

ALMANAQUE SÊNIOR



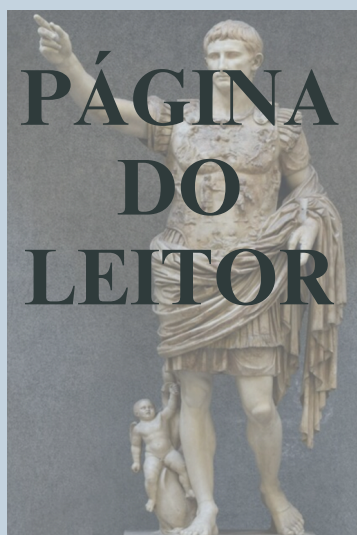
AGOSTO



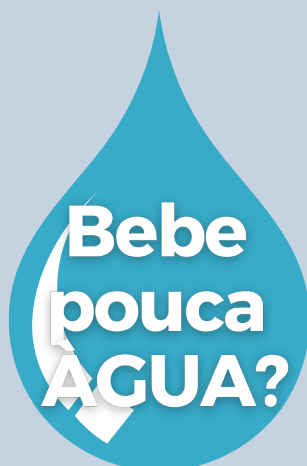
GERONTOLOGIA

DICAS AO CUIDADOR

VAMOS CRIAR



PÁGINA DO LEITOR



Bebe
pouca
ÁGUA?



MoveMoment
O Seu Refúgio
Sensorial



INTRODUÇÃO

SéniorMente



Edição VIII

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

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII



Origem do nome “Agosto”

Do latim Augustus, é o oitavo mês do calendário gregoriano. Augusto nasceu Gaius Octavius em 63 a.C.. Os historiadores referem-se lhe como Octavianus. Foi adoptado por Júlio César. Em 27 a.C. Octavianus tornou-se Imperador (ou César, nome pelo qual passaram a ser conhecidos os imperadores romanos) de Roma. Mas só concordou que lhe chamassem Augusto, que significa “honrado” ou “reverenciado”.

Este não queria ficar atrás de Júlio César, em honra de quem foi baptizado o mês de julho, e, portanto, quis que o "seu" mês também tivesse 31 dias.

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

Curiosidades

Em território português, agosto é sinónimo de veraneio. Muitas empresas encerram ou operam com serviços mínimos, enquanto cidades como Lisboa e Porto ficam mais tranquilas, com os habitantes a rumarem ao litoral ou ao interior.

É também nesta altura que ocorrem algumas das mais vibrantes festas e romarias do país, sobretudo em zonas rurais. Entre as mais emblemáticas destaca-se a Romaria de Nossa Senhora da Agonia, em Viana do Castelo, uma celebração que mistura religiosidade, folclore, trajes tradicionais, música e gastronomia.

Muitos emigrantes portugueses regressam à terra natal durante este mês, enchendo aldeias e vilas de vida, saudade e partilha.

Agosto no Zodíaco

Agosto está astrológicamente dividido entre dois signos:

Leão (23 de Julho – 22 de Agosto): Regido pelo Sol, associado à criatividade, coragem, liderança e vitalidade.

Virgem (23 de Agosto – 22 de Setembro): Regido por Mercúrio, símbolo de organização, pragmatismo, atenção ao detalhe e serviço aos outros.

Este mês representa uma transição da energia vibrante do verão para uma fase mais introspectiva e prática.

Fenómenos naturais e astronómicos

Agosto é conhecido pela chuva de meteoros Perseidas, visível entre os dias 11 e 13. Este espetáculo natural, causado por fragmentos do cometa Swift-Tuttle, é melhor observado em locais com pouca poluição luminosa.

As noites quentes e céus limpos tornam-no ideal para observações astronómicas.

Expressões e provérbios populares

“Agosto, frio no rosto” – Sugere que o tempo pode começar a arrefecer no final do mês.

“Quem em Agosto ara, riqueza prepara” – Aponta a importância agrícola do mês para futuras colheitas.

Estes ditados mostram a ligação entre o mês e os ciclos da terra.

<https://www.calendarios.info/agosto-historia-curiosidades-e-significados-do-oitavo-mes-do-ano/#gsc.tab=0>

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII



Dias 1 a 16

Festa em honra de Nossa Senhora do Socorro | Peso da Régua

É em agosto que se realizam as Festas em honra de Nossa Senhora do Socorro – Festa do Douro.

Tendo início com o Festival das Francesinhas na 1ª semana de agosto que, no mesmo certame, junta a gastronomia e música, a Festa do Socorro tem os seus pontos altos na noite de 14 de agosto na parte alta da cidade, onde milhares de pessoas se juntam em folia: na Procissão do Triunfo que se distingue como o ponto mais alto das festas e o Arraial do Rio que ombréia com o que de melhor se faz no país.

local: Peso da Régua | GPS: 41.16227854 -7.79186048

Dias 3 a 5

Romaria a S. Domingos | Fontelo – Armamar

Fontelo organiza uma das principais e mais concorridas romarias do Município.

Acontece todos os anos, nos dias 03, 04 e 05 de agosto. A tradição remonta à Idade Média.

Ao longo dos séculos, a romaria ganhou tamanha importância que a Câmara de Lamego era “obrigada” a tomar parte, juntamente com os vigários capitulares da Sé, clérigos, Franciscanos do Convento de S. Francisco e muita gente da cidade e seus arredores. Era costume distribuir-se um jantar no final das cerimónias aos participantes na procissão. A Feira Franca acontece a 03 de agosto e marca o início das festividades.

local: Fontelo | GPS: 41.121.395 -7.745.095

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

Dia 4

Romaria de S. Domingos | Raiva – Castelo de Paiva

Esta romaria, uma das maiores do concelho, realiza-se num dos pontos mais emblemáticos: o Monte de São Domingos. Aqui acorrem milhares de peregrinos de vários pontos do país, percorrendo longas distâncias a pé para pagarem as suas promessas.

As cerimónias religiosas têm início na Capela de Nossa Senhora das Amoras, em Oliveira do Arda, seguindo depois uma procissão serra acima em direção à Capela de São Domingos, onde é rezada uma missa em honra do santo.

Dia 5

Festa de Nossa Senhora das Neves | Viana do Castelo

Realizada no Largo das Neves, um lugar-comum a três freguesias – Barroselas, Vila de Punhe e Mujães – esta romaria tem por principal atrativo o famoso Auto Medieval da Floripes, uma peça de teatro medieval, de tradição popular, que encena uma batalha entre cristãos e turcos, que representa um dos mais antigos espécimes do teatro popular, realizada a 5 de agosto, nas Neves.

local: Largo das Neves – Barroselas, Vila de Punhe e Mujães | GPS: 41652954; -8.720.466

Dias 6 a 10

Festa de Nossa Senhora da Lapa | Arcos de Valdevez

A implantação em 1758 do culto a Nossa Senhora da Lapa na vila de Arcos de Valdevez estimulou a edificação de um templo religioso em sua homenagem, concluído em 1767, sendo deste período as primeiras manifestações públicas de celebração, que se mantiveram constantes até meados do século XX.

Retomadas em 2009, as festividades passam a integrar, e a titular, as Festas do concelho, realizadas no segundo fim-de-semana de agosto, devolvendo aos arcuenses uma das suas mais importantes e simbólicas festividades religiosas.

local: Igreja da Lapa e Zona Histórica de Arcos de Valdevez | GPS: 41°50'45.20"N 8°25'08.79"W

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

Dias 6 a 10

Festas concelhias em honra de São Brás | Terras de Bouro

O Município de Terras de Bouro promove, como é tradição, de 06 a 10 de agosto, mais uma edição das Festas Concelhias em honra de S. Brás.

De destacar as arruadas e a tradicional animação de rua, os desfiles dos grupos folclóricos que participam no Festival Folclórico Concelhio, as “rodas” compostas por grupos de concertinas que animam as ruas, as bandas filarmónicas, os cantores de música popular, a Corrida de Cavalos de Passo Travado e a Feira Franca, além dos jogos de futsal da fase final do Torneio Concelhio de Futsal, as importantes cerimónias religiosas e do fogo de artifício, todas completam um animado e variado programa festivo.

local: Praça do Município | GPS: 41°43'8.72"N 8°18'29.55"W

Dias 7 a 10

Romaria de Nossa Senhora da Saúde | Saudel – Sabrosa

Romaria que se realiza entre o dia 07 e 10 de agosto, tendo o seu dia principal no dia 09 com a Missa e Procissão Solene em honra da Senhora da Saúde que vai num andor com cerca de dezasseis metros de altura.

local: Santuário de Nossa Senhora da Saúde | GPS: 41°31'41.67"N 7°59'19.44"W

Dias 8 e 9

Romaria de Nossa Senhora do Castanheiro | Valtorno – Vila Flor

Consta de festa religiosa e arraial popular no santuário, que integra uma igreja românica tardia, que antigamente albergava os peregrinos de Santiago de Compostela.

Alguns sepulcros embutidos na parede, em forma de capelas e uma imagem setecentista de Santa Maria do Castanheiro ornamentam o seu interior.

Ao lado deste templo existe um castanheiro antiquíssimo com uma toca no tronco e, segundo dizem os antigos, Nossa Senhora aparecia na toca da árvore.

local: Valtorno | GPS: 41°15'05.67"N 7°12'32.94"W

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

Dia 10

Festa de São Lourenço e Dia do Município | Vimioso

Festa em honra de São Lourenço, que é também dia do município, altura em que os agricultores do concelho se reúnem com a intenção de fazer negócios de vendas de animais (gado bovino de raça mirandesa).

O Município organiza o Concurso de Gado Bovino de Raça Mirandesa e a Luta de Touros. À noite, há espetáculo musical com um artista português.

Melhores ofertas em auscultadores

local: Parque Municipal | GPS: 41°34'59.97"N 6°31'50.92"W

Dias 10 a 15

Romaria de S. Bento da Porta Aberta | Terras de Bouro

É uma romaria típica da cultura popular e tradicional do nosso povo, com uma dimensão religiosa no cumprimento de promessas ao S. Bento, Missa Solene, sermão e majestosa procissão com andores de flores naturais e figurantes.

Como diversões, há bandas de música e vários grupos de concertinas. Nas noites de 12 e 13 há o famoso fogo-de-artifício.

local: Rua 1, São Bento | GPS: 41°41'23.2" N 8 °12'14.2" W

Dias 12 a 15 de agosto

Festa de Nossa Senhora de Fátima | Balteiro – Ribeira de Pena

Em honra de Nossa Senhora de Fátima, que é venerada numa festa religiosa e profana nos dias 12, 13 e 14 de agosto, a Festa de Balteiro continua a atrair muitos devotos e romeiros que procuram a tradicional animação musical com o Rancho de Balteiro, grupos musicais e a Procissão de Nossa Senhora de Fátima.

Melhores ofertas em auscultadores

Além disso, podem fazer-se compras na tradicional e mensal Feira dos 13.

local: Balteiro | GPS: 41°32'16.51"N 7°47'9.69"W

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

Festa da Vila e do Concelho em honra de Nossa Senhora da Assunção | Torre de Moncorvo

Uma das referências mais antigas que se conhece sobre a Festa de Nossa Senhora da Assunção em Torre de Moncorvo aparece numa Provisão de 1695 «para que em dia de Nossa Senhora da Assunção se faça pela Câmara Festa na Igreja ...».

Desde 1695 até 1973 decorreram, nesta vila, as festividades em honra de Nossa Senhora da Assunção. Após uma interrupção de treze anos, as festividades reiniciam-se no ano de 1986 até ao presente.

O cartaz festivo é muito diversificado com sessões de fogo de artifício, arruadas pelas bandas filarmónicas e arraiais com grupos musicais.

No dia 15, predomina a vertente religiosa com Missa Solene e Procissão em honra da padroeira Nossa Senhora da Assunção.

local: Centro Histórico da Vila de Torre de Moncorvo | GPS: 4.117.403 -705.235

Festas em honra de Nossa Senhora da Saúde | Vila Nova de Gaia

As Festas em honra da Nossa Senhora da Saúde, realizam-se no Monte Murado, num ambiente natural, nos os dias 12, 13,14 e 15 de agosto, atraindo milhares de visitantes para aí cumprirem as suas promessas e rezarem as suas preces.

Junto à capela, situada ao cimo deste monte, é erguido um altar, sob um toldo, onde são realizadas duas missas campais, uma às 09h00 e a da festa pelas 11h00, saindo depois a procissão longa numa interminável fila de fiéis, abrilhantada por grupos filarmónicos. Milhares de romeiros levam compridos círios, intercalando com os respetivos andores, descem e contornam o cruzeiro e sobem novamente a íngreme ladeira.

Para além da animação não falta a tradicional sardinha assada, o bacalhau assado na brasa, caldo verde com a típica broa, rulotes de farturas, doces e fruta. Durante o dia, atuam vários grupos musicais.

O fogo-de-artifício é às 24 horas. No dia seguinte, temos a famosa Corrida de Cavalos, argolinhas e desfilada e, à noite, a exibição de grupos musicais. Esta romaria é considerada das maiores festas religiosas de Gaia e do Norte de Portugal.

local: Carvalhos – Pedroso | GPS: 41°3'36.8676"N 8°34'37.2612"W

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

Dias 12 a 22

Festa de Nossa Senhora das Graças | Bragança

As festividades de Nossa Senhora das Graças, padroeira da cidade de Bragança, decorrem de 11 a 22 de agosto. O programa conta com uma série de espetáculos musicais, animação no Castelo de Bragança com a Festa da História e um espetáculo piromusical na noite do arraial.

O programa religioso, dedicado à padroeira da cidade, tem o seu ponto alto com a missa na Catedral, seguida da grandiosa Procissão Solene pelas ruas da cidade.

local: Bragança | GPS: 41.806715° -6.754933°

Dias 13 a 15

Romaria de Nossa Senhora da Assunção | Vila Flor

É o maior e um dos mais importantes santuários marianos de Trás-os-Montes onde se realiza, todos os anos, uma romaria, a maior da região, cujo expoente máximo ocorre dia 15 de agosto, com a majestosa Procissão.

