

PENSÃO ALIMENTÍCIA

UM GUIA PRÁTICO PARA MÃES



01

Introdução

02

Gênero, Cuidado e
Sobrecargas Invisíveis

03

A finalidade da fixação
da pensão alimentícia e
como é calculada

04

Guarda, Convivência e
Responsabilidades

ÍNDICE

05

Provando o Padrão de Vida:
A Teoria da Aparência

06

Quem Paga, Como
Funciona e Até Quando

07

Do Direito à Prática:
Como Organizar,
Comprovar e Avançar

ÍNDICE

01


**PENSÃO
ALIMENTÍCIA
SEM MITOS -
UMA JORNADA
DE
INFORMAÇÃO E
DIREITO**

INTRODUÇÃO

Se você chegou até aqui, é porque carrega em si a responsabilidade – muitas vezes silenciosa – de cuidar. Cuidar dos(as) filhos(as), da casa, da rotina, da vida. Talvez você já tenha sentido que esse trabalho, por mais intenso e essencial que seja, raramente é reconhecido como deveria. E não está sozinha nisso.

Em nossa sociedade, ainda é comum que o trabalho de cuidado – como alimentar, educar, medicar, levar e buscar, acompanhar lições, preparar refeições, manter a casa – recaia quase que exclusivamente sobre as mulheres. Muitas vezes, esse cuidado é exercido em tempo integral, com impacto direto na renda, no tempo livre, no desenvolvimento profissional e até na saúde física e emocional.

Há mulheres que deixaram suas carreiras para cuidar da família, por decisão conjunta ou por imposição do parceiro. Em muitos casos, esse arranjo pareceu, no início, o mais viável. Mas quando a separação chega, essas mulheres se veem desprotegidas financeiramente e longe do mercado de trabalho.



Outras tantas mulheres vivem a maternidade solo desde o início, enfrentando sozinhas os custos e a sobrecarga do cuidado diário. Essas são realidades comuns em muitas famílias brasileiras. E diante delas, a definição de um valor justo de pensão alimentícia – tanto para os filhos quanto, em alguns casos, para a própria mulher – se torna uma questão de justiça.

Mas o caminho até esse reconhecimento não é simples. Mitos se multiplicam: que pensão “é sempre 30%”, que “se entrar na justiça, nunca vai receber”, que “se pedir pensão, ele pede a guarda”. São ideias que desinformam, intimidam e reforçam desigualdades. É preciso desfazer esses nós com informação clara e orientação prática.

Este e-book nasceu para isso. Para esclarecer, orientar e apoiar mulheres – especialmente mães solo – em seus direitos. Para que você tenha acesso a dados, argumentos, estratégias e ferramentas jurídicas que ajudem a defender o que é seu por direito e o que é dos seus filhos por justiça.

Aqui, a informação é sua aliada. E a sua experiência, sua força.

Vamos juntas?

02

O VALOR DO TRABALHO MATERNO E SEU IMPACTO FINANCEIRO

A pensão alimentícia é um direito assegurado pela legislação brasileira (art. 1.694 do Código Civil) e visa garantir o sustento dos(as) filhos(as) após a separação dos pais. Esse direito é dos(as) filhos(as), e não da mãe, o que significa que abrir mão da pensão representa abrir mão de um direito da criança, e não da mãe, o que significa dizer que abrir mão da pensão representa abrir mão de um direito da criança. Ou seja, trata-se de um direito irrenunciável.

Segundo dados do IBGE (2022), o Brasil possui mais de 11,6 milhões de mães solo. Destas, 48,5% estão abaixo da linha da pobreza, com rendimento domiciliar inferior a meio salário mínimo por pessoa.

