

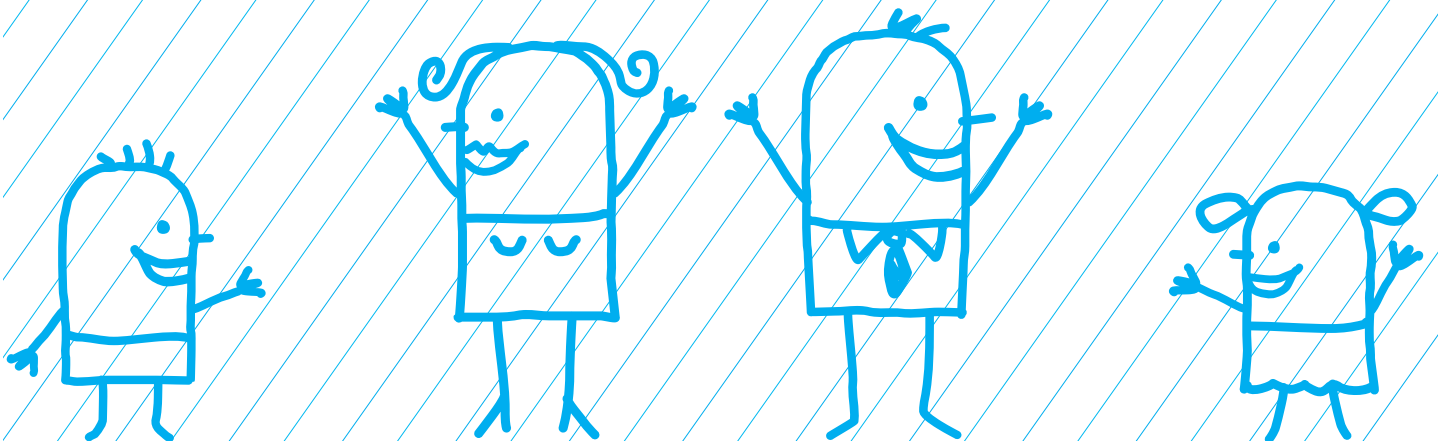


**IGUALDADE PARENTAL**  
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA PARA A IGUALDADE PARENTAL  
E DOS DIREITOS DOS FILHOS

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA PARA A IGUALDADE PARENTAL E DIREITOS DOS FILHOS

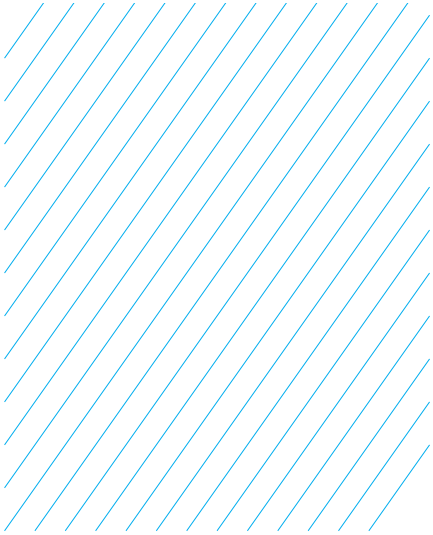
# PLANO PARA UMA COPARENTALIDADE POSITIVA

UM GUIA PARA PAIS E MÃES SEPARADOS



COORDENAÇÃO: Associação Portuguesa para a Igualdade Parental e Direitos dos Filhos  
TRADUZIDO POR: Carlos Rodrigues (2012)  
REVISTO POR: Patrícia Mendes e Ricardo Simões  
DESIGN: Lara Domingues

BASEADO NA BROCHURA *Planning for Shared Parenting: A Guide for Parents Living Apart* PRODUZIDA PELA Association of Family and Conciliation Courts (AFCC).



# ÍNDICE

GUIA	/04
ANTES DE ELABORAR UM PLANO	/06
DO NASCIMENTO AOS NOVE MESES	/08
DOS NOVE AOS DEZOITO MESES	/10
DOS DEZOITO AOS TRINTA E SEIS MESES	/11
DOS TRÊS AOS CINCO ANOS	/13
DOS SEIS AOS NOVE ANOS	/15
DOS DEZ AOS DOZE ANOS	/17
DOS TREZE AOS QUINZE ANOS	/18
DOS DESASSEIS AOS DEZOITO ANOS	/19
FERIADOS	/20
FÉRIAS	/21
CONCLUSÃO	/22



# GUIA

*Um dos desafios mais difíceis que os pais enfrentam quando se separam é a decisão relativa à responsabilidade e tempo com os seus filhos. Por vezes, os pais têm receio que o fim da relação conjugal também signifique o fim da relação parental, preocupando-se igualmente com o potencial impacto negativo da separação no desenvolvimento dos filhos.*

Consequência da vasta investigação e pesquisa desenvolvidas durante a última década, existe atualmente uma melhor compreensão do impacto da separação e do divórcio nos filhos. Utilizando esta pesquisa começa a ser possível avaliar e satisfazer as suas necessidades.

#### /AGORA SABEMOS QUE:

- As crianças apresentam, geralmente, melhor desempenho quando ambos os progenitores têm um envolvimento estável e significativo nas suas vidas.
- Cada um dos progenitores tem um papel valioso no desenvolvimento da criança e contribui de forma única para o seu crescimento.
- As crianças devem ter tanto tempo de rotina estruturado como tempo livre com cada pai ou mãe.
- Os pais e mães costumam pensar que é melhor para os filhos passarem mais tempo com os eles e menos tempo ao cuidado de outros cuidadores, tendo em consideração o número de transições e a necessidade de estabilidade. Quando ambos os progenitores trabalham, costumam planear o seu horário com base nisso. Um serviço de cuidado infantil ou outro membro da família alargada poderá passar grande parte do dia com a criança, por isso ambos os progenitores devem realizar todos os esforços para escolher uma opção mutualmente aceitável e acessível.
- Os pais e mães devem ajudar os filhos a manter as relações, rotinas e actividades benéficas.
- A comunicação e a cooperação entre os progenitores são importantes na organização de actividades para as crianças. Regras e valores consistentes em ambos os lares transmitem um sentido de segurança a filhos de qualquer idade.
- Os pais e mães devem permitir que os filhos transportem os seus pertences entre lares, independentemente de quem os comprou.
- A planificação parental deve ser continuamente reajustada de acordo com as alterações das necessidades, horários e circunstâncias dos membros da família.

Uma das descobertas mais consistentes é que as crianças são prejudicadas quando são expostas aos conflitos dos pais. É vital que os pais não discutam quando venham buscar ou deixar os filhos.



Quando os pais não conseguem proteger as crianças dos seus conflitos ou quando há problemas de segurança resultantes de violência doméstica, grave doença física ou mental, negligência crónica, toxicodependência ou alegações de abuso sexual, os planos contidos nesta brochura devem ser ajustados.

