

DIVÓRCIO: IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL DOS(AS) FILHOS(AS) ATÉ DOZE ANOS

Elaine Miranda Alves Pio Alcantara¹, Poliana Lamborghini Zandomenico¹, Sidneia Ferreira Almofrey Pancieri¹, Adriana Elisa de Alencar Macedo², Lara Pignaton Perim³, Soo Yang Lee³, Barbara Ribeiro Malacarne Paiva³, Lara Nicoli Passamani³

¹Discentes do curso de Psicologia do Centro Universitário Multivix Vitória, Vitória – ES

²Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Multivix Vitória, Vitória – ES

³Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário Multivix Vitória, Vitória – ES

RESUMO

O presente artigo procura explicitar os impactos que o divórcio, sem motivação abusiva ou violenta, pode trazer à vida dos(as) filhos(as) até 12 anos, bem como elucidar quais seriam as atitudes que amenizariam estes impactos. Este estudo foi construído por meio de pesquisa bibliográfica, recorrendo a fontes de dados em livros e artigos acadêmicos que discutem a temática. As buscas por artigos foram realizadas na base de dados *Library Online* (SciELO), em Periódicos Eletrônicos em Psicologia (Pepsic) em suas versões mais recentes, de 2023. Buscou-se por artigos científicos elaborados entre os anos de 2018 e 2023. Recorreu-se também ao Google Acadêmico em função da escassa oferta de material em outras fontes de dados. A pesquisa demonstrou que o divórcio, de forma geral, pode ocasionar consequências em toda a família e que as crianças sofrem de forma mais complexa pelo limitado repertório de experiência. Revelou que alguns dos impactos estão relacionados ao possível preconceito social sobre o divórcio, às perdas financeiras, à má qualidade das relações entre os pais e à falta de atenção aos(às) filhos(as). Por outro lado, o diálogo franco, o entendimento dos pais e a atenção de qualidade, podem amenizar tais impactos, bem como facilitar a adaptação da criança à nova dinâmica familiar.

Palavras-chave: Impactos do divórcio; Psicologia; filhos(as); Saúde mental.

INTRODUÇÃO

Este é um trabalho sobre os impactos do divórcio, sem motivação abusiva ou violenta, na saúde mental dos(as) filhos(as) de até 12 anos e que atitudes podem ser tomadas em relação a estes impactos.

Para a realização deste estudo, recorreu-se à pesquisa de revisão bibliográfica, em que se apresentam tópicos que contemplem os impactos psicológicos que o divórcio, sem motivação violenta ou abusiva, pode causar nos(as) filhos(as).

No momento de separação ou divórcio, é crucial que os pais estejam atentos às necessidades emocionais e psicológicas de seus(suas) filhos(as), principalmente aos sinais de estresse e ansiedade das crianças, o que pode refletir em sua vida social e escolar. Manter o foco na estabilidade emocional dos(as) pequenos(as) é uma das formas deles passarem por essa fase de um modo menos traumático. Conforme Galvão, Lima e Lopes (2021), citam:

É importante ressaltar que a literatura aponta que conflitos conjugais afetam o psicológico das crianças, como também o seu emocional. Os pais são o espelho para a formação dos/as filhos/as e estes se tornam mais saudáveis emocional e psicologicamente de acordo com o cuidado recebido. Com isso, o processo do divórcio, por ser um momento de mais conflitos entre os pais,

acaba sendo desgastante também para as crianças, causando desconforto tanto em casa como na vida social, gerando impacto também no desempenho escolar. A criança não produz mais como antes e pode desenvolver transtornos psíquicos e mudar sua visão de mundo sobre as relações. (GALVÃO; LIMA; LOPES, 2021, p.106).

Em seu livro, Poppe (2021) questiona a si e aos leitores sobre os desentendimentos dos pais no decorrer do divórcio e o efeito que isto causa na vida dos(as) filhos(as). Menciona ainda sobre a dificuldade em separar conjugalidade e parentalidade. Compreende-se que os cônjuges se divorciam, deixam de viver juntos, de partilhar a vida e de cuidar um do outro. Porém, o exercício da parentalidade, no sentido de presença, carinho e cuidado jamais deve ser encerrado. Há um cessar do casamento, mas não da paternidade e maternidade, desde que não haja riscos para uma das partes, pois em muitos casos a separação se dá motivada por ação violenta ou abusiva de um dos cônjuges, gerando a necessidade de afastamento e até perda de guarda do pai ou da mãe, para garantir a integridade física e emocional da criança e também da outra parte vítima da violência. Pasinetti e Bombardieri, (2017), mencionam:

Para os filhos, a separação dos pais e as relações conflituosas que, geralmente a precedem e a acompanham, são acontecimentos que criam incertezas e exigem respostas. Eles as esperam dos adultos, que têm responsabilidades educativas e capacidade de oferecer apoio no sofrimento. (PASINETTI; BOMBARDIERI, 2017, p. 10).

Apesar dos desafios das mudanças que todos os membros da família sofrem em função do divórcio, das possíveis dificuldades que o ex-casal enfrenta na adaptação de uma nova vida e todo o aprendizado de um nova forma de exercer a parentalidade, ainda assim, cabe aos pais a responsabilidade de prezar pela saúde emocional e mental de seus(suas) filhos(as). "Os filhos têm que enfrentar o medo de também serem separados: perder o contato com uma das figuras parentais e serem, de fato, abandonados". (SOUZA; RAMIRES, 2006, p.199).

Mesmo com todo o cuidado dos pais, a separação geográfica de um dos genitores pode trazer consequências ao bem-estar dos(as) filhos(as), que passam a lidar com a falta de um deles. Estar longe do carinho, sem a convivência diária e sua atenção são fatores que podem provocar impacto emocional nas crianças.

No cotidiano das famílias divorciadas, a guarda única estabelece um sistema de convívio em que um dos pais mantém o contato diário com os filhos, enquanto o outro as visitas quinzenais e/ou esporádicas, ocasionando uma ruptura no relacionamento entre a prole e aquele que não detém a guarda. (TOLÓI, 2006, pág. 4).

