

# CONFLITO ENTRE PAIS SEPARADOS



# **Módulo 1 – Compreendendo os Conflitos Famíliares Após a Separação**

## **Aula 1 – A separação conjugal e a continuidade da parentalidade**

A separação de um casal costuma representar um dos momentos mais delicados da vida familiar. Quando duas pessoas decidem encerrar a relação conjugal, muitas mudanças acontecem ao mesmo tempo: reorganização da rotina, adaptação financeira, redefinição da convivência e, principalmente, a necessidade de encontrar uma nova forma de exercer a parentalidade. Embora o relacionamento amoroso tenha chegado ao fim, a responsabilidade de cuidar, educar e acompanhar o desenvolvimento dos filhos permanece. Esse é um dos princípios fundamentais para uma convivência familiar saudável após a separação.

É importante compreender que conjugalidade e parentalidade são conceitos diferentes. A conjugalidade diz respeito ao vínculo afetivo estabelecido entre duas pessoas que decidiram formar um casal. Esse vínculo pode terminar por decisão dos envolvidos. Já a parentalidade corresponde à relação entre pais e filhos, construída sobre responsabilidades permanentes de cuidado, proteção, educação e afeto. Assim, quem se encerra com a separação é a relação conjugal, e não a relação parental, que continua existindo independentemente das mudanças na estrutura familiar.

Nos primeiros meses após a separação é comum que sentimentos como tristeza, frustração, culpa, mágoa ou insegurança estejam presentes.

Essas emoções fazem parte do processo de adaptação e podem influenciar a maneira como os ex-companheiros se comunicam. Quando não são administradas adequadamente, acabam interferindo nas decisões relacionadas aos filhos, gerando conflitos que poderiam ser evitados. Por isso, aprender a separar as questões pessoais das responsabilidades parentais é um passo essencial para construir uma convivência mais equilibrada.

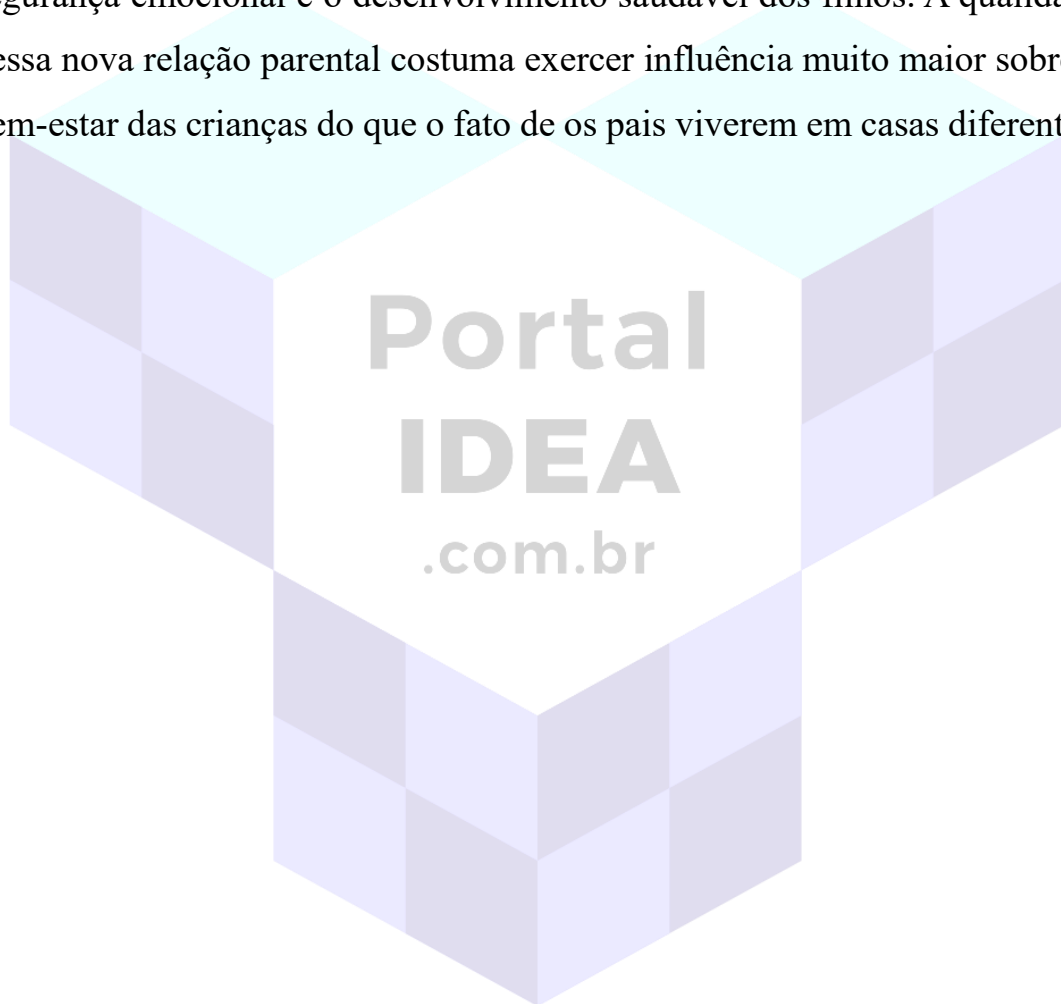
Outro aspecto importante é compreender que os filhos não devem assumir o papel de mediadores dos conflitos entre os pais. Crianças e adolescentes precisam sentir que continuam sendo amados por ambos, sem a obrigação de escolher lados ou participar de disputas familiares. Quando os adultos conseguem preservar a comunicação respeitosa e manter o foco nas necessidades dos filhos, o processo de adaptação tende a ocorrer de forma mais tranquila, favorecendo o desenvolvimento emocional e fortalecendo os vínculos familiares.

