



Tenho uma
criança

CONHEÇA OS SEUS DIREITOS E DEVERES

ÍNDICE

5 ANTES DE O BEBÉ NASCER

SAÚDE E BEM-ESTAR

- 6 CONSULTAS DE ACOMPANHAMENTO DA GRAVIDEZ
- 7 BOLETIM DE SAÚDE DA GRÁVIDA
- 8 CIDADÃS ESTRANGEIRAS GRÁVIDAS
- 8 PREPARAR O NASCIMENTO
- 9 ABONO PRÉ-NATAL

EMPREGO

- 10 INFORMAR O EMPREGADOR DE QUE ESTÁ GRÁVIDA
- 10 OS DIREITOS DAS GRÁVIDAS TRABALHADORAS
- 11 PROTEÇÃO EM CASO DE DESPEDIMENTO OU NÃO RENOVAÇÃO DO CONTRATO
- 11 LICENÇA PARENTAL

27 VIDA EM FAMÍLIA

CUIDAR DAS CRIANÇAS

- 28 PARTILHA DAS TAREFAS E RESPONSABILIDADES
- 28 IGUALDADE DE GÉNERO
- 29 AMBIENTE FAMILIAR SEGURO
- 30 CUIDADOS DE SAÚDE GRATUITOS
- 30 CONSULTAS DE ACOMPANHAMENTO DA CRIANÇA E JOVEM
- 31 EM CASO DE DOENÇA OU ACIDENTE
- 31 CRIANÇAS E JOVENS COM DEFICIÊNCIA
- 32 CRIANÇAS EM RISCO DE ATRASO DE DESENVOLVIMENTO

13 JÁ NASCEU! E AGORA?

LICENÇAS

- 14 LICENÇA PARENTAL
- 15 UMA LICENÇA ESPECIAL PARA O PAI
- 15 SE OS PAIS NÃO TRABALHAM OU NÃO TÊM CONTRIBUIÇÕES SUFICIENTES PARA A SEGURANÇA SOCIAL
- 16 UMA LICENÇA ESPECIAL PARA OS AVÓS
- 16 CRIANÇAS FILHAS DE MÃES OU PAIS ADOLESCENTES

REGISTO E DOCUMENTOS

- 17 REGISTAR O NASCIMENTO
- 18 CARTÃO DE CIDADÃO
- 19 CRIANÇAS FILHAS DE ESTRANGEIROS NASCIDAS EM PORTUGAL

- 32 CENTROS DE FÉRIAS E LAZER

EDUCAÇÃO

- 33 AMA, CRECHE FAMILIAR E CRECHE
- 33 PRÉ-ESCOLAR
- 34 PREPARAÇÃO PARA A ESCOLA
- 34 AÇÃO SOCIAL ESCOLAR
- 34 CRIANÇAS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS

DEDUÇÕES NOS IMPOSTOS

- 35 IRS - IMPOSTO SOBRE RENDIMENTOS
- 35 IMI - IMPOSTO SOBRE IMÓVEIS
- 36 ISV - IMPOSTO SOBRE VEÍCULOS

- 19 PASSAPORTE

APOIOS FINANCEIROS

- 20 ABONO DE FAMÍLIA PARA CRIANÇAS E JOVENS

SAÚDE

- 22 BOLETIM DE SAÚDE INFANTIL E JUVENIL
- 23 CONSULTAS DE ACOMPANHAMENTO DO BEBÉ
- 23 CONSULTA PUERPÉRIO
- 23 VACINE A SUA CRIANÇA

REGRESSO AO TRABALHO

- 25 AMAMENTAÇÃO E ALEITAGÃO
- 25 DIREITOS DAS MÃES E PAIS TRABALHADORES
- 26 PROTEÇÃO EM CASO DE DESPEDIMENTO OU NÃO RENOVAÇÃO DO CONTRATO

37 EM CASO DE CRISE

DIFICULDADES ECONÓMICAS

- 38 APOIOS SOCIAIS
- SEPARAÇÃO OU DIVÓRCIO
- 39 MEDIAÇÃO FAMILIAR
- 39 RESPONSABILIDADE PARENTAL
- 40 RESIDÊNCIA
- 40 PENSAO DE ALIMENTOS
- VIOLÊNCIA DOMÉSTICA
- 41 FORMAS DE VIOLÊNCIA
- 42 AS CRIANÇAS E A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA
- 42 O DIREITO À PROTEÇÃO



FOTOGRAFIA



ANTES
DE O BEBÉ
NASCER

SAÚDE E BEM-ESTAR

A chegada de um bebé marca o início de uma fase nova na vida dos pais. A gravidez é um tempo de preparação, e a grávida tem direito a vários apoios que a ajudam a receber nas melhores condições o novo membro da família.

CONSULTAS DE ACOMPANHAMENTO DA GRAVIDEZ

Servem para avaliar o bem-estar da mãe e do feto, vigiar sinais de risco e preparar os pais para o parto e para a parentalidade.

Na gravidez de baixo risco o esquema e periodicidade das consultas é o seguinte.

SEMANAS DE GRAVIDEZ	FREQUÊNCIA DAS CONSULTAS
ATÉ ÀS 30 SEMANAS	A CADA 4-6 SEMANAS
ENTRE AS 30 E AS 36 SEMANAS	A CADA 2-3 SEMANAS
ENTRE AS 36 SEMANAS E O PARTO	A CADA 1-2 SEMANAS

No início da gravidez, é-lhe dado um Boletim de Saúde da Grávida onde é registada a data provável do parto e todas as observações dos profissionais de saúde. Poderá usá-lo para informar o seu empregador de que está grávida.

Tanto as mães como os pais têm dispensa do trabalho para ir a estas consultas (até 3, no caso do pai).

CONSULTAS

----- DATA ----- ÀS ----- H

----- DATA ----- ÀS ----- H

----- DATA ----- ÀS ----- H

----- DATA ----- ÀS ----- H

----- DATA ----- ÀS ----- H

----- DATA ----- ÀS ----- H

----- DATA ----- ÀS ----- H

----- DATA ----- ÀS ----- H

----- DATA ----- ÀS ----- H



BOLETIM DE SAÚDE DA GRÁVIDA

As observações dos profissionais de saúde ficam registadas no seu Boletim de Grávida.