Brigas, desacordos, discussões mal resolvidas, são, em muitos casos, precursoras de um divórcio. Muitos(as) filhos(as) os presenciam, instaurando-se uma ambivalência de sentimentos entre amor, raiva, medo e insegurança. Todas essas emoções

vivenciadas sem o diálogo com as crianças, podem gerar possíveis consequências. Pesquisas revelam que crianças respondem ao divórcio conforme a qualidade das relações na família no pré-divórcio e pelas experiências do pós-divórcio. (TOLÓI, 2006).

É de extrema importância evitar conflitos e discussões na frente das crianças e as temáticas que não pertencem a elas, como, por exemplo, questões financeiras. “Quanto mais os(as) filhos(as) experimentaram o conflito entre o pai e a mãe, piores foram seus relacionamentos com seus pais e mais sofrimento sentiam, quando jovens adultos(as), sobre o divórcio dos pais.” (OLIVEIRA; CREPALDI, 2018, p.98).

Os pais devem manter uma comunicação aberta e honesta com os(as) filhos(as), deixando que estes façam perguntas e que recebam respostas, garantindo que não se sintam culpados(as) pela separação e tenham menos confusão em seus pensamentos.

Acevedo (2007) observa que um dos fatores de maior influência para a saúde mental das crianças é a qualidade da atenção aos(às) filhos(as). É provável que muitos pais não saibam lidar com a separação e com seus desafios e passam a negligenciar a atenção e carinho aos(às) filhos(as). A falta de atenção pode representar uma ameaça a sua saúde mental e emocional que serão expressos em possíveis comportamentos indesejados. Como sinaliza Hack e Ramires (2010) “Efeitos mais drásticos incluem comportamentos antissociais, agressivos, oposicionistas, falta de autocontrole, baixa responsabilidade social e diminuição do desempenho cognitivo”. (HACK; RAMIRES, 2010, p. 85). Desta forma, é importante manter uma rotina combinada e estável entre as casas. Cuidados como esses ajudam as crianças a se sentirem mais seguras e menos confusas diante desse novo cenário que se abre para elas.

Pais e mães, em sua maioria, se preocupam com a saúde integral de seus(suas) filhos(as) em seus aspectos biopsicossociais. Entretanto, no divórcio, em meio a tantos desafios, podem perder o foco do bem-estar emocional das crianças e não saber como agir na atenção aos(as) filhos(as), o que é compreensível, uma vez que, antes de ser mãe e pai, são pessoas com todas as suas subjetividades, demandas e questões.

Mediante esta problemática, Acevedo (2007) menciona: “A súbita transformação em “pai ou mãe solteiro/a” requer grandes ajustes na vida pessoal e social. Há fortes indícios de culpa e dor. Assim, é fácil não dar atenção às necessidades emocionais dos filhos”. (ACEVEDO, 2007, p.6).

Acevedo (2007) ainda levanta a questão de que se ajustar na vida social, lidar com a dor e a atenção aos(às) filhos(as) não é uma tarefa fácil. Mas, implica num compromisso sério e disposição psicológica de ambos os pais com uma preocupação comum pelo bem-estar dos(as) filhos(as).

É impossível ignorar a fragilidade familiar em um processo de divórcio e, tendo como base pesquisas científicas, observa-se que é, de certa forma, complexo, especialmente, na vida das crianças.

Os estudos revisados têm concluído que as crianças mais jovens podem ser as mais afetadas pelo divórcio parental, porque são menos capazes de

compreender os eventos familiares, mais propensas a se culpar e a se sentir abandonadas e têm menos acesso a possíveis apoios por meio de relacionamentos fora da família.” (HACK; RAMIRES, 2010, p.85).

Sendo assim, esta pesquisa propôs meios para a entender e minimizar o sofrimento psíquico dos(as) filhos(as), no processo de divórcio, sem motivação abusiva ou violenta, através de: O entendimento dos aspectos histórico-culturais que permeiam o divórcio e sua implicação no bem-estar da família; A consciência sobre diversos impactos que o divórcio pode trazer à saúde mental das crianças; A verificação das possíveis causas das dificuldades na qualidade da atenção aos(as) filhos(as); A identificação de atitudes dos pais que afetam a saúde mental e emocional dos(as) filhos(as); Formas de desenvolvimento da harmonia entre os ex-cônjuges para o bem estar dos(as) filhos(as); A indicação de atitudes que potencializam a saúde mental dos(as) filhos(as).

MATERIAL E MÉTODO

Pereira (2018) menciona sobre a metodologia a ser usada em um trabalho acadêmico: “Existem diversos métodos, e cabe ao pesquisador, dependendo do objeto e da natureza da pesquisa, selecionar o método de abordagem que entender mais adequado para a sua investigação científica” (PEREIRA, 2018, p. 28).

Esta pesquisa tem como objetivo identificar os impactos psicológicos que o divórcio, sem motivação abusiva ou violenta, pode causar nas crianças de até doze anos e as atitudes que os pais e mães devem ter para amenizar estes impactos. Assim, conforme Gil (2002), quanto aos aspectos metodológicos, optou-se pelo procedimento da pesquisa bibliográfica de natureza básica, utilizando-se de uma abordagem qualitativa para fins de pesquisa exploratória.

A técnica utilizada foi a coleta, leitura e análise dos textos, com triagem e fichamentos de partes inerentes ao tema. Foram utilizados como fontes de dados livros e artigos acadêmicos que discutem a temática.

As buscas por artigos foram realizadas na base de dados *Library Online* (SciELO), em Periódicos Eletrônicos em Psicologia (Pepsic) em suas versões mais recentes, de 2023. Recorreu-se também ao Google Acadêmico, versões 2023, pela escassa oferta de material bibliográfico relacionados ao tema em outras fontes de dados.

Foram utilizados os filtros nas ferramentas de busca avançada para selecionar artigos relacionados ao tema, publicados de forma geral e também produções científicas dos últimos 5 anos (2018 a 2023), em abrangência nacional brasileira e em português. Adotou-se, como critério preferencial de inclusão no trabalho, que as produções pertencessem à área da psicologia e que estivessem relacionadas ao tema divórcio, filhos(as) e saúde mental, haja vista que a proposta é a revisão das produções desse tema.

