



### FAMIPED

**Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.**

## A criança perante o divórcio dos pais

**Autor/es:** Miguel Romero González. Psicólogo Interno Residente. UGC Salud Mental. Hospital Universitario Virgen del Rocío. Sevilla.

**Traductor/a:** Catarina Lacerda

[Volumen 8. Nº1. Marzo 2015](#) [1]

**Palabras clave:** [separação](#) [2], [divórcio](#) [3], [alienação parental](#) [4], [parentificação](#) [5], [crianças e separação](#) [6]

### INTRODUÇÃO

Na última década a separação ou divórcio entre casais deixou de ser uma situação excepcional, passando a ser bastante comum. Neste artigo, analisam-se os fatores de risco que determinadas condições nos processos de separação podem gerar nas crianças, assim como se disponibilizam uma série de recomendações gerais que possam orientar quando um casal decide terminar o seu casamento.

### COMO AFETA OS FILHOS A SEPARAÇÃO DOS PAIS?

A decisão de uma separação ou divórcio de um casal, leva a um estado de incerteza e mal-estar em adultos e crianças. No entanto, é importante salientar que a decisão dos pais de terminar a sua relação sentimental presume uma alternativa muito mais protetora para os seus filhos (e para os próprios) que a de prolongar a convivência entre ambos apesar de se encontrarem numa situação de divórcio emocional.

É necessário que os pais se esforcem para impedir que o conflito entre si ensombreça as suas funções como pais. O casal separa-se mas é necessário que continuem unidos como pais.

As consequências que sofre o filho de pais separados estarão relacionadas com os conflitos familiares prévios e os conflitos associados à separação mas, sobretudo, com o papel que desempenham as crianças no conflito mais do que com a própria separação em si. A juntar à idade e maturidade da própria criança, condicionará a forma como esta separação influenciará o seu desenvolvimento. Na tabela 1 enumeram-se as repercussões mais frequentes nas crianças, em função do momento evolutivo.

### QUAIS SÃO OS RISCOS PARA OS MENORES PERANTE A SEPARAÇÃO?

Os **conflitos entre os pais** constituem o fator de risco principal para os filhos. A maioria dos casais que decide

terminar o casamento, estão absorvidos numa série de conflitos emocionais de longa duração que, regra geral, dificilmente se resolvem de maneira imediata. Deste modo, é necessário que os pais aprendam a gerir o nível de descontentamento que expressam e, como o expressam, uma vez que o grau de stress de que vai sofrer a criança depende de como os adultos abordam os conflitos.

Toda a **tentativa de desvalorizar a imagem do outro progenitor** será prejudicial para a adaptação do menor perante o processo de separação. Existem ocasiões em que a criança se vê enredada num verdadeiro **conflito de lealdades**, uma situação que resulta na impossibilidade de agradar a duas pessoas com interesses opostos. A criança quer ser leal aos dois, não quer desiludir nenhum. A versão mais infeliz, encontramos-a no chamado "**Síndrome de alienação parental**" - a criança desenvolve uma atitude crítica perante um dos progenitores negando-se a manter uma relação com este ao ser manipulado pelo outro progenitor. Trata-se de uma situação que une um progenitor com o filho, contra o outro. Impedir que o filho veja o progenitor, programar atividades que exijam à criança escolher entre um dos dois ou substituir o pai/mãe com outra pessoa, constituem exemplos de situações que põem em risco a estabilidade emocional do menor afetado.

Outro aspeto importante a ter em conta é o aparecimento de **discrepâncias nos métodos educativos** entre os pais, que por vezes já estão presentes antes da separação. As crianças precisam que permaneçam normas e limites estáveis e consistentes, independentemente de que os pais se tenham separado. Por isso, é fundamental que os pais criem uma capacidade de negociação sobre os métodos que utilizam para educar os seus filhos que inclua tanto a demonstração de afeto e segurança como a disciplina e capacidade de exercer autoridade.

Não é infrequente que alguns pais utilizem os seus **filhos como intermediários** para comunicarem entre si, como forma de evitar os conflitos. Esta situação converte o filho num "mensageiro" que envia e recebe as mensagens que os pais não são capazes de transmitir um ao outro. Por vezes, as crianças vêem-se obrigadas a falar de atrasos no pagamento de mensalidades etc. Desta forma, as crianças apercebem-se da dificuldade dos seus pais para gerir as suas próprias diferenças. É muito importante que os pais mantenham contato entre si para resolver determinadas questões, nomeadamente económicas.

Por fim, é importante destacar que o mal-estar de algum dos pais relativo à separação, é também fator de risco para os seus filhos. Este mal-estar pode alterar o estado de ânimo do adulto (ansiedade, depressão). Adaptar-se à nova situação pode ser uma tarefa difícil. Um pai ou mãe imersos num processo depressivo, pode não ser capaz de agir como pai de forma adequada, escapando por vezes o controle sobre a criança. Nestes casos, é fundamental a procura de apoio para superar a perda, às vezes recorrendo a um profissional de saúde mental. O fundamental para minimizar o impacto desta situação sobre os menores é não os utilizar como figuras de apoio, já que isto pode supor uma inversão de papéis, sendo a criança o que cuida do progenitor em vez do inverso. Esta situação de "parentificação" dos menores pode colocá-los em situações de risco de desequilíbrios emocionais futuros.

