✦ BÔNUS EXTRA

MATERIAL 12 · PARA QUEM AINDA ESTÁ DECIDINDO

Antes de *partir*

Um guia para separar dúvida de decisão, encontrar coragem e planejar a separação com segurança: dinheiro, filhos, documentos e os caminhos legais em linguagem simples.

PARTE 6 · A CONVERSA

Como preparar a conversa do término

ANTES DE TUDO

Se você marcou algum sinal de risco na Parte 3, **não faça esta conversa a sós**. Converse antes com a rede de proteção (Ligue 180) sobre a forma mais segura de agir.

Quando e onde

- Num momento calmo, não logo depois de uma briga
- Sem as crianças por perto e sem plateia
- Sem álcool
- Com tempo, mas sem se estender por horas

O que levar decidido

- A decisão, e não uma ameaça para provocar mudança
- Onde cada um dorme nos próximos dias
- O que dizer às crianças (combinar juntos, se possível)
- Que os detalhes de bens e pensão serão vistos com orientação

Um roteiro curto, para adaptar

ABRIR

"Preciso conversar com você sobre uma coisa séria, e pensei muito antes de falar."

DIZER A DECISÃO COM CLAREZA

"Eu decidi que quero me separar. Não é uma decisão de hoje e não é para te punir."

UM MOTIVO, SEM LISTA DE ACUSAÇÕES

"Eu não estou mais bem nesta relação, e o que tentamos não mudou isso."

OS PRÓXIMOS PASSOS

"Por enquanto, eu proponho que... [quem dorme onde, rotina das crianças]. O resto a gente vê com calma e com orientação."

ENCERRAR SE ESQUENTAR

"Não quero brigar. Vamos parar por hoje e continuar outro dia."

O que evitar

- ✕ Discutir de quem é a culpa em cada detalhe da história
- ✕ Prometer "talvez mais para frente" se você não acredita nisso
- ✕ Negociar bens, guarda ou dinheiro no calor da conversa
- ✕ Anunciar por mensagem quando há filhos e vida em comum (a não ser por segurança)

PARTE 6 · PLANO

Os 30 dias antes da conversa, semana a semana

Um plano para quem já decidiu (ou está perto de decidir) e não há risco imediato. Se houver risco, siga a Parte 3 e a orientação da rede de proteção. Marque o quadradinho quando concluir.

Semana	Tarefas	✓
1 · Clareza	Fazer a balança e o teste dos 3 cenários. Escrever a carta com os três motivos. Contar para uma pessoa de confiança.	☐
2 · Números	Preencher o orçamento mínimo com preços reais. Pesquisar opções de moradia. Ir ao CRAS se informar, se precisar.	☐
3 · Papéis	Reunir documentos e guardar cópias num lugar só seu. Trocar senhas pessoais. Marcar atendimento na Defensoria ou com advogado(a) e levar as perguntas da página 24.	☐
4 · Conversa	Revisar o roteiro. Escolher dia e lugar. Combinar o apoio de alguém para depois da conversa (uma ligação, um lugar para ir).	☐

Cuide de você durante o plano

TODOS OS DIAS

- ☐ Dormir e comer o melhor possível
- ☐ Um momento só seu, nem que sejam 15 minutos
- ☐ Uma conversa com alguém que te faz bem

SE A DÚVIDA VOLTAR

Releia a carta dos três motivos e a balança. Dúvida no meio do caminho é comum. Se a decisão mudar, que seja com calma, e não no susto.

E DEPOIS DA CONVERSA?

Siga para o Plano de 30 Dias (Material 02), que cuida do coração dia a dia, e para o Módulo Divórcio (Material 05), que organiza o primeiro mês prático.

PARTE 6 · PARA NÃO TROPEÇAR

Erros comuns antes de se separar

O erro	O que fazer no lugar
Anunciar a separação no meio de uma briga	Esperar a poeira baixar e conversar com calma, com o plano mínimo pronto.
Usar a separação como ameaça para o outro mudar	Se você ainda quer tentar, diga isso com clareza e proponha mudanças concretas.
Sair sem saber para onde ir, quando não há risco	Ter pelo menos uma opção de moradia para os primeiros meses.
Esconder ou tirar bens comuns "antes que o outro faça"	Guardar o que é seu e pedir orientação sobre o que é comum.
Assinar qualquer acordo para acabar logo	Ler com calma e com orientação. Acordo ruim custa caro por anos.
Colocar os filhos no meio (mensageiros, confidentes, juízes)	Combinar entre adultos o que dizer a eles e mantê-los fora das brigas.
Decidir sozinha(o) e em silêncio, sem contar a ninguém	Ter pelo menos uma pessoa de confiança e um profissional (Defensoria, psicólogo, UBS) por perto.
Confiar em números soltos da internet sobre custos e prazos	Consultar as tabelas oficiais do seu estado e pedir orçamento por escrito.
Ignorar sinais de risco para "não exagerar"	Levar a sério o seu medo e procurar o Ligue 180 ou o 190.
Esperar ter coragem para começar	Começar pelo passo pequeno. A coragem costuma vir depois.

> *"Você não precisa resolver a separação inteira hoje. Precisa só do próximo passo possível."*