



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS



01.2026

# INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA EM SITUAÇÕES DE SEPARAÇÃO/DIVÓRCIO

CIÊNCIA E PRÁTICA PSICOLÓGICAS



DOCUMENTOS DE APOIO À PRÁTICA PROFISSIONAL

Documento de Apoio à Prática Profissional: Intervenção Psicológica em Situações de Separação/Divórcio, publicado pela Ordem dos Psicólogos Portugueses.

A informação que consta deste documento, elaborado em Janeiro de 2026, e na qual se baseia foi obtida a partir de fontes que os autores consideram fiáveis. Esta publicação ou partes dela podem ser reproduzidas, copiadas ou transmitidas com fins não comerciais, desde que o trabalho seja adequadamente citado, conforme indicado abaixo.

**Sugestão de citação:**

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2025). Intervenção Psicológica em Situações de Separação/Divórcio. Lisboa.

**Para mais esclarecimentos contacte Ciência e Prática Psicológicas:**

andresa.oliveira@ordemdospsicologos.pt

**Ordem dos Psicólogos Portugueses**

Av. Fontes Pereira de Melo 19 D, 1050-116 Lisboa

+351 213 400 250  
ordemdospsicologos.pt

# Índice

## Notas Introdutórias

## Enquadramento

### 1. Separação/Divórcio

- 1.1. Sobre as relações afetivo-sexuais: Porque as pessoas se mantêm juntas?
- 1.2. Preditores da separação: Porque as pessoas se separam?
- 1.3. Correlatos e consequências: Quais os impactos da separação?
- 1.4. O caso da alienação parental: E quando as crianças e jovens da família são envolvidos nos conflitos conjugais?
- 1.5. Adaptação à vida após a separação: Como as pessoas se adaptam?

### 2. O Papel dos Psicólogos/as em Situações de Separação/Divórcio

### 3. Recomendações para a Prática Profissional

## Referências Bibliográficas

# Notas Introdutórias

## 01.

As **relações conjugais** correspondem mais frequentemente a relações afetivo-sexuais compostas por duas pessoas. Podem ser constituídas por pessoas de género diferente ou do mesmo género, assim como por pessoas com orientações sexuais normativas (heterossexuais) e/ou não normativas (homossexual, bissexual, pansexual, assexual, entre outros). Em Portugal, apenas é permitido o casamento entre duas pessoas, sendo o casamento entre pessoas do mesmo sexo possível desde 2010 ([Lei n.º 9/2010, de 31 de maio](#)). A lei portuguesa reconhece ainda a *união de facto* ([Lei n.º 23/2010](#)), aplicável a de todas as configurações de género, desde que vivam em condições análogas às dos cônjuges, há pelo menos dois anos.

## 02.

Estudos recentes apontam para prevalências relevantes de outras configurações afetivas e/ou sexuais para além da díade conjugal (ou como alternativa a esta), compostas por mais de duas pessoas, i.e., **relações afetivo-sexuais não-monogâmicas**. Em qualquer dos casos, as pessoas envolvidas podem também ser de género diferente ou do mesmo género, assim como ter orientações sexuais normativas e/ou não normativas.

A **não-monogamia consensual** (NMC) constitui um termo guarda-chuva para **configurações relacionais em que todas as pessoas envolvidas consentem explicitamente em mais do que um vínculo afetivo e/ou sexual**, incluindo, entre outras, relações abertas e relações poliamorosas. Estudos recentes estimam que uma em cada cinco pessoas se envolve numa relação NMC em algum momento da vida (Hauptert et al., 2017) e que 4-5% esteja atualmente envolvida em alguma forma de NMC (Moors et al., 2023). Por sua vez, **o poliamor é concebido como uma subcategoria de NMC na qual as pessoas envolvidas podem estabelecer vínculos afetivos e/ou sexuais com múltiplos parceiros, com conhecimento e consentimento de todas**; um inquérito nacional com pessoas adultas solteiras nos EUA revelou que uma em cada nove pessoas (10.7%) já se envolveu numa relação poliamorosa em algum momento da vida (Moors et al., 2021).

Note-se que **as estimativas podem variar substancialmente consoante as definições utilizadas** (Rubel & Burleigh, 2020).

## 03.

No documento, o termo *separação* refere-se ao término de qualquer relação afetivo-sexual caracterizada pela partilha de um quotidiano e um elevado grau de envolvimento emocional e/ou interdependência funcional e/ou compromisso percebido entre duas (ou mais) pessoas — independentemente da sua duração. Nesta vida em comum podem incluir-se, entre outros aspetos, uma rede familiar e de suporte, bem como a partilha de habitação, de bens móveis (e.g., carro, contas bancárias), da responsabilidade pela educação e cuidado de menores (i.e., crianças e/ou adolescentes) que nasceram, ou não, no seio da relação, da responsabilidade pelo cuidado e/ou acompanhamento de outros elementos da família (e.g., avós, tios/as) e ainda da responsabilidade pelo cuidado de animais de estimação.

Apenas algumas das separações são divórcios. O *divórcio* é uma separação conjugal que implica um processo legal, ou seja, implica o término de um casamento através dos mecanismos previstos na lei. No entanto, **uma parte significativa das ruturas relacionais ocorre entre pessoas que não estão casadas**. Nesses casos, a relação afetivo-sexual termina — podendo existir enquadramentos legais associados (e.g., em matéria de partilha de responsabilidades parentais e bens), mas não a dissolução de um *casamento*.

Ao longo do documento, consideram-se sobretudo as separações que ocorrem em relações afetivo-sexuais compostas por duas pessoas (relações conjugais). **Esta opção é tomada por questões de normatividade (e de evidência científica disponível)**, uma vez que os estudos sistematizados sobre a separação e divórcio em relações NMC são escassos (Scoats & Campbell, 2022), particularmente no contexto português.

# Enquadramento

Em Portugal, segundo os últimos dados disponíveis do Instituto Nacional de Estatística (2024), ocorreram, no ano de 2023, **quase 18 mil divórcios – o que corresponde a cerca de 50 divórcios por dia** e, aproximadamente, 1 divórcio por cada 2 casamentos celebrados no mesmo ano (36.980). De acordo com dados da PORDATA (2023), entre 21 países da União Europeia (UE), Portugal é o 10º país com mais divórcios por cada 1000 habitantes. No entanto, considerando o elevado número de uniões de facto (das quais não existem registos), é possível inferir que o número de separações será muito mais elevado.

**O divórcio é um processo que implica perdas, ganhos e mudanças.** Ainda que varie com as circunstâncias que o precipitam (e.g., desgaste emocional; infidelidade; violência) e com os recursos individuais (e.g., estratégias de *coping*), relacionais (e.g., qualidade da comunicação; rede de apoio) e contextuais (e.g., situação socioeconómica; apoio jurídico) das pessoas envolvidas, **conduz, na maioria das vezes, a uma reestruturação da vida pessoal e familiar** – com potenciais consequências a nível individual (e.g., identidade, expectativas), bem como a nível das circunstâncias de vida (e.g., redefinição de rotinas, alterações na condição socioeconómica, apoio e rede social) da parentalidade (e.g., papéis parentais, conflitos, muitas vezes associados à partilha de responsabilidades pela educação e cuidado de menores), da Saúde Física e Psicológica e do desenvolvimento e bem-estar do próprio/a ou descendentes.

Na maioria das situações, o divórcio é um **acontecimento de vida que implica processos de adaptação.** Estes podem justificar a procura e beneficiar, de forma individual, em casal ou em família, de serviços de Psicologia. Este apoio pode ter vários objetivos, incluindo ajudar a comunicar sobre a decisão de divórcio e a antecipar dificuldades associadas à separação ou, ainda, quando a separação está a acontecer ou já ocorreu, a lidar com as consequências na vida das pessoas envolvidas.

O presente documento pretende ser um recurso que ajuda a compreender porque os casais se separam e quais as principais consequências físicas, psicológicas, económicas e socioculturais do divórcio, tanto em pessoas adultas como em crianças ou adolescentes. Apresentam-se recomendações para a prática, com o objetivo de contribuir para melhores decisões e intervenções em contextos clínicos e da Justiça.

# 1. Separação e Divórcio

## 1.1. Sobre as relações afetivo-sexuais: Porque as pessoas se mantêm juntas?

De forma a compreender porque as separações /divórcios acontecem e quais as suas consequências, é primeiro relevante **compreender a natureza das relações afetivo-sexuais**, i.e., é, compreender as suas principais características e funções.

### O papel do amor romântico

Amplamente valorizado nas sociedades ocidentais contemporâneas, o amor romântico tem constituído um tema privilegiado da investigação em Psicologia desde a década de 50 do século XX. Embora seja um constructo de definição difícil (e.g., Hendrick & Hendrick, 2019), o amor romântico parece funcionar como **uma motivação humana central, que molda aspetos emocionais, comportamentais e sociais das relações afetivo-sexuais**.

No entanto, **compreender a centralidade atribuída ao amor romântico exige situá-lo num contexto histórico mais amplo**, reconhecendo-o não apenas como um processo interno, mas também como **uma experiência humana cujo significado é moldado por dinâmicas sociais, económicas, políticas e históricas** (e.g., Finkel et al., 2014, 2015, 2017).

Este aspeto merece reflexão: se desvinculado das suas raízes estruturais e históricas, o fenómeno do amor romântico arrisca posicionar-se de forma mormente positiva e essencial para a estabilidade dos casais na intervenção psicológica – quando, na verdade, os seus efeitos são mistos.

Numa perspetiva histórica, a forma como o amor romântico se converteu num ideal normativo na sociedade contemporânea parece acompanhar as **transformações na organização social e económica no período pós industrialização** – incluindo a urbanização e o trabalho assalariado, a atomização da vida comunitária e o reforço do individualismo, das normas de género (historicamente enraizadas em sistemas de dominação masculina) e das funções atribuídas às relações de casal (incluindo ao casamento) (Finkel et al., 2014, 2015). Num contexto marcado pela subalternização do papel da mulher e pela forte relevância da propriedade e da herança, **a exclusividade afetiva e sexual,**

**particularmente exigida às mulheres, foi amplamente valorizada**, funcionando não apenas como mecanismo cultural de regulação dos vínculos afetivos, mas como garantia da paternidade da prole (Fletcher et al., 2015) – permitindo, na ausência de métodos científicos, assegurar a filiação *legítima*. Paralelamente, a doutrina religiosa dominante (o catolicismo) desempenhou um papel fundamental através do matrimónio (sacramento único, para toda a vida) e da condenação das relações sexuais fora do casamento (consideradas um *pecado*).

Estes aspetos foram essenciais para garantir a transmissão do património das famílias ao longo das gerações, moldando a organização da sociedade (cujo núcleo é a família), mas também as expectativas sobre a intimidade, a organização dos afetos e a **exclusividade (fidelidade) – premissa central do amor romântico e reforçada por crenças e expectativas amplamente difundidas e transmitidas ao longo de gerações** (e.g., até que a morte nos separe ou as ideias de alma-gêmea, de estabilidade da paixão ou de ausência de desejo por outras pessoas ao longo do tempo).

No século XIX, o propósito organizador do amor romântico parece parcialmente dissolvido. Porém, estando profundamente enraizada na sociedade e cultura, **a idealização amorosa continua a determinar, em grande medida, a forma como as pessoas iniciam, mantêm e avaliam as relações de casal. A procura do amor romântico é ainda normativa**, pese embora a procura do *amor para toda a vida* hoje se traduza, numa maioria de situações, por uma sucessão de relações *exclusivas*, que os autores designam por *monogamia em série* (e.g., De La Croix & Mariani, 2015).

Salvaguardados estes aspetos, propõe-se uma abordagem que sublinha a interação de mecanismos sociais e psicológicos, genéticos, neurais e endócrinos na experiência do amor romântico (Bode & Kushnick 2021).

A neurociência sublinha que o amor romântico combina mecanismos motivacionais/afetivos ligados a sistemas de recompensa com funções adaptativas relacionadas com **a formação de vínculos e compromisso**, que asseguram estabilidade, apoio mútuo e, em muitos casos, maior sucesso reprodu-

tivo (Bode & Kushnick, 2021). **Assim, o amor romântico facilita a vinculação entre os elementos do casal**, promovendo a aproximação, a atração e uma ligação emocional profunda (eventualmente, duradoura) que, por sua vez, podem contribuir para **experiências consistentes de intimidade, confiança e apoio**. Estas, aumentando a qualidade da vinculação, permitem que cada elemento se sinta valorizado e desenvolva a segurança relacional necessária para explorar e desenvolver-se em diferentes áreas da vida – como a pessoal, profissional ou familiar (Finkel & Eastwick, 2015).

Partindo destes elementos, propõe-se uma definição operacional de amor romântico enquanto **estado motivacional e afetivo caracterizado por cognições persistentes e centradas no/a parceiro/a** (e.g., pensamentos, idealização), **afetos intensos** (e.g., paixão, ansiedade agradavelmente ambivalente, desejo de proximidade) e **comportamentos dirigidos à manutenção do vínculo** (e.g., busca de proximidade, demonstrações de afeto, compromisso) (e.g., Bode & Kushnick 2021; Fisher et al., 2006; Fletcher et al., 2015; Kowal et al., 2024; Sternberg, 1986).

Na literatura científica, a paixão surge não apenas como componente do amor romântico, mas como **dimensão específica das relações afetivo-sexuais**, distinguindo-as de outras relações próximas (e.g., amizades), que podem ser caracterizadas por elevado grau de intimidade, mas ausência de motivação sexual/erótica (Sternberg, 1986; Muise & Goss, 2024). No entanto, amor romântico e desejo sexual podem não ocorrer de forma sobreponível e/ou flutuar ao longo do tempo, **pelo que a paixão deve ser entendida como um marcador típico, mas não universal, de amor romântico** (Gonzaga et al., 2006). Há relações conjugais duradouras que se sustentam num **amor companheiro** (Fehr et al., 2014) em que **a intimidade e o compromisso medeiam a relação entre estilos de vinculação segura e a satisfação com a relação conjugal, algo que não se verifica com a paixão** (Madedy & Rodgers, 2009). Mesmo entre fases do desenvolvimento parece existir variabilidade, por exemplo, a paixão parece ser uma componente mais saliente em jovens adultos/as (18-30 anos) do que em pessoas adultas (Sumter et al., 2013). Refiram-se ainda a existência de **relações assexuais** (com uma prevalência até 5.5% da população geral) onde as pessoas envolvidas experienciam pouca ou nenhuma atração sexual ou paixão, mas se mantêm em relações cujos determinantes de longevidade e satisfação não diferem, à exceção da dimensão sexual, de outro tipo de relação (Brozowski et al., 2022).

Mais recentemente, a **Teoria Quádrupla do Amor** (Tobore, 2020) – que se desenvolve a partir da Teo-

ria Triangular do Amor (Sternberg, 1986) –, propõe que o amor envolve quatro dimensões essenciais, sendo estas:

- **1) Atração**, quer física, sexual e/ou por atributos da personalidade (e.g., generosidade; humor; estabilidade emocional), a qual contribui para o desejo de estar e conhecer intimamente a pessoa e, ainda, para sentimentos de paixão;
- **2) Conexão**, que remete para um sentido de unidade entre o casal e que resulta da intimidade, complementaridade e companheirismo experienciados, sendo que ter interesses, objetivos e valores em comum alimentam esta dimensão;
- **3) Confiança**, enquanto crença que o parceiro/a é alguém com quem se pode partilhar aspetos de si e alguém de quem se pode depender, acreditando-se que será compreensivo e que se comprometerá e agirá em prol das necessidades do casal;
- **4) Respeito**, que inclui a consideração e admiração mútua, algo que se traduz em aceitação e compaixão pelo parceiro/a, assim como em comportamentos que refletem apoio, valorização, empoderamento e cuidado ao longo do tempo.

As diferentes dimensões encontram-se correlacionadas, sendo que, **para que o amor persista, é necessário que as quatro dimensões sejam experienciadas pelos/as parceiros/as**. Para tal, é necessário investimento de ambos ao longo do tempo – seja para se manterem atraentes (e.g., cuidar da aparência), para que persista um sentimento de conexão (e.g., partilhar experiências; manter momentos de intimidade; definir objetivos de vida em conjunto), assim como para preservar a confiança (e.g., ser transparente nas decisões importantes) e o respeito (e.g., reconhecer os limites e necessidades do outro; valorizar os sucessos mútuos, individuais e conjuntos) (Tobore, 2020).

Além de poder ser uma experiência de paixão e companheirismo, **o amor romântico** desempenha papéis funcionais, por exemplo, na seleção do/a parceiro/a, na manutenção de cuidados parentais e na regulação da cooperação entre pares (Fisher et al., 2006). **Inclui a partilha de recursos psicológicos e materiais**, necessários para a concretização de objetivos, a superação de desafios individuais (e.g., dificuldades profissionais; problemas de Saúde) e partilhados (e.g., crises financeiras; mudanças nos contextos de vida; conflitos) e, inclusivamente, para a manutenção da relação conjugal durante a parentalidade (Bode & Kushnick, 2021).

Partindo de uma **perspetiva evolutiva**, um estudo com mais de 86.000 participantes de 90 países

mostra que a experiência e a importância atribuída ao amor romântico são observáveis em muitas culturas, sustentando a ideia de **ubiquidade cultural deste fenômeno** (Kowal et al., 2024). Conclui que **o amor romântico, além de universalmente valorizado, parecer ter a função de manter o compromisso a longo prazo**. Esta conclusão é suportada pelos resultados, os quais sugerem que, em relações longas, o amor romântico é mais valorizado por pessoas cuja relação conjugal tende a ser mais crítica ou que terão maiores perdas se a relação terminar – nomeadamente, pessoas com estatuto socioeconómico mais baixo, pessoas com mais filhos/as e mulheres (pelo investimento associado à maternidade).

