

REPERCUSSÕES PSICOLÓGICAS DA SEPARAÇÃO PARENTAL OCORRIDA NA VIDA ADULTA DOS FILHOS: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

PSYCHOLOGICAL REPERCUSSIONS OF PARENTAL SEPARATION OCCURRING DURING THE CHILDREN'S ADULTHOOD: A NARRATIVE LITERATURE REVIEW

REPERCUSIONES PSICOLÓGICAS DE LA SEPARACIÓN PARENTAL OCURRIDA EN LA VIDA ADULTA DE LOS HIJOS: UNA REVISIÓN NARRATIVA DE LA LITERATURA

Júlia Gomes da Silva¹
Mariana Fernandes Ramos dos Santos²
Renato Marcelo Resgala Junior³

RESUMO: A separação conjugal é um processo complexo que gera mudanças significativas que podem repercutir nos diferentes membros da família, inclusive nos filhos que já se encontram na vida adulta. Embora esses indivíduos apresentem uma maior autonomia e possam ter redes relacionais próprias, a permanência dos vínculos afetivos com os pais faz com que a dissolução conjugal possa representar uma experiência relevante em suas trajetórias emocionais e relacionais. Entretanto, a literatura concentra-se predominantemente nos efeitos da dissolução durante a infância e adolescência, havendo uma escassez nos estudos direcionados sobre às repercussões emocionais, cognitivas e relacionais em indivíduos que vivenciaram a dissolução quando já eram adultos. O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa e de natureza exploratória e descritiva. A busca bibliográfica foi realizada nas bases SciELO, LILACS, PePSIC, PubMed, Periódico CAPES e Google Acadêmico, contemplando publicações em português, inglês e espanhol. Foram considerados estudos que investigaram indivíduos com 18 anos ou mais no momento da separação conjugal dos pais, além de estudos anteriores utilizados para contextualização teórica quando pertinentes ao tema. A análise buscou identificar reações emocionais, repercussões nos vínculos familiares e relacionamentos afetivos, fatores associados à maior vulnerabilidade ou adaptação, estratégias de enfrentamento, o papel do suporte social e das redes de apoio, e de forma complementar, possíveis contribuições à luz da Terapia Cognitivo-Comportamental.

Palavras-chave: Separação conjugal. Filhos adultos. Repercussões psicológicas. Sofrimento emocional. Relações familiares.

¹ Graduanda de Psicologia.

² Docente, Orientadora e Supervisora em Psicologia na Graduação em Psicologia pela Afya. Centro Universitário Afya Itaperuna, Mestre em Psicologia. Neuropsicóloga. Neuropsicopedagoga. Terapeuta Cognitivo Comportamental. Especialista em Psiquiatria, Saúde Mental. Docente da Graduação em Psicologia Afya/Itaperuna.

³ Doutor em Sociologia Política Professor Titular Afya Centro Universitário Itaperuna-RJ.

ABSTRACT: Marital separation is a complex process that brings about significant changes, potentially affecting various family members, including adult children. Although these individuals possess greater autonomy and their own relationship networks, the persistence of emotional bonds with their parents means that the dissolution of the marriage can be a significant experience in their emotional and relational trajectories. However, the literature focuses predominantly on the effects of dissolution during childhood and adolescence; there is a scarcity of studies addressing the emotional, cognitive, and relational repercussions for individuals who experience this dissolution during adulthood. This study is a narrative literature review employing a qualitative approach and an exploratory-descriptive design. The bibliographic search was conducted using the SciELO, LILACS, PePSIC, PubMed, CAPES Journal Portal, and Google Scholar databases, covering publications in Portuguese, English, and Spanish. The review included studies investigating individuals aged 18 or older at the time of their parents' separation, as well as earlier studies used for theoretical contextualization where relevant to the topic. The analysis sought to identify emotional reactions, repercussions on family bonds and affective relationships, factors associated with increased vulnerability or adaptation, coping strategies, the role of social support and support networks, and—complementarily—possible insights from the perspective of Cognitive-Behavioral Therapy.

Keywords: Marital separation. Adult children. Psychological repercussions. Emotional distress. Family relationships.

RESUMEN: La separación conyugal es un proceso complejo que genera cambios significativos y puede afectar a los diferentes miembros de la familia, incluidos los hijos que ya han alcanzado la edad adulta. Aunque estos individuos poseen mayor autonomía y sus propias redes de relaciones, la persistencia de vínculos emocionales con sus padres hace que la disolución conyugal pueda representar una experiencia relevante en sus trayectorias emocionales y relacionales. No obstante, la literatura se centra predominantemente en los efectos de la disolución durante la infancia y la adolescencia, existiendo escasez de estudios sobre las repercusiones emocionales, cognitivas y relacionales en individuos que viven dicha disolución ya en la edad adulta. Este estudio se caracteriza como una revisión narrativa de la literatura, con un enfoque cualitativo y de naturaleza exploratoria y descriptiva. La búsqueda bibliográfica se realizó en las bases de datos SciELO, LILACS, PePSIC, PubMed, el Portal de Revistas de la CAPES y Google Académico, incluyendo publicaciones en portugués, inglés y español. Se consideraron estudios que investigan a individuos de 18 años o más en el momento de la separación conyugal de sus padres, así como estudios previos utilizados para la contextualización teórica, cuando resultaban relevantes para el tema. El análisis buscó identificar reacciones emocionales, repercusiones en los vínculos familiares y en las relaciones afectivas, factores asociados a una mayor vulnerabilidad o adaptación, estrategias de afrontamiento, el papel del apoyo social y de las redes de apoyo y, de forma complementaria, posibles contribuciones desde la perspectiva de la Terapia Cognitivo-Conductual.

