
DIREITO DAS FAMÍLIAS / ORIENTAÇÃO PRÁTICA

Divórcio e filhos

Como proteger a infância
quando a relação dos pais termina.

Guarda • Pensão e convivência • O que dizer aos filhos • Alienação parental • Violência • Cuidado emocional

UM PRINCÍPIO PARA TODAS AS DECISÕES

A relação conjugal pode terminar.
A responsabilidade de cuidar, não.



DANIEL AGOSTINI
ADVOGADO
Est. 2004

Daniel Agostini | Advogado • outubro de 2026

01 / LEIA PRIMEIRO

O filho não deve ser o preço da separação.

Este guia trata menos do conflito entre adultos e mais das escolhas que preservam a segurança, a dignidade e o desenvolvimento de crianças e adolescentes.

Separar-se pode ser necessário. Fazer do filho testemunha, juiz, mensageiro ou aliado em uma disputa não é. O desafio é reorganizar a família sem transferir às crianças a responsabilidade emocional pelo que ocorreu entre os adultos.

A orientação parte da **Cartilha do Divórcio para os Pais**, do Conselho Nacional de Justiça (CNJ, 2015), vinculada às Oficinas de Divórcio e Parentalidade. As regras jurídicas foram consideradas à luz de alterações posteriores, inclusive de 2023 e 2025.

O cuidado começa por três perguntas:

1. O que meu filho precisa compreender?
2. De que conflitos e riscos ele precisa ser protegido?
3. O que eu posso fazer, hoje, para tornar a vida dele mais segura e previsível?

Neste material, **filho** abrange criança e adolescente. A linguagem deve ser ajustada à idade, às características individuais e à existência, ou não, de situações de risco. Orientações de cooperação entre pais não se aplicam da mesma forma quando há violência.

O que você encontrará

A conversa da separação; frases que ajudam e frases que ferem; rotina, convivência e guarda; pensão sem punições afetivas; um plano parental prático; prevenção da alienação parental; atenção à violência; como ouvir seu filho e quando procurar apoio profissional.

Este guia é educativo. Não constitui avaliação psicológica, diagnóstico nem substitui orientação jurídica individual para situações concretas.

02 / O LUGAR DO FILHO

A criança pode sentir muitas coisas. Não precisa escolher um lado.

Uma separação reorganiza horários, casas, expectativas e relações. Não existe uma reação emocional única e obrigatória.

Alguns filhos ficam tristes; outros se mostram irritados, aliviados, confusos ou aparentemente indiferentes. Reações podem mudar ao longo do tempo. O dever dos adultos é oferecer presença e escuta, não exigir que a criança se sinta de uma determinada maneira.

Quatro necessidades que merecem prioridade

CONTINUIDADE

Preservar, sempre que possível e seguro, vínculos de cuidado, escola, amigos, atividades e hábitos.

PROTEÇÃO

Impedir que a criança seja exposta a agressões, humilhações, chantagens, brigas judiciais ou decisões que lhe cabem aos pais.

CONFIRMAÇÃO

Reafirmar que ela não provocou a separação; que é amada e será cuidada. Não prometer o que não se pode cumprir.

DIÁLOGO

Responder ao que ela pergunta, no ritmo e na linguagem adequados, sem despejar detalhes íntimos do casal.

Pergunta útil antes de falar

“Estou dizendo isso para ajudar meu filho a entender e ficar seguro ou para fazê-lo concordar comigo?”

03 / PRIMEIRA CONVERSA

Como contar que vocês vão se separar.

A comunicação deve dar previsibilidade, sem atribuir culpa e sem criar falsas expectativas.

Quando houver segurança e condições de diálogo, os pais podem preparar juntos uma explicação breve. Se houver abuso, medo ou violência, a conversa conjunta não deve ser imposta; a proteção orientará quem, como e quando falar.