Ainda, **o amor romântico parece ser mais valorizado em países com maiores índices de desenvolvimento**, indiciando alguma variabilidade cultural (Kowal et al., 2024). Esta parece sobretudo associada às dinâmicas sociais de cuidado dos elementos da comunidade (Buss, 2019) e às percepções sobre a importância do amor romântico, sendo estas mais vincadas em culturas nas quais os Média e a cultura popular (i.e., por meio de filmes, músicas ou literatura) salientam o **amor romântico como um objetivo de vida fundamental** (Bau-mard et al., 2022). Neste sentido, **enquanto existir amor romântico, há uma maior tendência para a preservação do desejo de o casal se manter junto e, assim, maior dedicação e exclusividade (fidelidade)**, mesmo em períodos difíceis – por exemplo, durante períodos de desemprego, de doença ou em transições familiares desafiantes, como a distância frequente por motivos profissionais ou o nascimento de um/a filho/a (Tobore, 2020; Nakonezny & Denton, 2008).

Sublinhem-se, no entanto, as evidências que sugerem que **a expectativa de paixão perene e a crença na exclusividade afetiva e sexual podem contribuir para a insatisfação, para uma maior probabilidade de deceção e conflito e mesmo para a dissolução relacional**, sobretudo quando assumidos de forma rígida, ao estabelecer expectativas elevadas e irrealistas sobre a dinâmica conjugal a longo prazo (Finkel et al., 2015; Perel, 2017). Existem, portanto, situações em que a manutenção do compromisso se revela prejudicial.

As **expectativas totalizantes que caracterizam as relações românticas** (e.g., o parceiro/a como melhor amigo/a, confidente, amante, parceiro/a de coparentalidade, fonte de crescimento pessoal podem aumentar a probabilidade de **frustração e conflito** quando os recursos do casal (tempo, energia, competências de comunicação e regulação emocional) não são suficientes para sustentar padrões tão elevados (e.g., Finkel et al., 2014, 2015). **Crenças rígidas sobre o funcionamento perfeito das re-**

**lações românticas** (por exemplo, a ideia de que o desacordo/conflito é destrutivo ou a de que o amor é para a vida toda) associam-se a **menor satisfação no casal e a estilos de gestão do conflito menos eficazes**, aumentando o stresse relacional (e.g., Adibkia et al., 2022; Aušraitė & Žardeckaitė-Matulaitienė, 2019).

Além disso, vários estudos mostram que as **crenças normativas de exclusividade (afetiva e sexual) e de total dedicação ligadas ao ideal romântico** se associam a **menor percepção da gravidade de comportamentos abusivos e a maior tolerância/aceitação do abuso** (e.g., Ruiz-Palomino et al., 2021). Uma revisão sistemática e meta-análise recente conclui que **a internalização dos mitos do amor romântico pode ser um fator condicionante nas relações de casal e um fator de risco para a violência de género** (Jiménez-Picón et al., 2023). Efeitos semelhantes podem ser encontrados em contextos de namoro: um estudo recente encontrou **associações entre mitos românticos e vitimação por cyber-controlo/cyber-agressão**, com efeitos mais fortes nas raparigas (Cava et al., 2023). Esta associação entre amor romântico e (legitimação da) violência parece ser mediada por **mecanismos psicossociais que legitimam o comportamento do agressor (masculino, na maioria dos casos) e culpabilizam as vítimas** – inclusive, dificultando a procura de ajuda (Glomb et al., 2025; Lelaurain et al., 2021).

Estes dados permitem argumentar que **o amor romântico pode fortalecer os vínculos e contribuir para a qualidade das relações, mas também criar exigências difíceis de sustentar e vulnerabilidades a problemas de Saúde física e Psicológica**.

## O papel do compromisso

**O compromisso tem a função de estabilizar a relação**, uma vez que se reflete na intenção de manter uma relação afetiva ao longo do tempo com determinada pessoa.

Atualmente, o **Modelo do Investimento (MI)** é o modelo explicativo do compromisso mais consolidado (Tran et al., 2019). Este modelo tem as suas raízes na **Teoria da interdependência** (Kelley & Thibaut, 1978) – a qual pressupõe que a manutenção das relações não depende apenas das características individuais dos/as parceiros/as, mas também da interdependência entre estes/as – e na **Teoria das Trocas Sociais** (Cook et al., 2006) que, por sua vez, indica que as pessoas avaliam os custos e os benefícios das suas relações, comparando o que dão e o que recebem, tomando decisões com base na maximização do que consideram justo e

melhor para si.

Segundo o MI, a interdependência entre parceiros/as desenvolve-se com base na **satisfação com a relação** (i.e., sensação de que as necessidades de segurança, afeto, ou outras valorizadas, estão satisfeitas), na **qualidade das alternativas** (i.e., percepção de que outras relações, ou a vida a sós, são melhores ou piores alternativas) e no **investimento que já foi feito na relação**. Este investimento refere-se aos recursos que podem ser perdidos se a relação terminar, incluindo recursos emocionais (e.g., confiança, porque se partilhou histórias pessoais e momentos íntimos) e estruturais (e.g., bens partilhados, como casa, carro, ou inclusivamente, uma família).

**Quanto maior interdependência, maior compromisso** (Finkel, 2025; Nakonezny & Denton, 2008). Este tende a aumentar quando há maior satisfação e investimento, assim como quando há a percepção de que há poucas (ou nenhuma) alternativas *tão boas* quanto essa relação (Le & Agnew, 2003; Tran et al., 2019). Por outras palavras, as pessoas decidem manter uma vida em comum (e, em alguns casos, efetivamente casar), porque percebem e sentem a sua relação como valiosa, segura, resultante de um investimento a longo prazo e difícil de substituir.

**A decisão de casar e o casamento são formas de validar socialmente o compromisso**, sendo esta decisão mediada pelas expectativas sobre o casamento em si mesmo. Para algumas pessoas, o casamento pode, por exemplo, associar-se à expectativa de avançar para uma nova fase, de concretizar projetos de vida comuns (e.g., ter filhos/as, comprar casa) e/ou de obter reconhecimento legal – algo especialmente valorizado em casais homossexuais (Rice & Ogolsky, 2020).

Ainda, **o compromisso preserva-se através de duas dinâmicas relacionais: 1) dedicação** (i.e., *eu quero/ nós queremos*) e **2) restrição** (i.e., *eu tenho de/ nós temos de*), cujo equilíbrio permite a confiança na relação e no seu futuro. Por um lado, o casal dedica-se ao que valoriza (e.g., *queremos uma casa melhor, queremos ter um/a filho/a*). Por outro lado, aceita certas restrições ou sacrifícios inerentes à relação (e.g., *temos de poupar mais; temos de priorizar tempo em família*), que podem limitar outras escolhas individuais, mas reforçam o compromisso mútuo e a coesão do casal (Stanley et al., 2010).

**Quando existe confiança no futuro, os/as parceiros/as tendem a perceber os sacrifícios não como perdas pessoais, mas como investimentos na relação** – algo que evita uma lógica de “ganho-perda” e promove trocas mais equilibradas

e recíprocas. Além disso, a forma como os sacrifícios são vividos e valorizados pelo/a parceiro/a parece ser um forte preditor da qualidade conjugal a longo prazo (Sutton, 2018; Stanley et al., 2010).

No processo de manutenção da relação conjugal, vai-se construindo uma **identidade de casal** que é mais do que a soma das identidades individuais de cada um/a dos/as parceiros/as. Esta identidade partilhada agrega características (i.e., valores partilhados, estilos de comunicação), interesses (i.e., aquilo que gostam de fazer juntos) e objetivos (i.e., o que querem fazer ou alcançar juntos) em comum. Esta identidade também é mutável ao longo do tempo (Emery et al., 2020).

As pessoas manterem-se juntas é, assim, uma escolha sustentada pela satisfação com a relação, mas também pelo projeto comum que nela se constrói e renova ao longo do tempo.

## **Determinantes da permanência em relações insatisfatórias**

**A permanência em relações insatisfatórias é um fenómeno complexo e multideterminado**, envolvendo **fatores psicológicos** (e.g., medo da solidão, baixa autoestima, expectativas relacionadas com um projeto de vida comum, estilos de vinculação), **relacionais** (e.g., violência, ausência de alternativas percebidas) e **económicos** (e.g., dependência financeira) e **socioculturais** (e.g., parentalidade, pressão familiar).

Entre os **fatores psicológicos** destacam-se o medo da solidão, a baixa autoestima e a dificuldade em assumir uma identidade autónoma fora do vínculo conjugal. Muitas pessoas (particularmente, aquelas em relações de longa duração), internalizam a ideia de que *sem ele/a, não sou ninguém* ou *não consigo viver sozinho/a* – ou seja, exibem dificuldades em estar sozinho/a (e.g., Komlenac & Greitemeyer, 2025) e na manutenção de um sentido de identidade e de valor pessoal perante a dissolução da relação (Richter & Richter, 2021).

Este receio pode ser particularmente vincado em pessoas mais velhas. No contexto português, por exemplo, muitos casais mais velhos tendem a encarar a perspetiva da separação com angústia, não apenas por questões práticas (como a partilha de bens ou cuidados de Saúde), mas sobretudo pela ameaça de isolamento social e perda de identidade. Nestes casais, a ausência de redes sociais robustas fora do casamento, somada à diminuição progressiva de oportunidades de reconstrução afetiva, pode reforçar a tendência para tolerar a insatisfação conjugal, mesmo em contextos de sofrimento crónico (e.g., Dzando et al., 2024; Koren

et al., 2025). Somam-se a estes aspetos padrões de autocritica e vergonha associada ao fracasso conjugal, mantendo as pessoas em dinâmicas que minam o seu bem-estar, mas que se afiguram menos “ameaçadoras” do que o desconhecido da vida pós-separação.

A literatura sugere ainda que **os benefícios do casamento/coabitação não são simétricos em ambos os sexos**. Existem evidências de que não estar casado/a se associa a maior risco de mortalidade para ambos os sexos, no entanto, os homens tendem a beneficiar mais do estatuto conjugal em termos de longevidade (Wang et al., 2020). Por outro lado, **as relações maritais heterossexuais tendem a manter uma distribuição desigual do trabalho doméstico e de cuidado, mas também do trabalho cognitivo de planear/gerir a vida familiar**, recaindo a carga maior sobre as mulheres, com associação a piores indicadores de Saúde Psicológica (Aviv et al., 2024). No contexto português, dados recentes mostram discrepâncias expressivas nas tarefas quotidianas: 73% das mulheres (vs. 43% dos homens) fazem trabalho doméstico todos os dias, e 43% (vs. 32%), realizam diariamente cuidados/educação de filhos(as)/netos(as), pessoas mais velhas ou pessoas com deficiência (EIGE, 2023). **Quando estas assimetrias coexistem com desigualdades económicas, as dificuldades em sair da relação podem aumentar**. Em Portugal, onde a diferença salarial entre homens e mulheres é, em média, de 18%, as perdas económicas tendem a ser mais acentuadas para as mulheres, pelo que **a estabilidade financeira (sobretudo, em famílias com filhos/as) pode funcionar como entrave adicional ao abandono de relações insatisfatórias**.

Além da pressão para a estabilidade financeira, algumas pessoas permanecem juntas, mesmo quando estão insatisfeitas com a relação conjugal, quando desenvolveram expectativas sobre um projeto de vida comum e existe um compromisso com valores e objetivos percecionados como superiores ao interesse pessoal – por exemplo, a lealdade ao/a parceiro/a, a preservação da família e do casamento, o bem-estar dos/as filhos/as, a manutenção de recursos partilhados (e.g., casa) e de redes de familiares e/ou amigos ou, simplesmente, a companhia do parceiro/a. Quando a concretização destes valores e objetivos apenas parece possível através da relação atual (sem percecionar alternativas), as pessoas tendem a permanecer na relação, por vezes equilibrando a insatisfação sentida através da possibilidade de realização em outros domínios, como a parentalidade, a dedicação a projetos profissionais ou, por exemplo, o cumprimento de expectativas sociais, religiosas e/ou culturais (Machia & Ogolsky, 2020).

Nas situações que envolvem decidir entre continuar ou terminar a relação, **as pessoas com estilos de vinculação ansiosos tendem a experienciar maior ambivalência**, contribuindo para que adiem a sua decisão ou entrem em ciclos de término-reconciliação, porque a vida a sós representa o contacto com medos de rejeição, abandono ou solidão (Joel et al., 2017).

Entre os **fatores relacionais** salientem-se as **situações de violência doméstica** (que afetam, maioritariamente, as mulheres). Nestes contextos é frequente observar que as vítimas se mantêm comprometidas com a relação e não denunciam a violência de que são alvo quando acreditam que “não encontrarão melhor” e/ou sentem que perderão muito com o divórcio (nomeadamente, a habitação, a segurança económica ou o contacto com os/as filhos/as). Mesmo que insatisfeitas, prevalece uma dependência (que pode ser emocional, mas também financeira) que vai sendo agravada pelo isolamento social e deterioração da autoestima, conduzindo à desvalorização dos comportamentos violentos do parceiro/a (Dannisworo et al., 2023). Além disso, **a própria conceção de amor romântico pode contribuir para a desvalorização de comportamentos violentos no casal**, legitimando a ideia de que a relação deve ser mantida, a todo o custo. Muitas vezes, as vítimas sentem-se responsáveis por “reparar” a relação, o que, paradoxalmente, perpetua a sua vulnerabilidade (Arriaga et al., 2011).

Deste modo, na esfera dos **fatores económicos**, sublinhem-se as **situações de dependência financeira**, sobretudo em contextos de ausência de recursos próprios. Este cenário, amiúde observado em contextos de violência doméstica, constitui um obstáculo central à separação. Muitas vítimas permanecem em relações (abusivas ou não) por não terem condições materiais para sustentar-se a si próprias ou aos/as filhos/as, temendo perder a habitação, a segurança económica ou a rede social associada ao parceiro/a. Por vezes, esta vulnerabilidade financeira é reforçada por **mecanismos de controlo económico exercidos pelo/a parceiro/a**, como a restrição do acesso a rendimentos ou contas bancárias, contribuindo para a perpetuação de ciclos de violência e/ou dificultando a recuperação da autonomia (Anderson & Saunders, 2003; Stylianou, 2018).

Entre os **fatores socioculturais**, destaque-se o papel da parentalidade. Ainda que o aumento generalizado das taxas de divórcio nas últimas décadas, conduzindo a um menor estigma face ao divórcio (em particular, para com as mulheres divorciadas) e ao aumento das famílias reconstituídas e monoparentais, esteja a contribuir para uma maior adaptação emocional de todos os elementos envolvidos, **a**

**ideia da família nuclear continua a ser prevalente** (e.g., Saint-Jacques et al., 2020) e afeta ainda a forma como se acredita que as famílias devem ser compostas e devem funcionar. **Ter filhos/as funciona ainda, sem dúvida, como um dos mais fortes elementos de contenção do divórcio** – seja porque os progenitores acreditam que a separação terá efeitos negativos no desenvolvimento psicológico e social das crianças e adolescentes, o que os leva a optar por manter a unidade familiar (e.g., Amato, 2010; Sweeney, 2010) seja porque, em contextos mais conservadores, persiste a norma social de que as crianças “precisam” de crescer com ambos os progenitores sob o mesmo teto, gerando pressão para evitar a dissolução conjugal.

Desta forma, apesar da crescente normalização social do divórcio, com adequada manutenção dos papéis parentais, persiste ainda, em alguns casos, um sentido de culpa e de “sacrifício” pelo bem-estar das crianças (frequentemente mais internalizados pelas mães), mesmo à custa da satisfação conjugal (Kalmijn, 2020) – apesar da evidência clara de que casamentos marcados por elevado conflito, hostilidade ou violência, constituem um fator de risco mais significativo para o desenvolvimento infantil do que o divórcio (Harold & Sellers, 2018). Ainda assim, **as mulheres são mais propensas a iniciar processos de divórcio e tendem a demonstrar maior determinação face à separação, em comparação com os homens** (Asghar e Mumtaz, 2024).

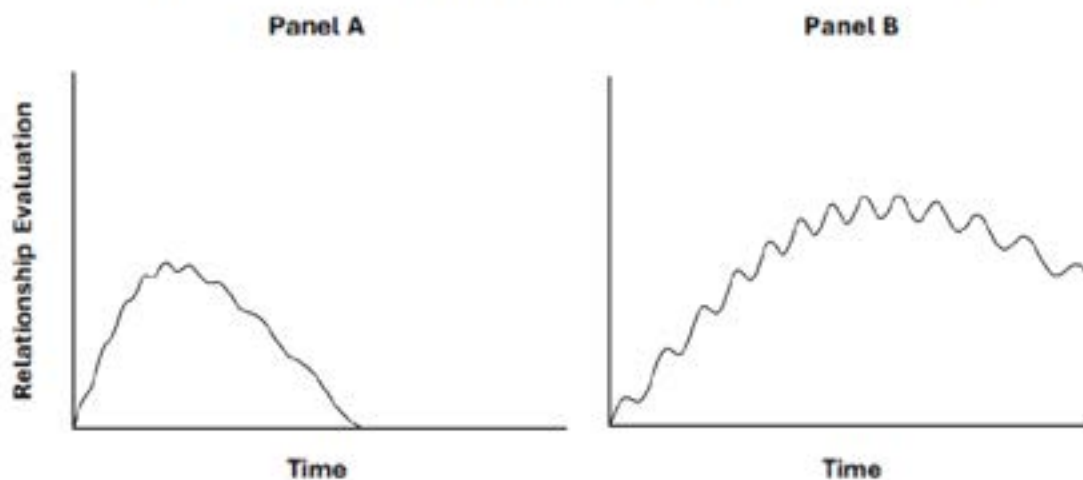
## 1.2. Preditores da separação: Porque as pessoas se separam?