Os documentos foram acessados entre março e novembro de 2023. Realizaram-se as buscas, com os seguintes descritores: impactos do divórcio, psicologia, filhos(as) e saúde mental. Também foram utilizadas fontes bibliográficas seletivas e reflexivas

encontradas em livros físicos na biblioteca pessoal e virtual. Inicialmente foi feita a leitura dos artigos e livros, recortando em fichamento textos de interesse do tema.

DESENVOLVIMENTO

Aspectos histórico-culturais que permeiam o divórcio

A compreensão histórico-cultural do divórcio pode elucidar as muitas particularidades que potencializam o sofrimento psíquico, tanto dos pais quanto das crianças.

Considerando que a nossa cultura sempre manteve padrões familiares baseados nas concepções do ideal de família nuclear “patriarcal” com práticas hegemônicas autoritárias e idealistas da burguesia do século XIX, temas sobre família surgem como tentativas de preencher o vazio que as transformações políticas, sociais e legais estavam deixando no âmbito dos relacionamentos. Diante das transformações ocorridas começam as buscas de respostas para as questões sobre como as mudanças seriam absorvidas no contexto da família de classe média brasileira e como os filhos estariam reagindo a isto. (TOLÓI, 2006, p.2).

No Brasil, em 1977, a lei estabelecia que deveria haver três anos de separação judicial ou cinco de separação de fato, para só então ser concedido o documento de divórcio. Em 1988, com a Constituição Federal, o prazo foi reduzido para um ano e para dois de separação de fato. Somente em 2006 foi aprovada a lei da guarda compartilhada. E em 2007, o divórcio passou a não demandar uma ação judicial. (PASINETTI; BOMBARDIERI, 2017).

A demora na solução legal possivelmente afetava o bem-estar de toda a família. O tempo entre algo que se quer e sua perpetração, na maioria das vezes, aflige o ser humano, tanto que Spengler e Schaefer (2020) comentam: “Em suma, considerando a exclusão da separação judicial, constata-se que a forma direta de divórcio é mais vantajosa, pois evita a duplicidade de processos, o que, conseqüentemente, evita também desgaste emocional [...]”. (SPENGLER; SCHAEFER, 2020, p.148).

Além disso, inicialmente, a lei não permitia a dissolubilidade do casamento. Os indivíduos separados eram proibidos de estabelecer novo matrimônio. A separação acontecia por meio de um documento de desquite litigioso ou amigável, mas permanecia indissolúvel. “No início do século XX, sob o poder do Código Civil e de grande influência religiosa, o casamento era indissolúvel, como meio de proteger o matrimônio e as famílias” (SPENGLER; SCHAEFER, 2020, p. 144). Desta forma, no caso da impossibilidade de estabelecer um novo matrimônio, havia a privação das crianças de terem novamente a convivência, o carinho e atenção que uma outra pessoa poderia assumir na paternagem ou maternagem.

Também é importante destacar, que, antigamente, os padrões de relacionamento eram ditados por uma crença inabalável em certo tipo de romantismo no casamento e suas promessas de felicidade eterna. As mulheres, especialmente, eram ensinadas a imaginar o matrimônio como o ápice de suas vidas. Era como se a realização dessa união fosse a principal fonte de felicidade e propósito na vida delas, enquanto para os

homens, significava a concretização do poder patriarcal. Essa visão romântica, por mais encantadora que fosse, também contribuía para a submissão da mulher ao homem, perpetuando um ciclo de expectativas irrealistas e desequilíbrio de poder na união matrimonial. A entrada da mulher no mercado de trabalho contribui para a modificação desse movimento. Conforme Francisco Rüdiger (2012):

“O processo de emancipação feminina, combinado com a crescente flexibilização das relações de mercado, provocou a erosão de relações tradicionais - como o casamento -, enquanto o esvaziamento valorativo das rotinas e convenções passou a promover uma nova espécie de relacionamento entre os seres humanos.” (RÜDIGER, 2012, p.3).

Outro fator referente à cultura da indissolubilidade matrimonial e que trouxe grande ônus à saúde mental e emocional da família, foi a cultura religiosa. O casamento devia ser “até que a morte nos separe”, trazendo um enorme peso à decisão do divórcio. Divorciar-se implicava numa quebra de lei religiosa, num pecado mortal e trazia consigo o julgamento divino e também da sociedade e, por vezes, a discriminação e isolamento social. Os(as) filhos(as) viviam o sofrimento psíquico deste mesmo contexto. (SPENGLER; SCHAEFER, 2020)

É provável que muitos cônjuges, em meio a desentendimentos e brigas, permaneciam juntos apenas para cumprir um papel social e religioso desta “tal” proteção do matrimônio e família. E como sentiam as crianças da época, em meio a essas brigas ou apatia na relação dentro de casa? Como menciona Souza e Ramires, 2006: “As crianças [...] estão sob risco de problemas de ajustamento quando crescem em uma família onde o casal esteja em conflitos, quer vivam juntos ou não.”

Apesar da lei, atualmente, aprovar e regulamentar o divórcio, concedendo possibilidade para um novo matrimônio, algumas religiões continuam com esta herança cultural em sua abordagem doutrinária. O divórcio é algo considerado pecaminoso. O sujeito divorciado e os(as) filhos(as), ao fazer parte deste ambiente, precisam suportar olhares discriminatórios, como afirma Carvalho.

Existe um preconceito muito sutil operando nas igrejas: os solteiros e os descasados são menos valorizados que os outros. [...]os descasados, por não terem sido hábeis o suficiente para manter o casamento. No entanto, contra fatos não há argumentos: em nosso país e, conseqüentemente, em nossas igrejas, existe uma população crescente de pessoas descasadas. E não há espaço para elas nas nossas igrejas. [...]Pior são os comentários bem intencionados que escondem essa discriminação velada — porque na verdade, é disso que se trata: discriminação.” (CARVALHO, 2000, p.71).