Palabras clave: Separación conyugal. Hijos adultos. Repercusiones psicológicas. Sufrimiento emocional. Relaciones familiares.

INTRODUÇÃO

A decisão de constituir uma família costuma ser acompanhada por expectativas de estabilidade e continuidade. Entretanto, a dinâmica conjugal não oferece garantias de permanência, e a separação pode produzir repercussões importantes no sistema familiar. Embora o divórcio seja uma decisão tomada pelos adultos, seus efeitos tendem a atingir também os filhos, que frequentemente não desejam nem antecipam a ruptura, podendo vivenciar impactos emocionais e cognitivos associados a esse processo (Oliveira; Fernandes, 2017).

Nas últimas décadas, a família tem passado por transformações significativas, deixando de ser compreendida apenas como uma estrutura tradicional centrada em pai, mãe e filhos. Ainda assim, independentemente do arranjo familiar, permanece seu papel fundamental na construção de vínculos, pertencimento e referências emocionais, que sustentam as relações sociais e o desenvolvimento subjetivo (Ronchi; Avellar, 2011). Nesse sentido, a separação conjugal não representa apenas uma mudança jurídica ou logística: trata-se de um evento relacional com potencial para reorganizar vínculos, papéis e expectativas dentro da família.

Dados analisados por Galvan e Kissula (2023), com base em levantamentos do IBGE, indicam que 2021 apresentou elevado número de divórcios registrados no Brasil, cenário que tem se refletido no aumento de demandas psicológicas relacionadas a rupturas conjugais em diferentes faixas etárias. A literatura aponta que o divórcio pode ser vivenciado como um dos eventos mais estressores do ciclo de vida familiar, com possibilidade de repercussões emocionais e sociais nos filhos, incluindo sentimentos de abandono, vulnerabilidade emocional, sintomas depressivos e dificuldades de aprendizagem, entre outros desdobramentos (Santos, 2013 apud Rolim *et al.*, 2022).

Apesar de haver ampla produção científica sobre os efeitos da separação parental na infância e adolescência, ainda são limitadas as discussões acerca das repercussões nos indivíduos que vivenciam a separação conjugal dos pais quando já se encontram na vida adulta. Essa distinção é relevante, uma vez que os efeitos observados em adultos que tiveram os pais separados durante a infância ou adolescência não podem ser considerados equivalentes às repercussões de uma separação ocorrida após a maioridade. Quando a dissolução conjugal ocorre na vida adulta dos filhos, estes podem apresentar uma maior autonomia, diferentes recursos de

enfrentamento, mas continuam inseridos em uma rede de vínculos afetivos e familiares que pode ser reorganizada pela separação dos pais.

Diante disso, este artigo propõe responder à seguinte questão norteadora: Quais repercussões emocionais, cognitivas e relacionais tem sido descritas em indivíduos que vivenciaram a separação conjugal dos pais durante a vida adulta?

Assim, o objetivo deste artigo é investigar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, as repercussões psicológicas da separação conjugal dos pais em filhos adultos, explorando dimensões emocionais e relacionais associadas ao evento e discutindo estratégias de enfrentamento descritas na literatura, com ênfase em contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para compreensão e manejo desse processo.

JUSTIFICATIVA

A separação conjugal constitui um fenômeno que pode repercutir sobre diferentes membros da família. Embora esse cenário seja bastante estudado na infância e adolescência, observa-se uma menor concentração de estudos direcionados à experiência de indivíduos que vivenciam a separação dos pais quando já se encontram na vida adulta. Galvan e Kissula (2023) destacam que a maior parte das pesquisas se concentra em crianças e adolescentes, havendo um interesse crescente em compreender os efeitos dessa ruptura na vida de filhos adultos, muitos dos quais não receberam suporte emocional adequado durante a separação ou não refletiram sobre o impacto desse evento em suas próprias trajetórias afetivas. Compreender como esses indivíduos processam emocionalmente a separação dos pais é fundamental para fundamentar intervenções terapêuticas, fortalecer redes de apoio e desenvolver práticas de cuidado emocional adequadas a essa faixa etária.

Investigar a dissolução conjugal ocorrida após a maioridade dos filhos permite compreender uma experiência distinta daquela vivenciada por indivíduos cujos pais se separaram durante a infância ou adolescência. Na vida adulta, os filhos podem apresentar maior autonomia e dispor de diferentes recursos pessoais e sociais para lidar com as mudanças familiares, mas o fato de o filho ser adulto, não implica necessariamente o rompimento ou a redução dos vínculos intergeracionais. Dessa forma, a reorganização da relação conjugal dos pais pode assumir diferentes significados para os filhos, produzindo respostas emocionais diversas.

Além disso, a relevância deste estudo pode ser observada em diferentes dimensões: social, ao considerar que a separação conjugal é um fenômeno crescente que impacta milhares de famílias; científica, por buscar preencher uma lacuna na literatura latino-americana ainda pouco voltada para a experiência de filhos adultos; e profissional, por fornecer subsídios a psicólogos, terapeutas familiares e mediadores de conflitos, auxiliando na compreensão e manejo das demandas emocionais desses indivíduos. Dessa forma, espera-se que a pesquisa contribua tanto para a produção acadêmica quanto para a prática clínica, oferecendo uma visão mais abrangente sobre as repercussões da separação dos pais em filhos adultos.