A informação contida nesta brochura destina-se a auxiliar os pais e mães a planejar a partilha do tempo que melhor satisfaz as necessidades dos filhos. As linhas orientadoras são baseadas na idade da criança e nos cuidados anteriores à separação. Alguns pais procuram maior envolvimento na vida das suas crianças após a separação. Nesses casos, a planificação inicial deverá reconhecer a situação anterior enquanto se planeia maior envolvimento e responsabilidade gradualmente ao longo do tempo.

Apesar de este guia se destinar principalmente a pais e mães em processo de separação ou em início de acção judicial, deverá continuar a servir de referência à medida que as crianças crescem e quando as circunstâncias se alteram. É importante ter consciência que estratégias de partilha do tempo que satisfaçam as necessidades dos bebés no momento da separação podem não ser apropriadas para crianças nos primeiros anos de escolaridade ou para adolescentes.

Os pais devem rever os seus planos à medida que as crianças alcançam novas fases de desenvolvimento e sempre que um surja uma mudança significativa, tal como um segundo casamento ou mudança de morada de um dos progenitores ou o nascimento de um meio-irmão.

Note que, apesar de no Estado de Massachusetts se utilizar linguagem legal do progenitor guardião e não guardião, nós preferimos a designação de progenitores residentes e não residentes, excepto quando os mesmos partilham o tempo equitativamente.

A essência de uma boa parentalidade é assegurar as crianças de que são amadas, cuidadas e protegidas por ambos os pais.

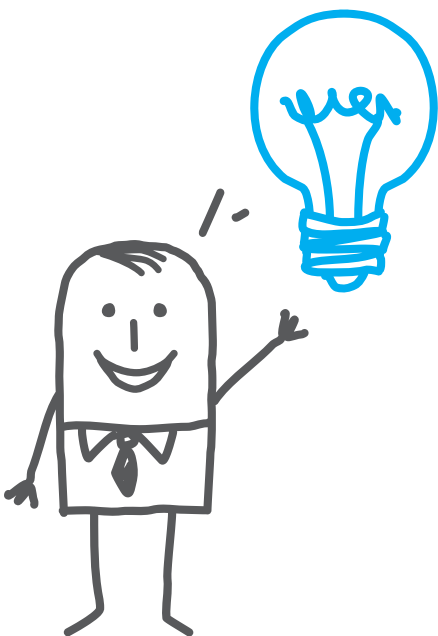
# ANTES DE ELABORAR UM PLANO

*Este guia contém informação baseada em pesquisa científica sobre as necessidades gerais das crianças durante as várias fases do desenvolvimento. Como nenhum estudo estabelece o número de horas que uma criança deve passar com cada pai ou mãe, fornecemos informação acerca de quais as formas que aparentam funcionar. Como pais e mães, estão na melhor posição para determinar qual o horário que corresponde à satisfação das reais necessidades dos vossos filhos.*

Antes de desenhar o plano para a sua família, deve reconsiderar a sua situação particular. A avaliação familiar definida abaixo ajudá-lo-á a desenvolver um enquadramento para o seu plano individual. As questões que seguem a avaliação irão ajudá-lo a focar-se nas necessidades do(s) seu(s) filho(s).

Educar os filhos é uma tarefa difícil para qualquer pai ou mãe. Quando os progenitores vivem em casas separadas os desafios são maiores porque as relações podem ser mais complicadas e, por vezes, existem discordâncias relativamente ao tempo que o(s) filho(s) deve(m) passar com o outro progenitor. Antes de planear a partilha das responsabilidades parentais e da nova rotina para a sua família, é útil considerar:

- A idade, personalidade e adaptação social de cada criança.
- Quaisquer necessidades especiais da criança (médicas, de desenvolvimento, educacionais, emocionais ou sociais).
- A qualidade das relações entre irmãos e outros membros da família alargada.
- O horário diário da criança.
- As responsabilidades cuidadoras que cada progenitor assumia antes da separação.
- Como gostariam de partilhar as responsabilidades no presente e no futuro.
- A disponibilidade de cada progenitor como prestador de cuidados.
- A flexibilidade potencial do horário de cada progenitor.
- A distância entre a casa e o trabalho de cada progenitor e a escola da criança.
- A capacidade dos progenitores comunicarem e cooperarem entre si.
- A capacidade e a vontade de cada progenitor em aprender competências cuidadoras (tal como alimentar, vestir, dar banho, preparar a criança para a creche ou para a escola; assumir a responsabilidade de ajudar com os trabalhos de casa; avaliar e responder às necessidades emocionais e sociais de cada criança).





Estas considerações devem continuar a servir de referência à medida que as crianças passam de um estado de desenvolvimento para outro e à medida que a partilha do tempo é alterada de quando em quando.

É frequente e normal que um pai/mãe que teve um papel menos ativo e/ou mais ausente durante a relação conjugal em relação ao(s) filho(s) queira envolver-se mais após a separação/divórcio. O plano parental inicial deve permitir a este pai/mãe o tempo suficiente para que desenvolva uma relação mais próxima com a criança/jovem, ao mesmo tempo que reconhece a relação existente. À medida que os laços entre um pai/mãe e filho se fortalecem, poderão ser feitas alterações ao horário.

#### /QUESTÕES A QUE OS PAIS/MÃES DEVEM RESPONDER

Antes de elaborar o plano, responder às seguintes questões poderá ajudá-los a centrarem-se nas circunstâncias da família.

- Que responsabilidades assumiram antes da separação? Por exemplo, quem levava as crianças à escola? Quem ajudava com os trabalhos de casa? Quem marcava ou levava as crianças para consultas médicas?
- Como é que cada um se tem envolvido nas actividades recreativas de cada criança, como desporto, música, dança ou actividades extracurriculares?
- Quais os problemas mais importantes das crianças? Quais julgam ser as suas necessidades individuais?
- Quais fortes de cada pai?
- Como querem partilhar as responsabilidades parentais?
- Como é que os seus filhos se dão uns com os outros? Deveriam passar tempo com eles separadamente?
- Já ponderaram as preferências dos/as filhos/as?
- O que terão de fazer para colocar as necessidades das crianças acima das vossas?
- Poderão proteger as crianças dos vossos próprios conflitos, frustrações e preocupações de adultos?
- Discutiram como e quando dizer às crianças os detalhes do plano?

#### /ELABORAÇÃO UM PLANO PARENTAL

Quando elaborar o plano, devem ser específicos sobre coisas como:

- Quem irá buscar ou deixar a criança?
- Quanto tempo serão as férias e como serão os feriados?
- Quanto tempo de antecedência é necessário para decidir sobre os períodos de férias?
- Quem será responsável pelos cuidados da criança no caso de esta ficar doente e não poder ir à escola?
- Quem vai agendar as consultas de rotina médicas ou dentárias?
- Quem vai ser responsável por comprar presentes para as festas de aniversário em que o seu filho seja convidado?
- Como partilharão a responsabilidade pela celebração do aniversário do vosso filho?
- No caso de um pai/mãe estar indisponível durante o tempo que lhe está agendado, deverá ficar estabelecido que será dada oportunidade ao outro para ficar com a criança?