Toda esta carga histórico-cultural, de certa forma, ainda hoje pesa sobre os indivíduos que se divorciam, no enfrentamento a uma sociedade discriminatória, o que pode gerar culpa no processo.

Mesmo com as pressões religiosas e sociais discutidas acima, é inegável que o processo de divórcio tornou-se uma realidade mundial, tendo seu ápice na década de 1960 e sendo considerado um fenômeno que se mantém ao longo das últimas

décadas. (MARIN; MOSMANN, 2018). As mudanças socioculturais que o modelo de família passou nas últimas décadas foram impulsionadas, dentre outras coisas, pelo crescente número de divórcios, os novos recasamentos e a inserção da mulher no mercado de trabalho remunerado. Assim, no período que costumamos chamar de pós-modernidade, não existe mais um único modelo de família, mas variadas configurações. (HACK; RAMIRES, 2010). Por esse motivo, ao se pesquisar sobre o tema, os vários campos de estudo, dentre eles a psicologia, precisam ter essa visão mais ampliada dos modelos familiares existentes hoje. Atualmente, observa-se uma ampla variedade de configurações familiares que vão além do modelo tradicional, patriarcal e heteronormativo, conhecido como família nuclear. Existe também a inclusão de tios, avós, padrinhos e até mesmo amigos desempenhando papéis importantes nesse contexto familiar, conhecida como família extensa. A realidade do casamento entre casais homoafetivos é crescente, e quebram com a normativa social que vigorava até então, sobretudo no campo legal, do casamento exclusivo entre um homem e uma mulher.

Nas décadas de 60 e 70 do século XX a maioria das pesquisas apontava o divórcio como um evento traumático, num modelo de déficit, ou seja, sempre faltaria algo para àquelas famílias que passavam pelo processo, revelando um modelo determinista. Isso era fruto da resistência da sociedade da época em aceitar a possibilidade de novas configurações familiares. Os estudos de vários(as) autores(as) contribuíram para mudanças que apontaram para a diversidade de padrões de ajustamento dos(as) filhos(as) ao processo de divórcio. (HACK; RAMIRES, 2010). Hoje, podemos afirmar, por exemplo, que as crianças brasileiras vivem efetivamente dentro da "cultura do divórcio", tanto as que são de família de segunda união, quanto as de primeira união, vivenciando cotidianamente essas práticas em suas relações (TOLUI, 2006). Souza e Ramires (2006), mencionam que as crianças brasileiras já compreendem o fim do casamento e o divórcio como solução de conflitos conjugais.

Apesar das crianças da atualidade estarem familiarizadas com a cultura do divórcio, não se exclui a possibilidade dos impactos que a separação conjugal pode ocasionar em sua saúde mental.

Impactos do divórcio, na saúde mental dos(as) filhos(as)

O divórcio, mesmo sem motivação violenta ou abusiva, pode trazer consequências emocionais e mentais à família, de forma geral.

Lamela, Figueiredo e Bastos (2010), comentam que, em geral, o divórcio traz prejuízos à saúde emocional de todos(as) os(as) envolvidos(as).

Conforme Roseiro, Paula e Mancini (2020), possivelmente, aspectos do novo modelo familiar pós-divórcio, trarão consequências à adaptabilidade emocional infantil: possível perda do nível socioeconômico, diminuição no suporte e atenção parental, menor tempo de convivência com o(a) genitor(a) não residente, conflito entre os pais, entre outros.

As mudanças de ordem financeira causam impacto à ordem emocional das crianças e seu bem-estar.

De forma semelhante, a imprevisibilidade financeira pode influenciar direta e indiretamente o ajustamento infantil, de acordo com o significado que a criança confere a menor quantidade de recursos financeiros, impactando em sua qualidade de vida [...] Esta mudança na dinâmica financeira tem impacto sobre o bem-estar subjetivo da criança, uma vez que há alterações significativas nos recursos de saúde, atividades extracurriculares, acesso a bens culturais e entretenimento, entre outros. (ROSEIRO; PAULA; MANCINI, 2021, p. 57).

O sofrimento também pode equiparar-se à dor do luto de morte, considerando as fases chamadas de choque, ou negação, estágio da raiva, fase de negociação, fase da depressão e estágio de aceitação e superação. (GALVÃO; LIMA; LOPES, 2018). As crianças vivem o luto do divórcio, tanto quanto os pais. Além disso, tendem ao medo de perder os pais e podem se sentir culpadas pela separação. (PASINETTI; BOMBARDIERI, 2017)

Acevedo (2007) conclui que, no processo, o ressentimento do(a) ex-cônjuge pode ser intenso. Não conseguindo se conter, falam sobre isso abertamente e indiscriminadamente, tomando atitudes impulsivas de raiva um com o outro na presença dos(as) filhos(as). Se as brigas entre os pais acontecem na presença das crianças, elas tendem a absorver mais consequências prejudiciais ao seu desenvolvimento:

No caso dos filhos de pais separados, um dos fatores críticos na adaptação das crianças no pós-divórcio é o nível de conflito entre os pais. Esse conflito pode prejudicar os vínculos entre pais e filhos e até causar danos psicológicos nestes últimos, comprometendo o seu desenvolvimento, o qual depende em parte de um bom suporte afetivo e emocional. (SIMÕES, 2018, p.142).

Também, em função de todo esse estresse emocional, é comum os pais encontrarem dificuldades em lidar com os(as) filhos(as) e seu sofrimento psíquico. “Muitas vezes, esses pais, inseridos em uma dinâmica de divórcio destrutivo, perdem de vista o cuidado e a proteção das crianças envolvidas” (JURAS; COSTA, 2011, p.1).

Outro fator potencialmente impactante para a saúde emocional das crianças é quando o(a) ex-cônjuge resolve também abandonar paternidade ou maternidade. Comumente o pai sai de casa. E por motivos diversos pode passar a negligenciar a parentalidade, ausentando-se na vida dos(as) filhos(as), como afirma Oliveira e Crepaldi.