Tenha-o sempre consigo. Use-o para obter atendimento prioritário nos serviços públicos e isenção de taxas moderadoras nos serviços de saúde.

CIDADÃS ESTRANGEIRAS GRÁVIDAS

As grávidas estrangeiras têm acesso gratuito às consultas de acompanhamento e a todos os cuidados de saúde necessários.



PREPARAR O NASCIMENTO

Quando se aproxima a data prevista para o parto, o seu médico ou médica de família enviam-na a uma consulta no hospital onde vai ter o bebé. Preencha com a sua equipa de profissionais de saúde o seu Plano de Parto com as suas preferências, desde o método de controlo da dor à pessoa que quer ter consigo durante o trabalho de parto.

Sabia que o pai ou outra pessoa escolhida por si pode assistir ao nascimento, mesmo que seja por cesariana?

Se existirem complicações, isto pode não ser possível.

ABONO PRÉ-NATAL

A partir da 13.^a semana da gravidez, pode ter direito ao abono pré-natal. O valor depende dos seus rendimentos e do número de fetos de que está grávida. Se viver sozinha ou só com crianças ou jovens, recebe mais 35%. Pode pedir o abono pré-natal, o mais tardar, até 6 meses após o nascimento.

Para mais informações, visite:

www.seg-social.pt/maternidade-e-paternidade

		ESCALÕES (RENDIMENTOS DA FAMÍLIA)*		
		1º	2º	3º
ABONO DE FAMÍLIA PRÉ-NATAL	1 BEBÉ	146,42€	120,86€	95,08€
	GÉMEOS	292,84€	241,72€	190,16€
	TRIGÉMEOS	439,26€	362,58€	285,24€
ABONO DE FAMÍLIA PRÉ-NATAL (FAMÍLIA MONOPARENTAL)	1 BEBÉ	197,67€	163,16€	128,36€
	GÉMEOS	395,33€	326,32€	256,72€
	TRIGÉMEOS	593,00€	489,48€	385,07€

* valores referentes a 2017

EMPREGO

A lei protege especificamente as trabalhadoras durante a gravidez, para defender a sua saúde e do feto, e garantir que não perdem direitos pelo facto de estarem grávidas.

INFORMAR O EMPREGADOR DE QUE ESTÁ GRÁVIDA

Deve informar o seu empregador por escrito e entregar um atestado médico que comprove a gravidez. Quanto mais cedo o fizer, mais cedo estará legalmente protegida.

OS DIREITOS DAS GRÁVIDAS TRABALHADORAS

Para proteger a saúde da grávida e do feto, a trabalhadora pode ser dispensada de trabalho noturno, horas extraordinárias, banco de horas, horário concentrado e regime de adaptabilidade.

Em caso de gravidez de risco ou se o trabalho representar um risco para a saúde ou a segurança da mãe ou do feto, pode ter direito à licença por gravidez de risco ou por riscos específicos.



WWW.CITE.GOV.PT

LINHA VERDE
800 204 684

PROTEÇÃO EM CASO DE DESPEDIMENTO OU NÃO RENOVAÇÃO DO CONTRATO

A lei protege a trabalhadora grávida. Só pode ser despedida após parecer favorável da Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego ou por decisão de um tribunal. Se o seu contrato não for renovado, o seu empregador tem de informar a Comissão e pode ter de explicar o motivo da não renovação. Para mais informação, consulte www.cite.gov.pt ou ligue **800 204 684**.

LICENÇA PARENTAL

À medida que se aproxima a data do parto, os pais devem decidir quanto tempo vão gozar de licença parental e como vão partilhar esse tempo entre eles. Veja mais informação sobre a licença parental na página 14.

Informe o seu empregador da sua decisão o mais cedo possível (no limite, até 7 dias após o parto). A mãe pode optar por começar a licença até 30 dias antes da data prevista para o parto.

CHAMA-SE _____

NASCEU NO DIA _____ ÀS _____ HORAS _____

PESAVA _____ KG MEDIA _____ CM



JÁ NASCEU! E AGORA?



AGORA É TEMPO DE OS PAIS E O BEBÉ
COMEÇAREM A CONHECER-SE.

É UM TEMPO DE ALEGRIA, DE MUDANÇAS E DE
ADAPTAÇÃO, E TAMBÉM DE NOVOS DIREITOS
E DEVERES .

LICENÇAS

Os primeiros meses após o nascimento têm uma grande importância para a relação dos pais com o bebê. A licença parental dispensa os pais de irem trabalhar durante algumas semanas, dando-lhes tempo para se dedicarem ao bebê e para se adaptarem às novas condições da sua vida.

LICENÇA PARENTAL

A licença parental inicial pode ter 120, 150 ou 180 dias (e até mais, no caso de gémeos). Os pais, biológicos ou adotivos, têm de decidir quanto tempo de licença querem e como vão partilhá-lo. As primeiras 6 semanas depois do parto têm de ser gozadas pela mãe. Os restantes dias podem ser gozados por qualquer um dos pais.

Ao partilharem a licença, os pais estão a prolongá-la. Se, após as 6 semanas da mãe, tanto o pai como a mãe passarem 30 dias seguidos ou 2 x 15 dias seguidos com o bebê, têm direito a mais 30 dias de licença.

SITUAÇÃO	DURAÇÃO DA LICENÇA PARENTAL/ADOÇÃO	VALOR DO SUBSÍDIO PARENTAL * (% DA REMUNERAÇÃO DE REFERÊNCIA)
LICENÇA NÃO PARTILHADA	120 DIAS	100%
	150 DIAS	80%
LICENÇA PARTILHADA	150 DIAS (120 + 30)	100%
	180 DIAS (150 + 30)	83%
GÉMEOS/ADOÇÕES MÚLTIPLAS	+ 30 DIAS POR CADA CRIANÇA ALÉM DA PRIMEIRA	100%

* valores referentes a 2017

Se a mãe começou a licença até 30 dias antes da data prevista para o parto, esses dias são descontados ao total.

