

Editorial

1/Outubro: Dia Internacional do Idoso

Foi em 1990, que a AG da ONU designou o dia 1/Outubro, como dia do idoso a nível internacional. A celebração formal destes "Dias Internacionais", chama a atenção para sectores da sociedade carentes dessa mesma atenção, mas essa sensibilização, não colhe benefícios na actuação dos governantes. Se atentarmos nos dados do INE, em Portugal, a percentagem da população idosa (65 ou + anos), não tem parado de aumentar desde 1960 (passou de 8% para 17%), fruto do aumento da esperança de vida, mas e sobretudo, devido à forte quebra da natalidade, que desde 1982 é inferior à taxa de substituição de gerações (2,1 crianças por mulher), atingindo actualmente os 1,4. Significa isto que a relação entre a população idosa e a população jovem (até aos 14 anos), que era de 27 % em 1960, é actualmente de 109 %, estimando-se que atinja os 243 % em 2050! Estes valores dão que pensar, e é preocupante verificar que os temas da agenda política, ao invés de se debruçarem, sobre a resolução desta questão, que passa pela definição de políticas para renovação das gerações e tornar activa essa crescente "mão de obra" de idosos, em funções de apoio às famílias e aos jovens, pretende ao invés concentrar-se nos "direitos" de certas minorias e fazer regressar à discussão pública o tema do aborto, que por insensibilidade pública, já causou mais vítimas, que muitos ditadores tão condenados. Como comentava há dias um eminente cientista português, "...o bicho homem só inverte o seu sentido de vida, quando vê a sua (dele) em perigo. Como em Portugal a crise ainda não nos impede de comer, beber e ter o nosso solzinho..., o problema continua a não ser nosso...".

Mais do que uma crise económica, vivemos uma crise de responsabilidade social, e muito falta fazer em prol dos tão apregoados valores de cidadania. Não quer dar uma ajuda?

António Carioca

Qual é o "habitat" do ser humano?

Na comemoração do dia mundial do habitat, vêm-nos à mente a pergunta: "Qual será o habitat específico do ser humano?", isto é, qual o lugar próprio para o desenvolvimento deste ser tão peculiar?

Sabemos que a truta vive nas águas frias e o gato-montês nos bosques, e se os retirarmos do seu ambiente morrem, e só em alguns, poucos casos, podem sobreviver embora em risco. Os donos dos zoológicos sabem isso muito bem e por isso tratam de imitar o habitat do animal da maneira mais precisa, para que sobrevivam as distintas espécies.

O ser humano, contudo, graças à sua inteligência, é o único capaz de viver em qualquer tipo de ambiente físico, desde as tundras da Sibéria, até aos desertos do Sara, passando por todas as paisagens e temperaturas imagináveis. Foi mesmo capaz de criar equipamentos, que lhe permitem viver, ainda que por tempo limitado, debaixo de água e no espaço sideral.

Ainda assim, se repararmos bem, podemos dizer que existe de facto um habitat único para o ser humano, sem o qual dificilmente atingirá a sua plenitude...e este é a **FAMÍLIA**. (Continua na página 3)



O regresso às aulas – Bons conselhos de uma mãe e professora, para um ano lectivo de sucesso.

Na esperança que tenham tido umas férias iguais às minhas, com bons livros no saco da praia e muitos passeios para encher os pulmões de ar puro..., escrevi algumas notas que os nossos amigos me pediram sem saberem o risco que corriam. Uma professora de ciências só sabe esquematizar, organizar, planificar, mas tem pouco jeito para prosear.

Assim, todos sabemos o que custa (esta é para os pais, os tios Patinhas) ir comprar todo aquele material que os Srs. Professores pedem, porque no 2º e 3º ciclo eles são alguns...

Claro, no meu trabalho, é muito bom ter numa turma todos os alunos com todo o material logo na primeira aula, porque se pode explorar o livro, trocar algumas ideias com os alunos, tentando aumentar a sua curiosidade. Não é o mesmo que ter alunos uma semana sem livro.

Na minha escola, o caderno diário ainda faz parte do dia-a-dia dos alunos. Ainda é uma ferramenta muito útil para a organização do saber, não sendo o único. (Continua na página 2)

Regresso às aulas (continuação da pág. 1)

Desta forma como encarregada de educação, já dei importância ao computador e à Internet em casa, sabendo que muitos dos trabalhos de pesquisa já do 2º ciclo, precisam desta ferramenta. É uma boa aposta se ainda não tem em casa, e o seu filho ou filha agradecem. Para alguns pode parecer estranho estar a fazer esta nota, mas ainda há muita gente que não aderiu ao mundo informático, logo estando os seus filhos em desvantagem numa turma onde muitos já dominam a matéria. Claro que no secundário isto já dificilmente acontece.