Acompanhada por bandas de música, várias centenas de peregrinos descalços, milhares de visitantes, cerca de uma centena de figuras bíblicas, 11 andores, sendo o maior o de Nossa Senhora, carregado por cerca de cinquenta pessoas, vai desde a aldeia de Vilas Boas até ao santuário, numa distância de dois quilómetros.

Melhores ofertas em auscultadores

local: Santuário Nossa Senhora da Assunção | GPS: 41°20'55.26''N 7°10'51.96''W



Festa em honra de Santa Maria Maior | Alijó

Festividade de grande relevo para Alijó, dedicada a Santa Maria Maior, padroeira desta vila.

Realiza-se em agosto e tem uma duração de quatro dias, recheados de atividades religiosas, culturais e etnográficas onde a folia e a diversão duram até altas horas da madrugada.

local: Alijó | GPS: 41.26671093007253
-7.445812225341797

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

Dias 13 a 16 de Agosto

Festa de Nossa Senhora da Guia | Santa Marinha – Ribeira de Pena

Consagrada padroeira do concelho em 1952, a Senhora da Guia envolve a devoção das gentes de Trás-os-Montes e do Minho que, religiosamente, todos os 15 de agosto assistem à sua procissão e cumprem promessas ao redor da capela.

Os três dias da festa são acompanhados com música ao vivo. A procissão, desde a Igreja de Santa Marinha até à capela, conta com a participação de milhares de devotos e dos seus belos andores.

A localização da capela, nas encostas do Alvão, sobranceira ao Vale do Tâmega, confere-lhe um miradouro natural fabuloso.

Também Camilo Castelo Branco terá assistido à Romaria da Senhora da Guia, tendo sido inspiração para escrever o sexto dos “Doze Casamentos Felizes”.

local: Fonte de Mouro – Santa Marinha | GPS: 41°31’58.81”N 7°46’1.37”W

Dias 14 e 15

Festa de Santa Maria de Barrô | Resende

A festa normalmente inicia-se no dia 14 e prolonga-se pelo dia 15 de agosto.

A procissão solene, na tarde do dia 15, destaca-se pelo grande número de anjinhos e de andores que nela se incorporam e ainda, pelo original andor da Senhora da Boa Viagem, uma imagem de pedra que todos os anos vão buscar ao seu pequeno nicho nos rochedos da margem esquerda do rio Douro com a ajuda de força, cordas e escadas que, por tradição, os antigos arrais e restantes marinheiros a traziam num barco-andor por eles construído, como forma de agradecimento pela milagrosa proteção divina recebida nas fainas perigosas dos rabelos.

local: Rua de Santa Maria de Barrô – Barrô | GPS: N41.129094 W7.88262

Dias 14 a 16

Romaria de Nossa Senhora da Azinheira | S. Martinho de Anta – Sabrosa

Romaria que se realiza a 15 de agosto em São Martinho de Anta, terra natal do escritor Miguel Torga, que muitas vezes nos seus livros apelida a Senhora da Azinheira como Senhora do Amparo.

local: Santuário de Nossa Senhora da Azinheira – São Martinho de Anta | GPS: 41°28’08.33”N 7°61’72.22”W

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

Dias 14 a 17

Festa de Santa Maria do Sabroso e de Santa Bárbara | Barcos – Tabuaço

Inicia com salva de morteiros e acompanhamento da Priora pela banda de música até à Igreja Matriz.

A procissão é acompanhada por uma banda, com saída da Igreja Matriz até à Igreja de Santa Maria do Sabroso, seguida de Missa Solene e sermão. De tarde, atuação de grupos de música tradicional.

À noite, atuação de grupo de baile, que finaliza com arraial de fogo-de-artifício.

local: Barcos | GPS: 41.122.517 -7.598.046

Dia 15

Festas da Senhora da Conceição | Vieira do Minho

Nossa Senhora da Conceição é a padroeira do concelho de Vieira do Minho.

Ainda que a data oficial da celebração da Igreja Católica seja 08 de dezembro, em Vieira aproveita-se a ocorrência de inúmeras festas durante o verão, devido à presença dos emigrantes, para festejar, também, Nossa Senhora da Conceição. Os andores são enfeitados e transportados pelos devotos do santo ou santa, o de São Cristóvão, por exemplo, é levado pelos taxistas.

local: Vieira do Minho | GPS: 41.629.417 -81.388.065,15

Romaria da Nossa Senhora da Abadia | Sta Maria de Bouro – Amares

Esta romaria atrai milhares de pessoas ao Santuário da Nossa Senhora da Abadia.

Devido ao seu enquadramento paisagístico, os devotos e visitantes, para além da parte religiosa e profana da festa, podem desfrutar de um ambiente paradisíaco, onde apenas o sussurrar das águas e o chilrear das pequenas aves quebram o silêncio que tanto caracteriza este espaço.

local: N^a S^a da Abadia – Santa Maria de Bouro | GPS: 41.403. 149 -8.152.848

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

Senhora do Pranto | Salto – Montalegre

Nossa Senhora do Pranto é comemorada a 15 de agosto, dia em que “a Senhora” sai em longa e lorida procissão. Salto, sempre foi terra de tradição e culto mariano como atestam os documentos referentes à freguesia.

A Santa Maria de Salto acorrem os crentes de toda a paróquia, além de romeiros dos concelhos vizinhos do Minho e de Boticas. Assim, na tradição oral, teria surgido o nome da freguesia que, com as reformas anticlericais dos inícios da República, ficou a chamar-se apenas Salto, hoje vila de Salto.

local: Freguesia de Salto | GPS: 41° 38'21.29" N 7° 56'43.43" W

Festa de Nossa Senhora da Assunção | Póvoa do Varzim

A 15 de agosto, a Virgem é venerada com toda a pompa e circunstância. Uma das tradicionais formas de o fazer é colocar no cimo dos mastros dos barcos dos pescadores os melhores lenços da mulher, ilhas ou noiva, como homenagem à Senhora que vai passar a abençoá-los.

É assim ainda hoje, apesar da classe piscatória se encontrar altamente reduzida pela emigração. O momento alto dos festejos corresponde à procissão que conhece o auge, quando, frente ao porto de pesca, os andores são voltados para o mar e milhares de foguetes são lançados dos barcos engalanados.

local: Igreja de Nossa Senhora da Lapa – junto ao porto de pesca da Póvoa de Varzim | GPS: 41°22'25,71" N 8°45'39,90" W

Festa de Nossa Senhora da Assunção | Santo Tirso

Festa de carácter religioso que reúne centenas de peregrinos.

A concentração é realizada na Capela Velha, seguindo-se uma procissão até ao Mosteiro de Nossa Senhora d'Assunção onde é celebrada a Missa Solene. No final há exposição do Santíssimo, atos de adoração, procissão e bênção de despedida.

Na área envolvente do mosteiro, na frondosa “mata e sala de visitas” realiza-se o tradicional almoço ao ar livre com fartos farnéis.

local: R. Padre Miguel Miranda – Monte Córdova | GPS: 41°20'29.9"N 8°26'49.9"W

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

Romaria de Nossa Senhora da Lapa | Sernancelhe

Existem dois grandes momentos de peregrinação à Senhora da Lapa: a 10 de junho e a 15 de agosto. Estas peregrinações são precedidas de novenas, que funcionam como uma espécie de retiro aberto e são verdadeiramente concorridas.

Milhares de pessoas acorrem àquele santuário mariano, movidos pela fé na imagem da santa, encontrada pela pastorinha Joana debaixo de uma lapa. Há igualmente uma peregrinação no segundo domingo de setembro, já com uma larga tradição. Das três romarias, a de agosto é a maior.

local: Santuário de Nossa Senhora da Lapa | GPS: 40°52'12.53"N 7°34'30.56"W

Festa de Nossa Senhora das Necessidades | Sernancelhe

A festa em honra de Nossa Senhora das Necessidades realiza-se na Vila da Ponte. No monte sobranceiro à aldeia, um dos miradouros mais espantosos de todo o concelho, reúnem-se centenas de pessoas para agradecer as benesses concedidas pela sua santa padroeira.

Da Igreja Matriz sai a procissão, percorrendo cerca de dois quilómetros até à capela. O acompanhamento da banda musical é indispensável, assim como os cânticos que ecoam pela encosta do Monte da Senhora das Necessidades.

local: Nossa Senhora das Necessidades – Vila da Ponte | GPS: 40°54'46.63"N 7°31'22.73"W

Romaria de Nossa Senhora da Saúde | Gestoso – São Pedro de Castelões – Vale de Cambra

Situado no alto da Serra do Arestal, no Lugar de Gestoso, ergue-se no século XVIII, uma capela em honra de Nossa Senhora da Saúde, tendo sido reconstruída em 1782. Neste local é realizada anualmente de 14 para 15 de agosto a Romaria à Nossa Senhora da Saúde.

Este santuário era avistado do Atlântico pelos pescadores que, em noites de tempestade pediam ajuda à Senhora da Saúde e vinham em romagem na altura dos seus festejos agradecer a sua proteção.

local: Parque Nossa Senhora da Saúde – Gestoso – S. Pedro de Castelões | GPS: 40°48'4.59"N 8°22'56.68"W

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

Festa da Senhora do Faro | Monte do Faro – Valença

Peregrinação desde a Igreja de Santo Estevão (dentro da muralha) até à Capela de Nossa Senhora do Faro, num percurso de cerca de oito quilómetros.

À chegada, celebram-se as cerimónias religiosas. Depois as pessoas passam o dia juntas em confraternização no parque onde almoçam, levando o tradicional farnel. Durante a tarde, há animação musical.

local: Monte do Faro | GPS: 42°01'07.57"N 8°35'47.17"W

Festa de Nossa Senhora da Assunção | Vinhais

Celebração do culto mariano. Realizando-se anualmente missa e procissão em Vinhais, é a grande festa da vila, uma vez que é a sua padroeira e, como se realiza em agosto, reúne os emigrantes da região.

local: Vila de Vinhais | GPS: 418.224.297 -70.498.442

Dias 19 a 24

Romaria de S. Bartolomeu | Ponte da Barca

Por muitos considerada como a mais genuína romaria do Alto Minho, o S. Bartolomeu constitui um dos maiores cartões de visita de Ponte da Barca.

Durante seis dias, a vila corporiza de forma intensa as tradições, usos e costumes mais genuínos desta região.

A gastronomia, o folclore, as tasquinhas, o artesanato, a Feira do Linho, entre muitas outras atividades, ganham espaço e dimensão durante a romaria.

Mas o grande cartaz das festas acontece na noite de dia 23 com o desfile e atuação das Rusgas pelas ruas da vila, arrastando multidões e prolongando a folia por toda a noite. Os grupos que se formam são os protagonistas da noite, dedicada às danças e cantares populares.

Com as concertinas, os bombos, os cavaquinhos e outros instrumentos tradicionais, as rusgas juntam-se, desfilam, formam-se rodas de tocadores, dançando-se e cantando-se à desgarrada até ao raiar do sol.

local: Ponte da Barca | GPS: 41°48'27.33"N 8°25'0.65"W

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII



Dia 12 a 20

Romaria de Nossa Senhora D'Agonia | Viana do Castelo

A Romaria d'Agonia junta-se à história da Igreja d'Agonia, construída em 1674, em honra da padroeira dos pescadores. Na altura, foi edificada uma capela em invocação ao Bom Jesus do Santo Sepulcro do Calvário e, um pouco acima, uma capelinha devota a Nossa Senhora da Conceição.

Hoje, o nome da santa está associado à rainha das romarias e às múltiplas tradições da maior festa popular de Portugal: a Romaria em honra de Nossa Senhora da Agonia, nascida em 1772 da devoção dos homens do mar vindos da Galiza e de todo o litoral português para as celebrações religiosas e pagãs, que ainda hoje são repetidas anualmente no feriado municipal.

Do programa destaca-se o Desfile da Mordomia, a Procissão Solene, o Cortejo Etnográfico, Festa do Traje, o Desfile “Vamos para a Serenata”, as exibições de grupos folclóricos, os tapetes floridos nas ruas da Ribeira, a Procissão ao Mar e as sessões de fogo de artifício.

A organização está a cargo da VianaFestas e conta com o apoio da Câmara Municipal.

local: Cidade de Viana do Castelo | GPS: 41.692.899 -8.837.928

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

Dia 20 a 9 de Setembro

Festa de Nossa Senhora dos Remédios | Lamego

Têm origem num templo, erguido 1361, no mesmo local onde se encontra o Santuário da Nossa Senhora dos Remédios.

Em 1551, o então Bispo de Lamego, mandou erigir a primeira capela em honra da Nossa Senhora dos Remédios, onde hoje se situa o Pátio dos Reis (largo no escadório).

Em 1750, a Irmandade devido à sua degradação, mandou demoli-la e construir um magnífico Santuário e uma escadaria de 618 degraus, ligando-o à cidade. Esta obra só foi inaugurada em 1778.

As festas foram crescendo ao longo dos tempos até se tornarem uma das mais grandiosas do país. Atualmente o programa engloba exposições, concertos, desfiles, procissões, feiras, eventos culturais e desportivos.

Destaque para os dias 06, 07 e 08 de setembro, datas da Marcha Luminosa (à noite), da Batalha das Flores (à tarde) e da Majestosa Procissão do Triunfo.

Na tarde de dia 08, feriado municipal, milhares de pessoas assistem a esta procissão singular, admirando os andores que ostentam imagens sagradas puxadas por juntas de bois engalanadas, a única em Portugal e provavelmente no mundo, com autorização expressa da Santa Sé. [Mais informações](#)

local: Cidade de Lamego | GPS: 41°05'30.60"N 7°48'58.92"W

Dias 22 a 24

Festa da Vila em honra de São Bartolomeu | Vila Flor

Todos os anos, as festas da vila são o ponto de encontro de largas centenas de emigrantes que regressam às suas famílias.

Dia 24, feriado municipal, sai a procissão à rua, acompanhada pela banda de música local e por uma imensidão de gente que faz questão de seguir a imagem de S.

Bartolomeu pelas ruas principais de Vila Flor.