As separações são experiências de vida relativamente frequentes, sendo que para compreender porque as pessoas se separam é também relevante reconhecer as trajetórias das relações afetivo-sexuais, bem como os preditores associados ao seu declínio e dissolução.

De acordo com a **Metateoria da Trajetória dos Relacionamentos** (Eastwick et al., 2019; Finkel, 2025), as relações afetivo-sexuais, curtas ou longas, seguem **trajetórias arqueadas**, as quais, entre outras dimensões, podem ser descritas a partir:

- **Da forma geral da trajetória**, que representa o padrão de evolução da relação ao longo do tempo. Esta forma inclui uma **ascensão** da qualidade e satisfação com a relação (por exemplo, um início marcado por paixão); um período de **pico** (por exemplo, de maior compromisso e confiança, que não é necessariamente um único momento, mas que se associa frequentemente a decisões importantes, por exemplo, à decisão de casar) e; um **declínio** (por exemplo, de redução do compromisso) mais ou menos acentuado e mais ou menos persistente ao longo do tempo.

Figure 2: Two Illustrative Relationship Trajectories—Evaluative Arcs Over Time



*Note. The relationship represented in Panel A is characterized by a fast ascent, a low peak, a fast descent, and minimal fluctuation. The relationship represented in Panel B is characterized by a slow ascent, a moderate peak, a slow descent, and moderate fluctuation. These figures were generated (in a few seconds) with the visualization tool developed by Eastwick, Marchant, Finkel, & Simpson (2020).*

- **Das flutuações de curto prazo**, que dizem respeito a variações em aspetos como, por exemplo, a satisfação geral com a relação, o compromisso ou a intimidade. Estas flutuações não alteram necessariamente a forma geral da trajetória, mas podem, caso se acumulem e não sejam geridas pelo casal, contribuir para mudanças significativas na relação. Inclusivamente, podem resultar num declínio abrupto e na separação.

Neste sentido, baseando-se na forma como os/as parceiros/as avaliam a sua relação (em termos de atração, intimidade, satisfação, etc.), é possível reconhecer que **diferentes relações** afetivo-sexuais **podem seguir diferentes trajetórias**. Por exemplo, há relações que começam com maior intensidade, mas que, após um pico de amor e compromisso, perdem força e declinam até à separação, com oscilações menos acentuadas ao longo do tempo (Panel A). Outras relações evoluem de forma mais lenta, atingindo um pico mais duradouro e um declínio menos acentuado, sendo marcadas por flutuações mais frequentes — fases de afastamento, tensão ou insatisfação, seguidas de resolução —, preservando-se ao longo do tempo (Panel B).

**A capacidade dos elementos do casal para gerir dificuldades e conflitos, assim como para se adaptar a circunstâncias adversas, parece fazer a diferença na preservação da relação.** Quando os elementos do casal conseguem adaptar-se e/ou reparar as dificuldades associadas aos momentos de declínio, a qualidade e satisfação com a relação podem voltar a aumentar e o desejo de se manterem juntos permanecer estável a longo prazo. Por outro lado, quando as circunstâncias adversas e dificuldades não são reconhecidas e/ou não conseguem ser reparadas, o declínio pode acentuar-se no sentido da separação definitiva (Finkel, 2025).

Sobretudo quando partilham estilos de vinculação insegura, a tendência geral é que os elementos do casal contribuam para o declínio ao: 1) **evitarem defensivamente a dependência e o compromisso**, retirando-se em situações de stresse e/ou quando se sentem vulneráveis ou pressionados; 2) **entrarem em ciclos de procura e afastamento**, nos quais um dos elementos se sente privado do suporte do parceiro/a, enquanto o outro se sente assoberbado pelas aparentes necessidades insatisfeitas do parceiro/a; 3) **manterem dinâmicas de desequilíbrio afetivo**, em que um dos elementos é, na maioria do tempo, dependente da validação e suporte, enquanto o outro é defensivamente acusatório e depreciativo, clivando a perceção de que um está continuamente dedicado e a fazer restrições em prol da relação, enquanto o outro está constantemente insatisfeito, sentindo-se desvalorizado e

exigindo mudanças por parte do/a parceiro/a (Fee-ney & Monin, 2016).

**Há vários preditores do declínio da satisfação e separação.** Na literatura científica, é possível identificar diferentes estudos que indicam uma associação positiva e robusta entre a separação /divórcio e várias variáveis (Mentser & Sagiv, 2025; Shita & Zeleke, 2024; Wagner, 2020; McNelis & Segrin, 2019; Amato, 2010; Rodrigues et al., 2006), nomeadamente:

- **Individuais**, incluindo, entre outras, estilos de vinculação insegura, sobretudo evitante; consumo problemático de substâncias; características de personalidade de neuroticismo, assim como associadas a criticismo e/ou hostilidade; dificuldades de inteligência emocional no reconhecimento da culpa e capacidade de perdoar; infertilidade, sobretudo quando há desejo de ter filhos/as; viver com problemas de Saúde Psicológica, sobretudo quando são graves; problemas crónicos de Saúde Física (e.g., que impliquem cuidados prolongados, alteração de papéis, perda da intimidade).
- **Relacionais**, entre as quais, a coabitação pré-marital; a monotonia e previsibilidade das experiências relacionais; episódios de violência doméstica; infidelidade; perceção de falta de apoio emocional; insatisfação sexual; conflitos frequentes ou crónicos; distância emocional; perceção de problemas de comunicação e falta de competências de resolução de conflitos; diferença de valores pessoais; desejos e/ou expectativas divergentes sobre parentalidade; baixo compromisso com a relação; níveis baixos de amor romântico e confiança entre os elementos do casal; perceção de desigualdade na relação (e.g., sobrecarga emocional, doméstica ou parental num dos parceiros); consequentes sentimentos negativos (e.g., desvalorização ou falta de admiração pelo outro, ressentimento).
- **Contextuais e socioeconómicas**, incluindo, entre outras, baixa escolaridade; desemprego prolongado; independência financeira, quando uma das pessoas pode ter autonomia fora de uma relação insatisfatória; dependência/insegurança financeira (falta de recursos suficientes) de um dos elementos; assimetrias na distribuição de tarefas domésticas e de cuidado; ser um casal homossexual ou interétnico; começo de relação difícil; falta de apoio social/familiar; casamento no fim da adolescência/início idade adulta; ter filhos/as antes do casal ter vivido junto; ter filhos/as, quando as responsabilidades parentais resultam numa insatisfação acentuada com a relação; divórcios prévios; os progenitores serem divorciados.

- **Socioculturais e normativas**, por exemplo, dissolução da norma cultural de “relação para toda a vida”; menor estigma associado ao divórcio; maior independência econômica das mulheres; desburocratização dos processos de divórcio; valores culturais vinculados de autonomia, estimulação e hedonismo.

Na fase de declínio que antecede a separação, **o compromisso tende a desvanecer-se** – a relação deixa de ser satisfatória e a vida a sós (ou com outra pessoa) parece uma alternativa melhor do que permanecer na relação, ainda que se possa perder uma parte significativa do que se investiu ao longo do tempo (Tran et al., 2019). Ainda, **a decisão de terminar a relação ou se divorciar parece mediada pela percepção do nível de compromisso do parceiro/a**, uma vez que em casos em que o parceiro/a se mantém comprometido esta decisão é adiada, seja por receio de o/a magoar injustamente ou, por exemplo, por se manter a esperança numa mudança sustentada e que integre os erros ou insatisfações do passado (Joel et al., 2018).

Durante o processo de separação, **alguns casais têm dinâmicas de on-again/off-again**, reatando brevemente ou, por exemplo, envolvendo-se sexualmente ainda que separados/as, algo que não parece comprometer a dissolução da relação. Estas dinâmicas podem constituir uma **separação progressiva, ainda que também possam resultar em sentimentos ambivalentes** relativamente à separação, sobretudo quando uma das pessoas mantém esperança na reconciliação ou continua emocionalmente investida (Spielmann et al., 2019).

Refira-se a **escassez de estudos sobre os preditores da separação/divórcio em casais LGBTQIA+** ou sobre a dissolução, total ou parcial, de outras configurações afetivo-sexuais. Apesar disso, as evidências existentes permitem apontar que **mulheres lésbicas apresentaram maior probabilidade de dissolução das suas relações (legalmente formalizadas ou não) do que homens gay e casais heterossexuais casados** (Balsam et al., 2017; Scott et al., 2022). Relações mais curtas, percepção de menor qualidade na relação e envolvimento sexual com outra pessoa surgem como preditores de dissolução das relações (Balsam et al., 2017), bem como conflitos excessivos, insatisfação sexual e problemas de Saúde Psicológica (Scott et al., 2022).

### 1.3. Correlatos e consequências: Quais os impactos da separação?

De uma forma geral, a separação/divórcio tende a ser uma experiência exigente para as pessoas envolvidas, que frequentemente se traduz em **perdas cumulativas**. A separação/divórcio pode implicar, além da perda de uma relação significativa, a perda de rotinas partilhadas, de planos construídos a dois, de pertença a uma família, de segurança financeira, de estabilidade habitacional e, por vezes, do próprio sentido de identidade. Por vezes, envolve ainda processos legais como disputas pela guarda dos filhos/as, divisão de bens, pensões de alimentos ou outras responsabilidades financeiras (Braver et al., 2006). Além disso, as pessoas recentemente divorciadas apresentam **níveis mais elevados de stress** quando comparadas com a população geral e com pessoas que se divorciaram há algum tempo (Strizzi et al., 2021).

No cerne destas perdas está a **perda de uma relação de vinculação**. Tal como acontece com outras perdas significativas, a dissolução de uma relação afetivo-sexual pode resultar em respostas emocionais intensas, particularmente quando a relação era percebida como uma fonte central de apoio e estabilidade. Ainda que não exista a *morte real* do parceiro/a, esta perda traduz-se num processo de ajustamento **análogo ao processo de luto**, em que as pessoas experienciam dor e tristeza (*grief*), ansiedade, mas também raiva, assim como um subsequente ajustamento progressivo a uma nova realidade sem a outra pessoa (Brodbeck, & Znoj, 2023).

**A forma como diferentes pessoas respondem à separação depende, em parte, do seu estilo de vinculação**, entre outros fatores individuais. Por exemplo, pessoas com (Brodbeck, & Znoj, 2023; Feeney & Monin, 2016; Finzi et al., 2000):

- **Estilo de vinculação inseguro ansioso**. Tendem a vivenciar a separação com sentimentos de abandono, angústia e solidão. É mais comum que se sintam inseguras quanto ao seu valor pessoal e ao seu futuro relacional, podendo procurar sinais de reconexão com o/a ex-parceiro/a. É mais comum adotarem comportamentos de reaproximação, como, entre outros, enviar mensagens e insistir em conversas com o/a ex-parceiro/a para clarificar o fim da relação ou outras questões, monitorizar redes sociais, reviver mentalmente a relação e procurar o suporte de pessoas próximas, quer para apoio emocional, quer para validar narrativas sobre a separação.

- **Estilo de vinculação inseguro evitante.** Tendem a reagir de forma mais desligada ou indiferente. A sua resposta emocional é, tendencialmente, mais contida ou reprimida, podendo desvalorizar o impacto da separação, evitar refletir sobre o que aconteceu e/ou rejeitar o apoio emocional de outras pessoas. Muitas vezes, adotam comportamentos de evitamento ou de distração, por exemplo, dedicam-se ao trabalho, a atividades solitárias e/ou de realização pessoal ou procuram novos relacionamentos (ainda que não sejam, necessariamente, profundos), mantendo um sentido de autonomia e controlo.
- **Estilo de vinculação tendencialmente seguro.** Não estão imunes à dor da perda, adotando comportamentos mais ou menos ajustados à situação. No entanto, tendem a permitir-se sentir e expressar as emoções associadas à perda, a procurar apoio e refletir sobre a responsabilidade na trajetória da relação, no sentido de reorganizar, gradualmente, a sua identidade pessoal e a enfrentar o fim da relação com menos comportamentos defensivos, maior abertura ao diálogo e uma atitude de cuidado face às necessidades de todos os envolvidos. A separação não tende a contaminar relações futuras, mantendo-se a capacidade de confiar e de compromisso.

Note-se que **os estilos de vinculação não são traços fixos ou imutáveis**. Correspondem a modelos internos de si e dos outros, construídos ao longo de experiências relacionais, sobretudo na infância e adolescência. Estes modelos tendem a persistir em padrões de resposta nas relações e, inclusive, nas separações. Considerando estes modelos, as pessoas podem ter expectativas e interpretações enviesadas do comportamento do/a parceiro/a e comportamentos desajustados, que visam prevenir experiências negativas anteriormente vividas (e.g., abandono; rejeição; abuso). Os estilos de vinculação são, no entanto, passíveis de mudança através de experiências de vida transformadoras (Fraleley et al., 2021), incluindo num contexto psicoterapêutico (Slade & Holmes, 2021).

Nesse sentido, **também as experiências de separação/divórcio podem desencadear a reorganização da vinculação**. Em média, as mudanças no estilo de vinculação prevalente tendem a ser modestas e transitórias, mas uma parte das pessoas evidencia mudanças duradouras, influenciadas por fatores como a narrativa pessoal, a regulação emocional e o apoio percebido (Sbarra & Borelli, 2019).

Ressalve-se que **o divórcio pode não ser apenas uma experiência adversa, mas também constituir uma oportunidade de crescimento**. A evidência científica mostra que, após algum tempo, muitas pessoas experienciam maior autonomia e indepen-

dência, redescobrem interesses e aspetos da sua identidade e sentem alívio emocional e melhoria do bem-estar. Alguns estudos destacam que o divórcio pode desencadear níveis mais elevados de bem-estar subjetivo e psicológico, especialmente para pessoas que deixaram casamentos problemáticos (Amato e Hohmann-Marriott 2007; Hetherington e Kelly 2002; Lucas 2005). A separação pode funcionar como um catalisador do desenvolvimento pessoal, promovendo a capacidade de afirmação pessoal e de lidar com emoções difíceis, como o medo, a culpa ou a vergonha (Egleson, 2024).

## *Riscos e impactos associados à separação*

**O divórcio parece associar-se a diversos riscos e impactos ao nível da Saúde Física**, incluindo, entre outros, a uma maior desregulação fisiológica (e.g., alterações no sistema imunitário, na qualidade do sono e nas hormonas associadas ao stresse, especificamente o cortisol), a maior risco de doenças crónicas, infecciosas e isquémicas, assim como a maior risco de mortalidade nos tempos subsequentes à separação (Kiecolt-Glaser, 2018; Pellón-Elexpuru et al., 2024; Sbarra et al., 2019).

Por sua vez, **ao nível da Saúde Psicológica**, o divórcio parece envolver uma diminuição do bem-estar no período que antecede e acompanha a decisão de separação e rutura, aumentando gradualmente, para muitas pessoas, nos anos seguintes (e.g., van Scheppingen & Leopold, 2020). Vários estudos longitudinais apontam para **alterações graduais e repentinas nos níveis de satisfação com a vida**, incluindo **declínios antecipatórios nos anos que antecedem o divórcio** (e.g., Arcangeli & Ejova, 2025; Asselmann & Specht, 2023; Denissen et al., 2019). Para algumas pessoas, a experiência pode implicar maiores níveis de stresse (Strizzi et al., 2021; Symoens et al., 2013), consumo de álcool ou outras substâncias, sentimentos de raiva, culpa, desamparo e desesperança (Blue, 2017), sentimentos de solidão, redução do interesse pelas atividades diárias, problemas de sono, sentimentos de nostalgia e saudade (e.g., Barbara & Dion, 2000), ruminações e/ou pensamentos intrusivos ou obsessivos sobre a relação e o/a ex-parceiro/a (Finkelshtein, 2014; Yárnoz-Yaben, 2017) e **aumento do risco de problemas de Saúde Psicológica**, em particular de **depressão** – observando-se um pico inicial dos níveis de stresse e de sintomatologia depressiva logo após a separação/divórcio, seguido de decréscimos ao longo do tempo (Jeong et al., 2024; Strizzi et al., 2021). Este risco é mais significativo em pessoas que, em outros momentos da vida, experienciaram episódios depressivos (Sbarra et al., 2014), bem como em pessoas cujos proces-

sos de divórcio são altamente conflituosos (Pellón et al., 2024). Em alguns casos, pode verificar-se ainda sintomatologia de stresse pós-traumático comparável à exibida por pessoas adultas que experienciaram outros eventos stressantes e potencialmente fatais (Middeldorp et al., 2008; Miller et al., 2007; Mol et al., 2005). Alguns estudos indicam também maior risco de **comportamentos suicidários** (Edwards et al., 2024; Wilson et al., 2025), sobretudo nos primeiros tempos após o divórcio (Næss et al., 2021).

Assim, a relação entre o divórcio e os impactos na Saúde ainda não é completamente conhecida. Contudo, há diferentes **mecanismos de ação** identificados que ajudam a compreender esta relação:

**Diferenças individuais** Pessoas recém-divorciadas parecem apresentaram níveis de stresse significativamente mais altos do que a população geral e as divorciadas/separadas. Fatores como uma **idade mais baixa, menor nível de escolaridade, menores rendimentos, infidelidade, início do divórcio pelo ex-cônjuge, não ter um/a novo/a parceiro/a e maior conflito no divórcio** predizem significativamente níveis mais altos de stresse, em ambos os sexos (Strizzi et al., 2021). Existem ainda diferenças individuais que antecedem o declínio da relação conjugal (e.g., hostilidade; neuroticismo; vinculação evitante) e aumentam a probabilidade de separação, bem como a vulnerabilidade fisiológica. Durante e após o divórcio, **a perda de recursos e de suporte social** que se traduzem numa situação de maior vulnerabilidade e exigência individual, a vivência de **estados psicológicos desafiantes** associados à perda da relação de vinculação (e.g., ansiedade, solidão, ruminação), o surgimento de **dificuldades cognitivas provocadas pelo stresse**, bem como a adoção de **comportamentos de risco** (e.g., maior consumo de tabaco e álcool; isolamento social) em detrimento de comportamentos pró-Saúde, contribuem para **mudanças psicofisiológicas**. Estas mudanças incluem, por exemplo, a ativação de crenças e esquemas cognitivos-afetivos maladaptativos (e.g., abandono; inibição; dependência), a desregulação dos níveis de cortisol e a indução de processos inflamatórios, os quais, cumulativamente e ao longo do tempo, podem conduzir a doenças (e.g., cardiovasculares) e/ou a problemas de Saúde Psicológica (e.g., depressão) (Sbarra & Coan, 2017).

