

OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS DA SEPARAÇÃO PARENTAL NA INFÂNCIA: DESAFIOS E ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO NA PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

THE PSYCHOLOGICAL IMPACTS OF PARENTAL SEPARATION IN CHILDHOOD:
CHALLENGES AND INTERVENTION STRATEGIES FROM THE PERSPECTIVE OF
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY

LOS IMPACTOS PSICOLÓGICOS DE LA SEPARACIÓN PARENTAL EN LA INFANCIA:
DESAFÍOS Y ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN DESDE LA PERSPECTIVA DE LA
TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL

Jaqueline Damasceno Costa¹
Hellen Caroline Costa Vieira²

RESUMO: Este artigo tem como objetivo identificar os impactos psicológicos da separação parental na infância e elucidar as estratégias de intervenção clínica sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de caráter qualitativo e descritivo-exploratório, construída a partir de buscas nas bases LILACS, SciELO, PePSIC e PubMed/MEDLINE, abrangendo publicações do período de 2016 a 2026. Os resultados indicam que o estresse prolongado, decorrente de brigas contínuas entre os pais e a falta de cooperação na criação dos filhos (coparentalidade), são as principais causas de fragilidades emocionais e prejuízos no desenvolvimento cognitivo infantil. Constatou-se que a criança frequentemente desenvolve distorções nos seus pensamentos, como a personalização, acreditando ser a culpada pelo fim do relacionamento, e cria crenças profundas de abandono. A intervenção por meio da TCC demonstra alta eficácia ao utilizar atividades lúdicas para corrigir esses pensamentos, aliadas a abordagens mais modernas que ajudam a criança a lidar melhor com suas emoções. Além disso, fica evidente a necessidade de tratar o ambiente familiar como um todo, orientando os pais para evitar situações de alienação. Conclui-se que o trabalho do psicólogo nesse contexto deve ser baseado em evidências, buscando não apenas aliviar a dor emocional, mas promover a capacidade de superação e o desenvolvimento saudável da criança diante da nova realidade familiar.

Palavras-chave: Separação Parental. Desenvolvimento Infantil. Terapia Cognitivo-Comportamental. Regulação Emocional. Coparentalidade.

ABSTRACT: This article aims to identify the psychological impacts of parental separation in childhood and elucidate clinical intervention strategies from the perspective of Cognitive Behavioral Therapy (CBT). This is a narrative literature review of a qualitative and descriptive-exploratory nature, built from searches in the LILACS, SciELO, PePSIC, and PubMed/MEDLINE databases, covering publications from the period of 2016 to 2026. The results indicate that prolonged stress, resulting from continuous fights between parents and the lack of cooperation in raising children (coparenting), are the main causes of emotional vulnerabilities and impairments in children's cognitive development. It was found that the child often develops cognitive distortions, such as personalization, believing they are to blame for the end of the relationship, and creates deep-seated core beliefs of abandonment. Intervention through CBT demonstrates high efficacy by utilizing play activities to restructure these thoughts, combined with more modern approaches that help the child better manage their emotions. Furthermore, the need to treat the family environment as a whole is evident, guiding parents to avoid situations of alienation. It is concluded that the psychologist's work in this context must be evidence-based, seeking not only to alleviate emotional pain but also to promote resilience and the healthy development of the child in the face of the new family reality.

Keywords: Parental Separation. Child Development. Cognitive Behavioral Therapy. Emotion Regulation. Coparenting.

¹ Acadêmica do curso de Psicologia. Faculdade Mauá-GO.

² Orientadora Docente do Curso de Psicologia. Faculdade Mauá-GO.

