

Sênior Mente

março

Ano 2025

ALMANAQUE SÉNIOR



MARÇO



DICAS AO CUIDADOR

ARTETERAPIA



LEITOR



VAMOS CRIAR

INTRODUÇÃO

SéniorMente



Edição III

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

Irá encontrar uma variedade de temas que vão desde saúde e bem-estar, até cultura, lazer e tecnologia, sempre com um olhar atento às necessidades e interesses das pessoas mais velhas e famílias/cuidadores.

É um convite para explorar novas possibilidades, redescobrir paixões e, acima de tudo, viver plenamente esta fase da vida.

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

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

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

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

Boa leitura!
Participe!

SéniorMente

 www.seniormente.com
 geral@seniormente.com

 91 412 73 80
91 412 73 75

MARÇO

SéniorMente



Edição III

O mês de março, tem o seu nome formado a partir de Martius (Marte), o deus romano da guerra, a quem este mês era dedicado. Antes do calendário juliano, era neste mês que o ano tinha início, o que coincidia com a chegada da primavera. Era o mês consagrado ao deus Marte porque nesta altura tinham início as campanhas bélicas.

Marte era representado vestido de guerreiro, segurando a lança e o escudo; mas também era invocado como o protetor das sementeiras dos lavradores.

A homenagem justificava-se pelo facto de ser um dos meses com maior número de tempestades e ventos fortes

Por isso é que este mês lhe era dedicado.



Há ainda países, como o Irão, em que o ano começa em março, nomeadamente a 20 de março, no momento do equinócio da primavera (mais detalhes associados ao mês de março aqui).

Na tradição popular, o mês de março está associado a provérbios relacionados com a duração do dia solar («Em março, tanto durmo como faço»), com a instabilidade meteorológica («Março, marçagão, manhã de Inverno, tarde de Verão», «Em março, chove cada dia um pedaço.», «Lua cheia em março trovejada, trinta dias é molhada.») ou com a agricultura («Poda em março, vindima no regaço.», «Nasce a erva em março, ainda que lhe deem com o maço.», «Vento de março, chuva de abril, fazem o maio florir.»).

Março também é conhecido por ser um mês com muitas flores e paisagens floridas, especialmente no final do mês, quando a primavera começa a dar as caras.

MARÇO

SéniorMente



Edição III

O Clima em março em Portugal:

- O mês de março em Portugal pode variar bastante em termos de clima e temperatura, a depender da região do país. No geral, é considerado um mês de transição entre o inverno e a primavera, com dias que podem ser ensolarados e quentes ou chuvosos e frios.
- Nas regiões do norte e centro de Portugal, as temperaturas costumam variar entre os 7°C e 17°C, com um clima mais frio e chuvoso. Já nas regiões do sul, as temperaturas podem variar entre os 10°C e 20°C, com um clima mais ameno e ensolarado.
- As pessoas em Portugal costumam celebrar a chegada da primavera eventos culturais ao ar livre.
- Algumas Sugestões:



Festival Internacional de Chocolate de Óbidos

Realizado em Óbidos, este festival celebra a cultura do chocolate com diversas atividades, workshops e degustações. de 10 a 26 de março.

Festa das Amendoeiras em Flor

Realizada em Funchal, na Ilha da Madeira, esta festa celebra a beleza das amendoeiras em flor, com desfiles, música e muitas flores. 25 de fevereiro a 04 de março.



MARÇO

SéniorMente



Edição III



Festival da Lampreia

Realizado em Penafiel, este festival é dedicado a um prato típico da culinária portuguesa, a lampreia. Há diversas atividades gastronômicas, culturais e musicais durante o festival. 10 a 12 de março.

Festival dos Enchidos da Castanheira

Festival da cultura popular da Guarda, onde o enchido tradicional será rei, com as degustações e muita animação. 26 de março.



Feira de Março

Realizada em Aveiro, esta feira é uma das mais antigas de Portugal, com mais de 500 anos de história. Há muitas atrações, como parques de diversões, barracas de comida, espetáculos de música e dança. 24 de março a 25 de abril.

MARÇO

SéniorMente



Edição III

Carnaval

O Carnaval 2025 é comemorado no dia 4 de março.

Também conhecido como Entrudo, é uma festa de origem pagã que se comemora sempre numa terça-feira.

Em Portugal, o Carnaval é um feriado facultativo. Isto significa que a sua aplicação é decidida pelos municípios (no caso de trabalhadores públicos) e pelas empresas (no caso de trabalhadores do sector privado).

Do Carnaval até à Páscoa passam-se aproximadamente 40 dias, Este é o tempo da Quaresma, que inicia na Quarta-feira de Cinzas, dia seguinte ao Carnaval.

O primeiro registo do Carnaval em Portugal data de 1252, durante o reinado de D. Afonso III. Chamado de Entrudo, era marcado por brincadeiras populares, como atirar baldes de água, ovos e laranjas entre os participantes. Aos poucos, os cortejos e bailes foram se tornando parte da festa.

Os desfiles de Carnaval são um dos pontos altos desta data festiva. Decorrem vários desfiles em diversas cidades de Portugal como Torres Vedras, Loulé, Famalicão, Ovar, Estarreja e Funchal. Figuras típicas, como os "Caretos" e o "Xé-Xé", também fazem parte do folclore local.

Por norma, nos desfiles são feitas críticas sociais a diferentes níveis - desde o futebol, passando pela televisão, pela política, recorrendo sempre ao sentido de humor para satirizar o estado do país.

“É Carnaval, ninguém leva a mal!”

"A vida são dois dias, o Carnaval são três!"

“Não fique triste, o Carnaval existe.”

"Antes solteiro no Dia dos Namorados, que namorando no Carnaval."



MARÇO

SéniorMente



Edição III

8 Março - Dia Internacional da Mulher



No dia 8 de março de 1857, trabalhadoras de uma indústria têxtil de Nova Iorque fizeram greve por melhores condições de trabalho e igualdades de direitos para as mulheres. O movimento foi reprimido com violência pela polícia.