Um outro estudo, longitudinal, encontrou crianças com maiores problemas de internalização e externalização, dois anos após o divórcio, quando o pai estava envolvido em alto nível de conflito com a ex-cônjuge e também seis anos mais tarde quando o pai tinha pouco contato com seus filhos e fornecia baixo apoio social. (OLIVEIRA; CREPALDI, 2018, p.99).

Uma das atitudes mais destrutivas para a saúde mental das crianças é alienação parental. A alienação parental está definida no artigo 2º da lei federal 12.318/10, o qual dispõe o seguinte: "Considera-se ato de alienação parental a interferência na formação psicológica da criança ou do adolescente promovida ou induzida por um dos genitores,

pelos avós ou pelos que tenham a criança ou adolescente sob a sua autoridade, guarda ou vigilância para que repudie genitor ou que cause prejuízo ao estabelecimento ou à manutenção de vínculos com este."

Poppe (2021), diz que um(a) filho(a) não deve ser obrigado a escolher entre seu pai ou sua mãe, pois ele tem o direito de se relacionar com ambos. Ao escutar o alienador, a criança se sente abandonada pelo acusado, e junta sua raiva à raiva do alienador. Assim, ela tende a se apegar a quem ficou perto. Mais tarde, porém, ao começar a compreender melhor toda a situação, ela tende a voltar sua raiva ao alienador. Essas ambivalências em suas emoções entre amor, raiva e abandono são prejudiciais à sua saúde mental. É importante destacar aqui que nesse debate da alienação, é necessário excluir àquelas situações que envolvem abuso ou violência de uma das partes na relação familiar, que de fato podem levar a perda da guarda e do contato para a segurança da própria criança.

Está explícito que no processo de divórcio, por mais amigável que seja, mudanças profundas acontecem na dinâmica familiar, gerando estresse e acarretando em desgaste emocional e mental. Conforme Roseiro, Paula e Mancini (2020), o estresse pode ser descrito como uma série de reações para o enfrentamento de estímulos, fatos e mudanças que exigem um esforço adaptativo, podendo gerar, a curto e longo prazo, consequências na saúde mental e emocional, acarretando sofrimento psíquico na criança.

Raposo (2011) procurou compreender os problemas de ajustamentos da criança ao divórcio e apontou que são mais comuns nos dois primeiros anos após a ocorrência do divórcio, e que a magnitude e a intensidade não se explicam pelo divórcio em si ou pela mudança na configuração familiar, mas pela qualidade das relações que serão estabelecidas. Desta forma, de acordo com pesquisas deste autor, não seria possível fazer uma ligação direta de problemas de ajustamento de médio e longo prazo para as crianças envolvidas com o divórcio em si. A forma como os pais vão encaminhar as várias dimensões tais como: bem-estar financeiro, coparentalidade positiva e resolução de conflitos é que definem os impactos. (Raposo et.al, 2011). Os mesmos autores questionaram a prevalência de pesquisas apontando o quão disruptivo o divórcio pode ser, sem fazer uma análise reversa, se a nova configuração familiar pode ter potencial enriquecedor ou positivo. (Raposo et.al, 2011).

Ainda que a maior parte dos estudos realizados até aqui apontem para impactos negativos do divórcio no desenvolvimento infantil, mesmo que de forma transitória em muitos casos, verificou-se que ele está mais diretamente ligado a determinadas características do conflito familiar, como, por exemplo, frequência e intensidade. (BENETTI, 2006). Nesse sentido, podemos inferir que os conflitos serão inerentes ao processo, visto que o rompimento de uma relação comumente será atravessado por sentimentos diversos, mas, a forma como esses conflitos serão vivenciados é que determinarão os impactos negativos para a criança.

Os estudos envolvendo os impactos do divórcio não podem ser avaliados de maneira simplificada. Benetti (2006) afirma que é necessária uma análise multidimensional dos fatores contextuais familiares.

Atitudes dos pais e mães no processo de divórcio que potencializam o bem-estar dos(as) filhos(os)

Diante do exposto até aqui, não é possível subestimar as consequências diante da vulnerabilidade emocional e mental que envolve o divórcio, mesmo sem motivação abusiva ou violenta, na vida das crianças. Mas é possível amenizar a dor, ensinando e ajudando as crianças a enfrentarem seus sentimentos e emoções e os desafios à adaptabilidade da nova vida.

Uma das atitudes de muita importância dos ex-cônjuges deve ser a busca pelo equilíbrio emocional. Os adultos em divórcio, que passam por grande dor psíquica, precisam encontrar formas de preservar sua saúde emocional e mental e, assim, ter condições de ajudar os(as) filhos(as) a também encontrarem o equilíbrio.

A literatura científica sobre divórcio sustenta que a dissolução conjugal é um exigente desafio para a regulação desenvolvimental, que obriga ao adulto a ativação da maioria dos seus sistemas comportamentais e cognitivos para conter os seus efeitos negativos e potencializar uma adaptação saudável à nova condição familiar. (LAMELA; FIGUEIREDO; BASTOS, 2010, p. 563).

Se estiverem emocionalmente estáveis, os(as) ex-cônjuges podem resolver as questões inerentes ao divórcio de forma respeitosa. Fazer acordos amigáveis na condução das finanças, guarda dos(as) filhos(as) e sua educação, são pontos-chaves para uma boa relação. É provável que, no processo, ambos precisem de acompanhamento psicológico para que consigam agir amistosamente.

[..] porque é tão importante que os pais consigam administrar bem as próprias emoções? Durante a separação, o casal passa por uma fase difícil e necessariamente precisa de ajuda ou aconselhamento psicológico para que cada um possa se valorizar, pôr de lado as diferenças e juntos concentrarem-se em um método consistente de apoio que lhes permita transformar o divórcio em algo mais suportável para os filhos. (ACEVEDO, 2007, p. 13).

Da estabilidade emocional e a boa convivência vai depender o sucesso de todas as outras estratégias para promoção da saúde mental e emocional dos(as) filhos(as) durante o processo de separação.