Da festa faz parte a Terra Flor – Feira Regional de Produtos e Sabores, que constitui uma iniciativa de promoção dos produtos, produtores, marcas e potencialidades do concelho de Vila Flor e da região.

local: Vila Flor | GPS: 41°18'24.78"N 7°09'07.73"W

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

Dia 20 a 9 de Setembro

Festa de Nossa Senhora dos Remédios | Lamego

Têm origem num templo, erguido 1361, no mesmo local onde se encontra o Santuário da Nossa Senhora dos Remédios.

Em 1551, o então Bispo de Lamego, mandou erigir a primeira capela em honra da Nossa Senhora dos Remédios, onde hoje se situa o Pátio dos Reis (largo no escadório).

Em 1750, a Irmandade devido à sua degradação, mandou demoli-la e construir um magnífico Santuário e uma escadaria de 618 degraus, ligando-o à cidade. Esta obra só foi inaugurada em 1778.

As festas foram crescendo ao longo dos tempos até se tornarem uma das mais grandiosas do país. Atualmente o programa engloba exposições, concertos, desfiles, procissões, feiras, eventos culturais e desportivos.

Destaque para os dias 06, 07 e 08 de setembro, datas da Marcha Luminosa (à noite), da Batalha das Flores (à tarde) e da Majestosa Procissão do Triunfo.

Na tarde de dia 08, feriado municipal, milhares de pessoas assistem a esta procissão singular, admirando os andores que ostentam imagens sagradas puxadas por juntas de bois engalanadas, a única em Portugal e provavelmente no mundo, com autorização expressa da Santa Sé. [Mais informações](#)

local: Cidade de Lamego | GPS: 41°05'30.60"N 7°48'58.92"W

Dias 22 a 24

Festa da Vila em honra de São Bartolomeu | Vila Flor

Todos os anos, as festas da vila são o ponto de encontro de largas centenas de emigrantes que regressam às suas famílias.

Dia 24, feriado municipal, sai a procissão à rua, acompanhada pela banda de música local e por uma imensidão de gente que faz questão de seguir a imagem de S.

Bartolomeu pelas ruas principais de Vila Flor.

Da festa faz parte a Terra Flor – Feira Regional de Produtos e Sabores, que constitui uma iniciativa de promoção dos produtos, produtores, marcas e potencialidades do concelho de Vila Flor e da região.

local: Vila Flor | GPS: 41°18'24.78"N 7°09'07.73"W

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

Dias 23 e 24

Festa de São Bartolomeu de Cavez | Vila de Cavez – Ponte – Cabeceiras de Basto

Festa de S. Bartolomeu de Cavez é uma romaria antiga, de grande importância para a sua população e visitantes.

Todos os anos, de 23 para 24 de agosto, milhares de pessoas deslocam-se para levar com o santo na cabeça e beber a água que brota da nascente localizada junto do rio. Também existe um programa cultural, recreativo e religioso, dirigido às diferentes faixas etárias da população.

local: Vila de Cavez – Ponte | GPS: 41°30'59.1"N 7°53'24.08"W

Dia 24

Festa de São Bartolomeu | Campelo – Baião

As Festas Concelhias e de S. Bartolomeu marcam o ponto alto da animação de verão na sede do concelho de Baião, com destaque para a Procissão em honra de S.

Bartolomeu que se realiza anualmente no dia 24 de agosto, feriado municipal.

O programa das festas é sempre variado e assente nas tradições do concelho de Baião, com a Feira do Gado, que anualmente junta centenas de espécimes da raça arouquesa, o espetáculo tauromáquico, e a Feira de Artesanato, para além da festa religiosa do dia 24 de agosto.

A animação fica a cargo de grupos de bombos do concelho que percorrem as principais artérias da vila, destacando-se ainda os passeios de charrete e um conjunto de espetáculos musicais realizados por músicos do concelho de Baião e por um artista convidado de projeção nacional.

Melhores ofertas em auscultadores

local: Rua Engenheiro Adelino Amaro da Costa – Campelo | GPS: 41.16499 -8.027268

Romaria e Festa em honra de São Bartolomeu – Vimioso

A Festa de S. Bartolomeu, que decorre todos os anos no dia 24 de agosto, é, pela sua projeção além-fronteiras, a mais conhecida da região.

São verdadeiras enchentes de pessoas que se deslocam ao santuário situado nas imediações desta terra, vindas de todo o distrito e não só (há inclusive muitos emigrantes que vêm exclusivamente para as cerimónias religiosas) para prestar devoção ao santo.

local: Santuário de S. Bartolomeu | GPS: 41°39'40.15"N 6°37'43.55"W

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

Dia 24 ou no domingo mais próximo

Festas de São Bartolomeu | Foz do Douro – Porto

Todos os anos, no fim do mês de agosto, realizam-se na Foz do Douro os festejos em honra de S. Bartolomeu, cujo ponto alto é o típico cortejo com figuras vestindo trajos de papel que, ritualmente, vão banhar-se ao mar no chamado banho santo.

local: Jardim do Passeio Alegre, Rua do Passeio Alegre | GPS: 41.148365 -8.671196

Dias 28 e 29

Romaria de São João D'Arga | Mosteiro de S. João D'Arga – Caminha

A Romaria de São João d'Arga, uma das mais típicas do calendário festivo do Alto Minho, ainda mantém viva a tradição de irem romeiros a pé até São João d'Arga.

Após a subida ao monte, cumpre-se a promessa de dar três voltas à capela e entregar a esmola: uma ao santo...e outra ao diabo. Na noite de 28 para 29 a festa é em grande, a animação é constante.

Para afinar as gargantas e aquecer o corpo – a aldeia fica a uma altitude de cerca de 800 metros e o frio aperta – os romeiros têm ao seu dispor as especialidades locais: a broa, o chouriço, o cabrito, o vinho verde e o “chiripiti”, uma mistura de mel e de aguardente, produzidos na serra.

Fé e lendas à parte, a romaria é característica pelas rugas de cantadores ao desafio e tocadores de concertina que perduram até de madrugada.

local: Mosteiro de S. João D'Arga | GPS: 41°50'17.60"N 8°43'55.99"W

Dias 30 a 8 de Setembro

Festa de Nossa Senhora da Serra | Rebordãos – Bragança

Conta a lenda que Nossa Senhora terá aparecido a uma pastorinha, menina muda, que todos os dias guardava o seu rebanho na serra da Nogueira, e lhe terá pedido para transmitir aos habitantes da aldeia que construíssem no ponto mais alto da serra uma igreja em sua memória.

Nossa Senhora terá feito o milagre, dando fala à pastorinha, e o local, onde pretendia que a igreja fosse construída, foi marcado com neve, num dia de sol em agosto.

Esta festividade atrai milhares de devotos entre 30 de agosto e 08 de setembro, à qual está também associada a componente gastronómica e lúdica.

local: Rebordãos | GPS: 41.717793° -6.854928°

<https://folclore.pt/romarias-festas-populares-agosto/>

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

CURIOSIDADES

Agosto

- de 480 a.c. 300 guerreiros Espartanos comandados pelo rei Leónidas I, tentaram defender o desfiladeiro das Termópilas do exército Persa de Xerxes. Foram todos mortos, mas o resto dos 5.000 hoplitas gregos conseguiu escapar.

1 de Agosto

- de 67 d.C. As legiões romanas comandadas pelo imperador romano Tito ocupam Jerusalém e começam a destruir o Templo.
- de 1096. A Cruzada popular, movimento popular espontâneo que se pôs em movimento devido à pregação da Primeira Cruzada, chega a Constantinopla.
- de 1291. Fundação da Confederação Suíça.
- de 1772. Primeira partilha da Polónia, entre a Áustria, a Prússia e a Rússia.
- de 1798. A frota britânica comandada pelo almirante Nelson derrota uma frota francesa na baía de Aboukir, em frente a Alexandria no Egipto. O exército francês comandado pelo general Bonaparte fica isolado na sua conquista do Egipto.
- de 1808. Começo do desembarque do exército britânico em Lavos (Figueira da Foz). Prolongar-se-à até ao dia 5.
- de 1819. Nascimento de Herman Melville (1819-1891), autor de Moby Dick.
- de 1914. A Alemanha declara a guerra à Rússia.
- de 1926. Morte de Israel Zangwill (1864-1926), escritor inglês teórico do sionismo.
- de 1944. Anne Frank (1929-1945), rapariga holandesa de origem judia, escreveu a última entrada no seu Diário: «continuo a tentar encontrar uma maneira de ser o que gostava de ser, e o que poderia ser, se ... não houvesse outras pessoas a viver neste mundo.»
- Começo do Levantamento de Varsóvia, com o ataque do Exército Polaco a soldados alemães isolados. O exército alemão destruirá a revolta, sem que os aliados, e sobretudo o exército vermelho, postado do outro lado do rio Vístula, intervissem.

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

CURIOSIDADES

2 de Agosto

- de 216 a.C. O chefe cartaginês Haníbal (247 a.C.-183 a.C.), tendo atravessado os Alpes, e invadido a Itália com o seu exército, derrota um exército romano em Cannae. Morreram 50.000 legionários, um consul, 29 tribunos e 80 senadores, naquele que foi o maior desastre militar da história de Roma.
- de 932. O califa omíada Abd al-Rahman III (891-961), fundador do Califado de Córdoba, reocupou Toledo.
- de 1776. A maior parte dos 55 membros do Congresso Continental Americano assinam a cópia em pergaminho da Declaração de Independência.
- de 1802. Napoleão Bonaparte, é nomeado cônsul vitalício, terminando assim, de facto, com o regime republicano em França.
- de 1838. O chefe guerrilheiro miguelista José Joaquim de Sousa Reis, conhecido pelo Remexido, é fuzilado. Tinha sido preso em 28 de Julho.
- de 1921. Morre em Nápoles, a sua cidade natal, Enrico Caruso (1873-1921) um dos melhores intérpretes de ópera de todos os tempos.
- de 1929. Zeca Afonso (1929-1987), cantor de Grândola Vila Morena, nasce em Aveiro.
- de 1934. O general Hindenbourg (1847-1934) , presidente em exercício da Alemanha, morre com 87 anos. Será substituído nas funções presidenciais por Adolf Hitler, enquanto Führer da Alemanha.
- de 1939. Albert Einstein escreveu uma carta ao Presidente americano Franklin D. Roosevelt sobre a possibilidade da existência de armas atómicas.

3 de Agosto

- de 1492. Cristóvão Colombo (1451-1506) sai de Palos, em Espanha, com uma frota composta de três navios - o Nina, o Pinta e o Santa Maria, tentando encontrar uma rota ocidental até ao Japão.
- de 1779. Criação da Academia Real de Marinha.

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

CURIOSIDADES

3 de Agosto

- de 1842. Mais de 10.000 mineiros ingleses entraram em greve, juntando-se a um pequeno movimento grevista começado em 8 de Julho no condado de North Staffordshire, lutando pelo aumento de salários e diminuição das rendas das casas. A greve terá o seu período de maior intensidade de 12 a 20 de Agosto, e é considerada a primeira greve geral realizada num país capitalista.
- de 1847. Nascimento de Alexander Graham Bell (1847-1922) em Edimburgo, Escócia. Um dos inventores do telefone. Começou por ser professor de surdos-mudos.
- de 1872. Nascimento do príncipe dinamarquês Cristiano, filho segundo do rei Frederico VIII da Dinamarca, que se tornaria em 1905 o primeiro rei da Noruega sob o nome de Haakon VII (1872-1957).
- de 1914. A Alemanha declara a guerra à França.

4 de Agosto

- de 1578. Batalha de Alcacer-Quibir, ou dos Três Reis. O rei de Portugal, D. Sebastião (1554-1578), morre na batalha não deixando descendência directa.
- de 1875. O escritor dinamarquês Hans Christian Andersen morre em Copenhaga, na Dinamarca.
- de 1901. O trompetista de Jazz, Louis Armstrong (1901-1971) nasce em Nova Orleães, Louisiana, nos Estados Unidos da América.
- de 1914. A Grã-Bretanha declara a guerra à Alemanha. Com as diferentes declarações de guerra das potências europeias entre si, acontecendo desde o fim do mês de Julho, esta declaração de guerra é a que torna a guerra europeia verdadeiramente a Primeira Guerra Mundial.
- de 1962. Nelson Mandela, lutador contra o Apartheid na República da África do Sul, é preso.

5 de Agosto

- de 1192. Batalha de Jafa entre as forças de Ricardo Coração de Leão e de Saladino, durante a Terceira Cruzada.

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

CURIOSIDADES

5 de Agosto

- de 1895. Friedrich Engels, co-autor com Karl Marx do Manifesto do Partido Comunista, publicado em 1848, morre em Londres.
- de 1962. Marilyn Monroe (1926-1962), atriz americana, foi encontrada morta em sua casa. Tinha trinta e seis anos de idade.

6 de Agosto

- de 1806. Francisco II (1768-1835), imperador Habsburgo do Sacro Império Romano-Germânico da Nação Alemã, renunciou ao título, criando o título de Imperador da Áustria, com o nome de Francisco I. Devido à criação da Confederação do Reno, por Napoleão Bonaparte, o Sacro Império tinha de facto deixado de existir.
- de 1881. Nascimento de sir Arthur Flemming (1881-1955), cientista a quem se deve a descoberta da penicilina. Foi prémio Nobel da Medicina em 1945.
- de 1914. A Austria-Hungria declara a guerra à Rússia.
- de 1945. A primeira bomba atómica foi lançada sobre o centro da cidade japonesa de Hiroshima .

7 de Agosto

- de 1815. Napoleão embarca na nau britânica Bellerophon com destino a Santa Helena, local do seu exílio.
- de 1876. Nascimento de Margret Gertrude Zelle (1876-1917), em Leewarden, na Holanda, Ficará conhecida pelo nome de Mata Hari.
- de 1916. O Parlamento português aceita a participação de Portugal na Primeira Guerra Mundial de acordo com o convite formal do governo britânico de 15 de Junho.
- de 1975. O documento Melo Antunes, apoiado pelo Grupo dos Nove, é divulgado.
- de 1964. Resolução do Golfo de Tonkin. O Congresso dos Estados Unidos autoriza o presidente Johnson a aumentar o envolvimento militar americano no Vietname.