Em 8 de março de 1908, as trabalhadoras do comércio de agulhas de Nova Iorque realizaram uma manifestação para lembrar o movimento de 1857 e exigir o voto feminino e o fim do trabalho infantil. Em 1910, o Congresso Internacional Socialista ratificou a proposta apresentada por Clara Zetkin na II Conferência Internacional das Mulheres Socialistas, realizada em Copenhaga em agosto de mesmo ano, no sentido de assinalar anualmente um dia internacional das mulheres.

No dia 25 de março de 1911, cerca de 145 trabalhadoras morreram queimadas num incêndio numa fábrica de tecidos em Nova Iorque. As mortes ocorreram devido à precariedade das condições de trabalho.

O Ano de 1975 foi proclamado pelas Nações Unidas como o Ano Internacional das Mulheres, a que se seguiu a Década das Nações Unidas para as Mulheres.

Em Dezembro de 1977, a Assembleia Geral das Nações Unidas adotou uma resolução que proclamou um Dia das Nações Unidas para os Direitos das Mulheres e para a Paz Internacional a ser sinalizado nos Estados Membros, em dia a ser selecionado de acordo com as tradições nacionais de cada país. Para as Nações Unidas o dia é assinalado a 8 de março desde 1975 e é distinguido com uma mensagem do Secretário Geral.

O Dia Internacional das Mulheres simboliza, em todo o mundo, a vontade de conseguir a igualdade entre mulheres e homens a todos os domínios da vida cívica, política, económica, social e cultural.

MARÇO

SéniorMente



Edição III

19 de Março
Dia Do Pai- Dia de S José



Neste Dia do Pai, conhece realmente a razão para se celebrar este dia?

São algumas as teorias que existem acerca deste dia, no entanto, a mais consensual refere que este dia teve origem nos EUA, em 1909, quando Sonora Luise decidiu homenagear o seu pai militar, pela admiração que lhe tinha por a ter criado a ela e aos seus cinco irmãos após falecimento da mãe. No dia 19 de junho de 1910, data de aniversário do pai, celebrou pela primeira vez este dia. Porém, o dia só foi oficializado em 1972 pelo presidente Richard Nixon, no terceiro domingo de junho.

Por outro lado, existe também o rumor deste dia ter tido origem na Babilónia, no dia 19 de março de 2000 a.C., quando um rapaz chamado Elmesu utilizou uma placa de argila para oferecer um cartão ao seu pai, no qual lhe desejava saúde, felicidade e muitos anos de vida.

Nos EUA, bem como em outros países americanos e em França, Irlanda ou Japão, este dia é celebrado sempre no terceiro domingo de junho. Já em países de tradição católica, como Portugal, Espanha ou Itália, este dia é celebrado a 19 de março, dia em que se celebra também o Dia de São José.

O Dia do Pai é celebrado em datas diferentes pelo Mundo fora, mas o que realmente se assume como essencial é celebrá-lo junto dos nossos e lembrar o esforço e dedicação que assumem diariamente por nós!

MARÇO

SéniorMente



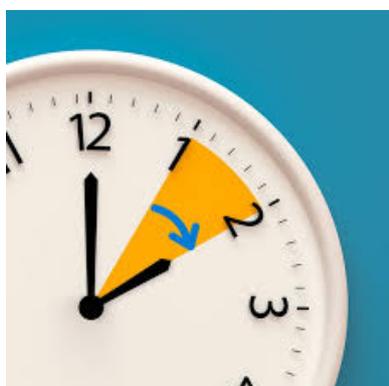
Edição III

20 de Março Equinócio da Primavera
-20 de março de 2025 às 9h01.



Mas o que é exatamente o equinócio:

- Equinócio é uma palavra em latim que aglutina dois termos com significados diferentes. Aequus significa "igual" e nox, "noite". O termo quer dizer literalmente "noites iguais", isto porque nessa altura a noite e o dia têm sensivelmente a mesma duração, 12 horas.
- É um momento astronómico em que a duração do dia é igual à duração da noite. Todos os anos, há dois equinócios: um entre 19 e 21 de março, quando deixamos para trás o inverno e entramos na primavera no hemisfério norte, e o segundo entre 21 e 24 de setembro, quando deixamos para trás o verão e entramos no outono, também no hemisfério norte.



Horário de Verão 30 de Março

A mudança para o horário de verão ocorre no último domingo de março. Nesse dia, adiantamos os relógios uma hora. Ou seja, em 2025, a mudança acontece a 30 de março, e à 01h00 os relógios devem ser adiantados para as 02h00.

MARÇO

SéniorMente



Edição III

Curiosidades

2 DE MARÇO

- 1476. D. Afonso V é derrotado em Toro pelo exército dos Reis Católicos.
- 1811. Primeira reunião do Congresso venezuelano.
- 1918. Sidónio Pais assiste a uma missa na Sé de Lisboa, reconciliando o regime com a Igreja.

3 DE MARÇO

- 1989. A selecção portuguesa de Futebol sagra-se campeã mundial de juniores, sob a direcção de Carlos Queirós.

4 DE MARÇO

- 1394. Nasce no Porto o Infante D. Henrique.
- 1493. Cristóvão Colombo chega a Lisboa após a sua primeira viagem, que o levou até às Caraíbas.
- 1777. O Marquês de Pombal é exonerado de todas as suas funções e mandado para o exílio.
- 1810. O Exército Francês sob o comando do marechal Massena começa a retirada de Portugal.
- 1894. Celebração do 5.º centenário do nascimento do infante D. Henrique, no Porto.

5 DE MARÇO

- 1917. Manuel de Arriaga, primeiro Presidente da República, morre.
- 1974. O "Movimento dos Capitães" passa a designar-se Movimento das Forças Armadas (MFA).
- 1984. Morre no Porto o poeta Pedro Homem de Melo, conhecido sobretudo pelos seus programas sobre Folclore na RTP.
- 1990. Primeiro número do jornal diário O Público.

