

# BOLETIM APFN

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE FAMÍLIAS NUMEROSAS

ano XV · nº42 · janeiro 2014



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DE FAMÍLIAS NUMEROSAS

*Apostar na família, construir o futuro.*





**EDITORIAL** » Pág 3

**EM FOCO** » Pág 4

2014: Ano Internacional da Família » Pág 4

Family Land » Pág 5

**AS NOSSAS FAMÍLIAS** » Pág 7

Ser família numerosa em Oeiras » Pág 6

Negócio em família» Pág 7

**ECONOMIA FAMILIAR** » Pág 8

O orçamento familiar não estica» Pág 8

Poupe todos os dias, use as parcerias » Pág 9

**TEMOS FEITO** » Pág 10

Famílias numerosas e Seg. Social » Pág 10

Portugueses favoráveis a trabalho parcial » Pág 11

Delegação do Porto profissionalizada » Pág 12

**É BOM SABER** » Pág 13

Praxe ou bullying perigoso? » Pág 13

**AGENDA** » Pág 14



E cá estamos num novo ano, com fortes razões de esperança, pela simples razão de ser o Ano Internacional da Família. Recordamos que, no anterior, em 2004, foi quando realizámos o nosso primeiro congresso, na Gulbenkian, e que coincidiu com o II Congresso Europeu e com o início da ELFAC, European Large Families Confederation, em que a APFN assumiu a presidência desde essa altura. Por esse motivo, vamos ter o nosso terceiro congresso, a coincidir com o VIII congresso da ELFAC, pela simples razão de que a APFN realiza os seus congressos de 5 em 5 anos, e a ELFAC de 2 em 2 anos.

Sem querermos ser demasiado optimistas, estão a aparecer tímidos sinais de recuperação da economia, pelo que esperamos que o governo acorde finalmente para os inconcebíveis números de natalidade, que põem em risco a sobrevivência do país...

Nós cá continuamos na nossa “guerra”, designadamente através dos nossos comunicados, a alertar a opinião pública para este problema, assim como, através do nosso programa das “Autarquias Familiarmente Responsáveis” e dos protocolos que vamos celebrando com empresas, para combater a fortíssima política anti-natalista deste governo, dirigida contra as famílias com filhos, tanto mais quanto maior o seu número, que tem conseguido fazer com que os casais tenham tido muito menos que metade dos filhos.

Dai que não basta ter esperança, isto é, ficar à espera!

Contamos convosco, não só na vossa participação no NOSSO congresso, mas também no convite a novos associados.

Bom Ano Internacional da Família!

*Fernando Castro*





# 2014: Ano Internacional da Família

Em 1994 foi proclamado pelas Nações Unidas o Ano Internacional da Família. O seu tema foi: "Família, Capacidades e Responsabilidades num Mundo em transformação", declarando a família como "a pequena democracia no coração da sociedade".

Neste novo ano acabado de estrear, comemora-se o 20º aniversário do Ano Internacional da Família, e, em Portugal, não vai ficar esquecido.

O vigésimo aniversário do Ano Internacional da Família oferece uma oportunidade para nos focarmos no papel da família, para testemunharmos a sua importância nas nossas vidas, para afirmarmos a exigência de políticas que favoreçam o seu desenvolvimento e fortalecimento.

A APFN assume desde já um papel importante nesta comemoração, deixando o convite a todas as famílias para acompanhar as diversas atividades que serão organizadas para a comemoração deste tema, e também para o grande evento que se realizará em Setembro em Cascais entre 19 e 21 de Setembro: o III Congresso Português de Famílias Numerosas e o VIII Congresso Europeu. Em paralelo com o Congresso estamos a preparar a Family Land que irá proporcionar momentos muito especiais em família.



Este ano comemoramos o XX Aniversário do Ano Internacional da Família.

E para assinalar o acontecimento vamos realizar:

- III Congresso Português de Famílias Numerosas
- VIII Congresso Europeu
- **Family Land** - um evento cheio de actividades e animação para toda a família.

Não vão querer perder este evento pioneiro em Portugal, por isso, marquem já nas vossas agendas!

