

DIREITO DE FAMÍLIA

GUIA DA MÃE QUE CRIA SOZINHA

Pensão alimentícia na prática: perguntas frequentes,
passo a passo de cobrança e um checklist para agir.



Castro & Freitas
Advocacia

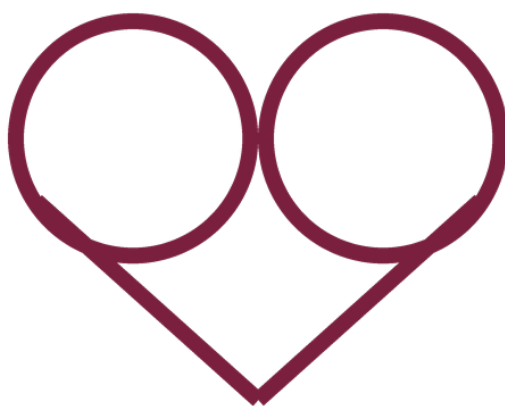
ANTES DE COMEÇAR

Este material não nasceu de uma tese. Nasceu de conversas repetidas na nossa sala de atendimento — mães que chegam com a mesma dúvida, o mesmo cansaço e, muitas vezes, a mesma informação errada que ouviram de alguém.

Por isso, organizamos este guia como quem responde a perguntas reais, uma de cada vez: quanto é o valor certo, o que fazer se ele não pagar, como provar que ele ganha mais do que declara. Sem enrolação e sem fórmula mágica — porque cada processo é diferente, e quem promete resposta pronta para todo caso geralmente está vendendo algo, não orientando.

No fim, você vai encontrar um checklist simples para levar à sua primeira consulta. É o ponto de partida mais rápido entre a dúvida e a ação.

Equipe de Direito de Família — Castro & Freitas Advocacia



ÍNDICE

- 01** Perguntas que toda mãe faz

- 02** O que a lei diz sobre o valor da pensão

- 03** Guarda compartilhada não é desconto na pensão

- 04** Quando a renda declarada não bate com a realidade

- 05** Se o pagamento atrasar ou parar

- 06** Checklist para a sua primeira consulta



PERGUNTAS QUE TODA MÃE FAZ

P — Existe um valor fixo, tipo 30% da renda dele?

Não. Esse número circula tanto que virou senso comum, mas não existe no Código Civil. O valor é definido pelo chamado trinômio: o que a criança precisa, o que o pai pode pagar e a proporção entre as duas coisas. Um pai com renda alta e uma criança com despesas modestas pode pagar bem mais que 30% — e o contrário também é verdade.

P — Se eu pedir pensão, ele pode pedir a guarda por vingança?

Pedir pensão é exercer um direito da criança, não um ataque ao pai. Guarda e pensão são decididas por critérios próprios — a guarda observa o melhor interesse da criança, não quem “revidou” o quê. Ainda assim, entendemos o medo: por isso a estratégia do pedido é sempre desenhada caso a caso, e não em modelo genérico.



P — Se eu entrar na Justiça, quanto tempo até eu efetivamente receber?

Varia conforme a vara, a complexidade da comprovação de renda e se há resistência da outra parte. Pedidos de alimentos provisórios (um valor liminar, decidido antes da sentença final) costumam ser analisados nas primeiras semanas do processo — é justamente para isso que existem: para que a criança não fique desamparada enquanto o processo tramita.

P — Posso pedir pensão para mim também, não só para os filhos?

Em algumas situações, sim — quando há dependência econômica comprovada e desequilíbrio relevante entre os padrões de vida após a separação. É menos comum que a pensão dos filhos, mas vale perguntar: muitas mulheres nem sabem que essa possibilidade existe.

P — Acordo verbal com o pai ‘vale’ alguma coisa?

Vale como boa vontade, não como garantia. Sem homologação judicial ou escritura pública, um acordo verbal pode ser desfeito a qualquer momento, sem consequência jurídica imediata para quem descumpriu. Se existe um combinado, o passo seguinte é formalizá-lo.



O QUE A LEI DIZ SOBRE O VALOR DA PENSÃO

O artigo 1.694 do Código Civil garante o direito a alimentos entre parentes — e, no caso de filhos menores, esse direito é considerado irrenunciável: não é algo que a mãe possa “abrir mão” em nome da criança, porque não é dela para ceder.

O valor nasce do cruzamento de três perguntas:

- Necessidade — quanto custa, de fato, manter o padrão de vida da criança?
- Possibilidade — qual é a capacidade financeira real de quem paga, incluindo renda informal?
- Proporcionalidade — a divisão entre os pais é equilibrada dentro do que cada um pode?



EXERCÍCIO — O ORÇAMENTO REAL DO SEU FILHO

Antes de discutir valor com uma advogada, vale ter esse número na ponta da língua. Monte uma tabela simples com três colunas e preencha com base no último mês:

CATEGORIA	GASTO MENSAL (R\$)	QUEM PAGA HOJE
Moradia / condomínio		
Escola e material		
Saúde e plano médico		
Alimentação		
Transporte		
Vestuário		
Lazer e atividades extras		
Outros		

Some a coluna do meio: esse é o custo mensal real da criança, hoje. É esse número — não um percentual solto — que embasa um pedido de pensão bem fundamentado.



