

ALMANAQUE SÉNIOR

OUTUBRO



OUTUBRO ROSA
GERONTOLOGIA
Na prevenção
e no diagnóstico
do cancro
PORTUGUESA
CONtra o CANCRO



DESCONTRAIR

VAMOS CRIAR

DICAS AO
CUIDADOR

**PÁGINA
DO
LEITOR**

19

JÚLIO CÉSAR

REI NUMA POMPÉIO

OUTUBRO

Outubro

OUTUBRO VEM DO LATIM "OCTO", QUE SIGNIFICA OITO. O NOME TEM ORIGEM NA POSIÇÃO QUE OCUPAVA NO ANTIGO CALENDÁRIO ROMANO, O OITAVO MÊS DO ANO.

O CALENDÁRIO FOI ALTERADO POR NUMA POMPÉIO E MAIS TARDE POR JÚLIO CÉSAR. OUTUBRO MUDOU DE POSIÇÃO MAS NÃO DE NOME.



**MoveMoment
O Seu Refúgio
Sensorial**



www.seniormente.com
geral@seniormente.com



91 412 73 80

INTRODUÇÃO

SéniorMente



Edição X

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

OUTUBRO

SéniorMente



Edição X



“Outubro” vem do latim *octo*, ou oito. Era o oitavo mês antes da reforma de Pompílio. Outubro é o 10º mês do ano no calendário gregoriano, tem 31 dias e é o primeiro mês completo do outono astronómico (no hemisfério norte) ou da primavera (no hemisfério sul).. Daí lhe vem o seu nome, que manteve no calendário “Juliano”.

No antigo calendário romano antes da reforma de Júlio César, os meses de setembro, outubro, novembro e dezembro eram o sétimo, oitavo, nono e décimo meses do ano, respetivamente.

Com a reforma juliana de 46 a.C., que introduziu um calendário muito semelhante ao que utilizamos hoje, o ano começava em janeiro, seguido de fevereiro, e março passou a ser o terceiro mês do ano. Uma importante inovação introduzida pela reforma foi a inclusão de anos bissextos a cada quatro anos.

O calendário juliano foi utilizado até 1582, quando a inclusão do calendário gregoriano (que leva o nome do Papa Gregório XIII, que o introduziu com a bula papal *Inter gravíssimas*), corrigiu alguns erros acumulados ao longo dos séculos.

<https://super.abril.com.br/mundo-estranho/qual-e-a-origem-dos-nomes-dos-meses/>

OUTUBRO

SéniorMente



Edição X

Feriados e Datas Comemorativas Principais

1 de Outubro

- Dia Internacional do Idoso
- Dia Mundial da Música

4 de outubro

- Dia Mundial do Animal:.

A escolha do 4 de outubro para se comemorar o Dia Mundial do Animal não foi aleatória, pois é o dia da festa de São Francisco de Assis, o santo padroeiro dos animais e do meio ambiente

5 de Outubro

- Dia da Implantação da República

No dia 5 de outubro, Portugal celebra a Implantação da República, uma data histórica que marcou a transição do regime monárquico para o republicano em 1910

Os anos 10 do século XX, em Portugal, começam com a preparação e execução do golpe que viria a derrubar a Monarquia e a instaurar a República.

O golpe tem início na madrugada de 4 de Outubro. As tropas republicanas deveriam ocupar os principais quartéis militares da cidade de Lisboa, sobretudo o do Carmo, e conseguir dominar o rei, obrigando-o a abandonar o Palácio das Necessidades, sua residência oficial.”

- Dia Mundial do Professor

Celebrado anualmente no dia 5 de outubro em muitos países, incluindo Portugal. Esta data foi estabelecida pela UNESCO em 1994 para comemorar o papel fundamental que os professores desempenham na educação e no desenvolvimento das sociedades.

10 de Outubro

- Dia Mundial da Saúde Mental.

O Dia Mundial da Saúde Mental é celebrado anualmente em 10 de outubro. Esta data foi estabelecida pela Federação Mundial de Saúde Mental (World Federation for Mental Health – WFMH) em 1992 e, desde então, tem sido um marco importante para conscientizar a sociedade global sobre questões relacionadas à saúde mental.



OUTUBRO

SéniorMente



Edição X

Feriados e Datas Comemorativas Principais

15 de Outubro:

- Dia do Consumo Consciente

O Dia do Consumo Consciente recorda-nos da importância de fazer escolhas responsáveis no nosso dia a dia.

16 de Outubro:

- Dia Mundial da Alimentação

Criado pela ONU para chamar a atenção para a importância da alimentação saudável, o Dia Mundial da Alimentação é um momento fundamental desta altura que nos recorda da necessidade de combatermos a fome.



17 de Outubro

- Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza

O Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza tem sido celebrado todos os anos desde 1993, depois da Assembleia Geral da ONU, através da Resolução 47/196, ter escolhido este dia para promover a tomada de consciência da necessidade de erradicar a pobreza e a miséria em todos os países, particularmente nos países em desenvolvimento.

24 de Outubro

- Dia das Nações Unidas

O Dia das Nações Unidas, celebrado a 24 de outubro, marca a fundação da ONU em 1945.

Simboliza a cooperação internacional, a paz e a procura de soluções conjuntas para os desafios globais.

25 de Outubro

- Dia Mundial da Ópera

26 de Outubro

- **Mudança da hora - Horário de Inverno**

Ocorre a mudança para o horário de inverno. Com os relógios a atrasarem uma hora.



www.seniormente.com



geral@seniormente.com



91 412 73 80

OUTUBRO

SéniorMente



Edição X



31 de Outubro

- Dia das Bruxas (Halloween)

Em Portugal, embora a tradição do Pão-por-Deus continue bem viva, o Halloween tem ganho cada vez mais popularidade, impulsionado pelas redes sociais. É uma ocasião perfeita para os mais pequenos se divertirem na escola ou nas ruas do bairro, tornando-se um momento de partilha, convívio e muita diversão.

Fonte: <https://www.idealista.pt/news/decoracao/conselhos/2025/09/24/71552-calendario-de-outubro-os-dias-comemorativos-do-decimo-mes-do-ano>

Festas e Romarias em Outubro

1º Domingo de Outubro – Festa de Nª Sª do Patrocínio em Matas, Ourém

1º Domingo de Outubro – Festa de Nª Sª do Rosário em Duas Igrejas, Penafiel

18 a 25 de Outubro – Feira das Mercês em Mercês, Sintra

28 de Outubro – Festas de S. Simão em Urrô, Penafiel



OUTUBRO

SéniorMente



Edição X

CURIOSIDADES

ACONTECIMENTOS NO MÊS DE OUTUBRO AO LONGO DOS TEMPOS.

1 de Outubro

- de 366. Eleição de São Dâmaso I, papa até 11 de Dezembro de 384. Nasceu em Idanha, no actual território de Portugal, por volta do ano 304, sendo o 37.º pontífice romano. Era irmão de Santa Irene.
- de 642. Subida ao trono do rei visigodo Chindasvinto.
- de 1541. Nasce o pintor Domenicos Theotocopuli (1541-1614), em Creta, no Império Otomano. Trabalhando em Toledo, Espanha, ficará conhecido na história da pintura por El Greco.
- de 1801. O Tratado de Amiens é assinado pondo fim ao conflito começado na Primavera de 1792 com as sucessivas declarações de guerra da França revolucionária às potências europeias.
- de 1908. O Ford T, primeiro modelo automóvel produzido em grande número para o público em geral, começou a ser vendido nos Estados Unidos da América.
- de 1938. Após a assinatura do acordo de Munique, as tropas alemãs ocuparam a região dos Sudetas, na Checoslováquia.
- de 1946. Doze dirigentes nazis foram condenados à morte pelo Tribunal Internacional para os Crimes de Guerra de Nuremberga
- de 1949. A República Popular da China é proclamada, tendo Mao-Tse-Tung como seu primeiro presidente.
- de 1962. A Amnistia Internacional é fundada em Londres, por Sean Mac Bride e Peter Bernson.

2 de Outubro

- de 1808. Goethe encontra-se com Napoleão Bonaparte em Erfurt, durante a cimeira entre Alexandre I, imperador da Rússia e o imperador dos franceses.
- de 1869. Mohandas (Mahatma) Gandhi (1869-1948) nasce em Porbandar, na Índia.
- de 1935. A Itália fascista de Mussolini invade a Abissínia.

3 de Outubro

- de 382. Os Visigodos, aliados do imperador romano Teodósio I, instalam-se na Trácia, actualmente parte da Grécia.



www.seniormente.com



geral@seniormente.com



91 412 73 80

OUTUBRO

SéniorMente



Edição X

CURIOSIDADES

ACONTECIMENTOS NO MÊS DE OUTUBRO AO LONGO DOS TEMPOS.

3 de Outubro

- de 1929. O Reino dos Sérvios, Croatas e Eslovenos, criado após a Primeira Guerra Mundial, passa a chamar-se oficialmente Jugoslávia.
- de 1932. O Iraque torna-se independente da Grã-Bretanha e adere à ONU.
- de 1990. A Alemanha Ocidental e Oriental dão origem a uma Alemanha reunificada, tendo Berlim como capital.