METODOLOGIA

O presente estudo tem como **objetivo geral investigar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, as repercussões psicológicas da separação parental ocorrida quando os filhos já se encontram na vida adulta**. Especificamente, busca-se identificar as principais reações emocionais descritas em filhos adultos após a separação dos pais, bem como investigar possíveis repercussões sobre os vínculos familiares, a confiança interpessoal e os relacionamentos afetivos. Pretende-se, ainda, identificar fatores associados à maior ou menor intensidade dessas repercussões e ao processo de adaptação à nova configuração familiar, considerando aspectos como as características e circunstâncias da separação, a presença de conflitos parentais, situações de triangulação familiar, a disponibilidade de suporte social e o estágio do desenvolvimento adulto em que o indivíduo se encontra. Além disso, objetiva-se descrever as estratégias de enfrentamento e os recursos de suporte identificados na literatura e, de maneira complementar, discutir possíveis contribuições da **Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)** para a compreensão clínica das demandas psicológicas relacionadas a essa experiência.

Este estudo caracteriza-se como pesquisa qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, desenvolvida por meio de revisão narrativa da literatura, com o objetivo de investigar e discutir as repercussões psicológicas da separação conjugal dos pais em filhos adultos. A abordagem qualitativa foi adotada por permitir a compreensão de fenômenos complexos a partir da interpretação de significados, contextos e dimensões subjetivas, favorecendo a análise crítica do material teórico disponível (Minayo, 2014).

A revisão narrativa foi escolhida por possibilitar maior flexibilidade na seleção, articulação e interpretação das fontes, diferentemente de revisões sistemáticas e integrativas,

que seguem protocolos rígidos de busca e elegibilidade. Esse tipo de revisão permite integrar diferentes perspectivas teóricas e resultados de pesquisa, com ênfase na construção interpretativa e na problematização conceitual do tema.

A busca bibliográfica foi realizada em bases de dados eletrônicas; SciELO, LILACS, PePSIC, PubMed, Periódicos CAPES e Google Acadêmico; incluindo artigos científicos, livros e capítulos de livros. Foram consideradas publicações em português, inglês e espanhol. Utilizaram-se como descritores e combinações de termos: divórcio, separação dos pais, filhos adultos, impactos psicológicos, relações familiares e psicologia da família.

Como critério de inclusão para a síntese principal, foram considerados estudos que investigaram indivíduos com 18 anos ou mais no momento em que houve a separação dos pais. Estudos que abordaram indivíduos adultos cujos pais se separaram na infância ou adolescência foram utilizados apenas para contextualização teórica e discussão da literatura, não compondo a síntese principal dos achados. Foram considerados estudos diretamente relacionados ao objeto de investigação, sem restrição temporal rígida, incluindo obras clássicas anteriores que apresentavam relevância teórica ou empírica para a compreensão do fenômeno. Foram excluídos trabalhos duplicados, resumos simples de eventos e materiais sem respaldo científico ou metodológico.

O processo de análise seguiu quatro etapas: (1) levantamento e triagem das fontes; (2) leitura exploratória e seletiva dos textos; (3) organização temática dos conteúdos; e (4) análise descritiva e interpretativa da produção encontrada. A síntese foi conduzida de forma crítica e reflexiva, buscando identificar convergências, divergências e lacunas na literatura sobre as repercussões psicológicas da separação parental em filhos adultos.

FAMÍLIA, TRANSFORMAÇÕES SOCIAIS E SEPARAÇÃO CONJUGAL

A família é uma das instituições sociais mais antigas e fundamentais da sociedade, desempenhando papel central na formação emocional e social dos indivíduos. Segundo Ronchi e Avellar (2011), com base em Prado (1981) e Narvaz e Koller (2006), a família constitui uma instituição dinâmica, que se transforma ao longo do tempo conforme o contexto histórico e os papéis relacionais assumidos. Nessa perspectiva, Cervený e Berthoud (1997, 2002 apud Ronchi; Avellar, 2011) descrevem o ciclo vital da família brasileira em quatro fases; aquisição, adolescente, madura e última; evidenciando que os vínculos familiares passam por reorganizações contínuas.

Nesse contexto, eventos críticos, como o divórcio e a separação conjugal, podem romper a estabilidade do sistema familiar e exigir processos de adaptação emocional de todos os seus membros. Considerando a elevada prevalência da dissolução conjugal nas sociedades ocidentais, suas repercussões sobre o funcionamento psicológico têm sido amplamente investigadas. A literatura aponta que a ruptura conjugal produz repercussões na saúde mental tanto dos adultos quanto dos filhos, inclusive a longo prazo (McCann *et al.*, 1988 apud Lamela; Figueiredo, 2016).

O crescente número de divórcios tem contribuído para a sua normalização social. Entretanto, o divórcio pode representar um importante rompimento no ciclo de vida familiar, ocasionando mudanças que afetam diferentes gerações e podendo desencadear crises tanto no âmbito familiar quanto individual (Carter; McGoldrick, 1995 apud Resende 2023).

Galvan e Kissula (2023) observam que, embora a maior parte das pesquisas psicológicas tenha historicamente priorizado os efeitos do divórcio em crianças e adolescentes, cresce o interesse em compreender como essa experiência pode repercutir na vida de filhos adultos, especialmente considerando a permanência dos vínculos familiares após a maioridade.