Após a licença parental, os pais podem gozar uma licença parental alargada, por um período de três meses cada um. Quem prolongar a licença passa a receber um subsídio parental alargado ou um subsídio de adoção por licença alargada, com um valor de 25% da remuneração de referência.

UMA LICENÇA ESPECIAL PARA O PAI

Quando o bebé nasce, o pai tira 15 dias úteis obrigatórios de licença. Os primeiros 5 dias são gozados de seguida imediatamente a seguir ao nascimento, e os outros 10 dias têm de ser gozados nos 30 dias após o nascimento, e podem ser seguidos ou não.

O pai tem direito a mais 10 dias úteis, seguidos ou não, enquanto a mãe estiver de licença. E, se tiverem nascido gémeos, o pai tem direito a mais 2 dias de licença por cada criança além da primeira.

Em ambas as situações, o valor do subsídio é 100% da remuneração de referência.



SE OS PAIS NÃO TRABALHAM OU NÃO TÊM CONTRIBUIÇÕES SUFICIENTES PARA A SEGURANÇA SOCIAL

Os pais e as mães que não trabalham nem descontam para a Segurança Social ou que trabalham e descontam mas não reúnem as condições para terem direito ao subsídio parental, podem ter direito ao subsídio social parental ou ao subsídio social por adoção. Nestes casos, não é possível prolongar a licença e receber o subsídio alargado.

SITUAÇÃO	DURAÇÃO DA LICENÇA PARENTAL/ADOÇÃO	VALOR DO SUBSÍDIO SOCIAL PARENTAL/ADOÇÃO* (% DO INDEXANTE DOS APOIOS SOCIAIS)
LICENÇA NÃO PARTILHADA	120 DIAS	80% (11,24€ POR DIA)
	150 DIAS	64% (8,99€ POR DIA)
LICENÇA PARTILHADA	150 DIAS (120 + 30)	80% (11,24€ POR DIA)
	180 DIAS (150 + 30)	66% (9,27€ POR DIA)
GÊMEOS/ADOÇÕES MÚLTIPLAS	+ 30 DIAS POR CADA CRIANÇA ALÉM DA PRIMEIRA	80% (11,24€ POR DIA)



* valores referentes a 2017

UMA LICENÇA ESPECIAL PARA OS AVÓS

Quando um dos pais tem menos de 16 anos, os avós que vivam com o bebé podem ter direito a uma licença de 30 dias seguidos a seguir ao nascimento.

CRIANÇAS FILHAS DE MÃES OU PAIS ADOLESCENTES

Quando a mãe, o pai ou ambos têm menos de 18 anos, pode ser necessário que outra pessoa assuma os direitos e deveres relacionados com a criança e os seus bens (responsabilidade parental). Para tal, deve contactar o serviço de atendimento do Ministério Público na Procuradoria da Secção de Família e Menores da sua comarca.

REGISTO E DOCUMENTOS

O bebé acabou de nascer, mas já é uma pessoa. Tem direito a um nome e aos documentos que o identificam enquanto cidadão.

REGISTAR O NASCIMENTO

O registo de nascimento é obrigatório e gratuito. O bebé pode ser registado logo na maternidade se houver um Balcão Nascer Cidadão. Em alternativa, deve ser registado, no prazo de 20 dias, em qualquer conservatória do registo civil. Se os pais não falarem português, devem vir acompanhados de um intérprete.

Para registar o bebé, é necessário:

- escolher o nome (no máximo, 2 nomes próprios e 4 apelidos; se for estrangeiro, aplicam-se as regras do seu país)
- escolher a nacionalidade (a freguesia onde nasceu ou a freguesia onde a mãe mora habitualmente).

O bebé pode ser registado por qualquer um dos pais. Se os pais não forem casados e for a mãe a registar o bebé, o registo não indicará o nome do pai. O pai pode acrescentar o seu nome ao registo da criança mais tarde.





CARTÃO DE CIDADÃO

Se o bebé for português, pode pedir o Cartão de Cidadão logo ao fazer o registo do nascimento. Pode também pedi-lo nos:

- balcões da Direção Regional da Administração da Justiça (DRAJ) na Madeira
- balcões da Rede Integrada de Atendimento ao Cidadão (RIAC) nos Açores
- balcões de atendimento do Instituto de Registos e do Notariado
- postos consulares portugueses.

O Cartão de Cidadão inclui uma fotografia do bebé, o nome, a data de nascimento, o nome dos pais, e os números de identificação civil, de contribuinte, de utente da saúde e de beneficiário da segurança social.

Tem um custo de 7,5 €.

CRIANÇAS FILHAS DE ESTRANGEIROS NASCIDAS EM PORTUGAL

Uma criança filha de estrangeiros pode ter a nacionalidade portuguesa ao nascer, se um dos pais tiver nascido e residir em Portugal. Ao fazer o registo de nascimento, a mãe ou o pai deve apresentar os documentos que comprovem a sua naturalidade e a sua residência.

Pode também pedir a nacionalidade portuguesa mais tarde, se:

- não tiver nenhuma nacionalidade (apátrida)
- a mãe ou o pai residissem em Portugal, sem estar ao serviço do seu Estado, há mais de 5 anos quando a criança nasceu
- a mãe ou o pai residir em Portugal há mais de 5 anos
- a criança tiver feito o 1.º ciclo do ensino básico em Portugal
- a mãe ou o pai se tiver tornado português após o nascimento da criança e esta tiver uma ligação afetiva à comunidade portuguesa.

Para conhecer todas as condições para pedir a nacionalidade portuguesa, consulte o site do Instituto de Registos e Notariado em www.irn.mj.pt.

PASSAPORTE

Se a criança viajar para fora da União Europeia, vai precisar de um passaporte. Pode pedi-lo nas conservatórias do registo civil, nas Lojas do Cidadão e nos postos consulares portugueses.

Se a criança for estrangeira, deve pedir o passaporte no consulado do seu país ou, caso isso não seja possível, nas delegações do Serviço de Estrangeiros e Fronteiras.



APOIOS FINANCEIROS

Com a chegada do bebê, chegam também novas despesas. Para aliviar esses encargos, os pais têm direito a alguns apoios financeiros por parte do Estado.