Outra preliminar e valiosa atitude deve ser a de contar para os(as) filhos(as) sobre a decisão e não permitir que saibam por outras pessoas. É essencial a criança poder expressar seus sentimentos e emoções e fazer perguntas a respeito do divórcio e do relacionamento da família e do futuro. (ALMEIDA et al., 2000). Os(as) filhos(as) sentem necessidade de saber e de serem informados(as), mesmo quando recebem a notícia e se entristecem profundamente. (PASINETTI; BOMBARDIERI, 2017).

Outro ponto relevante é nunca falar mal um do outro na frente da criança e fazer com que a criança sinta permissão de continuar amando o pai e a mãe. O artigo 18 do Estatuto da Criança e do Adolescente diz: “É dever de todos velar pela dignidade da criança e do adolescente, pondo-os a salvo de qualquer tratamento desumano, violento, aterrorizante, vexatório ou constrangedor” (BRASIL, 1990).

Acerca disto, Acevedo (2007) ainda diz que: “Os filhos de todas as idades precisam de

imagens positivas do pai e da mãe como base para construir sua própria imagem. A criança precisa ver o lado bom de ambos para conseguir encontrar o seu eu” (ACEVEDO, 2007, p. 55).

Pasinetti e Bombardieri (2017) explicam que filho(a), pai e mãe são para sempre, por isso é preciso também cuidar para que o exercício da parentalidade seja mantido através da presença, diálogo, carinho e contato constante, mesmo quando não se está mais morando com os(as) filhos(as). Não ser mais marido ou esposa não autoriza não ser pai ou mãe. A paternidade e a maternidade é algo que não finda.

“Como em todas as relações, se existe um bom motivo, pode-se tentar superar as adversidades e aprender uma nova forma de ser pai e mãe [...] não obstante às adversidades, os filhos se sentem bem em saber que ainda têm pai e mãe” (PASINETTI; BOMBARDIERI, 2017, p.84).

Atenção e tempo com qualidade aos(às) filhos(as) no decorrer e nos pós-divórcio vai ajudá-los(as) a reencontrar segurança. Afinal, o medo de perder os pais é algo que as crianças enfrentam na separação. Almeida et.al (2000) descobriu, em sua pesquisa, que a continuidade da participação dos pais na vida das crianças é um dos pontos determinantes para o ajustamento dos(as) filhos(as) ao divórcio.

Um outro ponto essencial é a guarda compartilhada dos(as) filhos(as), pois favorece o convívio entre pai, mãe e filhos(as).

Pesquisa com famílias que possuem a guarda compartilhada de seus filhos, referem que estes avaliaram positivamente esta modalidade de guarda, justamente devido à possibilidade de maior envolvimento paterno, uma vez que o pai não residente não se restringe a mero coadjuvante na função de guardião do filho. [...] parece se apresentar como um importante aliado na garantia do direito dos filhos em conviverem com seus pais. (CHRISTOFARI et. al. 2020, p.166).

E por fim, é muito importante manter o diálogo aberto, deixar que as crianças falem, chorem, expressem, vivam suas emoções.

Conversar com elas conjuntamente e com frequência acerca de tudo isso será essencial. Procure mostrar aos seus filhos que há um plano traçado para que todos se mantenham em contato. Desta mesma forma, procurem saber dos receios e dúvidas que eles tenham. [...] estimule-as a desenhar. Esse meio lhe permite expressar muito bem os medos e ansiedade. Também escute suas queixas e cumpra as promessas que fizer. (ACEVEDO, 2007, p. 83).

Nesse diálogo, os pais devem procurar fazê-las entender que a família não terminou e que pode continuar com uma nova configuração.

Análise da Literatura

Este artigo, realizado a partir da pesquisa bibliográfica, conforme Pereira (2018) menciona sobre a metodologia a ser usada em um trabalho acadêmico, teve por objetivo evidenciar os impactos que o divórcio, sem motivação abusiva ou violenta,

pode trazer à vida dos(as) filhos(as), bem como elucidar quais seriam as atitudes que amenizariam estes impactos.

A pesquisa bibliográfica encontrada em artigos e livros apresentou questões relevantes ao bem-estar das crianças no processo de divórcio. Conforme Galvão, Lima e Lopes (2021) mencionam o divórcio é um evento significativo na vida de uma família e pode ter um impacto profundo nas crianças, especialmente nas idades entre 0 e 12 anos. Os efeitos podem variar amplamente dependendo de vários fatores, incluindo a maneira como os pais lidam com a separação, o nível de conflito antes, durante e após a separação, o suporte emocional oferecido às crianças e a capacidade de manter uma comunicação saudável.

A criança ainda não tem repertório experiencial para uma compreensão profunda dos porquês da separação de seus pais. Tendem a sentir insegurança, sentimentos de abandono, raiva e conseqüentemente apresentar comportamentos indesejados.

É necessário a atenção dos pais, principalmente aos sinais de estresse e ansiedade das crianças, o que pode refletir em sua vida social e escolar. Conforme Galvão, Lima e Lopes (2021), o divórcio é desgastante também para as crianças e pode trazer prejuízos no desempenho escolar com uma baixa na produtividade e aproveitamento. A questão de maior relevância está ligada ao relacionamento conflituoso dos pais, até mesmo mais do que separação em si. (GALVÃO; LIMA; LOPES, 2021). Notadamente, os desentendimentos constantes, prolongados e presenciados pelas crianças afetam de forma significativa sua saúde mental e emocional e conseqüentemente o seu desenvolvimento. Os conflitos resultantes da separação, aliados à falta de diálogo entre os cônjuges e com as crianças, podem gerar medo, sentimento de abandono e rejeição, e podem interferir em sua visão de mundo, prejudicando o curso de sua existência até a vida adulta.

Outro ponto de grande importância a considerar é a ausência de um dos pais. Os estudos mostraram que a criança tem um forte sentimento de abandono quando um dos pais deixa o lar, especialmente se esta ausência for repentina e prolongada. (SOUZA; RAMIRES, 2006) A falta da continuidade da paternidade ou maternidade com a presença diária e as incertezas do retorno, acabam por reforçar seu sentimento de medo de abandono.