4 de Outubro

- de 1182. Nascimento de São Francisco de Assis (1181-1226), em Assis, Itália. O seu nome de baptismo foi Giovanni Francesco Bernardone.
- de 1582. O Papa Gregório XIII decretou a reforma do calendário, que ficará conhecida por Gregoriana. O dia seguinte seria o dia 15 de Outubro de 1582. A Inglaterra, os seus domínios, e as suas colónias, só adoptaram a reforma, abandonando o calendário Juliano, em 1752, a Rússia só em 1917.
- Morre em Alba de Tormes Teresa de Jesus. A futura Santa Teresa de Ávila tinha realizado a sua reforma radical da Ordem do Carmelo.
- de 1830. A Bélgica tornou-se independente da Holanda, de que fazia parte desde 1815.
- de 1957. Lançamento do primeiro satélite artificial terrestre - o Sputnik-1 - lançado pela União Soviética. Com um peso de 90 quilos, enviará um sinal rádio durante 21 dias.
- de 1970. A cantora rock americana Janis Joplin foi encontrada morta, devido a uma dose excessiva de drogas.

5 de Outubro

- de 1143. Na Conferência de Zamora, Afonso VII de Castela assina um tratado de paz com D. Afonso Henriques, na presença de um representante do Papa, sendo reconhecida a independência de Portugal.
- de 1908. A Bulgária proclamou a independência, separando-se do Império Otomano.
- de 1910. A República é proclamada em Portugal, cerca das 10 horas da manhã, nos Paços do Concelho de Lisboa.

OUTUBRO

SéniorMente



Edição X

CURIOSIDADES

ACONTECIMENTOS NO MÊS DE OUTUBRO AO LONGO DOS TEMPOS.

5 de Outubro

- de 1911. Forças monárquicas comandadas por Paiva Couceiro realizam a primeira de várias incursões no norte do país.
- de 1919. António José de Almeida ocupa o lugar de Presidente da República, em substituição do almirante Canto e Castro.

6 de Outubro

- de 1101. São Bruno (c.1030-1101), fundador da Ordem da Cartuxa, morre em La Torre, perto de Catanzaro, na Calábria, sul de Itália. Erigiu uma capela no vale de Chartreuse, na Sabóia em 1084 que deu origem ao mosteiro de La Grande Chartreuse.
- de 1908. A Áustria-Hungria anexa a Bósnia-Herzegovina.
- de 1927. Estreia do primeiro filme comercial sonoro - The Jazz Singer.
- de 1973. Início da Guerra do Yom-Kippur, iniciada pelo Egito e a Síria contra posições israelitas no canal do Suez e nos montes Golan.
- de 1978. A França concede asilo político ao dirigente religioso iraniano Ayatollah Khomeini, expulso do Irão devido à sua oposição ao Xá .
- de 1981. O presidente egípcio Anwar el-Sadat (1918-1981) é assassinado durante um desfile militar, por muçulmanos fundamentalistas.
- de 1992. A SIC começa a emitir oficialmente, enquanto 3.º canal de televisão. É o começo da televisão privada em Portugal.

7 de Outubro

- de 1940. Tropas alemãs entram na Roménia, para proteger os campos petrolíferos do país de uma possível invasão soviética.
- de 1949. Fundação da República Democrática Alemã, na zona ocupada pelo exército soviético na Alemanha.

OUTUBRO

SéniorMente



Edição X

CURIOSIDADES

ACONTECIMENTOS NO MÊS DE OUTUBRO AO LONGO DOS TEMPOS.

8 de Outubro

- de 1846. Com a prisão do Duque da Terceira, lugar-tenente da Rainha D. Maria II nas províncias do Norte, por José Passos e forças revoltadas de infantaria 6, tem início a Guerra Civil da Patuleia.
- de 1871. Deflagração do grande incêndio de Chicago, que provocou a morte de 300 pessoas e deixou 90.000 sem casa.
- de 1912. Começa da Guerra dos Balcãs que pôs em confronto a Bulgária, a Grécia e a Bulgária, contra a Turquia .
- de 1992. Morte de Willy Brandt (1913-1992), chanceler alemão e Prémio Nobel da Paz em 1971.

9 de Outubro

- de 1874. A União Postal Internacional foi criada em Genebra.
- de 1940. Nascimento de John Lennon (1940-1980), compositor e músico inglês, um dos fundadores dos Beatles, em Liverpool, na Inglaterra.
- de 1962. O Uganda tornou-se independente da Grã-Bretanha.
- de 1967. Che Guevara (1928-1967), guerrilheiro de origem argentina, antigo dirigente cubano, é preso e morto na Bolívia.
- de 1978. Jacques Brel (1929-1978), cantor, compositor e poeta belga, morre em Paris.

10 de Outubro

- de 1801. O primeiro ministro de Espanha, Godoy é nomeado «Generalíssimo dos exércitos de mar e terra», por Carlos IV.
- de 1813. Nascimento do compositor de ópera italiano Giuseppe Verdi (1813-1901), em Le Roncole. As suas óperas mais famosas são: Rigoletto, La Traviata e Aida.
- de 1886. O Smoking é usado pela primeira vez, no Tuxedo Park Country Club, de Nova Iorque.
- de 1954. Ho Chi Minh entrou em Hanoi depois do abandono da cidade pelo exército francês.



www.seniormente.com



geral@seniormente.com



91 412 73 80

OUTUBRO

SéniorMente



Edição X

CURIOSIDADES

ACONTECIMENTOS NO MÊS DE OUTUBRO AO LONGO DOS TEMPOS.

11 de Outubro

- de 1889. Os Boers, colonos de origem holandesa na África do Sul, revoltam-se contra a Grã-Bretanha.
- de 1896. É fundado o «Diário de Notícias» do Funchal.
- de 1962. Abertura do Concílio Vaticano II, na Basílica de São Pedro, pelo Papa João XXIII.
- de 1963. Morre a cantora francesa Edith Piaf (1915-1963), nome artístico de Edith Giovanna Cassion.
- de 1968. Lançamento da Apolo 7, nave espacial tripulada americana que orbitou pela primeira vez a Lua.
- de 1976. Os membros do chamado «Gang dos Quatro», em que se incluía a viúva de Mao-Tse-Tung Chiang-Ching, foram presos na China, e acusados de vários crimes contra o estado.

12 de Outubro

- de 1492. Na sua primeira viagem, Cristóvão Colombo aportou a uma das ilhas das Bahamas, descobrindo um novo continente, pensando que tinha chegado perto da Índia.
- de 1822. D. Pedro é aclamado imperador do Brasil, enquanto D. Pedro I.
- Morte do escultor italiano Antonio Canova (1757-1822).
- de 1888. Nascimento do pintor português Abel Manta (1888-1982), em Gouveia.
- de 1890. Nascimento do compositor português Luís de Freitas Branco (1890-1955), em Lisboa.
- de 1971. Uma faustosa celebração em Persépolis, no Irão governado pelo Xá Reza Palahvi, comemora os 2.500 anos do Império Persa.

13 de Outubro

- de 54 a.C. . O imperador romano Cláudio (10 a.C-54 d.C.), morre envenenado pela sua mulher Agripina, mãe do futuro imperador Nero.
- de 1195. Morte Gualdim Pais (1118-1195), mestre da Ordem dos Templários em Portugal, e companheiro de Afonso Henrique, primeiro rei de Portugal .

OUTUBRO

SéniorMente



Edição X

CURIOSIDADES

ACONTECIMENTOS NO MÊS DE OUTUBRO AO LONGO DOS TEMPOS.

13 de Outubro

- de 1666. D. Francisco Manuel de Melo (1608-1666), escritor e militar português, morre em Lisboa.
- de 1781. O imperador José II da Alemanha, Habsburgo, concede a liberdade de exercício a todos os cultos cristãos.
- de 1792. Começo da construção da Casa Branca, em Washington.
- de 1884. O meridiano de Greenwich tornou-se a hora universal.
- de 1943. A Itália declara a guerra à Alemanha, no seguimento da queda de Mussolini.
- de 1961. Amílcar Cabral dirige uma carta aberta ao governo português reclamando a independência da Guiné e do arquipélago de Cabo Verde.

14 de Outubro

- de 1066. Início da invasão da Grã-Bretanha pelos normandos, com a vitória de Guilherme da Normandia sobre o rei Harold II em Hastings.
- de 1882. Nascimento de Eamon de Valera, futuro Pai da Irlanda independente.
- de 1933. A Alemanha abandona a Sociedade das Nações.
- de 1947. A barreira do som é ultrapassada por um avião da Força Aérea dos E.U.A., ao atingir a velocidade de 1.078 km por hora.