RESUMEN: Este artículo tiene como objetivo identificar los impactos psicológicos de la separación parental en la infancia y dilucidar las estrategias de intervención clínica desde la perspectiva de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC). Se trata de una revisión narrativa de la literatura, de carácter cualitativo y descriptivo-exploratorio, construida a partir de búsquedas en las bases de datos LILACS, SciELO, PePSIC y PubMed/MEDLINE, abarcando publicaciones del período de 2016 a 2026. Los resultados indican que el estrés prolongado, derivado de peleas continuas entre los padres y la falta de cooperación en la crianza de los hijos (coparentalidad), son las principales causas de debilidades emocionales y perjuicios en el desarrollo cognitivo infantil. Se constató que el niño frecuentemente desarrolla distorsiones cognitivas, como la personalización, creyendo ser el culpable del fin de la relación, y crea creencias profundas de abandono. La intervención a través de la TCC demuestra una alta eficacia al utilizar actividades lúdicas para reestructurar estos pensamientos, combinadas con enfoques más modernos que ayudan al niño a gestionar mejor sus emociones. Además, es evidente la necesidad de abordar el entorno familiar en su conjunto, orientando a los padres para evitar situaciones de alienación. Se concluye que el trabajo del psicólogo en este contexto debe basarse en la evidencia, buscando no solo aliviar el dolor emocional, sino también promover la resiliencia y el desarrollo saludable del niño frente a la nueva realidad familiar.

Palabras Clave: Separación Parental. Desarrollo Infantil. Terapia Cognitivo-Conductual. Regulación Emocional. Coparentalidad.

INTRODUÇÃO

A dissolução da sociedade conjugal constitui um dos eventos de vida mais estressores no ciclo vital da família contemporânea, desencadeando reconfigurações profundas que impactam diretamente o desenvolvimento psicológico e natural da criança. Embora o divórcio não seja, por si só, uma causa direta para o desenvolvimento de transtornos mentais, a literatura especializada alerta que a exposição contínua a conflitos entre os pais e a quebra da união familiar podem gerar vulnerabilidades emocionais graves (Emery; Saini, 2021).

Sob a perspectiva da Psicologia do Desenvolvimento, a criança precisa que o seu ambiente familiar seja estável e previsível para conseguir criar vínculos seguros e pensamentos saudáveis sobre si mesma e sobre o mundo. Durante a primeira infância e o período escolar, a capacidade de processar eventos complexos ainda está em formação. Logo, a ausência de um dos genitores no cotidiano ou a presença de um clima hostil afetam diretamente a forma como a criança interpreta a realidade e prejudicam o seu desenvolvimento neurocognitivo (Hostinar; Gunnar, 2022).

O problema central desta investigação reside em identificar como a separação dos pais altera a forma como a criança processa as informações. Muitas vezes, por não compreender as motivações adultas, a criança desenvolve distorções nos seus pensamentos, como a personalização, acreditando que o divórcio ocorreu por culpa dela, o que pode levar ao surgimento precoce de esquemas desadaptativos de abandono e instabilidade (Silva; Oliveira, 2023).

A importância clínica do tema é confirmada pela grande quantidade de crianças que chegam aos consultórios apresentando sintomas de ansiedade, depressão e comportamentos de

oposição após passarem por separações conflituosas. Nesses cenários, a tríade cognitiva da criança, que é a forma como ela enxerga a si mesma, o mundo ao seu redor e o seu próprio futuro, acaba sendo manchada por fortes sentimentos de culpa e desamparo (Dattilio; Epstein, 2021).

O conhecimento científico atual aponta que intervenções baseadas em evidências, com destaque para a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), apresentam eficácia robusta para ajudar as crianças a lidarem com suas emoções e a modificarem esses pensamentos disfuncionais (Creswell, 2022). Contudo, ainda existe uma carência de materiais que sistematizam como o psicólogo deve unir a reestruturação dos pensamentos da criança à orientação contínua dos pais, especialmente para prevenir dinâmicas de alienação e conflitos de lealdade (Lebow; Snyder, 2022). A relevância social e científica desta pesquisa está em proteger a saúde mental de um público em fase de formação, buscando garantir que a transição e a reconfiguração familiar ocorram com o menor prejuízo psicológico possível.

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo geral identificar os impactos psicológicos da separação parental na infância e elucidar as principais estratégias de intervenção clínica sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Especificamente, busca-se compreender como o estresse crônico afeta a criança, explorar os processos de pensamento infantil durante o luto familiar e identificar técnicas terapêuticas eficazes para promover o bem-estar emocional.