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

CURIOSIDADES

8 de Agosto

- de 939. Forças do rei Ramiro II de Leão vencem tropas mouras em Simancas, perto de Valladolid
- de 1832. O príncipe Otão da Baviera é eleito rei da Grécia
- de 1864. A Organização da Cruz Vermelha é fundada por sugestão de Henri Dunant, após a assinatura da Convenção de Genebra, para socorrer os feridos e vítimas da guerra
- de 1880. Emiliano Zapata (1880-1919), nasce no México. Sublevou em 1910 os pequenos camponeses (peões) contra o governo mexicano, defendendo a realização de uma reforma agrária. Será assassinado em 1919.
- de 1912. O governador Norton de Matos funda a cidade de Huambo, em Angola.
- de 1945. A Rússia declara a guerra ao Japão e invade a Manchúria, ocupada pelo exército japonês.
- de 1940. Início da Batalha de Inglaterra. A força aérea alemã tenta destruir a força aérea britânica para permitir a invasão das Ilhas Britânicas.

9 de Agosto

- de 378. O exército romano do Imperador Valente (328-378) foi derrotado pelas forças godas em Adrinopla. A infantaria romana foi derrotada pela cavalaria goda, e o império Romano ficou sem exército para o defender das incursões dos povos bárbaros, que se multiplicavam ao longo de toda a fronteira do Império.
- de 1401. Tamerlão (1336-1405), ou Timour Lang, restaurador do império mongol de Gengis Khan, conquista Bagdade.
- de 1805. A Áustria adere à aliança entre a Grã-Bretanha e a Rússia organizada contra a França de Napoleão Bonaparte.
- de 1945. Os Estados Unidos lançam a segunda bomba atômica sobre o Japão, destruindo a cidade de Nagasaki, capital do catolicismo japonês. A cidade era o alvo secundário da bomba, que ao deflagrar matou cerca de 70.000 pessoas, destruindo metade da cidade.
- de 1974. Nixon demite-se da presidência dos Estados Unidos da América, devido ao escândalo Watergate..

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

CURIOSIDADES

10 de Agosto

- de 955. Otão I (912-973), duque da Saxónia, rei dos Lombardos, dos Francos orientais e dos Saxões, derrota no Lechfeld, a Sul de Augsburg, nas margens do rio Lech, na actual Baviera, uma incursão Magiar, terminando de vez com a ameaça que este povo eslavo representava para a Germania desde o início do século X.
- de 1511. Afonso de Albuquerque conquista Malaca.
- de 1792. Uma multidão invade o Palácio das Tulherias e massacra a Guarda Suíça.
- de 1912. Nascimento do romancista brasileiro Jorge Amado (1912-2001).
- de 1952. Entra em vigor a Comunidade Europeia do Carvão e do Aço (CECA).

11 de Agosto

- de 1255. A monja Clara Offreduccio (1193-1253), fundadora da Ordem das Clarissas, companheira de S. Francisco de Assis, é canonizada enquanto Santa Clara de Assis..
- de 1492. Rodrigo de Borja, cardeal desde os 25 anos, bispo de Barcelona e arcebispo de Valência, é eleito papa, adoptando o nome de Alexandre VI. A sua eleição foi um escândalo já que, enquanto cardeal, tinha cinco filhos de uma filha de uma antiga amante. Dois ficaram célebres com o apelido italianizado de Bórgia: César, nomeado cardeal pelo pai, e Lucrecia.
- de 1675. Fundação do Observatório Astronómico de Greenwich.
- de 1897. Nascimento da escritora britânica Enid Blynton. Ficou famosa com a publicação da série de aventuras protagonizadas pelos Cinco.
- de 1952. Hussein ascende ao trono da Jordânia, após o parlamento jordano ter declarado o pai, o rei Talal, incapaz de governar devido a sofrer de esquizofrenia.

12 de Agosto

- de 1099. Godofredo de Bulhão, Tancredo de Taranto e Roberto da Normandia, à frente de forças cristãs vindas para a Terra Santa com a primeira Cruzada, derrotaram um exército muçulmano vindo do Egipto, em Ascalon, perto de Jerusalém.

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

CURIOSIDADES

12 de Agosto

- de 1812. O exército anglo-português comandado por Wellington, acompanhado de algumas forças espanholas, entra em Madrid.
- de 1851. O mecânico americano Isaac M. Singer, patenteia o seu modelo de máquina de coser.
- de 1881. Nascimento do cineasta americano Cecil B. DeMille (1881-1959), em Ashfield, Massachusetts. O seu mais conhecido filme foi Os Dez Mandamentos; o seu primeiro grande filme o muito controverso Nascimento de uma Nação.
- de 1914. O Japão declara a guerra à Alemanha.
- de 1955. Thomas Mann, escritor alemão e Prémio Nobel de Literatura de 1929, morre em Zurique, na Suíça.
- de 1999. Melo Antunes, ideólogo do 25 de Abril, morre.

13 de Agosto

- de 1521. Hernán Cortés conquista a capital do império azteca, Tehnotitlan.
- de 1704. John Churchill, duque de Marlborough, apoiado por Eugénio, príncipe de Sábóia, com tropas do Sacro Império Alemão, derrotou um exército francês na Batalha de Blenheim, na Baviera, durante a Guerra da Sucessão de Espanha.
- de 1765. O arquiduque Leopoldo (1747-1792), futuro Imperador austríaco, abole a Inquisição na Toscana.
- de 1792. A família real francesa é encarcerada na prisão do Templo.
- de 1862. Com a assinatura do Tratado de Jien-Jsin, o governo chinês reconhece Macau como território português.
- de 1899. Nascimento do realizador de cinema britânico Alfred Hitchcock (1899-1980), em Londres, Inglaterra. Dos seus muitos filmes destacam-se Rebecca, Janela Indiscreta, Os Pássaros e Psycho.
- de 1905. Em referendo o povo norueguês expressa a sua vontade de se tornar independente da Suécia.

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

CURIOSIDADES

13 de Agosto

- de 1913. É rubricado, com vista a posterior assinatura e ratificação, um novo Acordo Anglo-Alemão, que não só renovava as cláusulas do acordo de 1898 sobre as colónias portuguesas, acordo realizado no âmbito do pedido de empréstimo português após a bancarrota, mas também estabelecia uma nova partilha territorial, assim como alargava os fundamentos de uma possível intervenção nas colónias portuguesas.
- de 1927. Nascimento de Fidel Castro, em Mayari, Cuba. Dirige Cuba desde que expulsou o ditador Fulgêncio Baptista, em 1959.
- de 1961. Começo da construção do Muro de Berlim. A fronteira entre as duas Alemanhas é fechada para impedir a emigração para o lado ocidental. A fronteira foi reaberta em Novembro de 1989, e o muro foi destruído em finais de 1990.

14 de Agosto

- de 582. Morre o segundo imperador romano, Tibério.
- de 1385. Batalha de Aljubarrota. Uma hoste comandada por D. João, Mestre de Aviz e D. Nuno Álvares Pereira, vencem a hoste do rei de Castela, D. João.
- de 1881. O investigador cubano Carlos Finlay descobre o mosquito propagador do paludismo.
- de 1890. O Coliseu dos Recreios de Lisboa é inaugurado.
- de 1935. São aprovadas no Congresso dos Estados Unidos da América as leis que puseram em prática o New Deal do Presidente Roosevelt.
- de 1936. Tropas rebeldes vindas do Norte de África, dirigidas superiormente pelo general Francisco Franco, e comandadas localmente pelo coronel Juan Yague, tomam Badajoz, unindo as duas áreas que se revoltaram contra o governo republicano espanhol, e que deram origem à Guerra Civil espanhola.
- de 1941. A Carta do Atlântico é assinada pelo presidente americano Roosevelt e pelo primeiro-ministro britânico Churchill, após várias reuniões secretas realizadas em navios ao largo da Terra Nova. A Carta foi a primeira pedra na construção da Organização das Nações Unidas (ONU).

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

CURIOSIDADES

14 de Agosto

- de 1945. O Japão aceita as condições impostas pelos aliados, e rende-se incondicionalmente. É o dia da Vitória sobre o Japão (V-J Day) e o fim da Segunda Guerra Mundial.
- O Marechal Pétain é condenado à morte por um tribunal francês.

15 de Agosto

- de 1195. Nascimento de Santo António de Lisboa, ou de Pádua, tendo-lhe sido dado o nome de Fernando de Bulhões.
- de 1385. Batalha de Aljubarrota entre as forças de D. João I, rei de Portugal, e João I, rei de Castela, com a vitória das forças portuguesas.
- de 1498. Fundação da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, por D. Leonor, rainha viúva de D. João II, enquanto regente de Portugal, na ausência de D. Manuel.
- de 1769. Nascimento de Napoleão Bonaparte (1769-1821), em Ajácio, Córsega, ilha adquirida pouco tempo antes pela França à Republica italiana de Génova. Em Novembro de 1799 tomou o poder em França, por meio de um golpe de estado realizado com o apoio do exército. Abdicou uma primeira vez, em 1814, e definitivamente em 1815. Morreu em Santa Helena, ilha britânica no sul do Oceano Atlântico.
- de 1815. Nascimento de São João Bosco (1815-1888), fundador da Ordem dos Salesianos, canonizado em 1934.
- de 1834. Abertura das primeiras Cortes, de acordo com a Carta Constitucional, após o fim da Guerra Civil. As sessões decorreram no Convento de S. Bento da Saúde, que passou a denominar-se Palácio das Cortes. É a 1.^a Legislatura do Regime Constitucional.
- de 1846. O território da Califórnia torna-se membro de pleno direito dos Estados Unidos da América.
- de 1900. As Legações estrangeiras em Pequim, cercadas pelos Boxers, camponeses chineses conhecido por este nome por pertenceram à Sociedade Harmoniosa dos Punhos, foram socorridos por uma força militar internacional de 15.000 homens, metade dos quais eram japoneses

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

CURIOSIDADES

15 de Agosto

- de 1947. Independência da Índia.
- de 1969. Início do Festival de Woodstock, num campo perto de Bethel, no estado americano de Nova Iorque. O festival durou três dias, tendo passado pelo palco 24 bandas musicais, que tocaram para mais de 300.000 pessoas.

16 de Agosto

- de 1781. O marquês de Pombal, afastado da corte desde 1777, e vivendo em Pombal, é declarado culpado e merecedor de um castigo exemplar, no processo que Francisco José Caldeira Soares Galhardo Mendanha intentou contra ele, por motivo da Apologia, obra manuscrita que circulou pelo país a partir de 1779, e que defendia a política do marquês.
- de 1815. Nascimento de São João Bosco (1815-1888) em Becchi, Itália. Fundou os Salesianos em 1859.
- de 1888. T.E. Lawrence (1888-1935) nasce em Tremadoc, no País de Gales. Enviado, como oficial de ligação do exército britânico, para as forças árabes em revolta contra o domínio turco otomano, durante a Primeira Guerra Mundial, ficará conhecido como Lawrence da Arábia. Escreverá o livro Os Sete Pilares da Sabedoria.
- de 1896. É descoberto ouro no rio Rabbitt, um afluente do rio Klondike, no Alasca, dando origem à Grande Corrida ao Ouro do Klondike.
- de 1977. Elvis Presley morre num Hospital de Mênfis, no Tennessee, com 42 anos de idade.
- de 1958. Nascimento da cantora americana Madona.

17 de Agosto

- de 1808. Combate da Roliça. O exército britânico desembarcado em Lavos derrota uma divisão francesa perto de Óbidos.
- de 1878. Primeira representação da ópera de Richard Wagner O Crepúsculo dos Deuses, última parte da Tetralogia O Anel do Nibelungo, em Bayreuth, na Baviera, reino integrado no Império Alemão.

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

CURIOSIDADES

17 de Agosto

- de 1939. Devido ao perigo de uma nova guerra, a Grã-Bretanha assina um acordo de cooperação militar com Portugal, aceitando apoiar directamente o esforço de rearmamento e modernização das forças armadas portuguesas. O acordo só começará a ser cumprido a partir de Setembro de 1943.
- de 1943. O exército aliado comandado pelos generais Montgomery e Patton conquistam Messina, concluindo assim a conquista da Sicília.
- de 1961. O Muro de Berlim começa a ser construído.

18 de Agosto

- de 1502. Descoberta da Ilha de Santa Helena, no Atlântico Sul, por Estêvão da Gama no regresso da Índia, na «torna-viagem».
- de 1572. Casamento de Margarida de Valois, a célebre Reine Margot, com Henrique de Bourbon, rei de Navarra, futuro rei de França enquanto Henrique IV.
- de 1765. O arquiduque José de Habsburgo é eleito Imperador alemão, sucedendo a seu pai, o imperador Francisco I de Lorena.
- de 1810. O marechal francês Bernadotte é escolhido como príncipe herdeiro da Suécia.
- de 1830. Nascimento do arquiduque Francisco José de Habsburgo, imperador da Áustria em 1848.
- de 1892. É inaugurada em Lisboa a Praça de Touros do Campo Pequeno.
- de 1920. As mulheres americanas passam a ter direito de voto, devido a aprovação da 19.ª Emenda à Constituição dos Estados Unidos.
- de 1955. A União Indiana corta as relações diplomáticas com Portugal, devido à repressão violenta de resistentes pacíficos que tentavam penetrar no território de Goa

19 de Agosto

- de 1905. O imperador Nicolau II da Rússia convoca a Duma imperial, a ser eleita por meio de eleições indirectas.

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

CURIOSIDADES

19 de Agosto

- de 1905. O imperador Nicolau II da Rússia convoca a Duma imperial, a ser eleita por meio de eleições indirectas.
- de 1934. Um Plebiscito realizado na Alemanha, devido à morte do presidente Hidenburgo, entrega ao chanceler Adolf Hitler poderes adicionais, assim como a função de chefia do Estado, pelo que este se passa a intitular Fuhrer do Povo Alemão.
- de 1942. Tropas canadianas, apoiadas por elementos britânicos, americanos e franceses, atacaram Dieppe, na costa francesa. Mesmo tendo sofrido pesadas baixas (6.000 homens e 60 carros blindados e lanchas de desembarque) as forças aliadas ganharam uma experiência que seria muito importante durante o desembarque na Normandia, dois anos depois.
- de 1946. William Jefferson Clinton, mais conhecido por Bill Clinton, nasce em Hope, no estado americano do Arkansas. Será o 42.º presidente dos Estados Unidos da América.
- de 1991. Tentativa de golpe de estado contra Mikhail Gorbachev, organizado por comunistas da linha dura. Boris Yeltsin dirigiu as forças anti-golpistas, conseguindo que o golpe fosse derrotado três dias depois. Como consequência do golpe, o Partido Comunista foi ilegalizado e em Dezembro a União Soviética desintegrou-se.