**Diferenças de género.** Além da desigualdade salarial de base, da (mais frequente) guarda exclusiva ou principal dos/as filhos/as e de serem menos propensas a voltar a casar (Ivanova et al., 2013), **as mulheres tendem a relatar níveis superiores de satisfação com a vida no pós-divórcio** (Parker et al., 2022). Estudos recentes observam que **as mu-**

**lheres divorciadas/separadas recuperaram os níveis de satisfação com a vida anteriores à dissolução da relação aproximadamente 3 a 4 anos após o divórcio**, bem como experienciam níveis de satisfação com a vida superiores aos das mulheres casadas e em união estável aproximadamente 13.5 anos após o divórcio (Arcangeli & Ejoa, 2025). Este efeito pode dever-se a uma perspectiva de **crescimento pós-traumático**, segundo a qual pessoas que vivenciam grandes crises podem desenvolver maior compreensão e gratidão em relação às suas atuais circunstâncias, aumentando seu bem-estar subjetivo (e.g., Jayawickreme et al., 2021). Existem, porém, diferenças individuais entre as mulheres, moderadas pelo nível de apoio social, do controlo percebido e do nível de rendimentos (Arcangeli & Ejoa, 2025).

Por fim, refiram-se os riscos e impactos de separação/divórcio na **dimensão material e condições de vida** do ex-casal. A dissolução da relação pode associar-se, por exemplo, a maior instabilidade habitacional, mais horas de trabalho e responsabilidade familiares, dificuldades de acesso a cuidados de Saúde e perda do apoio das redes sociais existentes durante a relação/casamento (e.g., família alargada; amigos em comum), bem como a dificuldades financeiras, especialmente para as mulheres (Sbarra & Whisman, 2022).

Porém, também nesta dimensão podem identificar-se **variações consideráveis, em função de diferenças de género**. Vários estudos mostram que o impacto financeiro resultante da separação/divórcio afeta as mulheres de forma mais crónica e duradoura (Pellón et al., 2024; Van Winkle & Leopold, 2021). Um estudo longitudinal recente (que observou o impacto do divórcio na situação socioeconómica, habitacional e social, bem como na Saúde e bem-estar) mostra que, na maior parte dos campos, **os impactos negativos do divórcio tendem a esbater-se em ambos os sexos, no primeiro ano pós-divórcio** (Leopold, 2018). Porém, as consequências económicas do divórcio não são igualmente distribuídas entre homens e mulheres (Abera, 2008). Nos casais heterossexuais ocidentais, as mulheres que se separam/divorçam experimentam uma diminuição significativa de rendimentos e o seu risco de pobreza aumenta drasticamente (Leopold, 2018, Parker et al., 2022). Já os rendimentos dos homens diminuem modestamente ou aumentam no pós-separação/divórcio (Parker et al., 2022).

Já os (escassos) **estudos com casais LGBTQIA+ sugerem um esbatimento do impacto financeiro da separação/divórcio**, sugerindo, por exemplo, que os papéis de género não tradicionais podem proteger as mulheres de consequências adversas relacionadas com a habitação após a separação/

divórcio (e.g., Einiö & Ponkilainen, 2025). A probabilidade de perda da habitação parecer ser superior para mulheres que se divorciam de homens do que para mulheres lésbicas – sendo que, em casais lésbicos, a probabilidade de ser proprietária é menor (i.e., têm menos recursos a perder), o que poderá refletir as desigualdades de género no acesso à habitação (Einiö & Ponkilainen, 2025).

## Impactos em crianças e adolescentes

Os impactos do divórcio nos elementos mais jovens do sistema familiar (filhos/os ou enteados/as de um dos elementos do casal) é substancialmente mais investigado do que os impactos nos elementos do casal. A literatura identifica **dificuldades psicológicas das crianças/adolescentes correlacionadas com a separação/divórcio dos progenitores** – por exemplo, menores níveis de bem-estar e maiores de stresse, problemas do comportamento (e.g., oposição, agressividade), problemas de Saúde Psicológica, como perturbações da ansiedade e depressão, assim como, a longo prazo, também consumo problemático de substâncias e um maior risco de conflitos relacionais e de divórcio (Amato, 2010; Auersperg et al., 2019).

A literatura distingue **efeitos negativos a curto, médio e longo prazo** (Amato, 2001). Estes **parecem ser moderados pelo tempo decorrido após o divórcio, pelas características das crianças/adolescentes – nomeadamente, idade e temperamento** (e.g., Raposo et al., 2011) e pela **presença/ausência de conflitos interparentais**.

Muitas crianças apresentam alguns **problemas de adaptação nos primeiros dois anos após o divórcio**. As raparigas apresentam, mais frequentemente, problemas emocionais, enquanto os rapazes exibem, com maior frequência, problemas comportamentais (Amato, 2001). No entanto, embora seja comum que as crianças e adolescentes apresentem sentimentos negativos e enfrentem algumas dificuldades temporárias, **os/as filhos/as geralmente conseguem-se adaptar de forma saudável à nova realidade familiar, entre um a dois anos após a separação, sem problemas psicológicos graves a longo prazo** (Amato et al., 2011).

Já a **médio prazo**, os filhos/as de casais divorciados parecem apresentar níveis de problemas de adaptação mais baixos do que os/as de casais que permanecem juntos, observáveis numa variedade de critérios de adaptação, como problemas de conduta, problemas emocionais, desempenho académico, autoestima e relação com os progenitores/as (Amato, 2001). Estes dados

permitem perceber que, de facto, a **ideia de que a separação/divórcio afeta invariavelmente as crianças de forma negativa é falsa**.

A **longo prazo**, as pessoas adultas cujos pais/mães se divorciaram apresentam, em média, um contacto menos frequente e uma relação de menor qualidade com o progenitor com quem não viviam (Amato e Cheadle 2005; Kalmijn 2015) – no caso de terem vivido com apenas um deles. Uma baixa proporção apresenta dificuldades em estabelecer relações estáveis, baixos níveis de bem-estar psicológico e um estatuto socioeconómico mais baixo, por comparação às pessoas adultas cujos progenitores permaneceram juntos (Amato, 2001). Parece ainda existir um **efeito intergeracional**: as pessoas adultas cujos pais/mães se divorciaram parecem ter uma maior probabilidade de experienciar o divórcio nas suas próprias relações (e.g., Amato e Patterson 2017; Arocho 2019).

No que às **características das crianças/adolescentes** diz respeito, os estudos mostram que aqueles com mais competências sociais, emocionais e cognitivas e com maior autoestima, associadas a um temperamento mais adaptável (com maior regulação emocional e comportamental), tendem a adaptar-se positivamente à separação (Hetherington, 2005). Em crianças mais novas, porém, os impactos podem ser mais expressivos, traduzindo-se em sentimentos de culpa pela separação (Amato et al., 2011) e mais dificuldades de internalização (e.g., ansiedade de separação) e externalização (e.g., desobediência).

Nos adolescentes, alguns dados apontam no sentido de uma diminuição do desempenho académico e maiores conflitos interpessoais, incluindo nas suas relações afetivo-sexuais (Lansford, 2009). Porém, estes efeitos não são universais – i.e., o divórcio, por si só, não é necessariamente um fator determinante da qualidade da sua socialização (Amato, 2001; Kelly, 2007). O sentimento de pertença a um ou mais contextos sociais (como a escola, grupo de pares) pode influenciar positivamente a adaptação ao pós-divórcio (Rejaän et al., 2021). Uma investigação recente conclui que, de forma geral, o divórcio não afeta significativamente a Saúde Psicológica e a socialização dos/as jovens; ainda que se possam verificar níveis altos de ansiedade, depressão e stresse e défices nas competências sociais, esses podem resultar de vários outros fatores determinantes, e não especificamente do divórcio (Cunha, 2024).

Ainda que estas associações possam ser encontradas, **os impactos do divórcio na Saúde das crianças e adolescentes parecem depender mais dos processos familiares associados**

**ao divórcio do que à separação em si mesma** (Sbarra et al., 2019). Os conflitos parentais – antes, durante o processo de separação e após o divórcio – parecem contribuir mais para as dificuldades das crianças/adolescentes do que a estrutura familiar (Melo & Mota, 2014). Noutras palavras, mais importante do que o facto de os progenitores se separarem, é a forma como o fazem: se há ou não conflito prolongado, se as crianças/adolescentes continuam a sentir afeto, estabilidade e apoio emocional, e os pais/mães conseguem cooperar na parentalidade. Pode, porém, existir um efeito paradoxal: as crianças não expostas a conflitos, tensões ou hostilidade parentais podem ser mais impactadas pela separação, porque o divórcio surge como um acontecimento inesperado (Birnbaum & Saini, 2012). Por outro lado, as crianças de famílias com baixo nível de conflituosidade parecem ter maior probabilidade de ser negativamente afetadas por uma separação parental (Härkönen et al. 2017), enquanto as que testemunham conflitos familiares têm maior probabilidade de encarar a separação com alívio.

Quando o processo de separação é marcado por um **sentido de cooperação e de parentalidade partilhada**, os riscos para o desenvolvimento e Saúde das crianças/adolescentes tendem a ser menores (Bergström et al., 2021), assim como parece existir um maior e mais rápido ajustamento destes/as à vida após a separação dos progenitores/as (Herrero et al., 2020; Teubert & Pinquart, 2010).

#### **1.4. O caso da alienação parental: E quando as crianças e jovens da família são envolvidos nos conflitos?**

Por vezes, as separações conjugais complicam-se. As disputas entre os elementos do ex-casal podem estender-se a vários domínios, desde bens e questões patrimoniais, às responsabilidades parentais ou, entre outros, à mera disputa sobre quem é o responsável pelo término da relação e pelos (eventuais e percebidos) impactos na família, incluindo nas crianças e jovens da família. **Nestas disputas que ocorrem durante e após separação/divórcio, a relação entre os pais/mães e os/as filhos/as pode ficar afetada**, podendo a criança/adolescente ver-se envolvida num processo tumultuoso, em que as suas perspetivas e necessidades não são atendidas. Por vezes, podem tornar-se *mensageiros* (i.e., transmitir recados, pedidos ou críticas de um progenitor ao outro) e confidentes no que concerne a questões interparentais (Miralles et al., 2023). **Perante a dissolução do subsistema conjugal, os elementos deixam de ser cônjuges, mas a**

**relação coparental deve permanecer – o casal parental.** No entanto, **a coparentalidade é, não raras vezes, um dos desafios centrais da adaptação ao pós-divórcio.**

**A coparentalidade compreende três dimensões:** o conflito, a triangulação entre mãe, filho/a e pai e a cooperação (Margolin et. al., 2001). A dimensão do **conflito** é definida pela quantidade, intensidade e frequência de desentendimentos sobre assuntos relacionados com os/as filho/as e pela eventual desvalorização da capacidade parental de um em relação ao outro. A **triangulação** refere-se ao envolvimento dos/as filhos/as no conflito interparental, nomeadamente, em situações de alienação parental, entre outras. Por fim, a dimensão da **cooperação** diz respeito ao apoio e respeito existente entre os ex-cônjuges, enquanto cuidadores/as, e demais competências para, articulando estilos parentais individuais, conseguir assegurar a disponibilidade e segurança necessárias à criança/adolescente.

**A alienação parental** é um fenómeno que ocorre quando uma criança é influenciada, intencionalmente ou não, por um dos progenitores (progenitor *alienante*) no sentido de recusar (ou resistir ao) o contacto com o outro (progenitor *alienado*), **constituindo uma aliança entre um/a pai/mãe e um filho/a contra o outro progenitor/a, no âmbito de conflitos interparentais.** Parecem existir evidências suficientes para delimitar as características e processos associados à alienação parental, sendo um fenómeno frequentemente observado em processos de divórcio (Kruk & Harman, 2024; Harman et al., 2022; Marques et al., 2020). Por vezes, o objetivo da alienação é resolver uma disputa associada ao poder na relação parental, incluindo em disputas legais; outra vez, entre outros objetivos, procura lesar a relação entre a criança e o outro progenitor/a, como forma de vingança pela separação ou por outros comportamentos do ex-parceiro/a (Sharples et al., 2023).

A alienação parental inicia-se num **processo de triangulação**, no qual um dos progenitores/as partilha com a criança/adolescente informação inapropriada e/ou tendenciosa (e.g., acusações de infidelidade e detalhes sobre a mesma), convencendo-a, de forma mais ou menos explícita, a sentir mais empatia perante a sua situação do que perante a situação do outro progenitor/a. A triangulação da criança/adolescente coloca-a no *meio* do conflito interparental e **implica um dilema de lealdade**, no qual, ainda que tente distanciar-se do conflito ou manter uma relação de proximidade com ambos, acaba por sentir que tem de escolher *um lado* do conflito (Harman et al., 2022).

Os **comportamentos alienatórios**, que assentam na partilha de informação clivada e focada nos

erros, problemas ou fragilidades (reais ou imaginados) de um progenitor, pressionam a criança/adolescente nesta escolha, traduzindo-se numa **aliança contra o progenitor alvo da alienação**. A aliança expressa-se ainda numa aversão exagerada e pouco razoável por parte da criança/adolescente contra o progenitor alienado, que pode resultar na diminuição do contacto entre este e a criança e ter um impacto significativo na sua relação. Alguns dos temas mais comuns de alienação incluem a culpabilização unilateral pela destruição da família, a perigosidade do progenitor/a ou, entre outros, a negligência por questões de trabalho ou outras relações (e.g., um novo parceiro) em detrimento da antiga família e/ou da própria criança (Harman & Matthewson, 2020).

**A alienação parental pode ter consequências negativas para as crianças e adolescentes.** A curto prazo, parece associar-se a problemas nas relações interpessoais e no controlo dos impulsos (associados a emoções de culpa, raiva e hostilidade), baixa autoestima, diminuição do desempenho académico e, também, consumo de substâncias em adolescentes. No que se refere aos efeitos a longo prazo, estudos com pessoas adultas parecem reportar mais sintomas de ansiedade e depressão, maior risco de problemas de Saúde Psicológica, maior consumo de álcool e outras drogas, assim como mais problemas conjugais e maiores taxas de divórcio e de comportamentos alienatórios, comparativamente a pessoas adultas que não viveram estas experiências (Miralles et al., 2023).

**A alienação parental é uma questão complexa.** Alguns comportamentos de um dos progenitores/as podem ter sido efetivamente desadequados e prejudiciais, pelo que a partilha de certa informação com a criança pode não ser necessariamente considerada alienação parental, mas um mecanismo de proteção da criança. Por outro lado, nem sempre os progenitores/as que têm comportamentos alienatórios conseguem reconhecê-los como tal, percebendo-os apenas como comportamentos de proteção face ao outro progenitor/a, mesmo quando interferem na relação positiva entre este/a e a criança/adolescente (Harman et al., 2022). A questão da sugestibilidade também é relevante, na medida em que as crianças/adolescentes podem ser influenciadas pela forma como lhes é transmitida informação sobre um dos progenitores/as, reproduzindo narrativas que não correspondem totalmente à sua experiência (Principe et al., 2022).

Note-se que os contextos onde a alienação parental se expressa de forma mais evidente são famílias com conflito parental elevado, envolvidas em processos de regulação das responsabilidades parentais (Marques et al., 2020). Existe, porém, alguma controvérsia em torno da validade do constructo e

da sua utilização no sistema de justiça. Em contextos legais e jurídicos, é comum que um dos progenitores/a alegue que o outro/a se encontra a alienar a criança/adolescente, envolvendo **acusações de alineação parental que são imprecisamente reconhecidas** (i.e., falsos positivos) – algo que, por exemplo, pode prejudicar mulheres e filhos/as vítimas de violência doméstica (Birchall & Choudhry, 2022). Ademais, eventuais relatos da criança relativos ao progenitor alienado podem corresponder à descrição de crenças negativas do progenitor preferido em relação ao outro (e.g., difamação do progenitor alienado; apoio automático e reflexivo ao progenitor alienante no conflito parental; presença de “encenações emprestadas”, nos quais a criança relata histórias e conversas que não presenciou; de ressentimento e animosidade aos amigos e/ou família do progenitor alienado), excluindo outras explicações para a rejeição da criança – reforçando uma visão acusatória que pode resultar em interpretações erróneas, com impactos severos nas decisões judiciais (Marques et al., 2020).

Assim, a complexidade das relações individuais e familiares no contexto da alienação parental exige a observação do quadro dos fatores que podem influenciar as crenças negativas e a resistência da criança no contexto dos problemas de contato entre pais/mães e filhos/as (Marques et al., 2020). Saliencia-se, por isso, a importância de uma visão partilhada entre atores do sistema judicial, no sentido de prevenir o uso indevido do conceito de alienação parental e promover avaliações rigorosas, bem como decisões que garantam o superior interesse da criança e a salvaguarda dos direitos de ambos os progenitores (Johnston & Sullivan, 2020; Marques et al., 2022).

## 1.5. Ajustamento à vida após a separação: Como as pessoas se adaptam?

Do ponto de vista teórico, o divórcio foi, durante muito tempo, entendido como um *evento* negativo e socialmente indesejável, que perturba e desorganiza a vida familiar. Esta visão alterou-se para uma **conceção do divórcio como um processo gradual**, que não se limita apenas à decisão de romper a relação, mas se desenvolve ao longo do tempo, envolvendo a fase anterior e posterior à separação (Pellón et al., 2024).