Acevedo (2007) alerta que, por outro lado, este estudo mostrou que o divórcio amigável, que envolve acordos e compromissos dos pais, é muitas vezes considerado a melhor opção quando um casal decide se separar e tem filhos(as). Isso pode proporcionar um ambiente mais estável e menos traumático para as crianças envolvidas. A comunicação eficaz entre os pais é fundamental. Eles devem ser capazes de discutir abertamente questões relacionadas aos(as) filhos(as), como guarda, visitação, educação e despesas. A boa comunicação e o compromisso dos pais no bem-estar das crianças, possibilitará se adaptarem com maior facilidade e em menos tempo à nova dinâmica da família. Esta pesquisa evidencia que se os pais continuam atuando sua paternidade e maternidade de forma presente e constante, com diálogo e atenção, os(as) filhos(as) tendem a aceitar melhor a separação e dando continuidade ao seu processo de desenvolvimento de forma saudável.

Roseiro; Paula; Mancini (2021) discutem que uma a questão relevante é a dinâmica

financeira. Em alguns casos, o divórcio pode corroborar para a diminuição do poder aquisitivo das famílias. A redução do poder financeiro pode acarretar em maior limitação às crianças em relação ao conforto anterior. A situação precisa ser dialogada e trabalhada com as crianças para amenizar os sentimentos de insegurança e medo causado pelas perdas.

Um outro fator ameaçador ao bem-estar da criança, segundo Carvalho (2000) é a influência social. Infelizmente, a discriminação contra pessoas divorciadas ainda é uma realidade em muitos lugares e em diversos nichos sociais. Embora tenham ocorrido mudanças significativas nas atitudes em relação ao pensamento ao longo das últimas décadas em muitas partes do mundo, ainda persistem preconceitos. Em algumas comunidades ou culturas, o divórcio ainda é visto como um fracasso ou desvio da norma social, o que pode levar à estigmatização da pessoa divorciada. Se a criança observa a rejeição aos seus pais ou até mesmo a ela própria por causa do divórcio, isso lhe traz vergonha e inadequação ao ambiente onde está, podendo gerar sentimentos de inferioridade e desconforto emocional. Um exemplo disto, no âmbito escolar, algumas escolas ainda realizam festas em alusão ao dia da mãe e do pai. No caso do abandono paternal ou maternal, isto pode levar a criança ao constrangimento da ausência.

Benetti (2006) menciona que os impactos do divórcio nem sempre são negativos. A qualidade das relações familiares pode determinar as consequências na saúde mental dos(as) filhos(as). Sendo assim, não é exatamente possível prever os efeitos que o divórcio pode gerar na família.

É essencial que se compreenda a diversidade dos fatores envolvidos, que poderão revelar diferentes resultados, desde uma adaptação tranquila até conflitos e emoções que geram impactos negativos na saúde mental, como mostra este estudo. (BENETTI, 2006)

Concluindo, a complexidade do tema que implica em fatores diversos como novas configurações familiares, modelos distintos, convivência, percepções individuais, realidade social, dentre outros, exige que pesquisas mais aprofundadas e com metodologias variadas possam continuar a serem desenvolvidas na busca do entendimento desses impactos. Os estudos envolvendo os impactos do divórcio não podem ser avaliados de maneira simplificada. Benetti (2006) afirma que é necessária uma análise multidimensional dos fatores contextuais familiares.

CONCLUSÃO

O divórcio é um acontecimento que afeta não só os casais envolvidos, mas especialmente as crianças, podendo causar grandes impactos na sua saúde mental. Ao longo deste estudo, notou-se que a separação dos pais pode impactar as crianças de várias formas, tais como: problemas comportamentais, sociais e escolares.

Vale ressaltar que a forma como os pais administram essa transição, a qualidade das relações dada à criança no ambiente familiar, o acolhimento, o tempo disponível, dentre outras ações são importantes na amenização desses impactos, observando que cada criança tem a sua necessidade, o que varia de acordo com a sua idade.

Um diálogo aberto com os(as) filhos(as), uma rotina estável entre os responsáveis, evitar discussões e desacordos na frente das crianças, ter o apoio de uma rede comunitária e até mesmo de um(a) profissional, se necessário, são elementos que fornecem estabilidade emocional para toda a família. Cabe à psicologia, no processo de divórcio, estar à disposição para a escuta das demandas e desafios dos pais e crianças, auxiliando-os de forma que se sintam acolhidos e reconfortados. (eu tiraria a palavra reconfortados e deixaria só acolhidos por conta da ideia de "dor") e acrescentaria... A decisão será sempre da pessoa, cabendo ao(a) psicólogo(a) ajudá-la a descobrir caminhos para vivenciar essa escolha. Estar atento a individualidade de cada um e as novas formas de configurações familiares, que rompem com o estereótipo social vigente, também é papel da psicologia .

Em resumo, os impactos do divórcio, nos(as) filhos(as) podem ser minimizados por uma série de atitudes e comportamentos dos pais, permitindo o desenvolvimento saudável da criança.

Apesar do divórcio ser um tema bastante atual no Brasil, identificou-se lacunas na quantidade e variedade de pesquisas no Brasil. Sendo assim, entende-se como importante a ampliação de pesquisas nessa temática, bem como a possibilidade de aprofundamento do tema por meio de pesquisas de quantitativas e qualitativas que contribuam para ampliar os resultados dessa pesquisa.

REFERÊNCIAS

ACEVEDO, Annie Rehbein. **Separação saudável, filhos estáveis**. Tradução Cristina P. Lopes. 1. ed. São Paulo: Paulinas, 2007. 94 p.

ALMEIDA, C.G. de et al. Pais separados e filhos: análise funcional das dificuldades de relacionamento. **Revista Estudos de Psicologia**, 17, n.1, p. 31-43. Jan. 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/rGbh5TrpxVKWqknLcMsZ3Yk/>. Acesso em: 30 abr. 2023.