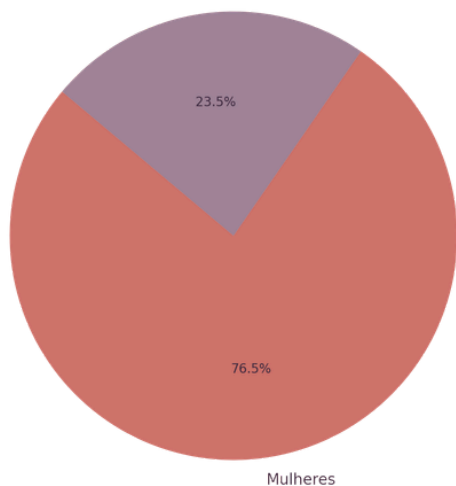
A pensão alimentícia se insere em um contexto mais amplo de desigualdade de gênero. A sobrecarga emocional, física e psicológica do cuidado recai majoritariamente sobre as mulheres. Este é um reflexo direto da invisibilidade do trabalho reprodutivo e doméstico – muitas vezes naturalizado, não remunerado e não reconhecido como trabalho.

Esse cenário, somado à ausência de suporte e reconhecimento legal, contribui para a perpetuação da violência patrimonial e psicológica.

A pensão alimentícia é um direito dos seus filhos, e uma ferramenta fundamental para compensar a desigualdade gerada pela invisibilidade do trabalho materno. É uma forma de garantir que o pai também contribua financeiramente para o sustento dos filhos, dividindo as responsabilidades e os custos da criação.

Mas, infelizmente, muitas mães não recebem a pensão alimentícia justa que seus filhos merecem. Seja por falta de informação, por medo de enfrentar o ex-marido na justiça, ou por acreditarem que não têm direito a nada.

A DEDICAÇÃO AO CUIDADO É TRABALHO.



DIVISÃO DE HORAS SEMANAIS DEDICADAS AO CUIDADO POR GÊNERO (OIT, 2022)

De acordo com a OIT (Organização Internacional do Trabalho), mulheres dedicam 3 vezes mais tempo ao trabalho de cuidado não remunerado do que os homens.

Esse tempo investido impacta diretamente na trajetória profissional, na renda e na aposentadoria das mulheres. Ainda assim, esse trabalho segue invisível nos processos judiciais.



ATIVIDADE PRÁTICA

Pegue um caderno e liste todas as tarefas que você realiza diariamente relacionadas aos cuidados com seus filhos. Seja o mais detalhada possível. Ao lado de cada tarefa, tente estimar o tempo que você dedica a ela e quanto custaria para contratar alguém para fazê-la (babá, cozinheira, faxineira, motorista, etc.).

Essa simples reflexão te ajudará a visualizar o valor do seu trabalho e a importância de buscar uma compensação justa.

E isso foi apenas o começo... No próximo capítulo, você vai descobrir a armadilha dos 30% e como ela te impede de receber a pensão justa que seus filhos merecem.

03

FINALIDADE DA FIXAÇÃO DA PENSÃO ALIMENTÍCIA E COMO É CALCULADA

É fundamental distinguir entre verbas ordinárias (recorrentes) e extraordinárias (pontuais) e projetar os custos conforme a idade da criança.

Inclua gastos com moradia, escola, transporte, alimentação, lazer, saúde e vestuário. Crianças pequenas exigem mais tempo e estrutura, o que reflete diretamente no orçamento.

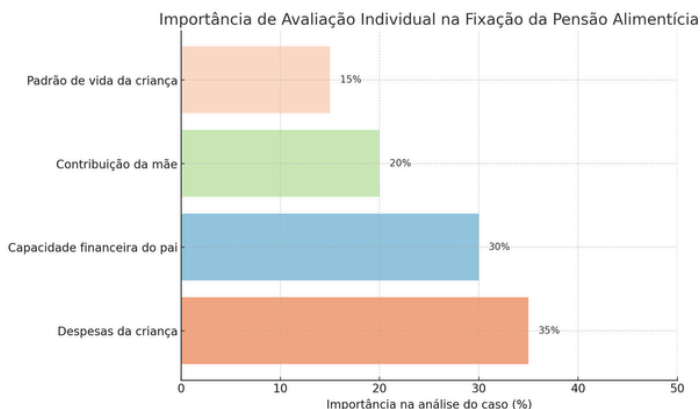
Muitas mulheres acreditam, equivocadamente, que a pensão alimentícia deve ser fixada automaticamente em 30% da renda do pai.