Mesmo estando certo que as coisas dêem certo à medida que surjam, ter um plano ao qual se possa recorrer é a melhor forma de se defender de um conflito no futuro.

A informação seguinte está organizada consoante as idades do(s) filho(s), baseando-se no que se conhece de cada fase do seu desenvolvimento. Contudo, os pais devem recordar-se que cada criança deve ser considerada individualmente, de acordo com as suas características pessoais. Cada criança tem o seu próprio ritmo de desenvolvimento, dependendo de muitas factores, como a sua personalidade, o seu papel na família e acontecimentos exteriores que afectem as suas vidas. A separação e o divórcio representam uma série de grandes mudanças e sobrecargas na vida da criança que podem causar regressão temporária. Se esta regressão ocorrer, poderá ser útil ajustar o plano parental.



# DO NASCIMENTO AOS NOVE MESES

*As crianças aprendem a um ritmo acelerado. Aprendem a amar e a confiar nos seus cuidadores. As crianças criam laços com os seus progenitores e com outros através respostas afectivas e consistentes, tais como segurar, brincar, alimentar, sossegar, falar suavemente e atender as suas necessidades prontamente. Elas começam a responder a diferentes abordagens de parentalidade.*

Anteriormente, acreditava-se que as crianças formavam um vínculo único e exclusivo com o principal cuidador durante o primeiro ano de vida. Os profissionais de saúde mental advertiam os pais/mães que interromper este laço exclusivo entre o cuidador e o bebé poderia causar problemas de adaptação ao longo da vida. Com isto em mente, a ideia de pernoitas dos bebés sem o cuidador de referência era rejeitada, sem se considerar situações individuais.

Actualmente sabe-se que os bebés constroem múltiplos vínculos em simultâneo entre os seis e os nove meses de idade. Nas situações em que ambos os progenitores se envolvem regularmente em todos os aspectos – e em que a criança desenvolveu laços com ambos os pais –, as restrições anteriores devem ser reconsideradas.

**Um dos objectivos de qualquer planificação parental é permitir que as crianças estabeleçam e mantenham uma relação significativa com ambos os pais.**

Os bebés devem ter contacto frequente com ambos os progenitores – e uma rotina previsível. Os bebés desta idade têm uma capacidade muito limitada para se recordarem de um pai/mãe ausente. Contudo, podem ter aquilo que é chamado de memória emocional sobre coisas que os assustam, tal como discussões entre os pais. Até os bebés reconhecem a ira e palavras duras.

Por volta dos seis meses, os bebés começam a reconhecer os seus pais e outros cuidadores e dentro dos próximos meses alguns poderão sentir-se desconfortáveis perto de estranhos. Os bebés esperam que os cuidadores regulares reconheçam sinais para cada uma das suas necessidades, como comida, conforto e sono. Geralmente, nesta fase, os bebés podem tornar-se ansiosos ou ter problemas em comer ou dormir quando estão com pessoas menos familiares.

É importante manter o ciclo básico de dormir, comer e andar. Os horários dos pais devem ser ajustados para limitar a interrupção na rotina do bebé. Na criação de planos para este grupo de idade, os pais devem ter em conta as necessidades especiais das crianças em fase de amamentação.



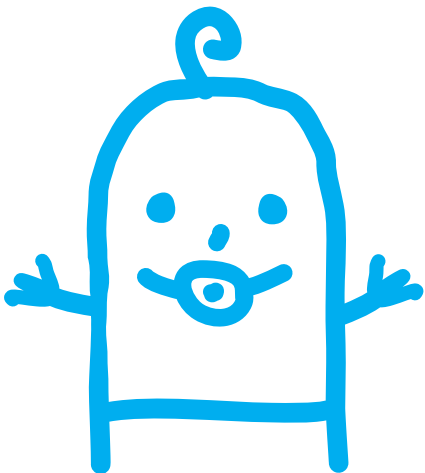


### /ELABORAR UM PLANO PARA BEBÉS

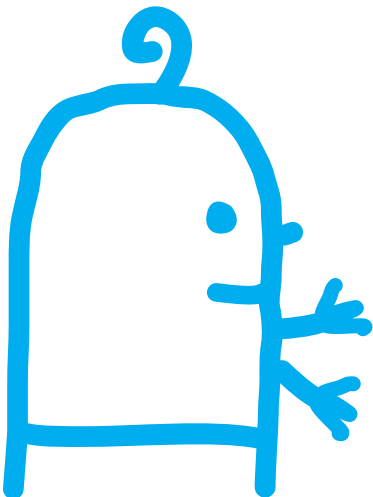
Geralmente, nesta idade é recomendável que os progenitores não residentes visitem várias vezes por semana. Estas visitas proporcionam a oportunidade de prestar cuidados, como alimentar, brincar, dar banho, sossegar, pôr o bebé a dormir, seja para uma sesta ou durante a noite. Isto ajudará o progenitor não residente a estabelecer ou manter a familiaridade entre si e o bebé.

Se o progenitor não residente, que não se tenha envolvido anteriormente nos cuidados, procurar contatos de algumas horas a cada dois ou três dias, poderá desenvolver uma relação mutuamente segura, permitindo também o desenvolvimento de competências cuidadoras e a aprendizagem de determinadas tarefas necessárias para tomar conta e cuidar de uma criança. À medida que as competências se desenvolvem e que os laços se fortalecem, o plano pode incluir dias mais longos. Durante esta idade, progenitores não residentes que sejam cuidadores activos e envolvidos poderão ficar durante a noite, preferencialmente num ambiente familiar. Estas pernoitas são mais propensas a ter sucesso quando os pais já partilhavam tarefas antes da separação e quando comunicam eficazmente sobre o seu bebé. Para desenvolver um vínculo e relação saudável com ambos os progenitores, não é aconselhável que o bebé fique afastado por mais de dois/três dias. Muitos bebés manifestam preferência por um cuidador, devendo evitar-se uma separação prolongada desse cuidador.

A comunicação entre os progenitores acerca do bebé é essencial para uma boa adaptação infantil. Deve ser mantido um registo diário de comunicação entre ambos os pais, anotando quando come, dorme, muda de fraldas e novos desenvolvimentos.



# DOS NOVE AOS DEZOITO MESES



*Entre os nove e os dezoito meses de idade, ocorre a transição de bebê para uma criança pequena. É uma fase de rápidas e acentuadas mudanças no seu desenvolvimento, incluindo motoras (gatinhar, ficar em pé e andar), comunicativas (desde sons e sorrisos a palavras simples) e início de expressões de emoções simples (abraços, beijos, irritação, ansiedade).*

Previsibilidade e consistência permanecem importantes. A criança mantém a capacidade de responder a diversos cuidadores se existir sensibilidade para as suas sugestões e necessidades e se se mantiver regularidade na sua rotina ao despertar, comer e dormir. Os bebês podem continuar a expressar medo e ansiedade se um cuidador familiar não estiver presente para os confortar.