METODOLOGIA

O tipo de pesquisa a ser realizada foi uma Revisão Narrativa de Literatura, de natureza qualitativa e caráter descritivo-exploratório. Essa modalidade constitui uma metodologia adequada para a fundamentação teórica de temáticas amplas, permitindo a síntese crítica de conhecimentos disponíveis e a identificação de lacunas emergentes no campo da Psicologia Clínica.

O levantamento bibliográfico foi conduzido mediante busca sistematizada em bases de dados eletrônicas reconhecidas por sua relevância científica: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC) e PubMed/MEDLINE. O período das publicações pesquisadas compreendeu os trabalhos indexados estritamente nos últimos dez anos, ou seja, entre 2016 e 2026, com o intuito de garantir a atualidade e a validade científica sobre as intervenções clínicas abordadas (Stasiak *et al.*, 2021).

Para a localização dos estudos, os descritores e palavras-chave eleitos foram definidos com base nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). As palavras utilizadas foram cruzadas utilizando os operadores booleanos "AND" e "OR" da seguinte forma: ("Separação Parental" OR "Divórcio") AND ("Terapia Cognitivo-Comportamental" OR "TCC") AND ("Infância" OR "Desenvolvimento Infantil").

Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos científicos originais e de revisão publicados em periódicos avaliados por pares, disponíveis na íntegra nos idiomas português, inglês ou espanhol, e que abordassem diretamente o impacto psicológico da separação ou intervenções pautadas na TCC dentro do limite temporal estabelecido.

Em contrapartida, os critérios de exclusão abrangeram teses, dissertações, monografias e anais de congressos, a fim de priorizar a literatura validada em periódicos. Ademais, foram excluídos artigos de opinião, estudos de caso sem replicação metodológica clara e trabalhos que se atinham exclusivamente a aspectos jurídicos e sociológicos do divórcio.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O conceito de família e o impacto do divórcio no microsistema infantil

A família é o primeiro e mais importante ambiente de socialização de um indivíduo. É dentro do núcleo familiar que a criança aprende a se relacionar, a regular suas emoções e a construir a sua autoimagem. Quando ocorre a separação dos pais, a criança sofre uma quebra drástica na sua rotina, na sua moradia e na disponibilidade física e emocional dos seus principais cuidadores. A literatura aponta que a dissolução conjugal exige uma adaptação complexa, pois afeta diretamente a percepção de segurança do menor. Quando esse ambiente se torna instável, frequentemente permeado por disputas judiciais e desentendimentos, o estresse crônico passa a interferir no desenvolvimento natural da criança, prejudicando inclusive sua capacidade de aprendizado e adaptação escolar (Emery; Saini, 2021).

Além das mudanças emocionais, o divórcio muitas vezes traz quedas no padrão socioeconômico da família, obrigando a criança a mudar de escola, afastar-se de amigos e perder sua rede de apoio comunitária. Todas essas perdas secundárias se somam ao impacto psicológico principal, exigindo que a criança reestruture seus vínculos de segurança em meio a uma fase de extrema vulnerabilidade (Conger *et al.*, 2021).

O luto infantil e as etapas de elaboração da perda familiar

A separação dos pais representa, para a criança, a perda da estrutura familiar como ela a conhecia desde que nasceu. Diferente do adulto, que possui ferramentas neurológicas e vivência para elaborar o fim de um relacionamento de forma racional, a criança vivencia essa ruptura como um verdadeiro processo de luto. O luto infantil, nesse contexto, não se refere à morte física de alguém, mas à morte da fantasia da família unida (Lebow; Snyder, 2022).