Hipódromo Manuel Possolo - Cascais  
Dias 20 e 21 Setembro 2014 - Sábado e Domingo



## Ser família numerosa em Oeiras

Olá! Somos a família Saraiva, a mãe Joana (33) e o pai Gonçalo (37). Casámos há (quase) oito anos, moramos em Oeiras e temos quatro filhos: Carminho (7, na idade dos absolutismos, agora é tudo 'completamente imenso'), Zé Maria (5, com toda a garra no rugby, todavia ainda com fala de bebé...), Sebastião (3, um rebelde com ar de querubim, cheio de caracóis) e Francisquinho (16 meses, um bebezão que só quer mimo). A Carminho esta sempre a pedir uma irmã, e o Zé Maria ainda refina...quer uma irmã...bebé (!) pelo que assim, neste todo como nos apresentamos...certo é termos os dias contados!

Temo-nos inserido em dois concelhos vizinhos, Cascais e Oeiras, com casa e experiência de vida em ambos, e não há uma disparidade na experiência que possamos acentuar. Uma eventual pontualidade ou outra a nível de serviços municipais e consequente custo de vida, mas pouco mais. Em Cascais desde a compra da casa (apartamento) até ao segundo filho, altura quando mudámos para Oeiras (moradia) e entretanto já somos seis! Em qualquer dos concelhos, naturalmente, a oferta geográfica é excelente, e as condições de vida. O que haverá de negativo a realçar (porque há) será a um nível mais global, não tanto local. Consideramos que tudo parte sempre da nossa prestação e adaptação, seja onde for.

As famílias numerosas são cada vez mais discriminadas, e estranham-nos. Somos sempre, sempre, dignos de reparo! Consequência. Vamo-nos anichando a círculos, em convivências com semelhanças, qual estrangeiros em terreno alheio. E isto acontece num país que caminha, como assim penso se exemplifica, para o total desenraizar da sua postura, e num curto espaço de tempo. Algures no verão passado, e também sob alçada duma iniciativa da APFN, participámos e respondemos por esta mesma aposta num programa da TV nacional.

Identificados como 'os das famílias numerosas', continuávamos sem entender muito bem o porquê de, ao que parece, sermos tão diferentes, tão diferentes ao ponto de irmos responder a nível nacional, como se de uma aptidão extraordinária fossemos detentores e meritórios de atenção. Não fazia sentido (ainda por cima numerosos? 6?!) E debruçámo-nos na situação, e chegamos a conclusões: somos diferentes sim, de facto. Porque sendo pessoas perfeitamente comuns, articulamos a vida para 6 cabeças à mesa, 6 lugares no carro, férias para 6, escolinha para 4, actividades desportivas para 6, médico para 6, bens consumíveis para 6, 6 vontades próprias, 6 a falarem (muitas vezes ao mesmo tempo), o enfrentar de dificuldades a 6, a oferta de não difíceis a 4, 4 colinhos a dar, e por aí fora.

E depois relacionando, porque ainda assim não rematámos as ponderações, o 'não somos ricos, não somos pobres'; também concluímos não ser tão rectilíneo. No âmago, e Graças a Deus, temos a maior riqueza de todas, temo-nos uns aos outros! Porque a família é a nossa aposta *mater*.

Com a nossa massa (que somos), sabemos que contribuímos mais cedo ou mais tarde (e estamos a conduzir também os pequeninos para isso, pela educação e pela instrução!) para a constituição da riqueza capital nacional, e a um nível mais celular, sabemos também que a riqueza aumentou, porque somos seis, estamos mais sábios no aproveitar, no saber disfrutar, no saber respeitar, no saber partilhar, no ser criativo, no saber compreender, no saber esperar, no fundo no saber viver! E facto é que somos também mais fortes!! Fazemos o que é preciso pelo próximo, e pelo 'nós', e isto nota-se logo nos irmãos. Os nossos filhos têm uma cumplicidade de exército, é incrível!



Queremos com a nossa intervenção ajudar a APFN, quem nos ajuda numa primeira instância, nesta demanda que é a de todos nós, com famílias maiores ou mais pequenas, que são os direitos humanos, a equidade nas práticas e direitos sociais, o ajuste nos deveres à escala de cada um.

Mas porque sentimos também que a situação de 'sermos diferentes pelo número' não se pauta apenas com razões de ordem económica, mas com umas outras também, estas mais complexas, de ordem social, esboçamos estas linhas que esperamos transmitir e contagiar o amor que se vive em família: somos riquíssimos!!!

Somos riquíssimos em felicidade, esperança, saber viver, valores humanos e amor (apenas os nossos bolsos estarão presos num mesmo patamar. O crescimento económico familiar é difícil, é um facto, sobem os gastos, 'estica-se mais um pouco a corda', mas é nesta mola que vamos ganhando no saber viver), e no fim, se já temos tanto... o volume de bolso fica algo relativizado, não?