6 DE MARÇO

- 1480. Ratificação por parte dos Reis Católicos do Tratado de Alcáçovas, que terminou a Guerra de Sucessão de Castela. D. Afonso V abandona definitivamente as pretensões de Portugal sobre as Canárias, sendo reconhecido a Portugal o senhorio da Madeira, Açores, Guiné e Cabo Verde, assim como a conquista do Reino de Fez.
- 1635. Decreto que alarga o imposto do real-d'água a todo o país. A aplicação do imposto é feita em proveito integral da coroa. Vai tornar-se um dos impostos mais detestados, e símbolo da opressão castelhana em Portugal.

MARÇO

SéniorMente



Edição III

Curiosidades

6 DE MARÇO

- 1719. Violento tremor de terra em Lisboa e no Algarve.
- 1826. D. João VI nomeia, quatro dias antes de morrer, um conselho de regência presidido pela sua filha a infanta Isabel Maria.
- 1992. A pintura Helena Vieira da Silva morre em Paris, com 83 anos.

7 DE MARÇO

- 1761. Criação do Real Colégio dos Nobres, aberto 5 anos depois.
- 1777. Perdão régio concedido aos marqueses de Távora e de Alorna.
- 1797. Bocage é transferido da prisão do Limoeiro para a prisão da Inquisição, sendo em 1798 transferido para o Mosteiro de São Bento da Saúde.
- 1957. Início das emissões regulares de televisão em Portugal.
- 1980. Os emissores a cores da RTP são inaugurados.

8 DE MARÇO

- 1731. Fundação da Academia dos Unidos em Torre de Moncorvo, Trás-os-Montes.
- 1914. Fernando Pessoa cria o heterónimo Alberto Caeiro e escreve Guardador de Rebanhos.
- 1976. Portugal e Angola estabelecem relações diplomáticas.

9 DE MARÇO

- 1718. É permitida a escravização dos índios antropófagos do Brasil.
- 1838. Revolta do Arsenal. Sublevação de setembristas radicais com o objectivo de impor a demissão de personalidades moderadas do governo. Durará até dia 13 de Março.
- 1916. Declaração de guerra da Alemanha a Portugal, devido à requisição de todos os navios mercantes alemães refugiados em portos portugueses. Portugal entrava na Primeira Guerra Mundial.
- 1918. É criado o Ministério da Agricultura.

10 DE MARÇO

- 1649. Instituição da Companhia Geral de Comércio para o Brasil, tendo o monopólio das exportações de farinha, bacalhau, azeite e vinho e das importações de pau-brasil.
- 1768. Nasce Domingos António do Espírito Santo, baptizado em 30 de Março tendo como padrinho Domingos de Sequeira Chaves. Ficará conhecido como Domingos Sequeira.

MARÇO

SéniorMente



Edição III

Curiosidades

10 DE MARÇO

- 1797. O papel selado é restabelecido em Portugal.
- 1826. D. João VI morre, e inicia-se o governo da regência presidido pela infanta D. Isabel Maria. O sucessor do rei falecido é desconhecido, sendo uma das incumbências da regência escolhe-lo.
- 1927. Aparecimento da revista Presença, "folha de arte e crítica" fundada, em Coimbra, por José Régio, João Gaspar Simões, Branquinho da Fonseca e Edmundo de Bettencourt.

11 DE MARÇO

- 1769. Por ordem de D. José I, a Praça de Mazagão, em Marrocos, é abandonada sendo a sua população transferida para o Brasil em Setembro seguinte, onde funda a Vila Nova de Mazagão, na Amazónia.
- 1778. Tratado do Pardo, que põe termo à Guerra existente na América do Sul, entre Portugal e a Espanha. Portugal cede as ilhas de Fernão Pó e Ano Bom.
- 1918. O governo dirigido por Sidónio Pais decreta o sufrágio universal, ao permitir o voto aos iletrados do sexo masculino. As restrições ao voto serão restabelecidas após a queda do Sidonismo.
- 1975. Presumível tentativa de golpe de Estado de oficiais afectos ao general Spínola. A derrota deste grupo vai radicalizar a acção política do MFA, levando à política de nacionalizações e da reforma agrária, à institucionalização do MFA e à criação do Conselho da Revolução.

12 DE MARÇO

- 1572. Publicação de Os Lusíadas de Luís Vaz de Camões.

13 DE MARÇO

- 1777. Nomeação dos novos secretários de estado, em substituição do Marquês de Pombal. Começo do que é considerado a "Viradeira."
- 1795. Criação de fábricas de relógios.
- 1828. D. Miguel dissolve a Câmara dos Deputados estabelecida pela Carta Constitucional outorgada por D. Pedro IV.

14 DE MARÇO

- 1911. Lei eleitoral da República. Alargou substancialmente o sufrágio, mas ficou muito aquém do sufrágio universal defendido e prometido pelo Partido Republicano.

MARÇO

SéniorMente



Edição III

Curiosidades

5 DE MARÇO

- 1711. A Praça de Miranda do Douro, ocupada pelos Espanhóis no decurso da Guerra de Sucessão de Espanha, é recuperada.
- 1751. É proibido colocar cornos nas portas das casas dos maridos enganados.
- 1851. Nascimento de Francisco Maria Victor Cordon, explorador do continente africano, que procedeu à ocupação do território entre Quelimane e o Zumbo, em Moçambique.
- 1961. Início de um movimento grevista em Angola, relacionado com o eclodir em Fevereiro da guerra de libertação de Angola.

16 DE MARÇO

- 1737. Convenção luso-espanhola sobre o incidente com o embaixador português, acontecido em 1735, por mediação da Inglaterra e da Holanda.
- 1762. A Espanha e a França pressionam D. José I a aderir ao Pacto de Família (Bourbon).
- 1825. Nascimento de Camilo Castelo Branco, em Lisboa,
- 1893. Decreto que regulamenta o trabalho feminino e dos menores. Previa a proibição de trabalho nas quatro semanas posteriores ao parto, e a criação de creches nas fábricas com mais de 50 mulheres.
- 1916. Criação do Ministério do Trabalho.
- 1974. Golpe Militar com início no Regimento de Infantaria 5, sediado nas Caldas da Rainha.
- 1993. Natália Correia, poetisa e romancista, morre em Lisboa.