Diante desse cenário, as transformações nas configurações familiares e a frequência da dissolução conjugal reforçam a necessidade de compreender seus efeitos não apenas sobre crianças e adolescentes, mas também sobre os filhos que já se encontram na vida adulta. Considerando a permanência dos vínculos afetivos entre pais e filhos ao longo do ciclo vital, torna-se relevante investigar de que maneira a separação dos pais pode repercutir no desenvolvimento emocional e nas relações interpessoais dos filhos adultos.

FILHOS ADULTOS, ADULTEZ EMERGENTE E REPERCUSSÕES PSICOLÓGICAS DA SEPARAÇÃO CONJUGAL

A compreensão das repercussões da separação parental em filhos adultos exige considerar as características do desenvolvimento ao longo da vida adulta. Gobbo e Dellazzana-Zanon (2023), com base em Arnett (2000; 2004), descrevem a adultez emergente (18–29 anos) como período marcado por exploração de identidade, instabilidade, autofoco, ambivalência e ampliação de possibilidades. No contexto brasileiro, essa transição apresenta especificidades relacionadas às condições sociais, culturais e familiares nas quais os indivíduos estão inseridos.

Segundo Gobbo e Dellazzana-Zanon (2023), com base em Dutra-Thomé e Koller (2019), a entrada na vida adulta pode ocorrer por modelo tradicional, com independência residencial e

profissional ou parcial quando o jovem trabalha, mas permanece na casa dos pais. Esse padrão relaciona-se ao fenômeno do familismo, caracterizado pela valorização da proximidade e dos vínculos familiares duradouros (Facio *et al.*, 2007; Zhong; Arnett, 2014 apud Gobbo e Dellazzana-Zanon, 2023). Dessa forma, a chegada da maioridade não implica necessariamente o rompimento da dependência emocional ou relacional em relação a família de origem.

Watkins *et al.* (2025), com base em Arnett (2000; 2014), destacam que a adultez emergente é atravessada por transições acadêmicas, profissionais e residenciais que aumentam a vulnerabilidade emocional, tornando o suporte parental especialmente relevante. Nesse contexto, a separação conjugal pode adquirir significados particulares, uma vez que ocorre em um período no qual o indivíduo, embora legalmente adulto, ainda pode estar construindo sua autonomia e reorganizando diferentes aspectos de sua trajetória pessoal e familiar.

Entretanto, as repercussões da dissolução conjugal não se restringem à adultez emergente. Straube *et al.* (2003) indicam que as reações emocionais dos filhos diante do divórcio parental variam conforme o estágio desenvolvimental, incluindo raiva, tristeza, culpa, medo e negação. Estudos que investigaram filhos cujos pais se separaram na infância ou adolescência também identificam possíveis repercussões posteriores nos relacionamentos íntimos e nos vínculos familiares, como observado Cartwright (2006). Embora esses estudos contribuam para a contextualização de possíveis efeitos duradouros, eles se diferenciam do foco desta pesquisa, uma vez que o presente estudo prioriza indivíduos que tinham 18 anos ou mais no momento da dissolução parental.

Segundo Bair (2010 apud Aklander, 2012), parte dos filhos adultos que vivenciam o divórcio dos pais tendem a apresentar uma postura menos romântica e mais pragmática em seus relacionamentos. Ainda segundo a autora, esses filhos podem ter dificuldades em aceitar a decisão parental pelo rompimento após longos anos de união, sendo frequentes sentimentos de raiva, revolta e confusão. Apenas uma pequena parte dos filhos adultos se sentem aliviados com o divórcio dos pais. Esses achados indicam que mesmo após a maioridade, quando ocorre a separação dos pais, o evento pode produzir repercussões sobre a forma como esses indivíduos compreendem os relacionamentos, a estabilidade familiar e seus próprios vínculos afetivos.

Em síntese, a literatura demonstra que, embora o divórcio parental seja amplamente estudado na infância e adolescência, ainda há escassez de investigações focadas nos filhos adultos, e, especialmente no contexto brasileiro, em que o familismo e a coabitação prolongada

com os pais podem fazer com que a chegada à vida adulta não represente necessariamente uma ruptura da dependência emocional e relacional em relação à família de origem.

Sendo assim, compreender as características do desenvolvimento na vida adulta e a permanência dos vínculos familiares, torna-se necessário compreender quais repercussões psicológicas são descritas pela literatura para filhos adultos após a separação conjugal dos pais. Nessa perspectiva, as pesquisas apresentadas a seguir podem ser aprofundadas considerando as principais reações emocionais, repercussões nos vínculos familiares e relacionamentos afetivos, fatores associados à adaptação e ao sofrimento, bem como as estratégias de enfrentamento descritas na literatura.

REPERCUSSÕES PSICOLÓGICAS DA SEPARAÇÃO PARENTAL EM FILHOS ADULTOS

A separação conjugal dos pais pode representar uma experiência emocionalmente marcante para os filhos, especialmente quando ocorre durante a adultez emergente, período em que, apesar do desenvolvimento de maior autonomia, muitos filhos ainda mantêm vínculos emocionais, relacionais e em alguns casos, vínculos financeiros significativos com a família de origem. Dessa forma, a ruptura conjugal pode ultrapassar a dimensão do relacionamento entre os genitores, envolvendo também a reorganização das referências familiares e das expectativas construídas ao longo da vida.

Embora a maioria das pesquisas sobre divórcio se concentre nos seus efeitos na infância e adolescência, algumas pesquisas recentes têm buscado compreender as repercussões dessa experiência em filhos adultos, considerando que a ruptura conjugal dos pais pode mobilizar diferentes respostas emocionais, cognitivas e relacionais.

