



# 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

**Concurso:** *Incubação de Ideias*

Inscrições:  
24 de janeiro  
à 25 de  
fevereiro.

1º Prémio: 100€  
2º Prémio: 75€  
3º Prémio: 50€

Certificado a todos os participantes

Mais informações: [geral@amargaia.pt](mailto:geral@amargaia.pt)

*“Pequenas ideias podem gerar grandes criações”.*

Com esta premissa, o gabinete de apoio às empresas – GAE – pretende alcançar também os futuros profissionais que brevemente estarão no mercado de trabalho.

Com o intuito de desafiar a imaginação e criatividade dos jovens do Conselho de Vila Nova de Gaia, foi lançado o concurso do Centro de Incubação de Ideias.

Tem alguma ideia e não sabe como desenvolvê-la?

Nós podemos ajudar!

Partilhe Connosco!

Mais informações entre em contacto connosco – [geral@amargaia.pt](mailto:geral@amargaia.pt)

A vida é feita de escolhas,  
nós escolhemos AMAR+



## PROJETO ESCOLHE AMAR+

O projeto Escolhe AMAR+ tem vindo a sensibilizar os seus participantes e a comunidade para a importância de hábitos alimentares saudáveis.

Disponibiliza diariamente pão, água e fruta às crianças e jovens de forma a substituir os habituais sumos, doces e batatas fritas que os mesmos costumam consumir.

Desta forma, os participantes têm acesso a lanches equilibrados.

A alimentação saudável na infância e na adolescência promove a saúde, o crescimento, o desenvolvimento e previne problemas de saúde, tais como a anemia por deficiência de ferro, obesidade e cárie dental; e pode prevenir problemas de saúde a longo prazo, como doenças cardíacas, cancro, diabetes, hipertensão, osteoporose e outras.





## PROJETO AMAR PARA INTERVIR+

As emoções trazem significados e conexões para a nossa vida. Também são uma forma de comunicação entre as pessoas.

O autoconhecimento e a atribuição de sentidos ao que vivemos influenciam diretamente a forma como nos apropriamos das experiências.

Quanto mais cedo soubermos identificar e gerir as nossas emoções, melhor será a nossa relação connosco e com os outros.

Nas sessões com os jovens e adultos, utilizamos as cartas das emoções e afirmações positivas para o exercício do autoconhecimento e da autoestima.

As sessões “Olhando para dentro de mim” tem como objetivo desenvolver o autoconhecimento, gestão emocional e interpessoal.

O monstro das emoções foi o nosso aliado nessa missão e as nossas crianças adoraram!





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

No caso de violência contra os idosos, devido à sua vulnerabilidade, é essencial estarmos atentos/as aos sinais. A nível físico, podem surgir no/a idoso/a lesões ou feridas sem qualquer tipo de explicação, armações de óculos partidas e marcas que evidenciam o facto de ser amarrado/a. A nível psicológico, o/a idoso/a encontra-se emocionalmente perturbado/a, tem medo de estar na presença de outras pessoas, receio em falar, baixa-autoestima, depressão, entre outros.

A nível de negligência ou abandono, é comum que a pessoa idosa apresente sinais de má nutrição, baixo peso, desidratação, falta de condições de higiene, roupa inadequada à estação do ano, entre outros.

A nível financeiro/económico, pode ser um sinal uma decisão repentina quanto ao património e levantamentos de quantias significativas. Por fim, a nível sexual podem haver nódos negros nos seios, zona genital, infeções genitais inesperadas, hemorragia genital ou anal inesperada e roupa interior rasgada, manchada ou com sangue.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) identifica como “Violência Contra Pessoas Idosas”, na sua Declaração de Toronto para Prevenção dos Maus Tratos para a Pessoa Idosa”, a “acção única ou repetida, ou a falta de resposta apropriada, que causa dano ou angústia a uma pessoa idosa e que ocorre dentro de qualquer relação onde exista uma expectativa de confiança” (OMS, 2002).