Esse mito ignora as reais necessidades das crianças, o padrão de vida anterior e a contribuição da mãe no cuidado. A pensão deve ser calculada considerando as despesas da criança, a capacidade financeira dos responsáveis e o estilo de vida familiar.

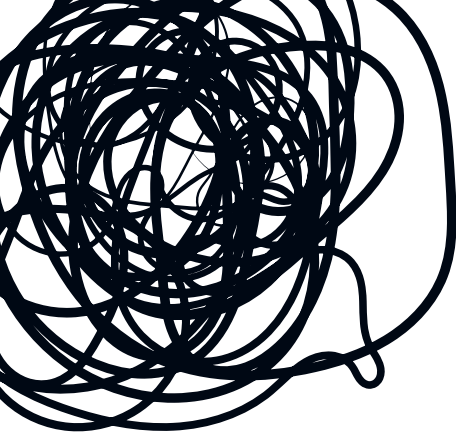
Além disso, erros comuns prejudicam a obtenção de um valor justo: ausência de provas dos gastos com os filhos, aceitação de acordos informais sem valor jurídico, confiança em promessas verbais não documentadas, falta de orientação jurídica especializada e medo de recorrer à Justiça.

É fundamental enfrentar essas barreiras com informação, documentação e apoio legal, garantindo os direitos da criança com segurança e responsabilidade. O desconhecimento não é apenas dos genitores: muitos advogados e até juízes e promotores têm uma visão restrita do que engloba a pensão, prejudicando a criança e as mães. É fundamental enfrentar essas barreiras com informação, documentação e **uma assistência jurídica especializada na defesa de mulheres** para adicionar a perspectiva de gênero e as especificidades das mães na ação.

A IMPORTÂNCIA DA ANÁLISE INDIVIDUALIZA DA.



O presente gráfico baseia-se em dados estimados de instituições como o CNJ, reforçando que não existe um valor fixo universal — cada caso deve considerar múltiplos fatores.



ATIVIDADE PRÁTICA

Liste todos os gastos mensais reais com seu(s) filho(s) nas seguintes categorias:

- alimentação
- moradia
- educação
- saúde
- lazer
- vestuário
- transporte
- extras (medicação, cursos, aniversários, etc.)

Some os valores e anote o total.

Agora, imagine que a pensão foi fixada em 30% da renda do pai. Calcule esse valor com base em um salário de R\$ 2.500,00 (ou o valor real, se souber).

Compare:

- Qual é o valor total dos custos reais?
- Quanto representa a pensão de 30%?
- Qual a porcentagem da sua própria renda mensal que é comprometida com esses gastos?

Escreva em poucas linhas o impacto dessa diferença no seu cotidiano.

04

GUARDA, CONVIVÊNCIA E RESPONSABILIDADES

Guarda compartilhada não exclui o pagamento de pensão. O tempo de convivência deve ser equilibrado com a participação financeira. Cuidado não se resume à presença física. O comprometimento financeiro é uma extensão do dever parental.

Muitas mulheres nos procuram com a mesma dúvida: "Se a guarda agora é compartilhada, ele ainda precisa pagar pensão?" **A resposta é sim.** É importante que isso fique claro — não apenas do ponto de vista legal, mas também sob a perspectiva da realidade vivida por milhares de mães brasileiras.

A guarda compartilhada, prevista na Lei nº 13.058/2014, foi criada para estimular a corresponsabilidade na criação dos filhos. Mas isso não significa divisão exata de tempo, muito menos de custos. Quando falamos em corresponsabilidade, falamos também em justiça material: quem tem mais condições, contribui mais. Isso é proporcionalidade.

A ideia de que "se ele vê o filho, não precisa pagar pensão" é não só equivocada, mas profundamente injusta com as mulheres que, na prática, continuam sendo as principais responsáveis pelos cuidados diários — físicos, emocionais e financeiros.

