

## Adopção Singular – Sistema de Apoio<sup>1</sup>

---

Todos os pais precisam de apoio, mas numa adopção singular, este é particularmente importante.

Considere as seguintes questões sobre os seus relacionamentos com familiares e amigos:

- Tem pessoas próximas a quem pedir ajuda?
- Consegue pedir ajuda a outros com facilidade?
- Converse com os seus amigos e familiares sobre as necessidades específicas que podem surgir depois de trazer o seu filho/a para casa. Partilhe o máximo de informações que souber sobre o seu filho com o seu sistema de apoio existente (mantendo a confidencialidade da sua história), para que tenha uma noção de como poderão ajudar e de que tipo de apoio adicional vai precisar. Por exemplo:
  - Quem o/a ajudará quando estiver ou quando o seu filho estiver doente?
  - Quem lhe atenderá o telefone a meio da noite?
  - Quem mora perto e lhe pode dar ajuda a qualquer momento, se necessário?
  - Há alguém em quem confiaria para lhe dar uns momentos de pausa? Com quem pode a criança ficar durante a noite ou se for passar um fim-de-semana fora?
  - Quem poderia trazer o seu filho da escola, se ficar preso/a no trabalho ou no trânsito?
  - Em quem poderia confiar para actuar como guardião do seu filho, no caso da sua morte?
  - Quem contribuirá para os seus esforços para expor o seu filho à sua herança cultural, se esta for diferente da sua?
  - Se for difícil responder a essas perguntas, pode vir a precisar de fortalecer ou de expandir o seu sistema de apoio antes de adoptar.

---

<sup>1</sup> Traduzido com autorização do Child Welfare Information Gateway. (2013). Este material pode ser reproduzido livremente, mediante referência ao Child Welfare Information Gateway e a [www.adoptareacolher.com](http://www.adoptareacolher.com) A responsabilidade da tradução é nossa.

**Saiba que:**

As outras famílias adotivas e monoparentais podem ser uma grande fonte de apoio mútuo e ajudá-lo/a a ter uma pausa ocasional. Peça auxílio à equipa que acompanha o seu processo de adoção, no sentido de encontrar outras famílias na sua área de residência.

Com o tempo, o seu sistema de apoio evoluirá naturalmente e novas pessoas entrarão na sua vida graças ao seu filho/a. No entanto, é essencial estar preparado com múltiplas opções de apoio. Pense nestas questões antes de trazer o seu filho para casa – e muito antes de uma crise ter lugar.

Fonte: Adopting as a Single Parent, Child Welfare Information Gateway,  
[https://www.childwelfare.gov/pubPDFs/single\\_parent.pdf](https://www.childwelfare.gov/pubPDFs/single_parent.pdf)