



Vieira & Marques
SOCIEDADE DE ADVOGADOS

DIREITO DE FAMÍLIA · GUIA DA MÃE

Pensão alimentícia: o guia de quem *segura tudo sozinha*

Como o valor é definido de verdade, o que fazer quando ele não paga e por que quase tudo o que te contaram sobre os trinta por cento está errado.

Dra. Jislâna Marques
DIREITO DE FAMÍLIA E SUCESSÕES

GUIA COMPLETO
LEITURA DE 18 MIN

O que você vai encontrar aqui

Se ele nunca pagou, comece pelo capítulo 5. Se ele paga pouco e você quer aumentar, comece pelo 3. Se você ainda vai pedir, leia na ordem.

01 De quem é esse direito, afinal

A resposta muda tudo o que vem depois, inclusive o que você pode ou não abrir mão.

02 O que a pensão cobre de verdade

Não é dinheiro para comida. A lista é bem maior do que a maioria imagina.

03 Como o valor é calculado

O binômio que os juízes usam, e o fim do mito dos trinta por cento.

04 Quando ele diz que não tem renda

Autônomo, informal, empresário com pró-labore mínimo. O que se faz nesses casos.

05 Ele não paga. E agora?

Os dois ritos de execução, o que cada um alcança e o que quase ninguém sabe sobre prazo.

06 Seis mitos que atrapalham

Crenças comuns que fazem mãe desistir de um direito que existe.

07 Até quando dura e quando muda

Maioridade, faculdade, desemprego dele, nova família. O que altera o valor.

08 O checklist de provas

O que reunir para transformar a sua realidade em prova, com o motivo de cada item.

09 Dez perguntas para a primeira conversa

Leve com você. Mudam a qualidade da orientação que você recebe.

10 Glossário

Os termos que você vai ouvir, traduzidos.

De quem é esse direito, afinal

Esta é a pergunta mais importante do guia inteiro, e a resposta costuma surpreender: a pensão não é sua. Ela é do seu filho.

Parece um detalhe técnico. Não é. Essa distinção decide o que você pode negociar, o que você pode dispensar e o que pode ser cobrado lá na frente, mesmo depois de você ter dito que não queria nada.

Como o direito a alimentos pertence à criança, **você não pode abrir mão dele**. Você é apenas quem representa a criança até ela crescer. É por isso que acordos com a cláusula "a mãe declara que nada mais tem a reclamar a título de alimentos" não protegem ninguém: aquilo dispõe de um direito que não era da mãe para dispor.

O QUE ISSO SIGNIFICA NA PRÁTICA

Se você combinou verbalmente que não pediria pensão em troca de alguma coisa, esse combinado não impede um pedido futuro em nome da criança. E se ele deixou de pagar durante anos, o valor devido não some porque você não cobrou na época.

Pensão do filho e pensão para você não são a mesma coisa

São dois institutos diferentes, com regras diferentes:

- **Alimentos para os filhos:** obrigação dos dois pais, decorrente do poder familiar. É a regra e não depende de culpa nem de quem quis a separação.
- **Alimentos entre ex-cônjuges ou ex-companheiros:** excepcionais, e em regra por prazo determinado. Existem para dar tempo de reorganização a quem deixou de trabalhar em função da família.

Se você parou de trabalhar para cuidar de casa e dos filhos, a segunda hipótese precisa ser avaliada no seu caso, e ela é frequentemente esquecida na pressa de acertar apenas a pensão das crianças.

SE JÁ QUISER CONVERSAR

Sua situação não precisa esperar você terminar o guia

Se preferir falar antes de continuar lendo, é só tocar aqui. A conversa é direta comigo.

Falar com a Dra. Jislâna no WhatsApp

O que a pensão cobre de verdade

A palavra alimentos engana. No direito brasileiro, ela significa tudo o que é necessário para uma criança viver e se desenvolver.

Moradia

Aluguel, condomínio, contas de água, luz, gás e internet da casa onde a criança vive.

Educação

Escola, material, uniforme, transporte escolar, cursos e reforço.

Saúde

Plano, consultas, remédios, terapia, dentista, óculos e aparelho.

