

# SOS Détresse

## A família na separação e no divórcio

Quando um casal e uma família decide não viver mais junto, todos os seus membros passam geralmente por grandes alterações. Esta é uma fase que provoca um aumento de tristeza, o aparecimento de traumas e angústia. O que existia antes, deixou de existir. O casal não sabe como continuar a sua vida, sentem-se impotentes e esmagados. Mas, por muito dolorosa que seja a separação, também representa uma oportunidade para mudar de vida, talvez para uma menos prejudicada por disputas diárias.

Como é que se deve gerir a separação de modo a limitar os danos provocados às crianças e aos dois parceiros. Como é possível manter o respeito mútuo? Uma “boa” separação requer uma grande força emocional mas é possível. Possuir habilidades sociais e a capacidade de procurar ajuda é bastante importante nesta altura.

## As crianças precisam de contactos positivos com ambos os pais

As crianças são os principais afectados pela separação. Dependendo da sua idade, as crianças ficam cientes muito cedo da ameaça que paira sobre a família, muitas vezes subconscientemente. Elas frequentemente reagem apresentando dificuldades de concentração, ansiedade e problemas comportamentais ou com uma adaptação exagerada. A separação pode também minar a sua confiança em relações pessoais. Elas estão a assistir ao desmembramento da unidade familiar, embora tenham sempre considerado a presença de ambos os pais como algo adquirido. A sua auto-estima pode sofrer alterações como resultado desta separação.

As crianças podem ser poupadas a este sofrimento se forem feitos esforços para assegurar que a separação do casal não signifique também a destruição da família. Os laços entre pais e crianças ainda existe. Os pais são responsáveis por manterem esses laços e estimula-los no futuro, uma vez que as crianças necessitam de carinho e atenção de ambos os pais para um desenvolvimento positivo.

## O que fazer agora?

Juntamente com as dificuldades emocionais criadas pela separação, as alterações na organização da vida diária criam muitos problemas práticos: as situações financeiras alteram-se, talvez haja um novo emprego, talvez seja necessário mudar de casa ou de escola, a custódia das crianças e talvez visitas terão de ser organizadas, e o casal que se está a divorciar poderá enfrentar conflitos legais ou disputas violentas.

## Que ajuda está disponível?

Os desafios colocados por uma separação ou divórcio são extremamente complexos mas não nos devem fazer sentir impotentes face a eles. O Ministério da Família e Integração, juntamente com o grupo de trabalho “Quality Management Psy” e outros autores publicaram na Internet um [guia](#) em alemão para as famílias que estão a atravessar uma separação ou divórcio, que abrange muitos aspectos relacionados com o tema e que apresenta sugestões que ajudam a melhor gerir esta crise. Nós recomendamos-lhe vivamente este guia.

Ele fornece informações sobre:

- As consequências sobre a separação e o divórcio nas crianças ;
- Como nos devemos comportar em relação às crianças antes, durante e depois da separação;
- Conselhos sobre a organização de visitas;
- Ajuda e mediação no caso de separação e divorcio;
- Endereços de conselheiros jurídicos;
- Endereços de centros de aconselhamento;
- A bibliografia sobre separação e divorcio.