

# COVID-19

## RECOMENDAÇÕES PARA PAIS DIVORCIADOS OU SEPARADOS

### RESPONSABILIDADES PARENTAIS



## A PANDEMIA COVID-19 ALTEROU DE FORMA RADICAL A ORGANIZAÇÃO DO NOSSO DIA-A-DIA.

As escolas encerraram e as crianças e adolescentes estão em casa, muitos deles, mantendo as actividades de ensino-aprendizagem à distância. Muitos pais têm de conciliar o teletrabalho com o cuidado de filhos menores de idade e outros preocupam-se com o facto de poderem expor os filhos ao risco de contágio, por necessitarem de continuar a trabalhar fora de casa. **É uma situação desafiante e exigente para todos, sem excepção.** Incluindo as próprias crianças e adolescentes que, tal como os adultos, precisam de gerir as emoções que a pandemia suscita e adaptarem-se à situação de isolamento, tendo alterado as suas rotinas e o contacto diários com os amigos.

**Os pais desempenham um papel fundamental** na forma como as crianças e os adolescentes experienciam o período de isolamento e a circunstância excepcional que vivemos, mas este apoio pode colocar **desafios acrescidos às famílias monoparentais (ex. pais divorciados, separados ou viúvos)** que tenham filhos menores de idade a seu cargo.

O diploma do estado de emergência prevê, entre as excepções de restrição de movimentos, as “deslocações por outras razões familiares imperativas, designadamente o cumprimento de partilha de responsabilidades parentais”. No entanto, para **definir os moldes e as especificidades da partilha de responsabilidades parentais** numa situação como a que vivemos implica que adoptemos posturas mais flexíveis. A **decisão de alterar, temporariamente** e em resposta à situação excepcional que vivemos devido à pandemia, aquilo que foi acordado anteriormente no acordo de **regulação das responsabilidades parentais, dependerá da vontade de ambos os progenitores e, na falta de consenso, da decisão judicial.** Importa lembrar que nenhum acordo conseguiria prever todas as situações, muito menos, uma tão imprevisível como esta. Da mesma forma, qualquer alteração que exista para adaptar as necessidades criadas por esta circunstância especial, não deverá, na maior parte dos casos, estar dependente de uma decisão judicial, mas da cooperação entre os pais na salvaguarda do bem-estar da criança ou adolescente.

Desta forma e, neste momento, **o principal recurso para uma parentalidade positiva é o bom senso e cooperação dos progenitores a favor do bem-estar e do melhor interesse dos filhos.**



## **SÃO VÁRIOS OS CENÁRIOS POSSÍVEIS QUE PODEM LEVAR OS PROGENITORES A QUERER AJUSTAR, TEMPORARIAMENTE, A FORMA COMO CADA UM PASSA TEMPO COM OS FILHOS:**

- **UM DOS PROGENITORES ESTÁ INFECTADO E PRECISA DE FICAR EM QUARENTENA** (situação que coloca os filhos em risco de contágio e, precisando de estar em isolamento separado dos restantes habitantes da casa, estará impossibilitado de prestar os cuidados aos filhos).
- **UM DOS PROGENITORES ESTÁ EM REGIME DE TELETRABALHO E O OUTRO ESTÁ EM CASA, SEM TRABALHAR** (situação que coloca os filhos em risco de contágio e, precisando de estar em isolamento separado dos restantes habitantes da casa, estará impossibilitado de prestar os cuidados aos filhos).
- **AMBOS OS PROGENITORES ESTÃO EM TELETRABALHO** (situação que coloca em pé de igualde ambos os progenitores face à necessidade manterem as responsabilidades profissionais e de apoio parental).
- **UM DOS PROGENITORES OU AMBOS, POR VICISSITUDES DA SUA PROFISSÃO, COLOCA OS FILHOS NUMA SITUAÇÃO DE MAIOR EXPOSIÇÃO AO RISCO DE CONTÁGIO** (como é o caso, por exemplo, das profissões essenciais).
- **E MUITOS OUTROS QUE, POR INÚMEROS E DIFERENTES MOTIVOS** (por exemplo, porque uma das residências tem condições mais favoráveis à situação de isolamento, porque numa das residências existem cidadãos seniores ou porque os próprios filhos, mais velhos, mostram mais vontade de estar com um dos progenitores nesta circunstância particular) **podem levar os progenitores a equacionar uma distribuição alternativa** da forma como passam o tempo com os filhos.