Segundo dados do IBGE (PNAD Contínua, 2022):

- Quase 90% das mulheres que vivem com seus filhos após a separação não dividem o cuidado diário com o outro genitor;

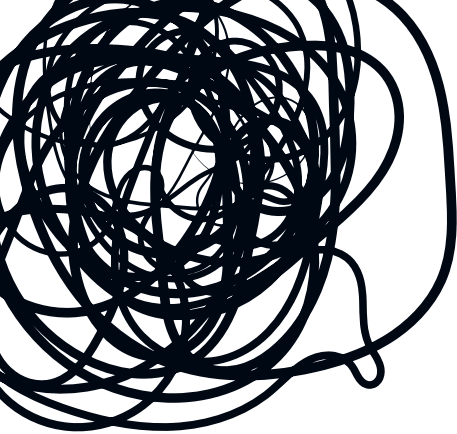
- Apenas 24% das crianças no Brasil recebem pensão de forma regular (IBDFAM, 2022);
- E 48,5% das mães solo estão abaixo da linha da pobreza.

Essa é a realidade que enfrentamos nos tribunais e nas conversas com nossas clientes: mulheres sobrecarregadas, emocionalmente exaustas e financeiramente desamparadas, enquanto enfrentam narrativas que tentam apagar a desigualdade estrutural de gênero presente na divisão do cuidado.

Guarda não é favor. Pensão não é punição. Ambas são expressões do dever parental.

E mais: a pensão não é da mãe. Ela é um direito da criança – e um instrumento legal para equilibrar minimamente uma balança que, historicamente, pesa contra as mulheres. Por isso, reafirmamos: mesmo na guarda compartilhada, é dever de ambos os pais contribuir não apenas com afeto e presença, mas com recursos concretos para o desenvolvimento pleno da criança.

Se a convivência é compartilhada, a responsabilidade financeira também precisa ser.



ATIVIDADE PRÁTICA

Liste todas as tarefas semanais relacionadas ao cuidado com seus filhos, como:

- levar e buscar na escola
- preparar refeições
- acompanhar nas consultas médicas
- ajudar com dever de casa
- lidar com situações emocionais e disciplinares

- participar de reuniões escolares
- administrar atividades extracurriculares

Ao lado de cada tarefa, marque:

(●) se você realiza sozinho

(●) se é dividido com o outro genitor

(●) se ele realiza sozinho

Escreva em poucas linhas:

- A guarda compartilhada está sendo exercida de forma justa?
- Há coerência entre o discurso de “divisão” e a prática diária?

05

PROVANDO O PADRÃO DE VIDA: A TEORIA DA APARÊNCIA

Mesmo que o genitor alegue baixa renda, é possível demonstrar padrão de vida por meio de redes sociais, faturas, estilo de vida e hábitos de consumo.

A teoria da aparência é aceita em juízo e, em certos casos, permite inclusive a quebra de sigilo bancário.

É comum que, em processos de pensão alimentícia, o genitor responsável financeiramente alegue rendimentos baixos ou informais. Muitas mulheres se sentem frustradas com essa situação, pois sabem que o pai tem um padrão de vida superior ao que declara – mas não sabem como provar isso.

É aí que entra a teoria da aparência, uma ferramenta jurídica importante, aceita nos tribunais, que permite demonstrar a real capacidade financeira de uma pessoa com base no que ela aparenta viver – independentemente do que formalmente declara.

O que é a Teoria da Aparência?

A teoria da aparência sustenta que os atos, hábitos e estilo de vida visíveis de uma pessoa podem revelar mais sobre sua realidade financeira do que seus contracheques ou declarações oficiais.

Ou seja, se ele:

- Viaja com frequência (e posta nas redes sociais),
- Troca de carro regularmente,
- Frequenta restaurantes caros,
- Adquire bens de alto valor (eletrônicos, roupas de marca, imóveis),
- Expõe rotinas de consumo acima da média...