Nesse contexto, surge o conceito de coparentalidade. A coparentalidade representa a capacidade de pai e mãe trabalharem em conjunto na criação dos filhos, mesmo vivendo em residências diferentes. Ela não exige amizade nem reconciliação entre os ex-companheiros, mas pressupõe cooperação, respeito e compromisso com o bem-estar da criança. A boa coparentalidade envolve diálogo, definição clara de responsabilidades e disposição para tomar decisões em benefício dos filhos, reduzindo o impacto que a separação pode causar na dinâmica familiar.

Cada família vivencia a separação de maneira diferente. Alguns pais conseguem reorganizar rapidamente sua comunicação, enquanto outros enfrentam dificuldades por um período maior. Independentemente da situação, o objetivo deve ser sempre construir um ambiente seguro, previsível e acolhedor para os filhos. Pequenas atitudes, como manter uma comunicação educada, respeitar os horários combinados, evitar críticas

diante das crianças e cumprir os acordos estabelecidos, contribuem significativamente para fortalecer a confiança entre todos os envolvidos.

Compreender que a família continua existindo, ainda que em uma nova configuração, ajuda pais e mães a enxergarem a separação não apenas como o encerramento de uma relação, mas também como o início de uma nova etapa na qual ambos permanecem fundamentais para o crescimento, a segurança emocional e o desenvolvimento saudável dos filhos. A qualidade dessa nova relação parental costuma exercer influência muito maior sobre o bem-estar das crianças do que o fato de os pais viverem em casas diferentes.



## **Referências bibliográficas**

BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988.

BRASIL. Estatuto da Criança e do Adolescente. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990.

BRASIL. Código Civil. Lei nº 10.406, de 10 de janeiro de 2002.

FÉRES-CARNEIRO, Terezinha; PONCIANO, Edna Lucia Tinoco. **Conjugalidade, parentalidade e separação: repercussões no relacionamento pais e filhos(as).** *Psicologia em Estudo*.

FRIZZO, Giana Bitencourt; KREUTZ, Carla Meira; SCHMIDT, Carlo; PICCININI, Cesar Augusto; BOSA, Cleonice. **O conceito de coparentalidade e suas implicações para a pesquisa e para a clínica.** *Journal of Human Growth and Development*.

GRZYBOWSKI, Luciana Suárez; WAGNER, Adriana. **Casa do pai, casa da mãe: a coparentalidade após o divórcio.** *Psicologia: Teoria e Pesquisa*.