15 de Outubro

- de 912. Abd al-Rahman III é consagrado como Califa em Córdova.
- de 982. Os nobres galegos proclamam rei Bermudo III.
- de 1385. Batalha de Valverde entre os exércitos português e castelhano.
- de 1815. Napoleão Bonaparte chega à Ilha de Santa Helena, começando o seu exílio após a derrota na Batalha de Waterloo.
- de 1844. Nascimento do filósofo alemão Friedrich Nietzsche (1844-1900), em Röcken, na Saxônia.
- de 1917. Mata Hari (1876-1917) foi executada em Vincennes, condenada por espionagem em favor da Alemanha.

OUTUBRO

SéniorMente



Edição X

CURIOSIDADES

ACONTECIMENTOS NO MÊS DE OUTUBRO AO LONGO DOS TEMPOS.

15 de Outubro

- de 1921. É publicado o primeiro número da revista Seara Nova.
- de 1951. É publicado o livro de Eva Duarte Péron, La razón de mi vida.

16 de Outubro

- de 1311. A Ordem dos cavaleiros Templários é extinta. Em Portugal, será transformada, por ordem de D. Dinis, na Ordem de Cristo, continuando a ser governada pelo mesmo Mestre.
- de 1769. Sebastião José de Carvalho e Melo, conde de Oeiras, é feito marquês de Pombal.
- de 1793. A rainha de França Maria Antonieta (1755-1793) foi guilhotinada, na continuação da política de Terror, imposta pelos jacobinos.
- de 1796. O general Napoleão Bonaparte cria a República Cispadana no Norte de Itália.
- de 1853. Começo da Guerra da Crimeia pondo em confronto o Império Otomano, a que se aliaram a Grã-Bretanha, a França e o Reino da Sardenha-Piemonte, e a Rússia.
- de 1854. Nascimento do poeta e dramaturgo irlandês Oscar Wilde (1854-1900).
- de 1886. Nasce Ben-Gurion (1886-1973), na Polónia, dominada pela Rússia. Foi um dos principais responsáveis pela criação do Estado de Israel.
- de 1978. O cardeal Karol Wojtyla foi eleito Papa, adoptando o nome de João Paulo II. Há 456 anos que não havia um papa que não fosse italiano.
- de 1981. Morre o general israelita Moshe Dayan (1915-1981), herói da Guerra dos Seis Dias.

17 de Outubro

- de 1849. Morte de Frederic Chopin (1810-1849), pianista e compositor polaco, em Paris.
- de 1941. Perante o rápido avanço das forças militares alemãs, o governo soviético abandona Moscovo, mas José Estaline mantém-se na capital..

18 de Outubro

- de 1685. O Édito de Nantes foi revogado por Luís XIV, rei de França. O fim da liberdade religiosa concedida em 1598 por Henrique IV, fundador da dinastia Bourbon em França, obriga os protestantes a abandonar o país.

OUTUBRO

SéniorMente



Edição X

CURIOSIDADES

ACONTECIMENTOS NO MÊS DE OUTUBRO AO LONGO DOS TEMPOS.

18 de Outubro

- de 1931. Morte de Thomas Alva Edison (1847-1931), criador do fonógrafo e da lâmpada eléctrica incandescente.
- de 1941. Morre Manuel Teixeira Gomes (1860-1941), presidente da República de 5 de Outubro de 1923 a 11 de Dezembro de 1925.
- de 1945. Tem início o julgamento de Nuremberga, em que são pronunciados 24 antigos dirigentes nazis. O julgamento durou 10 meses.

19 de Outubro

- de 1512. Martinho Lutero doutora-se em Teologia..
- de 1842. É inaugurado em Donaustauf, nas margens do Danúbio, perto de Regensburg na Baviera, a Walhalla, monumento aos heróis germânicos.
- de 1889. Morte do rei D. Luís (1838-1889) na Cidadela de Cascais, após 28 anos de reinado. O seu filho D. Carlos subiu ao trono.
- de 1913. Nascimento de Vinícius de Moraes (1913-1980), poeta brasileiro, conhecido pela canção A Garota de Ipanema, com música de António Carlos Jobim.
- de 1921. Movimento revolucionário radical - A Noite Sangrenta - contra o governo de António Granjo, que acaba por assassinar o presidente do governo assim como Machado Santos, Carlos da Maia e outros dirigentes históricos republicanos.

20 de Outubro

- de 1570. Morreu o historiador João de Barros (1496-1570), autor das «Décadas da Ásia».
- de 1822. Reuniam em Verona de um Congresso internacional que decidiu a intervenção de forças militares da Santa Aliança, nos países italianos e em Espanha que tinham tido em 1820 revoluções liberais. Portugal por força da sua aliança com a Inglaterra foi poupadão à intervenção estrangeira..

21 de Outubro

- de 1147. Lisboa cercada por D. Afonso Henriques e uma força de cruzados rende-se.

OUTUBRO

SéniorMente



Edição X

CURIOSIDADES

ACONTECIMENTOS NO MÊS DE OUTUBRO AO LONGO DOS TEMPOS.

21 de Outubro

- de 1147. Lisboa cercada por D. Afonso Henriques e uma força de cruzados rende-se.
- de 1805. Batalha de Trafalgar. A frota britânica, comandada pelo almirante Nelson, derrota a frota conjunta franco-espanhola, comandada pelo almirante francês Villeneuve.
- de 1821. Nascimento em Moscovo do escritor russo Fiodor Dostoievsky (1821-1881).
- de 1833. Nascimento do engenheiro e industrial sueco Alfred Nobel (1833-1896) inventor da dinamite e criador dos prémios Nobel.
- de 1917. Vasco Santana inicia a sua carreira artística.

22 de Outubro

- de 1383. Morte do rei D. Fernando (1345-1383), nono rei de Portugal. A sua morte dará origem a uma crise política resolvida com a subida ao trono de D. João, Mestre de Aviz, filho natural do rei D. Pedro.
- de 1811. Nascimento do compositor húngaro Ferenc Liszt (1811-1886), em Raiding, na Hungria. Será conhecido pela tradução alemã do seu nome - Franz Liszt.
- de 1862. Um golpe de estado militar derruba o rei Otão I da Grécia.

23 de Outubro

- de 1942. Começo da Batalha de El Alamein, na fronteira egípcia entre as forças britânicas de Montgomery e as italo-alemãs de Rommel.
- de 1949. Visita oficial de Francisco Franco a Portugal.
- de 1954. Os Aliados, Estados Unidos, União Soviética, Grã-Bretanha e França, concordam em acabar com a ocupação da Alemanha.
- de 1906. Primeiro voo de Santos Dumont, no aeroplano 14bis.

24 de Outubro

- de 1458. Alcácer Ceguer, no Norte de África, é conquistada por D. Afonso V.
- de 1601. O astrónomo dinamarquês Tycho Brahe (1546-1601) morre em Praga, ao serviço do imperador Rudolfo II.

OUTUBRO

SéniorMente



Edição X

CURIOSIDADES

ACONTECIMENTOS NO MÊS DE OUTUBRO AO LONGO DOS TEMPOS.

24 de Outubro

- de 1836. Nascimento do escritor português Ramalho Ortigão (1836-1915), conhecido pelas Farpas que começou a escrever com Eça de Queirós e de A Holanda.
- de 1881. Nasce em Málaga, Espanha, Pablo Ruiz Picasso (1881-1973).
- de 1922. O Parlamento Irlandês vota uma resolução decidindo adoptar uma Constituição para um futuro Estado Livre Irlandês, que virá a ser criado em Dezembro.
- de 1929. «Crash» da Bolsa de Nova Iorque, que ficará conhecido pelo nome de «Quinta-feira Negra», devido à venda de 13 milhões de acções.
- de 1931. Al Capone, o famoso gangster italo-americano de Chicago, é condenado a cumprir uma pena de prisão por fraude fiscal.
- de 1945. A Organização das Nações Unidas (ONU) foi fundada.

25 de Outubro

- de 732. As forças francesas de Carlos Mardel vencem as forças muçulmanas em Poitiers, impedindo assim o seu avanço para o interior da Europa.
- de 1147. Entrada de D. Afonso Henriques em Lisboa, após a rendição acontecida em 21 de Outubro.
- de 1495. Morte de D. João II (1455-1495), rei de Portugal.
- de 1854. Batalha de Balaclava, durante a Guerra da Crimeia, que opunha a Grã-Bretanha, a França e a Turquia à Rússia. Durante a batalha dá-se a célebre «Carga da Brigada Ligeira» da cavalaria britânica, imortalizada pelo poeta Alfred Lord Tennyson.
- de 1881. Nascimento de Pablo Picasso (1881-1973), em Málaga, Espanha.
- de 1936. Assinatura do tratado que deu origem ao Eixo Roma-Berlim.
- de 1941. Começo da ofensiva alemã contra Moscovo, durante a Operação Barbarossa, na Segunda Guerra Mundial.
- de 1951. Morreu a última rainha de Portugal, D. Amélia de Orleans e Bragança (1865-1951), mulher do rei D. Carlos, em França.
- Winston Churchill, com 77 anos de idade, regressou ao poder, ao conseguir que o Partido Conservador, que dirigia, vencesse as eleições na Grã-Bretanha.