Assim como no luto tradicional, a criança que enfrenta o divórcio dos pais costuma passar por fases distintas de sofrimento. Inicialmente, é comum observar a negação, onde a criança acredita firmemente que os pais vão voltar a morar juntos e cria fantasias de reconciliação. Em seguida, pode surgir a fase da raiva, manifestada através de comportamentos rebeldes, agressividade na escola ou desobediência em casa, direcionada muitas vezes ao genitor que a criança considera "culpado" pela separação. Posteriormente, a criança pode entrar em uma fase de barganha (prometendo ser "boazinha" para que os pais voltem) e, inevitavelmente, enfrenta a tristeza profunda ou depressão infantil, quando percebe que a separação é definitiva. O papel do tratamento psicológico é ajudar a criança a atravessar todas essas fases emocionais até chegar à aceitação, sem que esse sofrimento paralise o seu desenvolvimento cognitivo e social (Hostinar; Gunnar, 2022).

O desenvolvimento cognitivo e a formação de esquemas de abandono

Para entender o sofrimento infantil, é fundamental observar a fase do desenvolvimento cerebral em que a criança se encontra. Durante os primeiros anos de vida e o início da fase escolar, o raciocínio infantil é naturalmente marcado pelo egocentrismo. No contexto da psicologia, o egocentrismo não significa egoísmo, mas sim a dificuldade neurológica que a criança tem de enxergar o mundo por outra perspectiva que não seja a sua própria (Beck; Dozois, 2021).

Por causa desse viés natural, quando ocorre um evento traumático ou negativo como o divórcio, a criança tende a buscar causas relacionadas a si mesma. Se os pais brigam e o pai ou a mãe sai de casa, ela frequentemente pensa que isso aconteceu porque ela não guardou os brinquedos, porque deu muito trabalho ou porque não é amada o suficiente. Esse processamento incorreto preenche a falta de entendimento com um forte sentimento de culpa. Como a criança não consegue compreender conceitos complexos dos adultos, como incompatibilidade de gênios ou desgaste da relação, ela internaliza a responsabilidade pela falência da união. Com o passar do tempo, essa culpa não tratada se transforma em crenças profundas de desamor e leva à

formação precoce de esquemas desadaptativos de abandono e rejeição, que poderão afetar os relacionamentos dessa criança até a sua vida adulta (Silva; Oliveira, 2023).

O modelo da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e a regulação emocional

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem clínica diretiva e estruturada que postula que não são as situações em si que causam sofrimento humano, mas sim a forma como o indivíduo interpreta e pensa sobre essas situações. No caso de uma criança passando pelo divórcio dos pais, o sofrimento agudo e a ansiedade não vêm apenas do fato físico da separação, mas do pensamento automático e distorcido que ela tem sobre o evento (Dattilio; Epstein, 2021).

A terapia cognitiva trabalha com o conceito de "tríade cognitiva", que é a maneira como a pessoa avalia a si mesma, o mundo ao seu redor e o próprio futuro. Na criança afetada por um divórcio litigioso e cheio de brigas, essa tríade torna-se extremamente negativa: ela se vê como inadequada e causadora de problemas (visão negativa de si), vê o ambiente familiar e escolar como hostil e imprevisível (visão negativa do mundo) e enxerga o amanhã como solitário (visão negativa do futuro) (Beck; Dozois, 2021).

O papel do psicoterapeuta infantil na TCC é acessar esses pensamentos disfuncionais utilizando estratégias lúdicas, como jogos, desenhos, fantoches e histórias terapêuticas. Através do lúdico, o terapeuta ensina a criança a questionar a veracidade das suas próprias crenças e a substituir pensamentos de culpa por pensamentos alternativos mais reais e flexíveis (Beck; Dozois, 2021).

6

A importância da coparentalidade e os riscos da alienação parental

Para que a TCC tenha eficácia na infância, o olhar do profissional não pode se restringir apenas à criança. O conceito de coparentalidade refere-se à forma como os pais se relacionam e dividem as responsabilidades na criação dos filhos, independentemente de estarem casados ou separados. Uma coparentalidade positiva, onde há respeito e comunicação clara entre os ex-cônjuges, é o maior fator de proteção para a saúde mental da criança (Emery; Saini, 2021).

