

Constituição de uma família

Na fase de constituição de uma família têm de tomar-se imensas decisões. Devemos casar? Queremos ter filhos? Como dividimos as tarefas e responsabilidades na relação? Temos rendimentos suficientes? ...

Esperamos poder, nas páginas seguintes, dar-lhe acesso a informações e ofertas de aconselhamento relevantes.



Relação e sexualidade

Colocam-se questões como:

- Como queremos estruturar o nosso relacionamento?
- Como pretendemos dividir as nossas tarefas e responsabilidades no relacionamento?
- Como organizamos o nosso dia-a-dia como casal ou família?
- Como posso prevenir uma gravidez?
- Quem me aconselha caso involuntariamente não possa ter filhos?
- Quem me aconselha no caso de uma gravidez involuntária?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Assistência e educação

Colocam-se questões como:

- Como posso preparar-me para o meu papel de mãe ou de pai?
- Como poderei conciliar o meu futuro papel de mãe ou de pai com o meu trabalho ou outras tarefas?
- Qual a possibilidade de deixar crianças pequenas ao cuidado de terceiros quando a mãe e o pai não estão em casa?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Formação, continuação da aprendizagem e mundo do trabalho

Colocam-se questões como:

- Como posso ser mãe ou pai e ter ao mesmo tempo uma actividade profissional?
- Que consequências tem um emprego a tempo parcial para a Segurança Social?
- Onde poderei receber aconselhamento caso pretenda reduzir a minha carga de trabalho?
- Onde poderei receber aconselhamento quando pretender regressar ao trabalho, após uma pausa para a família?
- Como tenho de proceder se quiser fazer cumprir o meu direito ao mesmo salário por trabalho igual?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Saúde

Colocam-se questões como:

- Como se desenvolve o meu bebé a cada semana da gravidez?
- O que posso comer durante a gravidez?
- O que é o diagnóstico pré-natal?
- Não conseguimos realizar o nosso desejo de ter filhos. Onde podemos receber aconselhamento?
- O meu parceiro / a minha parceira é viciado em Internet / álcool? Onde posso encontrar auxílio e apoio?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Aspectos legais

Colocam-se questões como:

- Que direitos e deveres têm de ser cumpridos num matrimónio e que nome(s) posso usar no casamento?
- Que aspectos legais devem ser cumpridos numa relação de concubinato?
- O que é uma „união registada“?
- Como poderemos adoptar uma criança e como temos de proceder?
- Que direitos tenho durante a gravidez e a fase de amamentação?
- Onde e em que local é registado o casamento ou o nascimento da nossa criança?
- Como estão regulamentados juridicamente o seguro de maternidade e a licença de maternidade?
- Que consequências tem uma actividade de trabalho a tempo parcial sobre as prestações da Segurança Social?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Assistência e finanças

Colocam-se questões como:

- Tenho direito a prestações do seguro de maternidade e durante quanto tempo?
- Que deduções fiscais podem ser feitas para crianças?
- Onde obtenho ajuda para conseguir efectuar e manter um orçamento familiar?
- Temos dívidas. Onde posso ter acesso a aconselhamento e apoio?
- Tenho direito a bolsas e ajudas para os estudos?
- Acabo de ser mãe ou pai e encontro-me em dificuldades financeiras. Onde posso receber apoio?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Bebés e crianças pequenas

Com a primeira criança, tanto a mãe como o pai se vêem a braços com novas tarefas e experiências. A primeira fase é frequentemente marcada por sensações fortes, grandes momentos de felicidade, mas também de sobrecarga, medos, exaustão e insegurança. Caso exista um ou mais irmãos mais velhos, também estes terão as suas necessidades e talvez no início possam ficar temporariamente com ciúmes. Os bebés e as crianças pequenas colocam os seus pais sempre perante novos desafios e questões. Esperamos poder, nas páginas seguintes, dar-lhe acesso a informações e ofertas de aconselhamento relevantes.



