



**agenda**

**Convocatória  
Assembleia Geral  
10 março 2022**

**editorial**

**Retoma e  
esperança**

**Crescem os  
municípios  
amigos das  
famílias**

# ‘Retoma e esperança para as famílias

Numa altura em que a palavra ‘retoma’ faz parte de muitas conversas, creio tratar-se de uma boa oportunidade para pensar no futuro. No caso da APFN, queremos retomar as atividades e ações que ficaram em pausa nos últimos dois anos. A pandemia da COVID-19 trouxe muitos desafios, momentos difíceis, mas as famílias souberam mais do que nunca proteger-se, ajudar-se e, sobretudo, seguir em frente, adaptar-se a uma realidade de muito diferente.

Para as famílias a ‘retoma’ tem sido feita no dia-a-dia, com isolamentos repentinos, com crianças em teleescola, num teletrabalho forçado e com diversos constrangimentos na convivência social. Somos hoje mais fortes e com estas experiências conseguimos arrecadar mais um sem número de ferramentas, enquanto famílias, para mantermos o espírito de união e fraternidade. Queremos mostrar o que fizeram as famílias e o que temos para vos propor.

Em 2021, a APFN celebrou vinte e dois anos de vida e fez grandes conquistas. Atingimos um impor-

tante marco, somos agora mais de 10.000 famílias numerosas. Um número forte, com impacto, que tem muito peso na luta pelos interesses das famílias com 3 ou mais filhos. O trabalho da APFN ganha assim ainda mais vigor para continuar a cumprir o seu desígnio de associação atenta e atuante. Vamos fazer, sempre que necessário, soar os alarmes, com intervenções de carácter público chamando a atenção aos poderes públicos para os desafios identificados e para a necessidade de medidas que os colmatem.



Rita Mendes Correia,  
Presidente da APFN

“Somos hoje mais fortes e com estas experiências conseguimos arrecadar mais um sem número de ferramentas, enquanto famílias, para mantermos o espírito de união e fraternidade.”

Deixo-vos em mãos o boletim de início de ano com algumas matérias a reter: agenda para a entrega do IRS dos rendimentos auferidos em 2021 e os resultados da 13ª edição do OAFR que voltou a brindar os municípios portugueses pelas suas políticas

amigas de todas as famílias. São 84 bandeiras verdes hasteadas por todo o país, um número que sempre cresceu desde a génese desta iniciativa da APFN, mas mais poderá ainda ser feito!

Bom ano de 2022!. «



# Crescem os municípios ‘amigos das famílias’

**Num ano assinalado pela pandemia, aumentou de 81 para 84 o número de autarquias portuguesas que são distinguidas como ‘Familiarmente Responsáveis’ pelo Observatório das Autarquias Familiarmente Responsáveis.**



O Observatório das Autarquias Familiarmente Responsáveis (OAFR) distinguiu em Coimbra, recentemente, 84 municípios por investirem na construção de uma política integrada de apoio à família e levarem a cabo um conjunto de medidas e boas práticas em matéria de política familiar, com dados reportados a 2020.

Nesta 13ª edição do OAFR são estreados os municípios de Alvaiázere (distrito de Leiria); Arcos de Valdevez (distrito de Viana do Castelo); Oleiros (distrito de Castelo Branco) e Tavira (distrito de Faro).

Os distritos com maior número de autarquias distinguidas foram: Coimbra (11), Lisboa (10);

Santarém (9); Aveiro e Braga (7 municípios cada). De sublinhar que seis autarquias repetem a distinção do OAFR há 13 edições: Angra do Heroísmo, Cantanhede, Torres Novas, Torres Vedras, Vila de Rei e Vila Real. Os distritos de Bragança, Évora e Portalegre continuam a não incluir nenhum dos seus municípios nesta edição do OAFR.

## Entrega das bandeiras em Coimbra

Jorge Botelho, secretário de Estado da Descentralização e Administração Local marcou presença, em Coimbra, na entrega das bandeiras do OAFR aos municípios e salientou que os municípios “cada vez

mais adotam políticas diferenciadas, tanto para famílias neste caso, para famílias numerosas e também para famílias não numerosas, porque depois acabam por ser todos abarcados”.

“Os municípios portugueses estão cada vez mais conscientes e mais próximos das populações. Têm equipas multidisciplinares a trabalhar no terreno, chegam às pessoas e às dificuldades das pessoas, quando elas têm uma dificuldade e, de alguma forma, têm adotado políticas a favor do rendimento das famílias”, concluiu.

