

Achou a informação do folheto útil, para as pessoas em geral?

Nada útil Pouco útil Assim-assim Bastante útil Muito útil

Para si, achou útil a informação do folheto?

Nada útil Pouco útil Assim-assim Bastante útil Muito útil

No que diz respeito ao texto do folheto achou que era:

Muito difícil de ler Difícil de ler Assim-assim Fácil de ler Muito fácil de ler

Acha que depois de ler este folheto a sua forma de pensar sobre este tema se modificou?

Nada Pouco Assim-assim Bastante Muito

Acha que a sua forma de lidar com a criança vai mudar, depois da leitura do folheto?

Nada Pouco Assim-assim Bastante Muito



Coordenação Nacional para a Saúde Mental
Ministério da Saúde
Av. António Augusto Aguiar, 32, 2º
1050-016 Lisboa
Telf.: 21 330 50 50
Fax: 21 330 50 20
e-mail: cnsm@acs.min-saude.pt



Ministério da Saúde

appia

Associação Portuguesa de Psiquiatria da Infância e da Adolescência

O DIVÓRCIO OU SEPARAÇÃO DOS PAIS e as suas Consequências para os Filhos

“Os meus pais separaram-se...”



“Os meus pais separaram-se...”

O divórcio determina habitualmente mudanças importantes no dia-a-dia das crianças, gerando insegurança e fragilidades. Embora os pais se preocupem com o efeito que a separação e divórcio têm sobre os seus filhos, estão normalmente também fragilizados com os seus próprios problemas, menos disponíveis e atentos, logo, menos capazes de apoiar as crianças nesta fase.

Importa no entanto salientar que, apesar de constituir uma situação de crise, **o divórcio dos pais não provoca necessariamente perturbações nos filhos.**

Quais as consequências do divórcio para a criança e para o adolescente?

O efeito do divórcio depende de vários factores:

- O modo como decorre a separação e o divórcio: **quantos mais conflitos** e pressões envolverem o seu filho (antes e durante o processo de separação/divórcio), **mais negativo será o impacto** e mais graves as consequências. Também um estado de indefinição prolongada (por exemplo, pais separados mas a viver na mesma casa) é fonte de potenciais conflitos e de angústia para a criança;

- A **idade** da criança:
 - A **criança pequena** tem mais dificuldade em perceber o que se passa mas **sente a tensão e os conflitos vividos pelos pais**, reagindo de diversas formas: com comportamentos de oposição e agressividade, com atitudes regressivas (aumentando a dependência em relação aos pais, voltando a fazer chichi na cama), com medos ou pesadelos;
 - A **criança de idade escolar é capaz de compreender melhor a situação**. Pode reagir com tristeza, sentimentos de perda ou diminuição do rendimento escolar;
 - O **adolescente** sente-se muitas vezes dividido **na sua lealdade face a cada um dos pais**; por vezes revolta-se, isola-se ou tenta assumir a responsabilidade de proteger a figura parental (pai ou mãe) que sente estar mais fragilizada.
- O apoio que recebe dos pais ou de outras pessoas próximas nesta fase;
- A capacidade de adaptação anterior da criança;
- A reconstrução de novas famílias e as relações mais ou menos harmoniosas que se estabelecem entre os seus membros.

Globalmente, os **sentimentos mais frequentes na criança** são:

- Sentimento de **perda** (de um dos pais, da casa, do seu modo de vida);
- **Insegurança, medo** de ficar só e de ser rejeitada ou abandonada;
- **Revolta ou agressividade** contra um ou até contra ambos os pais;
- Sentimentos de **culpa**, sentindo-se responsável pela separação;
- Sentimento de **estar “dividida por dentro”**, sentindo-se no dever de tomar o partido de um dos pais contra o outro;

- **Desejo de juntar novamente os pais** e recuperar a segurança perdida. As crianças ou adolescentes mais frágeis correm riscos acrescidos, em particular se o divórcio é litigioso e a criança é envolvida nos conflitos.

Como podem ser prevenidas ou diminuídas estas conseqüências?

Numa situação de separação / divórcio os pais devem estar atentos às dificuldades e necessidades dos filhos, tentando diminuir a pressão que é exercida sobre eles.

É fundamental garantir aos filhos que **os pais continuarão sempre a ser os seus pais** e que continuarão a gostar e a cuidar sempre deles. Ambos os pais terão um papel muito importante na vida da criança, independentemente do que quer que tenha acontecido no seio do casal.

Deixamos-lhe algumas recomendações:

- **Proteja o seu filho** dos conflitos, preocupações e responsabilidades dos adultos nesta situação:
 - **Não peça ao seu filho para tomar partido** (“Com quem é que queres viver?”). Poderá ouvir a opinião da criança mas deve mostrar-lhe que a responsabilidade da decisão é assumida pelos pais;
 - **Não pergunte ao seu filho o que faz o seu ex-marido / mulher**. Ele precisa de se sentir leal a ambos os pais e não deve ser sujeito a ter de tomar partido entre os dois;
 - **Não use o seu filho como “arma”** para se vingar do seu ex-companheiro(a) e não critique este último na presença da criança;
 - **Não espere que o seu filho ocupe o lugar do seu ex-marido / mulher;**
 - **Não use o seu filho como mensageiro** na comunicação com o seu ex-companheiro(a);

- **Tranquilize** o seu filho, garantindo-lhe que a responsabilidade da separação foi dos pais;
- **Esteja disponível**, arranje tempo para falar com o seu filho e ouvir as suas questões e preocupações. Não tente compensá-lo com prendas ou ceder a todos os seus caprichos: não é isso que ele precisa;
- **Seja responsável nos compromissos assumidos** com a criança: se promete ir visitá-la não deixe de o fazer;
- **Mantenha tanto quanto possível as rotinas** da vida da criança (actividades extra-escolares, convívio com amigos e familiares...);
- **Tente reduzir as mudanças** ao mínimo possível;
- Lembre-se: se os pais conseguirem conversar e entender-se em relação aos filhos, estes conseguirão ultrapassar este período de crise com a menor perturbação possível.

Quando e como pedir ajuda?

Se o seu filho, apesar da sua atenção e apoio, mantém grandes dificuldades em adaptar-se à situação e mostra sinais intensos e prolongados de sofrimento e mal-estar, fale com o seu médico de família ou pediatra. Ele poderá dar-lhe mais algumas orientações adaptadas ao seu caso específico.

Na maioria dos casos são os pais que precisam de ajuda para resolver problemas e conflitos e dar segurança à criança. A Mediação Familiar poderá ser um bom recurso nestas circunstâncias.

Este questionário tem como objectivo avaliar a qualidade da informação do folheto “O DIVÓRCIO OU SEPARAÇÃO DOS PAIS e as suas Consequências para os Filhos”. Depois de ler o folheto, gostaríamos de lhe pedir que preencha este pequeno conjunto de questões. A sua opinião é muito importante para nós. Obrigado!

Idade _____ Masculino Feminino

Na sua casa vivem crianças (ou passam grande parte do dia)? Não Sim

Se respondeu sim, por favor preencha a tabela abaixo:

(Coloque na linha de baixo o número de crianças com as idades indicadas na 1ª linha)

Idade	0-1 ano	2-3 anos	4-5 anos	6-10 anos	11-13 anos	14 anos ou mais
Quantas						

Relação com as crianças (pode assinalar mais do que um quadrado):

Pai/mãe Avô/avó Irmã/Irmão Ama

Outra relação com a(s) criança(s) Qual? _____