17 DE MARÇO

- 1978. A Faculdade de Ciências de Lisboa é destruída por um violento incêndio.
- 1980. Iniciam-se as emissões regulares a cores na RTP.

18 DE MARÇO

- 1897. Criação das Escolas Normais, para habilitação de professores da instrução primária.
- 1911. Criação do Arquivo Nacional da Torre do Tombo.

19 DE MARÇO

- 1933. Plebiscito do projeto de Constituição Política da República apresentado pelo governo de Salazar. O projeto mereceu o apoio de 59,3 % da população, tendo-se 40,2 % absterido.
- 1968. Mário Soares é preso pela PIDE e deportado posteriormente para a ilha de São Tomé.

MARÇO

SéniorMente



Edição III

Curiosidades

20 DE MARÇO

- 1792. Luís António Verney morre em Roma.
- 1816. D. Maria I morre no Brasil. Não governava desde 1792 devido a ter enlouquecido. O seu segundo filho sobe ao trono como D. João VI.
- 1821. Supressão de alguns "direitos banais," impostos e tributos que remontavam ao período senhorial. É uma das primeiras medidas liberais tomadas pelo novo governo saído do pronunciamento de Setembro de 1820.
- 1850. É fundada a Associação Industrial Portuguesa.
- 1920. A Confederação Geral dos Trabalhadores é encerrada.

21 DE MARÇO

- 1993. O Centro Cultural de Belém abre as portas ao público.

22 DE MARÇO

- 1808. D. Rodrigo de Sousa Coutinho, secretário de estado dos negócios estrangeiros e da guerra no Brasil, ordena ao governador do Pará, D. José Narciso de Magalhães e Meneses, que prepare a conquista da colónia francesa de Caiena, a actual Guiana francesa. A conquista acontecerá em Janeiro do ano seguinte.
- 1911. Criação das Universidades de Lisboa e do Porto.
- 1922. Gago Coutinho e Sacadura Cabral partem, pilotando o hidroavião Lusitânia, de Lisboa para o Rio de Janeiro, tentando a travessia aérea do Atlântico.

23 DE MARÇO

- 1891. Lei que aprova a jornada de 8 horas e o salário mínimo.
- 1962. Início da crise estudantil nas Universidades de Coimbra e de Lisboa, que se prolongará até Maio.

24 DE MARÇO

- 1373. Tratado de paz de Santarém entre D. Fernando I e Henrique II de Castela que põe fim à segunda guerra entre Portugal e Castela no reinado de D. Fernando. O Rei de Portugal é obrigado a abandonar a Aliança com a Inglaterra acordada por meio do tratado de Tagilde assinado em Julho do ano anterior.
- 1668. O casamento de D. Afonso VI com D. Maria Francisca de Sabóia é considerado nulo.

MARÇO

SéniorMente



Edição III

Curiosidades

24 DE MARÇO

- 1759. Fundação da Real Fábrica de Chapéus de Pombal, dirigida pelo francês Sauvage, em propriedade do marquês de Pombal, na Quinta da Gramela.
- 1764. Reorganização dos Armazéns da Tenência e da Fábrica de Armas de Guerra, com a criação do Arsenal Real do Exército.
- 1787. William Beckford, milionário inglês, chega a Portugal. Escreverá memórias sobre Portugal, descrevendo as suas impressões sobre o país, especialmente Sintra e Alcobaça.
- 1989. O governo concede 79 alvarás de rádio, começando o movimento de legalização das rádios locais.

25 DE MARÇO

- 1915. Primeiro número da revista Orpheu.
- 1928. O general Óscar de Fragoso Carmona é eleito presidente da República.

26 DE MARÇO

- 1211. Falecimento de D. Sancho I, subindo ao trono o seu filho D. Afonso II.
- 1714. Restabelecem-se as relações diplomáticas com a França, devido ao fim da Guerra de Sucessão de Espanha.

27 DE MARÇO

- 1781. O Intendente-Geral da Polícia, Pina Manique, decreta a obrigatoriedade da inspeção sanitária das prostitutas.

28 DE MARÇO

- 1712. É proibido o envio de degredados para o Brasil.
- 1749. Morte de Manuel de Azevedo Fortes, engenheiro-mor do Reino, e matemático.
- 1798. António de Araújo de Azevedo, diplomata português, preso pelas autoridades da República francesa, é expulso de França.
- 1810. Nascimento de Alexandre Herculano de Carvalho Araújo, historiador, romancista e político.
- 1916. Criação da Censura Prévia, enquanto durar o estado de guerra.
- 1977. Portugal pede formalmente a sua integração na Comunidade Económica Europeia (CEE).

MARÇO

SéniorMente



Edição III

Curiosidades

29 DE MARÇO

- 1788. As Fábricas e Manufacturas das três comarcas de Portalegre, Fundão e Covilhã são entregues a particulares.
- 1830. Criação da primeira Escola Veterinária Portuguesa, por diploma de D. Miguel.
- 1911. Criação do ensino infantil para ambos os sexos.
- 1985. A Mesquita de Lisboa é inaugurada.

30 DE MARÇO

- 1992. Incorporação no Exército das primeiras mulheres.

MARÇO

SéniorMente



Edição III

Aniversário e Eventos

Março 2025							
Semana	Se	Te	Qu	Qu	Se	Sá	Do
9						1	2
10	3	4	5	6	7	8	9
11	10	11	12	13	14	15	16
12	17	18	19	20	21	22	23
13	24	25	26	27	28	29	30
14	31						

Lista de desejos

- 4 março: Carnaval
- 19 março: Dia do Pai
- 20 março: Equinócio da Primavera
- 30 março: Horário de verão

Metas para o mês

Gratidão do mês

Gerontologia e Geriatria

Cuidadores Informais e Cuidadores Formais



Cuidador Formal

É um prestador de serviços com uma estrutura preparada para dar resposta aos utentes. Lembramos que as empresas que prestam estes cuidados devem ser certificados pela Segurança Social e devem responder à lei Portuguesa em todos os seus procedimentos



 www.seniormente.com
 geral@seniormente.com

 91 412 73 80
 91 412 73 75

Cuidadores Informais

É um familiar, amigo, vizinho, com quem o utente já tem uma relação pré-estabelecida. Nestes casos, grande parte das vezes, os cuidadores residem com os utentes.