Uma forma possível de dizer

“Nós decidimos que não vamos mais morar juntos como casal. Essa é uma decisão dos adultos. Você não causou isso e não precisa resolver nada por nós. Vamos continuar cuidando de você. Algumas coisas vão mudar e vamos te explicar aos poucos. Você pode perguntar e dizer como se sente.”

Se a criança perguntar “por quê?”

Responda com verdade suficiente para a idade, não com detalhes de traição, ofensas, dívidas, intimidade ou autos do processo. Por exemplo: “Nós não conseguimos mais viver bem juntos como casal. É uma questão nossa, não sua”.

Se perguntar “onde vou morar?”

Diga o que já está definido: lugar, dias aproximados, escola e contatos. Para o que ainda depende de acordo ou de decisão judicial, admita a incerteza: “Ainda estamos organizando isso; assim que estiver definido, vamos te explicar”.

Se perguntar “vocês vão voltar?”

Não alimente expectativa sem fundamento. A criança precisa de informação estável e compatível com a realidade.

Depois da notícia, mantenha a conversa disponível. Não transforme cada encontro com seu filho em um interrogatório sobre a separação.

04 / PALAVRAS IMPORTANTAM

O que evitar dizer. E o que dizer no lugar.

Não há uma lista universal de palavras proibidas. O critério é não colocar a criança no lugar de confidente, árbitro ou responsável pelo sofrimento dos adultos.

EVITE DIZER

PREFIRA DIZER

“Seu pai/sua mãe destruiu nossa família.”

“Temos diferenças como adultos. Você não precisa tomar partido.”

“Conta tudo o que acontece na outra casa.”

“Se algo te incomodar ou te deixar inseguro, você pode me contar.”

“Se você me amasse, não iria.”

“Você pode gostar de estar com cada um de nós, quando isso for seguro.”

“Diz para ele/ela pagar o que deve.”

“Questões de dinheiro e de Justiça são responsabilidade dos adultos.”

“Você é a única pessoa que eu tenho.”

“Eu amo estar com você. Minhas preocupações de adulto eu vou cuidar com outros adultos.”

“Escolhe com quem prefere morar, agora.”

“Queremos ouvir o que você sente; as decisões cabem aos adultos e, quando necessário, ao juiz.”

Uma distinção essencial

Preservar o filho de ataques ao outro genitor **não significa encobrir violência ou pedir segredo**. A criança pode - e deve - receber informações protetivas, claras e adequadas à idade, quando há risco real.

05 / ROTINA E CONVIVÊNCIA

Duas casas não precisam significar duas vidas em conflito.

O objetivo não é reproduzir uma família perfeita. É construir previsibilidade e cuidado efetivo em cada ambiente seguro.

A escola não deveria ser campo de disputa; o aniversário, uma prova de lealdade; e a troca de casa, um momento de interrogatório. A convivência precisa atender ao cotidiano do filho - não ao desejo dos adultos de contar horas ou disputar reconhecimento.

Decisões que fazem diferença

- Organize um calendário compreensível para a idade: dias de convivência, horários, férias e contatos.
- Preserve material escolar, tratamento de saúde, atividades importantes, descanso e vínculos familiares seguros.
- Evite discutir no portão da escola ou diante da criança nas entregas e retiradas.
- Não fiscalize sistematicamente ligações ou mensagens com o outro responsável quando não houver risco ou determinação de proteção.
- Comunique fatos relevantes diretamente entre adultos: saúde, escola, endereço, compromissos e emergências.
- Não transforme atrasos, imprevistos ou despesas em acusações diante do filho.

Quando a comunicação direta produz hostilidade

Pode ser mais funcional limitar a comunicação a mensagens escritas, objetivas, sobre o filho e em horários adequados. Em situações de violência, pode ser necessário intermediário, canal formal, regras de segurança ou medidas judiciais - não uma obrigação de contato direto.

Troque a disputa pelo fato verificável

Em vez de “você nunca respeita nada”, prefira: “A entrega estava combinada para 18h. Houve atraso de 40 minutos. Precisamos ajustar para que ele possa descansar antes da escola”.