Relação e sexualidade

Colocam-se questões como:

- Como queremos estruturar o nosso relacionamento?
- Como pretendemos dividir as nossas tarefas e responsabilidades no relacionamento?
- Como organizamos o nosso dia-a-dia como casal ou família?
- Onde poderemos receber aconselhamento ou auxílio caso o relacionamento esteja em perigo ou nos queiramos mesmo separar?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Acompanhamento, educação e formação dos pais

Colocam-se questões como:

- Onde posso encontrar um local de assistência ou mesmo um babysitter para a minha criança?
- Onde tenho acesso a cursos de massagem a bebés, ludotecas, bibliotecas ou grupos de jogo?
- O meu filho tem dificuldades em dormir. Onde posso receber apoio e ajuda?
- A minha criança encontra-se numa fase de rebeldia. O que devo fazer?
- A minha criança está a desenvolver-se normalmente?
- Nós, os pais, vivemos separados e não nos entendemos quanto ao direito de visita. Onde podemos receber apoio? Como poderemos chegar a um acordo?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Formação, continuação da aprendizagem e mundo do trabalho

Colocam-se questões como:

- Como posso ser mãe ou pai e ter ao mesmo tempo uma actividade profissional?
- Que consequências tem uma actividade de trabalho a tempo parcial sobre as minhas prestações da Segurança Social?
- Onde poderei receber aconselhamento caso pretenda reduzir a minha carga de trabalho?
- Onde poderei receber aconselhamento quando pretender regressar ao trabalho, após uma pausa para a família?
- Como tenho de proceder se quiser fazer cumprir o meu direito ao mesmo salário por trabalho igual?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Saúde

Colocam-se questões como:

- Onde poderei receber aconselhamento caso não consiga amamentar ou quando pretender deixar de amamentar?
- A minha criança está a desenvolver-se normalmente?
- Vacinar ou não as crianças?
- Meu bebé chora muitas vezes ou não consegue dormir. Onde posso receber apoio e ajuda?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Aspectos legais

Colocam-se questões como:

- Nós, os pais, não somos casados. Como gerimos o poder parental conjunto?
- Que direitos tenho durante a fase de amamentação?
- Como estão regulamentados juridicamente o seguro de maternidade e a licença de maternidade?
- Que consequências tem uma actividade de trabalho a tempo parcial sobre as prestações da Segurança Social?
- Nós, os pais, vivemos separados. Como estabelecemos o direito de visitas ou a pensão de alimentos da criança?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Assistência e finanças

Colocam-se questões como:

- Tenho direito a prestações do seguro de maternidade e durante quanto tempo?
- Que deduções fiscais podem ser feitas para crianças?
- Onde obtenho ajuda para conseguir efectuar e manter um orçamento familiar?
- Temos dívidas. Onde posso receber apoio e ajuda?
- Tenho direito a bolsas e ajudas para os estudos?
- Acabo de ser mãe ou pai e encontro-me em dificuldades financeiras. Onde posso receber apoio?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Crianças em idade escolar

As crianças crescem, desenvolvem as suas próprias preferências, pontos fortes e interesses. Para umas a escola é mais fácil, outras têm mais dificuldades na escola ou em disciplinas individuais. Os hobbies são uma alternativa bem-vinda e possibilitam às crianças o acumular de experiências próprias fora do ambiente escolar e familiar. Cada criança é diferente das outras. Isso é um grande desafio para os pais. É normal que surjam sempre mais perguntas. O importante é não ficar sozinho com essas perguntas e inseguranças, mas sim trocar experiências com outros pais ou procurar aconselhamento noutros locais. Esperamos poder, nas páginas seguintes, dar-lhe acesso a informações e ofertas de aconselhamento relevantes.



Relação e sexualidade

Colocam-se questões como:

- Como queremos, como pais, estruturar o nosso relacionamento?
- Como organizamos o nosso dia-a-dia como casal ou família?
- Onde poderemos receber aconselhamento ou auxílio caso o relacionamento esteja em perigo ou nos queiramos mesmo separar?
- Somos uma “família recomposta” (família em que os filhos provêm de uniões anteriores dos pais). Em que devemos concentrar-nos para que a convivência conjunta funcione da melhor maneira possível?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Acompanhamento, educação e formação dos pais

Colocam-se questões como:

- Onde posso encontrar um local de assistência ou mesmo um babysitter para a minha criança?
- A minha criança está a desenvolver-se normalmente?
- Por vezes as minhas crianças enlouquecem-me. Como posso evitá-lo? Como devo reagir?
- Quando devemos começar com a educação sexual e, sobretudo, como?
- Os nossos filhos usam telemóveis e usam a internet para comunicar. Como podemos proteger os nossos filhos e estabelecer limites razoáveis?
- Nós, os pais, vivemos separados e não nos entendemos quanto ao direito de visita. Onde podemos receber apoio? Como poderemos chegar a um acordo?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Formação, continuação da aprendizagem e mundo do trabalho

Colocam-se questões como:

- Como posso ser mãe ou pai e ter ao mesmo tempo uma actividade profissional?
- Que consequências tem uma actividade de trabalho a tempo parcial sobre as minhas prestações da Segurança Social?
- Onde poderei receber aconselhamento caso pretenda reduzir a minha carga de trabalho?
- Onde poderei receber aconselhamento quando pretender regressar ao trabalho, após uma pausa para a família?
- Como tenho de proceder se quiser fazer cumprir o meu direito ao mesmo salário por trabalho igual?
- Como podemos orientar o nosso filho aquando da escolha da profissão?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Saúde

Colocam-se questões como:

- Como posso alimentar os meus filhos de forma saudável?
- Desconfio de que o meu filho fuma. O que poderei fazer? Onde posso receber aconselhamento?