## /ELABORAR UM PLANO PARA ESTA IDADE

É importante que cada progenitor tenha a oportunidade de:

- Participar na rotina diária de alimentar, dar banho, descansar, brincar.
- Ter contacto frequente com a criança. Separação por mais de três ou quatro dias de um progenitor irá interferir com a relação saudável com o mesmo.
- Estabelecer rotinas em cada casa através de um registo partilhado entre os progenitores descrevendo o dia-a-dia da criança.

Se um pai/mãe não se envolveu nos cuidados da criança anteriormente, frequentes curtas visitas várias vezes por semana ajudarão a desenvolver uma relação mutuamente segura e permitirão ao progenitor em questão o domínio nas tarefas necessárias para cuidar do bebê. Visitas diurnas poderão ser alargadas gradualmente e, eventualmente, até passar a noite à medida que a criança fortalece os laços e o progenitor em questão torna-se capaz de facilmente atender às suas necessidades de alimentação, higiene e descanso, bem como as suas necessidades afectivas.

Quando ambos os progenitores trabalham fora de casa e a criança é entregue a um terceiro, muitos pais dividem o fim-de-semana e consideram uma noite ou duas noites adicionais com os progenitores não residentes. Embora tal arranjo seja bastante viável se o progenitor não residente já esteve empenhado com os cuidados quando viviam juntos, os progenitores devem, no entanto, permanecer sensíveis às respostas proporcionadas pela criança relativamente a múltiplos cuidadores e transições.

**Se ambos os pais participaram em todos os cuidados da criança de forma consistente antes da separação, o plano deve permitir que a coparentalidade positiva continue.**

# DOS DEZOITO AOS TRINTA E SEIS MESES

*O período dos dezoito meses aos três anos é marcado por rápidas mudanças físicas, emocionais e sociais. Os bebés tornam-se cada vez mais conscientes do mundo em redor e poderão desenvolver laços com vários cuidadores (isto é, pai/mãe, avós, educadores de infância, amigos de família). A criança desenvolve a expectativa de que os seus cuidadores satisfaçam as suas necessidades físicas e emocionais.* Os bebés podem responder a diversos estilos de parentalidade. Começam a tornar-se mais independentes e a desenvolver a capacidade de se confortar (brinquedo ou lençol favorito ou chuchar no dedo).

As crianças desta idade estão “cheias de si mesmas” e poderão expressar a sua independência dizendo “não” a pedidos ou exigências. Nesta idade, algumas crianças poderão manifestar o medo da separação, portanto, transições entre casas poderão ser difíceis. Resistência a mudanças é normal em muitas crianças. Este comportamento não significa que o outro progenitor não seja bom ou que a criança não queira estar com ele.

Se os pais partilham a parentalidade de forma sincera e tranquila, por vezes é mais fácil para as crianças quando o progenitor com quem estão os deixar com o outro. Isto evita interromper actividades que estejam a decorrer quando um progenitor vai buscar a criança e manifesta a aceitação da transição tranquilamente. **Horários previsíveis e apoiar a relação com o outro progenitor pode tornar as transições mais fáceis.** Os bebés são particularmente sensíveis a tensões, zangas e violência nas relações parentais.

## /ELABORAR UM PLANO PARA ESTA IDADE

É importante que cada pai/mãe tenha a oportunidade de se tornar competente e se sinta confortável com todos os aspectos da rotina diária da criança, incluindo o banho, alimentação, dormir, brincar, ler e organizar actividades com outras crianças adequadas à sua idade. Progenitores com uma criança desta idade devem considerar:

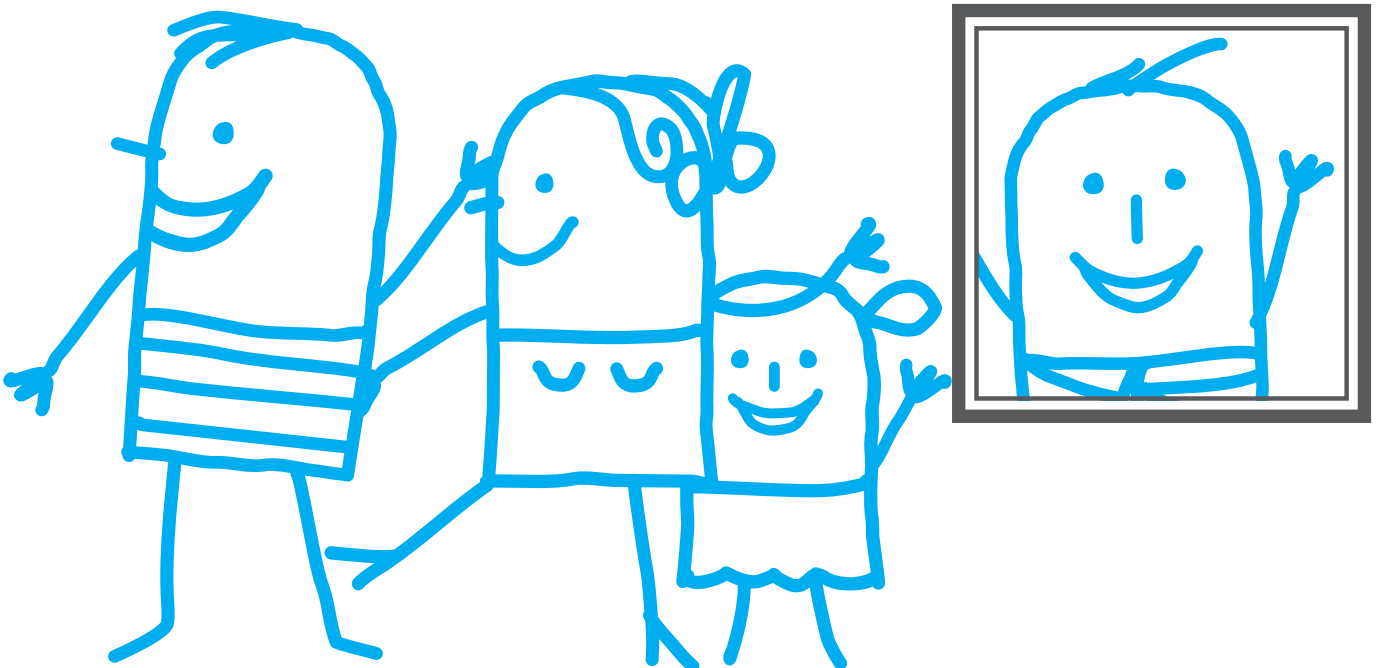
- As tarefas cuidadoras que cada progenitor prestava antes da separação, bem como a personalidade da criança.
- Se um dos progenitores não esteve envolvido regularmente na prestação de cuidados, dois ou três contactos semanais durante o dia com o progenitor não residente, permite que os laços entre este e filho(a) se desenvolvam e fortaleçam à medida que as competências parentais são dominadas. O acrescento de uma visita durante a noite poderá ser planeada após um curto espaço de tempo se a criança não mostrar sinais de perturbação excessiva.