Se é vítima ou conhece alguém que esteja a ser vítima não hesite em contactar o nosso gabinete!



## Gabinete de Apoio à Comunidade - GAC

Infelizmente, muitas são as famílias que enfrentam as mais variadas dificuldades, principalmente com o aumento da crise económica gerada pela pandemia.

Pensando nas famílias mais carenciadas, o Gabinete de Apoio à Comunidade oferece os mais variados apoios sociais às pessoas em situação de vulnerabilidade.

Oferecemos cabazes, vestuário e realizamos pequenas reparações ao domicílio, entre outros apoios.



Sabemos da importância de nos sentirmos acolhidos nos momentos de dificuldade. Por isso procuramos constantemente oferecer vários apoios à nossa comunidade, consoante a sua necessidade!

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





# PROJETO COMER MELHOR PARA AMAR+

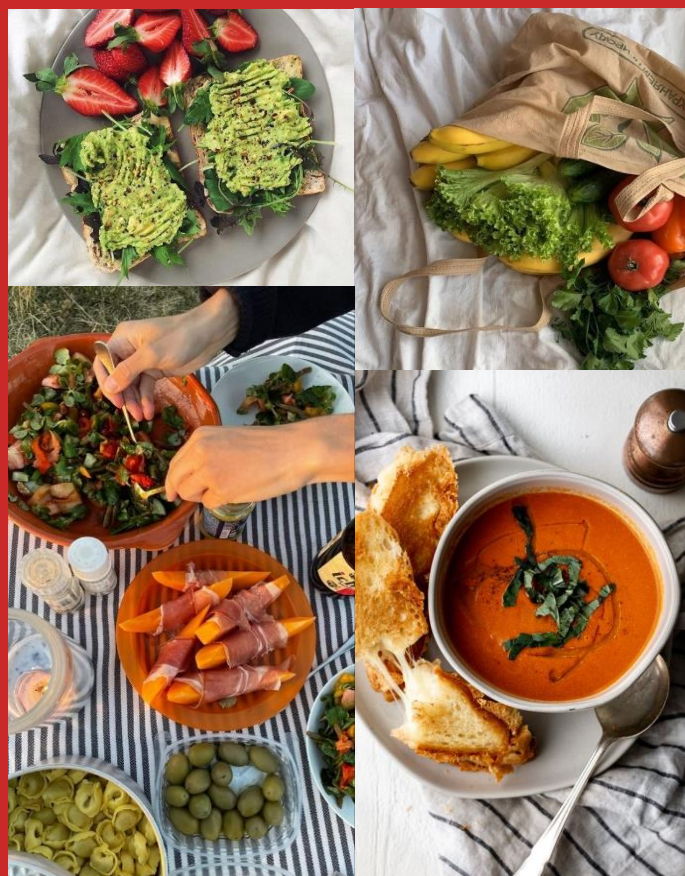


## Alimentação e Saúde Capilar

A nossa alimentação influencia todos os sistemas do corpo humano e a saúde do cabelo não é exceção!

Os principais nutrientes envolvidos na saúde do cabelo são a vitamina C, antioxidantes, selênio, zinco e vitamina A. Cada um deles tem uma função específica e bem delineada. O potente antioxidante atua na síntese das fibras de colagénio; o selênio presente na castanha do Pará, farinha de trigo, gema de ovo, contribuiu para manter a integridade do cabelo e unhas. Por sua vez, o zinco, presente na carne vermelha, cereais integrais, tubérculos, castanhas é importante no crescimento e desenvolvimento do cabelo. A deficiência em ferro (marisco, vísceras, gema do ovo), está associada à queda de cabelo e a vitamina A presente em óleo de fígado de bacalhau, vísceras, ostras, marisco, leite e ovo é essencial para o crescimento e diferenciação celular.

A qualidade e a quantidade de cabelo estão relacionadas às escolhas alimentares e, conseqüentemente, ao estado nutricional.



Texto: Eunice Lopes - Nutricionista