O mercado está cheio de manuais para as férias sendo a variedade sinal de qualidade, mas se o seu filho for aos cadernos do ano anterior e fizer novamente os testes sumativos, que devem ter a correcção do professor, já muito fica bem lembrado.

Tenha uma pequena conversa com o seu filho ou filha e peça-lhe para que ele ou ela escreva um pequeno texto do que espera que lhe aconteça este ano, faça uma previsão das suas avaliações, onde tem mais facilidade e mais dificuldade e como se propõe contorná-las. O que está a fazer é trabalhar em projecto, por escrito para poder avaliar o desempenho ao longo do ano lectivo. Planear, projectar, organizar, são palavras que estão a chegar ao ensino, em disciplinas como Estudo

Acompanhado, Área Projecto, Educação Tecnológica e outras. Fazer dos nossos alunos os principais interessados nos seus resultados, levando-os a melhorar sempre, para se tornarem uns bons cidadãos, com muitos daqueles valores já muito falados como a tolerância, espírito crítico, autonomia, confiança, ...



No final do ano, para os alunos do 12º ano, os exames são a sua grande preocupação. Este ano para algumas disciplinas como a química, será o último exame, pois os alunos do 11º ano já vão igualmente ter provas desta disciplina. O programa do 12º ano foi alterado e este ano de 2005/2006 já vai ser leccionado, existindo algumas dúvidas no ar, principalmente porque está em causa uma entrada para a vida académica.

Os alunos do 9º ano do ensino básico, terão, à semelhança deste ano, exames nacionais de Português e de Matemática. É bom começar já no início a estudar, fazer resumos, porque no final tudo fica mais fácil. Quando li um artigo em Maio de 2005 de uma mãe que perguntava o que tinha que fazer para passar o seu filho... deu-me vontade de responder perguntando quando é que o menino tinha começado a estudar...

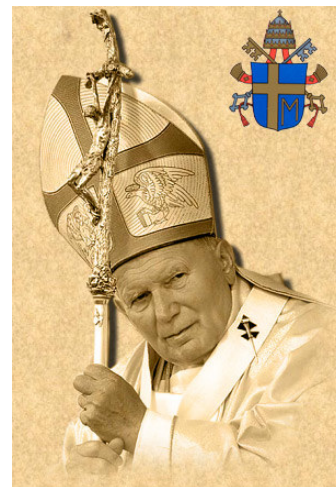
Como já respondi a um aluno meu: **"Eu comecei a trabalhar em Setembro, e tu?"**

Com um desejo de boas entradas neste novo ano lectivo de 2005/2006

Rita Fé Santos

Breves

☛ **"Deixem-me partir para a casa do Pai",** foram as últimas



palavras pronunciadas pelo Papa João Paulo II, de acordo com o relato oficial dos seus últimos dias de vida, publicado pelo Vaticano

☛ A Agência para a Sociedade do Conhecimento, tem a funcionar desde há alguns meses o novo **Portal do Cidadão**, que lhe permite aceder a diversos serviços On-Line, bem como a uma variedade de áreas de interesse, que em certas ocasiões lhe permitirão poupar muito tempo e deslocações inúteis. A consultar e a guardar nos "Favoritos" do seu computador.

Acesso através do endereço: www.portaldocidadao.pt

Faça-se sócio do Cenofa

O **Cenofa** vive basicamente das 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

Caros Amigos do CENOFA:

Acabo de assistir a um interessantíssimo Seminário sobre o tema “**Conciliação Família e Trabalho - Uma legítima aspiração de todos**”, que teve lugar na Escola de Direcção e Negócios AESE, em Lisboa.

Ali foi anunciado para muito breve, com o patrocínio da Deloitte, AESE e APFN, o lançamento de um livro sobre as boas práticas, entre outras, de duas empresas que ganharam o prémio de “**Empresas + Familiarmente Responsáveis**”, i.e., empresas com práticas “amigáveis” relativamente às famílias dos seus trabalhadores.

Depois de ouvir a maioria das intervenções e sobretudo os representantes das duas empresas premiadas – PT e IBM - expondo os motivos que as levam a preocupar-se com o bem-estar dos seus trabalhadores e o imenso panorama de benefícios que lhes oferecem, com o objectivo de melhorar as suas competências, corrigir desigualdades, oferecer-lhes apoios sócio-económicos e culturais, bem como aumentar a sua motivação e valorização pessoal, fiquei a pensar que o Cenofa tinha alguma coisa mais a oferecer-lhes e raramente voltaria a ter a oportunidade de o fazer de viva voz!