OUTUBRO

SéniorMente



Edição X

CURIOSIDADES

ACONTECIMENTOS NO MÊS DE OUTUBRO AO LONGO DOS TEMPOS.

25 de Outubro

- de 1955. A Áustria reassume a sua soberania com a retirada das últimas tropas aliadas do seu território.

26 de Outubro

- de 1841. Em Barcelona é destruída a odiada Cidadela, símbolo do absolutismo e centralismo castelhano.

- de 1969. Realizam-se as primeiras eleições após a substituição de Salazar por Marcelo Caetano, no cargo de Presidente do Conselho. São eleitos deputados Pinto Leite, Sá Carneiro, Pinto Balsemão, Magalhães Mota e Miller Guerra que formarão a chamada «Ala Liberal» da Assembleia Nacional. A oposição contesta em bloco os resultados eleitorais.

- de 1980. Morreu Marcelo Caetano (1906-1980), último Presidente do Conselho do regime ditatorial, instaurado com a Constituição de 1933. Professor de direito e historiador, tinha sido escolhido, em 1968, para substituir Salazar na chefia do governo, sendo deposto pelo movimento militar de 25 de Abril de 1974.

27 de Outubro

- de 1561. Durante a sua louca expedição ao Amazonas, Lope de Aguirre mata a filha para evitar que caia em poder dos seus inimigos.

- de 1728. Nascimento do explorador britânico James Cook (1728-1779), em Marton-in-Cleveland, Yorkshire.

- de 1782. Nascimento de Niccoló Paganini (1782-1840), violinista e compositor italiano, em Génova, Itália.

- de 1807. A França, governada por Napoleão Bonaparte, e a Espanha de Carlos IV assinam o Tratado de Fontainebleau, que prepara a 1.ª Invasão Francesa de Portugal. Portugal é repartido em três áreas, sendo que Napoleão Bonaparte nunca teve intenção de pôr em prática o Tratado.

- de 1949. O professor Egas Moniz recebe o Prémio Nobel da Medicina.

OUTUBRO

SéniorMente



Edição X

CURIOSIDADES

ACONTECIMENTOS NO MÊS DE OUTUBRO AO LONGO DOS TEMPOS.

28 de Outubro

- de 312. Constantino venceu as forças de Maxêncio na Ponte Milvio, colocando as letras “chi” (“C” em grego, que tinha forma de um X) e “rho” (“P” em grego), que vinham a ser as iniciais gregas de Cristo, símbolo de que tinha tido a visão alguns dias antes, antes da batalha de Sáxa Rubia.
- de 1918. A República da Checoslováquia é fundada unificando três províncias do antigo império austro-húngaro - a Boémia, a Morávia e a Eslováquia.
- de 1919. A Proibição de vendas alcoólicas nos Estados Unidos tem início com a votação da Lei de Proibição Nacional.
- de 1922. Os fascistas italianos começam, em Nápoles, a sua «Marcha sobre Roma», que deu origem à instauração de um regime ditatorial dirigido por Benito Mussolini.
- de 1958. Eleição para Papa do cardeal Roncalli, Patriarca de Veneza, que adopta o nome de João XXIII.

29 de Outubro

- de 1772. O suicídio de um amigo inspira a Goethe o seu romance Werther.
- de 1807. Conspiração do Escorial do príncipe das Astúrias, o futuro Fernando VII, contra o pai, o rei Carlos IV e o primeiro ministro Manuel Godoy.
- de 1863. A Cruz Vermelha é fundada.
- de 1936. O primeiro grupo de prisioneiros políticos chega ao Campo de concentração do Tarrafal, constituída por 157 deportados, formado por dirigentes anarquistas, comunistas e sindicais.

30 de Outubro

- de 1911. Pu-Yi, imperador da China, com cinco anos de idade, jura a constituição chinesa, terminando o domínio da dinastia Manchu.
- de 1946. Apresentação de um sistema de televisão inteiramente digital pela RCA.

OUTUBRO

SéniorMente



Edição X

CURIOSIDADES

ACONTECIMENTOS NO MÊS DE OUTUBRO AO LONGO DOS TEMPOS.

31 de Outubro

- de 1391. Nascimento do rei D. Duarte (1391-1438), décimo primeiro rei de Portugal.
- de 1451. Nascimento do descobridor da América, Cristóvão Colombo (1451-1506), em Génova, Itália.
- de 1902. Nascimento do escritor brasileiro Carlos Drummond de Andrade (1902-1987), em Itabira, Minas Gerais.
- de 1922. Após a realização da Marcha sobre Roma, Mussolini foi convidado pelo rei de Itália a formar governo.
- de 1984. Morte de Indira Gandhi (1902-1984), primeira-ministra da Índia, assassinada por dois dos seus guarda-costas Sikhs.

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

Ditados Provérbios de Outubro

- Outubro quente traz o diabo no ventre.
- Outubro suão: negaças de Verão.
- Logo que Outubro venha, prepara a lenha.
- Outubro meio chuvoso faz o lavrador venturoso.
- Em Outubro, o sisudo colhe tudo.
- Em Outubro, sé prudente: guarda pão e semente.
- Em Outubro, pega tudo.
- A árvore plantada no Outono tem um ano de abono.

PLANTAR EM OUTUBRO

CULTIVOS DA CASA



LEGUMES E HORTALIÇAS

Espargos, Acelgas, Aipo, Alho-Francês e Couves.



ERVAS AROMÁTICAS

Tomilho, Estragão, Hortelã, Alecrim, Salsa e Coentros.



FLORES

Amor-perfeito, Bolbos com Jacintos e Capuchinhas.



FRUTOS

Morangueiros

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

fonte:<https://cultivosdacaseiro.pt/blogs/news/plantar-em-outubro>



www.seniormente.com



geral@seniormente.com



91 412 73 80

OUTUBRO

SéniorMente



Edição X

Aniversário e Eventos

Lista de desejos

Gratidão do mês



5 outubro
26 outubro

Implantação da República

Metas para o mês

Gratidão do mês

SALA SNOEZELEN

**"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 SNOEZELEN

**"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

ABORDAGEM MULTISENSORIAL: DESPERTANDO A APRENDIZAGEM ATRAVÉS DOS OITO SENTIDOS



A abordagem multissensorial emerge como uma poderosa estratégia pedagógica e terapêutica que reconhece uma verdade fundamental sobre o ser humano: aprendemos e processamos informações através de uma sinfonia de sensações. Ao invés de privilegiar a visão e a audição, tradicionalmente dominantes nos métodos de ensino, esta abordagem propõe o envolvimento deliberado e integrado de múltiplos canais sensoriais para enriquecer a experiência de aprendizagem, tornando-a mais eficaz, inclusiva e significativa.

O principal objetivo da abordagem multissensorial é criar um ambiente de aprendizagem rico e estimulante que permita ao cérebro estabelecer conexões mais fortes e duradouras. Ao receber informações por diferentes vias – tático, olfativa, gustativa e através dos sentidos do movimento e da percepção corporal interna – o conhecimento torna-se mais concreto e acessível a uma diversidade de aprendizes, incluindo aqueles com dificuldades de aprendizagem, como dislexia, e perturbações do neurodesenvolvimento, como o Transtorno do Espectro Autista (TEA).



GERONTOLOGIA

ABORDAGEM MULTISENSORIAL: DESPERTANDO A APRENDIZAGEM ATRAVÉS DOS OITO SENTIDOS

OS OITO
SENTIDOS

UMA VISÃO
ALARGADA DA
PERCEÇÃO

Para compreender a profundidade da abordagem multisensorial, é crucial expandir a nossa conceção para além dos cinco sentidos clássicos. A neurociência reconhece atualmente pelo menos oito sistemas sensoriais que nos permitem interagir com o mundo e connosco mesmos:

- **Visão:** A capacidade de interpretar a luz e perceber formas, cores e movimentos.
- **Audição:** A percepção de sons, fundamental para a comunicação e orientação.
- **Tato:** O sentido do toque, que nos informa sobre texturas, temperatura e pressão.
- **Olfato:** A capacidade de detectar e interpretar cheiros, intimamente ligada à memória e às emoções.
- **Paladar:** A percepção de sabores, que nos permite distinguir o doce, o salgado, o amargo, o ácido e o umami.
- **Sistema Vestibular:** Localizado no ouvido interno, é responsável pelo nosso sentido de equilíbrio, movimento e orientação espacial. Informa-nos se estamos a mover-nos, a que velocidade e em que direção.
- **Sistema Proprioceptivo:** Através de receptores nos músculos e articulações, este sentido dá-nos a consciência da posição e do movimento do nosso corpo no espaço, permitindo-nos realizar ações coordenadas sem necessitar de olhar.
- **Sistema Interceptivo:** Este é o nosso sentido interno, que nos informa sobre o estado fisiológico do nosso corpo, como a fome, a sede, a dor, a necessidade de ir à casa de banho e a nossa frequência cardíaca. Está intrinsecamente ligado à nossa regulação emocional.