MARCONDES, Hellyanne; SANTOS, Lucimaira Cabreira dos. **A dissolução da relação conjugal e os impactos no exercício da parentalidade: uma revisão de literatura.** *Revista Brasileira de Educação e Inovação da Univel (REBEIS)*.

JURAS, Mariana Martins; COSTA, Liana Fortunato. **Não foi bom pai nem bom marido: conjugalidade e parentalidade em famílias separadas de baixa renda.** *Psicologia: Teoria e Pesquisa*.

## **Aula 2 – Como os conflitos afetam crianças e adolescentes**

A separação dos pais é uma experiência que pode gerar mudanças importantes na vida de crianças e adolescentes. Entretanto, pesquisas mostram que o principal fator responsável pelos impactos emocionais não é a separação em si, mas a forma como ela acontece. Quando os pais conseguem manter uma convivência respeitosa e preservar a comunicação, os filhos tendem a se adaptar melhor à nova realidade. Por outro lado, conflitos constantes, discussões frequentes e disputas prolongadas aumentam significativamente o risco de dificuldades emocionais e comportamentais.

Durante o processo de separação, é natural que crianças sintam insegurança diante das mudanças na rotina. A alteração da residência, dos horários, das visitas e da convivência diária pode despertar dúvidas e preocupações. Muitas vezes, os filhos temem perder o amor de um dos pais ou acreditam, de maneira equivocada, que foram responsáveis pelo fim do relacionamento. Essas interpretações fazem parte do modo como crianças compreendem o mundo e precisam ser acolhidas com diálogo, paciência e esclarecimentos compatíveis com sua idade.

As reações emocionais variam conforme a idade, a personalidade e o ambiente familiar. Crianças pequenas podem apresentar maior dependência dos adultos, alterações no sono, irritabilidade ou regressões comportamentais, como voltar a fazer xixi na cama. Em idade escolar, podem surgir dificuldades de concentração, queda no rendimento acadêmico e mudanças no relacionamento com colegas. Já os adolescentes tendem a demonstrar tristeza, isolamento, irritabilidade ou questionamentos sobre os

próprios relacionamentos e sobre a família. Nem toda mudança de comportamento indica um problema grave, mas merece atenção quando persiste por longo período ou interfere na qualidade de vida.

Um dos aspectos mais prejudiciais ocorre quando a criança é exposta aos conflitos entre os pais. Presenciar discussões frequentes, ouvir acusações ou sentir que precisa escolher um lado gera elevado desgaste emocional. Nessas situações, muitas crianças assumem um sentimento de responsabilidade pela harmonia familiar, tentando agradar ambos os pais ao mesmo tempo. Essa carga emocional pode favorecer o desenvolvimento de ansiedade, baixa autoestima, dificuldades de relacionamento e problemas de comportamento.

É importante destacar que crianças são bastante sensíveis ao clima emocional da família. Mesmo quando as discussões acontecem longe delas, mudanças na forma de comunicação, expressões de tensão ou atitudes hostis costumam ser percebidas. Por isso, controlar a intensidade dos conflitos e evitar envolver os filhos em questões conjugais representa uma importante medida de proteção ao seu desenvolvimento emocional.

A literatura científica também demonstra que diversos fatores ajudam a reduzir os impactos da separação. Entre eles estão a manutenção de vínculos afetivos com ambos os pais, a existência de rotinas previsíveis, a cooperação entre os responsáveis, a estabilidade escolar e o apoio de familiares. Quando pai e mãe conseguem tomar decisões em conjunto sobre assuntos relacionados aos filhos, oferecendo segurança e acolhimento, as crianças desenvolvem maior capacidade de adaptação às mudanças decorrentes da nova organização familiar.

Outro aspecto relevante é a qualidade da comunicação com os filhos. Explicar a separação de maneira simples, verdadeira e adequada à idade, sem transferir culpas ou expor detalhes do conflito conjugal, contribui para

reduzir fantasias e medos. Também é importante incentivar a criança a expressar seus sentimentos, demonstrando que tristeza, saudade ou insegurança são reações compreensíveis diante das mudanças. Quando os adultos acolhem essas emoções com respeito, fortalecem a confiança e favorecem o equilíbrio emocional.

