

Autor: Teresa Raquel Vaz; Vitor Nogueira Rego; Inês Dias Almeida

Última atualização: 2021/11/29

Palavras-chave: separação; divórcio; crianças; adolescentes

Resumo

O divórcio é um processo complexo, consequência de instabilidade na dinâmica familiar. Constitui um evento de vida marcante, pois ocorre disrupção de rotinas e da estrutura familiar. É importante os pais gerirem a forma como vão comunicar aos filhos a decisão de se separarem, garantindo que estes compreendem que não têm culpa da separação e que recebem o apoio necessário durante todo o processo.

O divórcio - como contar às crianças

A **separação ou o divórcio**, e todos os acontecimentos que conduzem a uma rutura, interrompem a estabilidade que as crianças precisam. São eventos perturbadores na sua vida, podendo acompanhar-se de sentimentos de perda, ansiedade, medo, tristeza ou raiva. O mundo em família muda radicalmente e, tal como os pais, também os filhos vão passar por um processo de reformulação da sua vida e das suas rotinas. É importante que os pais estejam em sintonia para que possam ajudar os filhos a compreender a situação e a ultrapassá-la da melhor forma. O divórcio não deixa de ser um **processo complexo, angustiante e potencialmente doloroso** para todos os intervenientes. Mas podemos considerar alguns fatores para facilitar o mesmo, nomeadamente a forma como os pais comunicam a decisão aos filhos e como gerem as reações e emoções das crianças.

Como contar aos nossos filhos que nos vamos separar?

Quando os pais tomam a decisão de se separarem ou divorciarem, a convivência na mesma casa, a partilha do mesmo espaço, da rotina e das tarefas podem transformar-se em momentos de tensão e conflito. Por isso, estando a decisão tomada, devem comunicá-la aos filhos tão depressa quanto possível. O ideal é que **os pais consigam colocar de parte as divergências** na hora de transmitir a notícia e que esta seja explicada aos filhos na presença de ambos os progenitores. Se possível, façam-no a um fim de semana ou numa altura em que estejam mais tempo presentes, de forma a garantir o apoio e amparo que a criança possa precisar da parte dos pais nessa altura. É fundamental **evitar utilizar os filhos como argumento de discórdia**, garantindo-lhes que a decisão nada tem a ver com eles mas simplesmente com os pais e a relação entre ambos.

A partir de que idade se deve explicar a uma criança que os pais se vão separar?

De uma forma geral, a partir dos 2 anos a criança já adquiriu capacidade de compreender a linguagem verbal e, por isso, deve haver uma explicação ajustada à sua idade. Importa explicar que os pais já não vão viver na mesma casa, deixando claro que a criança não tem qualquer culpa em relação ao que está a acontecer. O que difere é a forma de transmitir a mensagem, que deve ser adequada à faixa etária:

- **Crianças até aos 2 anos**

Nesta fase existe um vínculo marcado entre o bebé e a mãe, sendo possível que o bebé sinta alguma tensão devido ao período conturbado vivenciado por ela, mas ainda não tem capacidade de compreender o que está a acontecer. Durante o processo de separação é importante manter a consistência e a rotina. A proximidade física também é importante para transmitir ao bebé um ambiente de tranquilidade e segurança. Assim, reforce a oferta de colo e aconchego, transmitindo calma nesses momentos.

- **Crianças dos 3 aos 7 anos**

Nestas idades as crianças podem sentir-se culpadas pela separação dos pais. É fundamental conversar com elas, dar espaço às suas perguntas e responder-lhes de forma objetiva e sem mentiras, assegurando-lhe sempre que ela não tem qualquer culpa no que está a acontecer. Há crianças que sentem a saída de um dos pais como um abandono ou rejeição. É importante envolvê-las no processo, por exemplo, levando-as para conhecer a nova casa do progenitor ou pedindo ajuda na escolha de móveis. É comum nesta fase registar-se algum retrocesso no comportamento da criança, por exemplo voltar a fazer xixi na cama, ter dificuldade a dormir sozinha ou fazer mais birras. A ajuda profissional pode ajudar a ultrapassar estes acontecimentos.

- **Crianças dos 7 aos 10 anos**

Nestas idades, as crianças têm já interesses fora do ambiente familiar, como a escola, os amigos e atividades extracurriculares. Incentive-a a participar em outros eventos, promovendo a sua autonomia. É comum as crianças culparem um dos pais pela separação e terem comportamento agressivo/explosivo. Deixem que a criança fale sobre os seus sentimentos, garantindo que nenhum dos pais a vai abandonar.

- **A partir dos 10 anos**

A pré-adolescência e a adolescência são períodos de transformação, mudanças físicas e emocionais, caracterizadas por oscilações de humor. Deve haver espaço para conversar sobre a rutura, explicar os motivos e enfatizar que ambos os progenitores estarão sempre presentes.

A criança deve ser acompanhada por um psicólogo?

Há vários estudos que mostram que as crianças conseguem lidar melhor com a separação dos pais, e com toda a mudança de vida que isso implica, quando têm um adulto com quem possam desabafar. Um psicólogo, pela distância e ausência de envolvimento emocional na situação, pode ser uma ajuda valiosa. Há casos em que, além de útil, a ajuda de um profissional é mesmo essencial. Quando as crianças estão expostas ao conflito entre os pais, podem ter dificuldade em lidar com a instabilidade familiar, demonstrando-o através de alguns sinais a que devem

estar atentos: comportamentos desafiantes, birras intensas e recorrentes, alterações no comportamento alimentar e no sono, medo excessivo, conflitos com o grupo de pares ou queixas somáticas (por exemplo, dores de barriga), queda no rendimento escolar.

Conclusão

A separação e o divórcio não têm de ser sinónimo de destabilização severa para as crianças. A forma como os pais gerem o processo é fundamental para garantir o seu bem-estar físico, psicológico e cognitivo.

Referências recomendadas

- [O divórcio e as crianças ? dicas para lidar com a separação. Espaço Potencial - Psicologia e Psicoterapia](#)
- [Divórcio sem traumas: como conversar com a criança, de acordo com a idade. Revista Crescer. 2018](#)
- [Márcia Gonçalves. As crianças e o divórcio. 2014](#)
- [Raquel Carvalho. Como explicar o divórcio às crianças. O nosso T2. 2016](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) *****

[Teresa Raquel Vaz](#) • [Vitor Nogueira Rego](#) • [Inês Dias Almeida](#)