De forma complementar, Thomas e Högnäs (2015) investigaram o impacto do divórcio parental sobre a saúde na vida adulta e os mecanismos mediadores envolvidos nessa relação. A investigação se deu com base nos dados da coorte britânica NCDS de 1958, os resultados indicaram que os efeitos mais duradouros sobre a saúde foram observados entre indivíduos que vivenciaram a separação dos pais antes dos sete anos de idade. As análises sugerem que a principal via explicativa está relacionada à queda do nível socioeconômico familiar após o divórcio, considerada a mudança ambiental inicial com maior poder de impacto negativo a longo prazo. Embora esse estudo tenha analisado indivíduos que vivenciaram a separação dos

pais durante a infância, seus resultados podem ser utilizados como parâmetro para compreender possíveis repercussões prolongadas das rupturas familiares ao longo da vida, especialmente quando acompanhadas por alterações nas condições emocionais, sociais e econômicas.

Os achados também apontam que a redução de recursos socioeconômicos podem afetar o desenvolvimento e a consolidação de habilidades cognitivas, o que contribui para piores indicadores de saúde por volta dos 50 anos. Essa interpretação é compatível com modelos teóricos que defendem que o capital econômico, social e cultural disponível na família favorece investimentos no desenvolvimento infantil, com repercussões diretas sobre cognição e saúde futura (Conti; Heckman, 2010; Farkas, 2003 apud Thomas e Högnäs, 2015).

Além disso, os autores identificaram que trajetórias associadas ao tabagismo na vida adulta constituem uma das principais vias secundárias de mediação do efeito do divórcio parental sobre a saúde. Problemas comportamentais também aparecem como caminho explicativo, embora com peso relativo menor. Observa-se, ainda, que esses fatores comportamentais se inter-relacionam, sugerindo que o uso do tabaco pode funcionar, em alguns casos, como estratégia de enfrentamento diante do estresse emocional associado à separação dos pais.

As análises realizadas por Thomas e Högnäs (2015) indicaram que a associação entre a dissolução parental e indicadores de saúde na vida adulta foi mais evidente entre os indivíduos que vivenciaram a separação na primeira infância. Os resultados mostraram que os efeitos variaram conforme a idade em que ocorreu a separação e o sexo dos participantes, sendo mais consistentes entre aqueles que vivenciaram o divórcio antes dos sete anos de idade. Dessa forma, embora o estudo não investigue diretamente a separação parental ocorrida quando os filhos já eram adultos, seus achados contribuem para contextualizar a possibilidade de repercussões prolongadas nos filhos que vivenciaram o divórcio dos pais.

O estudo realizado por Yárnoz-Yaben e Garmendia (2015) parte do pressuposto de que a separação conjugal dos pais pode produzir efeitos desfavoráveis em diferentes dimensões do funcionamento psicológico de adultos emergentes. A pesquisa teve como propósito examinar o impacto do divórcio parental e identificar variáveis associadas a essa experiência que pudessem influenciar o bem-estar nessa fase do desenvolvimento. Participaram 964 adultos emergentes espanhóis, dos quais 45% eram mulheres e 125 provenientes de famílias com histórico de divórcio. Os participantes responderam a questionário anônimo contendo indicadores de bem-

estar subjetivo incluindo satisfação com a vida e afetos positivos e negativos, além de informações sobre situação amorosa, tempo de relacionamento, idade em que ocorreu o divórcio dos pais, recasamento parental e vivência de intermediação comunicacional entre os genitores.

Os achados deste estudo indicaram diferenças discretas na satisfação com a vida e ausência de variação em afetos positivos entre participantes de famílias divorciadas e não divorciadas. Entretanto, o grupo com histórico de divórcio parental apresentou níveis significativamente mais elevados de afetos negativos. Esse aumento não se associou ao gênero, ao status de relacionamento ou ao recasamento dos pais, mas mostrou forte relação com a experiência de ser solicitado a intermediar comunicações entre os genitores após a separação. Indivíduos que eram mais velhos à época do divórcio e participantes do sexo feminino relataram com maior frequência essa função de mediação e também apresentaram maiores índices de afetividade negativa. Mesmo após controle estatístico de gênero e idade no momento da separação, a exigência de transmitir mensagens entre os pais manteve-se como o principal fator preditor de afeto negativo. Os autores discutem as implicações desses resultados para intervenções com famílias divorciadas e seus filhos.

Embora Khandandel *et al.*, 2023, tenham investigado as experiências de filhos que vivenciaram o divórcio na infância e adolescência, seu estudo não investigou diretamente os filhos adultos que vivenciaram a separação dos pais. Dessa forma, seus achados podem ser utilizados como parâmetro para a compreensão de possíveis repercussões que atravessam o desenvolvimento.

Os achados da pesquisa realizada por Khandandel *et al.*, 2023, indicaram que a experiência de ser filho de pais divorciados está associada a repercussões psicológicas ambivalentes, com manifestações tanto favoráveis quanto desfavoráveis, observáveis ao longo do desenvolvimento e com possíveis repercussões na vida adulta. Entre os aspectos positivos identificados pelos participantes, destacam-se a presença de cuidado afetivo, suporte emocional, empatia do cuidador principal, bem como percepções de maior liberdade e acolhimento. Também foram relatados como fatores protetivos a sensação de viver em ambiente com menos conflitos e o apoio oferecido por redes sociais próximas, como familiares e amigos.