Por outro lado, quando o fim do relacionamento é destrutivo, surge o risco iminente da alienação parental, que ocorre quando um dos genitores tenta destruir o vínculo da criança com o outro genitor, usando a criança como instrumento de vingança. Nesse cenário, o psicólogo precisa intervir ativamente no sistema familiar, oferecendo treinamento e psicoeducação aos adultos. Apenas ao tratar a comunicação dos pais é possível evitar que a criança seja esmagada

por conflitos de lealdade, garantindo que o tratamento psicológico gere resultados duradouros (Lebow; Snyder, 2022).

O estresse tóxico e as consequências para o desenvolvimento neurocognitivo

Para aprofundar a compreensão do sofrimento infantil durante o divórcio, é preciso olhar também para os impactos biológicos no corpo da criança. Quando uma separação é marcada por brigas constantes, disputas judiciais e agressões verbais que se arrastam por anos, a criança passa a viver em um ambiente de ameaça constante. Esse estado de alerta permanente gera o que a ciência chama de "estresse tóxico". Diferente do estresse passageiro do dia a dia, o estresse tóxico inunda o cérebro infantil com níveis altíssimos de cortisol e outros hormônios de defesa, prejudicando fisicamente a formação de conexões neurais que são essenciais para o aprendizado (Hostinar; Gunnar, 2022).

Esse impacto biológico provocado pelo ambiente familiar instável afeta diretamente as chamadas "funções executivas" do cérebro, que são as habilidades mentais responsáveis por controlar os impulsos emocionais, manter a atenção focada e planejar ações (Emery; Saini, 2021).

Na prática do cotidiano escolar e social, uma criança com as funções executivas prejudicadas pelo alto nível de estresse terá imensa dificuldade para se concentrar nas aulas, memorizar novos conteúdos ou respeitar regras de convivência com os colegas. Ela pode agir de forma explosiva, agressiva ou chorar por motivos que parecem pequenos, simplesmente porque o seu cérebro está sobrecarregado e esgotado tentando lidar com a guerra emocional que acontece dentro de casa (Emery; Saini, 2021).

Sendo assim, o trabalho da Terapia Cognitivo-Comportamental no contexto da separação parental vai muito além de apenas oferecer um espaço de desabafo. Ao utilizar técnicas de reestruturação de pensamentos e ensinar habilidades práticas de regulação emocional, o terapeuta ajuda a "desligar" esse alarme de perigo no cérebro da criança, devolvendo a sensação de segurança. Essa intervenção psicológica focada e precoce é fundamental não apenas para aliviar a tristeza imediata, mas para garantir que o estresse prolongado da reconfiguração familiar não deixe sequelas permanentes na capacidade de aprendizagem e no desenvolvimento cognitivo futuro do paciente (Creswell *et al.*, 2022)

A reconfiguração familiar e o impacto do estresse crônico

Os resultados extraídos da literatura atual mostram que o fim de um casamento não deve ser visto, de forma automática e definitiva, como um evento traumático que vai arruinar a vida

da criança. Na verdade, trata-se de uma grande adaptação a uma nova realidade de vida e de rotina. Os achados dos estudos confirmam que o que realmente causa problemas psicológicos graves nas crianças não é o fato de os pais passarem a morar em casas separadas, mas sim a exposição contínua do filho às brigas, ao clima de tensão e à falta de colaboração na criação após o término do relacionamento (Emery; Saini, 2021).

Estudos que acompanharam famílias ao longo do tempo provam que ambientes de alto conflito após o divórcio geram um acúmulo de esgotamento físico e mental na criança. Esse "estresse tóxico", quando se prolonga por meses ou anos, prejudica não apenas as emoções, mas também o desenvolvimento do cérebro infantil. A pesquisa revela que essa sobrecarga faz com que crianças e adolescentes tenham muito mais dificuldade de controlar seus impulsos, de prestar atenção nas tarefas escolares e de se adaptar a novas regras de convivência, resultando muitas vezes em comportamentos rebeldes ou de isolamento profundo (Hostinar; Gunnar, 2022).