...é possível argumentar no processo que existe uma incompatibilidade entre o estilo de vida e a renda alegada — e solicitar ao juízo medidas como a quebra de sigilo Bancário e/ou fiscal.

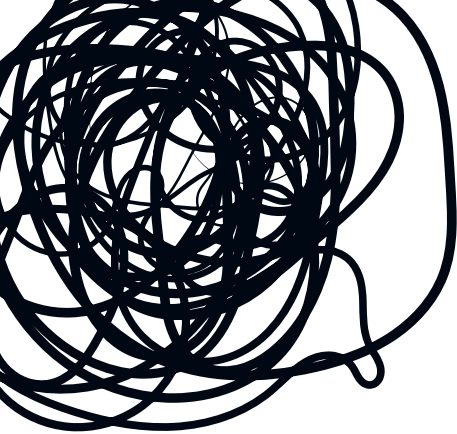
Essa teoria é especialmente importante em casos em que o pai exerce atividades econômicas informais ou oculta patrimônio em nome de terceiros.

Como reunir essas provas?

- Prints de redes sociais: fotos de viagens, festas, compras, imóveis, veículos etc.
- Faturas e extratos: caso tenha acesso, registre movimentações incompatíveis com a renda declarada.
- Depoimentos de testemunhas: familiares, colegas de trabalho, vizinhos ou prestadores de serviço que possam confirmar o padrão de vida.
- Notas fiscais e recibos: quando disponíveis, ajudam a indicar hábitos de consumo.
-

Essas evidências devem ser organizadas com cuidado, respeitando a intimidade alheia, mas evidenciando a realidade por trás das declarações.

! *Importante: a quebra de sigilo bancário ou fiscal só pode ser determinada por ordem judicial. No entanto, a análise da aparência pode ser suficiente para iniciar esse pedido, caso haja indícios consistentes.*



ATIVIDADE PRÁTICA

Pegue uma folha e divida em 4 colunas:

- Categoria de consumo (ex: viagens, carro, moradia, alimentação, vestuário)
- O que ele diz que ganha
- O que ele demonstra ter/fazer
- Prova possível (print, testemunha, recibo etc.)

Preencha o quadro com tudo que você observar. Por exemplo:

- Viagem: alegou estar sem renda, mas postou fotos em resort com a nova companheira.
- Carro: diz não ter carro, mas dirige SUV nova registrada em nome de terceiro.
- Moradia: declara viver com os pais, mas aparece em fotos com imóvel mobiliado próprio.

**APÓS PREENCHER,
REFLITA:**

**HÁ COERÊNCIA ENTRE A
RENDA DECLARADA E O
ESTILO DE VIDA?**

**QUAIS PROVAS VOCÊ JÁ
TEM E QUAIS PODE
CONSEGUIR?**

ESSE EXERCÍCIO AJUDA NÃO APENAS
NA ORGANIZAÇÃO DA ARGUMENTAÇÃO
JURÍDICA, MAS TAMBÉM FORTALECE A
SUA PERCEPÇÃO SOBRE SEUS
DIREITOS E CAMINHOS POSSÍVEIS.

06

QUEM PAGA, COMO FUNCIONA E ATÉ QUANDO

A pensão pode ser paga em dinheiro (in pecunia) ou por meio de pagamentos diretos de contas e itens (in natura). A partir da sua realidade, podemos solicitar o que for mais adequado para você e seu/sua filho(a). Pais biológicos, madrastas ou avós — todos podem ser acionados judicialmente dependendo do contexto e da ausência de quem detém responsabilidade direta.

A pensão alimentícia pode ser paga de duas formas:

- In pecunia: em dinheiro, com depósito direto em conta;
- In natura: por meio do pagamento direto de despesas, como escola, plano de saúde ou supermercado.

A partir da sua realidade, podemos solicitar o que for mais adequado para você e seu/sua filho(a) na necessidade de garantir regularidade e transparência nos repasses.

