

⚠️ PERIGO IMEDIATO OU VIOLÊNCIA EM CURSO: LIGUE 112

Este documento é um complemento informativo. Não substitui os serviços de emergência, as decisões judiciais ou o acompanhamento por profissionais jurídicos e de saúde mental.

1. Contactos Prioritários e Verificados em Portugal

Entidade / Serviço	Contacto	Horário de Atendimento	Custo e Observações
112 — Emergência Nacional	112	24 Horas / 7 Dias	Gratuito. Risco imediato e agressões.
SOS Criança (IAC)	116 111 / 913 069 404	Dias úteis 09h00–19h00	Gratuito. Menores e famílias em conflito.
Criança Desaparecida	116 000	24 Horas / 7 Dias	Gratuito. Fugas ou desaparecimentos.
Violência Doméstica (CIG)	800 202 148 / SMS 3060	24 Horas / 7 Dias	Gratuito e confidencial. Informação e apoio.
APAV (Apoio à Vítima)	116 006	Dias úteis 08h00–23h00	Gratuito. Apoio prático, emocional e jurídico.
SNS 24 (Apoio Psicológico)	808 24 24 24 (Opção 4)	24 Horas / 7 Dias	Custo de chamada local. Psicólogos clínicos.
Linha SOS Voz Amiga	21 354 45 45 / 91 280 26 69	Diariamente 15h30–00h30	Chamada para rede fixa/móvel. Solidão e crise.
Linha Justiça (DGPJ)	800 910 220	Dias úteis 09h00–18h00	Gratuito. Mediação familiar e tribunais.

Primeiros Passos para Pais em Crise

- Não reaja a quente:** Mensagens enviadas com fúria servem frequentemente de prova contra si no tribunal. Espere 30 minutos.
- Comunique pelo método BIFF:** Seja Breve, Informativo, Firme e Factual. Sem acusações ou ironias.
- Registo factual privado:** Anote dia, hora e factos objetivos (ex.: "O pai compareceu na morada às 18h00; a mãe informou por SMS que a criança não comparecia").
- Não envolva a escola em guerras:** Solicite relatórios escolares por via institucional e formal.
- Cuide da sua saúde:** Descansar e procurar apoio psicológico não diminui o seu papel paternal.

Orientações para Crianças e Jovens

- Tens direito a amar o pai e a mãe:** Não tens de escolher partidos nem de guardar segredos pesados.
- A tua voz importa:** Podes contar a um adulto de confiança (professor, avós, psicólogo escolar) como te sentes.
- Não és o juiz da família:** Resolver o conflito entre os pais é responsabilidade exclusiva dos adultos.
- Se tiveres medo ou perigo:** Não fujas de casa. Pede ajuda imediata ou liga para a Linha 116 111 ou 112.

Frases de Serenidade e Foco (Para ter consigo nos dias difíceis):

- "Posso sentir saudades e cuidar de mim ao mesmo tempo."
- "Não tenho de enviar esta mensagem agora. Uma resposta calma protege o que me importa."
- "O meu filho não tem de carregar a dor dos adultos. Posso preparar-me para ouvir sem pressionar."
- "Pedir apoio não diminui o meu papel de pai. Descansar não é deixar de amar."

Nota de Salvaguarda Ética e Legal: Os contactos e horários podem sofrer alterações por decisão das entidades gestoras. Confirme sempre os contactos atualizados em stopalienacao.pt. Documento protegido por direitos de autor — Todos os Direitos Reservados. Licenciado para distribuição cívica sem fins comerciais nem alterações ao texto.