O cuidador informal pode ser:

- **Cuidador informal não principal** - se acompanha de forma regular, mas não permanente, a pessoa cuidada, podendo receber remuneração de trabalho, ou receber pelos cuidados que presta à pessoa cuidada.
- **Cuidador informal principal** - se acompanha permanentemente a pessoa cuidada, vive na mesma casa e não recebe remuneração de trabalho ou pelos cuidados que presta à pessoa cuidada.

Gerontologia e Geriatria

Estatuto do Cuidador Informal

Lei n.º 100/2019 – Diário da República n.º 171/2019, Série I de 2019-09-06

ASSEMBLEIA DA
REPÚBLICA

Aprova o Estatuto do Cuidador Informal, altera o Código dos Regimes Contributivos do Sistema Previdencial de Segurança Social e a Lei n.º 13/2003, de 21 de maio

Em 2019, foi aprovado o Estatuto do Cuidador Informal, pela Lei N.º 100/2019, regulando direitos e deveres não apenas do Cuidador, mas também da pessoa que necessita de cuidado, bem como as medidas de apoio a ambos.

Este Estatuto do Cuidador Informal veio distinguir facetas mais realistas do cuidado informal, estabelecendo o Cuidador Informal principal e Cuidador Informal não principal:

- O Cuidador Informal principal é um cuidador mais próximo ainda porque habita com a pessoa que necessita de cuidado, e é cônjuge/unido de facto ou parente até o 4.º grau daquele que necessita de cuidado. Cuida, portanto, de forma permanente e não recebe nenhum tipo de remuneração pelo cuidado que presta, nem de qualquer outra atividade profissional.
- O Cuidador Informal não principal é aquele que, com as características descritas anteriormente, cuida de forma regular, mas não permanente, podendo auferir, ou não, remuneração pelos cuidados que presta ou de qualquer outra atividade profissional. Este estatuto contempla, assim, alguns direitos e deveres.



www.seniormente.com



geral@seniormente.com



91 412 73 80

91 412 73 75

Contacte para mais informações

Gerontologia e Geriatria

Estatuto do Cuidador Informal *Direitos do Cuidador Informal*

Portaria n.º 100/2022, de 22 de fevereiro - Fixa o montante do subsídio a atribuir ao cuidador informal principal e do rendimento de referência do seu agregado familiar

Decreto regulamentar N.º 1/2022, de 10 de janeiro - Estabelece os termos e as condições do reconhecimento do estatuto de cuidador informal bem como as medidas de apoio aos cuidadores informais e às pessoas cuidadas

- Ser reconhecido como elemento fundamental para o bem-estar da pessoa cuidada;
- Receber formação para desenvolvimento das suas competências no que concerne à prestação adequada de cuidados de saúde à pessoa cuidada;
- Aceder a informação esclarecedora sobre a evolução da doença e todos os apoios a que tem direito;
- Aceder a informação relativa a boas práticas, capacitação e aconselhamento a cuidadores informais;
- Usufruir de acompanhamento psicológico, mesmo após o falecimento da pessoa cuidada;
- Usufruir de períodos de descanso que permitam o seu bem-estar e equilíbrio psicológico;
- Beneficiar do subsídio de apoio ao cuidador informal;

Em caso de cuidador informal não principal, conciliar a prestação de cuidados com outra atividade profissional.



 www.seniormente.com

 geral@seniormente.com

 91 412 73 80

91 412 73 75

Gerontologia e Geriatria

Estatuto do Cuidador Informal *Deveres do Cuidador Informal*

Portaria n.º 2/2020 de 10 de janeiro

- Regulamenta os termos do reconhecimento e manutenção do Estatuto do Cuidador Informal, aprovado em anexo à Lei n.º 100/2019, de 6 de setembro

Lei n.º 100/2019 de 6 de setembro -

Aprova o Estatuto do Cuidador Informal, altera o Código dos Regimes Contributivos do Sistema Previdencial de Segurança Social e a Lei n.º 13/2003, de 21 de maio

- Respeitar os interesses e direitos da pessoa cuidada, garantindo o seu bem-estar global, e potenciando a capacidade funcional, autonomia, independência e socialização da mesma;
- Fomentar a satisfação das necessidades básicas e instrumentais da vida diária da pessoa cuidada, seguindo terapêuticas prescritas pela equipa de saúde;
- Promover, à pessoa cuidada, um ambiente seguro e confortável, estabelecendo períodos de repouso e de lazer;
- Prestar cuidados de modo articulado com os profissionais de saúde e apoio social;
- Promover a manutenção e fortalecimento de relações familiares;
- Fazer a manutenção da higiene, quer da pessoa cuidada quer da habitação;
- Assegurar a adequada nutrição e hidratação da pessoa cuidada;
- Comunicar à equipa de saúde alterações no estado de saúde da pessoa cuidada;
- Participar nas ações de capacitação e formação que lhe são destinadas;

Reportar, à Segurança Social, qualquer alteração de situação que veio a determinar a caracterização de cuidador informal.



 www.seniormente.com

 geral@seniormente.com

 91 412 73 80

91 412 73 75

COMO PODE A SENIORMENTE AJUDAR?

PARA O CUIDADOR Atendimento, orientação e aconselhamento

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

A GRUPO DE CUIDADORES ON-LINE E/OU PRESENCIAL) Suporte e Orientação

A consultoria a grupos de cuidadores é crucial para criar uma rede de apoio robusta. Durante estas sessões, abordamos tópicos como gestão do stress, comunicação eficaz com os assistidos e as suas famílias, técnicas de cuidado que priorizam a saúde mental e emocional dos cuidadores.

Ao fornecer ferramentas e recursos, capacitamos estes profissionais e familiares a enfrentarem os desafios diários com confiança e resiliência.

