

Manual do curso para pais separados

Introdução	4
A jornada do divórcio	6
Código de conduta	8
Mediação familiar – uma alternativa ao tribunal	9
O processo de divórcio ou separação	10
Divórcio ou separação parental - filhos	12
Questionário para os pais	12
O que dizem os filhos	13
As necessidades dos filhos	14
Mais necessidades dos filhos	16
Do que os filhos não precisam	18
Falar com os filhos	19
Reacções típicas das crianças e dos jovens	20
A adaptação dos filhos	20
Como as crianças reagem ao divórcio e como as ajudar	21
O que os seus filhos podem estar a sentir	23
Divórcio ou separação parental – comunicação	24
Imaginar uma conversa futura	24
Conversas difíceis	25
Dicas para o contacto	27
Mais dicas para o contacto	28
Dicas para lidar com um ex-parceiro/a difícil	29
Se não puder estar com os seus filhos	30
Novos parceiros	31
Abuso doméstico	32
Divórcio ou separação emocional	34
Perda da relação	34
Emoções	34
As etapas da perda	36
Tomar conta de si	39
Rede de apoio	40
Família alargada	41
Os familiares e os amigos dos seus filhos	42
Terapia	43
Mediação familiar	44
O que acontece na mediação?	44
A jornada do divórcio revisitada	46
Fazer escolhas	48
Informação adicional	50

Denise Ingamells para a Cafcass,
em nome da Relate

[Side text]

A jornada do divórcio
Os filhos
Comunicação
Emoções
A jornada revisitada

Introdução

Neste manual encontrará informações sobre o processo de divórcio e como este o/a pode afectar a si e aos seus filhos, e também sobre como fazer mudanças para melhor. Poderá parecer uma tarefa demasiado difícil, mas mudar apenas uma coisa pode levar a um grande número de possibilidades que nunca imaginou possíveis.

Este manual pode ser lido juntamente com o “Parenting Course for Separating Parents” (“Curso para pais em processo de separação”) ou com reuniões individuais de informação para pais. A informação aqui apresentada foi recolhida de várias pesquisas efectuadas sobre as competências parentais depois do divórcio ou separação. Está dividido em várias partes que seguem os aspectos legal, financeiro, parental e emocional do divórcio ou separação. Cada secção tem uma cor diferente para um acesso facilitado.

O processo de divórcio ou separação é um pouco como iniciar uma viagem que nunca pretendeu realizar. Quando se está numa relação, existe esperança para o futuro. A separação do seu parceiro/a significa uma alteração a essa esperança e expectativa, e a pessoa deixa de saber a direcção que a sua vida vai tomar.

Durante o processo de separação, vai ter de tomar muitas decisões. Por vezes, pode parecer que as decisões já estão tomadas por si, mas essas decisões irão determinar o caminho que vai percorrer e o ponto onde vai chegar.

Se tiver filhos, o caminho que seguir irá afectar a forma como eles se adaptam às mudanças que vão ocorrer nas suas vidas. Algumas das decisões importantes que os vão afectar são o local onde vão viver, a frequência com que estão com cada um dos pais e o nível de conflito existente entre si e o seu parceiro/a. Poderá pensar que não tem qualquer influência sobre o nível de conflito, que este apenas acontece. No entanto, à medida que vai lendo este livro, esperamos que use algumas das dicas aqui apresentadas sobre como gerir as disputas e as emoções fortes.

Poderá ajudar ver o divórcio ou a separação como uma jornada e procurar formas de a influenciar. Todas as jornadas têm fases diferentes e nem sempre são o que esperamos. Algumas partes são mais difíceis de resolver e precisam de muita paciência e compreensão.

Quando esta jornada chegar ao fim, a única mudança que ocorreu para si, como figura parental, foi a relação com o seu ex-parceiro/a. Passarem de parceiros íntimos a parceiros com uma relação superficial pode parecer difícil, mas poderá apoiar-se neste manual para seguir na direcção correcta.

Poderá achar que existem partes da jornada que não consegue influenciar ou alterar. Se tiver um percurso difícil por razões que fogem ao seu alcance, sinta alívio ao pensar que, quando chegar ao final desta jornada, terá aprendido a lidar com muitas das dificuldades que a vida nos traz. No entanto, ao adoptar agora pequenas medidas, sentir-se-á mais capaz de lidar com a situação.

Manual do curso para pais separados

[text inside buoy]

Pode escolher as secções
mais importantes para si.

Pode consultar o livro sempre que precisar. Encontrará fichas de trabalho que pode preencher à medida que lê. Algumas partes serão relevantes para a sua situação, outras não.

A jornada do divórcio

Durante o divórcio, poderá parecer que as coisas se desenrolam sem que possa escolher que rumo tomar. Porém, mesmo que não seja fácil, pode tomar algumas decisões que terão um impacto positivo na forma como as crianças vivem a separação.

Se pensar no divórcio como uma jornada, está a seguir por uma estrada sinuosa com curvas apertadas e de difícil percurso, ou por uma estrada recta e fácil de percorrer?

Observe a tabela da página seguinte e assinale as opções que mais se aplicam a si. Em seguida, some o número de opções em cada tipo de jornada.

Tente ser totalmente honesto/a, pois esta informação é para si. Ninguém irá julgar ou pedir-lhe que partilhe o que escreveu com terceiros.

Adicionámos linhas em branco para anotar tudo o que se lembre que não conste da lista.

[label]

Em que caminho gostaria de estar?

Manual do curso para pais separados

JORNADA DIFÍCIL		JORNADA FÁCIL	
Existe muito conflito.		Não existe muito conflito.	
Discuto à frente dos filhos.		Tenho conversas civilizadas e sérias.	
Exprimo emoções fortes.		Consigo gerir as minhas emoções fortes.	
Faço comentários mordazes.		Sou directo/a sem ser desagradável.	
Culpo abertamente o meu parceiro/a.		Não culpo abertamente o meu parceiro/a.	
Não sei como falar com os meus filhos sobre o divórcio.		Sinto-me confortável a falar com os meus filhos.	
Não ouço os meus filhos.		Ouçó os meus filhos.	
Espero que as crianças optem por um dos lados.		Deixo que as crianças amem ambos os pais.	
Acho que os meus filhos deviam sentir o mesmo que eu.		Aceito que os meus filhos possam sentir-se de forma diferente da minha.	
Reajo de forma exagerada.		Consigo gerir os meus sentimentos.	
Penso sobre as coisas na minha perspectiva.		Penso sobre as coisas na perspectiva dos meus filhos.	
Tento provar que o ex-parceiro/a está errado/a.		Estou preparado/a para admitir os meus próprios erros.	
Secretamente, quero que o meu ex-parceiro/a sofra.		Quero que o sofrimento termine.	
O conflito do divórcio toma conta de toda a minha energia emocional.		Tento gastar algum tempo só para mim.	
Penso sobretudo naquilo que o meu ex-parceiro/a deve ou não fazer.		Penso sobretudo naquilo que eu devo e não devo fazer.	
Concentro-me naquilo que não posso controlar.		Concentro-me naquilo que posso controlar.	
Vou para tribunal.		Estou a usar mediação.	
Total de opções		Total de opções	

Manual do curso para pais separados

Sabia que ?

De acordo com as Estatísticas Nacionais:

[purple box]

- uma em cada quatro crianças vive numa família monoparental
- uma em cada 10 crianças vive numa família reconstruída e
- mais de 40% dos casamentos acaba em divórcio.

[white box]

Segundo o documento “Divorce & Separation Outcomes for Children” (Resultados do Divórcio e Separação para Crianças) da Joseph Rowntree Foundation:

- mais de uma em cada quatro crianças irá passar pelo divórcio dos pais até atingir os 16 anos, e
- o conflito parece resultar em vários efeitos negativos para as crianças, incluindo problemas de comportamento.

CÓDIGO DE CONDUTA

Ao percorrer este livro irá encontrar várias ideias que podem influenciar a vida dos seus filhos. As mais importantes são as seguintes:

- Tente não discutir à frente dos seus filhos e não lhes peça para optar por um dos lados.
- Aceite que os sentimentos dos seus filhos podem ser diferentes dos seus.
- Pense no que deve ou não fazer, e não naquilo que o seu parceiro/a deve ou não fazer.
- Concentre-se naquilo que deu certo, e não no que não deu certo.
- Lembre-se que pequenos passos podem levar a grandes alterações.
- Tome conta de si e seja a melhor figura parental que puder ser.

MEDIAÇÃO FAMILIAR - UMA ALTERNATIVA AO TRIBUNAL

O que é a mediação familiar?

- A mediação ajuda os pais a falarem entre si de forma estruturada, na presença de um mediador.
- A mediação ajuda os pais a planearem a forma como vão educar os filhos.
- O foco recai sobre a procura de soluções para o futuro.
- Pode ajudar a melhorar a forma de os pais comunicarem.
- Na mediação são consideradas as necessidades de toda a família.
- O mediador ajuda na adopção de um acordo sem optar por nenhum dos lados.

Se tiver dificuldades em fazer planos para os seus filhos com o seu ex-parceiro/a directamente e não quiser voltar aos tribunais, a mediação familiar pode ajudar a resolver planos familiares numa série de reuniões em conjunto.

Terá discussões estruturadas com o seu ex-parceiro/a e um mediador qualificado num ambiente seguro. O ponto central da mediação é olhar para o futuro e chegar a um acordo, e não reviver o passado ou decidir de quem é a culpa.

Pode discutir qualquer questão que seja importante para si e evitar batalhas legais dispendiosas.

A mediação não é uma terapia nem uma tentativa de juntar os dois. É apenas uma forma de ajudar na tomada de decisões sobre as crianças, os bens ou questões financeiras de forma mais eficaz, reduzindo o grau de conflitualidade e custos. Poderá obter mais informações sobre a mediação nas páginas 44 e 45 deste manual.

[post-it]

O objectivo é chegar-se a um acordo escrito que descreve os planos que ambos decidiram. Esse acordo deverá ir ao encontro das necessidades de toda a família e evitar vitórias ou perdas.

