MATERIAL 03 · KIT DE EMERGÊNCIA

Kit SOS *Saudade*

O que fazer nos minutos em que bate a vontade de mandar mensagem, olhar as redes ou ligar para o ex — e como atravessar essa onda sem se trair.

CAPÍTULO 2 · ANTES DE AGIR

O rascunho que não é enviado

Às vezes a vontade não é de ter uma conversa: é de *pôr para fora* o que está engasgado. A raiva, a pergunta sem resposta, o "você nunca...", o "eu ainda...". Guardar tudo isso dentro faz mal; mandar no impulso, quase sempre, também. Existe um caminho do meio: escrever tudo — e não enviar.

1. **Escreva fora do aplicativo de conversa**
   No papel, no bloco de notas, num e-mail sem destinatário. Nunca na janela da conversa com o ex — um toque errado e a mensagem vai.

2. **Escreva sem filtro**
   Pode ser injusta(o), repetitiva(o), dramática(o). Ninguém vai ler. O objetivo é tirar o peso de dentro.

3. **Leia em voz alta para você**
   Perceba o que mais dói. Muitas vezes, no meio do texto, aparece o que você realmente precisa: ser ouvida(o), ter uma resposta, sentir que importou.

4. **Guarde por 48 horas**
   Se depois de dois dias, com calma, ainda achar que precisa falar algo, passe pelo filtro da página seguinte. Na maioria das vezes, a necessidade de enviar desaparece.

ESCREVA AQUI O QUE VOCÊ QUERIA MANDAR AGORA

DEPOIS DE ESCREVER, COMPLETE

O que eu precisava de verdade com essa mensagem era...

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)