTÓRIA!
OBSERVE: SE VOCÊ NÃO VIVER EM LAS VEGAS, NÃO É O ÚLTIMO FIM DE SEMANA QUE VAI FICAR PARA HISTÓRIA. MAS SE VOCÊ VIVER EM LAS VEGAS, É O ÚLTIMO FIM DE SEMANA QUE VAI FICAR PARA HISTÓRIA. MAS SE VOCÊ NÃO VIVER EM LAS VEGAS, NÃO É O ÚLTIMO FIM DE SEMANA QUE VAI FICAR PARA HISTÓRIA. MAS SE VOCÊ VIVER EM LAS VEGAS, É O ÚLTIMO FIM DE SEMANA QUE VAI FICAR PARA HISTÓRIA.

Direção: Jon Turteltaub

Elenco: Michael Douglas, Robert De Niro,
Morgan Freeman

Filme

“Última viagem a Vegas (Last Vegas) (2013)”

Sinopse

Última Viagem a Vegas é uma comédia divertida que acompanha quatro amigos de infância — Billy, Paddy, Archie e Sam — que se reúnem em Las Vegas para celebrar o casamento iminente de Billy, o último solteiro do grupo. Já na terceira idade, cada um deles enfrenta seus próprios desafios pessoais e de saúde, mas juntos, eles embarcam em uma aventura cheia de risadas, nostalgia e redescoberta da amizade duradoura.

O filme é um tributo ao poder da amizade e à capacidade de viver intensamente em qualquer fase da vida. Com um elenco estelar que inclui Michael Douglas, Robert De Niro, Morgan Freeman e Kevin Kline, Última Viagem a Vegas captura a química e o humor que só uma amizade de longa data pode proporcionar. O roteiro é leve e espirituoso, oferecendo uma visão otimista sobre o envelhecimento e mostrando que a idade é apenas um detalhe quando se trata de diversão e camaradagem.

Última Viagem a Vegas aborda temas como a reinvenção pessoal e a importância de aproveitar cada momento. Apesar das comédias de situação, o filme também toca em questões sérias, como a saúde e a solidão na terceira idade, sempre com um tom acolhedor e otimista.

Ditados populares

- Em maio, comem-se

- Maio que não der trovoadas,

- Maio hortelão:

- Maio pardo e ventoso

Anagramania

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

SERA → _ _ A _

ÁTIX → T _ _ _

ALAF → _ A _ _

IAPA → P _ _ _

BAOG → _ _ _ O

MESAL → _ _ L _ _

ÓCISP → C _ _ _ _

MARAR → _ _ _ R _

DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição V

Áreas Estimuladas
Vocabulário
Memória

Descubra as 15 diferenças

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

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

Powered by [PuzzleMe™](#)

Abreviaturas	Cruzadista	Ortografia	Quadrícula
Acrónimos	Cruziscar	Palavras	Siglas
Branco	Grelha	Pistas	Soluções
Cérebro	Horizontal	Preto	Vertical
Cruzadas	Letras	Quadrados	Vocabulário