Ainda que possa demorar tempo, a maioria das pessoas adultas (e também as crianças e adolescentes) supera a separação/divórcio de forma saudável e adaptativa (Sbarra et al., 2019;

Sbarra & Coan, 2017). Cerca de 80% das pessoas que se separam/divorçam acaba por se ajustar à nova vida, sendo que **apenas 20% vivencia dificuldades persistentes em ajustar-se à separação**, refletindo-se em piores níveis bem-estar subjetivo (Mancini et al., 2011).

Porém, **ninguém é totalmente imune às consequências do divórcio ou separação, nem mesmo quem toma a iniciativa. A diferença entre um percurso de resiliência ou de persistência de dificuldades** depende de fatores individuais, relacionais e contextuais dos quais o conflito pré e pós-divórcio é um dos mais importantes (Pellón et al., 2024).

Após a separação, pode seguir-se uma **crise identitária** resultante do desvanecer da identidade de casal e também de reconstrução da identidade familiar (em casos de coparentalidade). Neste processo de alteração do autoconceito, algumas pessoas tendem a (re)descobrir interesses, objetivos, valores e rotinas próprias, reformulando a forma como se veem a si mesmas enquanto indivíduos fora da relação. Muitas vezes, há um **reconsiderar sobre o que constitui uma boa relação conjugal** e o que se procura num eventual futuro parceiro/a ou, em sentido contrário, o que constitui uma *boa vida a sós* (Yue & Cui, 2025).

É possível identificar **dois processos psicológicos que facilitam a adaptação** pós separação, associando-se não só à regulação emocional, como também à capacidade de estabelecer novas relações amorosas: **1) construção de uma narrativa coerente**, a qual se refere ao processo de organização e integração da história da relação, da sua trajetória e dos motivos que levaram à separação, tanto associados ao próprio/a como ao ex-parceiro/a, e; **2) clarificação do autoconceito**, ou seja, um processo de (re)descoberta de quem a pessoa é além da relação conjugal, incluindo valores, interesses e recursos pessoais, e que permite restabelecer um novo sentido de identidade, com objetivos de vida renovados (Sbarra & Borelli, 2019).

Por tal, mesmo quando o divórcio implica divergências na divisão de bens e nas responsabilidades parentais, algumas pessoas sentem-se **aliviadas e emocionalmente mais estáveis** após terminarem uma relação na qual se sentiam insatisfeitas (Amato et al., 2010; Bourassa al., 2015). Inclusivamente, mesmo quando existe um período de maior stresse, algumas pessoas parecem experienciar, passado algum tempo, **maior bem-estar subjetivo** (Mancini et al., 2011) e uma percepção de **crescimento pessoal** (Lewandowski & Bizzoco, 2007). **Socialmente, ainda predomina a assunção “separação = fracasso”** (Finkel, 2025), decorrente

do ideal de amor romântico e do matrimónio religioso, que postulam a existência de um par ideal para cada pessoa e de uma relação para a vida toda. Prevalece a ideia de que uma relação é bem-sucedida quando é duradoura e continuamente satisfatória, sendo que o término pressupõe que as pessoas *falharam*. No entanto, esta assunção pode ser imprecisa, uma vez que dada relação pode ter sido, durante semanas, meses ou anos, envolta em amor, compromisso e potenciadora do desenvolvimento e até, por vários motivos possíveis (e.g., mudanças de objetivos de vida; desgaste emocional; rotinas incompatíveis), o deixar de ser. Assim, a separação pode representar o fim de uma relação significativa que cumpriu a sua função, abrindo espaço para novas oportunidades de crescimento pessoal e relacional (Kansky & Allen, 2018).

Refira-se que **10% a 15% dos divórcios apresentam níveis altos de conflito, na fase anterior e posterior ao término da relação** (Pellón et al., 2024). Estes são caracterizados por interações negativas constantes e um ambiente emocional hostil, que pode tornar-se crónico, conduzindo a maiores dificuldades de adaptação e, portanto, mais consequências negativas.

**O divórcio pode ser um desafio continuado** ao qual as pessoas respondem durante vários anos. Esta conceptualização fica mais evidente quando se consideram os eventuais conflitos e divergências entre mães e pais separados a propósito dos cuidados e educação dos filhos/as (Ferraro et al., 2019) – por exemplo, no que respeita a práticas educativas, regras e rotinas em casa, decisões escolares, cuidados de saúde ou até à introdução de novas figuras parentais ou outros elementos (e.g., filhos/as e outros familiares do/a novo/a parceiro/a do pai/mãe) no quotidiano da criança.

O principal desafio do pós-divórcio em casais com filhos/as prende-se, justamente, com a reorganização do sistema familiar e relação do ex-casal em tudo o que aos/às filhos/as diz respeito, i.e., com a **construção da coparentalidade**. Uma **coparentalidade eficaz** implica apoio mútuo na relação de parentalidade e um envolvimento recíproco das figuras parentais na educação, formação e decisões sobre a vida dos/as filhos/as. Traduz-se numa **reorganização negociada e contínua** entre os/as ex-parceiros/as, que transforma a relação conjugal numa relação funcional que atenda às necessidades dos/as filhos/as e/ou às exigências práticas, financeiras e sociais da vida quotidiana – permitindo estabelecer novos limites, formas de comunicação e de cooperação que promovam a adaptação de todas as partes envolvidas (Feeney & Monin, 2016). Note-se ainda que a reorganização da vida social e

familiar pode ser igualmente desafiante em casais sem filhos/as, implicando, por exemplo, novas dinâmicas de relação com ex-sogros e outros familiares do ex-parceiro/a.

A situação profissional e financeira do ex-cônjuge ou o nível de escolaridade podem também dificultar a adaptação ao divórcio (e.g., Pellón et al., 2024). Esta parece ser mais desafiante quando se tem baixos rendimentos, quando o motivo da separação envolve infidelidade, quando a decisão de separação é do parceiro/a e, ainda, quando existem conflitos recorrentes e/ou divergências no que respeita às causas percebidas do declínio da relação (Strizzi et al., 2021). Esta complexidade é frequentemente agravada pela presença de litígios na regulação das responsabilidades parentais, situação que prolonga o conflito e aumenta o desgaste emocional dos envolvidos.

Em sentido contrário, ter uma nova relação afetivo-sexual parece ajudar a superar a separação, traduzindo-se em melhorias na autoestima e bem-estar subjetivo (Brumbaugh & Fraley, 2014; Symoens et al., 2013), sobretudo em pessoas com estilos de vinculação ansiosa (Spielmann et al., 2009). Comparativamente aos homens, as mulheres parecem experienciar maior satisfação com a vida após a separação de uma relação na qual se sentiam insatisfeitas (Bourassa al., 2015).

Em suma, **a separação/divórcio implica processos de reajustamento emocional, social e identitário**, uma vez que não se trata apenas de aceitar o fim da relação, mas de reconstruir diferentes dimensões da vida, incluindo a relação com o/a ex-parceiro/a, a coparentalidade quando existem filhos, a redefinição de rotinas e de papéis sociais e familiares. Este processo nem sempre é fácil, linear e/ou imediato (Finkel, 2025), mas, tal como acima referido, em muitas situações poderá trazer maior bem-estar.

## 2. O Papel dos Profissionais de Psicologia em Situações de Separação/Divórcio

O papel dos/as Psicólogos/as em situações de separação e divórcio ocorre em diferentes contextos, destacando-se os **contextos Clínicos e da Saúde**, nos quais pode existir a necessidade de intervenção do/a Psicólogo/a antes, durante e após a separação/divórcio; e os **contextos da Justiça**, nos quais geralmente se atende a questões pós-divórcio e a pedido de tribunais, muitas vezes referentes à regulação do poder e responsabilidades parentais.

A OPP desenvolveu anteriormente o [Perfil dos Psicólogos da Saúde](#) e o [Perfil dos Psicólogos da Justiça](#), documentos que descrevem diferentes funções e atividades dos/as Psicólogos/as nestes contextos de atuação alargados.

Em seguida apresentam-se alguns dos **contributos dos Psicólogos e Psicólogas** nestes contextos de atuação, particularmente no âmbito da separação e divórcio.

### Contextos Clínicos e da Saúde

- **Preparação e antecipação do processo de separação/divórcio.** Os/as Psicólogos/as podem ajudar pessoas ou casais a clarificar sentimentos ambivalentes relativamente à separação, a compreender alguns dos fatores que condicionaram o compromisso na relação e a sua trajetória ao longo do tempo, assim como a reconhecer como as suas crenças, características pessoais e/ou da relação afetivo-sexual podem estar a interferir no tomar ou adiar da sua decisão. Os/as Psicólogos/as podem ainda ajudar a antecipar mudanças emocionais, sociais e financeiras associadas à separação/divórcio, permitindo uma transição mais planeada e menos abrupta. Podem ainda os psicólogos apoiar os ex-casais na preparação da comunicação da separação aos/às filhos/as, filhos, família alargada e amigos/0s, facilitando a transição familiar para o formato binuclear.
- **Apoio no processo de recuperação emocional durante e após a separação/divórcio.** As separações podem desencadear respostas emocionais semelhantes a um processo de luto. Os/as Psicólogos/as podem intervir no sentido da regulação e processamento emocional (e.g., associado à perda, culpa, vergonha, etc.), da integração de narrativas sobre a relação e a separação, mas também no desenvolvimento de competências de *coping* adaptativo. Ainda, através de intervenções mais especializadas (e.g., psicoterapia) podem prevenir ou intervir em problemas de Saúde Psicológica (e.g., depressão, perturbações da ansiedade).
- **Apoio no processo de reconstrução identitária e relacional pós-divórcio.** O fim de uma relação traduz-se na perda de uma relação de vinculação e, muitas vezes, de rotinas, planos e identidade de casal. Os/as Psicólogos/as podem apoiar na vivência deste processo de luto, ajudando a pessoa a integrar uma narrativa coerente sobre a relação terminada e a clarificar o seu autoconceito após a separação/divórcio, tendo em conta fatores sociais que influenciam a adaptação, como redes de apoio, condições socioeconómicas, género ou crenças sociais sobre a família, separação e divórcio.
- **Promoção da adaptação de crianças e adolescentes.** Os/as Psicólogos/as podem ajudar as crianças e adolescentes a compreender a separação de forma adequada à sua idade (incluindo através de ações de educação psicológica deliberada junto dos dos/as progenitores/as), a lidar com sentimentos de lealdade dividida e a manter um sentido de autonomia e segurança emocional. Os contributos junto de pais/mães estendem-se ao desenvolvimento de competências de comunicação (e.g., explicitar à criança como será a sua vida após a separação) e de negociação (e.g., escutar e incluir as perspetivas da criança) com o objetivo de promover rotinas estáveis e de prevenir situações de triangulação e alienação parental, reduzindo o risco de consequências nefastas para a Saúde e para o seu desenvolvimento.
- **Mediação e promoção da coparentalidade.** Quando existem filhos/as, a separação não põe termo à parentalidade. Os/as Psicólogos/as podem assumir funções de mediação, promovendo

do uma comunicação mais funcional, podendo apoiar os ex-parceiros/as na reconstrução do compromisso relacional em prol dos/as filhos/as, no desenvolvimento de competências de comunicação (que previnam conflitos) e, ainda, na negociação de planos de coparentalidade que favoreçam a cooperação, a congruência nas práticas educativas e noutros domínios relevantes para o desenvolvimento e Saúde da criança/adolescente. Nestes processos, os/as Psicólogos/as têm a competência de assegurar que as perspetivas das crianças/adolescentes são integradas.

- **Criação e implementação de programas de gestão do processo de divórcio.** Para além das intervenções individuais ou familiares, os/as Psicólogos/as podem criar e implementar programas estruturados de preparação para o divórcio, em contextos clínicos, comunitários ou organizacionais (e.g., escolas, centros de Saúde). Estes programas incluem intervenção de educação psicológica deliberada sobre perda de relações de vinculação, possíveis riscos e impactos para crianças/adolescentes, comunicação com os filhos e ex-parceiros, bem como planeamento da coparentalidade e vida pós-divórcio, funcionando como estratégias preventivas de dificuldades e conflitos.
- **Intervenção em situações de violência doméstica.** Algumas separações decorrem em contextos de violência doméstica. Nestes casos, os/as Psicólogos/as podem ter um papel crucial na deteção e sinalização de risco, na elaboração de planos de segurança, na articulação com serviços de proteção (e.g., CPCJ, forças de segurança, casas de abrigo), e, sobretudo, no apoio psicológico a vítimas, incluindo crianças. Também podem trabalhar na diferenciação entre conflito conjugal e violência, evitando interpretações equívocas em processos clínicos ou legais. A este propósito, sugere-se a consulta das *Linhas de Orientação para a Prática Profissional no âmbito da Violência Doméstica* (2022) e do documento *Intervenção Psicológica com Crianças e Jovens no âmbito da Violência Doméstica* (2023).
- **Apoio a famílias reconstituídas.** Após a separação/divórcio, é comum que as pessoas iniciem novas relações afetivo-sexuais, por ve-

zes originando famílias reconstituídas onde podem, ou não, existir filhos/as do/a novo/a parceiro/a. Os/as Psicólogos/as podem intervir na preparação para esta transição, apoiando na integração de novas figuras parentais e outras (e.g., irmãos e irmãs), na gestão de expectativas e na comunicação com os filhos/as e ex-parceiro/a, prevenindo novos conflitos e ajustando dinâmicas de compromisso para com responsabilidades partilhadas, sobretudo parentais – envolvendo todas as partes que compõem o novo sistema familiar.

## Contextos da Justiça

- **Avaliação pericial em processos de regulação de responsabilidade parental.** Nestes processos, os/as Psicólogos/as podem ser chamados pelo tribunal a realizar uma avaliação psicológica para efeitos de resposta a determinados quesitos – i.e., uma **avaliação pericial**. Estes podem incluir a avaliação das necessidades específicas das crianças/adolescentes, qualidade dos vínculos, capacidade parental (de cada progenitor), competências parentais<sup>1</sup>, guarda parental, residência habitual, possibilidade de residência alternada, definição de tempos de convívio com cada progenitor e potencial impacto das diferentes opções em disputa, entre outros aspetos, nomeadamente, a eventual presença de fatores de risco (e.g., rutura natural do vínculo, violência doméstica, alienação parental, negligência, abuso, dificuldades e problemas de Saúde Psicológica, consumo problemático de substâncias ou instabilidade económica) que possam comprometer a qualidade da coparentalidade, a segurança e o bem-estar da criança/adolescente. Os resultados da avaliação são vertidos num parecer técnico-científico – o relatório pericial – com o propósito de informar a decisão judicial, com vista à salvaguarda do superior interesse da criança e a continuidade de vínculos afetivos seguros. Em Portugal, esta avaliação pode ser realizada por profissionais que integram as Equipas Multidisciplinares de Apoio aos Tribunais (EMAT), profissionais do Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses (INMLCF, I.P.) ou ainda, quando não existam recursos disponíveis nas estruturas oficiais, outros profissionais nomeados pelo tribunal.

---

### 1 Nota

As competências parentais dizem respeito à identificação de recursos, forças e vulnerabilidades de cada progenitor/a no exercício do cuidado e da educação, bem como à sua capacidade de promover o desenvolvimento físico, emocional e social da criança. Importa considerar a capacidade parental, entendida como o potencial de mudança, a motivação para cooperar com serviços de apoio, a capacidade de reconhecer problemas e a disponibilidade para adotar estratégias de parentalidade mais ajustadas às necessidades do/a filho/a.

- **Avaliação psicológica em contexto de divórcios litigiosos.** Embora aconteça com menos frequência do que em situações de regulação do poder parental, os/as Psicólogos/as podem também ser convocados/as pelo tribunal para emissão de perícias que apoiem a compreensão da dimensão, impacto e efeitos do conflito conjugal. Neste âmbito podem ser avaliados aspetos como a credibilidade do testemunho (e.g., em casos de alegação de violência psicológica, coação, dependência emocional extrema, controlo financeiro) ou capacidade de tomada de decisão. O objetivo destas avaliações periciais, cujos resultados são também vertidos num relatório pericial, é igualmente apoiar a decisão do tribunal sobre eventuais medidas de coação ou de proteção a aplicar. Estas perícias são realizadas por profissionais do Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses (INMLCF, I.P.) ou, em alguns casos, por outros profissionais nomeados pelo tribunal.
- **Acompanhamento técnico de processos judiciais.** Para além da avaliação formal, os/as Psicólogos/as podem acompanhar famílias em processos judiciais, prestando apoio na preparação de crianças/adolescentes para audiências, na gestão do impacto emocional de procedimentos legais e, ainda, por exemplo, na reorganização familiar em situações de elevada conflitualidade, violência doméstica ou incumprimento dos regimes parentais. Esta função é desenvolvida em articulação com magistrados, advogados, técnicos de serviço social e, inclusive, Psicólogos/as das EMAT.
- **Mediação e aconselhamento colaborativo.** Quando existem conflitos entre progenitores, os/as Psicólogos/as podem intervir através de aconselhamento colaborativo e/ou de **mediação familiar**. O objetivo geral destas intervenções é facilitar a colaboração e apoiar na construção de acordos e planos de exercício das responsabilidades parentais que respeitem o superior interesse da criança, pretendendo encontrar um equilíbrio entre as partes, que resulte num consenso válido juridicamente, embora o processo decorra à margem dos tribunais. Esta mediação pode estender-se a outras disputas, por exemplo, relativas à partilha de bens, pensões de alimentos ou definição de regimes de visitas a avós e outros familiares significativos. O aconselhamento e mediação colaborativa permite integrar as perspetivas de todas as partes, incluindo de menores. Podem ainda, por recomendação do tribunal, acompanhar os progenitores e/ou a família em processos de terapia familiar.
- **Promoção da literacia sobre fenómenos psicológicos.** Os/as Psicólogos/as podem contribuir para a formação e sensibilização de magistrados, advogados e outros atores do sistema judicial sobre fenómenos psicológicos implicados nas separações conjugais. Nestes fenómenos inclui-se, entre outros, alienação parental, violência doméstica, estilos de vinculação, luto e perda, desenvolvimento socioemocional da criança/adolescente. Esta promoção de literacia favorece uma maior compreensão interdisciplinar e decisões judiciais mais bem fundamentadas.
- **Testemunho pericial em tribunal.** Os/as Psicólogos/as podem ser chamados a depor em tribunal, explicando metodologias de avaliação utilizadas, conclusões técnicas e implicações para o desenvolvimento infantil e para a dinâmica familiar. Este papel exige clareza, rigor científico e ética, uma vez que o testemunho psicológico contribui diretamente para a decisão judicial.
- **Testemunho de facto em tribunal.** Os/as Psicólogos/as podem ainda ser convocados/as como testemunhas de facto. Nesses casos, são chamados/as a relatar factos dos quais têm conhecimento direto (por exemplo, em contexto terapêutico), pelo que podem ser confrontados com dilemas relacionados com o sigilo profissional.