06 / DIREITO EM LINGUAGEM SIMPLES

Guarda: uma decisão sobre responsabilidades, não sobre posse.

A lei brasileira trabalha com guarda unilateral e compartilhada. A organização concreta da residência e da convivência exige atenção ao interesse do filho.

Guarda compartilhada

Os pais participam das responsabilidades e decisões relevantes sobre o filho. Não significa, por si só, metade do tempo em cada casa, dupla residência obrigatória ou ausência de pensão. A divisão dos períodos de convivência e uma eventual residência de referência devem refletir as condições da família e o interesse da criança.

Guarda unilateral

A guarda é atribuída a um dos pais ou, nas situações legais, a quem o substitua. Não elimina automaticamente os deveres do outro genitor, nem torna sem importância a convivência, a informação e a fiscalização dos interesses do filho, sempre observadas as restrições protetivas cabíveis.

E a chamada “guarda alternada”?

O termo costuma descrever arranjos de alternância entre períodos ou residências. Não é uma terceira modalidade expressamente definida pelo Código Civil ao lado das guardas unilateral e compartilhada. Alternar casas, inclusive por tempos próximos, não responde sozinho à pergunta jurídica sobre quem decide e como se distribuem responsabilidades.

Atenção à violência

Desde a Lei 14.713/2023, a probabilidade de risco de violência doméstica ou familiar é causa impeditiva da aplicação da guarda compartilhada na hipótese legal. Não se deve presumir que “cooperar” é sempre seguro ou juridicamente adequado.

Independentemente da modalidade, a pensão e as despesas dos filhos devem ser examinadas conforme suas necessidades e as possibilidades dos responsáveis, à luz das circunstâncias concretas.

07 / DIREITOS DO FILHO

Pensão e convivência: uma coisa não depende da outra.

Os dois são direitos da criança. O cuidado material e a presença responsável não podem ser usados como moeda de troca entre os adultos.

Pensão alimentícia é a contribuição para as necessidades e o desenvolvimento do filho: alimentação, moradia, saúde, educação, lazer e outros cuidados. **Convivência familiar** é a possibilidade de manter vínculos, afeto, referências e cuidados com os responsáveis, quando essa relação é segura.

O não pagamento de pensão não autoriza impedir encontros

Mesmo diante de dívida alimentar, **não se deve suspender ou dificultar a convivência como forma de cobrança**. A criança não pode perder também o contato com um dos pais por causa de um conflito financeiro. A cobrança deve seguir os meios legais, sem transformar o filho em instrumento de pressão.

O impedimento de convivência também não autoriza deixar de pagar

Se o contato estiver sendo indevidamente dificultado, isso pode exigir providência judicial própria. **Não autoriza, porém, suspender ou reduzir por conta própria a pensão fixada**. Questões relativas aos alimentos e à convivência precisam ser encaminhadas pelos meios apropriados.

Atitudes que protegem os filhos

- Nunca diga à criança que a visita foi cancelada porque a pensão não foi paga.
- Não peça ao filho que cobre dinheiro, leve recados ou escolha quem tem razão.
- Se houver inadimplência, documente os fatos e busque a cobrança ou execução pelos caminhos legais.
- Se houver dificuldade de convivência, registre objetivamente as ocorrências e busque orientação para cumprir ou ajustar o regime.
- Respeite decisões judiciais e medidas de proteção. Riscos reais de violência exigem avaliação própria: o direito à convivência não se sobrepõe à segurança do filho.

Guarde esta distinção

Pensão não compra presença. Presença não quita pensão.

O filho tem direito ao cuidado material e aos vínculos familiares seguros, sem ser responsabilizado pelas divergências entre os pais.

08 / FERRAMENTA PRÁTICA

O plano parental: escrever acordos antes que surjam os problemas.

Um bom ajuste contempla o cotidiano real do filho. O texto precisa ser possível de cumprir e pode ser revisto quando as necessidades mudarem.