ABONO DE FAMÍLIA PARA CRIANÇAS E JOVENS (AFCJ)

Se já pediu o abono pré-natal, não precisa de pedir o AFCJ. Basta apresentar o documento de identificação da criança nos serviços de atendimento da Segurança Social. Se ainda não pediu o abono pré-natal, pode pedi-lo junto com o AFCJ.

O valor do abono depende do rendimento dos pais, da idade da criança e do número de irmãos.

		ESCALÕES (RENDIMENTO DA FAMÍLIA)*				
			1º	2º	3º	4º
POR CRIANÇA COM IDADE IGUAL OU INFERIOR A 12 MESES	TOTAL DO VALOR MENSAL	Até 30/06/2017	146,42 €	120,86 €	95,08 €	9,46 €
		Após 01/07/2017				18,91 €
POR CRIANÇA DOS 12 AOS 36 MESES	FAMÍLIA COM 1 FILHO	Até 30/06/2017	54,90 €	45,33 €	38,64 €	9,46 €
		Após 01/07/2017	73,21 €	60,43 €	49,93 €	18,91 €
	FAMÍLIA COM 2 FILHOS	Até 30/06/2017	91,50 €	75,55 €	65,99 €	9,46 €
		Após 01/07/2017	109,81 €	90,65 €	77,28 €	18,91 €
	FAMÍLIA COM MAIS DE 2 FILHOS	Até 30/06/2017	128,10 €	105,77 €	93,33 €	9,46 €
		Após 01/07/2017	146,41 €	120,87 €	104,62 €	18,91 €
POR CRIANÇA OU JOVEM COM MAIS DE 36 MESES (3 ANOS)			36,60 €	30,22 €	27,35 €	0,00 €

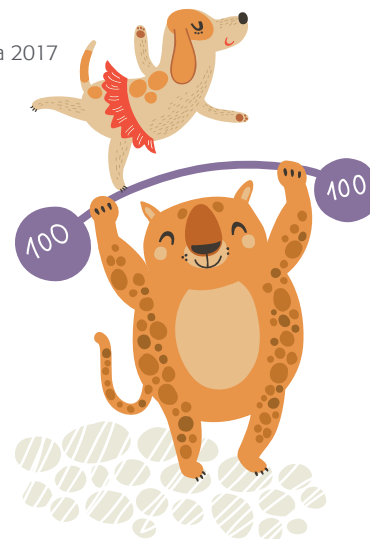
* valores referentes a 2017

Se houver só um adulto, o valor aumenta 35%.

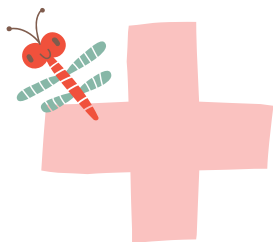
As famílias com crianças com deficiência recebem uma bonificação por deficiência.

IDADE	VALOR DA BONIFICAÇÃO* POR DEFICIÊNCIA	SE VIVER COM UM ÚNICO ADULTO*
ATÉ AOS 14 ANOS	61,57€	83,12€
Dos 14 AOS 18 ANOS	89,67€	121,05€
Dos 18 AOS 24 ANOS	120,04€	162,05€

* valores referentes a 2017



SAÚDE



O bebé tem direito a cuidados de saúde que o ajudem a crescer feliz.

BOLETIM DE SAÚDE INFANTIL E JUVENIL

Ainda na maternidade, o seu bebé recebe o Boletim de Saúde Infantil e Juvenil, é inscrito no Sistema Nacional de Saúde (SNS) e incluído na lista do/a médico/a de família da mãe.

No Boletim de Saúde Infantil e Juvenil encontra:

- o calendário das consultas de acompanhamento
- o calendário de vacinação
- informação sobre o desenvolvimento da criança
- conselhos para os pais e, a partir de certa idade, para a própria criança/jovem.

Leve o Boletim de Saúde Infantil e Juvenil sempre que a sua criança for a uma consulta, a um serviço de urgência ou for internada, e mostre-o aos profissionais de saúde que vos atenderem.

As observações dos profissionais de saúde e dos pais ficam registadas no Boletim de Saúde Infantil e Juvenil, tanto em papel como na versão digital, que está disponível online na Área do Cidadão do Portal do SNS em www.sns.gov.pt.

O e-Boletim de Saúde Infantil e Juvenil pode vir a ser consultado pelos pais e pelos profissionais de saúde, incluindo os do setor privado.

CONSULTAS

----- DATA ----- ÀS ----- H

----- DATA ----- ÀS ----- H

----- DATA ----- ÀS ----- H

----- DATA ----- ÀS ----- H

----- DATA ----- ÀS ----- H

----- DATA ----- ÀS ----- H

----- DATA ----- ÀS ----- H

----- DATA ----- ÀS ----- H

----- DATA ----- ÀS ----- H

CONSULTAS DE ACOMPANHAMENTO DO BEBÉ

Durante o primeiro ano de vida do bebé, as consultas de acompanhamento são frequentes: na 1.ª semana, ao fazer 1 mês, aos 2 meses, aos 4 meses, aos 6 meses, aos 9 meses e aos 12 meses.

Entre o 3º e o 6º dia, deve ir ao centro de saúde fazer o “teste do pezinho” e fazer a vacina contra a hepatite B, caso não a tenha feito na maternidade, de acordo com orientação dos profissionais de saúde.

CONSULTA DO PUERPÉRIO

A consulta do puerpério é importante para avaliar o estado de saúde físico e emocional da mulher e abordar as questões do planeamento familiar.

VACINE A SUA CRIANÇA

Contacte o seu centro de saúde para saber quando deve vacinar o seu bebé. Veja no quadro abaixo as vacinas que estão incluídas no Programa Nacional de Vacinação (PNV). Se quiser dar ao seu filho vacinas que não estão incluídas no PNV, fale com o médico assistente.