O PROCESSO DE DIVÓRCIO OU SEPARAÇÃO

O fim de uma relação engloba vários aspectos, incluindo os seguintes.

[post-its]

Jurídico

Financeiro

Emocional

Parental

Divórcio ou separação judicial

- O processo judicial termina o casamento, divide os bens e as dívidas e estipula planos para as crianças.
- O seu propósito não é decidir quem está certo ou errado e punir o outro.
- Passar pelos tribunais pode ser dispendioso e absorver bastante tempo e energia emocional.
- Se tiver dificuldade em falar com o seu ex-parceiro/a mas quiser cooperar com ele/a para resolver as coisas, pode optar pela mediação.

Quando se está casado e a relação acaba, passa-se, entre outras mudanças, pelo processo judicial de divórcio. Quer esteja ou não casado, poderá necessitar de aconselhamento sobre como dividir os bens e as finanças, o contacto com os filhos ou o local onde as crianças vão viver.

Pode pedir a um advogado que negocie com o seu parceiro/a em seu nome, embora o advogado possa sugerir que tente primeiro a mediação.

Pode também pedir ao tribunal que resolva a disputa. No entanto, o tribunal irá encorajar um acordo mútuo. Se ainda não o fizeram, o tribunal pode ainda sugerir que tentem a mediação.

Divórcio ou separação financeira

Terá de pensar em:

- dividir o dinheiro e a propriedade
- o que acontece à casa da família
- as necessidades habitacionais de toda a família e
- o que fazer com as dívidas.

Lembre-se de que não é uma boa ideia envolver os filhos nas discussões sobre o apoio financeiro ou os rendimentos.

Há casos em que a divisão dos bens é feita de forma fácil, mas existem casos em que esse processo pode ser bastante difícil e desgastante. Estas decisões podem ser feitas entre os dois, por meio de um advogado ou através da mediação.

Poderão ter tentado conversar e chegar a uma solução mas descoberto que um de vocês ou ambos ficam zangados ou transtornados e que a discussão acaba por entrar num círculo. Se decidirem que a mediação é a melhor solução, serão encorajados a resolver os problemas de forma cooperativa e não conflituosa, no sentido de chegar a um acordo que ambos considerem justo.

Divórcio ou separação emocional

- A separação muitas vezes acarreta uma sensação de perda.
- Os seus sentimentos podem ser imprevisíveis e pode parecer que está numa montanha-russa.
- Pode sentir uma grande pressão e não conseguir pensar correctamente.
- Tanto os pais como os filhos precisam de tempo para se ajustarem às mudanças nas suas vidas.

A decisão de terminar uma relação não é fácil. Pode ser um período de grande angústia, transtorno e choque, e pode sentir que as suas emoções tomam conta da sua vida. Quando nos confrontamos com essas emoções, torna-se muito difícil pensar de forma racional ou analisar a situação em perspectiva e tomar as melhores decisões para cada um e para os filhos. Muitas separações estão repletas de tensões e problemas de comunicação. Este manual fornece várias dicas sobre como gerir as suas emoções.

Caso se sinta oprimido/a pelas emoções, pode falar com um terapeuta para o/a ajudar a lidar com os sentimentos que tem. Poderá também encontrar um terapeuta infantil através do seu médico de família ou da escola dos seus filhos. Na página 43 encontrará mais informações sobre terapia.

Divórcio ou separação parental

- Embora já não sejam parceiros, continuam ambos a ser pais.
- As crianças lidam bem com a separação ou o divórcio dos pais quando o conflito é mínimo e quando têm acesso a ambos os pais e ao resto da família.
- Apesar de a relação terminar, a relação parental continua.

A princípio, pode parecer impossível separar os sentimentos fortes em relação ao ex-parceiro/a para poder haver cooperação relativamente aos filhos. O importante a reter é que não têm de ser amigos, têm apenas de conseguir desenvolver uma relação superficial de modo a conseguirem discutir de forma sensata a situação dos filhos. Se estiverem dispostos a levar a cabo as alterações necessárias, isso pode fazer toda a diferença na forma como as crianças passam pelo divórcio.

[blue paper]

Tanto os pais como os filhos precisam de tempo para se ajustarem às mudanças nas suas vidas.

Divórcio ou separação parental - filhos

Questionário para os pais

Este questionário tem como objectivo ajudá-lo/a a concentrar-se nos pontos fortes e nas qualidades positivas das suas competências parentais.

Indique três aspectos sobre si de que se orgulhe. Aquilo de que gosta em si
Quem é o seu modelo em termos de competências parentais, e qual foi a coisa mais importante que aprendeu dessa pessoa? (Essa pessoa não tem de ser um dos seus pais)
Na relação com os seus filhos, para que situações tem mais jeito e quais são as suas competências parentais mais fortes?
Quando pensa nos seus filhos, como sabe quando a vida lhes corre bem?
Indique uma mudança positiva que vai fazer para ajudar os seus filhos, usando os pontos fortes e as qualidades positivas que identificou.

O QUE DIZEM OS FILHOS

Segundo várias investigações, a forma como os pais falam com os filhos sobre a separação e a forma como os envolvem nas decisões, durante e depois do divórcio, podem afectar a forma como eles se adaptam.

A maioria das crianças e jovens dizem que continuam a querer ver o pai e a mãe depois do divórcio. As crianças que mantêm contacto com o pai e com a mãe depois do divórcio ou da separação têm menos problemas de adaptação do que aquelas que perdem o contacto com a figura parental com quem não vivem.

Deixamos aqui alguns comentários feitos por crianças e jovens cujos pais se separaram ou divorciaram.

[first post-it]

Menina de 14 anos

“Não deviam dizer que a culpa é da mãe ou do pai, ou que a mãe e o pai vão separar-se porque ele fez isto ou aquilo, devem dizer que estão a passar por um mau bocado, com altos e baixos. E não devem ir directo ao problema, porque só vai trazer uma visão negativa a todo o processo.”

[post-it top]

Menina de 11 anos

“Se um dos pais foi infiel, não queremos sabê-lo.”

[post-it bottom]

Menina de 17 anos

“Os filhos devem estar envolvidos nas decisões que dizem respeito a onde vão viver, quantas vezes vão ver o pai ou a mãe, se têm de se mudar, mudar de escola, se vão ver os avós, primos e parentes. Deviam ter voz activa porque a família também é deles e a sua opinião deve ser ouvida.”

[last post-it]

Rapaz de 12 anos

“Precisamos de saber o que aconteceu com o pai porque ele continua a fazer parte da família.”

[green paper]

(Citações retiradas da “Young Voice Matters”
número 3, Emma McManus)

AS NECESSIDADES DOS FILHOS

O divórcio e a separação são processos difíceis para todos, e poderá pensar que está a proteger os filhos ao esconder a situação. No entanto, os filhos muitas vezes sentem-se impotentes e confusos porque não sabem o que se está a passar. Pode ajudá-los falando com eles de uma forma que seja fácil de entender. Eles não precisam de saber todos os detalhes, mas precisam de saber sobre aquilo que os afecta.

Os filhos muitas vezes acreditam que fizeram algo para causar a separação e que o relacionamento acabou por causa deles. Ambos os pais precisam de lhes mostrar que a culpa não é deles. Poderá ter de o dizer mais que uma vez.

Reconhecer os sentimentos dos seus filhos pode ser difícil. Ninguém gosta de ver os filhos a sofrer, e os pais muitas vezes caem na tentação de tentar melhorar a situação ao comprar guloseimas e enchê-los de presentes caros. Isto pode levar a problemas no futuro, pois eles aprenderão rapidamente que chorar e estar triste leva a mãe ou o pai a fazer-lhes as vontades. As crianças precisam de se sentir capazes de exprimir os seus sentimentos sem serem ensinados a recorrer a consertos rápidos. Ajude-os a exprimirem o que sentem de forma saudável. Explique-lhes que não faz mal que estejam tristes e que chorem, pois também você se sente triste às vezes.

Os filhos não precisam de sentir que são responsáveis pelas decisões, mas precisam de ser consultados e sentir que são ouvidos. Pode ouvir o que eles têm a dizer e deixar claro que vai ter em consideração os seus sentimentos, mesmo que nem sempre possa dar-lhes tudo o que eles querem. Ao fazê-lo, estará a mostrar que entende como eles se sentem.

É frequente os filhos terem receio de serem abandonados pelos pais. Afinal, se os pais deixaram de estar juntos, o mesmo pode acontecer com eles. É importante explicar-lhes que, embora os pais possam deixar de se amar, o amor que sentem pelos filhos dura para sempre, e que eles podem gostar de ambos os pais sem terem de tomar partidos. Mesmo quando estavam juntos, é possível que as vossas opiniões sobre como educar os filhos diferissem. Agora que estão separados, podem continuar a trabalhar juntos e concordar em seguir as mesmas regras em cada casa, embora nem sempre seja fácil. O mais importante é que os filhos se sintam seguros, saibam que tudo vai ficar bem, e que cada um dos pais tome as decisões na sua casa. Se souberem o que esperar em cada casa, os filhos conseguem adaptar-se às diferenças.

[Child with board]

Os filhos muitas vezes acreditam que fizeram algo para causar a separação e que o relacionamento acabou por causa deles. Ambos os pais precisam de lhes mostrar que a culpa não é deles.

Deixe os seus filhos serem crianças...

[purple box]

Os filhos têm as seguintes necessidades:

- Precisam que lhes expliquem o que se está a passar e como as suas vidas vão mudar
- Precisam de saber que a culpa não é deles
- Precisam de saber que não faz mal sentirem-se zangados e tristes
- Precisam de saber que podem falar e fazer perguntas
- Precisam de ser ouvidos
- Precisam de saber que os pais entendem como eles se sentem e que continuam a amá-los
- Precisam de saber que podem amar ambos os pais
- Precisam de saber que não há problema em terem diferentes regras familiares nas diferentes casas.