### 3. Recomendações para a Prática Profissional

As Psicólogas e os Psicólogos exercem a sua prática profissional em consonância com os princípios éticos e normas deontológicas consagradas no [Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses](#), o qual orienta a prática e se encontra publicado em Diário da República (2.ª série, n.º 157, de 14 de Agosto de 2024).

Além deste instrumento, apresentam-se, de seguida, algumas recomendações gerais e específicas para a prática profissional dos Psicólogos e Psicólogas em Contextos Clínicos e da Saúde e em contextos da Justiça, no âmbito da separação/divórcio.

#### Recomendações Gerais

- **Conhecer a legislação em matéria de divórcio e responsabilidade parental**

É de maior relevância possuir um conhecimento atualizado da legislação portuguesa em matéria de divórcio, regulação das responsabilidades parentais e proteção de crianças e jovens (e.g., [Código Civil](#), [Código de Processo Civil](#), [Regime Geral do Processo Tutelar Cível](#); [Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo](#)). Este conhecimento permite compreender os limites do papel do/a Psicólogo/a, nomeadamente no acompanhamento direto de crianças em contextos de litígio, na proteção da confidencialidade e na articulação com o sistema judicial. Por exemplo, ao acompanhar individualmente uma criança, o/a Psicólogo/a deve esclarecer os progenitores sobre os limites da confidencialidade e em que circunstâncias (e.g., perigo iminente; situações de abuso sexual) pode ter de partilhar informação com o tribunal.

- **Construir uma rede de contactos profissionais para encaminhar utentes**

É recomendado construir e manter atualizada uma rede de contactos que inclua profissionais e serviços especializados, de forma a garantir encaminhamentos adequados. Exemplos relevantes incluem terapeutas familiares para situações em que o divórcio ainda não foi decidido, para acompanhamento do processo de transição e apoio no reajustamento; mediadores/as familiares em contexto judicial, para a resolução de disputas parentais ou; serviços sociais e jurí-

dicos, quando há necessidades económicas ou habitacionais que afetam a adaptação familiar. Esta articulação permite respostas mais adequadas, prevenindo que o/a Psicólogo/a assumia responsabilidades que ultrapassam o seu âmbito profissional.

- **Manter registos de consultas, processos de avaliação ou outros serviços prestados**

A manutenção de registos é deontologicamente recomendada, garantindo transparência e rastreabilidade do trabalho realizado. Os registos podem incluir notas clínicas de consultas, instrumentos de avaliação utilizados, resultados obtidos, decisões tomadas e, quando aplicável, relatórios técnicos. Em contextos judiciais, estes registos podem ser solicitados em tribunal, pelo que devem ser claros e baseados em dados verificáveis. A objetividade é relevante, inclusive no registo de observações. Por exemplo, em vez de registar “*a criança sente-se triste porque não gosta de estar com o pai*”, pode ser mais objetivo registar “*a criança expressou tristeza quando referiu que não queria ir à casa do pai, verbalizando: ‘não gosto de lá estar’.*”

- **Reconhecer a sua própria experiência pessoal, crenças e preconceções sobre as relações conjugais, o divórcio e a parentalidade**

A prática profissional pode ser influenciada por valores pessoais ou experiências prévias do/a Psicólogo/a (e.g., ter vivido uma separação recente; ter crescido num contexto de divórcio parental; crenças religiosas sobre a família). Estes fatores podem, de forma mais ou menos consciente, afetar como o/a profissional interpreta os relatos dos/as clientes e como conduz as intervenções. Ainda, podem traduzir-se em dinâmicas contratransferenciais, por exemplo, quando o Psicólogo/a se identifica com um dos elementos do casal e toma o partido deste/a ou, no caso de crianças, quando se identifica com o seu sofrimento e adota uma postura excessivamente protetora – enviesando a avaliação e/ou a intervenção.

## Recomendações Específicas para Contextos Clínicos e da Saúde

- **Considerar de que modo os estilos de vinculação condicionam o processo de separação**

É importante que o/a Psicólogo/a identifique de que forma o estilo de vinculação da pessoa influencia a sua adaptação à separação, procurando, na prática, estabelecer uma relação terapêutica transformadora (i.e., que funcione como uma experiência corretiva). Ainda, é relevante promover maior consciência sobre padrões relacionais e desenvolver competências de mentalização e de autorregulação emocional, as quais se possam traduzir em novos modelos de relação mais seguros e que permitam, eventualmente, o investimento em novas relações amorosas (Arriaga et al., 2017).

- **Promover a coerência narrativa tendo em conta a trajetória da relação**

Após um processo de validação, o/a Psicólogo/a pode apoiar a pessoa a elaborar uma narrativa que integre a complexidade da experiência da relação e da separação, evitando leituras simplistas que reduzam o divórcio a um “fracasso”. A construção desta narrativa implica explorar a trajetória da relação em múltiplas dimensões, incluindo o começo da relação e os fatores de atração, as transformações ocorridas em si ao longo do tempo, a função que a relação desempenhou em diferentes fases da vida, os motivos de ambos os parceiros/as que levaram à decisão de separação, bem como as suas contradições e ambiguidades. Neste processo, pode ser relevante explorar a influência de crenças e mitos sociais em relação às relações afetivo-sexuais e/ou ao casamento (e.g., a ideia da alma gémea ou da relação para toda a vida, a definição de *fidelidade*<sup>1</sup>), integrar as memórias centrais que se associam a diferentes momentos de paixão, superação e companheirismo, mas também de conflito, discórdia e perda – as quais demarcaram a trajetória da relação ao longo do tempo.

- **Promover o compromisso através de dinâmicas de dedicação e restrição**

Após o divórcio, muitos ex-parceiros/as continuam ligados por responsabilidades partilhadas, sobretudo quando há filhos/as menores. Nestes casos, é fundamental reforçar o compromisso com a coparentalidade. Através da mediação, do aconselhamento colaborativo ou da terapia familiar, podem-se apoiar a definição colaborativa de novas dinâmicas de dedicação (i.e., o que cada pai/mãe se compromete a investir em prol do ex-parceiro/a e do filho/a, por exemplo; organizar conjuntamente aniversários e datas significativas) e de restrição (i.e., o que cada pai/mãe se compromete a abdicar em prol do ex-parceiro e do filho/a (e.g., não marcar férias sem consulta prévia) – aspetos que poderão ser plasmados no acordo de responsabilidades parentais – bem como trabalhar competências de cuidado relacional, organização da comunicação e estabelecimento de limites entre subsistemas familiares

- **Atender a questões éticas e legais do acompanhamento de menores**

O acompanhamento psicológico de crianças em contexto de separação deve respeitar os princípios éticos e a legislação em vigor. É necessário obter o consentimento dos progenitores para a avaliação e /ou intervenção, ainda que as crianças/jovens devam ser envolvidas no mesmo. No caso de apenas ser possível obter o consentimento de um (por omissão ou oposição do segundo), o/a Psicólogo/a deve registar as tentativas de obtenção de consentimento no processo e fundamentar de forma clara a necessidade da intervenção – ou recusar a realização da intervenção sempre que avaliar que a ausência de colaboração dos progenitores põe em causa os objetivos da intervenção a realizar. O/a Psicólogo/a deve também clarificar os progenitores/as sobre os limites da confidencialidade, assim como assegurar que os conteúdos das sessões não são instrumentalizáveis em processos judiciais e registar por escrito o consentimento obtido. Cabe ainda ao/à Psicólogo/a assegurar-se de que ambos os progenitores estão a par da intervenção psicológica (e da importância da participação de ambos) – com exceção dos casos em que haja interdição legal ou perigo para a criança.

---

### 1 Nota

No quadro das relações afetivo-sexuais, a fidelidade é mormente entendida como um compromisso de exclusividade afetiva e sexual. Porém, existem variações consideráveis nos comportamentos que cada pessoa/casal entende como infidelidade.

- **Prevenir situações de triangulação que possam afetar a criança/adolescente**

O/a Psicólogo/a pode identificar e intervir quando uma criança/adolescente é colocada no centro do conflito parental (e.g., usada como mensageira, árbitro de decisões ou confidente de problemas conjugais). Na prática, pode ser necessário trabalhar com os progenitores/as para desenvolver canais de comunicação direta, clarificar os efeitos nefastos da triangulação (e.g., culpa, lealdade dividida, ansiedade) e recentrar o foco no superior interesse da criança. Prevenir situações de triangulação é, em si, uma forma de prevenir a alienação parental das crianças e adolescentes (Templer et al., 2017).

- **Apoiar a criança/adolescente na construção de uma narrativa do divórcio**

O/a Psicólogo/a pode ajudar a criança/adolescente a compreender, de forma ajustada à sua idade, o que significa a separação dos progenitores e quais as alterações concretas para a sua vida (e.g., residência, rotinas, visitas). Sempre que possível, deve integrar os pais/mães neste processo, orientando-os a comunicar de forma clara, congruente e livre de acusações. Na prática, isto pode passar por aconselhar os progenitores sobre a forma de explicar os motivos e integrar as perspetivas dos/as filhos/as nas decisões que impactam diretamente a sua vida. Ainda, o/a Psicólogo/a deve facilitar que a criança construa narrativas suportáveis sobre estes motivos e sobre a sua relação com os pais/mães, ajudando a resolver conflitos de lealdade e uma eventual auto-culpabilização pela separação/divórcio.

## Recomendações Específicas para Contextos da Justiça

- **Ter claro quem é o cliente e o que é pretendido dos serviços do/a Psicólogo/a**

É importante que o/a Psicólogo/a defina desde o início quem é o cliente (e.g., tribunal, progenitores, criança/adolescente) e qual o objetivo concreto da intervenção (e.g., avaliação, mediação, acompanhamento técnico). Esta clareza deve ser explicitada em contrato ou consentimento informado, prevenindo expectativas desajustadas sobre os seus serviços. Por exemplo, numa avaliação para a regulação das responsabilidades parentais, o/a Psicólogo/a deve esclarecer os progenitores que a sua função não é “escolher um

lado”, mas antes descrever, de forma tecnicamente fundamentada, as competências parentais, a qualidade dos vínculos, as necessidades específicas da criança/adolescente e o impacto previsível das diferentes opções em disputa no seu desenvolvimento e bem-estar.

- **Considerar questões éticas e legais quanto à partilha de informação**

Quando a intervenção envolve avaliações psicológicas cujos resultados serão remetidos ao tribunal, todos os participantes devem ser informados de que o que revelam nas entrevistas ou testes poderá constar de relatórios oficiais e, por isso, não está protegido pelo sigilo terapêutico habitual. Por outro lado, em contextos de resolução alternativa de litígios, como a mediação ou o aconselhamento colaborativo, a informação partilhada pode beneficiar de maior proteção, à semelhança do que sucede com *negociações em boa-fé* (cf. Artigo 14.º da [Lei n.º 29/2013, de 19 de Abril](#)), que não devem ser utilizadas como prova em tribunal. Nestes casos, a proteção da confidencialidade visa precisamente criar condições para que as partes possam negociar sem receio de exposição futura (Zimmerman et al., 2009).

Quando o/a Psicólogo/a é terapeuta da criança, a definição de quem está protegido pelo sigilo pode ser menos clara. É necessário explicitar no consentimento informado se o sigilo se aplica apenas ao cliente identificado ou a todos os que participam nas sessões, bem como esclarecer quem (um ou ambos os progenitores) pode autorizar a divulgação da informação.

- **Atender à complexidade da avaliação de situações de alienação parental**

De forma a responder à complexidade subjacente às situações (e acusações) de alienação parental, é possível recorrer a um modelo de cinco fatores que, a partir de evidências científicas, orientam a avaliação psicológica (Bernet & Greenhill, 2022; Kruk & Harman, 2024):

- 1) **Afastamento e/ou confrontação.** A criança recusa o contacto e expressa ódio ou indiferença para com o pai/mãe rejeitado/a.
- 2) **Relação prévia positiva.** Antes do processo de separação, existia uma relação positiva entre a criança e o pai/mãe agora rejeitado/a.
- 3) **Ausência de motivos claros.** Não parecem existir situações claras de abuso e negligên-

cia ou de uma parentalidade deficitária por parte do pai/mãe rejeitado/a.

- 4) **Comportamentos alienatórios.** Parecem existir vários comportamentos alienatórios por parte de progenitores/as.
- 5) **Manifestações comportamentais.** A criança ou adolescente apresenta oito comportamentos característicos de alienação:
  - a. Verbalizações ou comportamentos que denegrem o progenitor/a rejeitado/a.
  - b. Racionalizações frívolas ou imprecisas sobre os motivos desta rejeição.
  - c. Ausência de sentimentos ambivalentes relativamente ao pai/mãe rejeitado/a.
  - d. Ausência de culpa pela rejeição ou denigração do pai/mãe.
  - e. Replicação de narrativas, recordações e reações do pai/mãe favorecido/a.
  - f. Suporte reflexivo e com nuances apenas a favor do pai/mãe favorecido/a.
  - g. Verbalização explícita de que as suas atitudes e comportamentos não foram influenciadas pelo pai/mãe favorecido (fenómeno do pensador independente).
  - h. Rejeição transversal da família alargada e rede social do pai/mãe rejeitado/a.

Estes cinco fatores têm sido validados em estudos empíricos rigorosos (e.g., Morrison & Ring, 2023), assim como em investigações qualitativas com juízes (e.g., Marques et al., 2022), que suportam a sua fiabilidade na avaliação e posterior tomada de decisão judicial.

- **Elaborar perícias fundamentadas, precisas e claras**

As avaliações periciais neste contexto visam avaliar o sistema familiar de forma abrangente, por forma a analisar a dinâmica relacional entre todos os elementos relevantes (envolvendo examinar as relações entre progenitores/as, entre cada progenitor/a e a criança e, quando pertinente, entre irmãos/irmãs ou outros/as cuidadores/as significativos/as), as competências parentais e as necessidades da criança, sempre considerando o seu superior interesse. Este trabalho implica, sobretudo, analisar a adequação da parentalidade às necessidades evolutivas específicas da criança, considerando a sua idade, maturidade e contexto de vida (APA, 2022). Estas perícias podem recorrer a múltiplos métodos (e.g., entrevistas, observação de interações, aplicação de instrumentos validados) e em critérios sustentados pela literatura científica recomendando-se que se considerem cinco critérios: a) as preferências e necessida-

des da criança; b) a capacidade de cada progenitor para responder a essas necessidades; c) a estabilidade proporcionada por cada progenitor na manutenção de laços familiares, sociais e comunitários; d) a abertura e competências para preservar a relação da criança com o outro progenitor e; e) a capacidade e recursos para responder a eventuais necessidades específicas (Zimmerman et al., 2009). Um mesmo relatório pericial pode conduzir a interpretações diversas por parte de diferentes profissionais envolvidos no sistema de justiça. Por isso, é da responsabilidade do/a Psicólogo/a assegurar que o relatório pericial é o mais objetivo possível na resposta à solicitação do tribunal, respondendo de forma específica aos quesitos formulados, compatibilizando o rigor científico com a fácil compreensão dos termos utilizados e incluindo apenas informação pertinente para o fim em causa.

A ação dos/as Psicólogos/as neste âmbito encontra-se detalhadamente descrita no [Guia de Boas Práticas Sobre a Avaliação Forense Pericial em Processos de Regulação do Exercício das Responsabilidades Parentais](#) (OPP, 2021).

- **Preservar, sempre que possível, os vínculos parentais no pós-divórcio**

É fundamental ter como princípio orientador a preservação dos vínculos parentais, reconhecendo-se que, idealmente, a dissolução conjugal não deve comprometer o direito da criança/adolescente em manter relações seguras e significativas com ambos os progenitores – salvo situações específicas de violência e/ou abuso. Tendencialmente, em casos de mediação e aconselhamento colaborativo (Alba-Fisch et al., 2016; Cole et al., 2023), a intervenção dos/as Psicólogos/as junto dos progenitores que visam a coparentalidade deve favorecer uma comunicação centrada na criança, prevenindo que a tomada de decisões que impactam a sua Saúde, bem-estar e desenvolvimento sejam condicionadas por hostilidades conjugais.

Documento elaborado com a colaboração de  
**Luana Cunha Ferreira | CP 13034**  
**Catarina Rivero | CP 9778**

# Referências Bibliográficas

Adibkia, A., Emamipour, S., Keshavarzi Arshadi, F., & Mohammadkhani, P. (2022). The relationship between irrational beliefs and the marital satisfaction based on the mediating role of the conflict resolution behavior and the marital stress. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 10(3), 225–232. <https://shre.ink/q29W>.