Rita Mendes Correia, presidente da Associação Portuguesa de Famílias Numerosas reiterou no seu discurso à plateia de autarcas que nesta época de pandemia “as autarquias tiveram uma importância extrema no apoio extraordinário às famílias e estiveram na linha da frente nas respostas de proximidade”.

“Houve em 2020 um efetivo aprofundamento das ajudas a situações de risco, fragilidade e extrema carência por parte do poder local, que com as suas medidas de proximidade responderam à fragilização das famílias a todos os níveis, no contexto global que a pandemia da COVID-19 atingiu Portugal e o mundo”, referiu a mesma res-

**“Os municípios portugueses estão cada vez mais conscientes e mais próximos das populações. Têm equipas multidisciplinares a trabalhar no terreno, chegam às pessoas e às dificuldades das pessoas...”**



Rita Mendes Correia, Rosário Carneiro e Jorge Botelho

ponsável.

Rosário Carneiro, uma das responsáveis da Comissão Científica do Observatório das Autarquias Familiarmente Responsáveis, destacou que das 132 autarquias que participaram no inquérito do Observatório das Autarquias Familiarmente Responsáveis, 112 já disponibilizam a Tarifa Familiar da Água às famílias com três ou mais filhos.

A avaliação da 13ª edição do OAFR teve em especial atenção as restrições causadas pela pandemia, que motivaram a que muitas das ações previstas não se pudessem realizar.

Rosário Carneiro indicou que “as medidas lançadas pelas autarquias portuguesas foram de cariz eminentemente social, tais como: entrega de refeições, cheques sociais e de farmácia, redução do valor das creches, dispensa ou redução substancial de pagamento de serviços municipais (incluindo água e taxas municipais), redução de valor



Rita Mendes Correia, Jorge Botelho e Rosário Carneiro

**“Houve em 2020 um efetivo aprofundamento das ajudas a situações de risco, fragilidade e extrema carência por parte do poder local, que com as suas medidas de proximidade responderam à fragilização das famílias a todos os níveis, no contexto global que a pandemia da COVID-19 atingiu Portugal e o mundo”.**

cobrado pelas CERCIs, aquisição e entrega (pelos municípios) de bens alimentares de primeira necessidade, reforço das equipas de ação social junto das famílias, apoio a idosos, bolsas

de voluntariado para acompanhamento de casos de risco, entre outras”.

O OAFR foi criado em 2008 pela Associação Portuguesa de Famílias Numerosas e tem como principais objetivos acompanhar, galardoar e divulgar as melhores práticas das autarquias portuguesas em matéria de responsabilidade familiar para as famílias em geral.

Tendo como Mecenas Principal a Fundação Millennium bcp, é o único Observatório que avalia políticas locais com esta abrangência: cobertura territorial e áreas avaliadas.«

Mecenas principal:



Veja aqui a lista dos premiados da 13ª edição do OAFR:



[www.observatorioafr.org](http://www.observatorioafr.org)

## quem é quem na APFN?

Formada em Gestão pela Universidade Nova de Lisboa e em Psicologia pela Universidade de Lisboa e Universidade Lusófona, Vitória Cotter Salvado é a Coordenadora do Observatório das Autarquias Familiarmente Responsáveis, bem como lidera o gabinete de Estudos da APFN.

Mãe de quatro filhos, a profissional cresceu também no seio de uma família numerosa e tem seis irmãos.

A responsável sempre esteve envolvida em organizações sociais quer a nível profissional quer a nível voluntário em entidades como a WACT – We Are Changing Together, uma Organização Não Governamental para o Desenvolvimento (ONGD) que atua na Educação para a Cidadania Global através da formação de Changemakers – pessoas capazes de mudar o mundo.



# IRS 2021: O que precisa saber?

A entrega do IRS vai decorrer entre 1 de abril e 30 de junho de 2022. À semelhança dos anos anteriores, a APFN disponibiliza no seu site o simulador relativo aos rendimentos auferidos em 2021.



## 25 de fevereiro

Até esta data deverá validar todas as faturas de despesas na sua página pessoal do e-fatura, no Portal das Finanças. Não se esqueça de consultar e validar também as despesas

dos seus filhos no e-fatura, entrando com os seus respectivos números de identificação fiscal e senhas de acesso. Se existirem despesas que não aparecem na plataforma deverão ser inseridas manual-

mente.

Quem tem rendimentos de trabalho independente e está abrangido pelo regime simplificado, também tem de informar, até à data referida, se os gastos foram realizados no âmbito da respetiva atividade profissional. No portal do e-fatura deverá confirmar se as despesas são pessoais, profissionais ou mistas.