DESCONTRAI

SéniorMente



Edição V

Áreas Estimuladas

- Criatividade
- Concentração

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



DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição V

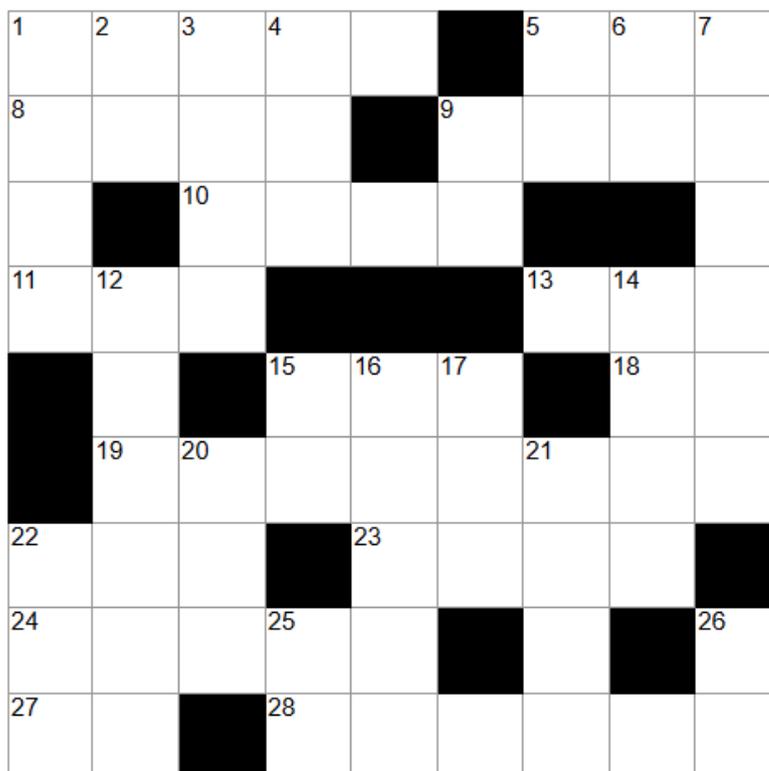
Áreas Estimuladas

Memória
Vocabulário

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

Palavras Cruzadas

Papa Francisco (1936-2025) por Paulo Freixinho
possibilitado por [PuzzleMe™](#)



HORIZONTAL

- (...) Mario Bergoglio, o nome próprio do Papa Francisco (1936-2025).
- Sinónimo de bondoso (uma palavra protamente associada ao Papa Francisco).
- "O (?) virtual não existe. O (?) é exigência e experiência concreta."
- Abandonou.
- "As (?) do Papa Francisco rezam e pregam", livro de Janeiro dos Santos (2016).
- Sétima letra do alfabeto grego.
- Interjeição usada quando se pretende realçar que algo é muito óbvio ou de fácil interpretação.
- Liga.
- Preposição que designa proveniência.
- "Os abusadores são responsáveis, obviamente, mas um bispo que sabe e não faz nada também é responsável. (?) é acrescentar vergonha à vergonha."
- É mãe duas vezes.
- Estar dorido.
- "A Igreja seguirá em frente, na sua história eu sou apenas um (?)".
- Elas.
- Verter.

VERTICAL

- Pedra dura que risca o vidro e o quartzo, de cor esverdeada.
- Orden dos Médicos.
- Bispo de (?), o Papa.
- Galha de uma espécie de carvalho.
- Bário (s. q.).
- Um dos ditongos da língua portuguesa.
- O Papa Francisco reconheceu a importância crucial do seu papel na Igreja e na sociedade.
- Sua Santidade (abrev.).
- "O amor triunfou sobre o ódio, a luz sobre as (?) e a verdade sobre a falsidade - a paz é possível."
- Acrescentar.
- Antes de Cristo.
- "Se o senhor diz, (?), quem sou eu para excluir alguém?"
- Levanto as abas de.
- "Quando há o '(?)' começa a esperança? Não, ela começou já com o 'tu'. Quando há o '(?)' começa uma revolução."
- Digo orações.
- Agência Portuguesa do Ambiente.
- "Olhar alguém de cima para baixo, só é lícito (?) for para ajudar a pessoa a levantar-se."
- Sigla de Cúria Romana (o Papa Francisco apontou-lhe 15 doenças).