CONSULTORIA A FAMÍLIAS Suporte e orientação familiar

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. Neste espaço, cada membro da família é ouvido, valorizado e integrado a um 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.

FERRAMENTAS UTILIZADAS

Workshops

Os workshops oferecem uma oportunidade prática de aprendizagem, onde os participantes podem interagir, discutir casos reais e desenvolver habilidades específicas para lidar com o envelhecimento. Temas como cuidados geriátricos, saúde mental na terceira idade, políticas públicas para idosos e promoção de um envelhecimento ativo podem ser abordados.

Ações de Sensibilização

As ações de sensibilização são vitais para quebrar estigmas e preconceitos associados ao envelhecimento. Elas podem incluir campanhas educativas, exposições e eventos comunitários que promovam o respeito e a valorização dos idosos, além de incentivar a intergeracionalidade e envolvimento social.

SéniorMente

Surge como uma resposta inovadora e necessária às crescentes procura da população idosa, um grupo que merece não apenas ser cuidado, mas também valorizado e apoiado nesta etapa de vida.

É uma empresa dedicada a promover o envelhecimento ativo e digno, focando na melhoria da qualidade de vida de pessoas idosas.

Fornecer um leque de soluções e acompanhamento para todos os intervenientes no processo do envelhecimento.

Neste contexto, as nossas principais áreas de atuação não são meramente serviços; são compromissos profundos com a dignidade e a qualidade de vida.

SNOEZELLEN

A SeniorMente está também a desenvolver uma Sala Multissensorial (parceria com Perpetuo Socorro), 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 em 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 vivência da pessoa idosa/ do cuidador e mesmo da família.

Snoezelen, pode oferecer os seguintes benefícios:

- Relaxamento: A atmosfera sensorial estimulante e tranquila da sala Snoezelen pode ajudar a aliviar a tensão muscular, promovendo o relaxamento e a redução do stress.
- Estimulação sensorial: As atividades sensoriais envolvidas na terapia podem estimular os sentidos (como visão, audição, tacto, olfacto, paladar, proprioceção e vestibular), o que pode ser benéfico para os idosos que possam estar a perder algumas dessas capacidades.
- Estimulação cognitiva: As atividades envolvidas na terapia podem estimular a cognição, como a atenção, memória e interação, o que pode ser especialmente benéfico para idosos com problemas cognitivos.
- Redução de agitação: A abordagem Snoezelen pode ajudar a diminuir a agitação e a ansiedade, oferecendo um ambiente calmo.
- Melhoria do humor: A exposição a estímulos sensoriais positivos e a experiências agradáveis pode contribuir 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

ANTES DE TUDO, O AUTOCUIDADO



RELAXAR

<https://www.youtube.com/watch?v=lkhc58j7L18>

Procure Apoio

👨👩👧👦 Divida tarefas – Se possível, peça ajuda de familiares para partilhar responsabilidades.

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



Cuide da sua Saúde Física e Mental

◆ Descanse o suficiente – Sono adequado é essencial para evitar o esgotamento.

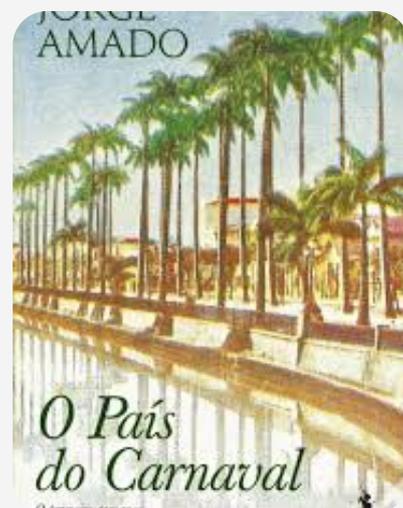
◆ Alimente-se bem – Uma dieta equilibrada mantém sua energia e disposição.

◆ Pratique atividades físicas – Mesmo caminhadas curtas ajudam a aliviar o stress.

LEITURA DO MÊS

“ O País do Carnaval ” Jorge Amado

Este é o primeiro romance de Jorge Amado, escrito quando ele tinha apenas dezoito anos. Publicado em 1931, faz um retrato crítico da imagem festiva e contraditória do Brasil, a partir do olhar do personagem Paulo Rigger, um brasileiro atormentado pela inquietação existencial que, após sete anos em Paris, regressa a um país com o qual não se identifica. Bem recebido pela crítica e pelo público, o livro aborda as questões de uma juventude plena de inquietude, numa ansiosa e mesmo angustiada busca de verdades e do sentido da vida. Trata-se, em suma, de um retrato geracional - tecido a partir das rondas de Paulo Rigger pelos círculos boémios e literários da cidade da Bahia, em inícios do século XX. No final, insatisfeito e desencantado, marcado por uma renúncia preconceituosa ao amor, que inesperadamente encontrara, e aturdido pelas contradições que o rodeiam, Rigger embarca, no porto do Rio de Janeiro, com destino à Europa. Leva consigo as suas dores, deixando para trás uma cidade alucinada pelos ritmos e brilhos do Carnaval. Considerado subversivo, O País do Carnaval estava entre os livros de Jorge Amado que foram queimados em praça pública em Salvador, por determinação da polícia do Estado Novo, em 1937.



DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição III



ANEDOTA

Vaga na empresa

A filha entra no escritório do pai de mãos dadas com o marido:

- Pai, é verdade que o contabilista morreu?
- É filha, infelizmente é.
- O que é que dizes de pôr o meu marido no lugar dele?
- Isso é uma questão de falares com o pessoal da funerária mas por mim tudo bem.

ADIVINHA

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

O rato roeu a roupa
do rei de Roma
e o rei roxo de raiva
ralhou com a rainha
que resolveu remendar
a roupa do rei que o rato roeu
mas o rato roer roía
e a rainha do rato a roer
se ria

ATRAVA LÍNGUAS



DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição III



Filme

“E se vivêssemos todos juntos?”