## 15 de março

Até esta data estarão disponíveis no Portal das Finanças os montantes das deduções à coleta das despesas comprovadas por fatura e outros documentos.

A informação sobre os valo-

## VANTAGENS





Exclusivas para si e para a sua família

-  Rede Essencial AdvanceCare  
Desconto até 45%
-  Assistência N Saúde 24h/dia
-  Segunda Opinião Médica
-  Sem limites de idade de permanência

Saiba mais!



Oferta de  
25% desconto

-  Rede Bem-Estar  
Descontos entre 15% e 40%
-  Internamento Hospitalar
-  Sem questionários clínicos
-  Sem períodos de carência

Quero Simular!



Linha Dedicada dos Protocolos

220 401 255

Dias Úteis, das 08h45h às 22h00  
Sábados, das 10h00 às 18h00

Código Promocional  
D69PS425



nseguros.pt  
protocolos@nseguros.pt

res das deduções à coleta fica visível numa nova página na área pessoal do IRS, no Portal das Finanças, diferente da do e-fatura. Aqui, além das despesas comprovadas por faturas, pode consultar outros gastos dedutíveis no IRS que efetuou em entidades dispensadas de passar fatura. É o caso dos juros do crédito à habitação, das rendas da casa, das taxas moderadoras e das propinas de estabelecimentos de ensino públicos. Os montantes divulgados vão aparecer pré-preenchidos nas declarações de IRS.

### 15 a 31 de março

Entre estes dias é o prazo para poder reclamar dos valores das deduções à coleta relativas às despesas gerais familiares e ao benefício pela exigência de fatura apurados pela Autoridade Tributária. Poderá corrigir estes valores manualmente no Portal das Finanças. Em relação às deduções à coleta de saúde, educação, imóveis e lares não é possível reclamar nesta fase. Mas pode corrigir manualmente os valores dessas deduções na declaração Modelo 3 no momento da entrega do IRS. Para tal, deve rejeitar a importação automática desses valores quando estiver a preencher o anexo H. No IRS automático não é possível efetuar qualquer alteração.

Se estiver tudo certo com as deduções à coleta, não tem de fazer nada. Esses valores são automaticamente contabilizados para o cálculo do seu imposto se optar pela declaração Modelo 3 previamente preenchida pela Autoridade Tributária ou pelo IRS Automático.

- Entre estes dias, poderá também escolher a quem quer



consignar o IRS ou o IVA. Ao entrar no Portal das Finanças, tem uma ligação direta para a área da consignação do IRS e do IVA.

### 1 de abril a 30 de junho

A entrega do IRS em 2022, referente aos rendimentos de 2021, é realizada de 1 de abril a 30 de junho. A entrega da declaração do IRS é feita através do Portal das Finanças num processo completamente online, mas a Autoridade Tributária tem uma lista de locais com atendimento assistido, pode verificar a informação aqui: <https://eportugal.gov.pt/pt/servicos/simular-e-entregar-a-declaracao-anual-do-irs>.

### 31 de julho

Esta é a data limite para a Autoridade Tributária enviar a nota de liquidação do IRS aos contribuintes. Mas para isso é necessário que o IRS tenha sido entregue dentro do prazo legal. É nesse documento que a Autoridade Tributária justifica como calculou o imposto. Este é também o prazo limite para receber o reembolso, se for o caso.

### 31 de agosto

Por fim, se tiver de pagar imposto adicional ao Estado deverá fazê-lo até esta data, desde que tenha entregado o IRS dentro do prazo legal. Se não entregou a declaração a tempo, tem até 31 de dezembro para efetuar o pagamento do imposto adicional.◀



## A APFN tem um simulador para o IRS 2021

veja aqui:



# NOS KIDS: 5 razões para dar um telemóvel ao seu filho\* (em segurança)

Lançado em 2018, o tarifário NOS Kids rapidamente se tornou num favorito das famílias NOS, afirmando-se enquanto serviço móvel desenhado e adaptado às necessidades dos mais pequenos e dos pais, sempre com a garantia de segurança NOS Safe Net.

Agora, a sua proposta de valor evoluiu para oferecer mais benefícios aos utilizadores e uma versão pré-paga, por carregamentos, que se junta à opção pós-paga existente, integrada nos pacotes de telecomunicações NOS.