[purple box]

MAIS NECESSIDADES DOS FILHOS

Os filhos têm ainda as seguintes necessidades:

- Precisam que os deixem distanciar-se do conflito dos pais
- Precisam de ter uma rotina previsível com limites consistentes
- Precisam de saber que têm duas casas e que há lugar para eles nas duas
- Precisam de manter o contacto com a família alargada: com os avós, com as tias e tios e com os primos
- Precisam de ter acesso a outros tipos de apoio, caso o desejem
- Precisam de ter esperança no futuro
- Acima de tudo, precisam que os deixem ser crianças.

[green paper]

Pode ensinar aos seus filhos que existem maneiras positivas de lidar com conflitos ao aprendê-las para si.

A exposição das crianças a um ambiente de discussões constantes ou de críticas é muito relevante na forma como os filhos se adaptam à separação. As crianças precisam de se distanciar do conflito e não devem sentir-se presas no meio da confusão.

Os filhos conseguem aceitar as mudanças desde que sejam graduais e que saibam o que esperar. Se sentirem que existe um lugar para eles em ambas as casas, sentir-se-ão mais seguros.

Os filhos muitas vezes responsabilizam-se demasiado e sentem que têm de tomar conta dos pais e dos irmãos ou irmãs. Quem observa uma criança com este comportamento pensa que essa criança está a lidar muito bem com a situação e não está transtornada. Muitas vezes isto acontece quando os pais se sentem eles próprios transtornados. No entanto, o impacto da situação pode não ser evidente até a criança se tornar adulta, afectando os seus relacionamentos futuros.

Poderá sentir que os seus filhos o/a ajudam bastante e que estão a lidar muito bem com a situação, mas quando começar a recuperar da separação, poderá parecer que as crianças já não estão tão bem e que estão bastante transtornados. Nessa altura, terá de os deixar comportar-se como crianças e explicar que não faz mal sentirem-se tristes ou chateados. Algumas crianças poderão começar a agir de forma infantil para a sua idade. Essa é uma situação temporária. Dê aos seus filhos o tempo e a atenção necessárias e encoraje-os a falar com alguém em quem confiem, por exemplo um professor, um membro da família ou um terapeuta. Em breve irão sentir-se melhor.

É frequente os filhos sentirem uma grande perda quando os pais se separam. No entanto, os avós e outros membros da família podem ter um papel significativo nas suas vidas. O contacto com os membros da família alargada proporciona uma sensação de família, amor e aceitação, mesmo nos piores momentos. Os amigos também são uma fonte positiva de conforto para as crianças. Fale com os seus filhos sobre as pessoas importantes que os rodeiam e como podem manter o contacto, sobretudo que estiver a pensar em sair de casa. Muitas vezes as crianças precisam de um apoio adicional. Pode falar com os professores ou com o médico de família, caso ache que a terapia poderia ajudar os seus filhos.

Manual do curso para pais separados

Manter o contacto com outros membros da família pode dar às crianças uma sensação de amor e aceitação.

[box]

DO QUE OS FILHOS NÃO PRECISAM

Os filhos não precisam do seguinte:

- Ouvir ou ver os pais a queixarem-se ou a culparem-se mutuamente
- Ouvir críticas ou comentários negativos sobre um dos pais
- Ouvir informações dos adultos sobre as razões que levaram ao divórcio ou detalhes sobre o apoio financeiro
- Sentir que poderão ser obrigados escolher um dos pais em detrimento do outro
- Passar mensagens de um dos pais para o outro
- Sentirem-se intrusos na casa de um dos pais.

O conflito entre os pais pode ser prejudicial para os filhos, sobretudo se estiverem a discutir sobre eles, pois os filhos podem sentir-se responsáveis pelas discussões e pela separação. Ao criticar a outra figura parental ou ter comentários irónicos, está a colocar os filhos no meio do conflito e eles podem sentir a responsabilidade de ter de escolher entre os dois.

Embora tenha de ser honesto/a com os seus filhos, eles não precisam de saber todos os detalhes das razões da separação ou das finanças. Essa informação só os deixará mais confusos e inseguros. Tente não lhes pedir que sejam mensageiros e não faça perguntas despropositadas sobre o que se passa na outra casa. Se acharem que estão a ser usados como espias, os filhos podem desenvolver ressentimentos. Tente comunicar da forma mais directa que conseguir com o seu ex-parceiro/a.

A forma como educa os seus filhos pode ser afectada por situações como sair de casa, o nível de conflito com o ex-parceiro/a, alteração das circunstâncias financeiras, o seu envolvimento em processos judiciais e o tipo de informação ou apoio que pode obter. Isso pode fazer com que sinta culpa ou traição, pressão e exaustão. Pode tornar-se mais duro/a com o efeito do divórcio nos filhos e tornar-se menos disponível, tanto emocional como fisicamente, originando uma educação inconsistente.

Lembre-se – a maioria das crianças não tem problemas, e, ao alterar pequenas coisas no seu comportamento, poderá estar a fazer uma grande diferença.

- Ao aperceber-se das várias formas em que os filhos podem ser afectados pelo divórcio, os pais podem reduzir ou evitar alguns dos efeitos negativos.

[green paper]

(Informação proveniente de Shifflett & Cummings 1999)

FALAR COM OS FILHOS

- Explique aos seus filhos que aquilo que está a acontecer não é culpa deles.
- Adapte a conversa à idade e ao temperamento deles.
- Deixe que saibam que podem voltar a falar consigo sobre o assunto.
- Ouça o que têm para dizer e fale sobre os sentimentos deles.
- Não lhes peça para tomarem partidos.
- Tente não discutir, fazer comentários irónicos ou perder a calma à frente deles.

Às vezes os filhos são os últimos a saber da separação. Pode parecer correcto esperar pelo último momento, mas a saída repentina de um dos pais pode ser um choque imenso e não dá aos filhos a oportunidade de se prepararem para as alterações que vão ocorrer. Pode sentir-se tentado/a a adiar contar-lhes por estar com dificuldades em lidar com os seus próprios sentimentos e emoções.

Quando lhes contar, tente responder às suas perguntas da forma mais honesta e simples que conseguir. Assegure-se de que eles têm bastante tempo para conversarem, para que ninguém se sinta apressado. Explique que se vão separar ou divorciar, e diga-lhes que você e o ex-parceiro/a continuam a amá-los, e que a decisão de se separarem não foi culpa deles.

Se possível, você e o ex-parceiro/a devem falar com os filhos em conjunto para lhes explicarem que se preocupam com os seus sentimentos e que não faz mal ficarem transtornados. Explique que todos vão trabalhar juntos para se sentirem melhor, mas que pode demorar algum tempo. Encoraje os seus filhos a serem abertos com os seus sentimentos, mesmo que seja difícil para si ouvi-lo. Eles precisam de saber que ambos continuarão a amá-los e a envolver-se nas suas vidas e que, como se sente triste com a separação da família, é provável que também eles se sintam tristes. Os seus filhos podem não querer falar consigo sobre os seus sentimentos nesta altura. Se isso acontecer, explique-lhes que estará disponível quando desejarem falar.

Esteja preparado/a para responder várias vezes às mesmas perguntas e não espere que os filhos tomem partidos. Seja honesto/a com os seus filhos e resista à tentação de culpar, criticar ou insultar o seu ex-parceiro/a. Quando estiver a decidir até que ponto explicar os pormenores do divórcio ou separação aos seus filhos, pergunte-se como o conhecimento desses pormenores os vai ajudar.

[yellow post-its]

Lembre-se, a sua relação enquanto casal está terminada, mas a sua relação enquanto pais não está.

[purple box]

Os filhos podem querer respostas às seguintes perguntas:

- Com quem vou viver?
- Onde vai viver o meu animal de estimação?
- Onde vai viver o pai e a mãe?
- Vou ter de mudar de escola?
- E as férias que estavam planeadas?
- Posso continuar a ir aos escuteiros, ao clube, às casas dos meus amigos?

REACÇÕES TÍPICAS DAS CRIANÇAS E DOS JOVENS (As crianças não são todas iguais)

- Ligarem-se muito a um ou a ambos os pais
- Rejeitar um ou ambos os pais
- Sentirem-se transtornadas e chorarem
- Agressividade e culpabilização de um ou de ambos os pais
- Reagirem de forma diferente ou terem problemas na escola
- Adoptarem atitudes de adulto e “tomarem conta” de um ou de ambos os pais
- Portarem-se muito bem ou mal na esperança de juntar os pais.

A reacção de cada criança pode depender da sua idade.

A ADAPTAÇÃO DOS FILHOS

A adaptação dos filhos à situação depende das seguintes situações:

- O nível e a intensidade do conflito
- A perda do contacto com um dos pais, irmãos, irmãs, outros membros da família ou amigos
- A capacidade de adaptação dos pais
- O nível de apoio que os pais lhe dão
- Alterações às finanças do domicílio
- A rapidez e a quantidade de mudanças – novos parceiros, o local onde vivem, mudar de escola, o acesso aos amigos
- A sua personalidade, idade e estágio de desenvolvimento.

[yellow post-it]

Encontrará na página seguinte uma tabela com as reacções que os filhos de diferentes idades podem ter perante a separação dos pais. As faixas etárias não são fixas, eles podem reagir de formas diferentes.

[blue paper]

Se o seu filho parecer estar muito triste, poderá falar com a escola e ver se podem providenciar um terapeuta infantil especializado.