Somam-se ainda alimentação, vestuário, transporte, lazer, atividades esportivas e culturais. Uma criança que fazia natação e passou a não fazer mais depois da separação sofreu uma redução de padrão, e isso é juridicamente relevante.

O QUE SE ACREDITA

"Ele paga a escola, então já está cumprindo a pensão."

COMO FUNCIONA

Só se isso estiver assim no acordo ou na decisão. Pagamento espontâneo de uma despesa específica não substitui o valor fixado, e o pai que paga a escola por fora e não deposita a pensão continua inadimplente perante o título.

A pensão pode ser paga de mais de uma forma

Existem três formatos, e eles podem ser combinados no mesmo acordo:

- **Em espécie:** valor em dinheiro, depositado até uma data fixa do mês.
- **In natura:** obrigações pagas diretamente pelo devedor, como a mensalidade da escola ou o plano de saúde.
- **Mista:** uma parte em dinheiro e outra in natura. É a mais comum quando a renda dele é irregular.

UM CUIDADO COM O FORMATO IN NATURA

Ele é bom porque garante que a despesa essencial será paga, e arriscado porque tira liquidez de quem administra a casa. Se boa parte da pensão for in natura, escreva no acordo o que acontece se ele deixar de pagar aquela conta: sem isso, cobrar vira uma discussão dentro da discussão.

Como o valor é calculado

Não existe tabela. Não existe percentual fixo em lei. O que existe é uma régua de dois lados, e entender essa régua é o que separa um pedido bem construído de um chute.

Necessidade

Quanto custa, mês a mês, manter essa criança no padrão de vida que ela tinha.

Possibilidade

Quanto quem paga consegue pagar sem comprometer a própria subsistência.

Os dois lados precisam ser demonstrados. E aqui está o ponto que quase toda mãe descobre tarde: **o lado da necessidade é responsabilidade de quem pede provar**. Chegar com uma planilha real de custos, com comprovantes, muda o resultado mais do que qualquer argumento sobre o comportamento dele.

O QUE SE ACREDITA

"A pensão é trinta por cento do salário. É lei."

COMO FUNCIONA

Não é lei, é prática. O percentual sobre salário virou costume porque, quando existe emprego formal, ele permite o desconto direto em folha, o que é seguro para todo mundo. O percentual usado varia com o número de filhos e com o caso concreto. Onde não há salário fixo, esse critério simplesmente não se aplica.

Por que a planilha importa tanto

Porque ela transforma "eu preciso de mais" em um número defensável. A conta que funciona é simples e deve ser feita antes de qualquer conversa:

1 Liste todos os custos mensais da criança, inclusive os que se diluem

Escola, saúde, alimentação, transporte, vestuário, lazer, e a parte dela nas contas da casa.

2 Divida os custos anuais por doze

Material escolar, uniforme, matrícula e presentes de fim de ano são custo mensal disfarçado de custo esporádico.

3 Some e divida por dois

A obrigação é dos dois pais. O que você já arca com trabalho e cuidado diário também é contribuição reconhecida.

O número que sai daí é o seu ponto de partida, e ele vem com prova junto. É bem diferente de pedir um percentual porque foi o que a vizinha conseguiu.

Alimentos provisórios: você não precisa esperar o fim do processo

Ao ajuizar a ação de alimentos, é possível pedir a fixação de um valor provisório, que passa a valer desde logo e não no final. A criança não pode esperar meses de processo para comer, e a lei reconhece isso. Esse valor é depois ajustado na decisão final.

Quando ele diz que não tem renda

É o cenário mais frequente e o mais frustrante: ele vive bem, viaja, troca de carro, e no papel não ganha nada. Isso tem tratamento.

O direito brasileiro não é ingênuo quanto a isso. Quando não há renda formal, a possibilidade de pagar é demonstrada por **sinais exteriores de riqueza e padrão de vida**. O que se prova não é o contracheque, é a vida que ele leva.

O que serve como indício de padrão de vida

- Veículos em nome dele ou em uso constante por ele
- Imóveis, aluguéis recebidos, participação em empresa
- Viagens, festas, reformas e aquisições publicadas em redes sociais
- Movimentação financeira e declarações de imposto de renda
- Contratos, notas fiscais e a atividade que ele exerce de fato

PRESERVE O QUE JÁ ESTÁ PÚBLICO

Publicações em redes sociais somem. Salve capturas com data visível, guarde links e faça backup fora do celular. É material que costuma pesar bastante quando alguém afirma não ter condições.