Conheça as cinco principais razões que vão alegrar os filhos, descansar os pais e garantir segurança e controlo nos telemóveis dos mais jovens:

1

O NOS Kids inclui comunicações grátis e ilimitadas para 20 números configuráveis; 2GB de net para navegar em qualquer App; 5GB de net para aceder ao YouTube e TikTok e 25GB para navegação na App NOS Kids – esta opção em exclusivo para o tarifário integrado nos pacotes NOS.

2

A segurança é assegurada com um limite de comunicações para contactos definidos pelos pais (até 20 contactos em comunicações feitas e recebidas).

3

A licença grátis da App NOS Safe Net garante controlo na navegação online – uma solução que permite bloquear conteúdos e sites indesejados e proteger os equipamentos de vírus, garan-

Tarifário NOS KIDS

Oferta de 2 mensalidades para experimentar



tindo a segurança da criança na utilização da internet.

4

Além da versão pós-paga, integrada na fatura, há uma versão pré-paga (por carregamentos) do tarifário, permitindo a qualquer família subscrever o serviço independentemente da sua preferência quanto ao método de pagamento.

5

A par destas novidades, está agora também disponível o Cool Kit, que inclui um smartphone Alcatel 1 4G e o Tarifário NOS Kids com três meses de tarifário grátis. O NOS Kids inclui a oferta de

duas mensalidades tanto na versão pré-paga como na versão integrada. Para os associados da Associação Portuguesa de Famílias Numerosas a mensalidade da versão integrada beneficia de um desconto de 30% e, por isso, fica por apenas €5,00.«

\*A informação integrante deste texto é da responsabilidade da NOS.

Saiba os benefícios desta parceria

veja aqui:



# Vencer Autismo: A resposta para o Autismo é o amor

## O QUE É AUTISMO?

As pessoas com autismo têm dificuldade na interação social e têm comportamentos repetitivos e exclusivos, e embora todas as pessoas com autismo partilhem determinados desafios, sentem-nos de maneiras diferentes. Algumas têm dificuldades na aprendizagem, outras na escrita, na fala, na socialização, etc. Assim, pessoas diferentes precisam de diferentes níveis de suporte, sempre adaptados a cada um.

As causas do autismo ainda não são conhecidas, o que sabemos é que afeta pessoas de todas as nacionalidades e origens culturais, religiosas e sociais, embora pareça afectar mais homens do que mulheres (4 homens por cada mulher).

A crença da Vencer Autismo, comprovada com a nossa atuação dos últimos 10 anos, é que todas elas podem ser ajudados a viver uma vida mais gratificante, com autonomia e fazendo as suas próprias escolhas.

## CARACTERÍSTICAS DO AUTISMO

As pessoas com autismo veem, ouvem e sentem o mundo de uma forma diferente. Algumas dizem que o mundo é confuso e esmagador, o que lhes pode causar uma tremenda ansiedade, assim como afetar a compreensão e relacionamento com outras pessoas, a participação na vida familiar, na escola, no trabalho e na vida



Equipa da ONG Vencer Autismo

**Na Vencer Autismo acreditamos que com ou sem autismo, todas as pessoas são únicas e é essa singularidade que torna tão rica a espécie humana. O grande problema é o estigma que a condição comporta, que impede a sociedade de entender que com conhecimento, amor e as ferramentas adequadas a cada caso...**

social.

Na realidade a maioria delas têm o que se define como hipersensibilidade, ou seja, todos os estímulos sensoriais são sentidos no máximo, o que as obriga a quererem isolar-se e a ter comportamentos repetitivos, como formas de procura protecção, conforto e controlo.

## CAUSAS

A investigação sobre as causas sugere que podem existir uma combinação de fatores – genéticos e ambientais – que podem ser responsáveis pelas diferenças de desenvolvimento. O autismo não é causado pela educação de uma pessoa, nem são as circunstâncias sociais a causa da condição do indivíduo.

Não há uma “cura” para o autismo como se de um comprimido se tratasse. No entanto, há uma sé-

rie de estratégias e abordagens – métodos que viabilizam a aprendizagem e o desenvolvimento – e que os pais, profissionais e outros cuidadores podem encontrar para ajudar no desenvolvimento da criança.

## RÓTULOS DO AUTISMO

Dentro do espectro do Autismo encontramos diferentes rótulos e diagnósticos: Autismo, Perturbação do espectro do autismo (PEA), Autismo clássico, Pervasive Developmental Disorder (PDD), Autismo de alto funcionamento (HFA – High Functioning Autism) e Síndrome de Asperger. Devido às mudanças recentemente efectuadas na terminologia, actualmente, “Perturbação do espectro do autismo – PEA” ou Autism Spectrum Disorders (ASD) parece ter-se tornado na designação mais comum para o diagnóstico.

