

# Newsletter

WWW.AMARGAIA.PT



*Páginas*



## Gabinete de Apoio Empresarial - GAE

*A maior produtora europeia de bicicletas está instalada em Vila Nova de Gaia!*

A RTE – com capacidade instalada atualmente para montar 1,5 milhões de bicicletas, iniciou suas atividades em 1983, no segmento da pintura de automóvel, acabando por se estender à pintura de rodas, e posteriormente, passou também a montá-las.



Desde 1998 que se dedica em exclusivo a esta área, incorporando, à medida que foi crescendo, o fabrico também de alguns componentes.

*Após 20 anos a produzir para marcas internacionais, a RTE aposta na sua própria marca, a BEEQ, vocacionada para o segmento elétrico.*



Em 2003, construiu uma fábrica de raiz para produzir 300 mil bicicletas ao ano. Em 2008, já produzia 500 mil e não mais deixou de crescer. Em 2019, montou 1,1 milhões de bicicletas, 95% das quais exportadas para Espanha, França, Itália, Alemanha e Polónia.

Este ano, a RTE irá inaugurar uma unidade na Polónia, com a pretensão de melhorar abastecimento dos mercados do centro da Europa, como Alemanha, Bélgica e a própria Polónia.

A vida é feita de escolhas,  
nós escolhemos AMAR+



## PROJETO ESCOLHE AMAR+

Dia 28 foi dia de festejar o Carnaval no Projeto Escolhe Amar+! É um dos dias mais aguardados do ano, onde os nossos meninos/as podem experimentar serem quem quiserem. Um dia recheado de cor e fantasia, onde ajudamos a colecionar momentos felizes!

Começamos com o nosso desfile pelo empreendimento Cabo Mor, tivemos brincadeiras carnavalescas e até um lanche delicioso à espera dos nossos palhacinhos, policias, bonecas, Minnies, Batman, entre outros. Foi uma tarde muito divertida para todos/as!



O Projeto Escolhe AMAR+ E8G, no âmbito do Dia dos Afetos, celebrado a 14 de fevereiro, promoveu várias atividades no sentido de desenvolver competências socioemocionais dos participantes. Ao longo do mês de fevereiro estão a ser realizadas dinâmicas de grupo, visualização do filme “Encanto”, escrita e entrega de cartas, criação de elementos decorativos acerca do tema, entre outras atividades.

Juntos e rodeados de amor tivemos dias de muita diversão!





## PROJETO AMAR PARA INTERVIR+

No dia 14 de fevereiro comemoramos o dia de São Valentim, também conhecido como o Dia dos Afetos e/ou da Amizade.

Aproveitando esta data comemorativa, durante este mês iremos realizar diversas atividades com os nossos participantes com o intuito de desenvolver competências socioemocionais.

Que as crianças possam desde cedo compreender a importância da amizade, da partilha e da gentileza nas relações interpessoais!

Com muito entusiasmo, durante a semana de São Valentim, as nossas crianças fizeram cartões para oferecer aos amigos.



Mas ainda há muitas atividades divertidas que vão acontecer neste mês, para relembrar a importância do amor na nossa vida...

*“Que os afetos nos afetem”!*



GABINETE  
DE APOIO À  
VÍTIMA SÉNIOR

 92 601 4001

 [gabinete.apoio@amargaia.pt](mailto:gabinete.apoio@amargaia.pt)

**Não Sofra  
por AMAR  
BASTA!**



## Gabinete de Apoio à Vítima Sénior

Atualmente, a violência doméstica é um crime público, previsto e punido nos termos do artigo 152º da Lei nº 59/2007, de 4 de setembro, i.e., o Código Penal Português. O facto de ser considerado um crime público significa que basta uma denúncia ou o conhecimento do crime, para que o Ministério Público promova o respetivo processo.

Por vezes, o primeiro passo é o mais difícil e o momento de maior angústia ao longo do processo judicial, porém, a realização de denúncia ou queixa-crime é fundamental para que as autoridades tomem conhecimento da situação e deem início ao processo de investigação.

Se estiver em dúvida se deve denunciar ou sinta algum receio e precise de esclarecer alguma questão pode contactar os serviços do Gabinete de Apoio à Vítima Sénior.

Muitas das vezes a questão levantada é “Como posso denunciar?” A denúncia pode ser apresentada numa das seguintes autoridades: Ministério Público, Polícia Judiciária, Polícia de Segurança Pública e/ou Guarda Nacional Republicana.



A apresentação de queixa é feita de forma gratuita e não exige formalidade, isto é, pode ser feita oralmente ou por escrito. A vítima que apresenta queixa tem direito a um certificado de registo da denúncia que comprove a apresentação de queixa e o tipo de crime sofrido. DENUNCIE!



## Gabinete de Apoio à Comunidade

### Acompanhamento Psicológico

No âmbito dos protocolos realizados com as Juntas de Freguesia, o Gabinete de Apoio à Comunidade - GAC - tem realizado o atendimento de utentes sinalizados. Para além das consultas presenciais, sempre que necessário, também realizamos consultas *on-line* o que, em muitas circunstâncias, tem sido uma mais valia para os utentes.



Os nossos atendimentos são realizados através de protocolos de cooperação com várias entidades, tais como: GAIURB, Juntas de Freguesia, Centro de Dia, Centro Sociais e Paroquiais, Lares, entre outras.

A terapia online é um modelo de terapia que ganhou popularidade nos últimos tempos e tem sido uma forma de apoio muito importante desde o início da pandemia, com a necessidade de isolamento e afastamento social.

Por vezes, o impedimento de se deslocar para realizar uma consulta de forma presencial é beneficiada pela possibilidade que a tecnologia nos proporciona. A terapia online é um método eficaz e com os mesmos resultados da terapia presencial. Onde o paciente pode beneficiar da praticidade e dinamismo deste regime.



# PROJETO COMER MELHOR PARA AMAR+



## *Estratégias e razões para o aumento do consumo de fruta*

São várias as razões para aumentar o consumo de fruta, entre elas, a contribuição para uma dieta equilibrada, rica em minerais, vitaminas e antioxidantes. A promoção da hidratação, a regulação do trânsito intestinal (devido à fibra) e a sua associação com a prevenção de varias doenças, como a diabetes mellitus ou a obesidade.

As estratégias utilizadas para o aumento do consumo de fruta passam por acrescentar fruta ao pequeno-almoço e levar sempre uma ou mais peças de fruta para comer durante o dia. Outra alternativa poderá ser preparar purés 100% fruta, acrescentar pedaços de fruta às saladas, realizar o aproveitamento da fruta madura em diversas receitas e fazer espetadas de fruta para entradas ou sobremesas em dias festivos.



Texto: Eunice Lopes  
Nutricionista