



# NEWSLETTER

## ÍNDICE:

**GABINETE DE APOIO  
EMPRESARIAL**

**GAE**

**2**

**PROJETO ESCOLHE  
AMAR+**

**3**

**PROJETO AMAR  
PARA INTERVIR+**

**4**

**GABINETE DE APOIO À  
VÍTIMA SÉNIOR**

**GAV'S**

**5**

**GABINETE DE APOIO  
EMPRESARIAL**

**GAC**

**6**

**PROJETO COMER  
MELHOR PARA AMAR+**

**7**



## Gabinete de Apoio Empresarial - GAE

Dando início às visitas deste novo ano, o GAE visitou a Indulutex. Esta empresa é produtora de referência de compostos de látex e colas industriais. O modelo de negócio prima pela boa organização, procurando melhorar continuamente, promovendo a inovação e oferecendo um ambiente de trabalho justo e seguro.

A Indulutex foi fundada em 1994 e em 2000 é criado o primeiro laboratório técnico. Seguindo a preocupação ecológica contida na cultura da empresa, é construído o sistema de E.T.A.R.'s para tratamento das águas residuais provenientes do processo produtivo. Atualmente, em resposta à crescente procura externa, a produção anual é de 50.000 toneladas por ano.



A vida é feita de escolhas,  
nós escolhemos AMAR+



## Projeto ESCOLHE AMAR+

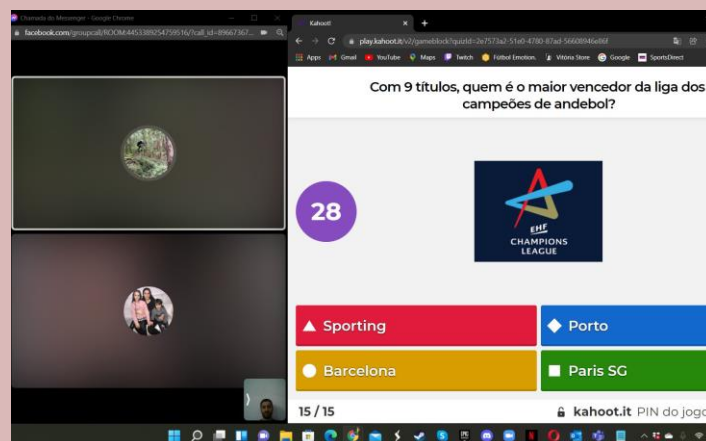
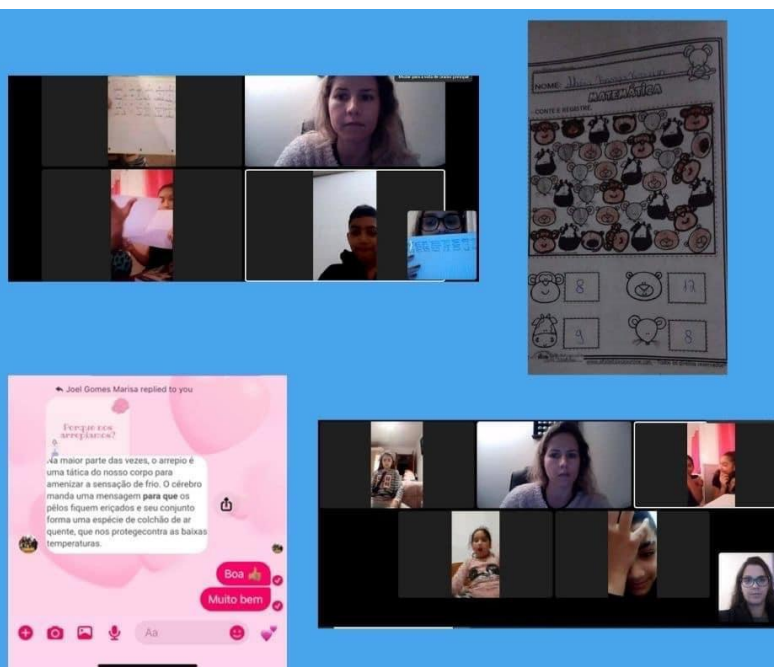
Devido à fase de contenção de contatos que o país atravessa, o Projeto Escolhe AMAR+ tem desenvolvido as suas atividades à distância.