Quando as informações estão fechadas

Se a renda dele é invisível para você, existem meios processuais de buscá-la, com requisição de informações a bancos, à Receita Federal e a órgãos de registro. Isso é feito dentro do processo, por decisão judicial, e é uma das razões pelas quais entrar com o pedido às vezes é mais eficaz do que negociar indefinidamente por fora.

O QUE SE ACREDITA

"Ele está desempregado, então não adianta pedir nada agora."

COMO FUNCIONA

O dever de sustento não desaparece com o desemprego. Pode-se fixar um valor compatível com a situação atual, frequentemente vinculado ao salário mínimo, com revisão quando a renda voltar. Não pedir agora significa perder o período inteiro em que nada foi fixado.

E se ele realmente não tem como pagar

Existe uma hipótese que quase ninguém conhece: a obrigação pode ser estendida aos **avós**, de forma complementar e subsidiária, quando os pais não têm condições de arcar sozinhos. Não é a primeira porta, e depende de demonstrar a insuficiência do pai e a possibilidade dos avós. Mas é uma porta que existe.

Ele não paga. E agora?

A execução de alimentos é um dos instrumentos mais fortes do direito brasileiro. Muita mãe não usa porque acredita que não vai adiantar.

Existem dois caminhos, e a escolha entre eles é estratégica. Eles podem inclusive ser usados em paralelo, para parcelas diferentes.

RITO	ALCANÇA QUAIS PARCELAS	O QUE PODE ACONTECER
Prisão civil	As três últimas parcelas vencidas antes do pedido, mais as que forem vencendo no curso do processo.	Se não pagar nem justificar de forma aceitável, o devedor pode ter a prisão decretada em regime fechado, por prazo determinado. Cumprir a prisão não perdoa a dívida.
Penhora	Todo o restante do débito, inclusive o mais antigo.	Penhora de bens, veículos, contas e faturamento. Inclui inscrição do nome em cadastro de inadimplentes, o que costuma ser rápido e bastante eficaz.

O PRAZO QUE FAZ MÃE PERDER DINHEIRO

Prestações de alimentos já fixadas prescrevem em **dois anos**, contados do vencimento de cada uma. Isso significa que esperar para cobrar não é neutro: a cada mês que passa, uma parcela antiga sai do alcance. Se ele está devendo há tempo, esse é o item mais urgente deste guia.

Medidas que costumam destravar antes da discussão

- **Desconto direto em folha**, quando há emprego formal. Deixa de depender da boa vontade dele.
- **Desconto sobre aluguéis e outros rendimentos**, quando existirem.
- **Protesto da decisão judicial**, que restringe crédito no mercado.
- **Restrição de carteira e de passaporte**, admitida por decisão judicial em situações específicas.

Na prática, a inscrição em cadastro de inadimplentes e o protesto costumam resolver mais rápido do que qualquer conversa, porque atingem exatamente onde a inadimplência dói.

SE ELE JÁ ESTÁ DEVENDO

Cada mês parado é uma parcela que sai do alcance

Me diga desde quando ele não paga e o que já foi combinado. Eu te digo o que ainda dá para cobrar.

Falar com a Dra. Jislâna no WhatsApp

Seis mitos que atrapalham

Cada um destes já fez alguma mãe desistir de um direito que existia.

MITO

"Se a guarda é compartilhada, não tem pensão."

REALIDADE

Guarda compartilhada trata de quem decide, não de quem paga. Se a criança tem residência fixa com você e os pais têm rendas diferentes, a pensão continua devida para equilibrar o custo de manutenção.

MITO

"Ele tem outro filho agora, então perdi o direito."

REALIDADE

Uma nova família pode ser considerada na avaliação da possibilidade dele, mas não elimina a obrigação com quem já existia. Os filhos têm o mesmo direito, independentemente da ordem de nascimento.

MITO

"Se eu impedir a visita, ele para de reclamar de pagar."

REALIDADE

Convivência e pensão são obrigações independentes. Dificultar o contato não suspende o dever de pagar, e pode ser interpretado de forma bastante desfavorável em uma discussão sobre guarda.