Joana Santos Saraiva





Há 8 anos atrás, vivemos um dos mais importantes dias da nossa vida, o dia do nosso casamento. Apenas um mês depois, já esperávamos com uma imensa

alegria, a chegada da nossa primeira filha e hoje já temos mais uma menina de 3 anos e um menino de 1 ano, o nosso príncipe, super mimado pelos pais e pelas manas babadas.

Nunca projectamos ter um nem dois, nem 10 filhos, tudo foi acontecendo com toda a naturalidade e cada filho que temos representa sempre muito mais do que muitas noites mal dormidas, muitas preocupações, muitas fraldas para trocar, muita roupa para cuidar. Cada filho representa uma graça que nos é concedida e que nos faz sempre pensar que, por maior que seja toda a nossa entrega e esforço, recebemos sempre muito mais do que aquilo que damos, porque cada gesto, cada sorriso, cada conquista dos nossos filhos, tem para nós um enorme valor.

Ambos trabalhamos e é em estreita colaboração entre pai e mãe que conseguimos gerir a nossa numerosa família. O pai, que entra mais tarde, leva sempre os meninos ao colégio e, teoricamente, a mãe iria buscar. O que nos aconteceu, foi que devido às horas extraordinárias que a mãe

tinha que fazer muitas vezes no hospital onde trabalha, começou a ser muito frequente que também fosse o pai a ir buscar as crianças, isto antes de nascer o nosso terceiro filho.

Como a terceira gravidez foi de risco, a mãe viu-se forçada a ficar deitada em casa por vários meses, logo, finalmente sobrou imenso tempo para pensar, que é o que falta à maioria das pessoas, hoje em dia.

Decidi que gosto demasiado de ser mãe, para ter tão pouco tempo para dedicar à minha família, logo as horas extraordinárias teriam de acabar. Por outro lado, esta decisão, aliada à chegada de um terceiro filho, poderia comprometer o nosso orçamento familiar.

Foi nessa altura que surgiu a ideia de abrimos uma empresa de análises clínicas ao domicílio, em parceria com o Centro de Medicina Laboratorial Germano de Sousa (CMLGS).

## Negócio em família

Este laboratório tem múltiplos acordos com diversas entidades e seguradoras e sem dúvida uma garantia de qualidade para todos os resultados reportados. Foi uma ideia excecional, não só para nós, como para quem recorre aos nossos serviços, pois disponibilizamos um serviço de recolha ao domicílio em horário pré-laboral (das 7h às 8h) durante a semana e aos sábados da 8h30m às 11h30m.

Este serviço de recolha é inteiramente gratuito em todo o distrito de Lisboa, pelo que os nossos pacientes pagam apenas o valor correspondente às análises, de acordo com a entidade a que pertencem. Os resultados são enviados por email e os pagamentos por transferência bancária. Somos verdadeiros facilitadores de vida.

Costumo dizer que quem faz as análises através da Domus Collect (é este o nome da nossa empresa), usufrui em casa de um serviço com uma enorme comodidade e qualidade, pagando o mesmo que se fosse em jejum para o laboratório, mas na realidade, ainda se poupa em tempo e combustível ou transportes.

Começamos no Belas Clube de Campo há cerca de ano e meio e já estamos em todo o Distrito de Lisboa, embora o serviço vá sendo disponibilizado apenas para alguns segmentos de mercado, aqueles que pensamos que poderão beneficiar mais de um serviço desta natureza, como é o caso da APFN. Desta forma, conseguimos que o nosso negócio tenha um crescimento mais controlado, pois como o serviço é gratuito, uma divulgação muito generalizada não é o que pretendemos.

A este propósito, o CMLGS, para além de disponibilizar as recolhas gratuitas no domicílio, através da Domus Collect, vem também oferecer um desconto de 30% sobre o valor das análises efectuadas pela tabela particular, uma valiosa ajuda para as nossas famílias.

São óptimas notícias para todos os sócios, aproveitem!

Saúde para todos!!

**Família Lucas Saraiva**





## Nós por cá

### O orçamento familiar não estica...

Quando nasce mais um filho, normalmente, o orçamento familiar não aumenta. Aumenta sim o amor que Pais e irmãos têm para dar. Aumenta o espírito de partilha e também o de aproveitamento.