- É preferível iniciar as pernoitas espaçadas ao longo da semana, particularmente se se tratar de um(a) filho(a) único(a).
- Se ambos os progenitores estiveram envolvidos em todos os aspectos dos cuidados antes da separação, a criança deve ser capaz de ficar afastada de um deles por dois ou três dias. Conforme a personalidade da criança, a parentalidade poderá ser partilhada numa base razoavelmente equitativa.
- Contacto telefónico diário a horas regulares poderá ser reconfortante tanto para a criança, como para o progenitor ausente.
- Manter uma fotografia do pai/mãe ausente com a criança, no quarto dela.

As crianças nesta idade não têm o mesmo conceito de tempo que um adulto.

O contacto frequente ajuda o pai/mãe e a criança a estabelecer e manter uma relação de apoio mútuo.





# DOS TRÊS AOS CINCO ANOS

*Crianças em idade pré-escolar experienciam um número tremendo de mudanças no desenvolvimento. É importante que os progenitores se ajustem às novas rotinas e necessidades dos filhos, tendo em conta que nesta idade continuam a precisar de orientação e apoio.*

Crianças dos três aos cinco anos julgam que são o centro do universo, podendo sentir que são responsáveis pelo divórcio/separação. É provável que digam aquilo que acreditam que o pai/mãe quer ouvir, sendo crucial recordar que isto não reflecte necessariamente a experiência da criança. Se a criança apresentar algum comportamento que cause preocupação, discuta o assunto com o outro progenitor. Em muitos casos, a criança poderá ter compreendido mal o que aconteceu e dialogar com o outro progenitor poderá resolver o problema.

Na idade pré-escolar, as crianças têm tendência a ser compulsivas e muito concretas na maneira de pensar. À medida que vão sendo capazes de imaginar coisas assustadoras e têm dificuldade em lidar com os seus medos, é comum terem pesadelos.

As crianças em idade pré-escolar estão dependentes dos seus cuidadores regulares e a separação destes pode causar medo, desconforto ou ansiedade. Poderão ter problemas em mudar-se entre as casas dos progenitores, ficando transtornados até chegarem à casa do outro progenitor, momento em que se instalam e ficam alegres. As crianças adaptam-se melhor se os progenitores conseguirem manter uma atitude positiva durante as transições e avisarem sobre quaisquer mudanças à rotina antecipadamente.

Nesta idade, as crianças beneficiam de tempo estruturado com outras crianças, afastados dos progenitores. Elas começam a perceber os dias e semanas, mas não as horas. Continuam a precisar de consistência e previsibilidade. É provável que alterem as horas da sesta ou até prescindam delas completamente, devendo os pais comunicá-lo ao outro e ter em conta a alteração do horário de dormir da criança.

## /ELABORAR UM PLANO PARA PRÉ-ESCOLARES

Quando planearem a duração e número de noites consecutivas que a criança passará com cada progenitor, deverão ter em consideração:

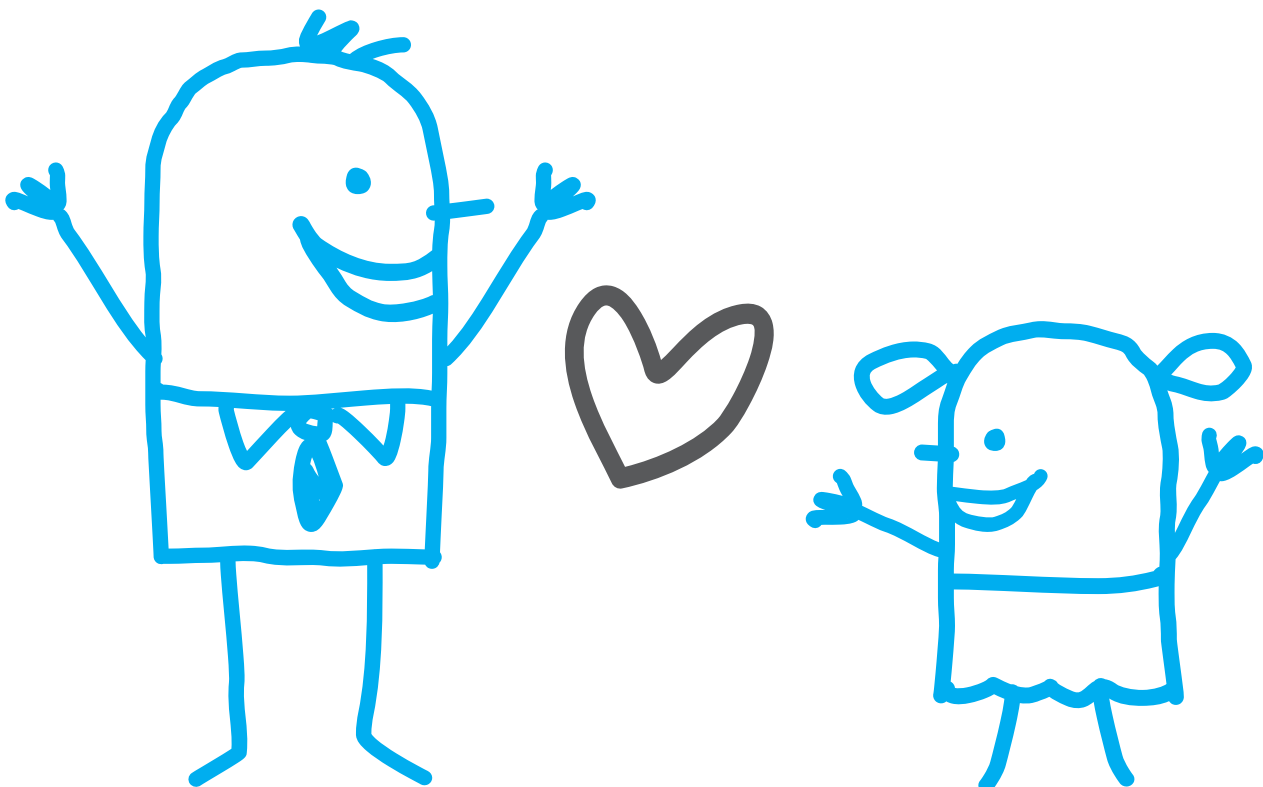
- A quantidade de cuidados que cada progenitor prestava antes da separação.
- A personalidade da criança.
- O nível de conflito entre os progenitores.
- Familiaridade com a casa do outro progenitor.



Se ambos os progenitores separados trabalharem fora de casa e a criança ficar aos cuidados de terceiros, os mesmos poderão considerar dividir cada fim-de-semana para que a criança consiga passar um dia inteiro em casa e uma parte de um dia semanal com cada um deles. Isto poderá não ser a melhor solução para os progenitores, mas é benéfico para muitas crianças nas primeiras fases da separação.

Se um pai/mãe estiver em casa com a criança, o plano poderá disponibilizar ao outro mais tempo durante o fim-de-semana, para além do contacto semanal. Alguns pais/mães consideram que alternar fins-de-semana com contacto semanal funciona bem. À medida que a criança evolui neste estado do seu desenvolvimento, fins-de-semana poderão incluir sextas à noite, domingos à noite ou ambos.