GERONTOLOGIA

A CONEXÃO MULTISENSORIAL E OS BENEFÍCIOS ABRANGENTES

A abordagem multissensorial procura ativamente envolver estes oito sentidos para potenciar a aprendizagem e o desenvolvimento. Por exemplo, ao aprender sobre a letra "A", uma criança pode vê-la (visão), ouvir o seu som (audição), traçá-la numa caixa de areia (tato), moldá-la com plasticina (propriocepção) e até mesmo movimentar o seu corpo para formar um "A" gigante (vestibular e propriocepção).

A abordagem multissensorial não é apenas uma técnica, mas uma filosofia que reconhece a riqueza da experiência sensorial na construção do conhecimento. Ao orquestrar o envolvimento dos oito sentidos, abrimos portas para uma aprendizagem mais profunda, inclusiva e harmoniosa, que nutre não apenas o intelecto, mas o indivíduo como um todo.

Os benefícios desta abordagem integrada são vastos e impactam diversas áreas do desenvolvimento:

- **Melhora da Memória e Retenção:** Ao criar múltiplas vias neuronais para a mesma informação, a aprendizagem torna-se mais robusta e fácil de recordar.
- **Aumento da Motivação e do Envolvimento:** As atividades multissensoriais são frequentemente mais lúdicas e interativas, captando o interesse e a curiosidade dos aprendizes.
- **Desenvolvimento Cognitivo:** Estimula a atenção, a concentração, o raciocínio lógico e a capacidade de resolução de problemas.
- **Promoção da Inclusão:** Atende a diferentes estilos de aprendizagem e permite que indivíduos com dificuldades em um determinado canal sensorial possam compensar com outros.
- **Desenvolvimento da Coordenação Motora:** Atividades que envolvem o tato, a propriocepção e o sistema vestibular são essenciais para o aprimoramento da motricidade fina e global.
- **Melhora da Autorregulação:** A estimulação dos sistemas vestibular, proprioceptivo e interoceptivo pode ajudar a acalmar e a organizar o sistema nervoso, sendo particularmente benéfica para indivíduos com dificuldades de processamento sensorial.
- **Estímulo à Criatividade e à Expressão:** Oferece diversas formas de explorar conceitos e de se expressar, para além da linguagem verbal e escrita.



GERONTOLOGIA

COMO PODE A SENIORMENTE ORIENTAR

Orientação Especializada na Capacitação Multissensorial para um Envelhecimento Ativo e Pleno

No contexto da abordagem multissensorial, que visa despertar a aprendizagem e o bem-estar através da integração dos oito sentidos, a SeniorMente - Consultoria Gerontológica assume-se como uma entidade orientadora de excelência, oferecendo capacitação especializada para cuidadores, famílias e instituições que lidam com a população idosa, especialmente com indivíduos com demência.

A SeniorMente comprehende que a estimulação sensorial não é apenas uma atividade, mas uma filosofia de cuidado centrada na pessoa. O seu trabalho foca-se em traduzir os princípios da abordagem multissensorial em práticas eficazes e humanizadas, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida, promover a autonomia e fortalecer os laços afetivos. A sua orientação em capacitação multissensorial pode ser estruturada em vários eixos fundamentais:

1. Formação e Capacitação de Cuidadores e Equipas Técnicas

O pilar da orientação da SeniorMente é a capacitação. Formações específicas, como a "Capacitação Multissensorial para Cuidadores de Pessoas com Demência", que visa dotar os cuidadores (formais e informais, equipas técnicas) de ferramentas teóricas e práticas para:

- Compreender o Processamento Sensorial: A formação aborda como o envelhecimento e as condições neurodegenerativas, como a demência, alteram a forma como os oito sentidos (visão, audição, tato, olfato, paladar, vestibular, proprioceptivo e interoceptivo) processam a informação.
- Criar Planos de Estimulação Individualizados: Os formandos aprendem a avaliar o perfil sensorial de cada indivíduo, identificando as suas preferências, hipersensibilidades e necessidades.
- Utilizar Atividades do Dia a Dia como Estímulo: A SeniorMente orienta na transformação de rotinas diárias – como o banho, a alimentação e o vestir – em oportunidades ricas de estimulação sensorial, utilizando diferentes texturas, temperaturas, aromas e sons para enriquecer a experiência.
- Gerir Comportamentos Desafiantes: A capacitação demonstra como a sobrecarga ou a falta de estímulo sensorial pode estar na origem de agitação, apatia ou outros comportamentos. Aprende-se a usar estratégias multissensoriais para acalmar, redirecionar e proporcionar conforto, reduzindo a necessidade de contenção farmacológica ou física.

GERONTOLOGIA

COMO PODE A SENIORMENTE ORIENTAR

Orientação Especializada na Capacitação Multissensorial para um Envelhecimento Ativo e Pleno

2. Implementação de Ambientes Sensorialmente Inteligentes

A SeniorMente orienta instituições e famílias na criação de espaços que sejam terapêuticos e estimulantes. Isto vai além da simples decoração, envolvendo uma análise cuidada do ambiente para:

- Reduzir Estímulos Aversivos: Identificar e minimizar ruídos excessivos, iluminação inadequada ou odores fortes que possam causar desconforto e ansiedade.
- Enriquecer o Ambiente com Estímulos Positivos: Introduzir elementos que apelem aos diferentes sentidos de forma positiva. Isto pode incluir jardins sensoriais (com plantas aromáticas e de diferentes texturas), estações de atividades táteis, música ambiente adequada ou a difusão de aromas relaxantes como a lavanda.
- Consultoria em Salas Snoezelen: A SeniorMente possui conhecimento específico em ambientes controlados de estimulação, como as salas Snoezelen. Podem orientar na conceção, e, na utilização terapêutica destes espaços, que utilizam luz, som, texturas e aromas para promover o relaxamento profundo ou a estimulação suave, conforme a necessidade do utente.

A SeniorMente não apenas ensina "o que é" a abordagem multissensorial, mas orienta "como fazer". Através de capacitação, consultoria e um profundo entendimento das necessidades da população idosa, capacita cuidadores e instituições a usar o poder dos oito sentidos para desbloquear a comunicação, promover o bem-estar e despertar uma qualidade de vida que muitas vezes se encontra adormecida pelas dificuldades do envelhecimento ou da demência.

DICAS AO CUIDADOR

SéniorMente



Edição X

Encher balões

O intuito não é prender a respiração, mas sim melhorar a capacidade respiratória



Fácil e prático, precisa apenas de balões. A atividade pode ser feita na área de lazer, quarto ou onde desejar — fique à vontade para escolher um espaço confortável. Após decidir o ambiente, veja quanto consegue encher o balão sem respirar.

Auto Cuidado
Outubro, 2025

AUTOCUIDADO FÍSICO
AUTOCUIDADO FÍSICO DIZ RESPEITO AO CUIDADO COM NOSSO CORPO, QUE ENVOLVE DESDE ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADES FÍSICAS ATÉ CONSULTAS MÉDICAS.
- DORMIR O SUFICIENTE
- COMER REGULARMENTE

AUTOCUIDADO EMOCIONAL
AUTOCUIDADO EMOCIONAL ESTÁ RELACIONADO COM O CULTIVO DE EMOÇÕES AGRADÁVEIS QUE CONTRIBUEM PARA O SEU BEM-ESTAR.
- PASSAR ALGUM TEMPO COM OUTRAS PESSOAS QUE VOCÊ GOSTA
- SER AFIRMATIVO(A) CONSIGO, ELOGIAR-SE

AUTOCUIDADO PSICOLÓGICO
AUTOCUIDADO PSICOLÓGICO ENVOLVE ATIVIDADES QUE AJUDAM A CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL E GERENCIAR O ESTRESSE DA ROTINA.
- ESCRIVER EM UM DIÁRIO
- LER LITERATURA QUE TE MOTIVE

TIPOS DE AUTOCUIDADO

FÍSICO

- Exercício Físico
- Alimentação Saudável
- Hidratação
- Descanso Adequado

ESPIRITUAL

- Meditar
- Rezar
- Entrar em contato com a natureza

EMOCIONAL

- Expressar seus sentimentos (journaling)
- Praticar afirmações positivas
- Focar em conquistas pessoais

INTELECTUAL

- Leitura Diária
- Prática de atividades que desafiam o cérebro
- Explorar novas áreas de conhecimento

SOCIAL

- Participação em atividades sociais
- Comunicação Aberta e honesta nos relacionamentos
- Prática de empatia e escuta ativa

Ouça seu corpo

Pense positivo
Relaxe
Coma alimentos saudáveis
Alongue-se
Beba água
Respire

pratiqueobemhoje.com

DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição X



Anedota

-Olá, Boa tarde.
-Boa tarde, em que podemos ajudar?
-Apenas liguei para dizer que te amo!
-Sr. Francisco, o senhor ligou para a linha de apoio da Super Bock...
-Eu sei!



