

# Quando a Guerra dos Adultos Atravessa a Infância

written by Miguel Gonçalves | 26 de Fevereiro, 2026

**OCIDADÃO**  
Journalism Online

**OPINIÃO**  
**Miguel Gonçalves**



Existem milhões de espécies catalogadas no planeta. Mas apenas uma consegue usar o amor como instrumento de poder.

Apenas nós, seres humanos, temos a capacidade de ferir alguém através do que lhe é mais sagrado.

Há uma forma de violência que não deixa marcas visíveis. Não parte ossos. Parte vínculos.

É uma violência emocional silenciosa.

É quando um filho deixa de ser apenas filho e passa a ser meio. Quando o conflito entre dois adultos atravessa a infância de quem nunca escolheu estar ali. Quando a dor de um transforma a inocência do outro num campo de batalha invisível.

Não é um tema ideológico. Não é uma guerra de géneros. Não é uma acusação.

É uma questão de maturidade humana.

Vivemos numa época em que se romantiza o início e se banaliza o fim. Casa-se pela celebração, promete-se sem consciência profunda do compromisso, têm-se filhos como se fossem extensão natural de um sonho, e, por vezes, como tentativa de salvar o que já está fragilizado.

Mas filhos não salvam relações. Filhos revelam-nas.

Quando existe equilíbrio, ampliam amor. Quando existe fratura, amplificam tensão.

E é aqui que começa o perigo invisível.

A separação em si não é violência. O conflito permanente, sim.

Esta violência emocional silenciosa não está apenas nos casos extremos que chegam aos tribunais. Está nas pequenas manipulações diárias. Nas mensagens transmitidas com carga emocional. Nas perguntas que obrigam uma criança a escolher. Nos silêncios que constroem narrativas.

Está quando o orgulho fala mais alto do que a responsabilidade parental.

Cada vez mais vemos crianças que crescem como mediadoras emocionais. Aprendem cedo a medir palavras. A ajustar versões. A dividir-se internamente para manter migalhas de paz.

Não são problemáticas. São adaptativas.

E essa adaptação precoce deixa marcas profundas.

Uma criança não deveria sentir que amar um implica trair o outro. Não deveria carregar o peso emocional de conflitos que não lhe pertencem. Não deveria viver como soldado numa guerra que nunca declarou.

Separações acontecem. São parte da vida adulta.

Mas a maturidade parental começa exatamente quando o casal termina.

Ser pai ou mãe não é um turno. Não é posse. Não é território.

É uma responsabilidade contínua de proteger o vínculo, mesmo quando o vínculo conjugal acabou.

Escrevo estas palavras não como juiz, nem como vítima, mas como pai, e como alguém que acredita que a infância deve ser protegida acima de qualquer conflito adulto.

Talvez esteja na hora de falarmos sobre isto com mais coragem. Sem acusações. Sem radicalismos. Sem transformar dor em arma.

Porque no fim não se trata de quem tem razão. Trata-se de quem escolhe proteger.

Os filhos não são troféus. Não são mensageiros. Não são moeda de troca.

São pessoas em formação.

E aquilo que vivem hoje moldará a forma como amarão amanhã.

A maior prova de maturidade depois de uma separação não é vencer o outro. É garantir que nenhuma criança paga o preço da nossa dor.