Em muitos casos, a separação também pode representar uma oportunidade de construção de um ambiente familiar mais saudável. Famílias que conseguem diminuir os conflitos, estabelecer regras claras de convivência e manter uma coparentalidade cooperativa oferecem às crianças um contexto mais seguro do que aquele marcado por constantes discussões. Assim, o foco deve deixar de ser apenas o término do relacionamento e passar a ser a construção de uma nova dinâmica familiar baseada no respeito, na estabilidade e na proteção do desenvolvimento infantil.

## **Referências bibliográficas**

BRASIL. Estatuto da Criança e do Adolescente. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990.

LAMELA, Diogo; FIGUEIREDO, Bárbara. **Coparentalidade após a dissolução conjugal e saúde mental das crianças: uma revisão sistemática.** *Jornal de Pediatria*.

RAPOSO, Hélder; FIGUEIREDO, Bárbara; LAMELA, Diogo et al. **Ajustamento da criança à separação ou divórcio dos pais.** *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*.

GOULART, Viviane Ribeiro; WAGNER, Adriana; BARBOSA, Paola Vargas; MOSMANN, Clarisse Pereira. **Repercussões do Conflito Conjugal para o Ajustamento de Crianças e Adolescentes: Um Estudo Teórico.** *Interação em Psicologia*.

LAMELA, Diogo; FIGUEIREDO, Bárbara. **Adaptação psicossocial e saúde física em crianças de pais separados.** *Jornal de Pediatria*.

SOUZA, Priscilla Bellard Mendes de; RAMOS, Maely da Silva; PONTES, Fernando Augusto Ramos; SILVA, Simone Souza da Costa. **Coparentalidade: um estudo de revisão sistemática de literatura.** *Estilos da Clínica*.

## **Aula 3 – Comunicação saudável entre pais separados**

Após a separação, a comunicação entre os pais passa a exercer um papel decisivo no bem-estar dos filhos. Mesmo quando o relacionamento conjugal terminou de forma difícil, a necessidade de diálogo permanece, pois, inúmeras decisões relacionadas à educação, à saúde, à rotina e ao desenvolvimento das crianças continuam exigindo cooperação. A maneira como pai e mãe, se comunicam influencia diretamente a qualidade da coparentalidade e a segurança emocional dos filhos. Estudos mostram que relações coparentais marcadas pelo respeito e pela colaboração favorecem melhores resultados no desenvolvimento infantil, enquanto conflitos persistentes aumentam o risco de dificuldades emocionais e comportamentais.

Uma comunicação saudável não significa ausência de divergências. É natural que existam opiniões diferentes sobre diversos aspectos da criação dos filhos. O diferencial está na forma como essas diferenças são administradas. Quando o diálogo é respeitoso, objetivo e centrado nas necessidades da criança, as chances de se chegar a soluções equilibradas aumentam significativamente. Em vez de procurar culpados ou reviver acontecimentos do passado, os pais devem concentrar seus esforços na resolução do problema presente e na construção de acordos viáveis para ambos.

Um dos erros mais comuns é permitir que ressentimentos do antigo relacionamento interfiram nas conversas sobre os filhos. Comentários irônicos, críticas constantes, acusações ou tentativas de vencer discussões costumam transformar questões simples em conflitos maiores. Além de desgastar a relação entre os adultos, esse comportamento pode gerar

insegurança nas crianças, que frequentemente percebem a tensão existente mesmo quando não presenciam diretamente as discussões. Por isso, separar os conflitos conjugais das responsabilidades parentais é uma das principais habilidades da coparentalidade.

A escuta ativa é uma ferramenta importante para melhorar a comunicação. Ela consiste em ouvir atentamente o que o outro está dizendo antes de formular uma resposta, evitando interrupções e interpretações precipitadas. Demonstrar interesse genuíno pela informação recebida reduz mal-entendidos e facilita a construção de soluções conjuntas. Muitas vezes, o simples fato de permitir que ambos sejam ouvidos com respeito já diminui significativamente a tensão das conversas.