Sinopse

Esse filme retrata a decisão de cinco amigos com mais de 75 anos, preocupados com o declínio da memória e outros problemas típicos da velhice, de morarem juntos para não se tomarem fardos na vida dos filhos. O inusitado projeto de vida proporciona novas perspectivas, desafios e uma convivência com muitas lembranças da amizade, que dura mais de 40 anos. O cotidiano do grupo chama a atenção de um estudante de antropologia que resolve escrever uma tese sobre a experiência.

Direção: Stéphane Robelin

Elenco: Jane Fonda, Pierre Richard, Geraldine Chaplin

Pode assistir

<https://www.youtube.com/watch?v=l2FkQyxJEjg>

Ditados populares

- Em Março, tanto durmo

- Lua cheia em Março trovejada,

- Março, marçagão, manhã de Inverno, _____
- Vento de março, chuva de abril,

Anagramania

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

COSOF → _ _ _ C _

GEROSP → _ _ _ G _ S

XIANTO → _ O _ I _ _

ÉOSTIM → S _ _ _ _ O

ÊGUICH → G _ _ C _ _

ERINTIA → _ _ T _ I R _

DEMRENTO → _ _ _ _ E _ T E

DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição III

Sopa de Letras

Áreas Estimuladas
Vocabulário
Memória

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

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

BENEFÍCIOS
DEMOLHAR
DIETA
EDAMAME
ERVILHAS
FAVAS

FEIJÃO
GRAODEBICO
LENTILHAS
NUTRIENTES
PRIORIDADE
PROTEINA

SACIANTES
SAUDE
SECAS
SEMENTES
SOJA
TREMOÇO

 www.seniormente.com
 geral@seniormente.com

 91 412 73 80
91 412 73 75

Leguminosas
Por Paulo Freixinho

DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição III

Mandala

Áreas Estimuladas
Criatividade
Concentração

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



 www.seniormente.com
 geral@seniormente.com

 91 412 73 80
91 412 73 75

DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição III

Palavras Cruzadas - Carnaval

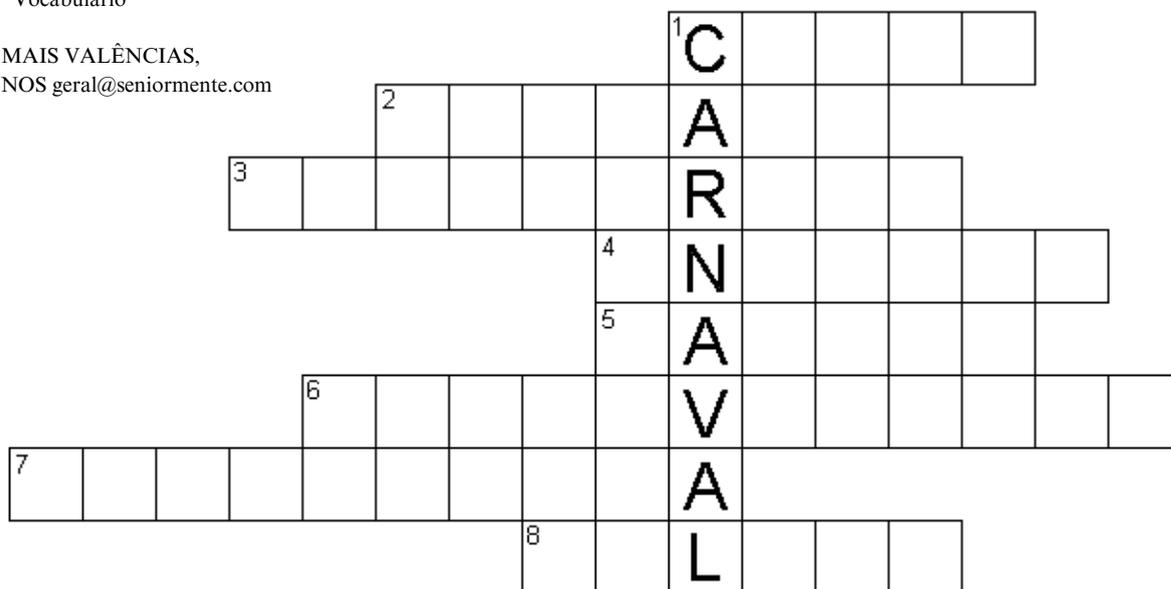
Áreas Estimuladas

Memória

Vocabulário

PARA MAIS VALÊNCIAS,

CONTACTO-NOS geral@seniormente.com



- 1- Desfile de carros alegóricos.
- 2- Caraça.
- 3- Recinto onde os grupos carnavalescos e escolas de samba exibem as suas danças e os seus cantares (Brasil).
- 4- Sinónimo de Carnaval.
- 5- Personagem do Carnaval do nordeste de Portugal.
- 6- Do Carnaval ou a ele relativo.
- 7- Rolo de tira de papel colorido que se joga nos folgedos de Carnaval.
- 8- Aquele que gosta de brincar o Carnaval.

 www.seniormente.com

 geral@seniormente.com

<http://palavrascruzadas-paulofreixinho.blogspot.com>

 91 412 73 80
91 412 73 75

DESCONTRAI

SéniorMente



Edição III

Descobra as 7 diferenças e pinte



Áreas Estimuladas
Percepção visual
Atenção e concentração

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

oiretemeh.blogspot.com

www.seniormente.com
geral@seniormente.com

91 412 73 80
91 412 73 75

VAMOS CRIAR

SêniorMente



Edição III

Atividade ativa e expressiva Desenho Livre

MATERIAL NECESSÁRIO

- Papel
- Lápis, pinceis, canetas coloridas, tintas ou lápis de cor

COMO REALIZAR

- Preparação do ambiente: Encontre um lugar tranquilo e confortável onde se possa concentrar sem interrupções.
- Escolha do material: Selecione qualquer tipo de papel e os materiais de desenho que preferir.
- Definição do tema: Pode começar sem um tema específico, permitindo que a sua criatividade flua. Se preferir, escolha um tema que represente como se está a sentir, como "alegria", "tristeza" ou "mudança".
- Desenho: Comece a desenhar, sem se preocupar com a perfeição. O objetivo é expressar as suas emoções e pensamentos através do que está a criar. Não tenha medo de usar cores vibrantes ou formas abstratas.

