

## **A sua parceira está inesperadamente grávida... Guia para descobrirem uma solução juntos**

### **Uma gravidez não planeada pode acontecer a qualquer pessoa...**

Ambos podem estar chocados com a notícia e não sabem o que fazer, mas a forma como reagirem a esta situação é muito importante.

### **O que posso fazer?**

Os homens muitas vezes não sabem como ajudar. Por vezes, porque a sociedade considera o assunto "o direito que a mulher tem de escolher", os homens sentem que não fazem parte da tomada de decisão. Alguns homens sentem-se postos de lado, outros parecem contentes por não ter essa responsabilidade. Pode até sentir que a sua parceira devia tomar a decisão sozinha.

### **"Não importa o que decidas, vou apoiar-te..."**

Uma resposta comum é: "não importa o que decidas, vou apoiar-te". Embora isto pareça algo de positivo, a mulher muitas vezes sente que o peso da decisão recai apenas sobre ela. Muito poucas mulheres querem tomar esta decisão sem o apoio do parceiro.

### **Enfrentem-no juntos, não separados...**

Alguns casais reagem afastando-se e colocando o "problema" entre eles, o que pode causar uma grande tensão e até conflitos. Pode ser mais útil permanecer ao lado da sua parceira para que possam enfrentar esta situação dolorosa juntos. A sua parceira precisa de saber o que você realmente pensa. Você pode sentir que ao partilhar os seus sentimentos irá "encurrular" a sua parceira, e algumas mulheres têm relutância em falar sobre o assunto, mas ajudará se ambos falarem aberta e honestamente sobre os seus sentimentos em relação à paternidade. A sensação de urgência pode levá-lo a tomar uma decisão rápida mas pouco reflectida. Tenham a certeza de consultar toda a informação de que necessitam sobre todas as opções - paternidade, adopção e aborto - e dediquem tempo juntos para pensarem bem.

### **Nenhuma das opções é fácil.**

#### **Nenhuma delas fará o tempo voltar atrás.**

Será útil ambos lerem os folhetos "What shall I chose" (O que devo escolher) e "Pregnant. What now... Making a decision" (Grávida. E agora?... Tomar uma decisão). Estes folhetos têm informações básicas sobre as três opções. Ou melhor ainda, podem visitar o centro de aconselhamento à gravidez mais próximo para falar sobre a vossa situação com uma consultora experiente. Para descobrir onde fica o centro de aconselhamento à gravidez mais próximo, pode ligar para a linha de apoio nacional, CareConfidential, através do número 0800 028 2228, ou visitando o sítio: [www.careconfidential.com](http://www.careconfidential.com).

### **Para mais assistência, contacte a linha de apoio nacional, que é gratuita: 0800 028 2228**

Falarão com um consultor experiente que vos ajudará e vos indicará o centro de aconselhamento à gravidez mais próximo, onde poderão fazer um teste de gravidez gratuito (se necessário) e onde terão tempo para falar.