ADIVINHA

O que é, o que é?
De dia tem quatro pés e de noite tem
seis

ATRAVA LÍNGUAS

O princípio principal do
príncipe principiava
principalmente no princípio
principesco da princesa.



DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição X

FILME DO MÊS

ENVELHESCÊNCIA



Envelhescência (2015)

Direção: Gabriel Martinez

Argumento: Ruggero Fiandanese

Edição: Caio Rodriguez

Elenco: Edson Gambuggi, Judith Caggiano, Luiz Schirmer, Ono Sensei, Oswaldo Silveira, Edméia Corrêa, Alexandre Kalache, Mirian Goldenberg, Mário Sergio Cortella

Ano de Lançamento (Brasil): 2015

Sinopse

Dirigido por Gabriel Martinez e com argumento de Ruggero Fiandanese, o longa metragem Envelhescência relata a história de seis pessoas que vivem a vida de maneira plena e nos mostram, através de suas próprias experiências, que os costumes e a rotina após os 60 anos podem ser repletos de atividades e bom humor., mostrando uma nova perspectiva sobre o envelhecimento e quebrando paradigmas

Intercalado com comentários de especialistas (Alexandre Kalache, Mirian Goldenberg e Mário Sergio Cortella) o filme sugere uma nova perspectiva sobre o significado do envelhecimento em nossas vidas.

LEITURA DO MÊS

Viver melhor depois dos 40 Anos

de Liz Earle

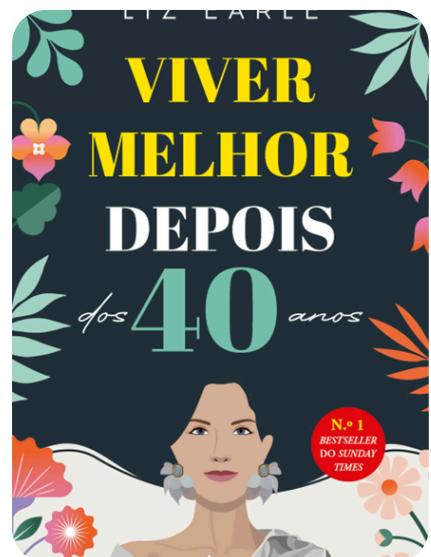
Envelhecer assusta-a? Tem medo de perder o encanto – já para não falar da sua clareza mental? As alterações hormonais apoquentam-na? Sente-se confusa perante conselhos dietéticos contraditórios? Vive com níveis de stress elevados, dorme mal e sente ansiedade fora de controlo?

Este livro oferece-lhe soluções, encorajamento e ferramentas para viver melhor a sua vida depois dos 40 anos, com confiança e bem-estar. Apresenta-lhe o que precisa de saber – desde a saúde hormonal e as questões relacionadas com a menopausa até à saúde do cérebro, bem-estar físico, envelhecimento, dermatologia, dieta, nutrição, sono, gestão do stress, perda de peso, relacionamentos, medicina funcional, biohacking, e muito mais.

