

Newsletter

WWW.AMARGAIA.PT



Páginas



Gabinete de Apoio Empresarial - GAE

Drogaria Massanhata

Neste mês, recebe destaque a visita realizada à Drogaria Massanhata, instalada em Canelas. Esta empresa familiar está no mercado há mais de 50 anos e tem à disposição da comunidade diversos artigos que, muitas vezes, não se encontram com facilidade no comércio local ou até mesmo nas superfícies.

Nesta visita o Gabinete de Apoio às Empresas buscou elencar uma série de dificuldades sentidas pelo proprietário do estabelecimento. As pequenas empresas acabam por ser afetadas pelas grandes cadeias de lojas e precisam de apoio através de medidas que possam fortalecer e impulsionar o negócio destas, que muitas vezes, são a fonte de rendimento de toda uma família.



**A vida é feita de escolhas,
nós escolhemos AMAR+**



PROJETO ESCOLHE AMAR+

O Projeto Escolhe Amar+ E8G vai realizar o 1º Mundialito de Futebol de Rua, que terá lugar no Empreendimento Cabo Mor, no dia 18 de abril, entre as 9h30 e as 18h, na Rua Gonçalo Velho Cabral, em Mafamude. Este evento conta com a participação das seguintes equipas: Projeto Escolhe Amar+, Empreendimento Cabo Mor, Decathlon, PSP, MARFORMAR e outros projetos sociais de Vila Nova de Gaia.

Conta ainda com parceiros imprescindíveis para a realização do mesmo, tais como: Câmara Municipal de VNG, UF de Mafamude e Vilar do Paraíso, Bombeiros Sapadores de Gaia; PSP de Oliveira do Douro e outras autoridades, Decathlon, Confeitaria Intervalo, Confeitaria Corte Latino, Clube Náutico de Crestuma e Clube de Futebol Oliveira do Douro.

O desporto é um importante meio de integração, pleno de potencialidades, sobretudo no que respeita à promoção de hábitos saudáveis e rotinas desportivas de forma regular e contínua. Tendo sempre por base os valores do desportivismo, acreditamos que, num futuro próximo, colheremos bons frutos deste evento.

Desta forma e tendo em conta que o nosso Mundialito decorrerá na interrupção letiva da Páscoa, convidamos a todos que queiram juntar-se a nós nesta iniciativa e prestar o seu apoio.

Amar+ Gaia

**1.º MUNDIALITO DE FUTEBOL DE RUA
18 DE ABRIL
UNIDOS PELO
DESPORTO!**

COM A PARTICIPAÇÃO DE:

- Empreendimento social de Cabo Mor
- PSP Oliveira do Douro
- MARFORMAR
- Escolinha de Futsal Arnaldo Pereira

ARNALDO PEREIRA

REINALDO VENTURA

Local: Rua Gonçalo Velho Cabral

Com o apoio de:

DECATHLON, Corte Latino, PSP, RESELE, MAFAMUDE VILAR DO PARAÍSO, VILA NOVA DE GAIA



PROJETO AMAR PARA INTERVIR+

Nesta semana, as nossas crianças realizaram diversas atividades alusivas à Páscoa. O Coelho foi o nosso ajudante na missão de transmitir muito entusiasmo para aprender mais sobre as cores, os números e as formas geométricas.

Foi uma semana de muita animação, com a alegria estampada na carinha de todos/as e a doce espera da infância pela chegada do coelhinho!



O Projeto AMAR para Intervir+ Deseja a todos/as uma Santa Páscoa!





GABINETE
DE APOIO À
VÍTIMA SÉNIOR

 92 601 4001

 gabinete.apoio@amargaia.pt

**Não Sofra
por AMAR
BASTA!**



Gabinete de Apoio à Vítima Sénior

Mesmo fugindo de territórios em guerra, homens, mulheres, crianças e idosos/as nem sempre encontram segurança no caminho que percorrem e na chegada aos países de acolhimento. O tráfico de pessoas é um crime cruel que afeta todas as regiões do mundo. Caso tenha conhecimento de alguma situação destas recorra ao serviço de apoio às vítimas de tráfico de pessoas através do número de telemóvel nacional 964 608 288, ou mediante a localização da vítima, pode contactar diretamente as Equipas Multidisciplinares Regionais Especializadas (EME) para a Assistência a Vítimas de Tráfico Humano: 918 654 101 (Região Norte).



Maior parte das vítimas é traficada para exploração sexual, seguindo-se o tráfico de pessoas para trabalho forçado, o recrutamento de menores para servirem como crianças-soldados e outras formas de exploração e abuso. Torna-se fundamental (re)conhecermos possíveis sinais de alerta. Para facilitar a identificação de possíveis situações podemos recorrer a alguns indicadores, como os seguintes (APAV, 2021):

1. Não tem o controlo dos seus documentos de identificação ou de viagem;
2. A pessoa teve indicações específicas sobre o que dizer quando estivesse perante um agente da autoridade;
3. A pessoa foi recrutada para fazer um trabalho, e depois forçada a fazer outro;
4. Está a ser retirada uma parte do ordenado à pessoa, para pagar as despesas da viagem;
5. Está a ser forçada a práticas sexuais, pessoa não tem liberdade de movimentos;
6. Caso tente escapar, a pessoa ou a sua família pode sofrer vinganças;
7. Recebe ameaçada que seria deportada ou sofreria outra consequência se procurasse ajuda das autoridades;
8. É agredida ou privada de comida, água, sono, cuidados médicos ou outras necessidades básicas;
9. A pessoa não pode, livremente, contactar amigos e familiares e/ou não pode livremente socializar com outras pessoas, nem pode livremente praticar a sua religião.



Gabinete de Apoio à Comunidade

A AMARGAIA pretende estar cada vez mais próxima da comunidade local, com este intuito, desenvolveu o projeto GAIAPOD+ que consiste na gravação de um *Podcast* com temas atuais e os mais variados convidados que nos auxiliam a debater questões de extrema relevância.

Sigam-nos no Spotify!

GAIAPOD+

"AMARGAIA e os seus Projetos"

À conversa com o Presidente da AMARGAIA e Coordenadoras dos Projetos



No primeiro *Podcast*, GAIAPOD+, foram apresentados todos os projetos e gabinetes que compõe a AMARGAIA, pelo Presidente, Coordenadoras e Técnicas da instituição. Foi abordado o trabalho realizado junto da comunidade local. No segundo *Podcast* foram abordadas questões sobre o impacto da guerra na população.



Na próxima semana teremos mais uma temática de extrema importância.

Estejam Atentos!



PROJETO COMER MELHOR PARA AMAR+



Qual é afinal a melhor dieta para a perda de peso?

Há muito tempo que as pessoas procuram encontrar a melhor dieta (regime alimentar) para atingir a perda de peso. Existem vários estilos alimentares que promovem a perda de peso, mas a realidade é que todos têm o mesmo princípio para ter sucesso: criar um déficit calórico. Ou seja, promover um consumo diário de menos calorias do que as que são gastas, o que irá promover uma perda de peso gradual ou acentuada, dependendo do déficit aplicado.

Quem nunca ouviu falar da dieta paleolítica, do jejum intermitente, das dietas *low carb*, dieta cetogénica, dietas *low fat*, entre outras. Todas estas dietas apresentam algum tipo de grande restrição, o que as torna insustentáveis a longo prazo. O melhor é mesmo optar pelo apoio de profissionais qualificados e construir uma boa relação com a comida, individualizada e adequada às suas necessidades.



Texto: Eunice Lopes
Nutricionista