## **INDEPENDENTEMENTE DA SITUAÇÃO PARTICULAR DE CADA PROGENITOR, IMPORTA QUE AMBOS:**

» **RECONHEÇAM QUE O PAPEL DOS DOIS PROGENITORES É FUNDAMENTAL** numa situação difícil e de ruptura do quotidiano habitual como a que vivemos e que, nesta fase, os filhos precisam sobretudo de estabilidade, segurança e formas de contactar com ambos os progenitores.

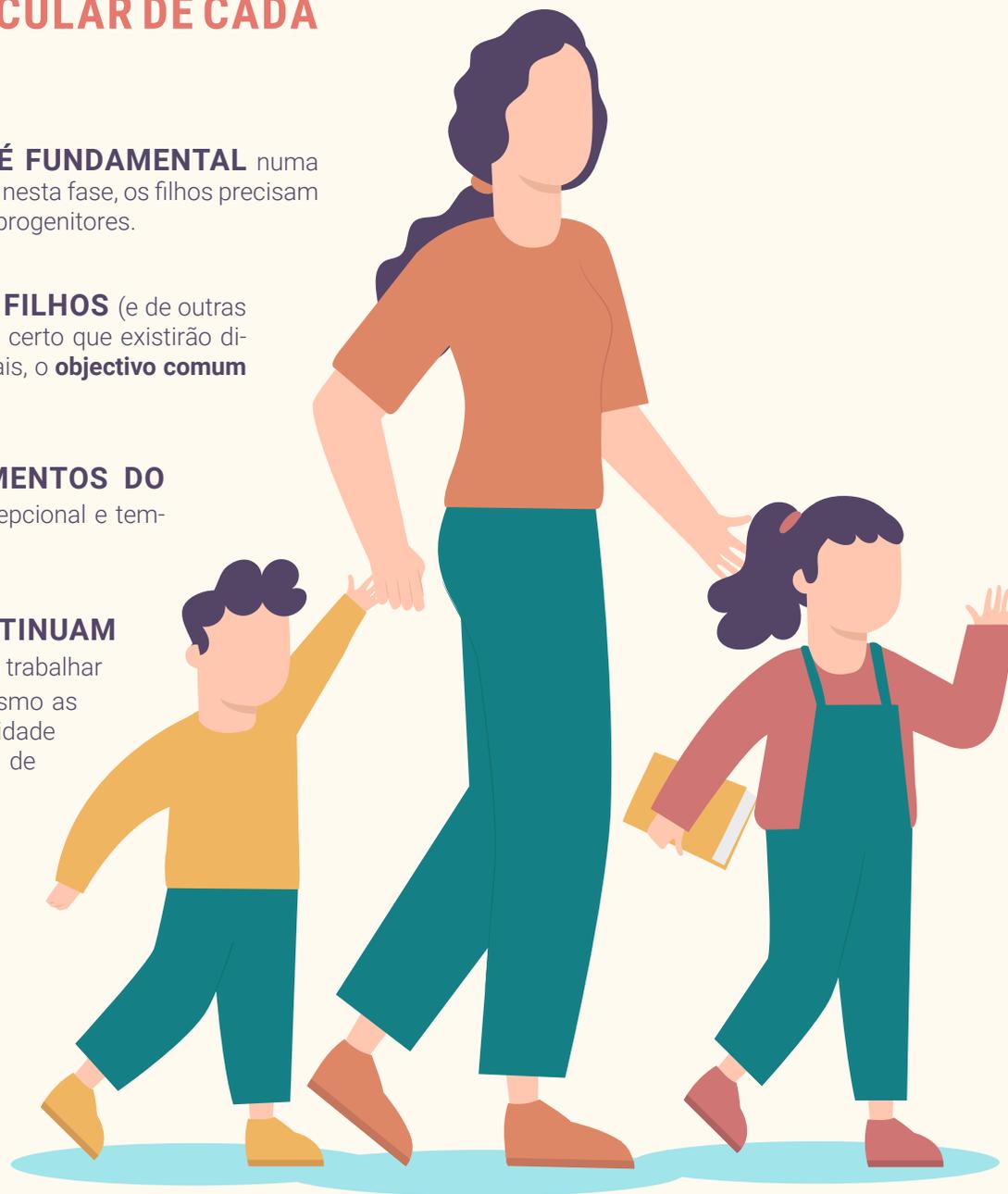
» **COLOQUEM COMO PRINCIPAL VALOR A PROTECÇÃO DOS FILHOS** (e de outras pessoas vulneráveis que com eles habitem), bem como o seu bem-estar. É certo que existirão diferenças e divergência de ideias, no entanto, para ambos, na qualidade de pais, o **objectivo comum** é a segurança dos filhos.