Por isso, fui cumprimentá-los, felicitei-os e disse-lhes que o CENOFA está disponível para ajudar as suas empresas, num campo fundamental, cada vez mais necessário, mas até agora pouco explorado e divulgado: **a melhoria das relações familiares, a nível de conjugalidade e parentalidade.**

Senti alguma curiosidade e abertura da sua parte e ficámos por isso, de agendar um possível encontro!

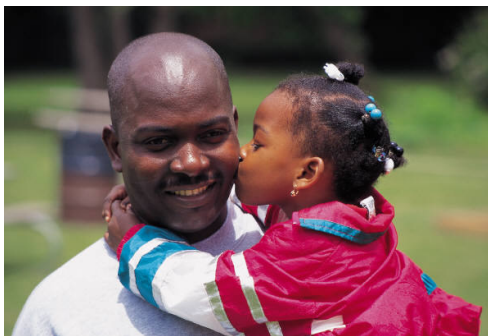
É de todos reconhecida a influência da Família na saúde física e mental de todos nós. Alguns empresários já não duvidarão sequer que a produtividade das empresas também pode passar por dotar as famílias de competências e recursos que lhes permitam ultrapassar os obstáculos normais e as crises mais difíceis. Quem sabe, pois, se a Orientação Familiar do CENOFA, os seus gabinetes de aconselhamento e os seus cursos para Casais e Pais não poderão vir a ser, a muito curto prazo, uma nova prática a oferecer aos seus trabalhadores pelas “**Empresas + Familiarmente Responsáveis**”?

Um Abraço amigo,

Fátima Fonseca

Habitat do ser humano (continuação da página 1)

O ser humano, por ser o único ser deste planeta que tem uma componente espiritual, para além da material, tem necessidades específicas. Não precisa apenas de alimento, mas também de carinho, atenção educação, etc. Sem esses elementos, não seria capaz de se desenvolver apropriadamente. Um cachorro pode ser separado da mãe ao fim de poucas semanas de nascido, um ser humano não. Simplesmente, não sobreviveria. É na família que este novo ser, encontra o ambiente propício ao desenvolvimento físico e espiritual. Aí encontra alimento para todas as dimensões da sua personalidade: **satisfação das necessidades materiais** (vestuário, alimentação e habitação); **primeiros estímulos intelectuais** (aprende a amar, descobrir a beleza, a bondade, a verdade); **estabelece as primeiras relações** e mais duradouras de todas (primeiro com a mãe e depois com o pai, os irmãos, os avós, tios e primos); Nenhuma outra sociedade proporciona o intercâmbio de experiências com representantes de tantas gerações, tão distantes e ao mesmo tempo tão próximas: na família aprende-se a arte de conviver. É aí que o ser humano aprende a partilhar e a respeitar os outros; a apreciar as pessoas; onde se refugia quando está cansado; onde aprende a proteger não apenas o “seu” mas também o “nosso”; onde descobre a riqueza da solidariedade, da lealdade, da entrega desinteressada; onde pode chorar e rir sem ter de se esconder; onde aprende a amar os outros e onde é amado desinteressada e incondicionalmente.



A família é o habitat adequado para o ser humano em qualquer etapa da sua vida: aí é **filho(a)**, **irmão(ã)**, mais tarde **pai(mãe)**, **esposo(a)**, **avô(ó)**; e em cada etapa encontra o que necessita para o seu desenvolvimento: **em criança** encontra o alimento, a educação, o carinho necessário para crescer e desenvolver-se; **em adolescente** encontrará o trampolim de onde se lançará ao mundo dos adultos; **em jovem** o ambiente para amar e ser

amado com segurança e fidelidade; **em adulto**, o espaço onde deixar o seu maior legado para a humanidade e **na velhice**, a protecção e o cuidado necessário.

A família é onde o ser humano pertence. Ali nasceu, aí cresce e se desenvolvem todas as dimensões da sua personalidade. Sem se separar da família original, o ser humano forma a sua própria e é aí que se reproduz, onde realiza e leva a cabo o seu projecto de vida e onde morre rodeado dos seus entes queridos.

E da mesma forma que em muitos outros habitats, **também a família está sujeita a contaminação.** São milhares os seres humanos que se vêem privados dela por diferentes circunstâncias, ficando por isso desprotegidos e profundamente afectados. Não é por casualidade que, neste tempo em que é tão fácil romper uma família com o divórcio, ou trazer filhos ao mundo sem formar uma, se dêem mais casos de depressão que em qualquer outra época da história ou que nesta época das grandes comunicações, tanta gente sofra de solidão.