Como as crianças reagem ao divórcio e como as ajudar

Idade	Reacções	Como ajudar
Até ao 1 ano	<ul style="list-style-type: none"> • Choro, dependência e irritabilidade 	<ul style="list-style-type: none"> • Seja consistente com os seus filhos. Seja paciente com eles.
Entre os dois e os cinco anos	<ul style="list-style-type: none"> • Comportamentos infantis para a sua idade • Queixas de dores misteriosas e de sofrimento • Agressividade, provocação, discussão e procura de atenção • Dependência e possessão • Problemas em dormir • Culpabilização e preocupação com o abandono 	<ul style="list-style-type: none"> • Tente manter as rotinas (sobretudo na hora de dormir) para os ajudar a sentirem-se mais seguros. • Se for o cuidador/a principal, tente não se afastar por longos períodos, pois poderá causar insegurança. • Assegure-os de que a separação não teve nada a ver com eles, e que ambos os pais continuam a amá-los. • Informe o infantário ou a escola sobre a situação e possíveis alterações.
Entre os cinco e os oito anos	<ul style="list-style-type: none"> • Sensação de perda, rejeição, culpa • Sensação de deslealdade para com a figura parental com quem não vivem, preocupação e saudades • Sensação de deslealdade para com a figura parental com quem vivem sempre que estão com a outra • Comportamentos infantis para a sua idade • Choro • Sensatez e aparência de estarem bem e controlados • Pensarem que é culpa deles 	<ul style="list-style-type: none"> • Explique-lhes as razões para as alterações às suas vidas. • Evite zangar-se. • Explique-lhes que são amados, que a culpa não é deles, e que não faz mal estarem tristes. • Informe a escola sobre a situação e possíveis alterações.

[scribbles]

ABC

Professor

123

amigos

AMIGO

Manual do curso para pais separados

Idade	Reacções	Como ajudar
Entre os nove e os 12 anos	<ul style="list-style-type: none">• Tomar partidos• Choro• Querer crescer demasiado depressa ou comportar-se como seu pai ou parceiro de substituição• Comportar-se como outro adulto, talvez um irmão ou irmã, em vez de se comportar como criança	<ul style="list-style-type: none">• Explique que continuará a tomar conta deles.• Tenha atitudes positivas relativamente à outra figura parental.• Evite discutir à frente deles.• Informe a escola sobre a situação e possíveis alterações.• Encoraje-os a conviverem com os amigos.
Entre os 13 e os 18 anos	<ul style="list-style-type: none">• Qualquer uma das reacções anteriores• Evitar os seus sentimentos através do distanciamento• Mostrar desprezo por um ou ambos os pais• Agir de forma mais independente do que devem ou precisam• Problemas de disciplina em casa ou na escola• Compaixão, arrogância, idealismo, raiva, ou fadiga e queixas físicas	<ul style="list-style-type: none">• Dê-lhes espaço para falarem dos seus sentimentos.• Explique que não depende do apoio emocional deles.• Permita que os amigos os venham visitar em ambas as casas.
Mais de 18 anos	<ul style="list-style-type: none">• Atitudes extremas nas suas próprias relações• Perda de confiança e distanciamento	<ul style="list-style-type: none">• Seja honesto/a com o que aconteceu e mostre uma atitude de esperança para o futuro das relações deles. Só porque não resultou consigo, isso não significa que as relações deles irão falhar.

[scribbles]

ESCOLA
estudos

Quando lidamos com as nossas próprias emoções fortes, pode ser difícil pensar em como as outras pessoas (incluindo os nossos filhos) se sentem.

Aquilo que os seus filhos sentem é importante, pois podem estar a passar por uma vasta gama de emoções.

Pode ajudá-los a compreender os seus sentimentos ao falar com eles sobre como se sentem.

Poderá ter de os ajudar a verbalizar as suas emoções. Deixe-se levar pelo comportamento deles, tente ouvi-los e deixe que expressem os seus sentimentos sem oferecer logo uma solução.

Pode dizer: “Parece que estás triste” ou “Sabes o que está a causar a tua tristeza?”. Pode também perguntar-lhes o que acham que os faria sentirem-se melhor, e oferecer sugestões caso não consigam pensar em nada.

Também os pode encorajar a falar com amigos, avós, professores, vizinhos ou qualquer outra pessoa com quem se sintam à vontade.

[purple box]

O QUE OS SEUS FILHOS PODEM ESTAR A SENTIR

- Raiva, ciúmes, culpa
- Transtorno, tristeza, depressão
- Rejeição, mágoa, impotência
- Segurança, calma, alívio
- Esperança, aceitação, alegria
- Incredulidade, choque, surpresa
- Frustração, confusão, ansiedade
- Solidão, medo

[handwritten sentence]

Pode ajudar os seus filhos a compreenderem os seus sentimentos falando com eles sobre o que sentem.

Divórcio ou separação parental - comunicação

IMAGINAR UMA CONVERSA FUTURA

Este exercício tem como objectivo ajudá-lo/a a ver as coisas pela perspectiva dos seus filhos. Pode ter esperanças e sonhos para os seus filhos, mas é muito fácil ficarmos presos ao nosso quotidiano e esquecermo-nos deles. Pode ser muito útil distanciar-se e pensar sobre o que quer para o futuro deles.

Imagine uma conversa dos seus filhos com amigos daqui a 10 ou 15 anos.

O que acha que diriam sobre este período das suas vidas?
O que esperaria que eles não dissessem?
O que esperaria que eles dissessem?

CONVERSAS DIFÍCEIS

Por vezes pode parecer que todas as conversas acabam num círculo vicioso. É utilizada uma linguagem de “culpabilização” e não se chega a lado nenhum porque todos estão a tentar exprimir o seu ponto de vista. Quando estamos zangados, é frequente deixarmos de ouvir e adoptarmos uma posição defensiva.

Quando começamos a sentir-nos nervosos, o nosso organismo liberta vários químicos que podem afectar a forma como pensamos. Podemos começar a sentir-nos zangados ou com vontade de fugir.

Se isto lhe acontecer, tente usar as seguintes técnicas.

[box 1]

Reduza a sua tensão

- Respire fundo e faça um esforço para respirar mais devagar. Este exercício ajuda a alterar os químicos que o seu organismo produz e pode ter um efeito calmante.

[box 2]

Ouçã o que está a ser dito

- Tente ouvir com toda a atenção.
- Não pode ouvir e falar ao mesmo tempo. Quanto mais ouvir e menos disser, melhor.
- Ouça as palavras com atenção e observe a linguagem corporal.
- Tente não interromper automaticamente assim que houver uma pausa.
- Tente manter a calma, mesmo que não se sinta assim.

[box 3]

Responda de forma não conflituosa

- Evite mudar de assunto ou interromper sem necessidade.
- Evite falar muito cedo, muitas vezes ou durante muito tempo.
- Tente usar o seguinte método para se exprimir:
 1. Explique o que aconteceu sem culpabilizar, criticar ou julgar.
 2. Diga como se sente ao ver ou ouvir o que aconteceu.
 3. Explique o que precisa que aconteça.
 4. Peça uma mudança.Por outras palavras, diga:

[handwritten notes]

Quando tu...

eu sinto...

porque eu preciso...

e gostava que tu...

[green note]

Encontrará alguns exemplos na página seguinte.

Manual do curso para pais separados

Exemplos:

“Quando vens buscar os miúdos e te atrasas, isso faz-me sentir ansiedade, pois eu preciso de rotina e gostaria que chegasses a tempo.”

“Quando me impedes de ver os meus filhos durante a noite, isso transtorna-me porque preciso de manter uma ligação com eles, e gostaria que ajudasses a tornar isso possível.”

Estará a dar o seu ponto de vista sem julgar, explicando como se sente e ligando-o àquilo de que necessita e ao que quer que aconteça.

Pense naquilo que quer exprimir ou nas alturas em que há a probabilidade de discutirem e pratique formas diferentes de dizer as coisas.

Preencha com os seus próprios exemplos.

Quando tu

eu sinto

porque eu preciso

e gostava que tu

Quando tu

eu sinto

porque eu preciso

e gostava que tu

Quando tu

eu sinto

porque eu preciso

e gostava que tu

[box]

DICAS PARA O CONTACTO

- As crianças devem sentir-se em casa com ambos os pais, independentemente do tempo que passam com eles.
- Pode esperar alguma resistência por parte dos filhos enquanto se adaptam.
- Evite usá-los como mensageiros.
- Tente não criticar, encontrar defeitos ou comparar as duas casas.

Sempre que possível e seguro, as crianças precisam de ter acesso a ambos os pais. Se os seus filhos disserem que não o/a querem ver a si ou à outra figura parental, não ignore os seus sentimentos ou os contradiga. Ouça o que têm a dizer e tente descobrir se existe alguma razão para tal, não os culpabilize pela rejeição.

Às vezes os filhos vêem um dos pais como bom e o outro como mau. Se isto acontecer, lembre-os dos bons momentos que tiveram juntos antes da separação. Os filhos julgam-se metade da mãe e metade do pai. Se não lhes for permitido amar ambos, podem acabar por rejeitar uma parte de si próprios. Por isso, tentem não se criticar ou culpar à frente dos filhos, e expliquem que todos nós temos um pouco de bom e um pouco de mau.

As crianças têm grande resistência e conseguem viver com diferentes regras familiares, desde que saibam o que esperar. Se os seus filhos disserem algo como “a mãe faz isto de forma diferente” ou “o pai não faz coisas dessas”, lembre-os de que cabe aos pais estipular limites e que, embora façam coisas diferentes, ambos os amam e não faz mal ter regras diferentes em casas diferentes.

Evite perguntar aos filhos o que acontece na outra casa. Pode parecer um interrogatório. Sempre que possível, comunique directamente com o seu ex-parceiro/a.

Tente não entrar em competição com o ex-parceiro/a sobre quem dá presentes de aniversário melhores ou quem dá presentes com segundas intenções. Quando for dar um presente grande, pense primeiro em que casa esse presente vai ficar. Se for ficar em sua casa, deve explicá-lo ao seu filho primeiro.

Explicar aos filhos o que se está a passar e o que devem esperar faz com que se sintam mais seguros. Por exemplo, podem assinalar juntos as datas importantes no calendário. No entanto, nem tudo é previsível na vida, e poderão ter de se verificar mudanças.

[handwritten text]

Pense sempre no que é melhor para os seus filhos e informe-os de quaisquer mudanças.