Embora o mais comum seja que o pai biológico arque com os custos, outros responsáveis podem ser acionados judicialmente, como madrastas ou avós, caso o genitor direto esteja ausente ou inadimplente. A obrigação é sempre guiada pelo princípio da solidariedade familiar.

É importante lembrar que mesmo em casos de múltiplos filhos com mães diferentes, a pensão deve observar o trinômio legal: necessidade de quem recebe, possibilidade de quem paga e proporcionalidade. Ou seja, o valor não deve ser fixado de forma genérica ou arbitrária — ele deve refletir a realidade de cada criança.

A pensão costuma ser devida até os 18 anos.

Mas se o(a) filho(a) estiver matriculado(a) em curso técnico ou superior, o pagamento pode ser estendido até os 24 anos*, desde que comprove a necessidade.

O valor pode ser descontado diretamente na folha de pagamento do genitor, incluindo encargos como décimo terceiro e férias – conforme determina a legislação.

A falta de pagamento pode gerar não só cobrança judicial, mas também desconto automático em salário, penhora de bens ou até prisão civil, dependendo do valor e do tempo de inadimplência.

Quem paga, como funciona e até quando

Pensão alimentícia



in pecunia

in natura

... , madrastas
ou avós podem
ser acionados

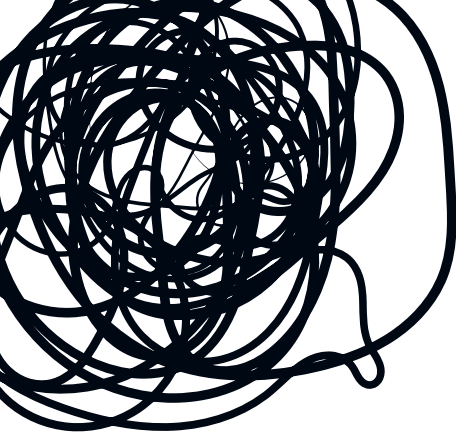


Deve observar o
trínômio: necessidade,
possibilidade e
proporcionalidade



Devida até os 18 anos
ou 24 anos* se estudando

* A depender da situação, pode estender para além dos 24 anos.



ATIVIDADE PRÁTICA

Reserve 5 minutos para refletir:

- A pensão recebida hoje cobre, de fato, as necessidades do meu filho ou filha?
- O valor está formalizado judicialmente ou depende de um acordo verbal?
- Se amanhã o pagamento parar, tenho como garantir esse direito legalmente?

- Quem está arcando com a maior parte dos custos da criação? Isso é justo?
- Tenho reunido provas suficientes do padrão de vida do pai e das despesas do meu filho?

Anote suas respostas em um caderno.

Se qualquer uma delas te deixar insegura, talvez seja hora de buscar orientação e reavaliar a forma como a pensão está sendo tratada.

07

DO DIREITO À PRÁTICA: COMO ORGANIZAR, COMPROVAR E AVANÇAR.

Reconhecer que a pensão alimentícia é um direito dos filhos é o primeiro passo. O seguinte é transformar esse direito em algo concreto — com provas, organização e estratégia.

O que é necessário para entrar com a ação?

Organize um pequeno dossiê com os documentos básicos:

- Certidão de nascimento do filho ou filha
- Comprovantes de gastos mensais com educação, saúde, alimentação, lazer e moradia
- Comprovante de renda do pai (holerite, extrato bancário ou declaração informal, se houver)
- Planilha de despesas atualizada, com os valores médios dos últimos 3 meses

Inclua também evidências do padrão de vida do genitor: prints de redes sociais, notas fiscais, fotos, recibos, declarações públicas. Essas provas ajudam a aplicar a teoria da aparência, principalmente em casos de renda informal ou subnotificada.

 Como funciona o valor, reajuste e cobrança?


A pensão:

- Pode ser reajustada anualmente, com base no índice de inflação (geralmente o INPC);
- Pode ser revisada se houver aumento nas despesas ou mudança na renda do pai, nas necessidades da criança e até mesmo na situação de vida da genitora.