O que vale combinar ou submeter à definição judicial

- 01 • **Calendário** — Dias, horários, feriados, férias, aniversário e logística das trocas.
- 02 • **Escola** — Matrícula, reuniões, acompanhamento, materiais e comunicação com a instituição.
- 03 • **Saúde** — Tratamentos, vacinação, medicamentos, emergências e acesso a informações.
- 04 • **Despesas** — Pensão, despesas extraordinárias, comprovantes e forma de reembolso.
- 05 • **Comunicação** — Canal para informações importantes e prazo razoável de resposta.
- 06 • **Tecnologia** — Ligações com o filho, respeito à privacidade e segurança digital.
- 07 • **Família ampliada** — Convivência com avós, irmãos e demais vínculos importantes, quando protetivos.
- 08 • **Mudanças** — Aviso sobre viagens, endereços e decisões importantes nos limites legais.
- 09 • **Imprevistos** — Como avisar atrasos, trocas excepcionais e situações emergenciais.
- 10 • **Revisão** — Quando voltar a conversar sobre o plano, preferencialmente antes de um novo conflito.

Critério de revisão

Não basta perguntar “o acordo é igual para os dois?”. A questão principal é: “Ele funciona para a criança que temos, nesta idade, nesta rotina, nesta realidade?”.

09 / ALIENAÇÃO PARENTAL

Quando o conflito tenta ocupar o lugar do vínculo.

Atenção aos comportamentos concretos e ao contexto. Um afastamento pode ter causas diferentes; não se presume alienação a partir de qualquer resistência do filho.

A Lei 12.318/2010 disciplina atos de alienação parental: condutas que interferem na formação psicológica da criança ou adolescente, induzindo repúdio ou prejudicando injustificadamente os vínculos com o genitor. Entre os exemplos legais estão campanhas de desqualificação, obstáculos ao contato, omissão deliberada de informações relevantes e falsa denúncia para impedir a convivência.

Sinais de conduta que pedem atenção

- Fazer a criança repetir acusações e julgamentos de um adulto contra o outro.
- Criar medo, culpa ou constrangimento por demonstrar afeto pelo outro responsável.
- Usar encontros, telefonemas e informações sobre escola ou saúde como punição.
- Transformar a criança em instrumento de coleta de provas, espionagem ou pressão.

O que não pode ser confundido

Nem toda recusa de convivência configura alienação. Medo, experiências negativas, rupturas anteriores, negligência, abuso, violência, idade e opinião da criança exigem investigação cuidadosa. **Relatar suspeita genuína de violência não equivale a apresentar denúncia falsa.** O fato de uma alegação não ter sido comprovada, isoladamente, não demonstra que tenha sido inventada.

Em um processo de família

A análise deve partir de fatos, contexto, provas e, quando cabível, avaliação especializada. Não cabe pressionar o filho a confirmar uma narrativa. A Recomendação CNJ 157/2024 dispõe sobre protocolo de escuta especializada e depoimento especial nas ações de família em que se discute alienação parental.

10 / SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

Violência não é “desentendimento de casal”.

O dever de evitar conflito não pode virar exigência de contato inseguro, omissão de agressões ou silenciamento da criança.

Quando há violência doméstica, ameaças, coerção, abuso sexual ou agressão psicológica, **proteger precede negociar**. Não se deve exigir encontro conjunto, mediação informal ou convivência sem avaliação do risco e das medidas de proteção aplicáveis.

Se o filho relata um episódio preocupante

- **Acolha sem induzir:** “Obrigado por me contar. Quero que você esteja seguro. Pode me falar do seu jeito”.
- **Evite interrogatórios:** não repita perguntas, não sugira respostas nem peça que conte a mesma história a várias pessoas.
- **Não prometa segredo absoluto:** explique que pode ser preciso buscar ajuda para protegê-lo.
- **Registre fatos com cuidado:** preserve mensagens ou outros elementos existentes sem transformar o filho em investigador.
- **Acione proteção adequada:** em perigo imediato, serviços de emergência; em outros casos, rede de proteção, Conselho Tutelar, autoridades competentes e orientação jurídica.