[purple box]

MAIS DICAS PARA O CONTACTO

- Desenvolva uma relação saudável com o ex-parceiro/a, que se deve concentrar nos melhores interesses dos filhos.
- Sempre que possível, seja flexível e esteja preparado/a para fazer algumas cedências.
- Não fale de questões que possam levar a discussões à frente dos filhos.
- Caso esteja preocupado/a com conflitos ou questões de segurança quando entrega os seus filhos ao ex-parceiro/a, deve tomar as precauções necessárias.
- Lembre-se de que os sentimentos da figura parental com quem os filhos vivem poderão ser diferentes dos sentimentos da outra figura parental.

As conversas devem incidir sobre o que é melhor para os seus filhos. Comunique de forma não emotiva quando falar das necessidades dos filhos - coisas como consultas no médico, reuniões de pais, eventos desportivos e festas de aniversário.

Se os seus filhos mencionarem algo que o ex-parceiro/a tenha feito ou dito e isso originar sentimentos fortes em si, não reaja ou retalie, pois estará a colocar as crianças no meio da disputa.

Caso tenha grandes preocupações sobre o nível de conflito que possa ocorrer quando entrega os seus filhos, poderá tomar algumas medidas, por exemplo solicitar a presença de outro adulto, entregar os seus filhos num local público e durante o dia, pedir a um amigo ou familiar que faça a entrega ou utilizar um centro de contacto.

Embora todas as pessoas sejam diferentes, se os seus filhos vivem consigo, poderá sentir que é sobre você que recai toda a responsabilidade e que acaba por não ter tempo para si. Se os seus filhos não vivem consigo, poderá ter saudades da sensação de ter uma família e sentir-se perdido/a, sem saber como preencher o tempo.

[yellow post-it]

Mesmo que viva num apartamento T1, é importante ter espaço para as coisas dos seus filhos (mesmo que seja apenas um canto numa divisão). Ao fazê-lo, estará a ajudá-los a sentirem-se mais seguros e a sentirem que são uma parte importante da sua vida. Não trate os seus filhos como hóspedes em sua casa. Crie novas actividades e rotinas familiares que os ajudem a sentirem-se mais seguros.

[box]

DICAS PARA LIDAR COM UM EX-PARCEIRO/A DIFÍCIL

- Mesmo que o seu ex-parceiro/a não coopere, mantenha uma relação não emotiva.
- Concentre-se nas coisas que pode controlar, e não naquilo que não pode controlar.
- Aprenda a gerir os seus sentimentos e a não reagir de forma negativa.
- Tente pensar nas coisas pelo ponto de vista dos seus filhos.
- Pergunte-se que diferença fará determinada questão daqui a um ano.
- Tente não entrar em discussões sobre o que realmente aconteceu.

Lembre-se de que as pessoas vivem as coisas de formas diferentes.

Tentar ser um bom pai ou mãe nem sempre é fácil, mesmo nas melhores alturas. Se achar que o seu ex-parceiro/a não está a cooperar ou a colocar as crianças em primeiro lugar, poderá ter de considerar algumas estratégias. É importante lembrar-se de que não deve gastar as suas energias em tentar controlar aquilo que o ex-parceiro/a faz mas sim em tentar ser a melhor figura parental que puder.

Mesmo quando acredita vivamente ter razão e quando sente que tem de ser você a mudar, lembre-se de que não pode ser responsável por mudar o ex-parceiro/a. A única pessoa que você pode mudar é você mesmo/a. No entanto, as pequenas mudanças que fizer podem ser bastante significativas na sua forma de estar enquanto pai ou mãe e nos seus filhos.

Tente concentrar-se nas necessidades dos seus filhos e não nos sentimentos que possa ter relativamente ao passado. Pense na forma como gostaria que os seus filhos se lembrassem desta fase das suas vidas daqui a um ano, ou daqui a cinco ou dez anos. Ao fazê-lo poderá ver toda a situação de uma perspectiva diferente.

Se ouvir coisas que o seu ex-parceiro/a disse sobre si, tente não tirar conclusões precipitadas e reagir. Acalme-se e reflecta.

Se o seu ex-parceiro/a for agressivo ou fizer críticas à frente das crianças, tente não responder. Aprenda a gerir os seus sentimentos. Assim, será menor a probabilidade de entrar numa discussão descontrolada. Se sentir demasiada pressão, tire algum tempo e distancie-se. Evite reagir de imediato, diga apenas: "Preciso de tempo para pensar sobre isto".

Por exemplo, se o seu ex-parceiro/a lhe chamar nomes à frente das crianças, mais tarde, quando estiver sozinho/a com elas, fale sobre o que se passou em termos gerais. Explique-lhes que às vezes as pessoas zangam-se, mas que não está certo chamar nomes aos outros. Tente agir com integridade. Você não pode controlar as acções do ex-parceiro/a, mas pode controlar a forma como responde a elas.

SE NÃO PUDER ESTAR COM OS SEUS FILHOS

Se estiver com dificuldades em ver os seus filhos regularmente devido a uma relação difícil com o ex-parceiro/a, ou se estiver a viver fora do país ou longe, deixamos-lhe aqui algumas dicas.

[box 1]

Cartas

- Não se esqueça de escrever com regularidade - ou por correio ou por e-mail.
- Para as crianças mais novas, escolha um papel bonito ou figuras no computador, autocolantes, canetas coloridas, etc.

[box 2]

Vídeos e DVDs

- Grave um vídeo ou DVD consigo a fazer alguma coisa ou a deixar uma mensagem especial.

[box 3]

Telefonemas

- Assegure-se de que fala e ouve o suficiente, e tente não se preocupar com o custo das chamadas.
- Tente manter-se actualizado/a sobre questões escolares, os amigos, etc. Se não souber o que dizer, partilhe um livro ou um vídeo com eles e fale sobre isso ao telefone.
- Muitas crianças também têm telemóveis. Pode manter-se em contacto através de SMS.

[box 4]

Alojamento

- Quando está com os seus filhos, faça com que a casa onde vive tenha um ar familiar, com brinquedos, roupa para eles, etc. Tente assegurar-se de que eles têm o seu próprio espaço, se possível.

[box 5]

Aniversários e ocasiões especiais

- Lembre-se dos dias especiais. Pode torná-los mais especiais se pensar bem nas coisas que vai enviar. Um postal ou uma carta também conseguem mostrar que está a pensar neles.

Muitas vezes, ser-se pai ou mãe é uma função muito desgastante. As crianças podem não apreciar todo o seu esforço. Isso é normal, por isso tente não desistir, pois não há cartas ou telefonemas que cheguem para substituir a sua presença pessoal. Pode tentar abrir canais de comunicação com o seu ex-parceiro/a ou considerar mudar-se para mais perto. Pode ainda servir-se da mediação para o ajudar a discutir algumas questões. Deve recorrer ao tribunal apenas se absolutamente necessário.

NOVOS PARCEIROS

As crianças precisam mais dos pais nas primeiras fases da separação, e podem sentir-se abandonadas se começar a sair bastante e a estar com outras pessoas. Podem ter uma atitude de desaprovação e podem sentir-se ameaçadas com qualquer nova relação que desenvolva. É importante que as alterações às suas vidas se dêem de forma gradual. Porém, as crianças não devem sentir que podem controlar aquilo que você faz ou deixa de fazer.

Será provavelmente aconselhável esperar que uma nova relação se torne mais séria antes de introduzir a pessoa aos seus filhos. As crianças podem ligar-se a essa pessoa rapidamente, e introduzi-los a parceiro/as que não vão ficar por muito tempo pode deixá-los vulneráveis a outra perda significativa. Além disso, quando desenvolver uma nova relação, assegure-se de que é seguro os seus filhos estarem perto do novo parceiro/a.

Ao introduzir um novo parceiro/a aos seus filhos, pode estar a destruir as suas esperanças de os pais voltarem a juntar-se. A situação ideal seria introduzir o novo parceiro/a de forma sensata durante um período de tempo, começando por não mais de uma hora.

As crianças podem reatar que prefira estar com essa nova pessoa do que com eles, e isso pode levá-los a sentirem que também o/a vão perder a si. Podem reagir de forma emocionalmente dependente e possessiva. Ouça o que têm a dizer e garanta-lhes que nunca os abandonará. Procure entender que os seus sentimentos de ciúme são normais nesta situação.

O novo parceiro/a também pode sentir alguma insegurança e ciúme pelo tempo e energia que você depende com os seus filhos. Embora possa tentar dar confiança ao seu novo parceiro/a, isso nem sempre é possível. Poderá então ter de considerar até que ponto essa nova relação é importante para si.

Poderá também ter sentimentos fortes relativamente a novos parceiros do seu ex-parceiro/a, sentimentos como raiva e ciúme. É importante que se lembre de colocar os seus filhos em primeiro lugar. Você e os seus filhos precisam de tempo para se habituarem às mudanças. Mesmo que julgue estar preparado/a para uma nova relação, isso não quer dizer que os seus filhos estejam. Deverá assegurar-se de que eles têm o tempo de que necessitam para se habituarem a novas relações.

[yellow post-it]

Caso tenha conhecido alguém e deseje ir viver com essa pessoa, fale com os seus filhos sobre o papel dessa pessoa como padrasto ou madrasta. Esta convivência vai demorar algum tempo e precisa de ser equilibrada com a relação dos filhos com o seu ex-parceiro/a. Se o seu novo parceiro/a já tem uma família, será útil acordar algumas regras para o lar antes de começarem a viver juntos.

ABUSO DOMÉSTICO

Em caso de violência ou abuso, é importante lembrar-se de que a segurança dos filhos ou da pessoa vítima de abuso é a maior prioridade.

Se estiver num curso de formação ou em sessões individuais e precise de falar com alguém sobre riscos que você ou os seus filhos possam estar a correr, fale com o formador ou profissional com quem tem as sessões. Eles poderão dar o apoio e a assistência de que necessite.

Nos casos em que ocorreram abusos, poderá ser melhor para as crianças que o contacto entre os pais e dos pais com os filhos seja limitado. Também poderá ser importante, para a segurança de todos, a obtenção de apoio judicial.