ISBN: 9789895704170

Lançamento: Setembro 2025

Nº de páginas: 336



DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição X

SOPA DE LETRAS

Áreas Estimuladas

Vocabulário

Memória

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

Elevadores e ascensores de Lisboa

Por Paulo Freixinho

Ascensores

Lisboetas

Bica

Miradouros

Colinas

Monumentos

Descer

Ponsard

Elevadores

Santa Justa

Glória

Subir

Lavra

Tragédia

Lisboa

Turistas

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

DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição X

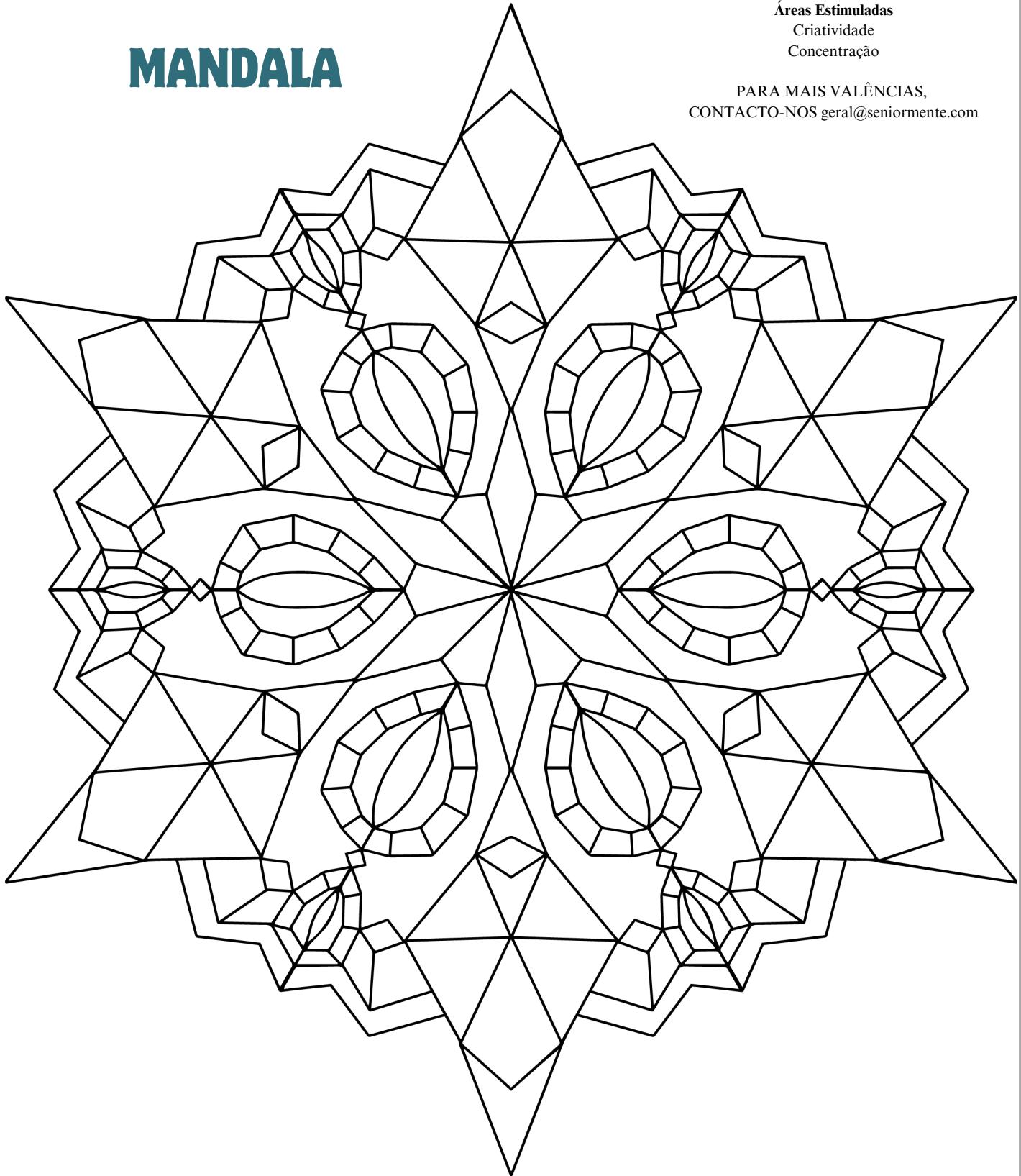
MANDALA

Áreas Estimuladas

Creatividade

Concentração

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



DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição X

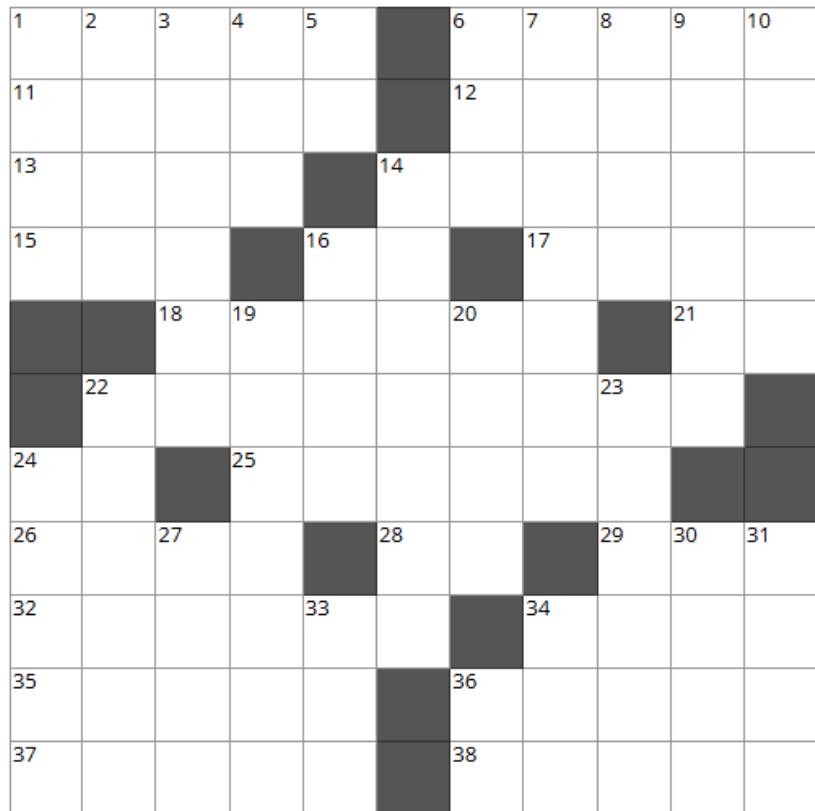
Palavras Cruzadas

PALAVRAS CRUZADAS, 6 de outubro 2025

Por Reverso

HORIZONTAL

- 1 Capital de Cabo Verde.
6 Cobrir de pão ralado (certos alimentos).
11 Amarelo-avermelhado.
12 Rua pequena.
13 Tontura.
14 Massa de farinha cozida no forno e recheada.
15 Pequeno círculo.
16 Biblioteca Escolar.
17 Traje preto e comprido usado por advogados e solicitadores em tribunal.
18 Cumprimentar.
21 Um dos digramas da língua portuguesa.
22 Claudia (...), atriz franco-italiana, foi musa de alguns dos cineastas mais marcantes do cinema europeu (1938-2025).
24 Canadá (Internet).
25 Face anterior da perna.
26 Porção da circunferência.
- 28 Tálio (s. q.).
29 Dez vezes dez.
32 Cambiante.
34 Mamífero carnívoro da América, da família dos Felídeos.
35 Peça de tecido branco e formato retangular, usada por eclesiásticos em redor dos ombros, por baixo da alva.
36 Espiceria Indiana.
37 Aparelho que emite raios luminosos muito intensos.
38 Irritara.
- 1 A parte dianteira do navio.
2 Desmoronar-se.
3 Eslelta.
4 Imposto sobre o Valor Acrescentado.
5 A + o.
6 Redução de para.
7 Que está do lado do austro ou do sul.
8 Rebento de couve.



VERTICAL

- 9 Jovial.
10 Triturar.
14 Mendigo.
16 Título dado pelos budistas ao sábio que tenha merecido o nirvana.
19 Antigo supremo magistrado grego.
- 20 Elo.
22 As folhas ou agulhas do pinheiro.
23 Falta.
24 Estreito que liga dois mares.
27 Gare.
- 30 Governador árabe.
31 Porta-bagagens.
33 Opinião política (fig.).
34 Casal.
36 Numeração romana (101).



Áreas Estimuladas
Memória
Vocabulário

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

DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição X

Pinte as coordenadas com as seguintes cores



B2

G4

C6

A8



D3

F5

A1

H4



C2

H8

G2

F1



A4

B3

B7

E7

	A	B	C	D	E	F	G	H
I								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

Áreas Estimuladas
Percepção visual
Atenção e concentração

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

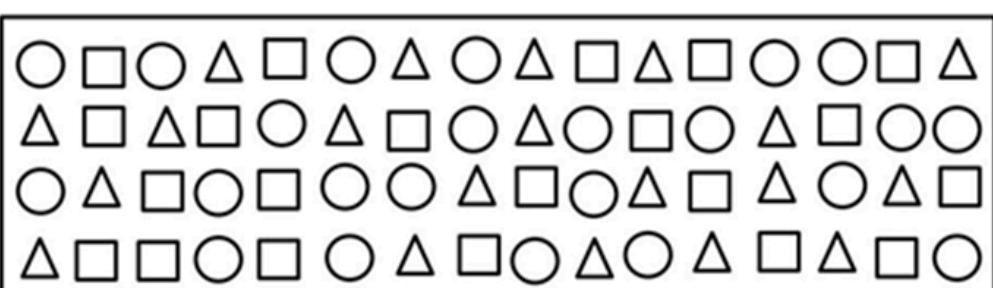
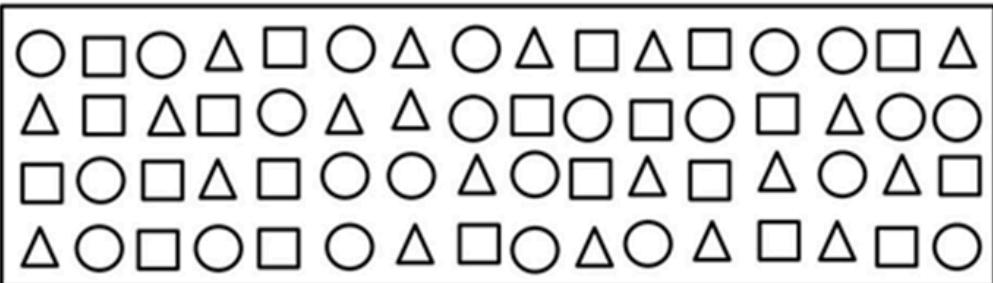
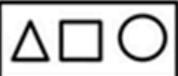
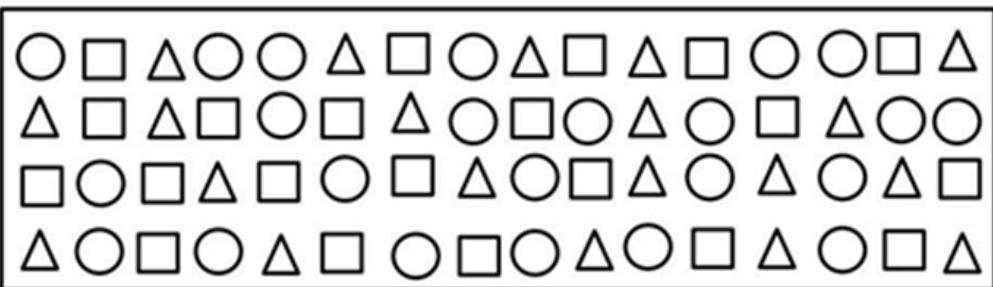
DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição X

**Procure as sequências no
respectivo quadro**



Áreas Estimuladas

Percepção visual
Atenção e concentração

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

DESCONTRAIR

SéniorMente



Edição X

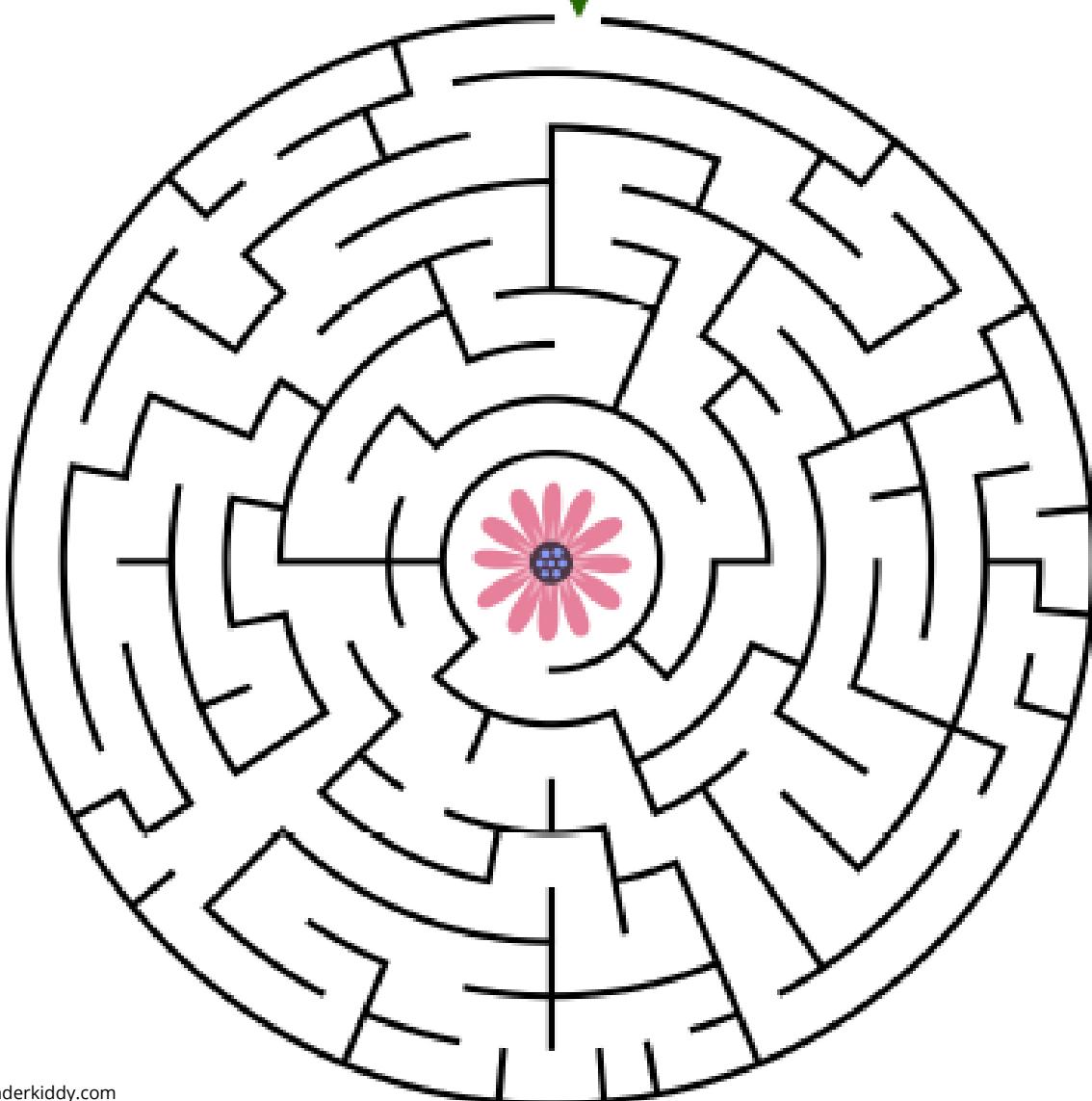
Labirinto

Encontre o
caminho



Áreas Estimuladas
Memória
Atenção e concentração

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



VAMOS CRIAR

SéniorMente



Edição X

“Pontes de Papel: Histórias que Unem Gerações”



Esta ação visa criar um espaço de convívio e partilha entre diferentes gerações através da escrita criativa, promovendo a troca de experiências, o estímulo da imaginação e o fortalecimento de laços.