Quando ambos os progenitores se envolvem activamente na rotina da criança, poderão ser considerados horários equitativos, tendo em conta a personalidade e a adaptação da criança, a facilidade com transições e a eficácia da comunicação entre os progenitores.





# DOS SEIS AOS NOVE ANOS

*Este período inicia a longa, e frequentemente mais estável, meia-idade da infância. As crianças têm maior experiência de separações do seu pai/mãe (p. ex.: escola, familiares, amigos, desporto). Durante esta idade as crianças começam a:*

- Desenvolver relações com os seus pares e a comunidade.
- Alcançar auto-estima à medida que desenvolvem competências pessoais e sociais.
- Desenvolver a capacidade empática e a noção de certo e errado.

Crianças no princípio da idade escolar compreendem a noção de tempo e de rotina. Podem ser mais independentes do que os seus pares mais novos e sentirem-se mais seguros com a ideia de duas residências. Normalmente, conseguem ajustar-se a diferentes estilos parentais. Esta fase etária e a próxima representam tipicamente os anos mais flexíveis para o desenvolvimento, permitindo que os progenitores possam ser mais criativos na sua planificação. Utilizar um calendário para informar e relembrar as crianças dos horários delineados pelos progenitores ou outras actividades é extremamente útil, visto que qualquer alteração poderá ser antecipada e discutida atempadamente, aliviando alguma pressão durante transições.

## /ELABORAR UM PLANO PARA ESTA IDADE

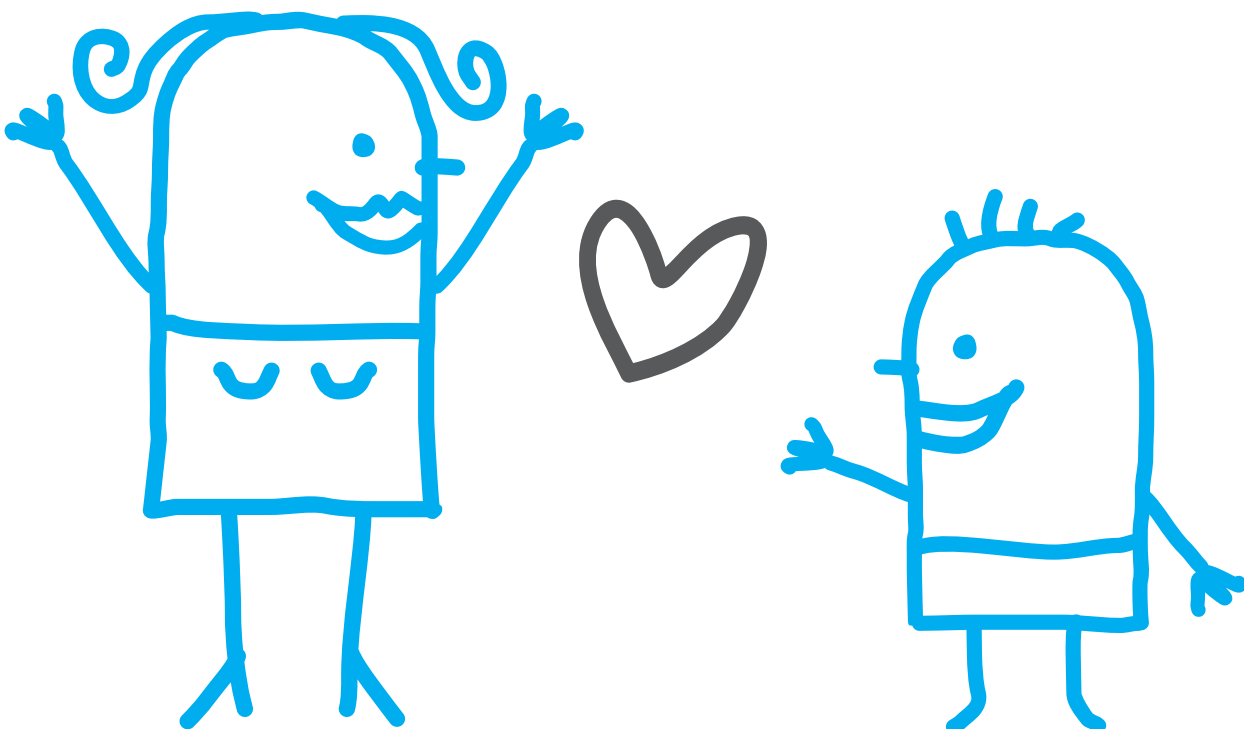
Nesta idade, é importante maximizar o contacto com ambos os progenitores. Dependendo das circunstâncias de cada família – por exemplo, as responsabilidades assumidas por cada progenitor antes da separação, a distância geográfica, os compromissos profissionais, o nível de conflito entre os progenitores, as actividades da criança, a sua personalidade e capacidade de adaptação – o plano poderá incluir:

- Passar uma a três, por vezes quatro, noites com o progenitor não residente, tendo em conta que algumas crianças necessitam de um ponto de referência enquanto outras preferem dividir ou alternar semanas.
- Alternar fins-de-semana com uma tarde durante a semana. O fim-de-semana poderá incluir uma, duas ou três noites considerando a relação afetiva existente antes da separação.
- Nos dias úteis, passar a noite com o progenitor não residente para que este possa participar integralmente na educação escolar da criança. Estudos revelam que as crianças cujos progenitores se envolvam na sua educação obtêm melhores resultados.

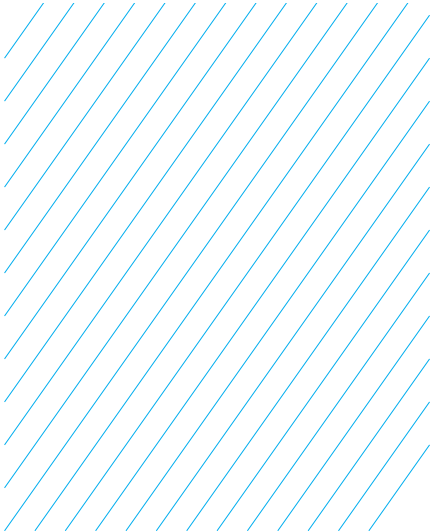


Os compromissos e as actividades da criança devem ter prioridade sempre que possível. Os pais/mães devem apoiar a participação da criança em actividades e relacionamentos exteriores à família. Crianças mais velhas poderão querer contribuir para a elaboração do plano. Apesar das suas opiniões deverem ser consideradas, ainda são os progenitores que tomam as decisões. As crianças devem ter a oportunidade e a privacidade de telefonar ao outro progenitor.

Os progenitores devem limitar o número de transições entre lares. É importante manter a consistência para que as crianças possam contar com o mesmo progenitor no mesmo dia da semana. Por exemplo, as crianças poderão estar com um pai/mãe de segunda a terça-feira à noite e com o outro pai de quarta a quinta à noite, alternando aos fins-de-semana. Isto permite que as crianças se sintam seguras quando realizam planos com os seus pares e que os progenitores sejam consistentes nas suas responsabilidades de modo a participarem nas suas actividades.