Como conversar sobre um responsável que oferece risco

Não é necessário descrever detalhes traumáticos, mas tampouco se deve negar o que ocorreu. Uma formulação possível, adaptada por profissional quando necessário, é: “O que aconteceu não foi certo. Os adultos estão buscando ajuda para que você fique seguro. Você pode contar quando algo te assustar”.

Medida protetiva e convivência com os filhos

Uma medida protetiva dirigida a um dos pais **não suspende automaticamente o convívio com os filhos**. Em regra, é necessário verificar se a decisão restringiu ou suspendeu as visitas ou se incluiu a criança entre as pessoas protegidas. Ainda que não exista suspensão expressa da convivência, devem ser respeitadas integralmente as ordens de afastamento e de proibição de contato. Se a entrega da criança exigir aproximação proibida, a solução é buscar uma organização segura ou ajuste judicial, nunca descumprir a medida.

Proteção não é alienação. Havendo risco concreto, a convivência pode ser restringida ou suspensa pelo juiz. O critério é a segurança e o melhor interesse da criança, e não a disputa entre os adultos.

11 / CUIDADO EMOCIONAL

Escutar não é investigar. Acolher não é diagnosticar.

O filho precisa de pessoas confiáveis e rotina; o adulto precisa perceber quando isso já não é suficiente.

Como abrir espaço para a conversa

Faça perguntas simples: “Como tem sido para você?”, “Tem alguma coisa que te preocupa?”, “O que ajudaria a tornar as trocas de casa mais tranquilas?”. Aceite também o silêncio. Crianças e adolescentes não precisam falar no ritmo do adulto.

Sinais que merecem atenção

- Mudanças persistentes ou intensas no sono, alimentação, humor ou rendimento escolar.
- Medo acentuado, isolamento, regressões importantes ou sofrimento nas transições.
- Queixas físicas recorrentes, sem explicação clara, em contexto de sofrimento emocional.
- Comentários de culpa por ter “causado” a separação ou de que precisa cuidar de um dos pais.
- Qualquer indicação de autolesão, ameaça, violência ou abuso exige atenção imediata e avaliação apropriada.

Esses sinais **não confirmam, isoladamente, alienação parental, abuso ou transtorno psicológico**. Indicam a necessidade de escuta cuidadosa e, conforme a intensidade, apoio de psicologia, pediatria, escola e rede de proteção.

O adulto também precisa cuidar de si

Não é papel do filho consolar um pai ou uma mãe pelo fim do relacionamento, arbitrar ressentimentos ou substituir uma rede de apoio. Busque amigos, familiares confiáveis, psicoterapia ou orientação profissional para as próprias dificuldades.

Uma pergunta cotidiana

“Hoje, meu filho pôde ser criança ou precisou funcionar como adulto para administrar o meu sofrimento?”

12 / SITUAÇÕES DELICADAS

Perguntas difíceis que aparecem na vida real.

Respeitar os sentimentos do filho não significa entregá-lo às decisões dos adultos nem ignorar situações de risco.

“Ele não quer ir à casa do outro genitor. Devo obrigar?”

Primeiro, compreenda por quê. Pode existir simples dificuldade de transição, frustração, conflito de rotina, vínculo fragilizado ou risco sério. Evite ameaçar, culpar ou usar força. Considere idade, histórico, eventual decisão judicial e, quando necessário, avaliação profissional e providência jurídica para adequar a convivência.

“Ele perguntou se houve traição.”

A questão íntima do casal não precisa virar informação detalhada para a criança. Pode-se responder que a relação terminou por problemas entre os adultos e que isso não altera o seu valor nem transfere responsabilidade a ela. Adolescentes podem demandar conversas mais contextualizadas, ainda sem exposição indevida.

“O outro genitor não paga a pensão. Posso contar?”

Explique dificuldades concretas sem transformar o filho em cobrador ou responsável. Cobrança e providências judiciais pertencem aos adultos. Eventuais restrições de convivência não podem ser usadas como forma privada de cobrança.