MITO

"Eu ganho bem, então não posso pedir."

REALIDADE

A obrigação de sustento é dos dois pais, e não some porque um deles consegue arcar sozinho. O direito é da criança, e ela não deve ter o padrão reduzido porque a mãe se virou.

MITO

"Nunca registrei, ele não é o pai no papel, então não tem o que fazer."

REALIDADE

É possível buscar o reconhecimento da paternidade e cumular com o pedido de alimentos na mesma ação, inclusive com exame de DNA. A ausência de registro atrasa, mas não impede.

MITO

"Ele completou dezoito anos, acabou a pensão automaticamente."

REALIDADE

A maioridade não extingue a pensão de forma automática. É preciso pedido e oportunidade de manifestação do filho. E há entendimento consolidado que mantém a obrigação enquanto o filho cursa ensino superior e não tem renda própria.

Até quando dura e quando muda

Pensão não é uma decisão eterna gravada em pedra. Ela acompanha a realidade, e a realidade muda dos dois lados.

Quando o valor pode ser revisto

A revisão é cabível quando há alteração relevante na necessidade da criança ou na possibilidade de quem paga. Vale para os dois lados: ele pode pedir redução se perdeu renda, e você pode pedir aumento se os custos cresceram.

- A criança entrou na escola, ou mudou para uma escola mais cara
- Surgiu tratamento de saúde continuado, terapia ou medicação de uso permanente
- A renda dele aumentou de forma significativa
- O valor foi fixado em real e perdeu poder de compra ao longo dos anos

UM DETALHE QUE EVITA REVISÃO DAQUI A TRÊS ANOS

Fixar a pensão em número de salários mínimos, e não em reais, faz o valor se atualizar sozinho. Acordos antigos fixados em reais costumam virar valores simbólicos com o tempo, e recuperar isso exige uma nova ação.

A linha do tempo do pedido

ETAPA 01

Reunião das provas

Planilha de custos, comprovantes e o que houver sobre a renda dele. É a etapa que mais define o resultado.

ETAPA 02

Pedido e alimentos provisórios

Ajuizada a ação, pede-se desde logo um valor provisório, que passa a valer sem esperar o fim.

ETAPA 03

Audiência de conciliação

Grande parte dos casos se resolve aqui, com acordo homologado, que tem a mesma força de uma sentença.

ETAPA 04

Instrução e decisão

Não havendo acordo, produzem-se as provas sobre necessidade e possibilidade, e o juiz fixa o valor definitivo.

DEPOIS

Cumprimento e revisão

Desconto em folha quando possível, execução se houver atraso, e revisão quando a realidade mudar.

O checklist de provas

Marque conforme for reunindo. Cada item aqui tem uma função específica, e é ela que está escrita ao lado.

BLOCO 01 Sobre a criança

- ☐ **Certidão de nascimento**
Por quê: comprova a filiação e é a base de qualquer pedido. Se não houver registro paterno, o caminho começa pelo reconhecimento.
 - ☐ **Planilha mensal de custos, item a item**
Por quê: é o lado da necessidade. Sem ela, o valor pedido vira opinião.
 - ☐ **Boletos de escola, plano de saúde e cursos**
Por quê: transformam a planilha em prova documental.
 - ☐ **Receitas, laudos e comprovantes de tratamento continuado**
Por quê: despesa de saúde permanente pesa de forma diferente na fixação do valor.
-

BLOCO 02 Sobre a renda dele

- ☐ **Nome completo, CPF e endereço atual**
Por quê: sem endereço para citação, o processo não anda. É o item que mais atrasa casos.
 - ☐ **Onde trabalha, o que faz e desde quando**
Por quê: define se cabe desconto em folha ou se será preciso demonstrar padrão de vida.
 - ☐ **Registros de padrão de vida**
Carro, viagens, imóveis, publicações. **Por quê:** é como se demonstra possibilidade quando não há renda formal.
-

BLOCO 03 Sobre o que já existe

- ☐ **Acordo ou decisão anterior, se houver**
Por quê: define se o caso é de fixar, revisar ou executar. São três caminhos diferentes.
 - ☐ **Extrato dos pagamentos feitos e não feitos**
Por quê: é a base do cálculo do débito. Guarde comprovantes de depósito e prints de transferência.
 - ☐ **Conversas em que ele reconhece a dívida ou promete pagar**
Por quê: reconhecimento por escrito facilita bastante a cobrança.
-

Dez perguntas para a primeira conversa

Leve com você para qualquer advogada que consultar, inclusive para mim.