Arcangeli, O. J., & Ejova, A. (2025). Does Time Heal All Wounds? Life Satisfaction Trajectories in Australian Middle-Aged Women Before and After Relationship Dissolution. *Journal of Happiness Studies*, 26(3), 1-36.

Alba-Fisch, M. (2016). Collaborative divorce: An effort to reduce the damage of divorce. *Journal of Clinical Psychology*, 72(5), 444–457. <https://doi.org/10.1002/jclp.22260>.

Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269–1287. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x>.

Amato, P. R. (2001). Children of divorce in the 1990s: An update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 15(3), 355–370. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.15.3.355>.

Amato, P. R., & Cheadle, J. (2005). The long reach of divorce: Divorce and child well-being across three generations. *Journal of Marriage and Family*, 67(1), 191–206. <https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2005.00014.x>.

Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x>.

Amato, P. R., Kane, J. B., & James, S. (2011). Reconsidering the “Good Divorce.” *Family Relations*, 60(5), 511–524. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2011.00666.x>.

Amato, P. R., & Patterson, S. E. (2017). The intergenerational transmission of union instability in early adulthood. *Journal of Marriage and Family*, 79(3), 723–738. <https://doi.org/10.1111/jomf.12384>.

American Psychological Association. (2022). *Guidelines for child custody evaluations in family law proceedings*. <https://www.apa.org/practice/guidelines/child-custody-evaluations.pdf>.

Anderson, D. K., & Saunders, D. G. (2003). Leaving an abusive partner: An empirical review of predictors, the process of leaving, and psychological well-being. *Trauma, Violence, & Abuse*, 4(2), 163–191. <https://doi.org/10.1177/1524838002250769>.

Arocho, R. (2019). Do expectations of divorce predict union formation in the transition to adulthood? *Journal of Marriage and Family*, 81(4), 979–990. <https://doi.org/10.1111/jomf.12571>.

Arriaga, X. B., & Capezza, N. M. (2011). The paradox of partner aggression: Being committed to an aggressive partner. In P. R. Shaver & M. Mikulincer (Eds.), *Human aggression and violence: Causes, manifestations, and consequences* (pp. 367–383). American Psychological Association.

Arriaga, X. B., Kumashiro, M., Simpson, J. A., & Overall, N. C. (2017). Revising working models across time: relationship situations that enhance attachment security. *Personality and Social Psychology Review*, 22(1), 71–96. <https://doi.org/10.1177/1088868317705257>.

Asghar, M. M., & Mumtaz, S. (2024). Socioeconomic determinants of divorce in Pakistan: A case study of Bahawalpur. *Zakariya Journal of Social Science*, 3(1), 11–20.

Asselmann, E., & Specht, J. (2022). Personality growth after relationship losses: Changes of perceived control in the years around separation, divorce, and the death of a partner. *PLoS ONE*, 17(8), e0268598. <https://shre.ink/qcEM>.

Auersperg, F., Vlasak, T., Ponocny, I., & Barth, A. (2019). Long-term effects of parental divorce on mental health: A meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 119, 107–115. [10.1016/j.jpsy-chires.2019.09.011](https://doi.org/10.1016/j.jpsy-chires.2019.09.011).

- Aušraitė, M., & Žardeckaitė-Matulaitienė, K. (2019). The relationship between irrational relationship beliefs and conflict resolution strategies in young adulthood. *International Journal of Psychology: A Biopsychosocial Approach*, 23, 77–93. <https://shre.ink/q29r>.
- Aviv, E., Waizman, Y., Kim, E., et al., & Saxbe, D. (2024). Cognitive household labor: Gender disparities and consequences for maternal mental health and wellbeing. *Archives of Women's Mental Health*. <https://shre.ink/q2cw>.
- Balsam, K.F., Rothblum, E.D., & Wickham, R.E. (2017). Longitudinal predictors of relationship dissolution among same-sex and heterosexual couples. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 6(4), 247–257. <https://shre.ink/qcEf>.
- Baumard, N., Huillery, E., Hyafil, A., & Safra, L. (2022). The cultural evolution of love in literary history. *Nature Human Behaviour*, 6(4), 506–522. <https://doi.org/10.1038/s41562-022-01292-z>.
- Bergström, M., Salari, R., Hjern, A., Hognäs, R., Bergqvist, K., & Fransson, E. (2021). Importance of living arrangements and coparenting quality for young children's mental health after parental divorce: A cross-sectional parental survey. *BMJ Paediatrics Open*, 5(1), e000657. [10.1136/bmj-po-2020-000657](https://doi.org/10.1136/bmj-po-2020-000657).
- Bernet, W., & Greenhill, L. L. (2022). The five-factor model for the diagnosis of parental alienation. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 61(5), 591–594. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2021.11.026>.
- Birchall, J., & Choudhry, S. (2022). 'I was punished for telling the truth': how allegations of parental alienation are used to silence, sideline and disempower survivors of domestic abuse in family law proceedings. *Journal of Gender-Based Violence*, 6(1), 115-131. [10.1332/239868021X1628796647181.5](https://doi.org/10.1332/239868021X1628796647181.5)
- Birnbaum, R., & Saini, M. (2012). A scoping review of qualitative studies about children experiencing parental separation. *Childhood*, 20(2), 260–282. <https://doi.org/10.1177/0907568212454148>.
- Bode, A., & Kushnick, G. (2021). Proximate and ultimate perspectives on romantic love. *Frontiers in Psychology*, 12, 573123. [10.3389/fpsyg.2021.573123](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.573123).
- Bourassa, K. J., Sbarra, D. A., & Whisman, M. A. (2015). Women in very low quality marriages gain life satisfaction following divorce. *Journal of Family Psychology*, 29(3), 490–499. [10.1037/fam0000075](https://doi.org/10.1037/fam0000075).
- Braver, S. L., Shapiro, J. R., & Goodman, M. R. (2006). The consequences of divorce for parents. In M. A. Fine & J. H. Harvey (Eds.), *Handbook of Divorce and Relationship Dissolution* (pp. 313-339). Lawrence Erlbaum.
- Brodbeck, J., & Znoj, H. J. (2023). Affective reactions to divorce or spousal death. In J. K. Mogilski & T. K. Shackelford (Eds.), *The Oxford handbook of evolutionary psychology and romantic relationships* (pp. 675–697). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxford-hb/9780197524718.013.25>.
- Brumbaugh, C. C., & Fraley, R. C. (2014). Too fast, too soon? An empirical investigation into rebound relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(1), 99-118. [10.1177/0265407514525086](https://doi.org/10.1177/0265407514525086).
- Brozowski, A., Connor-Kuntz, H., Lewis, S., Sinha, S., Oh, J., Weidmann, R., Weaver, J. R., & Chopik, W. J. (2022). A test of the investment model among asexual individuals: The moderating role of attachment orientation. *Frontiers in Psychology*, 13, 912978. <https://shre.ink/qcPD>.
- Bukhtiar, A., Usmani, U. G., Butt, M. F., & Iqbal, M. (2025). Divorce dynamics: Understanding the causes and consequences of a growing world. *Indus Journal of Social Sciences*, 3(1), 1049–1065. <https://doi.org/10.59075/ijss.v3i1.93>.
- Buss, D. M. (2019). The evolution of love in humans. In R. J. Sternberg & K. Sternberg (Eds.), *The New Psychology of Love* (pp. 42–63). Cambridge University Press.
- Cava, M.-J., Castillo, I., Tomás, I., & Buelga, S. (2023). Romantic myths and cyber dating violence victimization in Spanish adolescents: A moderated mediation model. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17(2), Article 4. <https://shre.ink/q29o>.
- Cole, A., Ducharme, E., Habelow, W., & Thayer, E. (2023). Collaborative divorce: A paradigm shift in theory and practice. *Practice Innovations*, 8(3), 196–208. <https://doi.org/10.1037/pri0000198>.
- Cunha, S. I. N. (2024). *Divórcio dos pais e sua relação com saúde mental e socialização dos adolescentes* (Dissertação de mestrado). Universidade de Coimbra.

- Dannisworo, C. A., Kluwer, E. S., Arriaga, X. B., ... & Karremans, J. C. (2023). Do victims and perpetrators justify intimate partner violence even while they see it happening in front of their eyes? *Social Psychological and Personality Science*, 16(3), 266-278. [10.1177/19485506231217759](https://doi.org/10.1177/19485506231217759).
- Denissen, J. J. A., Luhmann, M., Chung, J. M., & Bleidorn, W. (2019). Transactions between life events and personality traits across the adult lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116(4), 612–633. <https://shre.ink/qcE8>.
- Dzando, C., N'Bouke, A., & Mullet, E. (2024). Late-life divorce and well-being of older people. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 121, 105356. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2024.105356>.
- Eastwick, P. W., Finkel, E. J., & Simpson, J. A. (2019). Relationship trajectories: a meta-theoretical framework and theoretical applications. *Psychological Inquiry*, 30(1), 1–28. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2019.1577072>.
- Edwards, A. C., Ohlsson, H., Salvatore, J. E., Sundquist, K., Sundquist, J., & Kendler, K. S. (2024). Divorce and risk of suicide attempt: a Swedish national study. *Psychological Medicine*, 54(8), 1620–1628. <https://doi.org/10.1017/S0033291723003513>.
- Egleson, A. (2024). *Divorce as a Growth Process: Marital Separation and Separation-Individuation in Adulthood* (Dissertação de doutoramento, City College of New York). CUNY Academic Works.
- Einiö, E. & Ponkilainen, M. (2025). Gendered housing consequences of divorce: an analysis of marital dyads from different-sex and female same-sex couples. *Genus*. 81. [10.1186/s41118-025-00276-x](https://doi.org/10.1186/s41118-025-00276-x).
- Emery, L. F., Gardner, W. L., Carswell, K. L., & Finkel, E. J. (2020). Who are “we”? Couple identity clarity and romantic relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(1), 146-160. <https://doi.org/10.1177/0146167220921717>.
- European Institute for Gender Equality (2023). *Gender Equality Index 2023: Portugal (factsheet)*.
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–147. <https://shre.ink/q2nH>.
- Finkel, E. J., Hui, C. M., Carswell, K. L., & Larson, G. M. (2014). The suffocation of marriage: Climbing Mount Maslow without enough oxygen. *Psychological Inquiry*, 25(1), 1–41. <https://shre.ink/q2nW>.
- Finkel, E. J., Cheung, E. O., Emery, L. F., Carswell, K. L., & Larson, G. M. (2015). The suffocation model: Why marriage in America is becoming an all-or-nothing institution. *Current Directions in Psychological Science*, 24(3), 238–244. <https://shre.ink/q2nk>.
- Finkel, E. J., Simpson, J. A., & Eastwick, P. W. (2017). The psychology of close relationships: Fourteen core principles. *Annual Review of Psychology*, 68, 4.1–4.29. <https://shre.ink/q2nc>.
- Feeney, B. C., & Monin, J. K. (2016). Divorce through the lens of attachment theory. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (pp. 941965). Guilford Press.
- Fehr, B., Harasymchuk, C., & Sprecher, S. (2014). Compassionate love in romantic relationships: A review and some new findings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(5), 575-600. <https://doi.org/10.1177/0265407514533768>.
- Ferraro, A. J., Petren, R. E., & Pasley, K. (2019). Patterns of parental interactions after divorce and individual well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 1413–1424. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01373-0>.
- Finkel, E. J. (2025). Romantic relationships. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, E. J. Finkel, & W. B. Mendes (Eds.), *Handbook of Social Psychology* (6th ed). Situational Press. <https://doi.org/10.70400/NELF6116>.
- Finkel, E. J., & Eastwick, P. W. (2015). Attachment and pairbonding. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 3, 7-11. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2014.12.006>.
- Finzi, R., Cohen, O., & Ram, A. (2000). Attachment and Divorce. *Journal of Family Psychotherapy*, 11(1), 1–20. [https://doi.org/10.1300/J085v11n01\\_01](https://doi.org/10.1300/J085v11n01_01).
- Fisher, H. E., Aron, A., & Brown, L. L. (2006). Romantic love: A mammalian brain system for mate choice. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 361(1476), 2173–2186. <https://doi.org/10.1098/rstb.2006.1938>.
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Campbell, L., & Overall, N. C. (2015). Pair-bonding, romantic love, and evolution: The curious case of Homo sapiens. *Perspectives on Psychological Science*, 10(1), 20–36. <https://doi.org/10.1177/1745691614561683>.

- Fraley, R. C., Gillath, O., & Deboeck, P. R. (2021). Do life events lead to enduring changes in adult attachment styles? A naturalistic longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(6), 1567–1606. <https://doi.org/10.1037/pspi0000326>.
- Glomb, K., Sekulak, M., Augustyn, A., & Michalkiewicz, N. (2025). Does love forgive all? The role of the romantic love narratives in the legitimization of intimate partner violence. *Psychology, Crime & Law*, 1–32. <https://shre.ink/q29g>.
- Gonzaga, G. C., Turner, R. A., Keltner, D., Campos, B., & Altemus, M. (2006). Romantic love and sexual desire in close relationships. *Emotion*, 6(2), 163–179. <https://shre.ink/q29F>.
- Härkönen, J., Bernardi, F., & Boertien, D. (2017). Family dynamics and child outcomes: An overview of research and open questions. *European Journal of Population*, 33(2), 163–184. <https://doi.org/10.1007/s10680-017-9424-6>.
- Harman, J. J., & Matthewson, M. (2020). Parental alienating behaviors. In D. Lorandos & W. Bernet (Eds.), *Parental alienation: Science and law* (pp. 82–141). Charles C Thomas Publisher, LTD.
- Harman, J. J., Warshak, R. A., Lorandos, D., & Florian, M. J. (2022). Developmental psychology and the scientific status of parental alienation. *Developmental Psychology*, 58(10), 1887–1911. <https://doi.org/10.1037/dev0001404>.
- Hauptert, M. L., Gesselman, A. N., Moors, A. C., Fisher, H. E., & Garcia, J. R. (2017). Prevalence of Experiences with Consensual Nonmonogamous Relationships: Findings from two National Samples of Single Americans. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 43(5), 424–440. <https://shre.ink/q2n5>.
- Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2019). Measuring love. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (2nd ed., pp. 219–232). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000138-014>.
- Herrero, M., Martínez-Pampliega, A., & Alvarez, I. (2020). Family communication, adaptation to divorce and children's maladjustment: the moderating role of coparenting. *Journal of Family Communication*, 20(2), 114–128. <https://doi.org/10.1080/15267431.2020.1723592>.
- Hetherington, E. M. (2005). Divorce and the adjustment of children. *Pediatrics in Review*, 26(5), 163–169. <https://doi.org/10.1542/pir.26-5-163>.
- Instituto Nacional de Estatística (INE) (2024). *Casamentos dissolvidos por divórcio (N.º) por Local de última residência da família (NUTS - 2024) e Modalidade do casamento*. Disponível em: [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_indicadores&indOcorrCod=0013271&contexto=bd&sel-Tab=tab2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0013271&contexto=bd&sel-Tab=tab2).
- Ivanova, K., Kalmijn, M., & Uunk, W. (2013). The effect of children on men's and women's chances of re-partnering in a European context. *European Journal of Population*, 27(3), 373–398. <https://doi.org/10.1007/s10680-011-9242-5>.
- Jayawickreme, E., Infurna, F. J., Alajak, K., Blackie, L. E. R., Chopik, W. J., Chung, J. M., Dorfman, A., Fleeson, W., Forgeard, M. J. C., Frazier, P., Furr, R. M., Grossmann, I., Heller, A. S., Laceulle, O. M., Lucas, R. E., Luhmann, M., Luong, G., Meijer, L., McLean, K. C., & Park, C. L. (2021). Post-traumatic growth as positive personality change: Challenges, opportunities, and recommendations. *Journal of Personality*, 89(1), 145–165. <https://shre.ink/qcEb>.
- Jeong, K.-H., Lee, S., Kim, C., Im, J.-H., & Jung, H. (2024). Patterns of depression among women post-divorce and the influential factors: Latent growth modeling. *Journal of Affective Disorders Reports*, 17, 100789. [doi:10.1016/j.jadr.2024.100789](https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100789).
- Jiménez-Picón, N., Romero-Martín, M., Romero-Castillo, R. et al. (2023). Internalization of the Romantic Love Myths as a Risk Factor for Gender Violence: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Sexuality Research and Social Policy*, 20, 837–854. <https://shre.ink/q29C>.
- Joel, S., Impett, E. A., Spielmann, S. S., & MacDonald, G. (2018). How interdependent are stay/leave decisions? On staying in the relationship for the sake of the romantic partner. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(5), 805–824. <https://doi.org/10.1037/pspi0000139>.
- Joel, S., MacDonald, G., & Page-Gould, E. (2017). Wanting to stay and wanting to go: unpacking the content and structure of relationship stay/leave decision processes. *Social Psychological and Personality Science*, 9(6), 631–644. <https://doi.org/10.1177/1948550617722834>.
- Kalmijn, M. (2015). How childhood circumstances moderate the long-term impact of divorce on father-child relationships. *Journal of Marriage and Family*, 77(4), 921–938. <https://doi.org/10.1111/jomf.12202>.