20 de Agosto

- de 1153. São Bernardo morre no mosteiro cistercense de Claraval, de que era abade desde 1115
- de 1792. Primeiro levantamento na região da Vendeia, em França, contra o governo revolucionário de Paris.

21 de Agosto

- de 1415. As tropas portuguesas sob o comando do Rei D. João I, desembarcam em Ceuta, conquistando a cidade.

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

CURIOSIDADE

21 de Agosto

- de 1808. O exército francês comandado pelo general Junot é derrotado pelo exército britânico do general Wellesley, futuro duque de Wellington, no Vimeiro.
- de 1810. O general francês Bernadotte, marechal do Império, é escolhido para herdeiro da coroa da sueca. A dinastia que fundou ainda reina na Suécia.
- de 1822. O Banco de Lisboa abre as portas ao público.
- de 1911. Foi promulgada a Constituição de 1911, que instituiu o regime republicano em Portugal.
- de 1983. O líder da oposição filipina Benigno Aquino é morto, no Aeroporto de Manila, quando descia do avião. A revolta contra este assassinato levou à queda do regime de Ferdinand Marcos, e a nomeação de Corazon Aquino, viúva do chefe da oposição, para presidente das Filipinas.

22 de Agosto

- de 1422. D. João I determina que o Calendário, em Portugal, se passe a reger pela era de Cristo, em substituição da de César.
- de 1485. Ricardo III de Inglaterra morre no decurso da Batalha de Bosworth, ganha por Henrique Tudor. Com ele a dinastia dos Plantagenetas termina, assim como a Guerra das Rosas, guerra civil inglesa que opôs os dois ramos da casa real inglesa - os Lencastre e os York. Henrique tornou-se rei com o nome de Henrique VII.
- de 1645. Os turcos invadem a ilha de Creta.
- de 1715. Haendel estreia, possivelmente, a sua obra Musica aquática (Water Music) no Tamisa, durante uma viagem de barco do rei Jorge I entre Whitehall e Limehouse, em Chelsea.
- de 1862. Sarah Bernhardt estreia-se nos palcos parisienses.
- Nascimento do compositor francês Claude Debussy (1862-1918), em Saint Germain-en-Laye, França. É o criador do estilo de música impressionista.
- Nascimento do escritor italiano Emílio Salgari, criador de Sandokan.
- de 1902. Nasce Leni Riefenstahl, atriz, realizadora, e fotógrafa alemã, que realizou em 1934 o filme o Triunfo da Vontade, sobre o congresso do partido nazi daquele ano.

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

CURIOSIDADE

22 de Agosto

- de 1911. O quadro de Leonardo Da Vinci, La Gioconda, é roubado do Museu du Louvre de Paris.
- de 1922. Assassinato do dirigente independentista irlandês Michael Collins.

23 de Agosto

- de 1244. Tomada definitiva de Jerusalém pelos Turcos Kharezmianos, que pilham o Santo Sepulcro.
- de 1781. Criação da Aula Régia do Desenho de Figura e Architectura Civil.
- de 1785. Frederico II da Prússia cria a Liga dos Príncipes Alemães contra a Áustria.
- de 1927. Os imigrantes italianos Nicola Sacco e Bartolomeu Vanzetti, defensores de ideias políticas radicais, foram electrocutados numa prisão do estado americano do Massachusetts. Acusados da morte de dois funcionários de uma fábrica de sapatos ocorrida durante um assalto. Todos os apelos para a realização de um novo julgamento foram recusados, mesmo depois de um criminoso ter admitido ter organizado o assalto com a ajuda de um grupo de criminosos.
- de 1939. Assinatura do Pacto de Não-Agressão Germano-Soviético, por Ribbentrop e Molotov, ministros dos negócios estrangeiros, na presença de Staline.
- de 1941. Ataque nocturno generalizado da Luftwaffe a Londres. Tem início a «Blitz» contra Londres.

24 de Agosto

- de 79 d.c. O Vesúvio, um vulcão activo no sul de Itália entra em erupção, destruindo as cidades de Pompeia, Herculaneum e Stabiae.
- de 1305. William Wallace, o herói nacional da Escócia, é enforcado, afogado e esquartejado em Smithfield, Londres, Inglaterra.
- de 1356. Tremor de terra em Lisboa, que destrói parte da Sé.
- de 1535. Calvino conclui em Genebra a redacção da sua obra Institutio Christianae Religionis, onde fundamenta teoricamente o seu pensamento

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

CURIOSIDADE

24 de Agosto

- de 1572. Massacre de São Bartolomeu: milhares de huguenotes, protestantes franceses, foram massacrados em Paris, e no resto da França, por católicos.
- de 1814. A cidade de Washington, capital dos Estados Unidos, é ocupada por uma força militar britânica, no decurso da Guerra de 1812. O Capitólio, a Casa Branca, entre outros edifícios públicos e privados são incendiados, em retaliação pelo incêndio da cidade de York (actual Toronto) por tropas americanas.
- de 1820. Pronunciamento da guarnição militar do Porto, que defende a reunião de Cortes. Vai dar origem ao estabelecimento de uma experiência de governo liberal em Portugal, e à redacção e aplicação da primeira Constituição Portuguesa.
- de 1911. A França reconhece a República portuguesa, no dia da eleição do primeiro Presidente da República, Manuel de Arriaga, sendo o primeiro país europeu a fazê-lo.

25 de Agosto

- de 1270. Morte de São Luís, rei de França com o nome de Luís IX, em Tunes, durante a Oitava Cruzada.
- de 1900. Morte do filósofo alemão Friedrich Nietzsche.
- Lawrence, no estado americano do Massachusetts. O musical West Side Story celebrou-o, assim como a ópera Candide.
- de 1944. O exército aliado, tendo como guarda avançada uma Divisão francesa, liberta Paris.

26 de Agosto

- de 55 a. de C. Júlio César dirige o desembarque de 2 Legiões - a 7.^a e a 10.^a - na Grã-Bretanha, naquilo que não foi mais do que uma expedição de reconhecimento.
- de 1597. Morte de D. António, Prior do Crato, rei de Portugal, em Paris.
- de 1789. Aprovação da Declaração dos Direitos dos Homens, pela Assembleia Constituinte francesa, durante a Revolução Francesa.

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

CURIOSIDADE

26 de Agosto

- de 1883. Uma das mais catastróficas erupções vulcânicas registadas pela história, ocorreu na ilha indonésia de Krakatoa. As ondas provocadas pela erupção mataram cerca de 36.000 pessoas vivendo nas ilhas vizinhas.
- de 1897. Nascimento de Gianbattista Montini, futuro papa Paulo VI.
- de 1918. O maestro americano Leonard Bernstein (1918-1990) nasce em

27 de Agosto

- de 387. Morte de Santa Mónica, mãe de Santo Agostinho.
- de 1535. O Grande Conselho de Genebra proíbe a religião católica.
- de 1770. Nascimento do filósofo alemão Georg Friedrich Hegel (1770-1831). Hegel identifica o ser e o pensamento como um princípio único, a ideia, que se desenvolve em três fases: tese, antítese e síntese. Escreveu Fenomenologia do espírito e Princípios da filosofia do direito.
- de 1791. Pela Declaração de Pillnitz, a Áustria e a Prússia mostram-se dispostas a intervir contra a França revolucionária.
- de 1910. Nascimento de Madre Teresa de Calcutá (1910-1997), como Agnes Gonxha Bojaxhiu, em Skopje, Jugoslávia. Fundou a ordem das Missionárias da Caridade, em Calcutá, na Índia.
- de 1940. É criado o Ministério da Economia, por meio de um decreto-lei, englobando os serviços dos extintos Ministério do Comércio e Indústria e do Ministério da Agricultura.
- de 1965. O arquitecto suíço Le Corbusier morre em Cap Martin, França.
- de 1975. Morte de Hailé Selassié (1892-1975), último imperador da Etiópia.

28 de Agosto

- de 1551. Um violento tremor de terra atinge Lisboa.
- de 1481. Morte de D. Afonso V (1432-1481) em Sintra.
- de 1749. Nascimento do escritor alemão Johann Wolfgang Goethe (1749-1832), em Franquefurte. Entre os seus mais célebres obras encontram-se Fausto, A Paixão do Jovem Werther, as Afinidades Electivas, e Egmont.

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

CURIOSIDADE

28 de Agosto

- de 1810. Devido à explosão do paiol, a fortaleza de Almeida rende-se ao exército comandado pelo marechal Massena, no começo do que será a Terceira Invasão Francesa.
- de 1828. Nascimento do escritor russo Lev Nikolaievitch, conde Tolstoi [Leão Tolstoi] (1828-1910), em Iasnaia Poliana, na Rússia. Escreveu, entre outras obras, Guerra e Paz e Anna Karenina.
- de 1947. O diestro espanhol Manuel Rodríguez, Manolete, morre no seguimento de uma colhida na praça de Linares.
- de 1963. A Marcha sobre Washington reuniu 250.000 pessoas num comício para defesa dos Direitos Civis dos negros nos Estados Unidos da América, tendo ouvido Martin Luther King pronunciar o seu célebre discurso I Have a Dream (Tenho um Sonho).

29 de Agosto

- de 1471. D. Afonso V conquista Tânger, em Marrocos.
- de 1533. Morte por estrangulamento de Atahualpa, último rei Inca do Perú, por ordem de Francisco Pizarro, o conquistador espanhol da região.
- de 1632. Nascimento do filósofo inglês John Locke (1632-1704), em Wrington, Inglaterra. Influenciou determinantemente o pensamento político na Europa e nas colónias britânicas da América do Norte, directa e indirectamente, devido à sua influência em Montesquieu. Locke defendeu que os governantes detêm o seu poder devido ao consentimento dos governados.
- de 1825. Portugal reconhece a independência do Brasil.
- de 1842. Tratado de Nanking, que abre a China à penetração estrangeira.
- de 1915. Nascimento da actriz sueca Ingrid Bergman.
- de 1975. Eamon de Valera, pai da Irlanda independente, morre em Dublin. Tinha sido presidente da Irlanda de 1959 a 1973.

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

CURIOSIDADE

30 de Agosto

- de 30 a.c. Suicídio de Cleópatra VII (69 a.c.-30 a.c.), última rainha do Egipto, por envenenamento
- de 1797. Nascimento da escritora inglesa Mary Shelley (1797-1851). O seu mais célebre livro é Frankenstein.
- de 1808. Assinatura da convenção de Sintra, que põe termo à Primeira Invasão Francesa.
- de 1852. Criação do Ministério das Obras Públicas, Comércio e Indústria. Fontes Pereira de Melo é o ministro nomeado.
- de 1999. O povo de Timor-Leste vota massivamente a favor da independência da Indonésia, em referendo organizado pela ONU.

31 de Agosto

- de 1290. O rei Eduardo I de Inglaterra ordena a expulsão dos judeus de Inglaterra.
- de 1803. Começo da expedição de Lewis e Clark, os exploradores americanos enviados pelo presidente Jefferson a explorar os territórios da Luisiana, comparados à França napoleónica, e tentar descobrir uma via fluvial até ao Pacífico.
- de 1820. No Congresso de Tropau tem início a Santa Aliança entre as potências absolutistas da Europa, com intenção de impedirem a progressão do Liberalismo na Europa.
- de 1890. Começo da construção do Santuário do Sameiro, nos arredores de Braga.
- de 1901. Começam a circular os primeiros carros eléctricos em Lisboa.
- de 1997. Diana, Princesa de Gales, morre num acidente de automóvel, em Paris, com 36 anos de idade.

<https://www.arqnet.pt/porta/calendario/agosto.html>

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

Provérbios de agosto

- Corra o ano como correr, o mês de Agosto há-de aquecer.
- Na sabedoria popular, diz-se que o mês de agosto será sempre quente, independentemente do que acontecer e independentemente do estado do tempo nos outros meses do ano.
- Agosto amadurece, setembro derruba.
- Agosto é um mês de verão mas, logo no mês de setembro, começa o outono. Por isso, enquanto em agosto a fruta se torna madura, no mês seguinte, mês de outono, é a altura de começarem a cair os frutos e folhas das árvores.
- Em agosto, toda a fruta tem seu gosto.
- Precisamente por ser o mês em que a fruta se torna mais madura, é também o mês em que a fruta tem o seu sabor mais apurado, o seu gosto mais característico.
- Em agosto, nem vinho nem mosto.
- Tradicionalmente, o mês de setembro é o mês da vindima e o mês em que começa a produção de vinho. Por isso, no mês anterior, o mês de agosto, ainda não há vinho nem há mosto, que é o produto da fermentação parcial do sumo de uva.
- Trovoadas em Agosto, abundância de uva e mosto.
- As trovoadas do mês de agosto, que prometem uma excelente produção de vinho.

<https://falarportugues.net/proverbios-do-mes-de-agosto/>



<https://www.agrijoja.pt/pt/calendario-da-horta-agosto>

AGOSTO

SéniorMente



Edição VIII

Aniversário e Eventos

Lista de desejos

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Gratidão do mês

365

Agosto 2025

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
31					1	2	3
32	4	5	6	7	8	9	10
33	11	12	13	14	15	16	17
34	18	19	20	21	22	23	24
35	25	26	27	28	29	30	31

15 agosto

Assunção de Nossa Senhora

Metas para o mês

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

SALA SNOEZELLEN

**"SeniorMente & Perpétuo Educação e Cultura:
Cuidando de Si, despertando os Sentidos."**

O que é a Sala de Snoezelen MoveMoment?