Caso se encontre numa situação abusiva, obtenha assistência para si e para os seus filhos de imediato.

- Pode contactar a linha nacional de apoio em casos de violência doméstica (The National Domestic Violence Helpline) através do telefone gratuito 0808 2000 247 ou do sítio www.refuge.org.uk, para obter informações e acesso a alojamentos de emergência disponíveis 24 horas.
- Pode ligar para a linha de protecção à criança (National Child Protection Helpline) da NSPCC através do número 0808 800 5000. Este é um serviço gratuito e confidencial para qualquer pessoa que esteja preocupada com os riscos que os filhos possam estar a correr.

[child with board]

Linha Nacional de Apoio em Casos de Violência Doméstica

0808 2000 247

Linha de Protecção à Criança da NSPCC

0808 800 5000

Se os seus filhos disserem que se querem magoar ou que não querem viver, se a escola comunicar problemas que perduram durante meses ou se sentir que não consegue lidar com o comportamento deles, deve procurar ajuda. Pode:

- falar com o seu médico de família
- falar com o professor do seu filho, o director de turma ou o director da escola
- procurar um terapeuta
- falar com o funcionário da Cafcass
- falar com o assistente social.

Divórcio ou separação emocional

PERDA DA RELAÇÃO

O sofrimento é uma parte importante do processo de divórcio, e conhecer as fases da perda pode ajudá-lo/a no processo. Quando um dos parceiros falece, existe um ritual fixo, o funeral e as cerimónias, e o sofrimento é aceite como natural. No caso de divórcio, o sofrimento pode não ser reconhecido ou aceite, e não existe um ritual fixo (embora algumas pessoas possam ver o processo em tribunal como tal).

Ambos poderão estar em fases muito diferentes do processo de sofrimento. Aquele que decide sair muitas vezes já passou por muitos dos sentimentos associados ao sofrimento e à perda antes de deixar a relação, ao passo que a outra pessoa ainda não passou por isso.

O final da relação pode originar muitas perdas: a perda de uma vida em família, a perda do parceiro/a, a perda de planos futuros e objectivos enquanto casal, a perda do papel de marido, mulher ou amante, e a perda do estatuto de fazer parte de um casal.

Muitas pessoas têm de se mudar da casa onde viviam durante a relação, e por isso sentem também a perda da sua casa. Cada um dos pais pode também sentir a perda da relação com os seus filhos, nos casos em que ficam com o ex-parceiro/a. Os sentimentos de perda são sentidos não só pelos adultos mas também pelas crianças.

Emoções

O divórcio ou separação é algo pessoal que cada um irá viver de forma diferente. Pode sentir alívio com o fim da relação ou pode sentir que falhou porque não tem como evitar que a relação termine. O divórcio poderá ter sido decisão de ambos ou apenas de um dos parceiros.

Se tiver decidido deixar a relação, poderá ter pensado sobre o assunto durante algum tempo, a tentar encontrar coragem, o que poderá resultar em sentimentos de culpa.

Se tiver sido o seu parceiro/a a sair de casa, poderá estar a passar por sentimentos de choque, rejeição e abandono.

Se a relação terminar de forma brusca e sem aviso prévio, os seus sentimentos podem ser mais intensos do que se a relação tivesse acabado durante um período longo de tempo. Os seus sentimentos também poderão ser mais intensos se tiver sido deixado/a pelo seu parceiro/a do que se for você a decidir sair.

A dor pelo fim do relacionamento pode ser profunda e intensa. Pode ter manifestações físicas, sentindo que o seu coração ficou literalmente despedaçado. As suas emoções também podem afectar a sua capacidade de tomar decisões e fazer com que se sinta cansado/a e com falta de energia, embora o grau desses sentimentos dependa das circunstâncias.

[yellow post-it]

Seja qual for a situação, é provável que passe pelas seguintes etapas de perda (embora não tenha necessariamente de passar por elas nesta ordem). Também é possível que sinta várias emoções no espaço de 10 minutos!

[notes]

As etapas da perda são:

negação

raiva

negociação

depressão

aceitação

AS ETAPAS DA PERDA

Não irá necessariamente passar pelas etapas da perda na ordem que apresentámos acima, e poderá passar por cada etapa mais do que uma vez. Por vezes, poderá sentir que está a dar um passo para a frente e dois para trás. Os sentimentos por que vier a passar, quer sejam pouco fortes ou intensos, são um aspecto normal do processo de divórcio e separação. No entanto, se achar que está estagnado/a numa das fases durante muito tempo, poderá considerar procurar um terapeuta para o/a ajudar.

[box]

Negação

- A sensação de que isto não está a acontecer
- Esconder dos amigos e familiares
- Criar fantasias e não lidar com a realidade.

A percepção de que a relação terminou pode deixá-lo/a num estado de choque. Pode sentir-se abstraído e achar que isto não está mesmo a acontecer.

O medo de encarar o futuro sozinho/a pode ser um dos factores que contribuem para a negação. Encarar os seus medos pode parecer uma tarefa demasiado pesada.

Poderá sentir um misto de emoções e mudar de humor rapidamente. Pode passar de um estado de torpor e incapacidade de falar para um estado de descontrolo emocional, com vontade de gritar. Também poderá sentir que as suas emoções são visíveis e que todos sabem o que se está a passar.

Poderá passar por sentimentos de afastamento e desorientação, como se estivesse a ver um filme. Pode também ter sentimentos de pânico e ansiedade, e uma compulsão de fazer alguma coisa. Isto leva muitas vezes as pessoas a submergirem-se no trabalho e em actividades práticas.

[box]

Raiva

- Reagir exageradamente e muitas vezes agir de forma irracional
- Sentir-se descontrolado/a
- Falta de paciência e agressividade.

A raiva pode ser explosiva. Pode passar de um estado de ódio e vingança para sentimentos de tristeza e insegurança. A profundidade desses sentimentos pode muitas vezes ser assustadora.

Se tiver decidido abandonar o relacionamento, pode ter dificuldade em exprimir a sua raiva porque sente culpa. Se tiver sido o ex-parceiro/a a sair da relação, poderá ter dificuldade em exprimir a raiva por receio de afastar ainda mais a outra pessoa.

A raiva muitas vezes surge antes do processo de libertação. Pode ser útil tentar redireccionar a sua raiva através de actividades práticas. Reprimir a raiva ou exprimi-la de forma agressiva não é saudável. Pode exprimir a raiva de forma saudável através de conversas com amigos ou familiares, do exercício físico ou de um terapeuta. A repressão desses sentimentos de raiva pode levar a depressões.

[box]

Negociação

Pensar: Se calhar é possível darmos uma segunda oportunidade. Se ao menos ele ou ela:

- mudasse
- soubesse como os meus sentimentos são fortes
- soubesse o que eu teria feito pela família.

Muitas pessoas pensam ver ou ouvir o ex-parceiro/a e imaginam determinadas situações.

Poderá desejar negociar com o ex-parceiro/a, tentar desesperadamente fazer com que tudo volte ao que era ou fazer desaparecer a dor. Esta não é boa altura para fazer negociações. Poderá fazer promessas impossíveis e piorar ainda mais as coisas.

[box]

Depressão

- Chorar de forma descontrolada
- Não ter interesse em nada
- Sentir como se tivesse uma "névoa mental"
- Problemas em dormir
- Sentir-se afastado/a dos outros

Os sentimentos de solidão, tristeza ou depressão são normais durante esta altura difícil. Os sentimentos de mágoa e perda da relação, e de tudo o que ela representava para si, podem ser difíceis de suportar. Também poderá ter problemas em dormir e sentir um grande desgaste emocional.

Como as nossas identidades estão ligadas durante uma relação, pode ser difícil imaginarmo-nos como uma pessoa em separado. A auto-estima pode diminuir, dificultando as actividades do quotidiano.

Pode sentir vontade de chorar a toda a hora. Caso se sinta desta forma e não consiga chorar, veja um filme triste para o/a ajudar a exprimir os seus sentimentos.

Se os sentimentos de depressão não desaparecerem ou piorarem, poderá ter de falar com o seu médico ou com um terapeuta.

[box]

Aceitação

- As suas emoções ficam mais equilibradas – consegue ver as partes boas e as partes más da relação
- Sente-se mais capaz de gerir emoções fortes
- Tem esperança no futuro.

Para algumas pessoas, esta fase pode marcar o início de uma vida nova com novas escolhas, para outros pode parecer como um anti-clímax. As relações podem acalmar, embora também seja possível que surjam problemas com os filhos.

Os sentimentos de cada uma das etapas podem ser desgastantes, podendo levá-lo/a a sentir que está a perder o juízo. É melhor reconhecer esses sentimentos e aceitar que fazem parte de um processo penoso.

Não espere passar pelas etapas uma por uma. É mais provável que salte entre etapas, muitas vezes no espaço de minutos!

O facto de entender as etapas não significa que a dor vai desaparecer, mas pode levar a que se aperceba de que este é um processo normal pelo qual também outras pessoas passam.

[purple box]

TOMAR CONTA DE SI

- O melhor que pode fazer pelos seus filhos é tomar conta de si. Ao ajudar-se a si próprio/a estará a ajudar também os seus filhos.
- Faça coisas só para si - amime-se, visite amigos, leia, gaste tempo consigo, etc.
- Coma adequadamente, durma bem e faça exercício.
- Tente limitar a energia emocional que despende no conflito.
- Exprima os seus sentimentos falando com um amigo ou com um terapeuta. Liberte a tensão através do exercício físico.
- Embora o divórcio seja um processo doloroso para os pais e para os filhos, lembre-se de que as coisas mudam com o tempo.

Pergunte-se: “Se eu estiver a sofrer uma exaustão física, mental ou emocional, como poderei estar disponível para tomar conta dos meus filhos?”