VACINA \ DOENÇA	0 MESES	2 MESES	4 MESES	6 MESES	12 MESES	18 MESES	5 ANOS	10 ANOS	25 ANOS	45 ANOS	65 ANOS	10/10 ANOS
HEPATITE B	VHB 1	VHB 2		VHB 3								
HAEMOPHILUS INFLUENZAE B		Hib1	Hib 2	Hib 3		Hib 4						
DIFTERIA, TÉTANO E TOSSE CONVULSA		DTPA 1	DTPA 2	DTPA 3		DTPA 4	DTPA 5					
POLIOMIELITE		VIP 1	VIP 2	VIP 3		VIP 4	VIP 5					
STREPTOCOCCUS PNEUMONIAE		PN ₁₃ 1	PN ₁₃ 2		PN ₁₃ 3							
NEISSERIA MENINGITIDIS C					MEN C1							
SARAMPO, PAROTIDITE EPIDÉMICA, RUBÉOLA					VASPR 1		VASPR 2					
VÍRUS DO PAPILOMA HUMANO ¹								HPV 1,2				
TÉTANO, DIFTERIA E TOSSE CONVULSA ²									T _D PA-GRÁVIDAS			
TÉTANO, DIFTERIA ³								T _D	T _D	T _D	T _D	T _D

1. APLICÁVEL APENAS A RAPARIGAS, COM ESQUEMA 0, 6 MESES

2. APLICÁVEL APENAS A MULHERES GRÁVIDAS. UMA DOSE EM CADA GRAVIDEZ

3. DE ACORDO COM A IDADE DA PESSOA, DEVEM SER APLICADOS OS INTERVALOS RECOMENDADOS ENTRE DOSES, TENDO COMO REFERÊNCIA A DATA DE ADMINISTRAÇÃO DA DOSE ANTERIOR. A PARTIR DOS 65 ANOS, RECOMENDA-SE A VACINAÇÃO DE TODAS AS PESSOAS QUE TENHAM FEITO A ÚLTIMA DOSE DE T_D HÁ ≥10 ANOS; AS DOSES SEGUINTE SÃO ADMINISTRADAS DE 10 EM 10 ANOS.

Ainda na maternidade, a criança é vacinada contra a hepatite B, seguindo-se, no centro de saúde, as outras vacinas recomendadas no Programa Nacional de Vacinação, durante toda a vida, segundo o calendário recomendado no Quadro acima.

As vacinas ficam registadas no Boletim Individual de Saúde, tanto em papel como na versão digital, disponível online na Área do Cidadão em www.sns.gov.pt.

REGRESSO AO TRABALHO



Depois de terminar a licença parental, o bebê continua a precisar de uma grande dedicação por parte dos pais. É por isso que, quando regressam ao trabalho, os pais e as mães têm direitos que os ajudam a conciliar a vida profissional com a vida familiar.

AMAMENTAÇÃO E ALEITAÇÃO

A mãe, o pai ou ambos têm direito a uma dispensa diária para aleitação da criança até esta fazer 1 ano. A dispensa é gozada em dois períodos de, no máximo, 1 hora, mais 30 minutos por cada gêmeo para além do primeiro. Os pais têm também direito a dispensa de trabalhar em regimes de banco de horas, horários concentrado e adaptabilidade.

Se os pais optarem pela amamentação, a mãe tem direito à dispensa diária enquanto estiver a amamentar. Está também dispensada de trabalho noturno, horas extraordinárias, banco de horas, horário concentrado e regime de adaptabilidade. Caso o trabalho represente um risco para a saúde ou a segurança da mãe ou do bebé, pode ter direito à licença por riscos específicos.

DIREITOS DAS MÃES E PAIS TRABALHADORES

Os trabalhadores com filhos têm várias formas de conciliar o trabalho com a vida familiar.

DIREITOS DAS MÃES E PAIS TRABALHADORES	ATÉ A CRIANÇA TER QUE IDADE?
DISPENSA DE TRABALHO SUPLEMENTAR	ATÉ AO 1 ANO ENQUANTO DURAR A AMAMENTAÇÃO (APENAS A MÃE)
DISPENSA DE HORÁRIO NOTURNO	ENQUANTO DURAR A AMAMENTAÇÃO (APENAS A MÃE)
DISPENSA DE BANCO DE HORAS, HORÁRIO CONCENTRADO E REGIME DE ADAPTABILIDADE	ENQUANTO DURAR A AMAMENTAÇÃO OU ALEITAÇÃO
DISPENSA DE BANCO DE HORAS GRUPAL E ADAPTABILIDADE GRUPAL	ATÉ AOS 3 ANOS
DIREITO A TRABALHAR A PARTIR DE CASA	ATÉ AOS 3 ANOS
DIREITO A UM HORÁRIO FLEXÍVEL (PODE ESCOLHER, DENTRO DE LIMITES A ACERTAR COM O EMPREGADOR, AS HORAS A QUE COMEÇA E ACABA DE TRABALHAR)	ATÉ AOS 12 ANOS SEM LIMITE DE IDADE, NO CASO DE FILHO/A COM DEFICIÊNCIA OU DOENÇA CRÓNICA
DIREITO A TRABALHAR A TEMPO PARCIAL	ATÉ AOS 12 ANOS SEM LIMITE DE IDADE, NO CASO DE FILHO/A COM DEFICIÊNCIA OU DOENÇA CRÓNICA

PROTEÇÃO EM CASO DE DESPEDIMENTO OU NÃO RENOVAÇÃO DO CONTRATO

A lei protege os trabalhadores com filhos. Qualquer trabalhadora que tenha tido um filho há menos de 4 meses ou que esteja a amamentar, bem como qualquer trabalhador que esteja de licença parental, só podem

ser despedidos com parecer favorável da Comissão para a Igualdade no Trabalho e no Emprego ou por decisão de um tribunal. Se o seu contrato não for renovado, o seu empregador tem de informar a Comissão e pode ter de explicar o motivo da não renovação. Para mais informação, consulte www.cite.gov.pt ou ligue **800 204 684**.

VIDA EM FAMÍLIA



O TEMPO NÃO PÁRA. O BEBÉ JÁ NÃO É RECÉM-NASCIDO
E EM BREVE NÃO SERÁ BEBÉ. POUCO A POUCO, GANHA
AUTONOMIA E EM BREVE IRÁ PARA A ESCOLA.

OS LAÇOS FAMILIARES FORTALECEM-SE,
E O PAPEL DOS PAIS/MÃES/CUIDADORES
CONTINUA A SER DECISIVO.