Laboração de um "Jornal das Gerações"

Dedicar uma ou mais sessões à criação de um pequeno jornal. Os participantes podem realizar entrevistas uns aos outros, escrever artigos de opinião sobre temas atuais, criar secções de passatempos (como palavras cruzadas com gírias antigas e novas) ou partilhar receitas de família.

Regras para a Atividade

Para garantir um ambiente positivo e produtivo, é importante estabelecer algumas regras básicas:

- Escuta Ativa e Respeitosa: Todos devem ter a oportunidade de falar e ser ouvidos com atenção e sem interrupções.
- Não há "certo" ou "errado": O foco é a criatividade e a partilha, não a perfeição gramatical ou ortográfica. O importante é expressar-se.
- Colaboração acima de tudo: Incentivar o trabalho em equipa, onde as ideias de todos são valorizadas e integradas.
- Participação Voluntária: Ninguém deve ser obrigado a partilhar algo que não se senta confortável.

Material Básico

- Papel de vários tipos (sulfite, cartolina, papel de carta colorido)
- Canetas, lápis de carvão e lápis de cor
- Borrachas e afia-lápis
- Marcadores de diferentes cores e espessuras
- Post-its para anotações rápidas e ideias



www.seniormente.com



geral@seniormente.com



91 412 73 80



O Barco da Minha Vida: De Aveiro a Marselha

Com o coração a pulsar ao ritmo das marés da minha vida, partilho convosco, leitores do Almanaque Sénior, as memórias que a este almanaque despertou em mim. Chamo-me Claudino, conto 84 anos de idade, e a minha história é um barco que navegou entre duas pátrias, Aveiro e Marselha, guiado pela saudade e pela busca incessante de um porto seguro.

Nasci e cresci em Aveiro, a nossa "Veneza de Portugal". A minha juventude foi tecida com o sal da ria, o cheiro das redes de pesca e os sonhos partilhados com os amigos de infância. Sonhávamos com pouco: um futuro no mar que nos viu nascer, o sustento para a família que haveríamos de construir e a paz dos dias simples. Mal sabíamos nós que ventos de guerra sopravam de longe, ameaçando levar tudo o que nos era querido.

A Guerra do Ultramar chegou como uma praga, ceifando a juventude da nossa terra. Vi, com o coração apertado, os meus amigos serem arrancados às suas vidas para combater numa guerra que não era nossa, uma guerra injusta em terras distantes. As notícias que chegavam eram ecos de dor, relatos de vidas jovens perdidas em nome de um império em declínio. Recusei-me a fazer parte dessa tragédia. A minha consciência não me permitia lutar por uma causa em que não acreditava, e a ideia de morrer longe de casa, por algo que me era estranho, era um tormento.

A decisão de fugir foi a mais difícil e solitária da minha vida. Numa noite escura, deixei para trás a minha amada Aveiro, a minha família, as minhas raízes. Tornei-me um "desertor", um proscrito aos olhos do regime, mas em paz com os meus princípios. O destino levou-me a França, mais precisamente a Marselha. Não foi por acaso; eu precisava do mar para sobreviver, para sentir que uma parte de mim ainda estava em casa.

Em Marselha, encontrei no bulício do porto e na faina dos pescadores um reflexo da minha vida em Aveiro. O trabalho era duro, mas honesto. Aos poucos, fui construindo uma nova vida, sempre com o pensamento na minha terra natal. Casei, e o amor da minha esposa foi a minha âncora. Juntos, criámos cinco filhos, que me deram a alegria de ser avô de nove netos e, mais recentemente, bisavô de três pequeninos. Eles são o meu maior tesouro, a prova de que a vida, mesmo quando nos desvia do nosso curso, pode levar-nos a portos de felicidade.

Contudo, o exílio cobrou o seu preço. A dor mais profunda da minha vida foi a notícia da morte da minha mãe. Estava impedido de regressar, pois seria detido como desertor. A impossibilidade de lhe dar um último abraço, de chorar a sua perda junto dos meus, é uma ferida que o tempo não conseguiu sarar.

O 25 de Abril de 1974 foi o dia da minha libertação. As notícias da "Revolução dos Cravos" chegaram como uma onda de esperança, derrubando a ditadura e abrindo-me as portas de casa. Regressar a Aveiro foi um turbilhão de emoções, um reencontro com o passado e com a esperança de um futuro em liberdade.

Hoje, vivo entre as minhas duas cidades, Aveiro e Marselha. Sou um homem de dois mundos, com o coração dividido entre a saudade de um e o amor do outro. Ao partilhar a minha história, não procuro apenas recordar o passado, mas sim semear a esperança num futuro melhor. Acredito num mundo mais justo, onde os jovens não sejam obrigados a lutar em guerras sem sentido. E, acima de tudo, acredito num envelhecimento mais humano e digno para todos nós, onde as nossas vozes e as nossas histórias sejam valorizadas. Que a minha vida sirva de testemunho de que, mesmo nas maiores tempestades, é possível encontrar um caminho para a paz e para o amor.

Claudino, um homem do mar entre duas margens.

Bem haja, Claudino

PÁGINA DO LEITOR

SéniorMente



Edição X

Esta página é do leitor.

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

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

SOLUÇÕES DE SETEMBRO

SéniorMente



Edição X

PALAVRAS CRUZADAS

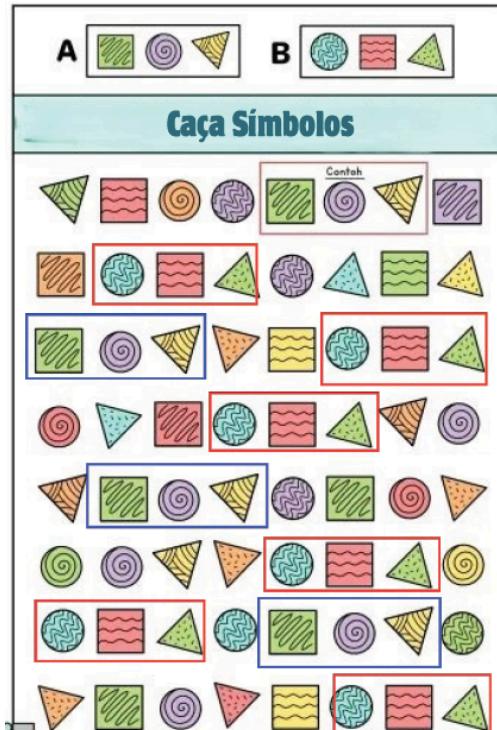


ADIVINHA

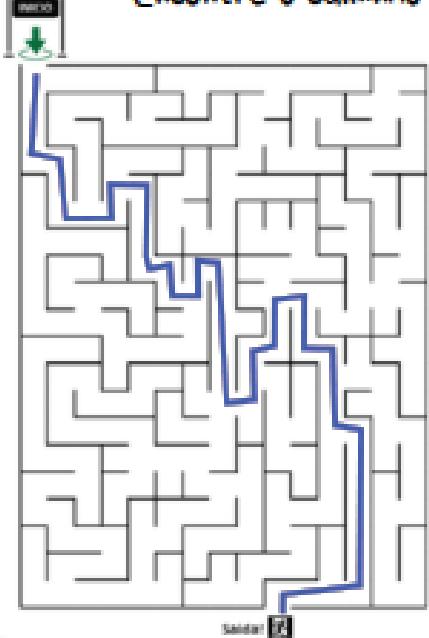
O que é, o que é?

Todos têm 2, você tem 1 e eu não tenho
nenhum.

Resposta LETRA “O”



Encontre o caminho



SOPA DE LETRAS





Sénior Mente, Consultoria Gerontológica

Sénior 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.

Gerontóloga **Ana Soares**

Contactos



www.seniormente.com



geral@seniormente.com



91 412 73 80