Por outro lado, emergiram indicadores negativos relevantes, incluindo vivências de perda da estrutura familiar, receio de julgamento social, medo e insegurança relacionados aos acontecimentos do divórcio e ao período posterior à separação. Foram ainda descritas

dificuldades na construção de vínculos íntimos, sentimentos de rejeição, redução de fontes de apoio, problemas na organização da vida cotidiana e obstáculos para estruturar projetos de vida coerentes com valores e necessidades pessoais (Khandandel *et al.*, 2023).

Nesse contexto, as redes de apoio podem desempenhar um papel relevante no enfrentamento das situações de crise decorrentes da separação parental. O suporte oferecido por pessoas significativas pode contribuir para a proteção e o fortalecimento dos indivíduos diante das adversidades, favorecendo processos de adaptação às mudanças vivenciadas no contexto familiar (Resende, 2023).

A compreensão das repercussões da separação parental também podem contribuir para a elaboração de estratégias de cuidado e prevenção voltadas aos membros da família envolvidos nesse processo. Nesse sentido, a identificação das consequências decorrentes do divórcio e a compreensão dos fatores relacionados a essas repercussões podem favorecer ações de informação, acolhimento, escuta e proteção diante da reorganização familiar (Resende, 2023).

Hugh-Jones *et al.*, (2025) investigaram de forma objetiva a relação entre o momento do divórcio ou da separação parental e indicadores de saúde mental e comportamento de risco em jovens, considerando possíveis diferenças entre homens e mulheres. O estudo partiu da constatação de que, embora a literatura associe a ruptura conjugal dos pais a prejuízos psicológicos em filhos, ainda há inconsistências quanto ao papel da idade em que o evento ocorre e quanto às variações por gênero.

Os resultados mostraram diferenças claras entre os gêneros. Entre as mulheres, a separação parental ocorrida na infância ou no início da adolescência esteve associada a piores indicadores de saúde mental aos 15 anos, efeito que não se manteve nas idades de 17 e 25 anos. Para os homens, não foi identificada associação consistente entre divórcio dos pais e saúde mental ao longo das idades analisadas. Quando o consumo de álcool foi utilizado como desfecho alternativo, observou-se padrão semelhante entre as mulheres. Já entre os homens, o divórcio parental precoce associou-se a maior consumo de álcool aos 15 anos, mas a menor consumo aos 25 anos.

De modo geral, a literatura evidencia que a separação conjugal dos pais pode produzir repercussões emocionais, cognitivas e relacionais nos filhos ao longo do desenvolvimento. A compreensão dessa experiência exige considerar não apenas o evento da ruptura, mas também os significados atribuídos pelos indivíduos, a permanência dos vínculos familiares e as

estratégias utilizadas para adaptação. Ainda que boa parte da literatura esteja concentrada em filhos que vivenciaram a separação durante a infância e adolescência, os achados contribuem para contextualizar possíveis repercussões prolongadas da ruptura familiar e reforçam a necessidade de ampliar a compreensão dessa experiência quando vivenciada pelos filhos quando se encontram na vida adulta.

Sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, essas experiências podem influenciar a construção de crenças relacionadas à segurança emocional, abandono, confiança e estabilidade dos relacionamentos. De acordo com Beck (2022), a forma como o indivíduo interpreta determinada situação pode influenciar suas emoções e comportamentos, tornando relevante compreender os processos cognitivos envolvidos na elaboração dessa experiência.

ARTICULAÇÃO DOS PRESSUPOSTOS DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL COM AS REPERCUSSÕES PSICOLÓGICAS DA SEPARAÇÃO PARENTAL

I. As repercussões psicológicas da separação parental

As repercussões psicológicas da separação parental podemos ser compreendidas à luz da Terapia Cognitivo-Comportamental, abordagem que considera que a forma como os indivíduos interpretam os acontecimentos influencia diretamente suas emoções, seus comportamentos e a construção de crenças sobre si mesmo, os outros e o mundo (Beck, 2022). Sob essa perspectiva, a separação parental dos pais não apresenta necessariamente o mesmo significado para todos os filhos adultos, uma vez que a resposta emocional pode variar de acordo com a história de vida, as experiências anteriores e os significados atribuídos à reorganização familiar. Sendo assim, sentimentos como raiva, tristeza, insegurança ou alívio podem estar relacionados não apenas ao acontecimento em si, mas à forma como o indivíduo compreende e interpreta essa experiência.

Entre os principais conceitos da Terapia Cognitivo-Comportamental estão os pensamentos automáticos, compreendidos como interpretações rápidas e espontâneas que surgem diante das situações vivenciadas e influenciam diretamente as respostas emocionais e comportamentais dos indivíduos. Embora estejam presentes na experiência de todas as pessoas, esses pensamentos podem tornar-se disfuncionais quando refletem crenças negativas consolidadas ao longo da vida (Beck, 2022). Os pensamentos automáticos estão intimamente

relacionados às crenças centrais, definidas como ideias profundas e relativamente estáveis que os indivíduos desenvolvem sobre si mesmos, sobre os outros e sobre o mundo.

Nesse sentido, algumas crenças centrais podem refletir avaliações negativas sobre si mesmo, sobre os outros e sobre os relacionamentos interpessoais. Segundo Beck (2022), as crenças centrais podem ser organizadas em três categorias principais: desamparo, desamor e desvalor. As crenças de **desamparo** estão relacionadas à percepção de incapacidade, incompetência ou insuficiência para lidar com as demandas da vida e alcançar objetivos. As crenças de **desamor** referem-se à convicção de que o indivíduo não é digno de amor, afeto ou aceitação. Por sua vez, as crenças de **desvalor** envolvem percepções de inadequação moral, inferioridade ou falta de valor pessoal (Beck, 2022).

