

Editorial

O orçamento familiar

Começamos hoje a publicar uma série de artigos, do Almirante Alexandre Fonseca, que tal como prometido em entrevista de alguns meses, aproveita a actual maior disponibilidade para colaborar mais intensa e directamente com o **Cenofa**.

O tema não podia ser mais actual, quando acabamos de tomar conhecimento de várias alterações introduzidas pelo Governo, para o Orçamento da República em 2007, e se anunciam vários aumentos de bens essenciais, energia, transportes, e tudo o que destes factores depende, ...

Como é sugerido no artigo das páginas 1 e 2, e caso ainda não o faça, experimente este exercício a dois. E já agora avalie a sua situação actual e de aqui a alguns meses, conte-nos a sua experiência. Podemos ajudar muito mais pessoas, com boas ideias que funcionam.

Neste número damos bastante destaque à realização do **Congresso dos 25 anos do Cenofa**. Sendo já de admirar a longevidade do projecto, quero aqui homenagear a visão do grupo de fundadores, que motivados por pura carolice e vontade de ajudar as demais famílias, se empenharam sempre a fundo, ultrapassando os bons momentos e os momentos difíceis, sempre com a preocupação de aprender e aprofundar os conhecimentos recolhidos do contacto directo com as famílias.

A esse grupo generoso um obrigado amigo e um incentivo para que não parem. Ainda há muito por fazer...

António Carioca

Congresso



"25 anos a construir relações familiares com futuro"

É já dentro de muito poucos dias, que vamos realizar este Congresso, que tem o sabor especial, de comemorar a 25º ano de actividade formal do **Cenofa**.

O Congresso vale no entanto por si mesmo, contando com um excelente grupo de conferencistas, que tiveram a generosidade de aceitar o nosso desafio.

Serão assim abordadas várias fases do ciclo vital da família, temática que o **Cenofa** tem vindo a tratar desde a sua fundação:

O **matrimónio** (raiz a partir da qual se funda a vida familiar); a **educação dos filhos** (dever dos pais, com vista à transmissão de valores); as **crises da conjugalidade** (e as "soluções" frequentemente mais devastadoras que as crises que as desencadearam); o **amor e a vida do casal** (Continua na página 3)

O Orçamento familiar

Ao défice orçamental que afecta também as famílias portuguesas, há que responder com medidas concretas e eficazes. Iremos nos próximos números dar algumas ideias que podem contribuir para ultrapassar a "crise".

Um orçamento é uma ferramenta de gestão, utilizado hoje por qualquer organização, pública ou privada. Permite-nos prever as receitas e programar as despesas e, em antecipação, tomar medidas para que haja entre estas um desejável equilíbrio.



Também nas famílias há necessidade de planear a gestão da economia doméstica. O desequilíbrio financeiro é causa frequente, não só de alguma desarmonia, e mesmo de graves desavenças no lar, pois como se costuma dizer, "casa onde não há pão, todos ralham e ninguém tem razão...", mas também factor de insegurança e dependência. Por outro lado, há que acautelar o futuro, gerando poupanças, visando quer o curto prazo (desemprego, doença, acidente), quer o longo prazo (reforma). Além disso, começa a crescer o número de famílias sobre endividadas, fruto na maior parte das vezes, não da escassez das receitas, mas de um despesismo descontrolado e insensato. (Continua na página 2)

O Orçamento familiar. (Continuação da pág. 1)

A elaboração do orçamento familiar permite ao casal dialogar acerca da alocação dos seus recursos, definir prioridades, estabelecer objectivos económicos de médio e longo prazo (compra de casa, quantitativo de poupança, troca de carro) e atribuir "plafonds" equilibrados de "dinheiro de bolso" aos vários membros da família.

O orçamento familiar poderá ser elaborado com recurso a modernos programas informáticos, disponíveis no mercado, ou, mais prosaicamente, usando os tradicionais papel e lápis. A importância das várias rubricas da despesa varia com as circunstâncias específicas de cada família – nível de receitas, composição e idades dos seus membros, estilo de vida, etc. – e dentro de cada família evolui ao longo do tempo.

As rubricas ou classes de despesa que sugerimos são as seguintes: "alimentação e higiene", "vestuário e calçado", "casa", "serviços da casa", "serviços domésticos", "saúde", "educação", "comunicações", "transportes", "seguros", "poupança-investimento", "lazer-entretenimento", "dinheiro de bolso" e "contingências-diversos".

Não basta elaborar o orçamento familiar; há que procurar cumpri-lo, com alguma auto-disciplina e sobriedade, resistindo ao consumismo e comprando com critério. As boas práticas na gestão doméstica, muitas vezes passadas naturalmente de pais para filhos, serão aqui uma ajuda preciosa. E, periodicamente, deverão ser analisadas, de modo crítico, as despesas e as receitas e, se necessário, ter lugar uma revisão do orçamento. Manter um registo das despesas, um "livro das contas", é algo que se recomenda, e que se torna necessário para esta análise. Uma avaliação anual do património da família, incluindo os intangíveis (i.e. capacidades acrescidas por cursos frequentados) é mais uma sugestão que aqui fica.

E você, caro leitor, ou leitora, faz o seu orçamento familiar?

Caso não seja seu hábito, porque não fazer uma experiência, um exercício a dois, com a sua mulher, ou o seu marido? Não é difícil, não tem custos e não demora muito. Verá que vai sentir a sua utilidade! Daqui lhe lançamos um desafio: elabore o seu orçamento familiar e, dentro de alguns meses, conte-nos a sua experiência.