» **SEJAM SENSÍVEIS ÀS NECESSIDADES E CONSTRANGIMENTOS DO OUTRO PROGENITOR.** E ao facto de esta ser uma circunstância excepcional e temporária. Façam um esforço por se ouvirem e compreenderem mutuamente.

» **SE LEMBREM QUE JÁ NÃO SÃO UM CASAL, MAS QUE CONTINUAM A SER PAIS** daquelas crianças e adolescentes e que, nesse âmbito, devem trabalhar em equipa. Pode ser difícil, mas evitem conflitos, julgamentos, críticas (mesmo as bem-intencionadas) e culpabilizações – que só provocarão zanga e necessidade de defesa/ataque. Para que os filhos saiam a ganhar, os progenitores têm de cooperar.

» **SE FOCHEM NO AQUI E AGORA E EM ENCONTRAR AS SOLUÇÕES MAIS FAVORÁVEIS.** Evitando focar-se noutras preocupações e assuntos.

» **SEJAM FLEXÍVEIS.** Manter uma distribuição do tempo baseada numa realidade muito diferente daquela que estamos, neste momento, a viver, pode não ser benéfico para nenhuma das partes.



» **TRANSMITAM, AOS FILHOS, UMA MENSAGEM COERENTE NO QUE DIZ RESPEITO ÀS EXPLICAÇÕES SOBRE A COVID-19 E AS SUAS IMPLICAÇÕES.** É ainda fundamental que estejam sintonizados no que diz respeito às regras a aplicar durante o cumprimento do isolamento, isto é, se os filhos alternarem entre residências, as regras devem ser semelhantes.

» **REFORCEM, NESTE MOMENTO DIFÍCIL, OS CONTACTOS NÃO PRESENCIAIS.** O progenitor com quem a criança estiver a residir deve incentivar e promover a realização de videochamadas entre a criança e o outro progenitor (por exemplo, a criança ver um desenho animado ou fazer uma actividade com o outro progenitor a acompanhá-la através da videochamada; ou ser o progenitor que não está com a criança a contar a história antes de adormecer). Quanto mais pequenas forem as crianças, mais importante será facilitar estes contactos e recorrer à imagem e não apenas ao telefonema.

» **DEMONSTREM AOS FILHOS QUE AMBOS OS PAIS SE INTERES-SAM E CUIDAM DO SEU BEM-ESTAR.** As crianças devem saber que ambos os pais ajudam, ainda que de formas diferentes (por exemplo, o progenitor que passa menos tempo com a criança pode ajudar levando as compras de supermercado ou medicamentos a casa do outro).

» **SE DISPONIBILIZEM PARA FLEXIBILIZAR.** Quando a pandemia for ultrapassada e como forma de compensar, os filhos poderão, por exemplo, passar mais algum tempo com o outro progenitor (sendo esta uma situação muito atípica, esta compensação não terá de ser feita ao minuto, mas, como sempre, em função do bem-estar das crianças e adolescentes).

» **PEÇAM AJUDA.** Se não conseguirem alcançar uma solução de compromisso que agrade aos dois e salvasse os filhos, procurem ajuda de um Mediador Familiar ou de um Psicólogo.

# NÃO HÁ UMA FÓRMULA ÚNICA

para resolver as dificuldades que esta situação coloca ao exercício das responsabilidades parentais no caso de pais separados. Cabe aos progenitores chegarem a **um entendimento que seja, em cada caso particular, o mais vantajoso para a segurança e o bem-estar dos filhos.**