Os esquemas também constituem um conceito relevante para a compreensão do funcionamento cognitivo. Os esquemas iniciais desadaptativos (EIDs) são estruturas estáveis e duradouras que se desenvolvem precocemente e podem influenciar a forma como o indivíduo interpreta suas experiências. Esses esquemas são formados ao longo da infância e da adolescência e estão relacionados a padrões cognitivos, emocionais e comportamentais. Dessa forma, experiências seguintes podem ser interpretadas a partir desses padrões previamente estabelecidos, influenciando respostas emocionais e comportamentais diante de acontecimentos significativos (Young, 2003 apud Nabinger, 2016)

14

No contexto da separação parental ocorrida na vida adulta, esses conceitos podem contribuir para compreender diferentes formas de interpretação dessa vivência. Dependendo da história individual e do significado atribuído à ruptura, a separação pode favorecer pensamentos automáticos relacionados a perda, a insegurança, ao abandono ou instabilidade de vínculos. Em alguns casos, esses pensamentos podem estar relacionados a crenças centrais previamente estabelecidas ou contribuir para seu reforço. Essas interpretações, no entanto, não devem ser generalizadas, uma vez que, a mesma experiência pode produzir significados diferentes. Outro indivíduo pode interpretar a separação como uma oportunidade de redução dos conflitos dos familiares, como apontado no estudo de Khandandel *et al.* 2023.

Embora Beck (2022) não discuta especificamente a separação parental em filhos adultos, os pressupostos da Terapia Cognitivo-Comportamental oferecem um referencial teórico que pode auxiliar na compreensão dessa experiência. A abordagem considera que os significados atribuídos às experiências influenciam as emoções e o comportamento do indivíduo, de modo

que a identificação e a reestruturação de pensamentos automáticos e crenças centrais disfuncionais podem favorecer interpretações mais adaptativas das experiências vividas. Dessa forma, as estratégias utilizadas na abordagem, como identificação e reestruturação dos pensamentos automáticos e crenças centrais disfuncionais podem auxiliar na compreensão de como o evento está repercutindo no indivíduo. Ressalta-se que essas estratégias constituem possibilidades de contribuição da Terapia Cognitivo-Comportamental e não resultados diretamente demonstrados pelos estudos analisados nesta revisão.

CONCLUSÃO

Este trabalho teve como objetivo analisar as repercussões psicológicas da separação dos pais em filhos adultos, a partir de uma revisão narrativa da literatura, buscando compreender como essa experiência pode repercutir nos aspectos emocionais, cognitivos e relacionais desses indivíduos.

A análise da literatura evidenciou que a maior parte dos estudos encontrados concentra-se em indivíduos que vivenciaram a separação dos pais durante a infância ou adolescência e investigam possíveis repercussões desse evento ao longo da vida adulta. Dessa forma, embora esses estudos contribuam para a compreensão dos efeitos prolongados da dissolução parental, eles não respondem diretamente à questão investigada neste trabalho, que se refere à dissolução parental ocorrida quando os filhos já são adultos. Essa diferença evidencia uma lacuna importante na literatura, especialmente no que se refere à compreensão das repercussões psicológicas da separação parental após a maioridade.

Os estudos que contemplam os indivíduos em fases mais avançadas do desenvolvimento demonstraram que a experiência da separação não produz somente uma resposta. As repercussões podem variar de acordo com as circunstâncias da separação, a qualidade dos vínculos estabelecidos com os familiares, o nível de conflito entre os genitores e os significados atribuídos ao acontecimento. Yárnoz-Yaben e Garmendia (2015), ao investigarem adultos emergentes, identificaram maior presença de afetos negativos entre aqueles provenientes de famílias divorciadas, especialmente quando eram colocados na posição de intermediar a comunicação entre os pais. Bair (2010, apud Aklander, 2012) também aponta sentimentos de raiva, revolta e confusão entre filhos adultos diante da separação dos pais após longos períodos de união. Além de uma postura mais pragmática em relação aos relacionamentos.

Ao mesmo tempo, os achados mostram que as repercussões não são deterministas em um sentido negativo. Como apontado em Khandandel *et al.* (2023), embora tenha investigado indivíduos que vivenciaram o divórcio na infância e na adolescência, foram identificadas tantas repercussões negativas quanto positivas. Entre os aspectos favoráveis, destacam-se a percepção de maior liberdade, acolhimento, suporte emocional e a possibilidade de viver em um ambiente com menos conflitos. Por outro lado, também foram identificadas experiências de perda da configuração familiar, medo, insegurança e receio de julgamento. Esses resultados não devem ser tomados como evidência direta de repercussões da separação, mas contribuem para contextualizar a possibilidade de diferentes maneiras de vivenciar a dissolução parental.

Esta revisão evidenciou que ainda há escassez de estudos voltados especificamente para os filhos adultos, uma vez que a maior parte das pesquisas se concentram na infância e adolescência. Além disso, a literatura analisada permite compreender que a condição do filho adulto não elimina os vínculos estabelecidos com os pais. Especialmente no contexto da adultez emergente, fase marcada por importantes transições e pela permanência de vínculos familiares significativos, a separação dos pais pode representar um evento emocionalmente desafiador, com repercussões que merecem atenção por parte de pesquisadores e profissionais da Psicologia.