CUIDAR DAS CRIANÇAS

Cuidar também é dar o exemplo. Quando os Pais/Mães/Cuidadores educam com amor, respeito e liberdade, os filhos sentem-se amados, respeitados e livres, e aprendem a agir, também eles, com amor, respeito e liberdade.

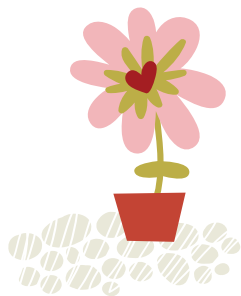
PARTILHA DAS TAREFAS E RESPONSABILIDADES

Com a chegada de uma criança, as tarefas domésticas multiplicam-se. É importante que os Pais/Mães/Cuidadores partilhem os cuidados do bebé e as restantes responsabilidades familiares. A participação de ambos no cuidado dos filhos e filhas promove o desenvolvimento das crianças e o seu bem-estar — e dá-lhes modelos que vão imitar pela vida fora.

IGUALDADE DE GÉNERO

As crianças devem sentir-se livres para descobrir quem são e quem querem ser, sem que a sociedade lhes imponha ideias feitas acerca do que deve fazer ou pensar uma menina ou um menino.

As pessoas que cuidam das crianças, em especial os Pais/Mães/Cuidadores, devem estimular essa liberdade. Ao fazê-lo, contribuem para que tanto os rapazes como as raparigas possam construir a sua felicidade em todos os aspetos da vida, da escola à profissão, das relações pessoais à participação na sociedade.



Em particular, os Pais/Mães/Cuidadores e a família devem encorajar tanto as raparigas como os rapazes:

- a escolherem à vontade os seus jogos e brincadeiras, sem limitações quanto ao que a sociedade tradicionalmente considera jogos e brincadeiras “de menino” ou “de menina”
- a seguirem a área de estudos e a profissão que quiserem, pois tanto os homens como as mulheres podem ser competentes em qualquer domínio
- a fazerem exercício físico e praticarem desporto de acordo com os seus gostos, sem limitarem as suas escolhas pelo facto de serem rapazes ou raparigas
- a aprenderem a cuidar de si e a participarem de igual modo em todas as tarefas domésticas, para se tornarem pessoas independentes e justas
- a exprimirem livremente as suas dúvidas e opiniões sobre todos os assuntos, pois todos os assuntos são interessantes e válidos para raparigas e rapazes
- a relacionarem-se com outros rapazes e raparigas, para se conhecerem e descobrirem o que há de único em cada pessoa independente de ser rapariga ou rapaz.

AMBIENTE FAMILIAR SEGURO

As crianças têm direito a crescer num ambiente seguro. A instabilidade e a insegurança física ou emocional afetam o seu desenvolvimento, a sua autoconfiança e a sua capacidade de aprender.

Os Pais/Mães/Cuidadores são responsáveis por supervisionar e educar os seus filhos. Por isso, devem conversar entre si sobre a forma como querem fazê-lo e deixar isso claro para as pessoas que também vão tomar conta das crianças.

Naturalmente, é preciso encorajar alguns comportamentos e desencorajar outros nas crianças, mas não recorrendo a castigos corporais. A lei proíbe a violência física ou emocional contra as crianças.

A violação dos direitos da criança é um crime e pode levar à intervenção da polícia e da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens.

CUIDADOS DE SAÚDE GRATUITOS

As crianças e jovens até aos 18 anos têm acesso a cuidados de saúde gratuitos nos centros de saúde e hospitais do Serviço Nacional de Saúde, estando isentos de taxas moderadoras. As vacinas recomendadas no Programa Nacional de Vacinação são gratuitas, durante toda a vida.

CONSULTAS DE ACOMPANHAMENTO DA CRIANÇA E JOVEM

Desde a primeira semana de vida até completar os 18 anos, a saúde da criança/jovem é vigiada pelos profissionais de saúde em consultas regulares de acompanhamento. Para mais informações visite www.janela-aberta-familia.org.

PERÍODO	CONSULTAS DE ACOMPANHAMENTO	
PRIMEIRO ANO	1.º SEMANA DE VIDA	4 MESES
	1 MÊS	6 MESES
	2 MESES	9 MESES
1 – 3 ANOS	12 MESES	2 ANOS
	15 MESES	3 ANOS
	18 MESES	
4 – 9 ANOS	4 ANOS	6 OU 7 ANOS (QUANDO TERMINAR O 1.º ANO DE ESCOLARIDADE) – PARA DETEÇÃO PRECOZE DE DIFICULDADES ESPECÍFICAS DE APRENDIZAGEM
	5 ANOS – EXAME GLOBAL DE SAÚDE: PARA AVALIAR A EXISTÊNCIA DE COMPETÊNCIAS PARA O INÍCIO DA APRENDIZAGEM	8 ANOS
10 – 18 ANOS	10 ANOS (QUANDO COMEÇAR O 2.º CICLO DO ENSINO BÁSICO) – PARA PREPARAR O INÍCIO DA PUBERDADE E A ENTRADA PARA O 5.º ANO DE ESCOLARIDADE	12 OU 13 ANOS – EXAME GLOBAL DE SAÚDE ENTRE OS 15 E 18 ANOS



EM CASO DE DOENÇA OU ACIDENTE

Os Pais/Mães/Cuidadores podem faltar para dar assistência ao filho:

- até 30 dias por ano ou durante o período de hospitalização, se o filho tiver menos de 12 anos ou se tiver uma deficiência ou doença crónica
- até 15 dias por ano, se tiver 12 anos ou mais.

Os avós também podem faltar ao trabalho para dar assistência aos netos, caso os pais não possam fazê-lo. Os dias de faltas dos avós são descontados dos dias a que cada um dos pais tem direito.

O valor do subsídio para assistência a filho ou a neto é 65% da remuneração de referência.

CRIANÇAS E JOVENS COM DEFICIÊNCIA

As famílias com crianças com deficiência que recebam abono de família para crianças e jovens podem receber uma bonificação por deficiência.

As crianças e jovens com deficiência que necessitem de acompanhamento permanente podem ter direito a receber um subsídio por assistência de terceira pessoa.