Aumenta a capacidade de multiplicação da Mãe e do Pai para chegarem às necessidades e pedidos de todos os filhos. No fundo, há um empobrecimento financeiro da família mas uma riqueza sem igual a outros níveis.

Na APFN, e no caso concreto dos Descontos, procuramos trabalhar no sentido de encontrar parcerias que ajudem no esforço financeiro das nossas famílias. Quer seja ao nível das compras de supermercado, dos seguros obrigatórios, da tão necessitada carrinha para toda a família, do ATL para o mais velho, do desporto para o segundo ou do espetáculo para toda a família.

Sempre que identificarem uma parceria que possa ser interessante para a vossa e para outras famílias falem connosco. Uma pequena poupança mensal pode fazer a diferença no final do ano!

Quando receberem a notícia de uma nova parceria, e se estiver ao vosso alcance, não deixem de experimentar. Muitas vezes a continuidade de algumas parcerias depende da resposta dos nossos sócios.

Podem contar connosco para continuar a fazer crescer e melhorar a área **+ Poupança**, nós contamos convosco para nos darem dicas e informações de como as coisas estão a correr [parcerias@apfn.com.pt](mailto:parcerias@apfn.com.pt)

Obrigada!

Mafalda Teixeira







## Descontos para famílias numerosas

Sabemos que, tudo o que possa reduzir as despesas familiares é muito bem-vindo a todas as famílias.

Para que fiquem a saber onde podem encontrar quais os descontos existentes nas mais variadas categorias, e, perto da vossa área de residência, deixamos aqui este vídeo para que possam aprender a navegar melhor no nosso site, e a poupar mais no fim de cada mês.

Poupe todos os dias, use as parcerias!





# Famílias Numerosas dão contributo inovador para a reforma da Segurança Social

A Associação Portuguesa de Famílias Numerosas propôs ao Governo a **utilização da idade média da população como fator de sustentabilidade da segurança social**, por ser um indicador mais justo, razoável e realista, substituindo o da esperança média de vida.

A esperança média de vida tem sido o único fator considerado para a sustentabilidade da segurança social, quando na realidade esta depende de mais dois fatores: criação de riqueza e potencial de população ativa no futuro.

A **incorporação dos nascimentos no fator de sustentabilidade utilizado no cálculo das pensões de reforma** é uma medida mais justa, razoável e realista porque, se os nascimentos aumentarem, não há necessidade de penalizar os futuros pensionistas, como previsto no atual modelo.

Pelos mesmos motivos, a APFN defende ainda que deverá ser considerado o duplo contributo realizado pelas famílias com filhos, com um **índice de valorização da parentalidade**.

De facto, as famílias com filhos contribuem com os seus descontos e com os filhos que irão pagar as reformas no futuro. Segundo a APFN, este contributo deverá traduzir-se na consideração, **para efeito de cálculo de pensões, de uma bonificação por cada filho durante o período em que esse filho esteve a cargo**, como dependente nas declarações fiscais.

A APFN relembra que, **se aumentar o número de nascimentos, esse aumento produzirá de imediato resultados positivos na economia e na sustentabilidade da segurança social**.

Este é um contributo completamente inovador e que confere ao sistema de segurança social um realismo até agora inexistente, para além de polarizar as políticas públicas no eixo mais robusto do sistema, que é a natalidade – o fator por excelência de crescimento e sustentabilidade das comunidades.

Comunicado, 5 de Dezembro de 2013



# Portugueses favoráveis ao trabalho a tempo parcial

**Num estudo realizado pela Netsonda no território nacional, 61% dos inquiridos mostrou-se favorável ao trabalho a tempo parcial e, no caso de famílias com três ou mais filhos, essa percentagem aumenta para 92%. Por outro lado, 46% dos portugueses consideraria ter mais filhos, na sequência da aplicação desta medida.**

A Associação Portuguesa de Famílias Numerosas solicitou ao Ministro da Solidariedade, do Emprego e da Segurança Social uma audiência para entregar um estudo, patrocinado pela APFN e realizado pela Netsonda, sobre o trabalho a tempo parcial.

A realização deste estudo foi motivada pelo anúncio, pelo Governo, da intenção de instituir o trabalho a tempo parcial com compensação remuneratória, através de verbas comunitárias, e os resultados apontam para a ampla concordância da sociedade portuguesa em relação à medida. De facto, no território nacional, 61% dos inquiridos mostrou-se “agrado” com a medida, e 70% destes declararam que adeririam a ela. Nas famílias com três ou mais filhos, a favorabilidade é de 92% e a possibilidade da adesão é afirmada por 88% dos inquiridos.

