

DIVÓRCIO

Como diminuir o impacto psicológico nos filhos?

O divórcio é sempre uma experiência marcante para qualquer família em qualquer fase da vida. Cem anos depois de ter sido publicado o diploma que, pela primeira vez, admitiu o divórcio, Portugal é neste momento um país com um divórcio por cada dois casamentos. Segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), os divórcios são mais frequentes no grupo etário dos 30 aos 39 anos, em casais sem filhos ou com apenas um filho.

O que as estatísticas não conseguem avaliar é a dimensão afectiva, e no caso da existência de filhos, qual o impacto psicológico do divórcio...O divórcio em casais com um ou mais filhos é, sem excepções, um processo penoso, apesar de sempre vivido de uma forma diferente em cada família. É consensual entre os psicólogos que a separação dos pais acarreta um sentimento de insegurança na criança.

Dificuldades escolares, tristeza, agressividade e elevada ansiedade, são alguns dos sinais de alerta, que se manifestam nas crianças durante o período de separação dos pais.

A intensidade, a frequência e a durabilidade das manifestações de mal-estar psicológico, são evidência de que, o divórcio entre os pais, está a ter um forte impacto psicológico nas suas vidas. Para diminuir este impacto psicológico é fundamental que os pais estejam seguros da sua decisão de se divorciar; que saibam comunicar entre si, sobre as questões que envolvem os filhos; e que criem um clima de segurança e bem-estar geral.



Como anunciar aos filhos e gerir a decisão tomada?

- É fundamental que os pais estejam presentes, que cada um possa explicar as suas razões, e que o discurso seja adequado à capacidade de compreensão da criança;
- A ruptura da relação conjugal não deve ameaçar o vínculo existente entre a criança e os pais, ela precisa de saber que algumas alterações irão acontecer na sua vida porém, nem tudo irá mudar. Deverá, no tempo certo, ser-lhe explicado onde e com quem irá morar; onde será a nova morada do pai ou da mãe; como e quando vai poder estar com um e com outro;
- Poderá demorar algum tempo para que a criança reaja ao que lhe é dito e o integre de uma forma concreta e efectiva na sua vida;
- É importante criar um ambiente de liberdade para que as crianças possam expressar as suas preocupações e sentimentos;
- Os pais devem permitir e incentivar a expressão dos sentimentos dos filhos em relação à separação, aceitá-los mantendo a calma e ajudá-los a analisar o que estão a sentir;
- Os pais devem mostrar uma atitude de respeito mútuo, evitando culpabilizar o outro, pois isso fará com que os filhos criem uma visão negativa do pai ou da mãe;
- Os pais não devem pedir aos filhos que tomem partido por um ou outro progenitor. É essencial que a criança sinta que pode contar com ambos, ainda que separados;

- Os pais devem mostrar aos filhos que ainda que estejam separados, nada afectará o amor que cada um sente por eles;
- Os pais nunca devem culpabilizar os filhos da decisão do divórcio, nem permitir que estes se sintam culpados. Essa foi uma decisão do casal, sobre a sua relação e vida em comum, e não sobre a relação que têm com os filhos.



Como diminuir o impacto psicológico do divórcio nos filhos?

- Para evitar ou reduzir os sentimentos negativos e de insegurança, é necessário que os pais mantenham uma relação continuada com os seus filhos, e um sistema de normas educativas comuns (rotinas, regras, etc.);
- Se existem vários filhos, é importante que permaneçam juntos para que se possam apoiar mutuamente e superarem melhor a separação;
- Os pais não devem mostrar sentimentos de preferência face a um dos filhos, nomeadamente no que respeita à situação de custódia;

- É importante que as crianças mantenham o contacto com os avós (maternos e paternos) assim como com outros familiares próximos com quem habitualmente estabeleciam contacto antes da separação dos pais;
- Os pais devem explicar aos educadores/professores a situação, pedir-lhes informações sobre quaisquer mudanças no comportamento ou rendimento académico dos filhos;
- É importante que os pais mantenham e fortaleçam a relação com os filhos sem, inicialmente, introduzir a presença de terceiros. Quando essas relações entre adultos se tornam estáveis, então poderá apresentar-se o/a novo/a companheiro/a do pai e/ou da mãe;
- Os pais não devem competir entre si pelos afectos e atenção dos filhos. A oferta de bens materiais como videojogos, consolas e brinquedos, pode originar um mecanismo de chantagem psicológica, que afectará negativamente as crianças ao nível do desenvolvimento da sua personalidade;
- Em muitos casos, o recurso a um Psicólogo pode facilitar o processo de comunicação entre os dois adultos (em consulta de aconselhamento parental), e pode também ser necessário para acompanhar individualmente cada um dos adultos no processo de reconstrução das suas vidas. O acompanhamento psicológico ajuda as crianças a desenvolver o sentimento de segurança, e aprender a agir adequadamente, sempre que as situações forem sentidas como adversas.

Mesmo após um divórcio, os pais vão continuar a ser um casal de pais e desta função não podem pedir o divórcio! ■



A leitura do rótulo de um produto alimentar é fundamental para uma escolha adequada dos alimentos pré-embalados, contribuindo para a promoção da saúde e prevenção da doença. O objectivo é informar e educar o consumidor para que este comece a tomar mais consciência e a ter maior conhecimento sobre o produto. Existem informações obrigatórias e adicionais que devem constar no rótulo de qualquer produto alimentar, e que são indispensáveis para uma