GUARDA COMPARTILHADA NÃO É DESCONTO NA PENSÃO

A Lei nº 13.058/2014 tornou a guarda compartilhada a regra, não a exceção, mesmo quando os pais não chegam a um acordo espontâneo. O objetivo é que as decisões sobre a vida da criança — escola, saúde, rotina — sejam tomadas em conjunto. Isso é diferente de dividir o tempo de convivência ao meio, e mais diferente ainda de dividir os custos ao meio.

Na prática, é comum que uma das casas continue concentrando o dia a dia — levar à escola, cozinhar, acompanhar a lição — mesmo com guarda formalmente compartilhada. Quando isso acontece, a Justiça pode (e costuma) manter a obrigação de pensão do outro genitor: corresponsabilidade financeira e tempo de convivência são analisados separadamente, não como se cancelassem um ao outro.





44%

das mães solo brasileiras vivem com até um salário mínimo por mês — quase o dobro da proporção entre mães que têm um parceiro (Datafolha, 2023).

QUANDO A RENDA DECLARADA NÃO BATE COM A REALIDADE

É comum ouvir de mães: “ele diz que está sem dinheiro, mas trocou de carro duas vezes esse ano.” Quando isso acontece, o processo não fica refém da folha de pagamento declarada — a chamada teoria da aparência permite argumentar com base no que a pessoa demonstra viver, e não apenas no que declara.

Sinais que costumam sustentar esse argumento:

- Abriu um negócio novo ou expandiu um já existente sem explicar a origem do capital
- Troca de celular, veículo ou eletrônicos com frequência incompatível com a renda alegada
- Viagens, shows ou consumo divulgados em redes sociais
- Bens registrados em nome de terceiros (novo cônjuge, familiares) mas usados por ele



EXERCÍCIO — LINHA DO TEMPO DE EVIDÊNCIAS

Provas soltas convencem menos do que um histórico organizado. Em vez de reunir prints aleatórios, crie um registro cronológico simples, com três colunas: data, o que você observou, e onde guardou a prova (print salvo, testemunha, recibo).

DATA	O QUE VOCÊ OBSERVOU	ONDE GUARDAR
12/03	Postou foto de viagem à praia com a nova companheira	
28/04	Trocou de carro — modelo novo, financiamento não declarado	
15/06	Vizinha comentou sobre reforma na casa dele	
(exemplos ilustrativos — use as linhas abaixo para o seu próprio registro)		



SE O PAGAMENTO ATRASAR OU PARAR

1 Notificação e tentativa de acordo

Antes de judicializar, uma notificação formal ou uma tentativa de acordo já resolve boa parte dos casos — sem o custo emocional de um processo mais longo.

2 Ação de execução de alimentos

Se não houver resposta, o valor devido pode ser cobrado judicialmente, com prazo curto para o pagamento ou justificativa.

3 Desconto em folha ou penhora

A Justiça pode determinar desconto direto no salário, penhora de contas ou de bens do devedor.

4 Protesto e negativação

O nome do devedor pode ser levado a cartório de protesto e a órgãos de proteção ao crédito.

5 Prisão civil

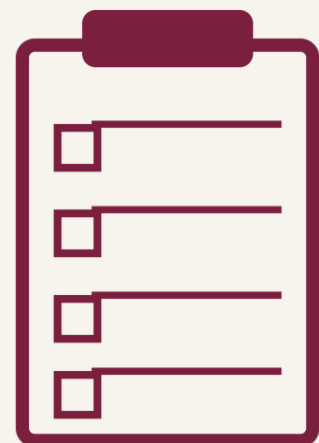
Em caso de inadimplência persistente e injustificada, a prisão civil é o instrumento mais grave previsto em lei — reservado a situações de descumprimento reiterado.



CHECKLIST PARA A SUA PRIMEIRA CONSULTA

Leve o que tiver — mesmo incompleto. Estes itens agilizam a primeira conversa:

- ☐ Certidão de nascimento do(a) filho(a)
- ☐ Sua tabela de gastos mensais reais (veja o exercício da página 07)
- ☐ Qualquer comprovante de renda do pai, mesmo informal
- ☐ Prints, fotos ou registros do padrão de vida dele
- ☐ Sua linha do tempo de evidências, se já começou a montar
- ☐ Mensagens ou acordos verbais já feitos sobre valores



UM ÚLTIMO PONTO

Nenhum guia substitui uma conversa com quem vai olhar para o seu caso específico. Este material existe para que você chegue a essa conversa mais segura — sabendo o que perguntar e o que levar.

Buscar pensão não é hostilidade. É garantir que o cuidado com uma criança deixe de ser sustentado sozinho por uma única pessoa.



FALE COM A NOSSA EQUIPE

Atendimento direto com a advogada responsável pelo seu caso, com sigilo desde o primeiro contato.

TELEFONE

81 99635.2095 | 98201.7957 | 99616.7780

E-MAIL

castroefreitas.jus@gmail.com

ENDEREÇO

Rua Milton Souza Lopes - Centro, Paulista - PE

INSTAGRAM

@castroefreitas

HORÁRIO

Segunda a sexta, 9h às 18h



Castro & Freitas
Advocacia