O trabalho a tempo parcial é visto na sociedade portuguesa como um meio para um melhor exercício da maternidade/paternidade (88% dos inquiridos), um aumento da qualidade de vida (85%) e um aumento da produtividade (63%), com a melhoria dos níveis de motivação. Dos inquiridos que adeririam a esta medida, 52% aceitaria uma redução no salário. A preferência pelo número de horas a reduzir seriam duas horas (45% dos inquiridos), até os filhos completarem 12 anos (40% dos inquiridos).

As mulheres manifestam-se mais adeptas desta medida do que os homens, quer no caso de não terem filhos ou terem um ou dois filhos (75% mulheres vs. 65% homens),

como nas famílias com três ou mais filhos (93% mulheres vs. 79% homens). Para além disso, as mulheres estão mais dispostas do que os homens a aceitarem uma redução de salário, no caso de famílias com três ou mais filhos (51% mulheres vs. 43% homens).

Para o sucesso da medida, os inquiridos mencionam a existência de filhos com necessidades especiais como um fator de relevância acrescida na aplicação da medida (88%), bem como a garantia de que o benefício não possa ser utilizado para receber a compensação e trabalhar noutra local (75%).

Foram ainda referidos como fatores críticos do sucesso da medida, a idade e o número de filhos, para a aferição das horas que seja possível reduzir. Estes indicadores aparecem pontuados como mais relevância nas famílias com três ou mais filhos. Os inquiridos consideram que devem acautelados alguns riscos, como o despedimento (referido por 48%), a estagnação na carreira (referido por 36%) e a discriminação no trabalho (referido por 34%).

O estudo foi realizado pela Netsonda entre 9 e 21 de outubro de 2013 com um duplo target: a população portuguesa (304 entrevistas do Painel Netsonda) e 1031 entrevistas aos associados da Associação Portuguesa das Famílias Numerosas.

Existe convergência entre os dois targets em todos os indicadores analisados. As famílias com mais filhos são mais preponderantes na valorização da medida quanto às consequências da melhoria do exercício da maternidade/paternidade e da qualidade de vida, e o Painel Netsonda mostra-se mais preponderante na possibilidade de ter mais filhos em consequência do incentivo ao trabalho a tempo parcial.

Consulte [aqui](#) o inquérito realizado e [aqui](#) os resultados do estudo.





# *Delegação do Porto profissionalizada*

No começo de 2014 a **Delegação do Porto** iniciou seu processo de profissionalização.

Desta forma pretendemos servir melhor os nossos associados do Norte do país e valorizar a sua capacidade de acção e intervenção.

Os principais objectivos centram-se na possibilidade de angariação de mais e melhores parcerias, ampliar os contactos com os municípios locais para melhorar as políticas locais de apoio à família e dinamizar acções de convívio e solidariedade entre as famílias.

Será também muito importante conseguir mais associados, para dar mais força e eficácia ao trabalho a desenvolver.

Contamos com a vossa colaboração para dar este novo passo de forma firme e eficaz. Assim, os vossos contributos são muito bem-vindos.

Em simultâneo a APFN iniciou também o processo de recrutamento de dois estagiários para um novo gabinete de estudos e projetos que está em formação. Acreditamos que 2014 vai ser um ano de muitas realizações!



# Praxes ou bullying perigoso?

As mortes de estudantes da Lusófona ocorridas na praia do Meco e o julgamento de ex-alunos do Colégio Militar, foram notícias recentes associadas a praxes académicas e que merecem alguma reflexão. Começo por referir que fui estudante de medicina em Coimbra de 1987-1993, e fui praxado. Um dia por volta da meia noite quando regressava a casa, acabei por ser apanhado por um trupe de alunos mais velhos. Foi aplicado o respectivo código da praxe (em Coimbra havia um código da praxe com regras claras) e, atendendo às altas horas da noite, impróprias para um caloiro, fui punido com umas tesouradas no cabelo. No dia seguinte, embaraçado pelo estado ridículo que ficara o meu cabelo, dirigi-me a um barbeiro que havia na Praça da República, a quem chamávamos o “Pepe rápido”; era assim conhecido, devido à rapidez com que cortava o cabelo. Sentei-me e, quando ia dar uma explicação para a minha triste figura, o barbeiro murmurou, num tom complacente: “Não se preocupe, hoje já é o sétimo!...”