## DOS DEZ AOS DOZE ANOS

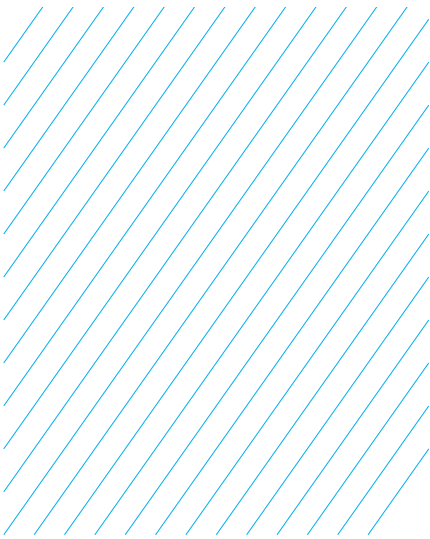
*Este período também é conhecido como os anos da pré-adolescência, visto que as crianças se preparam para realizar o salto para a adolescência e puberdade.*

Estas crianças têm maior capacidade para compreender o tempo, avaliar horários e planos futuros e saber equilibrar valores e práticas diferentes entre lares. Crianças desta idade têm tendência para seguir regras e poderão aliar-se a um dos progenitores. Se a criança recusar o outro progenitor, deverá procurar assistência de um profissional.

Crianças dos dez aos doze anos devem ser encorajadas a praticar variadas actividades ao ar livre, ajudando-as a desenvolver competências sociais e intelectuais como preparação para maior independência na adolescência. Os pais/mães devem permitir que as crianças expressem os seus sentimentos relativamente à crescente necessidade de terem maior controlo sobre o seu próprio tempo, deixando claro que a decisão final cabe aos pai e/ou mãe. Equilibrar o tempo entre pai/mãe, amigos e actividades exige flexibilidade e dedicação em manter uma relação forte com ambos os progenitores. O apoio do pai e da mãe para uma maior independência da criança irá contribuir para a sua autoestima e autoconfiança.

### /ELABORAR UM PLANO PARA ESTA IDADE

- Crianças em idade escolar adaptam-se a diversos estilos parentais, desde que haja contacto frequente com ambos os progenitores.
- Se possível, os planos devem incluir pernoitas aos fins-de-semana.
- Algumas opções poderão incluir fins-de-semana com três ou quatro noites ou semanas divididas ou alternadas.
- As crianças devem ter a oportunidade e a privacidade de poder telefonar a outro progenitor.
- As preferências da criança devem ser tidas em conta e respeitadas. Lembre-se que a decisão final continua a ser do pai e/ou mãe.
- É importante respeitar as actividades e compromissos sociais da criança.



# DOS TREZE AOS QUINZE ANOS

*Crianças entre os treze e os quinze anos continuam a recorrer à família como base de suporte e orientação. As capacidades de decisão variam amplamente entre os adolescentes e de situação para situação. Embora possam não o manifestar, estes adolescentes continuam a precisar dos cuidados e da supervisão dos progenitores. As principais tarefas de desenvolvimento do(a)s jovens desta idade consistem em estabelecer independência da família e em estabelecer a sua própria identidade. Geralmente, as raparigas amadurecem mais cedo do que os rapazes.*

Os jovens desta idade devem ser encorajados a explorar actividades e desenvolver relações sociais fora da família. Estes interesses exteriores costumam competir com os planos parentais. Muitas vezes os adolescentes preferem passar o tempo com os seus pares do que com os progenitores e podem ficar ressentidos ou zangados se a sua vontade não for respeitada. O desafio para os pais/mães destes pequenos adolescentes é apoiar a sua crescente independência enquanto mantêm uma base de contacto próximo com ambos os progenitores.

Nesta idade é apropriado que os jovens negoceiem o seu tempo directamente com cada progenitor. É de extrema importância que os progenitores falem directamente um com o outro para garantir que a criança está segura e responsabilizável. Os pais/mães devem incentivar a relação da criança com o outro progenitor.

## /ELABORAR UM PLANO PARA ESTA IDADE

Os progenitores destes adolescentes precoces devem considerar os seus compromissos e horários, distância entre os lares, o horário de trabalho dos progenitores e outras obrigações, a personalidade e os desejos do(a) filho(a) e reconhecer que este precisa de tempo livre.

Apesar de muitos planos poderem funcionar, algumas opções incluem:

- Alternar a semana (7 dias) com ou sem períodos com o outro progenitor durante a semana.
- Alternar fins-de-semana prolongados com ou sem períodos a meio da semana.
- Fornecer uma base para que o/a jovem possua algum tempo com o progenitor não residente, quer durante a semana quer aos fins-de-semana.

É nesta altura que o/a jovem poderá exprimir o desejo de estabelecer uma residência única devido à crescente importância da sua própria rede social e actividades exteriores. Qualquer dos progenitores poderá aumentar o contacto através de participação regular nas actividades (atléticas, académicas, etc.) do/a jovem. Isto permite o máximo grau de envolvimento parental em actividades importantes na vida da criança.



# DOS DEZASSEIS AOS DEZOITO ANOS

## *Os progenitores destes adolescentes devem apoiar e encorajar:*

- A saudável e gradual separação de ambos os pais.
- O desenvolvimento de uma identidade própria.
- O estabelecimento do sentido de si, relativamente a regras e regulamentos da escola, da sociedade e na relação com os seus pares.
- A compreensão da sexualidade e dos afectos/sentimentos nas relações.

## /ELABORAR UM PLANO PARA ESTA IDADE

Jovens desta idade adaptam-se bem a diferentes planos parentais. Para estes adolescentes tardios, a comunicação entre os progenitores continua a ser essencial, especialmente em relação a regras como horas de chegar a casa, condução, namoros e dormidas longe de ambos os lares.

Nesta altura os jovens estão particularmente vulneráveis a mudanças dentro da família e a pressões vindas de fora da família. Manter a estabilidade e consistência poderá ser um desafio, visto que os sentimentos de um adolescente são voláteis e intensos. Mais trabalho escolar, actividades extracurriculares, empregos, relações entre pares e desporto costumam ser considerados mais importantes do que o tempo com a família ou com os progenitores. À medida que vão passando por esta fase, muitos adolescentes concentram-se mais em objectivos futuros, tais como educação, trabalho, ou outros planos após o secundário.

Embora nesta idade pareçam estar a lutar para se tornarem mais independentes, continua a existir a necessidade de consistência, apoio e tempo significativo com ambos os progenitores. Os pais/mães devem estar conscientes que os adolescentes têm necessidade de serem consultados, informados e envolvidos na elaboração de planos sem prejuízo da relação entre adulto e criança e da estrutura que só os progenitores poderão fornecer. Os pais/mães devem ser flexíveis quando mantêm controlos apropriados à idade.