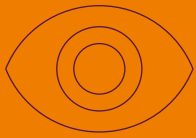
- Kalmijn, M. (2020). Feelings of guilt in the family: The case of divorced parents. In I. Albert & D. Ferring (Eds.), *Intergenerational relations: European perspectives on family and society* (pp. 199–214). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-25838-2\\_13](https://doi.org/10.1007/978-3-030-25838-2_13).
- Kansky, J., & Allen, J. P. (2018). Making sense and moving on: The potential for individual and interpersonal growth following emerging adult breakups. *Emerging Adulthood, 6*(3), 172–190. <https://doi.org/10.1177/2167696817711766>.
- Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York: Wiley.
- Kelly, J. B. (2007). Children's living arrangements following separation and divorce: Insights from empirical and clinical research. *Family Process, 46*(1), 35–52. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2006.00190.x>.
- Kiecolt-Glaser, J. K. (2018). Marriage, divorce, and the immune system. *American Psychologist, 73*(9), 1098–1108. <https://doi.org/10.1037/amp0000388>.
- Komlenac, D., & Greitemeyer, T. (2025). Fear of being single moderates the link between relationship satisfaction and depressive symptoms. *Journal of Social and Personal Relationships*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/19419899.2025.2502504>.
- Koren, C., Orel, N., & Cnaan, R. A. (2025). Being alone after late-life divorce: Freedom and loneliness. *Aging & Mental Health, 29*(1), 72–80. <https://doi.org/10.1080/13607863.2024.2377264>.
- Kowal, M., Bode, A., Koszałkowska, K., ... & Sorkowski, P. (2024). Love as a commitment device: Evidence from a cross-cultural study across 90 countries. *Human Nature, 35*(4), 430–450. [10.1007/s12110-024-09482-6](https://doi.org/10.1007/s12110-024-09482-6).
- Kruk, E., & Harman, J. J. (2024). Countering arguments against parental alienation as a form of family violence and child abuse. *The American Journal of Family Therapy, 53*(2), 117–146. <https://doi.org/10.1080/01926187.2024.2396279>.
- Kutob, R. M., Yuan, N. P., Wertheim, B. C., Sbarra, D. A., Loucks, E. B., Nassir, R., ... & Thomson, C. A. (2017). Relationship between marital transitions, health behaviors, and health indicators of postmenopausal women: results from the Women's Health Initiative. *Journal of Women's Health, 26*(4), 313–320.
- Lansford, J. E. (2009). Parental divorce and children's adjustment. *Perspectives on Psychological Science, 4*(2), 140–152. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01114.x>.
- Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the investment model. *Personal Relationships, 10*(1), 37–57. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00035>.
- Lelaurain, S., Fonte, D., Giger, J.-C., & Guignard, S. (2021). Legitimizing intimate partner violence: The role of romantic love and the mediating effect of patriarchal ideologies. *Journal of Interpersonal Violence. https://shre.ink/q29t*.
- Leopold T. (2018). Gender Differences in the Consequences of Divorce: A Study of Multiple Outcomes. *Demography, 55*(3), 769–797. doi: 10.1007/s13524-018-0667-6.
- Lewandowski, G., & Bizzoco, N. (2007). Addition through subtraction: Growth following the dissolution of a low quality relationship. *The Journal of Positive Psychology, 2*(1), 40–54. [10.1080/17439760601069234](https://doi.org/10.1080/17439760601069234).
- Machia, L. V., & Ogolsky, B. G. (2020). The reasons people think about staying and leaving their romantic relationships: a mixed-method analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin, 47*(8), 1279–1293. <https://doi.org/10.1177/0146167220966903>.
- Madey, S. F., & Rodgers, L. (2009). The effect of attachment and Sternberg's Triangular Theory of Love on relationship satisfaction. *Individual Differences Research, 7*(2), 76–84.
- Mancini, A. D., Bonanno, G. A., & Clark, A. E. (2011). Stepping off the hedonic treadmill: Individual differences in response to major life events. *Journal of Individual Differences, 32*(3), 144–152. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000004>.
- Marques, T. M., Narciso, I., & Ferreira, L. C. (2020). Empirical research on parental alienation: A descriptive literature review. *Children and Youth Services Review, 119*, 105572. [10.1016/j.childyouth.2020.105572](https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105572).
- Marques, T. M., Narciso, I., & Ferreira, L. C. (2022). How do family court judges theorize about parental alienation? A qualitative exploration of the territory. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(13), 7555. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137555>.

- Margolin, G., Gordis, E. B., & John, R. S. (2001). Coparenting: A link between marital conflict and parenting in two-parent families. *Journal of Family Psychology, 15*(1), 3–21. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.15.1.3>.
- McNelis, M., & Segrin, C. (2019). Insecure attachment predicts history of divorce, marriage, and current relationship status. *Journal of Divorce & Remarriage, 60*(5), 404–417. [10.1080/10502556.2018.1558856](https://doi.org/10.1080/10502556.2018.1558856).
- Melo, O., & Mota, C. P. (2014). Interparental conflicts and the development of psychopathology in adolescents and young adults. *Paidéia, 24*, 283–293. <https://doi.org/10.1590/1982-43272459201402>.
- Mentser, S., & Sagiv, L. (2025). Cultural and personal values interact to predict divorce. *Communications Psychology, 3*(1), 12. <https://doi.org/10.1038/s44271-025-00185-x>.
- Middeldorp, C., Cath, D., Beem, A., Willemsen, G., & Boomsma, D. (2008). Life events, anxious depression and personality: A prospective and genetic study. *Psychological Medicine, 38*(11), 1557–1565. <https://doi.org/10.1017/S0033291708002886>.
- Miller, G. E., Chen, E., & Zhou, E. S. (2007). If it goes up, must it come down? Chronic stress and the hypothalamic–pituitary–adrenocortical axis in humans. *Psychological Bulletin, 133*(1), 25–45. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.25>.
- Miralles, P., Godoy, C., & Hidalgo, M. D. (2023). Long-term emotional consequences of parental alienation exposure in children of divorced parents: A systematic review. *Current Psychology, 42*, 12055–12069. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02537-2>.
- Mol, S. S. L., Arntz, A., Metsemakers, J. F. M., Dinant, G. J., Vilters-van Montfort, P. A. P., & Knottnerus, J. A. (2005). Symptoms of post-traumatic stress disorder after non-traumatic events: Evidence from an open population study. *The British Journal of Psychiatry, 186*(6), 494–499. <https://doi.org/10.1192/bjp.186.6.494>.
- Moors, A. C., Ramos, A., & Schechinger, H. A. (2023). Bridging the science communication gap: The development of a fact sheet for clinicians and researchers about consensually nonmonogamous relationships. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity, 10*(1), 166–174. [doi:10.1037/sgd0000487.supp](https://doi.org/10.1037/sgd0000487.supp).
- Moors, A.C., Gesselman, A.N. & Garcia, J.R. (2021). Desire, Familiarity, and Engagement in Polyamory: Results From a National Sample of Single Adults in the United States. *Frontiers in Psychology, 12*, 619640. [doi: 10.3389/fpsyg.2021.619640](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.619640).
- Morrison, S. L., & Ring, R. (2023). Reliability of the Five-Factor Model for determining parental alienation. *The American Journal of Family Therapy, 51*(5), 580–598. [10.1080/01926187.2021.2021831](https://doi.org/10.1080/01926187.2021.2021831).
- Muise, A., & Goss, S. (2024). Does too much closeness dampen desire? On the balance of closeness and otherness for the maintenance of sexual desire in romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science, 33*(1), 68–74. <https://shre.ink/q29E>.
- Nakonezny, P. A., & Denton, W. H. (2008). Marital relationships: A Social Exchange Theory perspective. *The American Journal of Family Therapy, 36*(5), 402–412. <https://doi.org/10.1080/01926180701647264>.
- Næss, E. O., Mehlum, L., & Qin, P. (2021). Marital status and suicide risk: Temporal effect of marital breakdown and contextual difference by socioeconomic status. *SSM - Population Health, 15*, 100853. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100853>.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021). *Guia de boas práticas sobre a avaliação forense pericial em processos de Regulação do Exercício das Responsabilidades Parentais*. Lisboa.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2022). *Linhas de Orientação para a Prática Profissional no âmbito da Violência Doméstica*. Lisboa.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2023). *Contributo Científico OPP – Intervenção Psicológica com Crianças e Jovens no âmbito da Violência Doméstica*. Lisboa.
- Parker, G., Durante, K. M., Hill, S. E., & Haselton, M. G. (2022). Why women choose divorce: An evolutionary perspective. *Current Opinion in Psychology, 43*, 300–306.
- Pellón, I., Martínez-Pampliega, A., & Cormenzana, S. (2024). Post-divorce adjustment, coparenting and somatisation: Mediating role of anxiety and depression in high-conflict divorces. *Journal of Affective Disorders Reports, 16*, 101945. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.101945>.

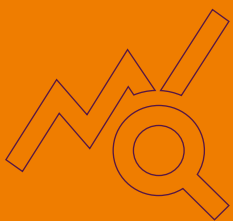
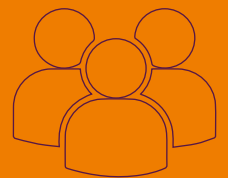
- Pellón-Elexpuru, I., Van Dijk, R., Van der Valk, I., Martínez-Pampliega, A., Molleda, A., & Cormenzana, S. (2024). Divorce and physical health: A three-level meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 352, 117005. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117005>.
- Perel, E. (2017). *The state of affairs: Rethinking infidelity*. Harper.
- PORDATA (2023). Taxa bruta de divórcio: *Quantos casamentos são dissolvidos por cada 1.000 habitantes em Portugal?*. PORDATA.
- Principe, G. F., Kirkpatrick, H., & Langley, S. (2022). A focus on accuracy in misinformed mothers puts young children at risk for false memories. *Journal of Experimental Child Psychology*, 214, 105274. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2021.105274>.
- Raposo, H. S., de Carvalho Figueiredo, B. F., do Vale Lamela, D. J. P., Nunes-Costa, R. A., Castro, M. C., & Prego, J. (2011). Ajustamento da criança à separação ou divórcio dos pais. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 38(1), 13–18. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832011000100007>.
- Rice, T. M., & Ogolsky, B. G. (2020). Relationship expectations about the commitment to wed: A contextual analysis. In L. V. Machia, C. R. Agnew, & X. B. Arriaga (Eds.), *Interdependence, interaction, and close relationships* (pp. 316–342). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108645836.016>.
- Richter, J., Richter, B., et al. (2021). Transactions between self-esteem and perceived conflict in continuing romantic couples. *Journal of Family Psychology*, 35(5), 656–666. <https://doi.org/10.1037/fam0000720>.
- Rodrigues, A. E., Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2006). What predicts divorce and relationship dissolution? In M. A. Fine & J. H. Harvey (Eds.), *Handbook of Divorce and Relationship Dissolution* (1st ed.). Lawrence Erlbaum. <https://doi.org/10.4324/9781315820880>.
- Rubel, A. N., & Burleigh, T. J. (2020). Counting polyamorists who count: Prevalence and definitions of an under-researched form of consensual nonmonogamy. *Sexualities*, 23(1–2), 3–27. <https://shre.ink/q2np>.
- Ruiz-Palomino, E., Ballester-Arnal, R., Giménez-García, C. & Gil-Llario, M.D. (2021). Influence of beliefs about romantic love on the justification of abusive behaviors among early adolescents. *Journal of Adolescence*, 92, 126–136. doi: 10.1016/j.adolescence.2021.09.001.
- Saint-Jacques, M.-C., Godbout, E., & Ivers, H. (2020). People's opinions and stereotypes about step-families. *Journal of Family Issues*, 41(11), 2136–2159. <https://doi.org/10.1177/0192513X19896060>.
- Sbarra, D. A., Bourassa, K. J., & Manvelian, A. (2019). Marital separation and divorce: Correlates and consequences. In B. H. Fiese, M. Celano, K. Deater-Deckard, E. N. Jouriles, & M. A. Whisman (Eds.), *APA handbook of contemporary family psychology: Foundations, methods, and contemporary issues across the lifespan* (pp. 687–705). American Psychological Association.
- Sbarra, D. A. & Coan, J. A. (2017). Divorce and health: good data in need of better theory. *Current Opinion in Psychology*, 13, 91–95. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2016.05.014>.
- Sbarra, D. A., & Whisman, M. A. (2022). Divorce, health, and socioeconomic status: An agenda for psychological science. *Current Opinion in Psychology*, 43, 75–78. [10.1016/j.copsy.2021.06.007](https://doi.org/10.1016/j.copsy.2021.06.007).
- Sbarra, D. A., Emery, R. E., Beam, C. R., & Ocker, B. L. (2014). Marital dissolution and major depression in midlife: A propensity score analysis. *Clinical Psychological Science*, 2(3), 249–257. <https://doi.org/10.1177/2167702613498727>.
- Sbarra, D. A., & Borelli, J. L. (2019). Attachment reorganization following divorce: Normative processes and individual differences. *Current Opinion in Psychology*, 25, 71–75. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2018.03.008>.
- Scoats, R., & Campbell, C. (2022). What do we know about consensual non-monogamy? *Current Opinion in Psychology*, 48, 101468. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2022.101468>.
- Scott, S. B., Garibay, B., & Do, Q. A. (2022). Reasons for relationship dissolution in female same-gender and queer couples. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 11(2), 132–140. <https://shre.ink/qcEB>.
- Sharples, A., Harman, J. J., & Lorandos, D. (2023). Findings of abuse in families affected by parental alienation. *Journal of Family Violence*, 38, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10896-023-00575-x>.
- Shita, N. G., & Zeleke, L. B. (2024). Predictors of divorce and duration of marriage among first marriage women in Dejene administrative town. *Scientific Reports*, 14, 8728. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-59360-5>.

- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://shre.ink/q29i>.
- Stylianou, A. M. (2018). Economic abuse within intimate partner violence: A review of the literature. *Violence and Victims*, 33(1), 3–22. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.33.1.3>.
- Symoens, S., Bastaits, K., Mortelmans, D., & Bracke, P. (2013). Breaking up, breaking hearts? Characteristics of the divorce process and well-being after divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 54(3), 177–196. <https://doi.org/10.1080/10502556.2013.773792>.
- Slade, A., & Holmes, J. (2019). Attachment and psychotherapy. *Current Opinion in Psychology*, 25, 152–156. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.06.008>.
- Spielmann, S. S., Joel, S., & Impett, E. A. (2019). Pursuing sex with an ex: Does it hinder breakup recovery? *Archives of Sexual Behavior*, 48(3), 691–702. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1268-6>.
- Spielmann, S. S., MacDonald, G., & Wilson, A. E. (2009). On the rebound: Focusing on someone new helps anxiously attached individuals let go of ex-partners. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(10), 1382–1394. <https://doi.org/10.1177/0146167209341580>.
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Whitton, S. W. (2010). Commitment: Functions, formation, and the securing of romantic attachment. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 243–257. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00060.x>.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>.
- Strizzi, J. M., Ciprić, A., Sander, S., & Hald, G. M. (2021). Divorce is stressful, but how stressful? Perceived stress among recently divorced danes. *Journal of Divorce & Remarriage*, 62(4), 295–311. <https://doi.org/10.1080/10502556.2021.1871838>.
- Sumter, S. R., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). Perceptions of love across the lifespan: Differences in passion, intimacy, and commitment. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 417–427. <https://doi.org/10.1177/0165025413492486>.
- Sutton, T. E. (2018). Review of Attachment Theory: Familial predictors, continuity and change, and intrapersonal and relational outcomes. *Marriage & Family Review*. [10.1080/01494929.2018.1458001](https://doi.org/10.1080/01494929.2018.1458001).
- Teubert, D., & Piquart, M. (2010). The association between coparenting and child adjustment: a meta-analysis. *Parenting*, 10(4), 286–307. <https://doi.org/10.1080/15295192.2010.492040>.
- Tobore, T. O. (2020). Towards a comprehensive theory of love: The quadruple theory. *Frontiers in Psychology*, 11, 862. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00862>.
- Tran, P., Judge, M., & Kashima, Y. (2019). Commitment in relationships: An updated meta-analysis of the Investment Model. *Personal Relationships*, 26(1), 158–180. <https://doi.org/10.1111/per.12268>.
- Templer, K., Matthewson, M., Haines, J., & Cox, G. (2017). Recommendations for best practice in response to parental alienation: Findings from a systematic review. *Journal of Family Therapy*, 39(1), 103–122. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12137>.
- van Scheppingen, M. A., & Leopold, T. (2020). Trajectories of life satisfaction before, upon, and after divorce: Evidence from a new matching approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1444–1458. [doi:10.1037/pspp0000270](https://doi.org/10.1037/pspp0000270).
- Van Winkle, Z., & Leopold, T. (2021). Family size and economic wellbeing following divorce: The United States in comparative perspective. *Social Science Research*, 96, 102541. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2021.102541>.
- Wagner, M. (2020). On increasing divorce risks. In D. Mortelmans (Ed.), *Divorce in Europe: New insights in trends, causes and consequences of relation breakups* (pp. 37–61). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-25838-2\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-030-25838-2_3).
- Wang, Y., Jiao, Y., Nie, J., O'Neil, A., Huang, W., Zhang, L., Han, J., Liu, H., Zhu, Y., Yu, C., & Woodward, M. (2020). Sex differences in the association between marital status and the risk of cardiovascular, cancer, and all-cause mortality: A systematic review and meta-analysis of 7,881,040 individuals. *Global Health Research and Policy*, 5, 4. <https://shre.ink/q2cF>.
- Wilson, M. J., Scott, A. J., Pilkington, V., Macdonald, J. A., Rice, S. M., Oliffe, J. L., & Seidler, Z. E. (2025). Suicidality in men following relationship breakdown: A systematic review and meta-analysis of global data. *Psychological Bulletin*, 151(7), 819–860. <https://doi.org/10.1037/bul0000482>.
- Yue, X., & Cui, X. (2025). Psychological factors related to positive post-breakup adjustment: the roles of self-concept clarity, resilience, self-esteem, and optimism. *SAGE Open*, 15(2).

Zimmerman, J., Hess, A. K., McGarrah, N. A., ... & Kaser-Boyd, N. (2009). Ethical and professional considerations in divorce and child custody cases. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(6), 539–549. <https://doi.org/10.1037/a0017853>.



ORDEM  
DOS  
PSICÓLOGOS



[ordemdospsicologos.pt](http://ordemdospsicologos.pt)