A minha experiência de praxe foi globalmente positiva. Em Coimbra havia uma tradição de praxe académica, com regras, que servia para integrar os caloiros, facilitando que os alunos de diferentes cursos se conhecessem, e deste modo fossem criadas novas amizades. Mas confesso que, por aquilo que tenho visto e lido, muitas das praxes atuais pouco ou nada têm a ver com esse espírito.

Os rituais de praxe são realizados habitualmente em grupo, num ambiente de grande excitação e exaltação coletiva. Neste contexto, os mecanismos dos limites sociais estão enfraquecidos, criando-se condições para o aparecimento

de violência física ou psicológica, expressas através de humilhações gratuitas. O perigo reside no risco de alguns veteranos apresentarem mentes psiquicamente perturbadas, encontrando na praxe o ambiente propício para expressarem as suas frustrações pessoais e agressividade, frequentemente com contornos de perversão. Assim, a praxe passa a ser bullying. Muitas das praxes que assistimos podem ser considerados comportamentos de bullying, já que configuram atos intencionais de agressão física ou psicológica que envolvem uma disparidade de poder entre os agressores e as suas vítimas

Como estas praxes ocorrem em idades mais avançadas, comparativamente, por exemplo, com a adolescência, a violência dos rituais torna-se não apenas mais sofisticada como também mais perigosa. Se juntarmos a este fenómeno o fato dos rituais da praxe serem muitas vezes realizados sob o efeito desinibidor do álcool (e por vezes drogas), a situação pode adquirir contornos de grande gravidade.

Basta, portanto, que haja um individuo perturbado psiquicamente a liderar um grupo de praxe para que os comportamentos possam adquirir contornos de grande risco e violência. Porém, as perturbações mentais não explicam tudo. Num artigo recente (2013) da revista científica *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, os autores concluem que a evidência científica não suporta a ideia de que a maioria das ações cruéis são intrinsecamente patológicas, no sentido de serem motivadas

por perturbações mentais. Por esta razão, apenas as regras morais e as ações legais (e não as intervenções psiquiátricas) poderão dissuadir o ser humano desta forma de crueldade.

Defendo, portanto, que as praxes – como grande parte dos comportamentos sociais – devem obedecer a um código de conduta, devidamente regulamentado, no qual deve ficar claro a proibição de rituais de humilhação gratuita, bem como de condutas violentas que possam colocar em perigo a integridade física dos caloiros ou susceptíveis de provocarem qualquer dano psicológico. Além disso, deve ficar explícito que a praxe deve ser voluntária, sendo que o seu objetivo principal é facilitar a integração dos novos alunos. As regras da praxe poderão ser elaboradas entre os alunos e as respetivas universidades, de forma a poderem ser punidos aqueles que desrespeitarem os princípios da mesma.

A praxe deve ser discutida às claras e regulamentada entre as partes, de modo a evitarem-se situações de bullying que são inaceitáveis em sociedade e que devem ser repudiadas por todos nós.

**Pedro Afonso**  
Médico Psiquiatra  
In jornal Público  
29.01.2014



## 2014

### MARÇO

Dia 26 – [Assembleia Geral APFN](#)

### ABRIL

Dia 22 – Aniversário APFN

### MAIO

Dia 15 – Dia Internacional da Família

### SETEMBRO

Dias 19 e 20 – III Congresso Português e VIII Congresso Europeu de Famílias Numerosas - Casa das Histórias Paula Rego

Dias 20 e 21 – Family Land, Cascais



Não esquecer!

## FICHA TÉCNICA

Esta publicação é propriedade da Associação Portuguesa de Famílias Numerosas

Morada · Rua José Calheiros, 15 – 1400-229 Lisboa

Telef. · 217552603 | Fax · 217552604 | Email · [apfn@apfn.com.pt](mailto:apfn@apfn.com.pt)

Site · [www.apfn.com.pt](http://www.apfn.com.pt)

Facebook · [www.facebook.com/APFamiliasNumerosas](http://www.facebook.com/APFamiliasNumerosas)

Fotografia da Capa · Pau Storch - MagmaPhoto | <http://www.magma.pt/>

Design · Mónica Araújo | [www.estadopuro.pt](http://www.estadopuro.pt)

ATÉ BREVE!



Associação  
Portuguesa de  
Famílias  
Numerosas