Alexandre Fonseca

Breves

☉ Número de casamentos de portugueses com estrangeiros triplicou em 7 anos.

Numa altura em que o número de cidadãos estrangeiros a viver em Portugal, ultrapassa já o meio milhão, o INE publica informação sobre a evolução dos casamentos entre nacionais e estrangeiros, verificando-se que em 2005, ocorreram 3909 uniões com estas características, 8% do total de casamentos em Portugal.

De salientar que destes 3909 casamentos, a maioria (65%) é de homens portugueses com mulheres estrangeiras.



Os países de origem das/os noivas/os são diversos, mas existe uma clara maioria de sul-americanos (sobretudo brasileiros, mas também cidadãos venezuelanos), seguidos de cidadãos da União Europeia (Reino Unido, Espanha, França, Alemanha, Holanda e Itália) e da Europa de Leste (Roménia, Ucrânia e Rússia).

Também se verifica um crescimento dos casamentos entre portugueses e africanos, que não se esgotam nos PALOP, ganhando terreno países como Marrocos, Egipto e Tunísia

Faça-se sócio do Cenofa

O **Cenofa** conta basicamente com as contribuições dos seus associados. Se partilha dos valores que o **Cenofa** defende, apoie o nosso trabalho fazendo-se sócio. Se já é sócio, convide um amigo.

Informações através do Portal do **Cenofa** ou do telefone do Secretariado: 213 979 680

Tome Nota:

Novembro / 2006

- ◇ 10/ 11: Congresso Cenofa
- ◇ 20: Dia Universal da Criança

Dezembro / 2006

- ◇ 3: Dia Internacional da pessoa com deficiência

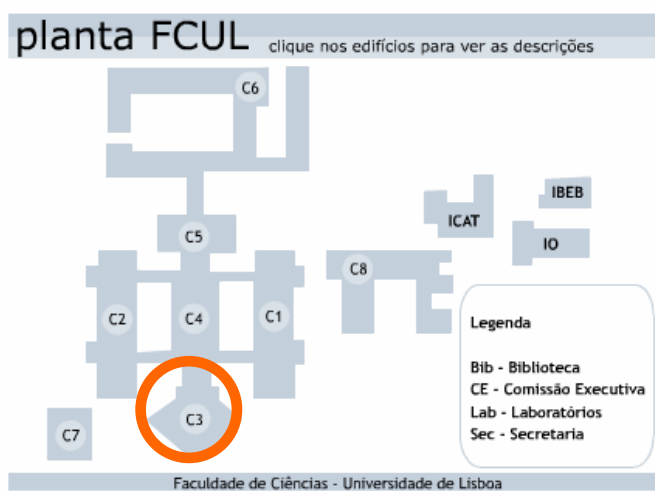
Cenofa em acção: Congresso 25 Anos

A Família, o relacionamento conjugal e a superação das crises, a relação pais-filhos, o relacionamento inter-geracional, o relacionamento pais-centros educativos, a educação para a liberdade e a cidadania, a educação da fé, são temas absolutamente transversais à pessoa humana e que o **Cenofa** desde a sua fundação tem vindo a tratar, ajudando milhares de pessoas, que passaram pelos Cursos, Palestras e Sessões de Aconselhamento Familiar. Vamos continuar. A comemoração dos 25 anos não é um

ponto de chegada, mas antes um balanço numa instituição que trabalha no terreno há tempo suficiente para saber do que fala.

Para nos ajudar neste balanço, contaremos com a ajuda, nos próximos dias 10 e 11 de Novembro, de ilustres especialistas, que nos trarão a visão actual de temas antigos, integrados no ciclo de vida da pessoa e da família.

Não falte, traga os seus familiares e amigos. Dará por bem empregar o seu tempo.



Local:

Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa
Campo Grande, Edifício C3, Piso 2, Anfiteatro 14

Transportes:

Autocarros: 1, 3, 7, 31, 31-A, 35, 36, 47, 50, 67, 68, 83, 85

Metro (estações): Cidade Universitária, Campo Grande

Automóvel: Na 2ª Circular, tomar a saída Campo Grande (Cidade Universitária)

Alteração: Dia 11/Nov às 09H30 (Eng.º Roberto Carneiro)
às 14H30 (Prof. Dr. Javier Vidal Quadras)

- A Conferência do Eng.º Roberto Carneiro foi trocada com a do Prof. Javier Vidal Quadras.

25 anos
cenofa
CENTRO DE ORIENTAÇÃO FAMILIAR

"25 anos a construir relações familiares com futuro"

Congresso Cenofa

Lisboa 10 e 11 Novembro
Faculdade de Ciências
Anfiteatro 3.2.14
Campo Grande Lisboa

inscrições_www.cenofa.org
Fundação do Centro de Orientação Familiar
Travessa do Possolo, 11 - 1350-252 Lisboa
Tel: 213 979 680 - Fax: 213 979 681 - Mail: cenofa@cenofa.org



O **Família em Acção**, é propriedade do Cenofa – Centro de Orientação Familiar. Os conteúdos podem ser reproduzidos desde que seja citada a fonte.

Cenofa – Centro de Orientação Familiar, Travessa do Possolo, 11 – 3º, 1350-252 LISBOA

Delegações em: Braga, Porto, Viseu, Coimbra, Leiria, Caldas da Rainha e Faro

Tel: 213 979 680

Fax: 213 979 681

E-Mail: cenofa@cenofa.org

URL: www.cenofa.org