O foco é o bem-estar da pessoa que participa da atividade, então, o principal é deixar a pessoa tranquila e à vontade para expressar os seus sentimentos através do desenho livre.



Essa atividade é uma maneira acessível e eficaz de explorar a criatividade e as emoções. Pode ser realizada por todos os elementos da família.

Que seja prazeroso e libertador



Nesta edição o nosso leitor o Sr. Inácio, um tripeiro de gema de 69 anos, que, com a sabedoria que os anos lhe conferiram, nos brinda com uma valiosa contribuição para o nosso almanaque de Março. Nascido e criado nas ruas vibrantes do Porto, o Sr. Inácio é um verdadeiro amante da cultura e das tradições da sua cidade. Com um sorriso no rosto e uma paixão fervorosa pela língua portuguesa, ele partilha conosco a origem da expressão “Fino como o alho”



Preparem-se para uma viagem no tempo e nas palavras, guiados pela perspicácia e pelo humor do "nosso" tripeiro!

Diz-se que um indivíduo é “fino como o alho” se ele é muito esperto, muito sagaz e astucioso. A expressão terá sido originada pela personalidade do mercador portuense Afonso Martins Alho, que foi responsável pelo tratado de 1353, no reinado de D. Afonso IV, entre a Inglaterra e Portugal em 1353, no reinado de D. Afonso IV, havendo condições para a realização de um acordo comercial, entre Portugal e a Inglaterra, o rei português, encarregou o portuense Afonso Martins Alho e o mercador lisboeta Gomes de Limpas, (conhecido como "o mercador Limpas"), para irem a Londres negociar e firmar um tratado comercial.

Em nome do rei português, os dois comerciantes assinaram, em Londres, com Eduardo III da Inglaterra, o primeiro Tratado de Comércio e Pesca Anglo - Luso.

Deste tratado, resultou um acordo de entendimento referente à importação de bacalhau contra o envio de vinho verde, expedido de Viana do Castelo. Os dois enviados conseguiram obter, do soberano inglês, um salvo-conduto anual para todos os mercadores e navios portugueses nos portos britânicos e, grande parte desse êxito, deveu-se à sagacidade e grande habilidade de negociador, de Afonso Martins Alho.

Algum tempo depois, Afonso Martins Alho voltou de novo a Londres como mensageiro e procurador dos mercadores e comunidades das cidades marítimas de Lisboa e Porto para celebrar um tratado de comércio, composto por oito artigos, válido por 50 anos, e assinado em Londres em 20 de Outubro de 1353.

Graças à grande habilidade, sagacidade e astúcia de negociador, de Afonso Martins Alho, a partir de certa altura, começou a usar-se a expressão "fino como o alho", passando, tal expressão, a incorporar-se na língua portuguesa, significando com ela que certo indivíduo é muito esperto, muito sagaz e astucioso. Mas o correto é dizer-se: "esperto como O alho" e nunca "esperto como UM alho", pois refere-se ao homem que era esperto (Afonso M. Alho) e não a um qualquer alho que usamos na culinária.

PÁGINA DO LEITOR

SéniorMente



Edição II

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.

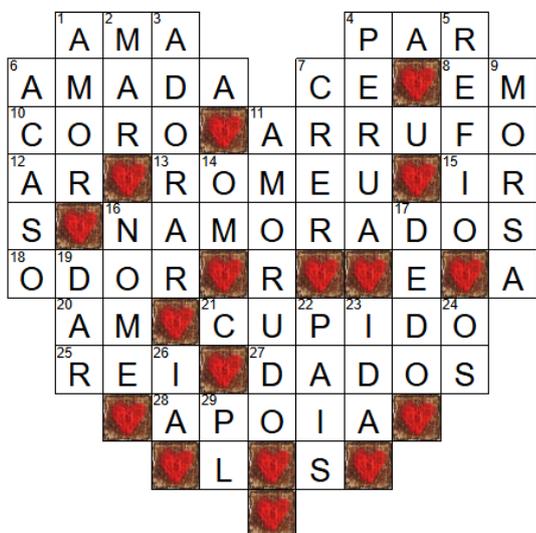
Partilhe connosco, não precisa de assinar, envie para o nosso e-mail geral@seniormente.com

SOLUÇÕES DE FEVEREIRO

SéniorMente



Edição II



Ditados populares

- Zangam-se as comadres,
__ **sabem-se as verdades** __
- Amigos, amigos,
__ **negócios à parte** __
- Mais vale cair em graça,
__ **do que ser engraçado** __
- Para bom entendedor, _
__ **meia palavra basta** __

ADIVINHA

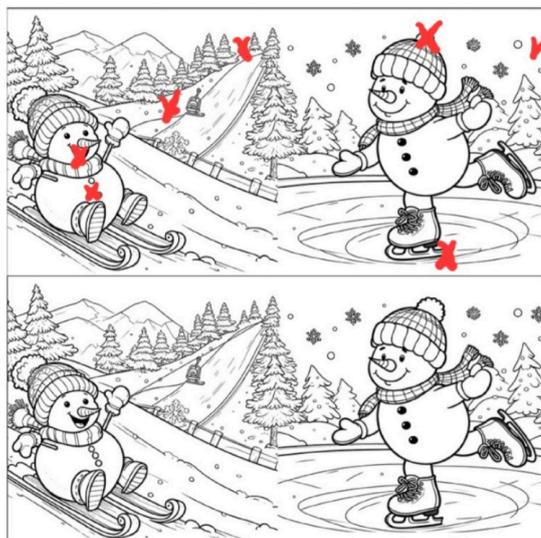
O que é que sempre está vindo mas nunca chega? **O amanhã**



Sopa de Letras Dia Dos Namorados



Descobra as 7 diferenças e pinte





Sênior Mente, Lda.

Consultoria Gerontológica

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

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

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

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

Gerontólogas

Ana Soares **Mónica Henriques**

Contactos



www.seniormente.com



geral@seniormente.com



91 412 73 80

91 412 73 75