Quando não há pagamento, é possível acionar medidas judiciais:

- Desconto em folha
- Bloqueio de contas e bens
- Em último caso, prisão civil do devedor

Mesmo provas tardias – como recibos antigos, prints de mensagens e extratos passados – podem ser anexadas ao processo para comprovar histórico de gastos ou acordos informais descumpridos.


 E além da pensão: a importância da sua organização.

Sim, buscar a pensão é importante. Mas tão importante quanto é cuidar da sua autonomia financeira.

Organize-se:

- Monte uma planilha simples de controle de gastos
- Estabeleça metas mensais e semestrais

A justiça precisa ser provocada com documentos e estratégia. Mas o dia a dia precisa ser gerido com clareza, metas e informação.

 *A informação é sua aliada. Use-a a seu favor para construir independência e garantir segurança para você e para quem depende de você.*



ATIVIDADE PRÁTICA

O objetivo é ajudar você a enxergar para onde vai o dinheiro, identificar excessos e traçar metas possíveis para conquistar autonomia.

Crie uma planilha simples com categorias (como as sugeridas nas atividades anteriores), outra coluna com valor gasto (mês atual) e uma terceira e última coluna com valor ideal (meta).

Preencha os valores reais (gasto atual) com base no último mês. Depois, na coluna “Valor Ideal”, escreva o quanto você gostaria de gastar em cada categoria – sendo realista.

Escreva também:

- Uma meta de economia mensal realista: Ex: guardar R\$ 50,00 por mês para comprar um brinquedo.
- Uma meta de curto prazo (3 a 6 meses): Ex: montar uma reserva de emergência R\$ 300,00 para a criança.
- Uma meta de médio prazo (6 a 12 meses): Ex: investir num novo *hobbie* para a criança.

08

CONCLUSÃO: UM NOVO COMEÇO

Este guia apresentou, de forma clara e prática, os principais aspectos relacionados à pensão alimentícia, ao reconhecimento do trabalho de cuidado, à organização financeira e às estratégias jurídicas que podem ser acionadas por mulheres que enfrentam essa realidade.

A leitura não resolve tudo, mas ajuda a organizar informações e a oferecer caminhos possíveis – com base no que diz a lei, na experiência prática e na escuta de muitas outras mulheres que passam por situações semelhantes.

A pensão é uma forma de as crianças terem as suas necessidades materiais supridas e também o direito dos filhos gozarem do mesmo padrão de vida dos pais.

A pensão é uma forma de garantir o básico para crianças e adolescentes.

É uma responsabilidade compartilhada, que não pode ser negligenciada nem atribuída unicamente à mãe.

A jornada de cada mulher é diferente. Algumas enfrentarão mais resistência, outras encontrarão soluções mais rápidas. Mas em todos os casos, a informação, a organização e a assistência jurídica especializada fazem diferença.

Para seguir avançando, recomenda-se:

- Manter-se atualizada sobre seus direitos;
- Buscar ajuda profissional quando necessário;
- Registrar e guardar documentos e provas;
- Cuidar da própria saúde emocional e financeira.

Cada passo importa – mesmo os pequenos.

O objetivo não é resolver tudo de uma vez, mas construir segurança ao longo do tempo, com clareza e autonomia.


O material aqui reunido continuará disponível para consulta. Ele foi elaborado para apoiar, orientar e reconhecer o esforço silencioso de tantas mulheres que sustentam, educam e protegem seus filhos todos os dias.


A luta por justiça familiar e equilíbrio financeiro é coletiva. Ninguém deveria enfrentar isso sozinha.


**Com respeito e carinho, Isadora Balem e
Luciana Laudares.**

**Acompanhe nossos canais
para mais conteúdo!**





 @advparamulheres/


 isadorabalem.com.br

 +55 55 99642-2021



 @lucianalaudaresadvogada

 laudaresemoreiraadv.com

 +55 35 98858-8202

C
O
N
T
A
T
O
S