# FERIADOS

*Os feriados costumam prevalecer sobre os horários normais.*

Os feriados mais importantes devem ser definidos por ambos os progenitores e alternados ou partilhados respeitando os hábitos anteriores relativamente a tradições familiares e religiosas, especialmente durante o primeiro ano da separação. Sempre que possível, as crianças e jovens devem continuar a celebrar os feriados com a família alargada se já o faziam anteriormente. Quando se determina a partilha dos feriados deve ter-se em conta a localização de ambos os progenitores e das respectivas famílias.

Muitos progenitores estabelecem que nos feriados civis que ocorram às segundas as crianças ficam com o progenitor que está com a criança durante o fim-de-semana. Isto costuma funcionar com partilhas equitativas, excepto nos casos em que a criança fica sempre com o mesmo progenitor nesse período.



# FÉRIAS

*As crianças beneficiam de períodos de férias prolongados e ininterruptos com cada progenitor, tendo em conta a capacidade de lidar com a separação destes. A duração de um período de férias depende da idade da criança, a localização geográfica, a dimensão da partilha parental e a disponibilidade do pai/mãe.*

A partir do momento em que a criança se adapte em passar a noite, poderão ser implementados períodos de férias mais longos. O tempo de férias para crianças com menos de dezoito meses deverá ser consistente com a capacidade da criança tolerar separações prolongadas de cada progenitor. Inicialmente, o tempo de férias de uma criança não deve exceder três noites consecutivas com um dos progenitores. À medida que a criança amadurece, ambos os progenitores devem ter as mesmas oportunidades de ir de férias com a sua criança. Muitos pais/mães proporcionam duas semanas ininterruptas de férias para crianças com cerca de seis anos, aumentando para quatro semanas aos dez anos. Se estas semanas sejam consecutivas ou não, depende das circunstâncias da família.

- De forma a evitar pressão desnecessária para a criança, os progenitores devem planear uma pausa depois da viagem, antes de voltarem à escola.
- Ao planear as férias, os progenitores não devem fazer os filhos faltar à escola excepto em circunstâncias especiais e quando ambos concordem.
- Planos de férias, feriados ou outras ocasiões especiais devem ser acordados o mais cedo possível de forma a evitar conflitos de última hora. Os progenitores devem estabelecer datas específicas para notificação prévia de férias de Verão.
- O tempo de relação entre férias, feriados e horários deve ser considerado. Um período de duas semanas de férias deverá ser de quatorze dias? Se um período de duas semanas de férias envolver dois fins-de-semana, deverá haver um plano para a criança/jovem ficar com o outro progenitor durante o fim-de-semana de forma a evitar três semanas consecutivas com o mesmo progenitor?
- Os pais devem evitar elaborar férias que entrem em conflito com feriados reservados ao outro progenitor sem o seu consentimento.
- O progenitor que for de férias deve fornecer ao outro todas as informações de contacto antes da partida.
- Devem ser asseguradas condições para que exista um contacto razoável e saudável entre a criança/jovem e o progenitor que não vai de férias, particularmente com crianças mais novas.

# CONCLUSÃO

*Após a separação, a coparentalidade positiva representa inúmeros desafios. Não é fácil colocar as necessidades da criança acima dos seus frequentes medos e sentimentos intensos. Servir-se das seguintes dicas de vez em quando poderá ajudar a dominar a coparentalidade positiva com sucesso.*

## /AS CRIANÇAS BENEFICIAM QUANDO OS PAIS/MÃES:

- Comunicam entre si de forma cortês e profissional.
- São pontuais e têm os filhos prontos no momento das transições.
- Evitam qualquer comunicação que possa gerar conflito durante as transições.
- Encorajam as crianças a levar consigo objectos “importantes” entre as casas dos progenitores, tal como roupa, brinquedos e objectos de referência para si.
- Seguem rotinas semelhantes relativamente às horas de refeição, de descanso e de fazer trabalhos de casa.
- Comunicam acerca das regras e da disciplina para que lidem com elas de forma semelhante.
- Apoiam contacto com avós e membros da família alargada para que a criança ou adolescente não experiencie o sentimento de perda.
- São flexíveis na elaboração do plano parental de forma a se ajustarem às actividades extracurriculares do(a) filho(a) e celebrações da família especiais.
- Arranjam tempo para passar a sós com os filhos quando tenham um(a) novo(a) parceiro(a).
- Estão com os filhos durante o horário combinado e comunicam com as crianças/jovens quando não possam estar com elas.
- Respeitam os horários do outro progenitor com o filho e não elaboram planos que entrem em conflito.
- Discutem as propostas de mudança aos horários directamente com o outro progenitor.
- Apoiam o relacionamento da criança com o outro progenitor e confiam nas suas capacidades.
- Asseguram aos filhos que não causaram o divórcio e que eles não têm o poder de o reverter.



### /AS CRIANÇAS SÃO PREJUDICADAS QUANDO OS PAIS/ MÃES:

- Encorajam os filhos a escolher de entre um deles.
- Fazem promessas que não cumprem.
- Dirigem críticas sobre o outro progenitor à frente da criança ou quando criticam o outro progenitor no alcance auditivo da criança/jovem.
- Utilizam o filho como mensageiro ou negociador ou procuram obter informações sobre o outro progenitor através da criança.
- Recusam acesso ao filho por qualquer motivo, excepto por motivos de segurança.
- Envolvem o filho no processo judicial ou partilham informação legal.
- Introduzem um(a) novo(a) parceiro(a) sem preparação adequada. Lembre-se que a criança precisa de tempo para lamentar a perda da família tal como a conheciam, e poderão não estar preparadas para aceitar um novo elemento.

Os progenitores devem recordar-se que a experiência das crianças sobre o divórcio é diferente das suas. É frequentemente a criança beneficiar da participação num grupo escolar próprio para crianças de pais divorciados. Algumas crianças têm maior dificuldade em adaptar-se à separação dos pais/mães. Se a sua criança/jovem manifestar comportamentos problemáticos ao longo do tempo, considere procurar ajuda de um especialista experiente em lidar com divórcio e desenvolvimento infantil ou adolescente.

Poderá ser útil servir-se da formação recebida num programa de educação parental. Existem muitos livros adequados a cada idade para o ajudar a si e aos seus filhos durante esta altura difícil. A sua livraria ou biblioteca local são recursos magníficos.



**IGUALDADE PARENTAL**  
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA PARA A IGUALDADE PARENTAL  
E DOS DIREITOS DOS FILHOS

APOIO/



**LISBOA**  
CÂMARA MUNICIPAL

t. +351 910 429 050

@igualdadeparental@gmail.com

www.igualdadeparental.org

www.youtube.com/user/IgualdadeParental

www.igualdadeparental.blogspot.com

www.facebook.com/igualdadeparental.org

Apartado 9865

EC Olaias

1911-701 Lisboa

Núcleo Regional de Lisboa e Vale do Tejo

nucleo.lisboa@igualdadeparental.org

Núcleo Regional do Porto

nucleo.porto@igualdadeparental.org

Núcleo Regional de Coimbra

nucleo.coimbra@igualdadeparental.org

Núcleo Regional de Évora

nucleo.evora@igualdadeparental.org

