



NEWSLETTER

- PROJETO ESCOLHER AMAR+
- 02
- PROJETO AMAR PARA INCLUIR+
- 03
- GAV-GABINETE DE APOIO À
VÍTIMA SENIOR- 04
- GAC- GABINETE DE APOIO À
COMUNIDADE- 05
- GAE- GABINETE DE APOIO
EMPRESARIAL- 06

09H00 – 18H00



Rua Raimundo Carvalho Vila Nova de
Gaia 290, 4430-185 Mafamude, V. N. Gaia



933 596 366



geral@amargaia.pt

amargaia.pt

Projeto Amar + E8G

A vida é feita de escolhas,
nós escolhemos AMAR+



Gestão de stress

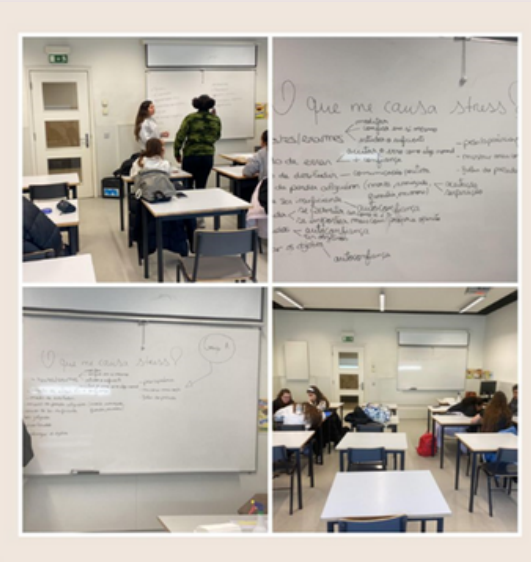
Aprender a gerir o stress é essencial para manter um bom estado de saúde física e mental!

Os nossos jovens do 11º ano do Agrupamento de Escolas António Sérgio semanalmente desenvolvem estratégias com este propósito.

Estas sessões são desenvolvidas por uma das nossas Psicólogas, onde se aborda entre outros temas, o que causa stress, fatores de risco e protetores, e estratégias para se lidar com ele.

É um momento, onde os participantes podem ainda, falar acerca das suas preocupações e ansios, tornando-se um espaço seguro.

Acreditamos assim, que dotar os mais jovens de ferramentas emocionais, desenvolvemos não só competências de vida, como promovemos a saúde mental.



GAV - GABINETE DE APOIO À VÍTIMA SÉNIOR

✉ gabinete.apoio@amargaia.pt

Este gabinete presta serviços de acompanhamento psicológico, social, psicossocial e aconselhamento jurídico, de forma gratuita e confidencial, à população sénior na qualidade de vítimas de violência doméstica.



Envelhecimento ativo e participação social

Envelhecer deve ser visto como um processo de amadurecimento e crescimento constante ao longo da vida. Se pensarmos bem a partir do momento em que nascemos já estamos a envelhecer! Por isso, este não devia ser um processo natural e aceite socialmente?



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) o envelhecimento ativo designa-se por “um processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem” (OMS, 2002). Neste sentido, e seguindo as diretrizes da OMS, o envelhecimento ativo assenta em três pontos essenciais: saúde, segurança e proteção e participação numa ação mútua. Ou seja, a saúde promove a participação e previne a depressão e o isolamento; havendo segurança e proteção previne-se acidentes, violência e maus-tratos, abuso e abandono, evitando assim prejudicar a autoestima, autorrealização e, mais uma vez, a saúde dos indivíduos (Quintela, 2014).

Em suma, todos nos tornamos “velhos”, mas essa não deve ser uma sentença de inatividade, e sim mais uma oportunidade de desenvolvimento pessoal e bem-estar. Se alguém lhe diz o contrário e desvaloriza a sua experiência de vida não hesite em contactar-nos!

GAC - GABINETE DE APOIO À COMUNIDADE

Promover respostas de proximidade à população em geral, com enfoque nas comunidades mais carenciadas e/ou vulneráveis, combater as situações de vulnerabilidade, pobreza, exclusão social e marginalidade junto de crianças, adultos, pessoas idosas isolados e/ou dependentes e pessoas portadoras de deficiências, é a missão do GAC.



O Papel do Cuidador...

...é um dos mais importantes da nossa comunidade! Durante muitos anos este papel existiu sem o devido reconhecimento social e legal. Foi sendo habitual os filhos cuidarem dos pais, muitas vezes, fruto do desemprego vivido ou como resposta à gestão das tarefas domésticas onde se incluía o cuidar.

Contudo, com a emancipação da mulher e a crescente mudança social e profissional inerente a este papel, assistimos a alterações significativas no cuidar e consequentemente, nas necessidades e respostas dadas à população sénior.

É neste contexto de necessidade que surge o Papel do Cuidador Informal, como reconhecimento de alguma forma de proteção a estes cuidadores, que mais recentemente se tornou um estatuto reconhecido pela Segurança Social, a quem serão dados alguns benefícios.