A Sala de Snoezelen MoveMoment é um espaço terapêutico e relaxante, desenhado para proporcionar uma estimulação multissensorial controlada. O termo "Snoezelen" vem de duas palavras holandesas: "snuffelen" (cheirar/explorar) e "doezelen" (relaxar/dormir), o que reflete bem os seus objetivos.

Nestas salas, são utilizados diversos estímulos como:

- Luzes suaves e cores vibrantes: através de projetores, fibras óticas e colunas de bolhas.
- Sons e música relaxante: para criar um ambiente calmo ou estimular a audição.
- Texturas variadas: em tapetes, almofadas e objetos para exploração tátil.
- Aromas agradáveis: para estimular o olfato e promover o bem-estar.

O nosso objetivo

O objetivo principal da Sala de Snoezelen MoveMoment é oferecer um ambiente seguro e não ameaçador onde as pessoas podem relaxar, explorar e interagir com os estímulos de forma individualizada. É uma terapia não diretiva, o que significa que o utente tem a liberdade de escolher os estímulos com que quer interagir.

O que promove

A Sala de Snoezelen MoveMoment promove o relaxamento, reduz a ansiedade, estimula os sentidos primários, melhora a comunicação e a interação social, e incentiva a exploração e a autonomia. É um espaço onde se busca o bem-estar físico e emocional através da experiência sensorial.

Essas salas são especialmente benéficas para pessoas com:

- Demência (como Alzheimer)
- Autismo
- Deficiência intelectual
- Problemas de desenvolvimento
- Necessidades especiais
- Stress, ansiedade e outras condições que beneficiam de um ambiente calmante e estimulante.

SALA SNOEZELLEN

"SeniorMente & Perpétuo Educação e Cultura:
Cuidando de Si, despertando os Sentidos."

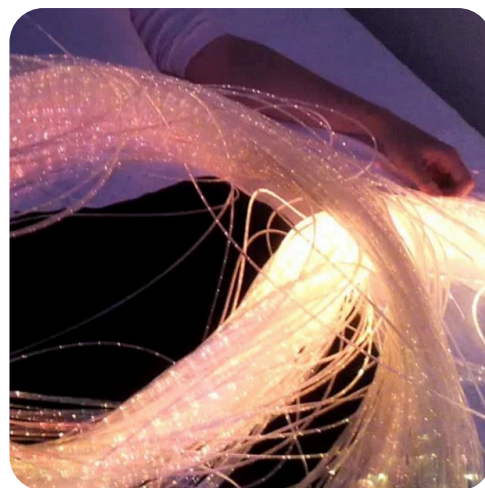
Benefícios da Estimulação Snoezelen

- **Relaxamento Profundo:** Redução do stress e da ansiedade.
- **Estímulo Sensorial:** Ativação e desenvolvimento dos cinco sentidos.
- **Melhora da Comunicação:** Facilita a interação e expressão.
- **Bem-Estar Emocional:** Promove a tranquilidade e a felicidade.
- **Alívio da Dor:** Contribui para o conforto e diminuição de sensações de desconforto.
- **Exploração Segura:** Um ambiente controlado para descobertas e aprendizagem.

Sessões Disponíveis

Oferecemos sessões personalizadas e adaptadas às suas necessidades. Consulte os nossos pacotes:

- Sessões Individuais: Atenção focada e personalizada.
- Sessões em Grupo: Interação e partilha de experiências.
- Programas Terapêuticos: Abordagens específicas para diferentes condições.



Parceria SeniorMente & Perpétuo Educação e Cultura

A MoveMoment nasce da união de duas instituições comprometidas com o bem-estar e o desenvolvimento humano. A SeniorMente traz a sua experiência em cuidados e qualidade de vida para seniores, enquanto a Perpétuo Educação e Cultura contribui com a sua visão inovadora na educação e desenvolvimento. Juntos, oferecemos um espaço de excelência.

Contate-nos:

Telemóvel: 91 412 73 80

Email: ana@seniormente.com

Site: www.seniormente.com

GERONTOLOGIA

DESCUBRA OS NOSSOS SERVIÇOS PERSONALIZADOS

Descubra os Serviços Personalizados, Seniormente!

Oferecemos acompanhamento para atender às suas necessidades específicas, garantindo qualidade, cuidado e atenção especial em cada etapa.

Na Seniormente, acreditamos que cada pessoa é única, e por isso, os nossos serviços são pensados para proporcionar o melhor suporte com carinho e dedicação.

Entre em contato e descubra como podemos fazer a diferença na sua vida ou na de quem ama! 💙🌟



PROJECTO SENIORMENTE

🌟 Conheça o Projeto Sénior Mente! 🌟

Face às crescentes necessidades da população sénior, o Projeto Sénior Mente apresenta-se como uma resposta inovadora e essencial. Uma iniciativa inovadora e necessária para atender às crescentes procura da nossa população. Merecem mais do que cuidados — merecem ser valorizados, apoiados e viver com dignidade nesta fase tão especial da vida.

As nossas ações vão além de simples serviços: são compromissos reais com a qualidade de vida e o bem-estar dos nossos seniores.



www.seniormente.com



geral@seniormente.com



91 412 73 80

www.seniormente.com

GERONTOLOGIA

DESCUBRA OS NOSSOS SERVIÇOS PERSONALIZADOS

Transforme o Seu Mundo: Descubra os nossos Serviços Personalizados

O serviço de acompanhamento de adultos mais velhos não é apenas uma solução; é uma verdadeira revolução na forma como valorizamos e respeitamos aqueles que nos deram tanto.

O acompanhamento personalizado vai além da simples assistência; ele se transforma num elo de afeto, empatia e compreensão. É um olhar atento, uma conversa que vale mais que mil palavras, um sorriso que ilumina o dia.

O nosso serviço é uma resposta a um desafio social crescente: a solidão que muitos idosos enfrentam. Com profissionais capacitados, oferecemos não apenas suporte nas atividades diárias, mas também companhia, e a oportunidade de reatar vínculos sociais

Ao escolher o nosso serviço de acompanhamento, não está apenas a garantir segurança e conforto para um ente querido; está a promover um estilo de vida pleno e enriquecedor. É um compromisso com a qualidade de vida, um investimento no bem-estar emocional e físico daqueles que moldaram o nosso mundo.

Junte-se a nós nesta missão de humanização do cuidado
Vamos juntos transformar o cuidado em um ato de amor!

Acompanhamento a Consultas Externas/Exames

Imagine entrar em um consultório médico com a mente cheia de dúvidas e preocupações. Sente um turbilhão de emoções: ansiedade, medo e, muitas vezes, a incerteza sobre como chegar até o local. A logística torna-se num desafio e, muitas vezes, um obstáculo. É aqui que a nossa empresa entra em cena, transformando esta jornada de cuidados numa experiência mais tranquila e humana. O acompanhamento a consultas externas e exames não é apenas um serviço; é uma rede de apoio.

Acompanhamento no Combate à Solidão

Num mundo cada vez mais conectado, a solidão pode ser uma das experiências mais devastadoras. O acompanhamento no combate à solidão é uma luz no fim do túnel, oferecendo não apenas presença, mas uma conexão genuína. Profissionais treinados estabelecem um vínculo forte, promovendo diálogo, atividades e momentos de socialização que resgatam a alegria e a esperança. Este serviço é um lembrete poderoso de que ninguém precisa enfrentar os seus desafios sozinho; juntos, podemos construir um caminho de apoio e renovação emocional.

GERONTOLOGIA

DESCUBRA OS NOSSOS SERVIÇOS PERSONALIZADOS

Acompanhamento ao Exterior


Viajar é uma experiência enriquecedora, mas pode ser assustador, especialmente para aqueles que precisam de apoio adicional. O acompanhamento ao exterior é mais do que uma simples assistência; é uma ponte que conecta mundos. Nossos profissionais garantem que cada viagem seja segura e prazerosa, cuidando de todas as necessidades, desde a logística até as interações culturais. Este serviço transforma o ato de viajar numa aventura acessível e memorável, permitindo que explorem o mundo sem limites e com total tranquilidade.

Acompanhamento a Todo Tipo de Paciente

Cada paciente é único, com as suas próprias histórias e necessidades. O acompanhamento a todo tipo de paciente é uma abordagem inclusiva e personalizada, que reconhece a diversidade das experiências humanas. Este serviço é uma afirmação de que todos merecem cuidados de qualidade, respeitando as suas particularidades e promovendo uma saúde integral que abrange o corpo, a mente e o espírito.

Estes serviços não são apenas atendimentos; são manifestações de empatia, cuidado e compromisso com o bem-estar de cada indivíduo.

Seniormente aconselha

 que o agachamento de cadeira é uma excelente atividade para a população sênior! Além de fortalecer as pernas e melhorar o equilíbrio, ajuda a prevenir quedas, promovendo mais autonomia e segurança no dia a dia.

Cuide da sua saúde, invista na sua independência! Contacte-nos

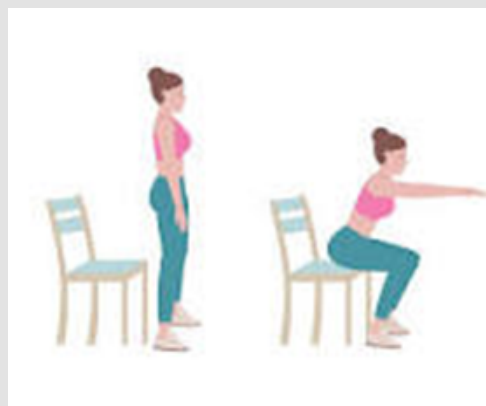
Vantagens

Agachamentos ajudam a fortalecer a parte inferior do corpo, especialmente os quadríceps, isquiotibiais e glúteos – os grandes músculos da coxa e da coxa. O agachamento pode melhorar a estabilidade e o equilíbrio, o que é crucial para prevenir quedas.

Resolução

1. Fique em frente a uma cadeira resistente com as costas para a cadeira e os pés afastados na largura do quadril.
2. Abaixе o corpo para o assento como se fosse sentar, segurando o peso nos calcanhares.
3. Faça uma pausa por um momento no ar, depois levante-se novamente.
4. Ambicione 10-15 repetições, 3-5 vezes por semana, dependendo do seu nível de condicionamento físico.

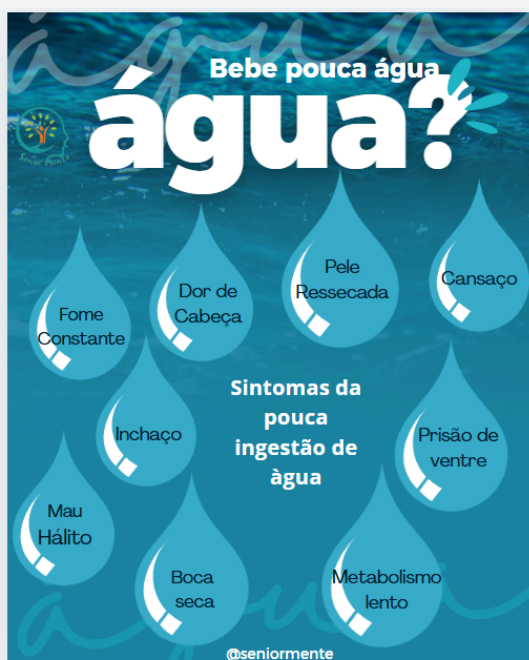
Agachamento de cadeira



Sugestão

Para tornar o exercício mais difícil no futuro, mantenha um haltere em cada mão.

<https://antoniofisio.com/exercicios-de-fisioterapia-para-fortalecer-membros-inferiores-em-idosos/>



DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição VIII



ANEDOTA

Dois amigos se encontram depois de muitos anos.

- Casei, separei e já fizemos a partilha dos bens.
- E as crianças?
- O juiz decidiu que ficariam com aquele que mais bens recebeu.
- Então ficaram com a mãe?
- Não, ficaram com nosso advogado.



ADIVINHA

O que é, o que é?

Tem um palmo de pescoço, tem barriga e não tem osso.

ATRAVA LÍNGUAS

Sabendo o que sei e sabendo o que sabes e o que não sabes e o que não sabemos, ambos saberemos se somos sábios, sabidos ou simplesmente saberemos se somos sabedores.



DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição VII

FILME DO MÊS



Intérpretes

Nicole Kidman, Zac Efron, Joey King

Realização Richard LaGravenese

Autoria Argumento: Carrie Solomon

Ano de 2024 em Netflix

Sinopse

Tudo em Família é uma comédia romântica encantadora dirigida por Richard LaGravenese (P.S. Eu Te Amo). A trama gira em torno de Zara Ford (Joey King), uma jovem dedicada que trabalha como assistente pessoal da estrela de cinema Chris Cole (Zac Efron). A vida de Zara vira de cabeça para baixo quando sua mãe, Brooke Harwood (interpretada por Nicole Kidman), começa a namorar Chris, criando uma situação altamente inusitada e embaraçosa. Presos em um triângulo complicado entre sua mãe e seu chefe, Zara e Chris precisam navegar por questões delicadas como as dificuldades do amor, a dinâmica de poder no trabalho, e a busca por identidade pessoal. Ao mesmo tempo, Brooke enfrenta os desafios de iniciar um novo relacionamento com um homem significativamente mais jovem. Com momentos hilários e comoventes, o filme explora como esses personagens lidam com os altos e baixos do romance, as complexidades das relações familiares e a inevitável confusão que surge quando a vida pessoal e profissional se entrelaçam. À medida que a trama se desenrola, Tudo em Família oferece uma visão sincera e divertida sobre o amor, a família e a autoaceitação.