- O nosso filho faz dietas constantemente, quase não come. O que podemos fazer? Onde podemos receber apoio e ajuda?
- Desde há algum tempo que o nosso filho se tem vindo a isolar cada vez mais da família, dos amigos e do mundo exterior. O que devemos fazer? Onde podemos receber apoio?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Aspectos legais

Colocam-se questões como:

- Que consequências tem uma actividade de trabalho a tempo parcial sobre as prestações da Segurança Social?
- Nós, os pais, vivemos separados. Como estabelecemos o direito de visitas ou a pensão de alimentos da criança?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Assistência e finanças

Colocam-se questões como:

- Que deduções fiscais podem ser feitas para crianças?
- Onde obtenho ajuda para conseguir efectuar e manter um orçamento familiar?
- Temos dívidas. Onde posso receber apoio e ajuda?
- Tenho direito a bolsas e ajudas para os estudos?
- Sou mãe ou pai e encontro-me em dificuldades financeiras. Onde posso receber apoio?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

As crianças tornam-se adultas

As crianças vão crescendo. São agora adolescentes ou jovens adultos, deixaram de ser crianças. Como já acontece no período infantil, esta fase familiar também coloca os pais e adolescentes perante inúmeras questões. O que devo ser? Conseguirei encontrar um posto de trabalho? Poderei aprender a minha profissão de eleição? O dinheiro é suficiente para os estudos e uma habitação própria? Quem paga os seguros de saúde? Com quem posso falar sobre sexo e contracepção? Como podemos apoiar o nosso filho aquando da escolha da profissão ou durante a procura de um local de aprendizagem? Com que frequência deverá sair o nosso filho? Que mesada devemos dar-lhe? Que margem de liberdade poderemos dar aos nossos filhos e onde deveremos começar a estabelecer limites?

Esperamos poder, nas páginas seguintes, dar-lhe acesso a informações e ofertas de aconselhamento relevantes.



Relação e sexualidade

Colocam-se questões como:

- Como queremos, como pais, estruturar o nosso relacionamento?
- Como organizamos o nosso dia-a-dia como casal ou família?
- Onde poderemos receber aconselhamento ou auxílio caso o relacionamento esteja em perigo ou nos queiramos mesmo separar? Como incluímos os nossos filhos neste processo?
- Somos uma “família recomposta” (família em que os filhos provêm de uniões anteriores dos pais). Em que devemos concentrar-nos para que a convivência conjunta funcione da melhor maneira possível?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Educação e formação dos pais

Colocam-se questões como:

- Qual a mesada razoável?

- Como devo conversar com o meu filho para o fazer entender que deixou de ser uma criança?
- Com que frequência deverá sair o nosso filho? Que limites devo estabelecer no que respeita ao álcool e a drogas?
- Como devo falar com o meu filho sobre temas como sexo e contraceção?
- Como poderemos manter-nos a par do que se passa na Internet, no telemóvel e no Facebook?
- Nós, os pais, vamos separar-nos. Como incluímos os nossos filhos neste processo?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Escolha de profissão, formação profissional, formação contínua e mundo laboral

Colocam-se questões como:

- Como podemos apoiar o nosso filho aquando da escolha da profissão ou durante a procura de um local de aprendizagem?
- Onde poderei receber orientação relativamente a profissões e ofertas de formação?
- Recebemos bolsas de estudo ou créditos?
- Que consequências tem uma actividade de trabalho a tempo parcial sobre as minhas prestações da Segurança Social?
- Onde poderei receber aconselhamento quando pretender regressar ao trabalho, após uma pausa para a família?
- Como tenho de proceder se quiser fazer cumprir o meu direito ao mesmo salário por trabalho igual?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Informação para jovens e fomento da juventude

Colocam-se questões como:

- Onde encontro espaços juvenis, cafés e pontos de encontro para jovens?
- Queremos levar a cabo um projecto na nossa comunidade residencial, mas não temos a certeza de como e com quem. Onde podemos receber apoio?
- Como jovens, onde poderemos informar-nos sobre temas e assuntos que nos interessam?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Saúde

Colocam-se questões como:

- Desconfio de que o meu filho fuma. O que poderei fazer? Onde posso receber aconselhamento?
- O nosso filho faz dietas constantemente, quase não come. O que podemos fazer? Onde podemos receber apoio e ajuda?
- Desde há algum tempo que o nosso filho se tem vindo a isolar cada vez mais da família, dos amigos e do mundo exterior. O que devemos fazer? Onde podemos receber apoio?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Aspectos legais

Colocam-se questões como:

- Que consequências tem uma actividade de trabalho a tempo parcial sobre as prestações da Segurança Social?
- Nós, os pais, vivemos separados. Como estabelecemos o direito de visitas ou a pensão de alimentos da criança?
- Durante quanto tempo temos, como pais, a obrigação de sustentar os nossos filhos?
- Temos direito a bolsas ou créditos para estudos?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Assistência e finanças

Colocam-se questões como:

- Que deduções fiscais podem ser feitas para crianças em formação?

- Onde obtenho ajuda para conseguir efectuar e manter um orçamento familiar?
- Temos dívidas. Onde posso receber apoio e ajuda?
- O nosso filho tem direito a bolsas ou créditos para estudos?
- Durante quanto tempo são os pais obrigados a sustentar os filhos?
- Quando temos direito a uma redução no seguro de saúde?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Os pais tornam-se mais velhos

Os próprios filhos, se os houver, talvez ainda estejam em casa, ou em formação, ou quem sabe já se tenham até aventurado sozinhos. Os próprios pais irão, um dia, necessitar de apoio e quem sabe até de assistência. E necessário, portanto, preparar o período após a reforma.

Esperamos poder, nas páginas seguintes, dar-lhe acesso a informações e ofertas de aconselhamento relevantes.



Relação e sexualidade

Colocam-se questões como:

- Como queremos estruturar o nosso relacionamento?
- Como organizamos o nosso dia-a-dia como casal ou família com filhos adultos debaixo do mesmo tecto?
- Onde poderemos receber aconselhamento ou auxílio caso o relacionamento esteja em perigo ou nos queiramos mesmo separar?
- Como conciliamos o trabalho, a assistência aos pais e as nossas próprias necessidades?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Acompanhamento e tratamento

Colocam-se questões como:

- Onde poderemos receber apoio ou ajuda aquando da necessidade de auxílio aos nossos idosos pais?
- Como concilio o auxílio aos meus pais com a minha actividade profissional?
- Onde posso receber aconselhamento relativamente a todas as perguntas sobre a velhice e o envelhecimento?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Formação contínua e mundo laboral

Colocam-se questões como:

- Onde posso receber informações relativas a ofertas de formação contínua?
- Que consequências tem uma actividade de trabalho a tempo parcial sobre as minhas prestações da Segurança Social?
- Estou financeiramente seguro(a) após a minha reforma?
- Quais as consequências sobre a minha reforma caso eu peça a reforma antecipada ou se antes da minha idade de reforma eu resolver proceder ao pedido de uma redução da minha carga de trabalho?
- Como tenho de proceder se quiser fazer cumprir o meu direito ao mesmo salário por trabalho igual?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Saúde

Colocam-se questões como:

- Como posso alimentar-me de forma saudável?
- Com que alterações posso contar ao nível do meu corpo na meia-idade e na velhice?
- Onde posso encontrar ofertas desportivas e de tempos-livres para idosos?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Aspectos legais

Colocam-se questões como:

- Que consequências tem uma actividade de trabalho a tempo parcial sobre as prestações da Segurança Social?
- Vamos divorciar-nos. Quais as consequências jurídicas?
- Como escrevo um testamento?
- Como posso assegurar o meu parceiro ou parceira em caso de morte?
- Como funciona o direito de herança?

Aqui encontrará endereços e conselhos.

Assistência e finanças

Colocam-se questões como:

- Que deduções fiscais podem ser feitas para crianças em formação?
- Temos dívidas. Onde posso receber apoio e ajuda?
- O nosso filho tem direito a bolsas ou créditos para estudos?
- Durante quanto tempo são os pais obrigados a sustentar os filhos?
- Quando temos direito a uma redução no seguro de saúde?
- Estamos financeiramente seguros depois a reforma?

Aqui encontrará endereços e conselhos.