Os Pais/Mães/Cuidadores de crianças e jovens com deficiência têm direito a:

- trabalhar em horário flexível
- trabalhar a tempo parcial
- faltar ao trabalho até 30 dias por ano para assistência ao filho
- tirar licença e receber subsídio para assistência ao filho durante 4 anos.

Para mais informação, contacte o Balcão da Inclusão em www.inr.pt ou em qualquer Centro Distrital da Segurança Social.

CRIANÇAS EM RISCO DE PERTURBAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO

As crianças até aos 6 anos em risco de perturbação de desenvolvimento e as suas famílias devem ser avaliadas pela Equipa Local de Intervenção, de modo a obterem o seu Plano Individual de Intervenção Precoce. O plano tem como objetivo prevenir o aparecimento ou agravamento dos problemas da criança e reforçar a capacidade da família lidar com eles.

A equipa de médicos/as, enfermeiros/as, terapeutas, psicólogos/as, educadores/as de infância, professores/as e técnicos/as de serviço social apoia a criança e a família até o início do 1.º ciclo de escolaridade.

Se ao entrar para o jardim de infância ou para a escola a criança continuar a precisar de apoio, é feita uma avaliação e elaborado um Plano Educativo Individual.

Veja na página 34, mais informações sobre crianças com necessidades educativas especiais.



CENTROS DE FÉRIAS E LAZER

A Segurança Social pode comparticipar a estadia em centros de férias onde as crianças e as suas famílias podem passar algum tempo e quebrar a rotina. Estas estadias são essenciais para o equilíbrio físico, psicológico e social dos utentes.

EDUCAÇÃO

Com o regresso ao trabalho, os Pais/Mães/Cuidadores têm de decidir a quem entregar o cuidado da criança. Fica com um deles ou com os avós? Vai para uma ama ou creche?

AMA, CRECHE FAMILIAR E CRECHE

Até aos 3 anos, a criança pode ficar ao cuidado de familiares, de uma ama ou numa creche. Se optar por uma ama ou creche familiar (isto é, uma ama que trabalha numa instituição), verifique se têm licença do Instituto da Segurança Social.

PRÉ-ESCOLAR

A partir dos 3 anos (feitos até 15 de setembro), as crianças podem frequentar o pré-escolar. A matrícula é feita de 15 de abril a 15 de junho no Portal das Escolas, em www.portaldasescolas.pt. Para isso, o encarregado de educação tem de se autenticar com o Cartão de Cidadão. Se tal não for possível, deve dirigir-se diretamente ao jardim de infância.

Nos anos seguintes, a matrícula renova-se automaticamente, a menos que a criança seja transferida para outro jardim de infância.

Se optar pelo ensino privado, deve contactar diretamente o jardim de infância pretendido.

Os Pais/Mães/Cuidadores têm o direito a faltar ao trabalho 4 horas por trimestre para ir à escola falar com os educadores ou professores dos seus filhos.



PREPARAÇÃO PARA A ESCOLA

As crianças têm de ser matriculadas no ensino básico no ano em que completam os 6 anos (feitos até 15 de setembro). O processo é igual ao da matrícula no pré-escolar.

AÇÃO SOCIAL ESCOLAR

Consoante o rendimento da família, os alunos podem ter direito a uma comparticipação das despesas escolares (refeições, transporte, livros e material escolar). Deve pedir este apoio quando fizer a matrícula.

CRIANÇAS COM NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECIAIS (NEE)

As crianças com necessidades educativas especiais têm direito a:

- adaptação do processo de ensino e avaliação às suas necessidades
- apoio de professores especializados, terapeutas e psicólogos
- manuais escolares em formatos acessíveis: braille, digital e DAISY

- produtos de apoio, tanto *hardware* como *software*: computadores, tablets, linhas braille, leitores de ecrã, sintetizadores de voz, software para a comunicação, a audição, a leitura, o cálculo, entre outros.
- transporte escolar.

As crianças surdas e cegas ou com baixa visão podem frequentar escolas de referência com recursos adequados às suas necessidades específicas.

As crianças com perturbações do espectro do autismo com multideficiência e surdocegueira congénita podem frequentar unidades de ensino estruturado e de apoio especializado.

As crianças com NEE permanente podem frequentar a escola mais adequada às suas necessidades, independentemente da sua área de residência.

Para beneficiar destes apoios, os encarregados de educação devem pedir à escola que avalie a criança e elabore o seu Plano Educativo Individual.

As crianças que frequentam um estabelecimento de ensino especial ou recebem apoio educativo podem ter direito a receber um subsídio de educação especial. Nalguns casos, podem frequentar gratuitamente um estabelecimento particular de ensino especial.

DEDUÇÕES NOS IMPOSTOS

IRS – IMPOSTO SOBRE RENDIMENTOS*

Ao fazer a sua declaração de rendimentos, pode deduzir 725€ por cada filho menor de 3 anos e 600€ por cada filho com mais de 3 anos. Se for uma criança com deficiência, deduz mais 1187,50€. Se a criança tiver um grau de incapacidade igual ou superior a 90%, pode também deduzir até 1900€ de despesas de acompanhamento.

As despesas de educação e saúde dos seus filhos também podem ser deduzidas no IRS.

IMI – IMPOSTO SOBRE IMÓVEIS*

Alguns municípios oferecem um desconto no IMI às famílias com filhos:

- 20€ se tiver 1 filho
- 40€ se tiver 2 filhos
- 70€ se tiver 3 ou mais filhos.



* valores referentes a 2017



ISV – IMPOSTO SOBRE VEÍCULOS

Algumas famílias podem ter isenção do ISV na compra de automóveis.