LEITURA DO MÊS

HISTÓRIA DE UMA FAMÍLIA DECENTE

Rosa Ventrella

Para os leitores que se deixam envolver pela envolvente escrita tipicamente italiana. Um livro que retrata uma saga familiar de rara beleza. Como pano de fundo o Sul de Itália, nos anos 80. Os verões em Bari velha são passados entre os becos de lajes brancas, onde as crianças se perseguem pelas curvas de um labirinto de ruelas, no meio dos aromas dos lençóis estendidos em arames e dos molhos saborosos. Maria, de doze anos, cresce aqui com os dois irmãos mais velhos. É uma menina pequena e morena, com feições selvagens que a tornam diferente das outras crianças – uma boca grande e dois olhos quase orientais que brilham como pequenos buracos – e uma certa maneira de ser hostil e insolente que lhe valeu a alcunha «Malacarne». Vive numa terra sem tempo, num bairro onde os abusos são sofridos e infligidos, e de onde é muito difícil escapar. No entanto, Maria não está disposta a submeter-se a normas que não respeita. O seu único apoio é Michele, o filho mais novo do clã Senzasagne, a gente mais decadente de Bari velha. Apesar da hostilidade entre as suas famílias, entre ambos surge uma amizade delicada, quase fraternal, que o tempo converte em amor. Um amor que, embora impossível, os preserva do rancor do resto do mundo.



DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição VIII

SOPA DE LETRAS

Corpo Humano

Áreas Estimuladas

Vocabulário

Memória

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

J	N	B	S	T	N	X	M	K	L	H	O	R	O	O	Q	O
P	O	A	U	B	F	X	P	J	S	N	Q	O	T	L	X	E
Y	E	E	R	E	S	E	B	F	U	M	N	G	B	H	Q	E
Y	E	R	L	I	O	U	Y	Y	J	K	B	A	H	O	Z	I
E	O	S	N	H	Z	M	U	G	U	M	B	I	G	O	W	E
P	D	Z	U	A	O	C	B	R	Y	A	B	H	K	B	T	Q
G	T	U	X	U	C	O	X	R	E	E	O	R	I	K	O	K
R	F	H	E	W	Y	P	L	F	O	E	J	Q	A	R	E	J
C	D	E	D	O	Z	U	K	Z	P	O	Y	U	E	Ç	U	U
E	O	S	O	B	R	A	N	C	E	L	H	A	T	D	O	J
C	I	T	O	R	E	L	H	A	S	C	E	P	Y	S	U	U
C	T	I	O	O	Z	E	V	H	C	E	Y	X	E	E	O	D
A	A	A	A	V	U	U	I	U	O	B	C	D	X	W	U	L
N	E	B	E	W	E	E	E	R	Ç	Z	R	O	E	S	H	O
U	X	A	E	A	C	L	T	U	O	U	Y	M	P	R	Z	V
A	X	X	R	Ç	A	O	O	E	H	E	O	H	Ã	L	P	V
R	A	B	O	C	A	P	R	E	U	K	L	C	A	O	É	I

Joelho

Cabeça

Ombro

Dedo

Nariz

Boca

Pé

Orelha

Pescoço

Mão

Umbigo

Sobrancelha

Perna

Braço

Cotovelo

Olho

DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição VIII

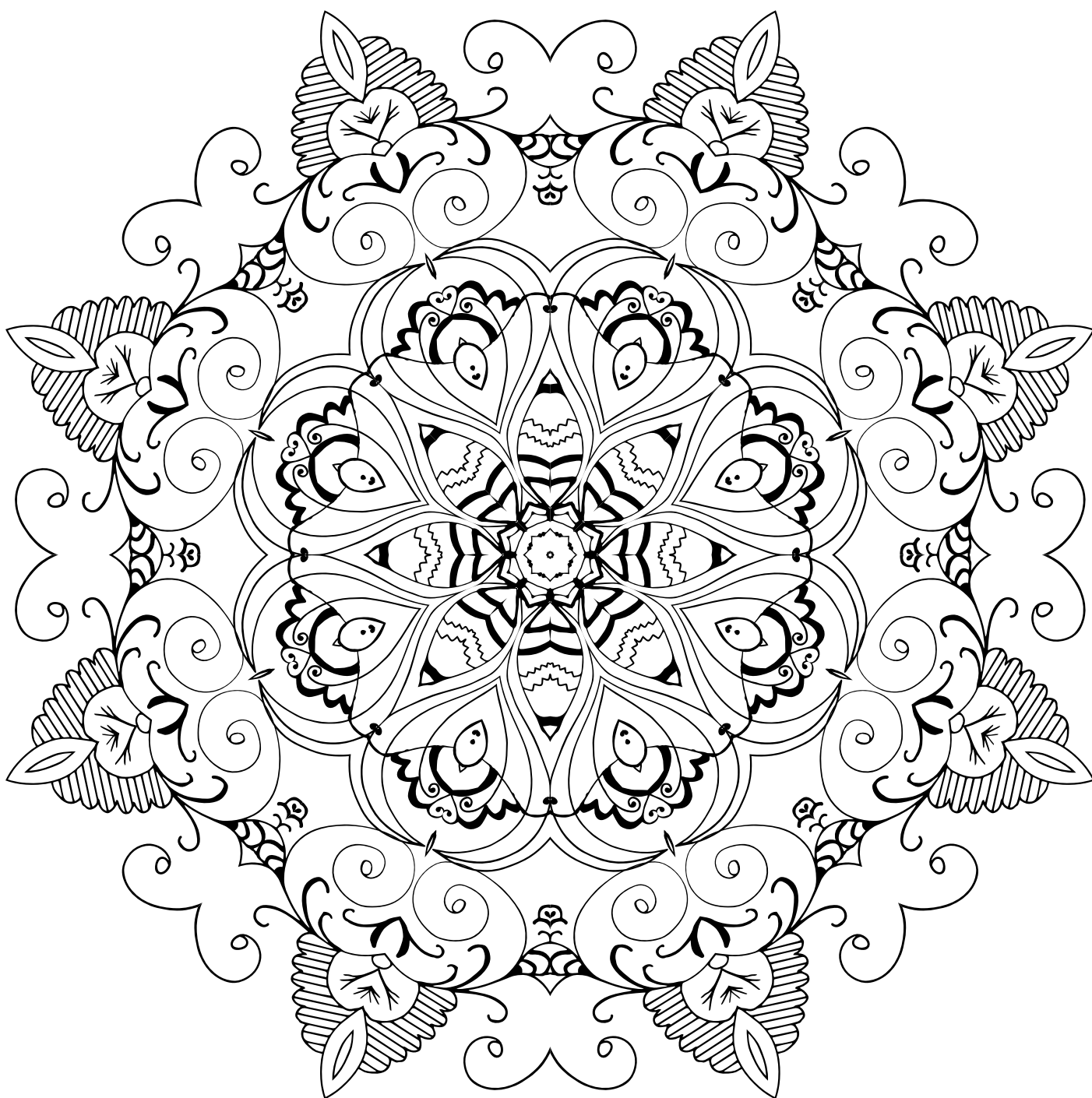
MANDALA

Áreas Estimuladas

Criatividade

Concentração

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



DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição VIII

Palavras Cruzadas

Livro de Palavras Cruzadas 100 Sem Repetir

Por Paulo Freixinho

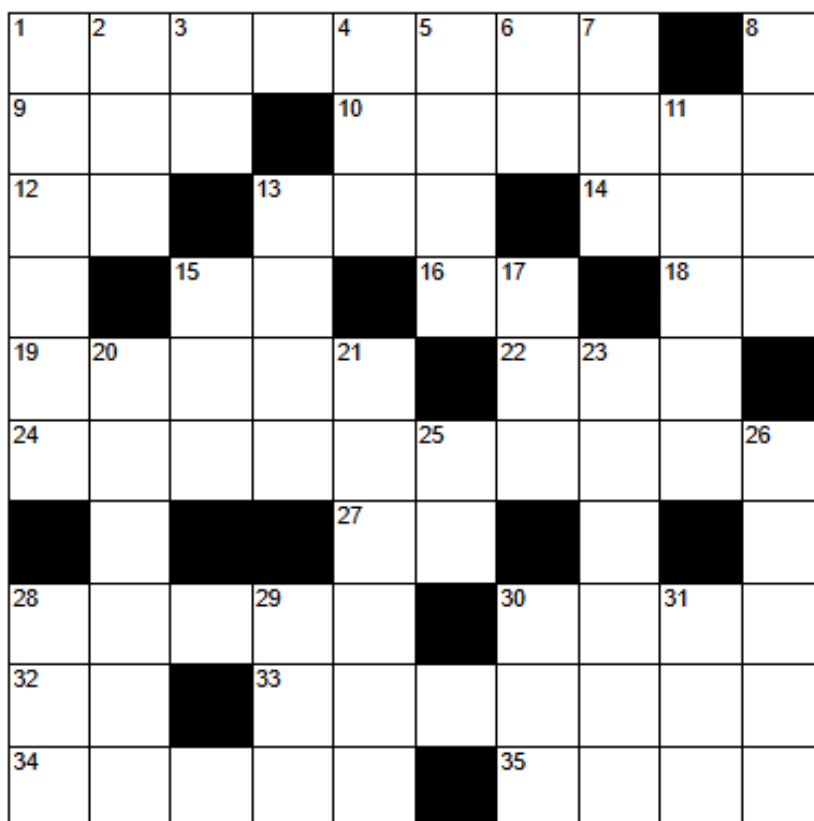
HORIZONTAL

- 1 Não se repetem nas Palavras Cruzadas do livro 100 Sem Repetir.
- 9 Palavra que inicia a primeira grelha do livro 100 Sem Repetir.
- 10 Uma das quatro luas do planeta Júpiter conhecidas como luas de Galileu.
- 12 Extraterrestre.
- 13 Alguma.
- 14 Senão.
- 15 Césio (s. q.).
- 16 No caso de.
- 18 Sociedade Anónima.
- 19 Relativo ou pertencente a teca.
- 22 Número de Palavras Cruzadas presentes no livro 100 Sem Repetir.
- 24 Referidos no livro 100 Sem Repetir, são mais de 50.
- 27 Observei.
- 28 Concessor.

- 30 Bilhete numerado utilizado num sorteio.
- 32 Empresa Pública.
- 33 Ir de encontro (a).
- 34 Cuidados.
- 35 Os ramos ou a folhagem das plantas.

VERTICAL

- 1 Ocidente.
- 2 Abreviatura de altitude.
- 3 Sexta nota musical.
- 4 Regressa.
- 5 Renques.
- 6 Porte.
- 7 Emissão de voz (Gramática).
- 8 Morada.
- 11 Espante.
- 13 Servir-se de.
- 15 Numeração romana (300).
- 17 Ressonância.
- 20 Evasão.
- 21 Referidos no livro 100 Sem Repetir, são mais de 60.



DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição VIII

DESCOBRIR O CÓDIGO

Descubra as palavras usando o código abaixo.

1 = A	2 = D	3 = M	4 = N	5 = O	6 = R
-------	-------	-------	-------	-------	-------

Código	Palavra Correspondente
1 4 5	
2 5 3	
2 5 6	
3 1 6	
4 1 2 5	
4 1 2 1	
2 1 2 5	
5 4 2 1	
6 5 3 1	
1 3 5 6	
4 5 2 5 1	
2 5 3 1 6	
4 5 6 3 1	
6 5 2 1 6	
3 1 6 6 1 6	
4 1 3 5 6 1 6	