Outro recurso bastante utilizado é a Comunicação Não Violenta (CNV), abordagem que incentiva a expressão clara dos fatos, sentimentos, necessidades e pedidos, sem julgamentos ou agressões. Em vez de utilizar frases acusatórias, os pais são estimulados a descrever objetivamente a situação e apresentar propostas de solução. Essa forma de comunicação favorece o diálogo, reduz comportamentos defensivos e fortalece a cooperação, especialmente em situações que envolvem decisões importantes sobre os filhos.

Na prática, algumas atitudes simples tornam a comunicação muito mais eficiente. Sempre que possível, as conversas devem tratar apenas de assuntos relacionados aos filhos, evitando retomar conflitos antigos. Também é recomendável definir horários apropriados para conversar, utilizar mensagens claras e objetivas, confirmar informações importantes e manter registros organizados quando houver necessidade de acompanhar compromissos, despesas ou mudanças na rotina da criança. Essas medidas reduzem interpretações equivocadas e tornam a convivência mais previsível para todos os envolvidos.

Outro cuidado importante é nunca utilizar os filhos como mensageiros entre os pais. Pedir que a criança transmita recados, negocie horários ou relate discussões coloca sobre ela uma responsabilidade que pertence exclusivamente aos adultos. Da mesma forma, evitar comentários negativos sobre o outro responsável diante dos filhos contribui para preservar os vínculos afetivos e diminuir sentimentos de culpa ou ansiedade. A criança precisa sentir que tem liberdade para amar e conviver com ambos os pais sem se envolver nas divergências existentes entre eles.

Quando a comunicação permanece muito difícil, a mediação familiar pode ser uma alternativa útil. O mediador atua como um facilitador do diálogo, ajudando os pais a identificarem interesses comuns e construírem acordos voltados ao melhor interesse da criança. Essa abordagem tem sido cada vez mais utilizada por incentivar soluções consensuais, reduzir conflitos prolongados e fortalecer o exercício da coparentalidade responsável.

Construir uma comunicação saudável é um processo contínuo que exige disposição, maturidade e prática. Não se trata de eliminar todas as diferenças, mas de desenvolver a capacidade de conversar com respeito, foco e responsabilidade. Quando pai e mãe conseguem estabelecer um diálogo cooperativo, criam um ambiente mais seguro para os filhos, fortalecem a confiança entre todos os envolvidos e contribuem para que a nova configuração familiar seja marcada pelo cuidado, pela estabilidade e pelo respeito mútuo.

## **Referências bibliográficas**

ANDREUCCI, Ana Claudia Pompeu Torezan; NASSAR, Paulo. **Novas narrativas de Comunicação Não Violenta e Educação para a Paz nas famílias: o papel humanizador e restaurativo das Oficinas de Parentalidade no Judiciário brasileiro.** *Interfaces da Comunicação.*

AMBROS, Tatiane M. B.; COLTRO, Beatriz P.; VIEIRA, Mauro Luís; LOPES, Fernanda M. **Coparentalidade e Comportamento da Criança no Contexto do Divórcio: Uma Revisão Sistemática.** *Psicologia: Teoria e Prática.*

LAMELA, Diogo; FIGUEIREDO, Bárbara. **Coparentalidade em famílias com pais separados e divorciados e saúde mental das crianças: uma revisão sistemática.** *Jornal de Pediatria.*

SILVA, Diego da; PERCICOTTE, Josiane Pereira. **A Comunicação nos Sistemas Familiares: uma revisão literária.** *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação.*

ZERBINATTO, Denise et al. **Comunicação Não Violenta na Mediação de Conflitos Familiares.** *Unisanta Humanitas.*

BRASIL. Estatuto da Criança e do Adolescente. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990.

BRASIL. Código Civil. Lei nº 10.406, de 10 de janeiro de 2002.

## **Estudo de Caso – Módulo 1**

### **Quando o conflito do casal passa a fazer parte da rotina dos filhos**

#### **Contexto**

Marcelo e Renata foram casados por onze anos e têm um filho, Lucas, de nove anos. Após a separação, ambos continuaram presentes na vida da criança, mas o relacionamento entre eles tornou-se cada vez mais difícil. Questões simples, como horários de visita, reuniões escolares ou despesas médicas, quase sempre terminavam em discussões.