**Vencer Autismo**

info@vencerautismo.org

Tel: 220 931 390

www.vencerautismo.org



## A VENCER AUTISMO

Na Vencer Autismo acreditamos que com ou sem autismo, todas as pessoas são únicas e é essa singularidade que torna tão rica a espécie humana. O grande problema é o estigma que a condição comporta, que impede a sociedade de entender que com conhecimento, amor e as ferramentas adequadas a cada caso, qualquer autista pode ter uma vida plena.

Por isso o nosso modelo de intervenção base inclui palestras workshops, masterclasses e mentoria, que promovem a partilha de conhecimento, técnicas e estratégias específicas para todos aqueles que contactam direta e indiretamente com crianças com perturbação do espectro do autismo (PEA), contribuindo assim para o máximo desenvolvimento do potencial de cada criança.◀

\*A informação integrante deste texto é da responsabilidade da ONG Vencer Autismo

## Entende o Autismo?

teste os seus conhecimentos aqui:



# Ticket Ensino e Saúde regressa em 2022 a pensar nas famílias APFN

A Ticket Serviços® apoiou em 2021, as famílias da Associação Portuguesa de Famílias Numerosas com a emissão de vales de educação e saúde no valor de 150 euros, mensais para sorteio. A renovação desta parceria com a APFN para 2022 está confirmada e irá prosseguir nos mesmos moldes.

Mensalmente, a APFN sorteou com o apoio da Ticket Serviços® dois vales Ticket: um Ticket Educação® no valor de 100 euros e um cheque Ticket Saúde® de 50 euros.

No último ano a APFN registou mais de 5400 participações e o montante disponibilizado pela

Ticket Serviços® para sorteio entre as famílias APFN foi de 1500 euros. A APFN muito agradece e estima o apoio da Ticket Serviços® e a participação entusiasta das famílias associadas.◀



A Ticket Serviços® apoia as **Famílias Numerosas** e agora, mais do que nunca!

Mês	Vencedores	Sócios desde
Abril	Família Morais	2014
Maio	Família Elias Maltês	2017
Junho	Família Nunes	2013
Julho	Família Lam	2019
Setembro	Família Gonçalves de Almeida	2019
Setembro	Família Pereira	2013
Outubro	Família Antunes	2009
Novembro	Família Pereira	2021
Dezembro	Família Byrne	2016
Dezembro	Família Costa	2007

Voucher

20€

para novos clientes na rede Clínica Médis

clínica**médis**

Há uma nova forma de pensar a Saúde Oral

CÓDIGO PROMOCIONAL

CM\_APFN

Marque a consulta em [clinicamedis.pt](http://clinicamedis.pt)



## ASSEMBLEIA GERAL

### CONVOCATÓRIA

Nos termos estatutários, é convocada uma Assembleia-Geral da APFN para reunir na sua sede na Rua José Calheiros, 15, no dia 10 de março de 2022, pelas 18h30, com a seguinte ordem de trabalhos:

1. Discussão e aprovação do Relatório e Contas do ano de 2021
2. Discussão e aprovação do Plano de Atividades para o ano de 2022
3. Outros assuntos

A Assembleia-Geral reunirá de novo às 18h00 do mesmo dia e ano, no mesmo local, com o número de sócios presentes, se para a primeira convocatória não houver o respetivo quórum.

Na Assembleia Geral serão observadas as necessárias regras de segurança tendo em conta a actual situação pandémica causada pela Covid-19 e, no caso de a mesma não se poder realizar presencialmente, ficam os sócios desde já convocados para participar na Assembleia Geral, no mesmo dia 10 de Março de 2022, pelas 18.30 horas, a realizar por meios telemáticos, alteração que será comunicada até ao dia 7 de Março de 2022. Nos termos do disposto no art. 5º da Lei 1-A/2020, de 19.03.2020, a participação por teleconferência dos membros de órgãos colegiais nas respetivas reuniões, não obsta ao regular funcionamento do órgão, designadamente no que respeita a quórum e a deliberações.

Caso se verifique a necessidade de realização da reunião da Assembleia Geral com recurso a meios telemáticos, serão oportunamente partilhadas, no site da APFN, as instruções para acesso telemático para que todos os Associados, querendo, possam participar na indicada reunião, devendo, no entanto, os Associados assegurar que possuem os necessários recursos técnicos e operacionais para acesso à plataforma de comunicação que será utilizada.

Lisboa, 1 de fevereiro de 2022

O Presidente da Assembleia-Geral

Carlos Seixas da Fonseca