Você tem direito aos seus sentimentos. No entanto, o que faz com eles pode ter repercussões na vida do seu filho. Não é saudável reprimir a sua raiva, exprimi-la de forma agressiva ou usar os filhos para se vingar do ex-parceiro/a.

Convença-se de que não faz mal sentir raiva ou tristeza. Pode exprimir os seus sentimentos através de conversas com um amigo ou terapeuta, através de um grupo de apoio ou através de exercício físico.

Caso tenha sido você a sair, é provável que sinta culpa por causa da separação e que esteja numa fase mais avançada do processo, pois teve mais tempo para digerir as coisas.

Se foi o seu parceiro/a que saiu, poderá sentir-se traído/a e rejeitado/a, com sentimentos de insegurança e ciúmes de novas relações que o ex-parceiro/a possa ter. Também poderá não aceitar o fim da relação e tentar agarrar-se a ela. Por vezes, o conflito poderá ser a única forma de permanecer ligado/a ao ex-parceiro/a.

Às vezes pode parecer que tem uma montanha para escalar, mas, com o tempo, a montanha pode transformar-se numa pequena colina.

É importante lembrar-se de que o tempo cura. Aquilo que você e os seus filhos sentem agora, pode ter a certeza de que já não o sentirão daqui a seis meses, um ano ou cinco anos.

É muito importante ter uma rede de apoio para as fases mais difíceis. Também pode considerar um terapeuta ou a mediação.

REDE DE APOIO

Indique a pessoa ou pessoas na sua vida que satisfazem cada uma das necessidades listadas abaixo.

Alguém em quem posso confiar numa altura de crise:
Alguém com quem posso falar se estiver preocupado/a:
Alguém que me faz sentir bem comigo próprio/a:
Alguém que me diz se estou a fazer bem ou mal:
Alguém que me faz parar e pensar no que estou a fazer:
Alguém que me introduz a novas ideias, novos interesses e novas pessoas:

FAMÍLIA ALARGADA

Os avós e outros familiares são figuras importantes na vida do seu filho. Muitas vezes, esses familiares também sofrem as consequências do conflito dos pais e sentem que têm de tomar partidos. Os familiares podem ter sentimentos fortes sobre o que aconteceu. No entanto, é importante continuar a permitir que os seus filhos tenham contactos com eles.

Explique à família alargada que, embora entenda que possam tomar partidos, é importante que não fale mal de nenhum dos pais, pois as crianças podem sentir que estão no meio de um conflito ainda maior.

[yellow post-it]

É benéfico para as crianças sentirem a estabilidade e segurança que os outros familiares lhes podem proporcionar, sobretudo numa altura de instabilidade e incerteza. Passar algum tempo noutra casa onde a vida continua na normalidade pode ser extremamente reconfortante para eles.

OS FAMILIARES E OS AMIGOS DOS SEUS FILHOS

Os familiares e os amigos são muito importantes para as crianças. No entanto, os seus filhos podem perder o contacto com as pessoas que lhes são mais próximas por várias razões que fogem ao seu alcance.

São várias as razões para tal, por exemplo mudarem de casa ou a tomada de partidos de algumas pessoas.

Preencha o exercício seguinte com o nome do seu filho no centro e os nomes dos amigos e familiares que lhe são importantes à volta. Se tiver mais do que um filho, pode fotocopiar o diagrama ou usar uma caneta de cor diferente para cada filho.

Nome do seu filho:

[box]

TERAPIA

Poderá desejar considerar a terapia se achar que se encontra preso/a numa das etapas da perda. A terapia pode:

- ajudar a resolver emoções contraditórias
- apoiá-lo/a numa fase de mudança
- ajudá-lo/a a exprimir os seus sentimentos e
- ajudar os filhos a conseguirem exprimir-se e sentir apoio.

Terapia individual

A terapia ajuda a clarificar os problemas e a encontrar melhores formas de os resolver. O terapeuta é um profissional especializado para ouvir o que tem a dizer e ajudá-lo/a a resolver os problemas sozinho/a. Não lhe dirão o que fazer, irão sim trabalhar consigo e apoiá-lo/a. As sessões normalmente duram 50 minutos, estando o número de sessões dependente dos problemas que tiver. O terapeuta pode discutir estas questões consigo.

Terapia familiar

Algumas pessoas acham bastante útil a terapia familiar. Este tipo de terapia está desenhada para famílias - pais e filhos - mas pode ser útil em qualquer relacionamento, dentro de uma família ou não, que possa beneficiar de apoio. A família alargada, como os avós e os padrastos ou madrastas, também pode participar. Por vezes as pessoas acham útil convidar um amigo chegado da família.

A terapia familiar pode ajudar os familiares a encontrarem formas de se apoiarem e ajudarem mutuamente, bem como a desenvolverem competências comunicativas e a capacidade de resolver problemas. A terapia tem lugar num ambiente seguro e acolhedor, concentrando-se em identificar e fomentar os pontos fortes e os recursos das famílias e em desenvolver a resolução conjunta de problemas.

Provavelmente terá de pagar a terapia individual ou familiar, mas o seu médico de família poderá encaminhá-lo/a para um serviço gratuito.

Terapia para jovens

Durante um divórcio ou separação, poderá achar que não está tão disponível para os seus filhos como gostaria. Os seus filhos podem começar a guardar para si os sentimentos e preocupações, pensando que estão a sobrecarregá-lo/a ainda mais se falarem consigo. Pode perguntar na escola dos seus filhos se existe um terapeuta para jovens. Este tipo de terapia pode dar-lhes a oportunidade de falar dos seus medos e preocupações sem o receio de o/a preocupar.

[purple box]

MEDIAÇÃO FAMILIAR

A mediação familiar é útil a pessoas que:

- tenham dificuldade em falar directamente com o ex-parceiro/a
- queiram melhorar a comunicação sobre os seus filhos
- não queiram ir para tribunal
- queiram encontrar uma forma de diminuir o conflito e
- queiram arranjar uma forma justa de levar em conta a opinião dos filhos.

O QUE ACONTECE NA MEDIAÇÃO?

Na mediação, pode discutir os seguintes assuntos:

- Acordar contactos – quanto tempo vão os seus filhos passar com cada um dos pais e como vai decorrer o contacto, incluindo pequenos detalhes que podem ser bastante significativos (como o horário para ir buscar os filhos e o local das refeições).
- Onde os filhos vão viver
- Apoio financeiro para os filhos
- O que acontece à casa da família
- Como as dívidas e os bens devem ser divididos
- Como dividir outros aspectos financeiros, como pensões, poupanças e investimentos.

A mediação familiar permite-lhe si e ao seu ex-parceiro/a tomar decisões sobre os contactos em vez de ser um juiz a decidir. Por isso, os acordos efectuados através da mediação tendem a funcionar melhor e a durar mais tempo na prática.

Na mediação familiar resolvem-se questões familiares num número de reuniões conjuntas. O objectivo principal é proporcionar um ambiente justo e seguro em que se possa seguir em frente e chegar a acordo, e não decidir de quem é a culpa. O mediador não está do lado de ninguém e irá ajudá-lo/a a negociar um acordo que leve em conta as necessidades de toda a família.

A mediação pode promover uma melhor comunicação entre si e o seu ex-parceiro/a. Também ajuda a construir bases fortes para uma educação contínua e positiva. A mediação pode ser utilizada para questões com os filhos, para a propriedade e finanças ou ambos.

Em algumas situações, os serviços de mediação podem organizar uma reunião com os filhos para obterem os seus pontos de vista. No entanto, os pais continuam a ser responsáveis pela tomada de decisões.

Se estiver a pensar em mediação

Se tiver direito a financiamento público (assistência legal), a mediação será gratuita. Se não, terá de pagar por esse serviço. Porém, as investigações efectuadas neste âmbito mostram que a mediação pode ser muito mais barata e rápida do que um processo judicial.

Se desejar utilizar a mediação para resolver questões relativas a si e aos seus filhos, pode encontrar o serviço de mediação familiar mais próximo:

- ligando para a Linha de Apoio à Mediação Familiar (Family Mediation Helpline) através do número 0845 60 26 627 ou indo ao sítio www.familymediationhelpline.co.uk.

Quando encontrar o serviço mais próximo, pode fazer as perguntas que desejar. Se desejar mais informações, a pessoa com quem estiver a falar irá obter os seus dados e marcar uma reunião para que conheça o mediador e para que se processe a uma avaliação.

Na avaliação

O mediador irá explicar o que significa a mediação e irá ajudá-lo/a a decidir se este serviço é o melhor para si. O mediador também pode verificar se tem direito a financiamento público. Terá de trazer comprovativos do seu rendimento, por exemplo uma folha de vencimento ou um extracto bancário.

Pode escolher ter uma reunião de avaliação conjunta com o ex-parceiro/a ou uma em separado. Se ambos preferirem uma reunião conjunta, ainda assim deverá ser visto/a em separado durante parte da reunião.

Quando iniciar a mediação

Se você e o seu ex-parceiro/a estiverem dispostos a utilizar a mediação, ser-lhe-á oferecida uma reunião conjunta. Esta será a primeira de duas ou três reuniões a que ambos irão comparecer para planear o futuro dos filhos.

Durante a mediação

Se a mediação tiver como objectivo resolver questões relativas aos filhos, o mediador irá ajudar a planear os contactos. É você que decide o que pretende discutir e a quantidade de informação que fornece. O mediador também irá ajudá-lo/a a comunicar melhor com o ex-parceiro/a sobre os seus filhos.

[yellow post-it]

Assim que você e o ex-parceiro/a chegarem a acordo, o mediador anotarà essa informação. Poderão conseguir transformar esse acordo num contrato juridicamente vinculativo - uma ordem de contacto.

A jornada do divórcio revisitada

Você analisou as diversas partes do seu divórcio ou separação sobre vários pontos de vista. Sabemos o efeito que os grandes conflitos têm nos filhos, e como esta faceta da separação dos pais tem um potencial maior para causar danos. Agora, está na altura de ver em que direção se encontra. Continua na mesma direção que antes, ou fez algumas mudanças que tornaram esta jornada mais fácil para si e para os seus filhos?