“Meu filho contou um segredo e pediu que eu não falasse.”

Respeite sua confiança e privacidade sempre que possível. Se houver violência ou perigo, esclareça que será necessário pedir ajuda para protegê-lo, compartilhando apenas com quem precise atuar.

“E se um dos pais iniciar outro relacionamento?”

Respeite o ritmo de adaptação e não utilize o novo parceiro como símbolo de substituição parental. Preserve a relação com os cuidadores existentes, sem impor afeto.

13 / LISTA PARA GUARDAR

Um compromisso prático com os filhos.

O que a criança precisa não é de pais sem divergências, mas de adultos que assumam suas responsabilidades.

Antes de cada decisão, vale verificar:

- ❑ Estou colocando o interesse e a segurança do filho antes da minha reação ao ex-parceiro?
- ❑ A criança recebeu informação verdadeira, suficiente e adequada à idade?
- ❑ Evitei responsabilizá-la pelo divórcio ou pedir que escolha um lado?
- ❑ Conversei sobre dinheiro, processo e conflito apenas com os adultos?
- ❑ Preservei o espaço para que ela expresse sentimentos sem ser punida?
- ❑ Organizei convivência, estudos, saúde e rotina com previsibilidade?
- ❑ Compartilhei informações relevantes com quem tem direito de recebê-las?
- ❑ Deixei de usá-la como mensageira, espiã, testemunha ou confidente?
- ❑ Respeitei os vínculos familiares seguros e as medidas de proteção necessárias?
- ❑ Busquei ajuda competente se houver violência ou sofrimento importante?
- ❑ Estou demonstrando o cuidado que quero ensinar?

Um lembrete especialmente importante

Cuidar do filho após a separação envolve **presença, escuta, responsabilidade material, assistência afetiva, proteção e respeito aos limites**. O dever de assistência afetiva foi explicitado no ECA pela Lei 15.240/2025; isso não transforma o afeto em obrigação de sentir, mas reforça o dever de agir com cuidado.

14 / FUNDAMENTAÇÃO

De onde vêm estas orientações.

O guia é autoral e reúne orientações práticas extraídas do material educativo do CNJ, com atualização normativa posterior. Não é reprodução da cartilha.

[CNJ · Cartilha do Divórcio para os Pais \(2015\)](#)

[CNJ · Oficinas de Divórcio e Parentalidade](#)

[Código Civil · Lei 10.406/2002 \(guarda e poder familiar\)](#)

[ECA · Lei 8.069/1990 \(proteção integral e direitos\)](#)

[Lei 12.318/2010 · Atos de alienação parental](#)

[Lei 14.340/2022 · Alterações na Lei de Alienação Parental](#)

[Lei 14.713/2023 · Guarda e risco de violência](#)

[Lei 13.431/2017 · Escuta especializada e depoimento especial](#)

[Lei 15.240/2025 · Assistência afetiva e abandono afetivo](#)

[Lei Maria da Penha · Medidas protetivas e visitas aos dependentes](#)

[CNJ · Cartilha do Divórcio para os Pais · Alimentos e convivência](#)

[CNJ · Recomendação 157/2024 · Protocolo de escuta](#)

Edição editorial: outubro de 2026.

UMA REFLEXÃO PARA LEVAR

A criança não precisa decidir quem tem razão. Precisa saber com quem pode contar.

O divórcio reorganiza a família. O modo como os adultos atravessam essa mudança pode preservar a infância - ou prolongar o conflito dentro dela. Em cada conversa, acordo e decisão, deve haver espaço para a segurança, a escuta e os vínculos do filho.

DANIEL AGOSTINI | ADVOGADO

Famílias • Inventários e Sucessões • Imóveis • Contratos, Dívidas e Indenizações • Empresas e Sócios

www.agostini.adv.br

Técnica para defender.
Sabedoria para orientar.
Pessoas em primeiro lugar.



DANIEL AGOSTINI
ADVOGADO
Est. 2004