BENETTI, S.P. da C. Conflito conjugal: impacto no desenvolvimento psicológico da criança e do adolescente. **Psicologia: Reflexão E Crítica**, 19(2), 261–268. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/8z7BqGvXbnbpdD5vdw4H8qy/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 01 nov. 2023.

BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente**: Lei federal nº 8069, de 13 de julho de 1990. Rio de Janeiro: Imprensa Oficial, 2002.

CARVALHO, Esly Regina. **Quando o vínculo se rompe: separação, divórcio e novo casamento**. 1.ed. Viçosa: Ultimato, 2000. 104 p.

CHRISTOFARI, G.C. et al. Guarda compartilhada em famílias pós divórcio: a concepção de pais e mães. **Pensando fam.**, Porto Alegre, v. 24, n. 2, p. 161-175, dez. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2020000200013&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 03 jun. 2023.

GALVÃO, K.K.L.; LIMA, M.S.; LOPES, A.P. Os impactos psicológicos e sociais do divórcio nos/as filhos/as pequenos/as . **Caderno de Graduação - Ciências Humanas e Sociais - UNIT - ALAGOAS, [S. l.]**, v. 6, n. 3, p. 101, 2021. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/fitshumanas/article/view/9888>. Acesso em: 29 mai. 2023.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. - 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002. 176 p.

HACK, S.M.P.K.; RAMIRES, V.R.R. Adolescência e divórcio parental: continuidades e rupturas dos relacionamentos. **Psicologia Clínica**, v. 22, n. 1, p. 85–97, jun. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pc/a/V6h9SNGxDFkTQKvcWnHcHCc/?lang=pt#>. Acesso em: 30 abr. 2023.

JURAS, M.M; COSTA, L.F. O divórcio destrutivo na perspectiva de filhos com menos de 12 anos. **Estilos clin.** [online]. 2011, vol.16, n.1, p. 222-245. ISSN 1415-7128. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-71282011000100013. Acesso em: 23 set. 2023.

LAMELA, D.; FIGUEIREDO, B.; BASTOS, A.. Adaptação ao divórcio e relações coparentais: contributos da teoria da vinculação. **Psicologia: Reflexão e Crítica**. v. 23, n. 3, p. 562–574, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/sWqkZjDdhFJm6m8g3bVNdbj/?lang=pt#ModalHowcite>. Acesso em: 30 abr. 2023.

MARIN, A.H.; MOSMANN, C. Implicações do divórcio em crianças e adolescentes. In: Fava, D. C., Rosa, M., Oliva, A. D. Orientação para pais: o que é preciso saber para cuidar dos filhos. Ed. Artesã, 2018. p. 105-128. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/341345107_Implicacoes_do_divorcio_no_ajustamento_de_crianças_e_adolescentes?enrichId=rgreq-6306091db9f0011293cc1dd21391072a-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdIOzMOMTM0NTEwNztBUzo4OTA2OTM5MDgxOTczNzhAMTU4OTM2OTM4NDMwMQ%3D%3D&el=1_x_3&_esc=publicationCoverPdf. Acesso em: 01 nov. 2023.

OLIVEIRA, J.L.A.P; CREPALDI, M.A. Relação entre o pai e os filhos após o divórcio: revisão integrativa da literatura. **Act.Psi**[online]. 2018, vol.32, n.124, pp.92-110. ISSN 2215-3535. Disponível em: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-35352018000100092&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 10 mai. 2023.

PASINETTI, Ennio; BOMBARDIERI, Mariella. **Equilíbrio instável: a separação dos pais narrada pelos filhos**. 1.ed. São Paulo: Paulinas, 2017. 152 p.

PEREIRA, A.S. **Metodologia da pesquisa científica**. Santa Maria, RS: UFSM, 2018. Disponível em: https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15824/Lic_Computacao_Metodologia-Pesquisa-Cientifica.pdf?sequence=1. Acesso em: 01 jun. 2023.

POPPE, Diana. **Manual do Pós-divórcio: os ex e os filhos em comum**. 1. ed. Indaiatuba: Foco, 2021. 128 p.

RAPOSO, H.S.; et al. Ajustamento da criança à separação ou divórcio dos pais. **Archives of Clinical Psychiatry**. São Paulo, 2011, 38(1), 29–33. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832011000100007>. Acesso em: 03 jun. 2023.

ROSEIRO, C.P.; PAULA, K.M.P.de; MANCINI, C.N. Estresse e enfrentamento infantil no contexto do divórcio parental. **Arq. bras. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 72, n. 1, p. 55-71, abr. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672020000100005&lng=pt&nrm=iso Acesso em: 03 jun. 2023.

RÜDIGER, F. O amor no século XX: romantismo democrático versus intimismo terapêutico.

Tempo soc [Internet]. 2012Nov;24(2):149–68. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ts/a/nkPPK8Xh6Rdx8Hv88zYVKPD/#>. Acesso em 01 dez. 2023.

SIMÕES, M.A. A visão do todo na compreensão da parte: a propósito de um caso de alteração do comportamento na infância. **RevPortMed Geral Fam**, Lisboa , v. 35, n. 2, p. 141-146, abr. 2019. Disponível em:<http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2182-51732019000200008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 29 mai. 2023.

SOUZA, Rosane Mantilla de.; RAMIRES, Vera Regina R. **Amor, casamento, família, divórcio... e depois, segundo as crianças.** 1 ed. São Paulo: Summus, 2006. 240 p.

SPENGLER, F.M.; SCHAEFER, R.M.P. Divórcio: evolução histórica e legislativa com destaque às inovações do código de processo civil. RFD - **Revista da Faculdade de Direito da UERJ**, [S.l.], n. 37, p. 142-164, jul. 2020. ISSN 2236-3475. Disponível em:<<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/rfduerj/article/view/42356>>. Acesso em: 03 jun. 2023.

TOLOI, Maria Dolores Cunha. **Filhos do divórcio: como compreendem e enfrentam conflitos conjugais no casamento e na separação.** Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2006, 176 p. Disponível em: <http://www.livrosgratis.com.br/>. Acesso em: 10 mai.2023.