Observe a tabela da próxima página novamente. Assinale as opções que se aplicam a si e some o número de opções que escolheu em cada coluna. Atribua meio ponto para cada uma das mudanças que gostaria de conseguir realizar mas que ainda não conseguiu.

Tente ser totalmente honesto/a, pois lembre-se de que esta informação é para si. Ninguém irá julgar ou pedir-lhe que partilhe o que escreveu com terceiros. Assim que terminar, compare o número de opções assinaladas com o número que obteve da primeira vez para ver se a sua jornada é agora mais fácil. Lembre-se de que as pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença. Mesmo mudando uma única coisa terá um efeito positivo na sua vida.

[blue paper]

Mais uma vez, adicionámos linhas em branco para anotar tudo o que se lembre que não consta da lista.

JORNADA DIFÍCIL		JORNADA FÁCIL	
Existe muito conflito.		Não existe muito conflito.	
Discuto à frente dos filhos.		Tenho conversas civilizadas e sérias.	
Exprimo emoções fortes.		Consigo gerir as minhas emoções fortes.	
Faço comentários mordazes.		Sou directo/a sem ser desagradável.	
Culpo abertamente o meu parceiro/a.		Não culpo abertamente o meu parceiro/a.	
Não sei como falar com os meus filhos sobre o divórcio.		Sinto-me confortável a falar com os meus filhos.	
Não ouço os meus filhos.		Ouço os meus filhos.	
Espero que as crianças optem por um dos lados.		Deixo que as crianças amem ambos os pais.	
Acho que os meus filhos deviam sentir o mesmo que eu.		Aceito que os meus filhos possam sentir-se de forma diferente da minha.	
Reajo de forma exagerada.		Consigo gerir os meus sentimentos.	
Penso sobre as coisas na minha perspectiva.		Penso sobre as coisas na perspectiva dos meus filhos.	
Tento provar que o ex-parceiro/a está errado/a.		Estou preparado/a para admitir os meus próprios erros.	
Secretamente, quero que o meu ex-parceiro/a sofra.		Quero que o sofrimento termine.	
O conflito do divórcio toma conta de toda a minha energia emocional.		Tento gastar algum tempo só para mim.	
Penso sobretudo naquilo que o meu ex-parceiro/a deve ou não fazer.		Penso sobretudo naquilo que eu devo e não devo fazer.	
Concentro-me naquilo que não posso controlar.		Concentro-me naquilo que posso controlar.	
Vou para tribunal.		Estou a usar mediação.	
Total de opções		Total de opções	

FAZER ESCOLHAS

Agora que chegou ao final deste manual, está na altura de pensar de novo sobre o futuro e as escolhas que tem. Pode continuar da mesma forma ou decidir fazer algumas mudanças na sua vida. Ao pensar no futuro e nas oportunidades que lhe estão disponíveis, lembre-se de como gostaria que os seus filhos vissem esta fase das suas vidas quando forem crescidos. E os eventos futuros, como teatros na escola ou até casamentos? Irão querer que os pais continuem a discutir?

Já vimos que não é o divórcio ou a separação que causa problemas aos filhos quando eles crescem, mas sim o conflito resultante desse divórcio ou separação.

[purple box]

Não mudar?

Se continuar a fazer o que sempre fez, continuará a obter aquilo que sempre obteve.

Se existem muitos conflitos entre você e o ex-parceiro/a, pode continuar a discutir e a envolver os seus filhos. Também pode continuar a pensar que está a fazer o que é melhor para os seus filhos e que toda a culpa é do seu ex-parceiro/a.

Poderá estar habituado/a à ideia de ir para tribunal e deixar que o juiz tome decisões sobre os seus filhos. Contudo, ao fazê-lo, não está a lidar com as dificuldades emocionais que podem levar a novos problemas. Pode sentir-se tentado/a a ter um advogado que esteja do seu lado, e a ideia de ganhar uma batalha judicial pode parecer aliciante, sobretudo se acredita vivamente que tem razão. Se acha que precisa de provar que tem razão e que o tribunal o conseguirá, tente olhar para esta situação pela perspectiva dos seus filhos e pergunte-se como isto irá ajudá-los a longo prazo

[white box]

Mudar?

Você e o seu ex-parceiro/a podem decidir negociar entre vocês, consultar um advogado para aconselhamento judicial ou utilizar a mediação para vos ajudar a encontrar soluções.

Ao concentrar-se nas mudanças que você pode fazer, em vez de esperar que seja o ex-parceiro/a a mudar, estará a ajudar bastante a forma como os seus filhos vivem a separação. Pode utilizar as dicas deste manual. Lembre-se de que as pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença. Tem espaço na página seguinte para anotar as suas ideias. Nem sempre é fácil adoptar uma abordagem menos conflituosa, tem de conseguir distanciar-se das emoções fortes e seguir uma abordagem mais superficial. Mesmo que o ex-parceiro/a não tente mudar, você saberá que tentou fazer o que era melhor. Poderá nem sempre conseguir, mas ao tentar melhorar só um bocadinho, obterá recompensas para si e para os seus filhos a longo prazo.

Lista das mudanças que decidiu fazer

Informação adicional

- **Advice Now**

Aconselhamento sobre divórcio e separação, sobre os seus direitos, subsídios, etc.

Sítio: www.advicenow.org.uk

- **Broken Rainbow**

Para lésbicas, homossexuais, bissexuais e transexuais vítimas de abuso doméstico.

Sítio: www.broken-rainbow.org.uk

Telefone: 0845 260 4460

- **Cafcass**

A Cafcass representa as crianças em tribunais de família e assegura os melhores interesses das crianças nas decisões tomadas.

Sítio: www.cafcass.gov.uk

Telefone: 0844 353 3350

- **Careline**

Linha de aconselhamento confidencial para crianças, jovens e adultos.

Sítio: www.carelineuk.org

Telefone: 0845 122 8622

- **Child Support Agency Helpline**

Informações sobre apoio financeiro para os filhos.

Sítio: www.csa.gov.uk

Telefone: 0845 713 3133

- **Citizens Advice**

Para todos os tipos de informação.

Sítio: www.adviceguide.org.uk

- **Community Legal Advice**

Aconselhamento e assistência judicial (gratuito se tiver direito a assistência judicial)

Sítio: www.communitylegaladvice.org.uk

Telefone: 0845 345 4 345

- **Family Mediation Helpline**

Serviços de mediação no Reino Unido.

Sítio: www.familymediationhelpline.co.uk

Telefone: 0845 60 26 627

- **Families Need Fathers**

A FNF acredita que os filhos têm direito a uma relação continuada de afecto tanto com a mãe como com o pai.

Sítio: www.fnf.org.uk

Telefone: 08707 607496

- **Grandparents' Association**

Associação destinada a todos os avós, sobretudo aqueles que perderam ou estão a

perder o contacto com os netos devido a um divórcio ou outros problemas.

Sítio: www.grandparents-association.org.uk

Telefone: 0845 4349585

- **It's Not Your Fault**

Para crianças, jovens e pais que estão a passar por uma separação.

Sítio: www.itsnotyourfault.org.uk

- **M.A.L.E.**

Apoio emocional para vítimas de abuso doméstico do sexo masculino.

Sítio: www.mensadvice.org.uk

Telefone: 0808 801 0327

- **National Association of Child Contact Centres**

Para aqueles que precisam de encontrar um centro de contacto.

Sítio: www.naccc.org.uk

Telefone: 0845 4500 280

- **National Child Protection Helpline (NSPCC)**

Serviço gratuito e confidencial para quem esteja preocupado com crianças em risco.

Sítio: www.nspcc.org.uk

Telefone: 0808 800 5000

- **National Domestic Violence Helpline**

Informação e acesso a um refúgio de emergência disponível 24 horas.

Sítio: www.refuge.org.uk

www.womensaid.org.uk

Telefone gratuito: 0808 2000 247

- **One Parent Families / Gingerbread**

Para pais solteiros.

Sítio: www.oneparentfamilies.org.uk

Telefone: 0800 018 5026

- **Parentline Plus**

Para os pais e para toda a família.

Sítio: www.parentlineplus.org.uk

Telefone: 0808 800 2222

- **Refuge**

Apoio para mulheres vítimas de abuso doméstico.

Sítio: www.refuge.org.uk

Telefone gratuito: 0808 2000 247

- **Relate**

Serviços aconselhamento e outros, no Reino Unido.

Sítio: www.relate.org.uk

Telefone gratuito: 0300 100 1234

- **Respect**

Informações para homens que são abusivos na relação.

Sítio: www.respect.uk.net

Telefone: 0845 122 8609

- **Rights of Women**

Fornecer informação e empoderar as mulheres para que conheçam os seus direitos legais.

www.respect.uk.net:

www.rightsofwomen.org.uk

Linha de apoio legal: 020 7251 6577

Linha de apoio em caso de violência sexual: 020 7251 8887

- **Samaritans**

Apoio emocional confidencial, disponível 24 horas, para qualquer pessoa que atravesse uma crise.

Sítio: www.samaritans.org

Telefone: 08457 909 090

- **Shelter**

Problemas habitacionais.

Linha de apoio gratuita disponível 24 horas

Sítio: www.shelter.org.uk

Telefone: 0808 800 4444

- **Victim Support**

Apoio e informação.

Sítio: www.victimsupport.org.uk

Telefone: 0845 30 30 900

- **Women's Aid**

Apoio para mulheres vítimas de abuso doméstico.

Sítio: www.womensaid.org.uk

Telefone gratuito: 0808 2000 247

Para mais informações sobre contactos e ordens, por favor consulte o folheto da Cafcass “Staying in Contact” (Manter o contacto).

6th Floor
Sanctuary Buildings
Great Smith Street
London
SW1P 3BT
www.cafcass.gov.uk

© Publicado pela Cafcass em Fevereiro

2009

ISBN: 9780117039391

Impresso em papel 100% reciclado