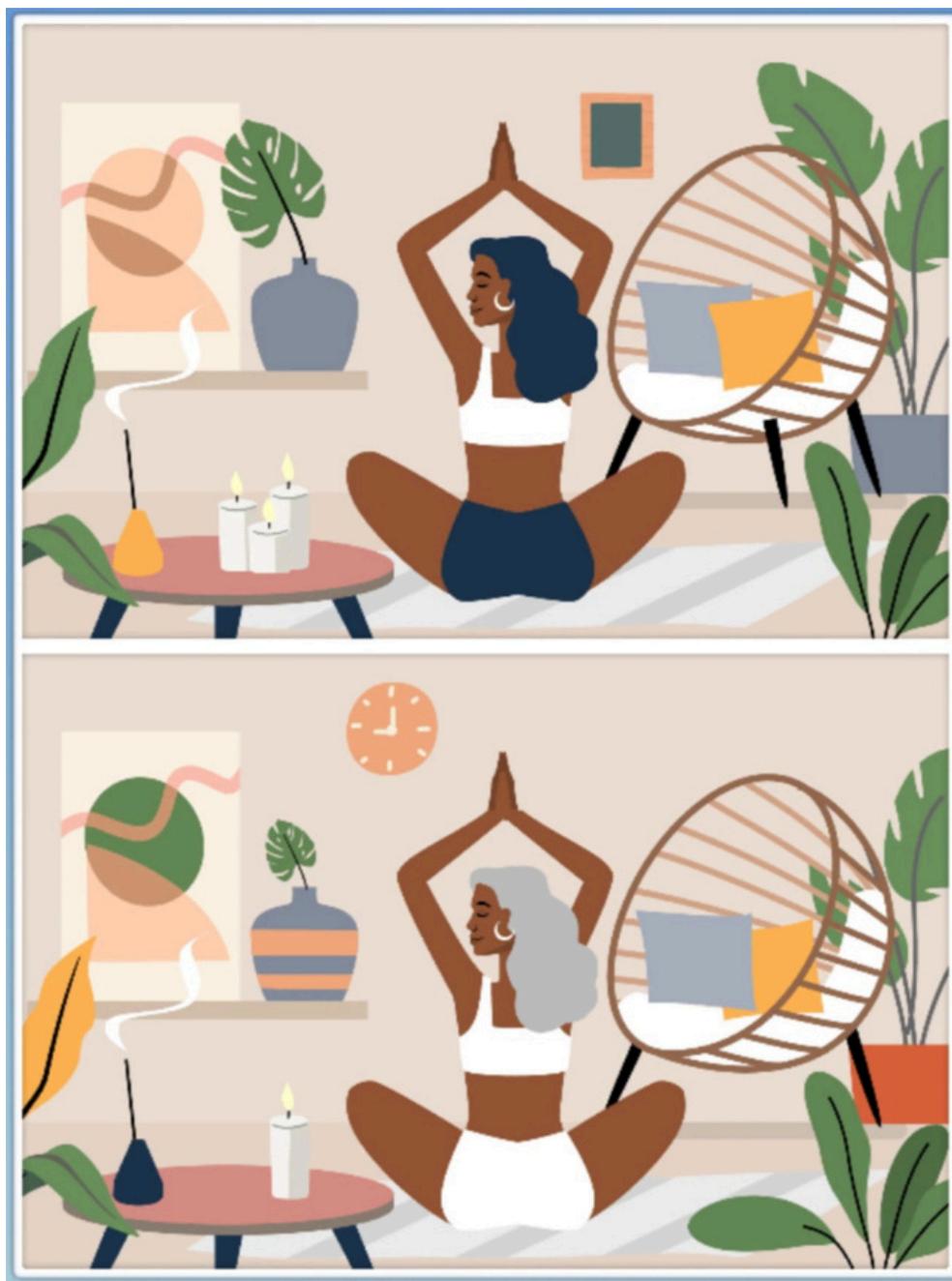
DESCONTRAI

SéniorMente



Edição IV

Descubra as 15 diferenças



Áreas Estimuladas

Percepção visual
Atenção e concentração

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

VAMOS CRIAR

Caixa de escrita sensorial: versão arco-íris!

É uma caixa ou bandeja com uma quantidade suficiente de sal em que se treina a coordenação, usando apenas o dedo! O dedo é o lápis e a caixa é o papel. O importante é que permita a quem a está a usar possa escrever ou desenhar. A forma de uso é diversificada, pode-se usar traços retos, curvas, letras ou até palavras.

MATERIAL NECESSÁRIO

- Bandeja ou caixa rasa com uma borda baixa.
- Papeis coloridos
- Sal fino

COMO REALIZAR

- Cortar papéis coloridos (ou pintá-los!) e fazer listras de cor, colocando-as no fundo da caixa até que tudo esteja coberto.
- Pode, também, fixar as listras de papel colorido numa base de papel branco com cola (não se corre o risco de as listras saírem do lugar)
- Coloque uma camada muito fina de sal.
- A caixa está prontinha para usar!

O importante é que permita a quem a está a usar possa escrever ou desenhar.





A história do Sr. Joaquim e a lenda do Galo de Barcelos

Olá, meu nome é Joaquim, tenho 83 anos e nasci e cresci numa pequena aldeia perto de Barcelos. Desde menino, vivi rodeado de campos verdes, rios cristalinos e das histórias que os mais velhos contavam à lareira nas noites frias. Uma dessas histórias, que nunca me canso de repetir, é a lenda do Galo de Barcelos, um símbolo de sorte e fé que representa a nossa cultura. Quando era jovem, o meu avô costumava me contar que, há muitos anos, numa época de grande injustiça, um homem foi condenado à morte injustamente. Ele era um peregrino peregrino galego, a caminho de Santiago de Compostela, foi injustamente acusado de roubo e condenado à forca. Apesar de protestar a sua inocência, foi levado ao tribunal e condenado a morrer na forca.