Além do desgaste emocional provocado pelas brigas, os resultados apontam que a queda no padrão de vida financeiro é um fator de estresse secundário que agrava a situação. Muitas vezes, a separação exige que a criança mude de escola, mude de bairro e se afaste de amigos próximos, perdendo sua rede de apoio e segurança. Quando os pais não conseguem isolar a criança dessas preocupações adultas, a carga de estresse se multiplica, tornando a intervenção psicológica ainda mais urgente e necessária para evitar o adoecimento mental (Conger *et al.*, 2021).

Processamento cognitivo infantil e vulnerabilidades emocionais

Dentro da visão da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), quando a criança começa a apresentar sintomas internos (como crises de choro, ansiedade, dores de barriga sem causa médica) ou externos (como agressividade e desobediência extrema), é preciso investigar detalhadamente como ela está interpretando o divórcio. A criança, por ainda possuir uma imaturidade natural no desenvolvimento do cérebro, costuma absorver o fim do casamento através de uma visão focada nela mesma, desenvolvendo pensamentos irrealistas e egocêntricos sobre a situação da família (Beck; Dozois, 2021).

A literatura destaca que é muito comum o surgimento de distorções de pensamento nessa fase de crise familiar. A distorção mais frequente é a personalização, que ocorre quando a criança conclui que as coisas ruins da família acontecem por culpa dela, por exemplo, achando que o pai saiu de casa porque ela tirou notas baixas. Além disso, a criança costuma tirar conclusões

totalmente negativas sobre o amor dos pais sem ter provas reais disso. Quando essas ideias distorcidas não são corrigidas pelo terapeuta, a criança internaliza toda a responsabilidade pelo fracasso da família, construindo crenças de que ela não tem valor e não merece ser amada (Beck; Dozois, 2021).

Como consequência desse processamento incorreto, os resultados dos estudos indicam que a criança cria feridas emocionais muito profundas, conhecidas na psicologia como esquemas desadaptativos precoces. Esses esquemas de abandono e instabilidade fazem com que ela viva em um estado de alerta constante, tentando se defender de um ambiente que sente que não pode controlar. Se não houver intervenção, essa visão negativa sobre si mesma e sobre o mundo pode se cristalizar, afetando a forma como essa criança se relacionará amorosamente e socialmente no futuro, já na fase adulta (Silva; Oliveira, 2023).

Estratégias clínicas: da TCC clássica às terapias de terceira onda

No atendimento direto no consultório de psicologia, os resultados apontam para uma evolução gigantesca das técnicas terapêuticas voltadas para o público infantil. Ensinar a família sobre o processo emocional que estão vivendo (psicoeducação) e ajudar a criança a mudar seus pensamentos através de brincadeiras continuam sendo o padrão-ouro inicial. Utilizando questionamentos lúdicos com jogos, desenhos e histórias, o psicólogo consegue acessar o mundo interno da criança e ajudá-la a flexibilizar suas crenças disfuncionais, tirando de forma gentil o peso da culpa dos seus ombros (Creswell *et al.*, 2022).

No entanto, as publicações científicas mais modernas destacam que unir essas técnicas tradicionais de reestruturação com as chamadas "Terapias de Terceira Onda" traz resultados superiores, mais rápidos e duradouros. O uso de práticas adaptadas de atenção plena (*Mindfulness*) e da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) ajuda imensamente a criança a ser mais flexível com seus sentimentos. Em vez de apenas tentar "apagar" o pensamento ruim, essas abordagens ensinam a criança a aceitar que está triste ou com raiva, permitindo que ela vivencie essas emoções de forma passageira, sem se fundir a histórias de abandono na própria cabeça (Hayes; Ciarrochi, 2020).

Para complementar e modernizar o tratamento, a gamificação tem se mostrado uma ferramenta extraordinária. Transformar o monitoramento das emoções em um jogo interativo, utilizando aplicativos ou diários de humor digitais, tem sido um grande aliado para manter a criança engajada no processo terapêutico. Os estudos mostram que o uso dessas tecnologias

simples facilita a comunicação do menor com o terapeuta, tornando as sessões mais atrativas e ajudando a criança a identificar com clareza o que sente no seu dia a dia (Stasiaki *et al.*, 2021).