Diariamente são realizadas videochamadas de grupo com os participantes onde são realizadas diversas atividades, contatos telefónicos com os familiares com vista a sensibilização de temáticas e manutenção de contatos, e é feito um apoio constante na realização de fichas de trabalho, desafios diários e tarefas propostas.

Assim a equipa técnica tem conseguido o acompanhamento diário dos seus participantes.

Longe, mas sempre perto!

Escolhe AMAR+ E8G





## PROJETO AMAR PARA INTERVIR+

No início de 2022 o nosso projeto foi ao encontro de todos os residentes do bairro Cabo Mor.

Para melhor conhecer a realidade de toda a comunidade com a qual trabalhamos, construímos um questionário (censos) que pretende recolher dados acerca das diferentes necessidades existentes em cada família.



Fomos de porta em porta conversar e questionar sobre as principais características e necessidades de cada um.

Com a informatização destes dados iremos mais fácil e rapidamente dar uma resposta positiva a todos.





GABINETE  
DE APOIO À  
VÍTIMA SÉNIOR

 92 601 4001

 gabinete.apoio@amargaia.pt

Não Sofra  
por AMAR  
**BASTA!**



## Gabinete de Apoio à Vítima Sénior



Eu tinha pensamentos maus,  
senão fossem as técnicas  
não sei se hoje estava aqui.  
(...) Nunca me atraso a chegar  
aos atendimentos,  
porque sinto-me  
apoiado e sinto afeto."

Sexo masculino, 82 anos  
Vila Nova De Gaia



"Os agradecimentos são  
poucos por tudo o que fazem,  
em prol do próximo. De mim  
estarão sempre no meu  
coração."

Sexo masculino, 67 anos  
Vila Nova De Gaia



Fazer a diferença na vida das pessoas é o que nos  
motiva a trabalhar sempre mais e melhor pelos  
nossos utentes!



"(...) desde o primeiro  
instante que vos procurei  
senti acolhimento, carinho,  
disponibilidade, atenção,  
colo e muita sensibilidade a  
tudo o que dizia e sobretudo  
escutar-me, sem pressas..."

Sexo feminino  
Vila Nova De Gaia



Se precisar de nós não hesite em  
contactar-nos! Estamos Consigo!



## Gabinete de Apoio à Comunidade - GAC



Apoio alimentar às famílias em isolamento.

O Gabinete de Apoio à Comunidade conta com o apoio alimentar para as famílias carenciadas ou em situações de vulnerabilidade.

Diantes das dificuldades com os isolamentos devido à COVID-19, muitas famílias ficaram sem acesso a bens alimentares e solicitaram à nossa ajuda.

**Juntos somos mais fortes e mais felizes!  
Estamos Consigo!**





# PROJETO COMER MELHOR PARA AMAR+



## O mito da alimentação saudável

Muitas pessoas acreditam que uma alimentação saudável acarreta mais despesas económicas. Isto acontece porque os alimentos considerados saudáveis são, muitas vezes, associados com rótulos de “biológico” ou “orgânico”, sendo estes alimentos mais caros que os convencionais.

É possível fazer uma refeição saudável, diversificada e equilibrada com alimentos acessíveis, baratos e saborosos.

Texto: Eunice Lopes - Nutricionista

## Exemplo de pequeno almoço/lanche:

1 pão de centeio + 1 fatia de fiambre + 1 iogurte líquido magro = 0,40 €

1 iogurte sólido magro + 1 maçã = 0,48 €

1 pacote de bolachas digestivas + 1 sumo pacote (200 ml) = 1,20€