De forma complementar, a Terapia Cognitivo-Comportamental oferece um referencial teórico relevante para compreender essa diversidade de respostas, uma vez que considera que os indivíduos não respondem só aos acontecimentos, mas também ao significado atribuído a eles. Sendo assim, os pensamentos automáticos, crenças centrais e esquemas podem influenciar a forma como a separação é interpretada, podendo influenciar respostas emocionais e comportamentais. A identificação desses processos cognitivos pode contribuir para a compreensão clínica das demandas apresentadas por filhos adultos diante da separação dos pais e estratégias de enfrentamento mais adaptativas. Além disso, este estudo poderá oferecer subsídios a profissionais da psicologia, terapia familiar e mediação de conflitos, contribuindo para uma melhor compreensão e manejo dessa experiência.

REFERÊNCIAS:

AKLANDER, Adriana Rabinowitz. “Divórcio grisalho”: pesquisando atitudes e expectativas de mulheres separadas após longas uniões. 2012. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2012.

BECK, Judith S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022. E-book. ISBN 9786558820260. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786558820260/>. Acesso em: 6 jul. 2026.

CARTWRIGHT, C. You want to know how it affected me? Young adults' perceptions of the impact of parental divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, v. 44, n. 3-4, p. 125-143, 2006. DOI: 10.1300/J087v44n03_o8.

GALVAN, Vanusa; KISSULA, Júlia Chiminecki. Os impactos da dissolução da conjugalidade na vida dos filhos quando adultos. *Ciências da Saúde*, v. 27, n. 128, nov. 2023. DOI: 10.5281/zenodo.10246240.

GOBBO, Jessica Particelli; DELLAZZANA-ZANON, Letícia. Sentindo na vida adultez emergente: contribuições para a psicologia do desenvolvimento. *Subjetividades*, v. 23, n. esp. 1, e12968, 2023. DOI: 10.5020/23590777.rs.v23iEsp.1.e12968.

HUGH-JONES, Sam; ATKINS, Rose; GILLIBRAND, Stephanie; WILDING, Anna; MUNFORD, Luke; SUTTON, Matt. Does the timing of parental divorce or separation impact adolescent and young adult mental health differently by gender? *Social Sciences & Humanities Open*, v. 11, p. 101264, 2025. DOI: 10.1016/j.ssaho.2024.101264.

KHANDANDEL, Sahar; MOHAMMADZADEH, Rajabali; ASFAJIR, Ali; SADEGHI, Jamal. Investigating the psychological status of children of divorce in adulthood using a qualitative method. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, v. 4, p. 36-46, 2023. DOI: 10.61838/kman.jayps.4.5.4.

LAMELA, Diogo; FIGUEIREDO, Bárbara. Coparenting after marital dissolution and children's mental health: a systematic review. *Jornal de Pediatria*, v. 92, n. 4, p. 331-342, 2016. DOI: 10.1016/j.jped.2015.09.011.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.

OLIVEIRA, Vitoria Santos de; FERNANDES, Ana Maria. Divórcio: elaboração do adulto. *Revista da Mostra de Trabalhos de Conclusão de Curso, Bagé*, v. 1, n. 1, 2017. ISSN 2595-3605.

RESENDE, Maria Teresa. *Marcas que perduram: um estudo sobre as repercussões do divórcio parental na vida dos filhos adultos jovens*. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2023.

ROLIM, Maria José de Sousa; ABREU, Hilana Maria Braga Fernandes; PEREIRA, Leilane Cristina Oliveira; TEMÓTEO, Lúcia. Influências da separação dos pais na vida dos filhos sob a ótica da psicologia. *Revista Interdisciplinar em Saúde, Cajazeiras*, v. 9, n. 1, p. 651-666, 2022. DOI: 10.35621/23587490.v9.n1.p651-666.

RONCHI, Juliana Peterle; AVELLAR, Luziane Zacché. Família e ciclo vital: a fase de aquisição. *Psicologia em Revista*, Belo Horizonte, v. 17, n. 2, p. 211-225, ago. 2011.

STRAUBE, Kátia Maria; GONÇALVES, Marília de Paula; CENTA, Maria de Lourdes. Percepção dos filhos sobre o divórcio dos pais. *Família, Saúde e Desenvolvimento*, Curitiba, v. 5, n. 3, p. 173-184, set./dez. 2003.

THOMAS, J. R.; HÖGNÄS, R. S. The effect of parental divorce on the health of adult children. *Longitudinal and Life Course Studies*, v. 6, n. 3, p. 279-302, 2015. DOI: 10.14301/llcs.v6i3.267.

WAINER, Ricardo; PAIM, Kelly; ERDOS, Renata; ANDRIOLA, Rossana (org.). *Terapia cognitiva focada em esquemas: integração em psicoterapia*. Porto Alegre: Artmed, 2016.

WATKINS, Nicole K.; BECKMEYER, Jonathon J.; RUTKOWSKI, Leslie; WALDRON, Mary. Experiencing parental divorce during emerging adulthood and depressive symptom trajectories for males and females. *Emerging Adulthood*, v. 13, n. 4, p. 861-875, 2025. DOI: 10.1177/21676968251332680.

YÁRNOZ-YABEN, Sagrario; GARMENDIA, Alaitz. Parental divorce and emerging adults' subjective well-being: the role of "carrying messages". *Journal of Child and Family Studies*, v. 25, n. 2, p. 638-646, 2015. DOI: 10.1007/s10826-015-0229-0.