

Newsletter

WWW.AMARGAIA.PT



Páginas





E-mail: gabineteapoioempresarial@amargaia.pt
Telemóvel: 933 596 366

Gabinete de Apoio Empresarial - GAE

Nesta edição, damos destaque a entrevista do programa “Mãos à Obra”, com o Dr. Vieira de Carvalho, diretor do aeródromo da Maia. Em 1992, quando foi Presidente da Câmara da Maia, tinha o sonho de construir o aeródromo e que passou a fazer ainda mais sentido com o surgimento da necessidade do Aeroporto Francisco Sá Carneiro deslocar algumas estruturas e equipamentos para outro local devido ao seu vasto crescimento e com o contributo de alguns entusiastas da aviação do aeroclube do Porto o sonho tornou-se realidade!



O aeródromo da Maia é uma infraestrutura que alberga dezenas de aeronaves particulares e empresariais, onde também é encontrada uma escola de aviação com formação de pilotos particulares e de linha aérea.



A vida é feita de escolhas,
nós escolhemos AMAR+

E-mail: escolheamarmais.e8g@amargaia.pt

Tlm. 968 511 791



Projeto Escolhe AMAR+

Fotógrafos/as por um dia

No passado dia 26 de agosto rumamos bem cedo de comboio até ao Porto, com a primeira paragem para visitar o **Centro Português de Fotografia**.

Lá, puderam inspirar-se para este desafio, em que o objetivo era imaginarem que seriam fotógrafos, e registar tudo aquilo que achassem dar identidade à cidade, para mais tarde construirmos um mural de recordação deste dia.

Munidos da sua imaginação e câmaras, lá foram à descoberta, por ruas cheias de sons, cheiros e história, que tão bem caracterizam o centro do Porto.



Estas férias de verão têm sido pautadas por muita diversão, novas descobertas e oportunidades!





PROJETO AMAR PARA INTERVIR+

Em continuidade a temática *Conversas sobre Saúde e Doença*, os/as pequeninos/as do nosso projeto estão a aprender a importância de descartar de maneira correta o lixo, a relevância da reciclagem e a sua implicação na saúde pública.

De maneira divertida, as crianças aprendem sobre a importância de cuidar do meio ambiente, mantendo-o sustentável para o seu futuro!





GABINETE
DE APOIO À
VÍTIMA SÉNIOR

 92 601 4001

 gabinete.apoio@amargaia.pt

**Não Sofra
por AMAR
BASTA!**



Gabinete de Apoio à Vítima Sénior

O Programa “Famílias Primeiro”

Oito medidas de apoio às famílias portuguesas:

1. Pagamento extraordinário de 125 euros a todos os cidadãos não pensionistas e que auferam menos de 2700 euros mensais;
2. Apoio excecional a crianças e jovens, no valor de 50 euros. A medida abrange dependentes com idade até aos 24 anos (inclusive) e dependentes portadores de deficiência independentemente da idade;
3. IVA e eletricidade reduzido de 13% para 6%;
4. Redução na conta do gás, ou seja, menos 10% na conta do gás;
5. Poupança no abastecimento de gasolina e gasóleo. Haverá um prolongamento da redução da carga fiscal sobre os combustíveis, abrangendo todos os consumidores;
6. Apoio excecional a pensionistas: a medida abrange todos os pensionistas da Segurança Social e da Caixa Geral de Aposentações que recebam pensões de velhice, invalidez e sobrevivência;
7. Limitação do aumento das rendas a 2%;
8. Congelamento dos preços dos transportes.

Quando será pago? O apoio excecional aos rendimentos começará a ser pago em outubro 2022.

Este programa criado pelo governo com o intuito de dar resposta ao aumento dos preços e níveis de inflação do país, apresenta oito medidas com um valor global de 2400 milhões de euros. O que pretendem estas medidas?

- Reforçar o rendimento dos portugueses;
- Compensar o impacto do aumento dos preços;
- Devolver o adicional de receita de impostos cobrada devido à inflação.





E-mail: gabineteapoiocomunidade@amargaia.pt
Tlm. 933 596 366

Gabinete de Apoio à Comunidade

Nos dias 09 e 10 de setembro foi realizada a 1ª Noite Branca de Gaia. Foram duas noites repletas de atrações que garantiram a diversão das mais de 900 mil pessoas que se vestiram de branco no Cais/Ribeira de Gaia!



E o melhor... No próximo ano há mais!
As datas da próxima Noite Branca já estão confirmadas, *08 e 09 de setembro de 2023!*





PROJETO COMER MELHOR PARA AMAR+



Consequências da privação do sono



O sono é essencial para o organismo, pois é neste momento que acontecem diversas reações importantes. Quando ocorre privação do sono, existe uma maior probabilidade de perda de massa muscular, conseqüentemente, maior probabilidade de aumento de massa gorda e a uma maior tendência para diminuir a atividade física. Existe também uma desregulação hormonal que leva ao aumento dos níveis da grelina (hormona responsável pelo apetite/fome) e à diminuição dos níveis da leptina (que “sinaliza” a acumulação de massa gorda).

A privação do sono provoca ainda um aumento do stresse e da irritabilidade, que leva a más escolhas alimentares e a um aumento do consumo calórico.

Para uma melhor qualidade do sono, insira no seu cardápio alimentos ricos em Omega-3, vitamina D, triptofano, magnésio e cálcio. Algumas opção são: peru, leite, ovos, carne, aveia, salmão, sardinha, atum, linhaça, tomate, queijo branco, kiwi, banana nozes, amêndoas, ameixa seca, leite de arroz, mel, espinafre, alho e arroz integral.



Evitar jantar próximo da hora de dormir, beber chá de maçã ou leite morno pode contribuir para a qualidade do sono.



Rua Raimundo Carvalho, 274, 4430-185, Mafamude
4430-185 – V. N. Gaia

Email: geral@amargaia.pt

Tlm. 925 606 656