Embora nenhum dos dois desejasse prejudicar o filho, as emoções relacionadas ao fim do casamento acabavam interferindo em todas as conversas. Lucas passou a perceber a tensão entre os pais e começou a demonstrar mudanças de comportamento tanto em casa quanto na escola.

#### **O problema**

Com o passar dos meses, alguns comportamentos se tornaram frequentes:

- Os pais utilizavam Lucas para transmitir recados um ao outro.
- Comentários negativos sobre o ex-companheiro eram feitos na presença da criança.
- Cada decisão relacionada ao filho era transformada em uma disputa.
- Nenhum dos dois consultava o outro antes de tomar decisões importantes.
- Horários combinados eram alterados sem comunicação prévia.

Na escola, Lucas passou a apresentar queda no rendimento, dificuldade de concentração e episódios de irritabilidade. A professora percebeu que ele evitava falar sobre a família e demonstrava preocupação sempre que precisava mudar de casa nos dias de visita.

Pesquisas sobre coparentalidade mostram que a intensidade e a continuidade dos conflitos entre os pais, mais do que a separação em si, estão entre os principais fatores associados ao sofrimento emocional de crianças e adolescentes. A comunicação cooperativa e a mediação familiar podem reduzir esses impactos ao favorecer acordos centrados nas necessidades dos filhos.

### **Erros cometidos**

Marcelo e Renata não perceberam que estavam confundindo o fim da relação conjugal com a continuidade da responsabilidade parental. Entre os principais erros estavam:

- Misturar problemas do antigo relacionamento com decisões sobre o filho.
- Utilizar a criança como intermediária da comunicação.
- Disputar quem tinha razão em vez de buscar soluções.
- Expor Lucas às discussões e críticas constantes.
- Tomar decisões unilaterais sobre educação e saúde.

Essas atitudes aumentavam a insegurança da criança e dificultavam a construção de uma rotina estável.

## **A mudança de postura**

Após serem orientados por uma equipe de mediação familiar, Marcelo e Renata decidiram estabelecer novas regras de convivência.

As principais mudanças foram:

- Criaram um canal exclusivo para conversar sobre assuntos relacionados ao filho.
- Definiram horários específicos para tratar de questões importantes.
- Comprometeram-se a não discutir na frente da criança.
- Passaram a consultar um ao outro antes de decisões relevantes.
- Deixaram de utilizar Lucas para transmitir mensagens.

Além disso, ambos passaram a concentrar as conversas na resolução dos problemas atuais, evitando retomar conflitos do passado, estratégia frequentemente recomendada em processos de mediação familiar.

## **Resultados obtidos**

Após aproximadamente seis meses, os efeitos positivos tornaram-se evidentes.

Lucas voltou a apresentar bom desempenho escolar, demonstrou maior tranquilidade durante as mudanças de residência e reduziu os episódios de ansiedade.

Marcelo e Renata continuaram tendo opiniões diferentes em alguns assuntos, mas aprenderam a dialogar de forma mais respeitosa e objetiva. A comunicação tornou-se mais eficiente, os acordos passaram a ser cumpridos com maior frequência e o foco deixou de ser o conflito entre os adultos para priorizar o desenvolvimento saudável do filho.

### **Lições aprendidas**

- A separação encerra a relação conjugal, mas não a responsabilidade parental.
- Os filhos nunca devem ser usados como mensageiros ou mediadores dos conflitos.
- Comunicação respeitosa reduz desgastes e fortalece a coparentalidade.
- Divergências podem existir, desde que sejam administradas com foco no melhor interesse da criança.
- Rotinas previsíveis e acordos claros oferecem maior segurança emocional aos filhos.
- Buscar apoio profissional ou mediação familiar pode facilitar a construção de soluções duradouras quando o diálogo entre os pais está comprometido.

### **Reflexão**

Imagine que você é o profissional responsável por orientar Marcelo e Renata. Quais estratégias adotaria para ajudá-los a fortalecer a comunicação e evitar que Lucas continuasse sendo afetado pelos conflitos? Elabore um plano de ação com pelo menos cinco medidas práticas voltadas para a construção de uma coparentalidade mais cooperativa e centrada nas necessidades da criança.