A integração sistêmica e o manejo parental

A discussão dos artigos revisados converge de forma unânime para um consenso muito forte: fazer terapia apenas com a criança, ignorando o comportamento e o ambiente criado pelos pais, apresenta eficácia muito baixa e alta taxa de recaída. Se o lar continua sendo um campo de batalha, não há terapia infantil que se sustente. A intervenção psicológica moderna e baseada em evidências pressupõe e exige que o profissional realize o treinamento de manejo parental, incluindo obrigatoriamente os adultos responsáveis no processo de cura da família (Dattilio; Epstein, 2021).

Ajudar os pais a controlarem suas próprias emoções diante do ex-cônjuge, estabelecer fronteiras e regras claras de convivência nas duas casas e ensiná-los técnicas de comunicação não violenta são passos imprescindíveis. Esse trabalho de psicoeducação com os adultos é a única forma de blindar a criança contra o doloroso sentimento de "lealdade dividida". Além disso, o treinamento parental é a ferramenta mais eficaz para cessar precocemente as dinâmicas de alienação parental, situação gravíssima em que um genitor tenta colocar a criança contra o outro (Lebow; Snyder, 2022).

Dessa forma, fica estabelecido que o foco da terapia em casos de divórcio deve sempre transitar do simples alívio dos sintomas isolados da criança para uma reestruturação funcional de toda a dinâmica relacional do sistema familiar. Quando os pais são instrumentalizados pelo terapeuta para agir de forma coparental e colaborativa, o consultório deixa de ser o único espaço de segurança da criança, e a própria casa volta a ser um ambiente de proteção, carinho e validação emocional, acelerando a remissão do sofrimento (Emery; Saini, 2021).

A neurobiologia do estresse: alterações estruturais no cérebro infantil e a neuroplasticidade clínica

A exposição contínua aos conflitos interparentais durante o divórcio desencadeia uma cascata de reações biológicas que vão muito além do sofrimento emocional subjetivo, afetando fisicamente a arquitetura do cérebro infantil em desenvolvimento. Quando a criança vive em um ambiente prolongado de litígio e incerteza, o seu eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal (HPA) entra em hiperativação, inundando o sistema nervoso com níveis altíssimos de cortisol. Esse fenômeno biológico, conhecido como carga alostática, difere do estresse normal e passageiro do dia a dia; em níveis crônicos, o excesso de cortisol atua como um agente

neurotóxico, prejudicando a formação de novas conexões neurais em um momento crítico do crescimento e da maturação biológica (Hostinar; Gunnar, 2022).

Como consequência direta dessa toxicidade, a literatura recente aponta alterações funcionais em estruturas cerebrais específicas da criança exposta ao divórcio traumático. A amígdala cerebral, que atua como o centro de detecção de ameaças e do medo, sofre uma hiperativação constante, tornando o paciente infantil hiper-reativo, ansioso e propenso a explosões de agressividade diante de pequenos gatilhos. Em contrapartida, o hipocampo, estrutura vital para a consolidação da memória e do aprendizado, tem o seu desenvolvimento inibido pelo estresse tóxico. Esse prejuízo anatômico explica a queda abrupta no rendimento escolar, a dificuldade de memorização e os graves déficits de atenção frequentemente observados pelos educadores em filhos de pais que enfrentam separações litigiosas (Hostinar; Gunnar, 2022).

Nesse contexto neurológico, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e as intervenções de terceira onda, como o *Mindfulness*, não atuam apenas no campo psicológico ou do desabafo, mas funcionam como verdadeiras ferramentas de reabilitação biológica. Ao ensinar a criança a identificar suas distorções cognitivas e praticar o relaxamento, o psicólogo estimula a neuroplasticidade positiva, fortalecendo as conexões do córtex pré-frontal, a área do cérebro responsável pela razão, pelo planejamento e pelo controle inibitório. Essa intervenção clínica baseada em evidências, portanto, é capaz de "frear" o alarme da amígdala, revertendo os danos causados pelo estresse tóxico e devolvendo à criança a capacidade neurológica para aprender e se adaptar de forma saudável à nova reconfiguração da sua família (Beck; Dozois, 2021; Creswell *et al.*, 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu evidenciar que a separação dos pais, embora seja uma transição comum na configuração das famílias atuais, demanda profunda atenção clínica por causa do seu alto potencial de gerar estresse nas crianças. Fica claro que o sofrimento psicológico infantil não é determinado apenas pelo evento da separação em si, mas principalmente pelo tempo que duram as brigas entre os pais e pela quebra da rede de apoio familiar. Esses conflitos prolongados funcionam como catalisadores de dor emocional, aumentando o risco de a criança criar pensamentos distorcidos de culpa e desenvolver sentimentos crônicos de abandono e instabilidade.