Áreas Estimuladas
Percepção visual
Atenção e concentração

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

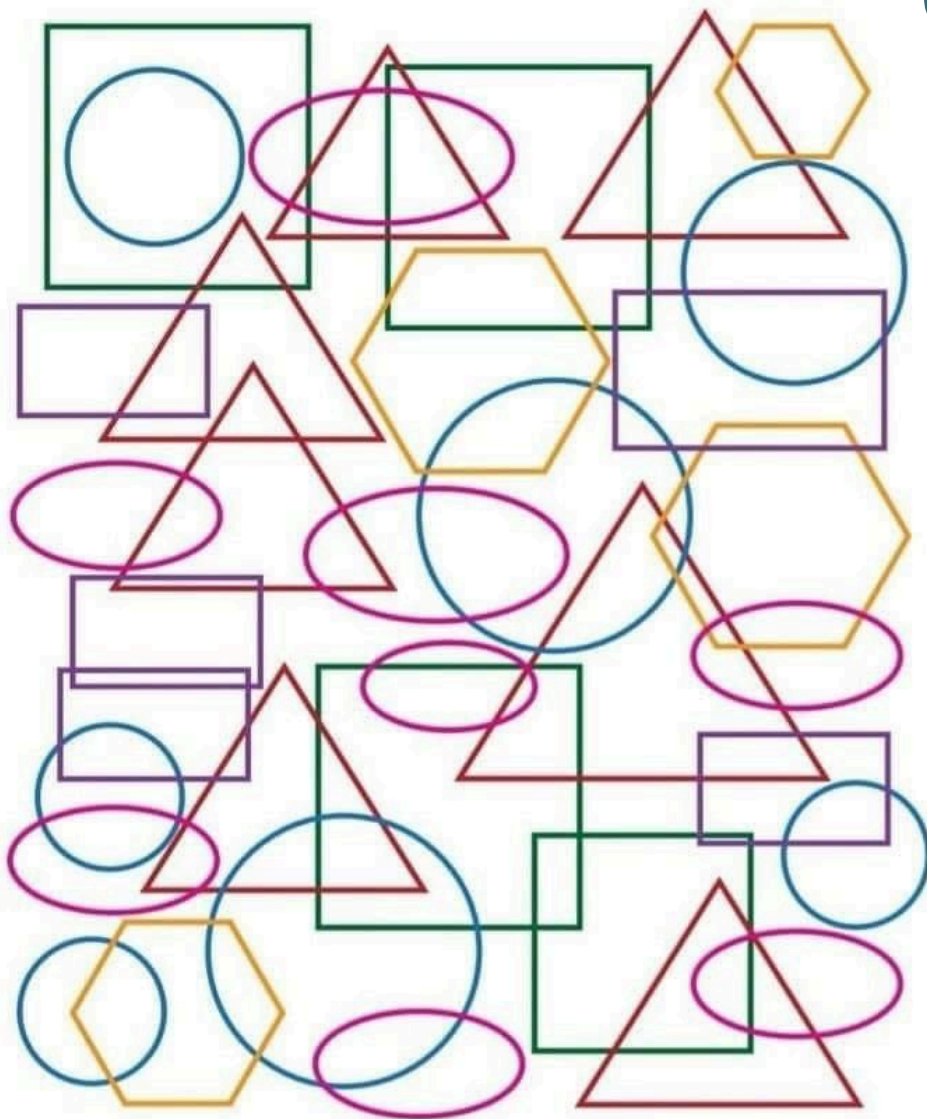
DESCONTRAIR

SéniorMente









Edição VIII

Caça Símbolos



Conte cada
símbolo e coloque
a quantidade por
baixo do símbolo
correspondente

Áreas Estimuladas
Percepção visual
Atenção e concentração

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

DESCONTRAIR

SéniorMente



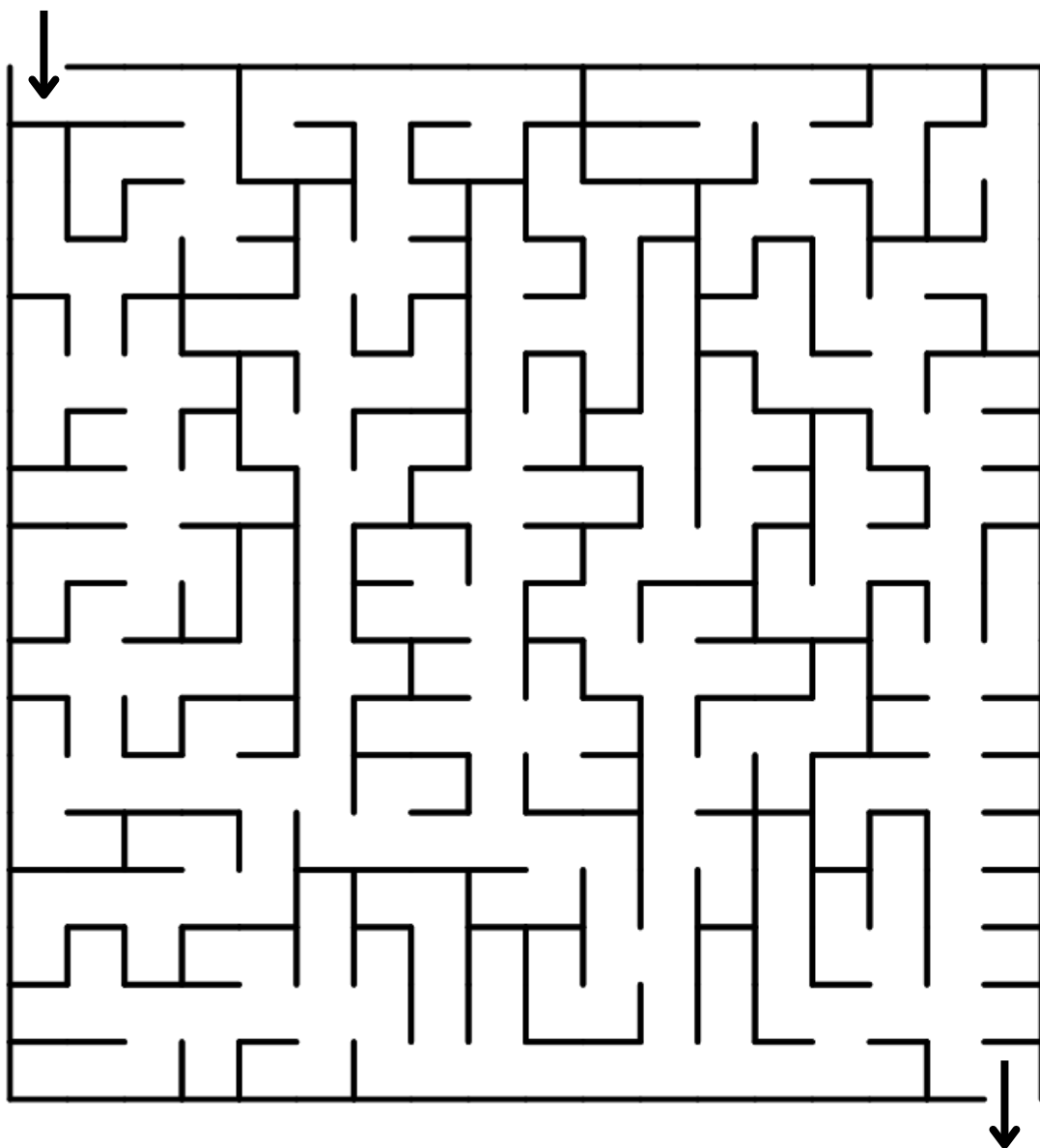
Edição VIII

Labirinto

Áreas Estimuladas
Memória
Atenção e concentração

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

A Encontre o caminho de A a B



B

VAMOS CRIAR

SéniorMente



Edição VIII

"DESVENDE O DITADO"

Enigmas com ditados populares para Toda a Família

Enigmas baseados em ditados populares

Objetivo é promover a interação familiar de forma divertida e educativa. Este jogo é uma ótima oportunidade para fortalecer laços familiares, estimular o raciocínio e aprender de forma divertida durante o verão!

Enigmas com ditados

Este jogo inclui centenas de ditados ou expressões bem conhecidas. Os jogadores recebem palavras com pistas para descobrir quais são os ditados.

Quais são os ditados populares?

1) 🐎 🐶 🐱 😬	1- Cavalo dado não olha os dentes.
2) 🌍 🐱 🙈 🙌	2-Em terra de cego quem tem um olho é rei.
3) 😭 🙅 🍼	3- Quem não chora não mama.
4) 🐱 🚫 🐝	4-Em boca fechada não entra mosquito.
5) ✚ 🐣 🙅 🐣 🐣 ✈️	5- Mais vale um pássaro na mão que dois voando.
6) 😊 🏠 🙅 🙏	6- Santo de casa não faz milagre.
7) 🕒 😊 🍷 🔥 🗨️	7- O apressado come cru.
8) 🌱 🌬️ 🌧️ ⚡	8- Quem semeia vento colhe tempestade.
9) 🐒 🌴 🐒 🌴	9- Cada macaco no seu galho.
10) ⌚ 🚶 🚶 🚶 🚶	10-Antes só do que mal acompanhado.
11) 🐎 🚗 🌱	11- Cavalo preso também pasta.
12) 🧑 🧑 🧑 🧑 🧑 🦵	12- A união faz a força.
13) 🐎 🐱 🍌 🌱 🐱	13- Pra cavalo velho o remédio é capim novo.
14) 📦 ? 🗡️ 🐱	14- A curiosidade matou o gato.
15) 😍 🍎 🧑 🙄	15- Quem ama o feio bonito lhe parece.

VAMOS CRIAR

SéniorMente



Edição VIII

"DESVENDE O DITADO"

Enigmas com ditados populares para Toda a Família

Objetivo do jogo:

- Descobrir os ditados populares através de pistas fornecidas, promovendo a união familiar e o reconhecimento da cultura popular.

Materiais necessários:

- Cartões ou papéis com palavras/pistas (uma por ditado)
- Lista de ditados populares (para referência)
- Relógio ou cronômetro (opcional)
- Prêmios simbólicos (medalhas, certificados ou pequenos brindes)
- Espaço ao ar livre ou sala ampla para jogar

Regras do jogo:

1. **Formação de equipas:** As famílias ou grupos podem ser formados por pessoas de todas as idades, incentivando a inclusão.
2. **Distribuição das pistas:** Cada equipa recebe um cartão com uma palavra ou frase com pistas enigmáticas relacionadas a um ditado popular.
3. **O desafio:** Com base na pista, a equipa deve descobrir qual é o ditado correspondente. Pode-se permitir uma rodada de perguntas ou dicas adicionais.
4. **Tempo limite:** Cada jogada tem um tempo limite (por exemplo, 2 minutos) para responder.
5. **Pontuação:** Acertar o ditado correcto garante pontos. Pode-se também dar pontos extras por criatividade ou explicação do significado.
6. **Vencedor:** Ganha a equipe que acumular mais pontos ao final de todas as jogadas



Quando a esmola é demais,
o santo desconfia



Água mole em pedra dura
tanto bate até que fura



Comprei gato por lebre



Memórias e Esperanças de uma Vida

Boa tarde a todos,

Chamo-me José e tenho 78 anos. Nasci numa pequena aldeia do Alto Douro, rodeado pelas vinhas e pelas encostas que sempre fizeram parte da minha vida. A minha infância foi marcada pelo contato com a natureza, mas também pelas dificuldades que a vida rural impõe, sobretudo na época em que não havia tantos recursos ou facilidade de acesso como existem hoje.

Quando tive a oportunidade de emigrar para França, agarrei-a com esperança de melhorar a minha vida e a da minha família. Trabalhei na construção civil, um trabalho duro, mas que me permitiu sustentar os cinco filhos que tive. Foi uma luta diária, muitas vezes com dificuldades, alguma fome, desespero, mas muita resiliência. Com esforço e dedicação e muita mas mesmo muita resiliência, consegui que eles estudassem, que tivessem uma vida melhor.

O sonho de toda a minha vida era construir uma casa na minha aldeia, na terrinha que tanto amo, e regressar para envelhecer junto da terra que me viu nascer. Depois de anos de trabalho, consegui realizar esse sonho. Voltei com esperança, com a vontade de passar os meus últimos anos na calma do campo, rodeado pelo cheiro das vinhas e pelas lembranças de uma vida simples, mas cheia de significado.

Contudo, tenho vindo a perceber que a minha aldeia, infelizmente, está a envelhecer cada vez mais. Para meu desgosto, noto que não há hospitais próximos, e para tratar de qualquer problema de saúde, tenho que me deslocar até Vila Real. Esse facto, aliado às condições precárias de trabalho e à falta de oportunidades para os jovens, faz com que eles procurem novas terras, novas oportunidades, deixando para trás uma comunidade que fica cada vez mais envelhecida e desamparada. É triste ver a minha aldeia a perder o seu vigor, a sua alma, por causa das dificuldades que enfrenta.

Tenho muita pena de que a minha terra não seja um lugar para os jovens, que poderiam trazer novas energias e esperança. Sinto que, assim, ela acaba por se transformar num lugar de memórias, mas sem o futuro que gostaríamos que tivesse.

Quero agradecer à SeniorMente a oportunidade de partilhar um bocadinho da minha história de vida. Para mim, é importante que as minhas experiências possam servir de reflexão e esperança, e que nunca deixemos de acreditar na força de uma comunidade e na beleza de uma terra que sempre amei.

Muito obrigado a todos.



PÁGINA DO LEITOR

SéniorMente



Edição VIII

Esta página é do leitor.

Convidamos os leitores a compartilharem as suas emoções, sentimentos, pensamentos, histórias de vida e desabaços.

Fundamental para fortalecer a nossa comunidade e inspirar com experiências únicas.

Participe e faça parte desta troca de experiências.

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



www.seniormente.com



geral@seniormente.com



91 412 73 80

91 412 73 80

SOLUÇÕES DE JULHO

SéniorMente



Edição VIII

PALAVRAS CRUZADAS

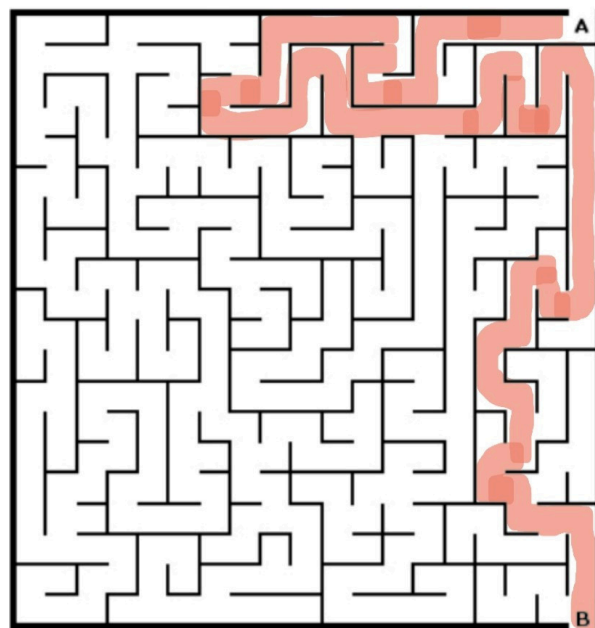
1	E	2	M	3	I	4	L	5	I	6	A		7	T	8	E	9	S	10	E
11	L	I	M	I	A	R				12	I	N	O	X						
13	E	L	A				14	M	E	D	R	O	S	O						
16	N	A	N	17	O			18	A	I	A	R								
19	C	G		20	P	A	R	A			22	M	A	L						
25	A	R	C	A	R			27	B	I	E	L	A							
29	R	E	I			30	A	P	O	R			32	A	B					
			33	C	O	M	O			35	S	U	M	O						
37	C	O	U	V	E	R	T			39		40	S	E	R					
41	A	N	T	A				42	T	O	M	A	D	A						
44	L	U	A	R				45	A	M	A	R	A	R						

ADIVINHA

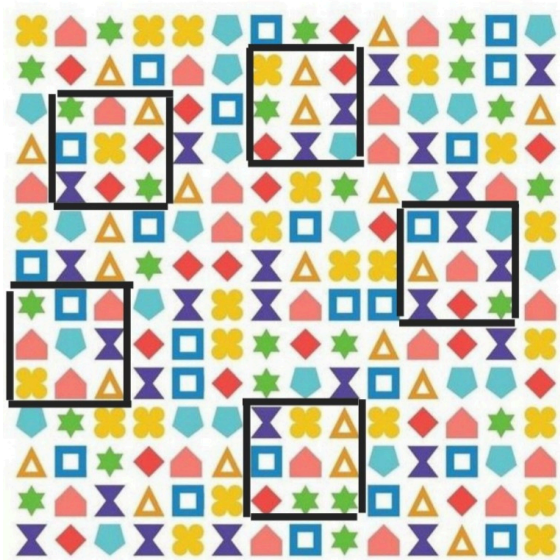
O que é, o que é?

Não se come, mas é bom para se comer.

Resposta **TALHERES**



SOPA DE LETRAS



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



www.seniormente.com



geral@seniormente.com



91 412 73 80

91 412 73 80



Sênior Mente, **Consultoria Gerontológica**

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

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

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

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

Gerontólogas

Ana Soares Mónica Henriques

Contactos



www.seniormente.com



geral@seniormente.com



91 412 73 80

91 412 73 80