### "O QUE SE PODE FAZER PARA FACILITAR A ADAPTAÇÃO DOS FILHOS À SEPARAÇÃO?"

No verso da moeda, encontramos uma série de fatores de proteção que podem contribuir para que os filhos se adaptem favoravelmente à nova situação de divórcio/separação dos seus pais. O principal fator de proteção é que a criança mantenha uma **boa relação pelo menos com um dos progenitores**, embora o mais favorável é que mantenha relação continuada com ambos.

É preciso **evitar discussões e conflitos abertos** entre os pais na presença dos filhos, em especial no que se refere às diferenças relacionadas com os cuidados a prestar aos filhos, como por exemplo os acordos económicos, o regime de visitas etc. É necessário pôr em primeiro plano os interesses dos filhos em lugar de pôr os seus próprios interesses pessoais.

Estimular uma **comunicação aberta** sobre o acontecimento que está a ocorrer. É importante ajudar as crianças a entender que a separação dos seus pais não implica uma diminuição dos cuidados e afetos para com eles.

**Transmitir a importância do outro progenitor**, evitando falar mal do ex-companheiro, independentemente dos fatores pessoais implicados. É importante também evitar que as outras pessoas da família, como por exemplo os avós ou os tios, desvalorizem a imagem do outro progenitor.

Manter uma comunicação aberta entre os progenitores em tudo o que esteja relacionado com a sua função enquanto pais, evitando utilizar os seus filhos como intermediários entre as suas interações.

## A criança perante o divórcio dos pais

---

**Minimizar as mudanças familiares**, escolares e na rotina diária. Deste modo, favorece o processo de adaptação ao meio, mantendo as condições o mais semelhantes possíveis à situação prévia à separação. É importante que os irmãos se mantenham unidos a maior parte do tempo. Uma atitude privilegiada perante algum dos filhos por um dos pais pode provocar uma situação de desequilíbrio notado no complexo familiar.

**Manter a função de pais**, estabelecendo acordos acerca da educação entre ambos, através de estratégias de negociação. Evitar a sobreproteção ou o estabelecimento de estilos demasiado permissivos, que possam conduzir ao aparecimento de condutas exigentes, caprichosas e inclusivamente violentas da parte das crianças.

### Bibliografia:

- Canton J., Cortés M. y Justicia, D. (2012). Conflictos matrimoniales, divorcio y desarrollo de los hijos. Madrid: Pirámide.
- Fernández y Godoy (2002). El niño ante el divorcio. Madrid: Pirámide
- Vallejo Nájera, A. (1993). Hijos de Padres Separados. Ed. Temas de hoy
- Méndez Benavente, I. (2000). Los niños ante la separación de los padres. Clínica de Psicología
- Gobierno de Aragón. Departamento de Servicios Sociales y Familia. Nos hemos separado... ¿y nuestros hijos? Guía de actuación para progenitores.

### ANEXO 1

Tabela 1 - Reação das crianças ao divórcio em função da etapa evolutiva

ETAPA DE DESENVOLVIMENTO	SITUAÇÃO COGNITIVA	RESPOSTA EMOCIONAL 0-2 ANOS APÓS O DIVÓRCIO
<b>Infantário e pré-escolar</b> <b>4-5 anos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- percebem a separação física como algo temporal</li><li>- compreendem o que é uma relação entre duas pessoas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Medos, regressão, confusão, sentimentos negativos, jogo alterado/inibido, necessidades emocionais. Sentimento de culpa</li></ul>
<b>6-8 anos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- compreendem a finalidade do divórcio</li><li>- percebem efeitos físicos e psíquicos dos conflitos parentais</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- envergonhado, nostalgia por pai ausente, conflito de lealdade, agressão à figura paterna</li></ul>
<b>9-12 anos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- compreensão psicológica dos motivos do divórcio</li><li>- reconhece a perspectiva de cada figura</li><li>- não se auto culpabilizam</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- alterações da identidade, sentimentos de ansiedade</li><li>- tendem a afastar-se de um dos pais parentais</li></ul>
<b>12-14 anos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- assistem à complexidade da comunicação</li><li>- entendem a estabilidade das características da personalidade</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- alteração nas relações</li><li>- triste e "em baixo"</li></ul>

## A criança perante o divórcio dos pais

---

		- conflito de lealdades
<b>15-18 anos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- explicam o divórcio como incompatibilidade parental</li><li>- separam conflitos parentais de características pessoais</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- mudanças no envolvimento</li><li>- risco de "parentificação"</li></ul>