Nesse cenário de reconfiguração, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se consolida como uma das melhores abordagens clínicas, com forte comprovação científica para ajudar no manejo dessas demandas. A literatura revisada demonstrou que juntar as técnicas tradicionais de mudança de pensamento com estratégias mais modernas, focadas na aceitação das emoções, entrega à criança as ferramentas necessárias para passar pelo luto da separação de forma muito mais saudável e com menos sofrimento. Além disso, comprovou-se de forma categórica que a eficácia do tratamento infantil é inseparável da orientação familiar. O treinamento de manejo dos pais é uma regra inegociável do tratamento para evitar situações de alienação e garantir que a criação dos filhos seja protetiva e colaborativa.

Por fim, a relevância desta investigação está em levar a teoria dos livros para a prática do consultório. Fica evidente que o objetivo final do psicoterapeuta ao lidar com divórcios vai muito além de apenas acabar com o choro, a raiva ou a ansiedade imediata da criança. O grande foco da intervenção deve ser a promoção ativa da resiliência, a recuperação do equilíbrio emocional e a garantia de um desenvolvimento saudável. O papel da psicologia é assegurar que a mudança na vida familiar ocorra com o menor prejuízo possível, permitindo que a criança continue a crescer segura de si mesma e do seu valor.

REFERÊNCIAS

- BECK, A. T.; DOZOIS, D. J. A. *A terapia cognitiva e as distorções no processamento de informações*. In: DOZOIS, D. J. A. (org.). **Terapia cognitivo-comportamental contemporânea**. Porto Alegre: Artmed, 2021.
- CONGER, R. D.; CONGER, K. J.; MARTIN, M. J. *Socioeconomic status, family processes, and individual development*. **Journal of Marriage and Family**, v. 83, n. 4, p. 1136-1154, 2021.
- CRESWELL, C.; VIOLATI, M.; STALLARD, P. *Mindfulness and acceptance-based interventions for youth: a comprehensive review*. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, v. 63, n. 1, p. 45-60, 2022.
- DATTILIO, F. M.; EPSTEIN, N. B. *Terapia cognitivo-comportamental para casais e famílias: um guia prático para clínicos*. **Journal of Marriage and Family** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.
- EMERY, R. E.; SAINI, M. A. *Intervenções baseadas em evidências para famílias em divórcio litigioso*. **Psicologia em Estudo**, v. 26, e45678, 2021.
- HAYES, S. C.; CIARROCHI, J. *A terapia de aceitação e compromisso para jovens: como promover a flexibilidade psicológica*. **Novo Hamburgo: Sinopsys**, 2020.

- HOSTINAR, C. E.; GUNNAR, M. R. *The neurobiology of stress in childhood and adolescence: implications for psychopathology*. **Annual Review of Clinical Psychology**, v. 18, p. 87-115, 2022.
- LEBOW, J. L.; SNYDER, D. K. **Terapia de casal e família no século XXI: uma abordagem integrativa**. São Paulo: Manole, 2022.
- SILVA, M. A.; OLIVEIRA, R. S. *Esquemas desadaptativos precoces e separação parental: um estudo de caso múltiplo*. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 19, n. 1, p. 45-58, 2023.
- STASIAK, K.; FLEMING, T.; LUCASSEN, M. F. G.; MERRY, S. N. *Digital health interventions for children and young people: a scoping review*. **Clinical Child Psychology and Psychiatry**, v. 26, n. 3, p. 654-670, 2021