PARA QUE FAMÍLIAS?	QUE VEÍCULO?	QUE ISENÇÃO DO ISV?
FAMÍLIAS COM UMA OU MAIS CRIANÇAS COM DEFICIÊNCIA	VEÍCULO COM EMISSÕES DE CO ² ATÉ 160 g/KM VEÍCULO ADAPTADO AO TRANSPORTE DE PESSOAS EM CADEIRAS DE RODAS (SEM LIMITE DE EMISSÕES)	100% (ATÉ AO LIMITE DE 7800€)*
FAMÍLIAS COM: - 4 OU MAIS DEPENDENTES - 3 DEPENDENTES, EM QUE PELO MENOS DOIS TENHAM MENOS DE 8 ANOS.	LIGEIRAS DE PASSAGEIROS COM MAIS DE 5 LUGARES E COM EMISSÕES DE CO ² ATÉ 150 g/KM	50% (ATÉ AO LIMITE DE 7800€)*

* valores referentes a 2017

EM CASO DE CRISE

QUANDO ALGUMA COISA NÃO CORRE BEM, O PAPEL DA FAMÍLIA É AINDA MAIS IMPORTANTE. OS PAIS E AS MÃES, EM ESPECIAL, DEVEM TER A CAPACIDADE DE MANTER UM AMBIENTE SERENO, EM QUE OS FILHOS SE SINTAM AMADOS E PROTEGIDOS. PARA ISSO, É IMPORTANTE QUE OS PAIS E AS MÃES SAIBAM O QUE FAZER EM CASO DE CRISE E QUE CONHEÇAM OS APOIOS COM QUE PODEM CONTAR.



DIFICULDADES ECONÓMICAS

Os apoios sociais em caso de dificuldades económicas são uma forma de aliviar a pressão que as famílias sentem nessas situações.

APOIOS SOCIAIS

Alguns apoios dão às famílias um valor mensal para compensar a perda de rendimentos ou completar rendimentos insuficientes:

- Subsídio de Desemprego
- Subsídio de Doença
- Rendimento Social de Inserção

Outros apoios dão descontos no acesso à energia e aos transportes:

- Tarifa Social de Eletricidade e Gás
- Passe Social +



SEPARAÇÃO OU DIVÓRCIO



Se o casal deixar de ter condições para uma vida em comum, deve proteger a criança e garantir que os seus interesses são salvaguardados. Por isso, é necessário tomar decisões importantes sobre o futuro, nomeadamente:

- Quem fica com a responsabilidade parental?
- Com quem vai viver a criança?
- Qual o valor da pensão de alimentos da criança?

MEDIAÇÃO FAMILIAR

Se ambos os pais concordarem, podem recorrer a um mediador para os ajudar a chegar a um acordo sobre os vários aspetos da separação ou divórcio, incluindo as responsabilidades face aos filhos. O processo dura cerca de 2 meses e custa, no máximo, 50€ por pessoa.* Para mais informações, ligue 808 262 000.

Se não conseguirem chegar a acordo, terão de recorrer aos tribunais.

RESPONSABILIDADE PARENTAL

Regra geral, a responsabilidade parental continua a ser partilhada pelo pai e pela mãe, mesmo após a separação. Questões importantes sobre a educação, a saúde, a venda de bens das crianças, por exemplo, continuam a ser decididas em conjunto. No entanto, pode haver situações em que, para salvaguardar o interesse da criança, o tribunal opta por dar a responsabilidade parental apenas ao pai ou à mãe.

* valores referentes a 2017



RESIDÊNCIA

A criança pode viver só com um dos pais ou com ambos alternadamente. Se viver só com um deles, o outro tem direito a visitá-la com frequência e a ser informado sobre a sua educação e condições de vida.

PENSÃO DE ALIMENTOS

Ambos os pais têm a responsabilidade de contribuir para o sustento da criança. Por isso, o progenitor/a que não mora com a criança paga um valor mensal de pensão de alimentos. Apesar do nome, este valor destina-se não só à alimentação, mas também a despesas de educação, habitação, vestuário, saúde, etc.

Se a pessoa que ficou obrigada pelo tribunal a pagar uma pensão de alimentos à criança não cumprir essa obrigação, a criança pode ter direito a receber essa pensão através do Fundo de Garantia de Alimentos devidos a Menores.

VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

As relações familiares, bem como todas as relações de intimidade, devem assentar no respeito e no amor. Só assim as pessoas – e em particular as crianças – podem sentir-se seguras e valorizadas. A violência doméstica nunca é aceitável, pois viola os direitos das pessoas, destrói a sua dignidade e põe em risco a sua integridade física e até a sua vida.

FORMAS DE VIOLÊNCIA

Os pais devem criar um ambiente de afetos, seguro e livre de violência. Qualquer comportamento destinado a dominar outra pessoa, ou que force a sua vontade ou desprezite os seus direitos é violência, mesmo que não haja agressão física.

Por exemplo, é violência doméstica:

- fazer ameaças ou chantagem
- usar as crianças ou outros familiares como forma de pressão
- insultar, humilhar ou rebaixar a outra pessoa, seja à frente de alguém ou a sós
- impedir a outra pessoa de se relacionar com familiares ou amigos
- impedir a outra pessoa de sair de casa sozinha
- controlar os movimentos da outra pessoa ou persegui-la na rua
- controlar chamadas telefónicas ou mensagens escritas da outra pessoa
- impedir a outra pessoa de ter acesso a dinheiro ou bens que lhe pertencem
- obrigar a outra pessoa a fazer práticas sexuais contra a sua vontade.

AS CRIANÇAS E A VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Por vezes, as próprias crianças são vítimas diretas destes comportamentos. No entanto, mesmo quando são apenas testemunhas, os filhos são profundamente afetados: presenciam a violência, veem os seus efeitos na vítima, e começam a viver com medo, ansiedade e sentimentos de culpa.



O DIREITO À PROTEÇÃO

A violência doméstica é um crime punido pela lei portuguesa, e as vítimas têm direito a ser protegidas. Quando um organismo de apoio recebe um pedido de ajuda, põe em primeiro lugar a segurança imediata das vítimas.

A quem podem as vítimas pedir ajuda:

- **800 202 148 (grátis):** Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica
- **144 (grátis):** Linha Nacional de Emergência Social (alojamento de emergência)
- **PSP** ou **GNR**
- **médicos** ou **enfermeiros**, em qualquer hospital, centro de saúde ou clínica, mesmo privada
- Núcleos de Apoio às Crianças e Jovens em Risco nos **Centros de Saúde** e nos **Hospitais do SNS**
- **AppVD** - APPoio Contra a Violência Doméstica

CARTÃO DE CIDADÃO

SIMPLEX+



REPÚBLICA
PORTUGUESA