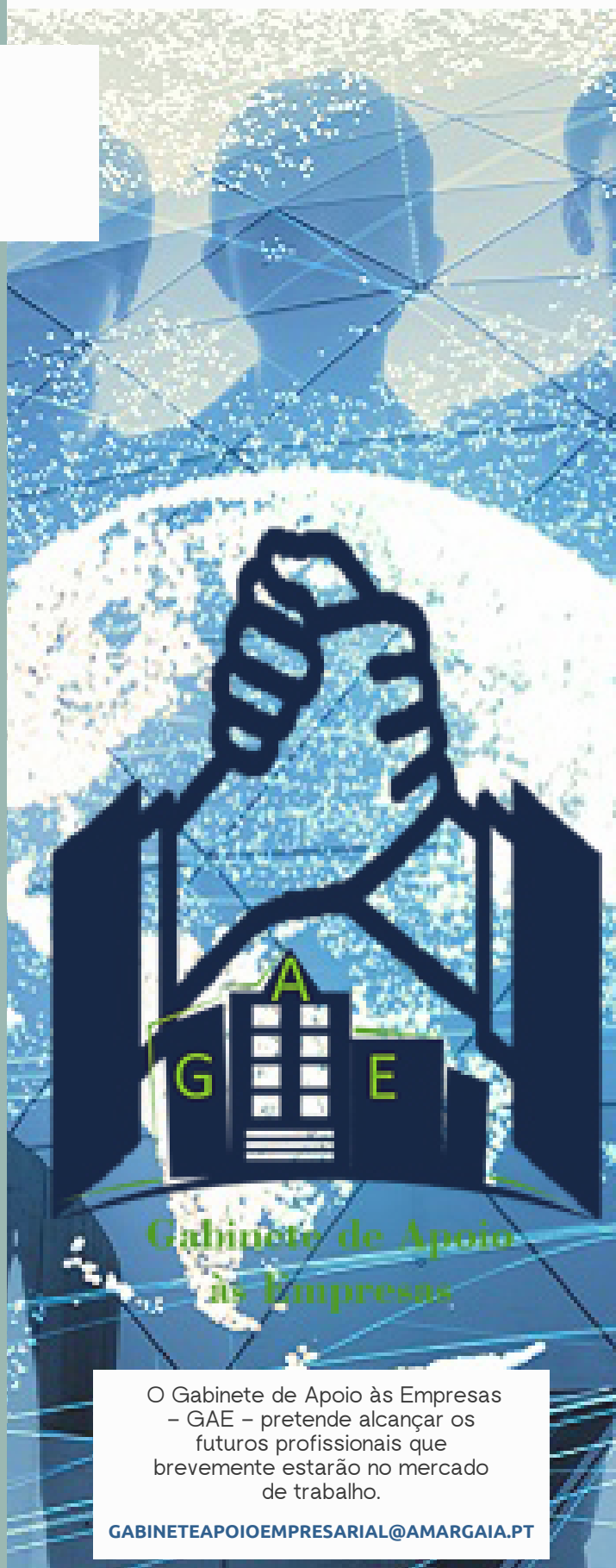
GAE - GABINETE DE APOIO EMPRESARIAL

Associação das Indústrias de Madeira e Mobiliário de Portugal

A Associação das Indústrias de Madeira e Mobiliário de Portugal preparou e acompanhou 6 empresas portuguesas: Camarc, Lda; EPAL; Madeca; Madeipoças - Madeiras, Lda; Omdesign e PlacaNobre - Derivados da Madeira, Lda. na ProWein 2023 que teve lugar em Dusseldorf, Alemanha, entre 19 e 21 de março. Este encontro reuniu profissionais da viticultura, produção, comércio e gastronomia e representa um marco muito importante para demonstrar o valor que Portugal apresenta para o setor do vinho e bebidas espirituosas.

Um dos grandes objetivos desta participação foi mostrar que Portugal e os seus empresários respondem às tendências mais emergentes para o setor do vinho e bebidas espirituosas, principalmente no que diz respeito à enorme variedade de inovações e soluções para embalagens destes produtos. Também foi uma grande mostra para demonstrar a experiência do sector na oferta de madeira para o sector.

Esta iniciativa é organizada no âmbito do InterWood & Furniture, que apoia empresas portuguesas interessadas no desenvolvimento de estratégias de internacionalização para novos mercados.



Gabinete de Apoio às Empresas

O Gabinete de Apoio às Empresas - GAE - pretende alcançar os futuros profissionais que brevemente estarão no mercado de trabalho.

GABINETEAPOIOEMPRESARIAL@AMARGAIA.PT



NEWSLETTER

MARÇO 2023

EDIÇÃO 14.º

09H00 – 18H00



Rua Raimundo Carvalho Vila Nova de
Gaia 290, 4430-185 Mafamude, V. N. Gaia



933 596 366



geral@amargaia.pt

amargaia.pt