Na nossa época, **faz falta redescobrir a família.** O ser humano esqueceu-se de como conviver, passar o tempo com os seus. Está tão ocupado, que só lhe resta seguir o ritmo, seja do trabalho, seja dos estudos e não lhe sobra tempo para mais nada. Ora isso não é “qualidade de vida”. Que irá acontecer quando chegar a velho se lá chegar? O ser humano de hoje precisa de aprender a viver, a divertir-se saudavelmente, a desfrutar a companhia dos seus. Isso sim é vida, e **a verdadeira vida vive-se na família**, não no emprego.

Pensemos então no nosso habitat, e vejamos como o poderemos melhorar para viver uma vida mais sã, que nos leve à nossa verdadeira plenitude. E se vemos que é necessário aplicar medidas preventivas ou mesmo correctivas, que não percamos tempo. A contaminação do ambiente familiar não apenas nos afecta a nós próprios, como também aos seres que nos são mais queridos e à sociedade em geral.

(adaptado de artigo de Carolina Cogordán - “Mujer Nueva” – 30 Set 2005)

Tome Nota:

Outubro / 2005

- ◇ 1: Curso "Primeiros Passos" - S. Pedro de Sintra
- ◇ 1: Dia Internacional da Pessoa Idosa
- ◇ 3: Dia Mundial do Habitat
- ◇ 9: Eleições autárquicas
- ◇ 21/22: Curso "Pais Educadores" - Lisboa

Novembro / 2005

- ◇ 25/26: Curso para Casais Jovens - Lisboa

Julho / 2006

- ◇ 6 a 8: Encontro Mundial das Famílias (Valência)

Perfil:

Casal Espírito Santo



Casal co-fundador do Cenofa, continua a servir de exemplo aos que "têm menos juventude acumulada". Com 3 filhos, e 4 netos, casados há 56 anos, a D^a Carmelinda e o Eng^o Tomaz Espírito Santo contam-nos o seu segredo:

CES: Não há segredo. Temos vivido num ideal pelo amor à família e procuramos transmitir essa vivência aos outros. No fundo trata-se de ir vivendo as dificuldades, procurando vencê-las sem desânimo.

FA: Quais são os principais problemas que afectam hoje as famílias, na visão de quem trabalha em Orientação Familiar há tantos anos?

CES: As principais dificuldades derivam do trabalho fora de casa de ambos os cônjuges, levando a que muitas vezes os próprios filhos se sintam "abandonados", e da incapacidade de conciliar o trabalho profissional com a vida familiar, gerando muitas vezes prioridades incorrectas.

FA: Que recomendações dão aos jovens que pensam em formar família?

CES: É imprescindível uma entrega total ao outro e respeito mútuo e muita união, nas dificuldades e nos sucessos, bem como a procura de espaços de diálogo entre o casal e com os filhos.

Cenofa - Coimbra em acção

Desde a sua fundação, que uma das preocupações de todas as direcções do Cenofa, tem sido estender a todo o país, as boas práticas da Orientação Familiar, em benefício de uma melhor vida em família. É essa a razão de ser da existência das várias delegações, que iremos apresentar nos próximos meses. Vamos começar por Coimbra, ouvindo o casal Natália e Etelvino Rodrigues.

FA: Como funciona o Cenofa em Coimbra?

ER: Eu e a Natália trabalhamos com a ajuda dos casais Marcelo e Barros, recorrendo quando necessário ao apoio da sede e de outras delegações.

FA: Quais as principais dificuldades que a Família enfrenta no Vosso distrito?

ER: Sem dúvida que o principal está relacionado com o elevado número de divórcios e separações com todos os inconvenientes e problemas sociais e humanos inerentes (só no ano passado, ocorreram 3200 divórcios em Coimbra). Os problemas de violência doméstica começam também a ter alguma expressão.

FA: Quais as principais linhas de intervenção do Cenofa em Coimbra?

NR: Nos últimos tempos, temos colaborado na formação de formadores para a Pastoral Familiar, o que envolveu um vasto programa com acções na Mealhada, Coimbra, Chão de Couce e Mira.

Também temos orientado alguns casais com problemas e em vias de separação, procurando capacitá-los para resolverem os problemas que lhes vão surgindo na vida, e que têm dificuldade em ultrapassar.



FA: Quais os projectos para o ano 2005/2006?

ER: Estamos a concluir um novo programa de acção, que irá envolver sessões no âmbito da Resolução de crises e conflitos familiares e Enquadramento da actividade profissional na vida familiar, para além da Orientação.

cenofa
CENTRO DE ORIENTAÇÃO FAMILIAR

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