Na manhã do julgamento, o homem pediu ao juiz permissão para ir à capela fazer uma oração. Prometeu que, se fosse perdoado, apareceria na sua execução um galo a cantar. O juiz, duvidando, aceitou. Quando chegou a hora da execução, e o homem foi levado ao cadafalso, uma surpresa: um galo que tinha sido assado na cozinha do juiz começou a cantar alto e claro, como prova de que ele era inocente.

O juiz, espantado, mandou parar a execução e libertar o homem. Para mostrar a sua gratidão, o peregrino prometeu que, mesmo após a sua morte, o símbolo da sua salvação seria lembrado. Assim, nasceu a lenda do Galo de Barcelos, que hoje é um símbolo de esperança, coragem e fé para todos nós.

Sempre que passo pelo centro de Barcelos, vejo as lojas cheias de galozinhos coloridos, cada um mais bonito que o outro. Para mim, eles representam a força da nossa história, a coragem de lutar pelo justo e a esperança de um futuro melhor.

E assim, meu amigo, sempre que olharmos para um Galo de Barcelos, lembremo-nos da força da fé e da justiça, e de como uma simples promessa pode mudar vidas para sempre.

Gostaríamos de expressar o nosso mais sincero agradecimento por compartilhar conosco a sua valiosa história. A sua jovialidade e entusiasmo contagiante trouxeram uma energia especial ao momento, tornando tudo ainda mais significativo. Experiência e sabedoria são verdadeiros tesouros que enriquecem todos ao seu redor.

Com gratidão,
SeniorMente



PÁGINA DO LEITOR

SéniorMente



Edição V

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 desabaços.

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

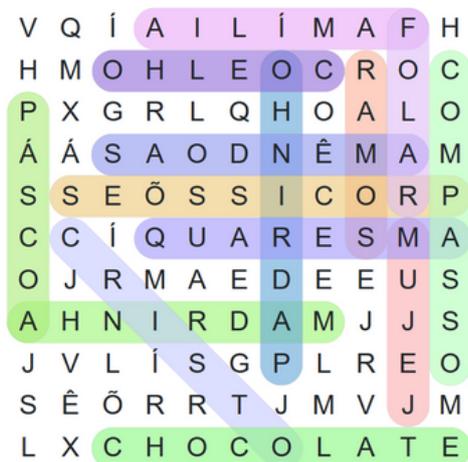
SOLUÇÕES DE ABRIL

SéniorMente



Edição V

Sopa de Letras



Sopa de Letras - Páscoa por Paulo Freixinho
possibilitado por PuzzleMe™

Ditados populares

- Abril molhado,
sete vezes trovejado_____
- Em Abril queima a velha
o carro e o carril_____
- Abril vai a velha aonde há-de ir e
torna outra vez ao seu covil._____
- Abril chuvoso e Maio ventoso
fazem o ano formoso._____

ADIVINHA

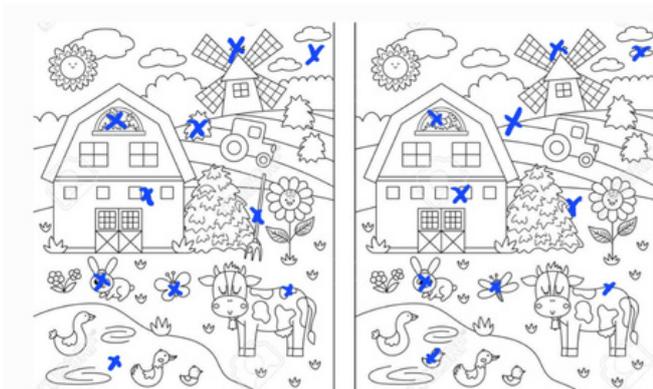
O que é, o que é? Está sempre no meio
da rua e de pernas para o ar.

Resposta U

Anagramania

ENAR → **RENA**
LIOX → **LIXO**
TAOJ → **JATO**
UTOL → **LUTO**
BAREN → **BERNA**
ÉNOSB → **BONÉS**
MINOÂ → **ÂNIMO**
LICAB → **BICAL**

Descubra as 10 diferenças



Palavras em falta no texto

Abril-Salazar-revolução-cravos-canções-Paulo de
-Afonso-Grandola, Vila morena-povo-Liberdade



Sênior Mente, **Consultoria Gerontológica**

Sênior Mente, oferece serviços de Consultoria Gerontologica, focando 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 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