1 Pelo que eu te contei, o meu caso é de fixar, revisar ou executar?

São três ações diferentes. Saber qual é a sua orienta todo o resto.

2 Com base na minha planilha, qual valor é defensável?

A resposta deve partir dos seus números, não de um percentual genérico.

3 Dá para pedir alimentos provisórios logo no início?

Define se a criança recebe algo nas próximas semanas ou só no fim do processo.

4 Como demonstramos a renda dele, já que ele é informal?

Deve vir uma estratégia concreta de prova, não apenas a constatação do problema.

5 Quanto ele já deve e quanto disso ainda dá para cobrar?

Aqui entra o prazo de dois anos. É a pergunta que mais recupera dinheiro.

6 Qual rito de execução faz mais sentido no meu caso?

Prisão e penhora alcançam parcelas diferentes e podem ser usados juntos.

7 Vale fixar em salário mínimo em vez de valor em reais?

Evita que a pensão se desvalorize e você precise de nova ação em cinco anos.

8 O que eu não devo fazer nos próximos trinta dias?

Talvez a mais útil de todas. Evita o erro que ainda não foi cometido.

9 Eu me enquadro na gratuidade da justiça?

Se a resposta for sim, o custo do processo deixa de ser um obstáculo.

10 Quanto tempo isso leva nesta comarca, na prática?

Prazo realista deve incluir a hipótese de ele não colaborar.

Glossário

Os termos que você vai ouvir, em português.

Alimentos

O nome jurídico da pensão. Cobre moradia, educação, saúde, transporte, vestuário e lazer.

Alimentante

Quem tem o dever de pagar.

Alimentando

Quem tem o direito de receber. No caso, a criança.

Alimentos provisórios

Valor fixado logo no início da ação, para valer enquanto o processo corre.

Binômio necessidade e possibilidade

A régua de dois lados com que o valor é definido.

Execução de alimentos

A ação para cobrar o que não foi pago. Tem dois ritos possíveis.

Prescrição

Perda do direito de cobrar pelo decurso do tempo. Para parcelas já fixadas, dois anos de cada vencimento.

Revisional

Ação para aumentar ou reduzir um valor já fixado, quando a realidade muda.

Exoneração

Ação para encerrar a obrigação. Não acontece sozinha na maioridade.

In natura

Parte da pensão paga como obrigação direta, por exemplo a escola paga pelo devedor.

Homologação

Confirmação judicial do acordo, que passa a ter força de decisão.

Gratuidade da justiça

Isenção de custas para quem não pode pagar sem prejuízo do próprio sustento.

Você não precisa continuar carregando isso sozinha

Se você chegou até aqui, já sabe mais sobre pensão do que a maior parte das pessoas que entram nessa discussão. Sabe de quem é o direito, como o valor se constrói, o que fazer quando ele não paga e qual prazo está correndo contra você.

O que falta é olhar para os **seus** números, o **seu** acordo e a **sua** realidade. É isso que eu faço numa conversa.

Me conte em que ponto você está: se ainda vai pedir, se já tem acordo e ele não cumpre, ou se o valor virou pouco com o tempo.

CONVERSA DIRETA

Falar com a Dra. Jislâna Marques

Toque aqui e a mensagem já abre escrita. É só enviar.

[Abrir o WhatsApp](#)

ESCRITÓRIO

Vieira & Marques
Sociedade de Advogados

ATENDIMENTO

Segunda a sexta
das 8h às 18h

Aviso. Este material tem finalidade exclusivamente informativa e educativa. Não constitui consulta, parecer ou orientação jurídica sobre caso concreto, e sua leitura não estabelece relação entre advogado e cliente. Nenhum resultado é prometido ou garantido: cada situação depende de análise individual dos fatos e documentos. Conteúdo produzido em observância ao Código de Ética e Disciplina da OAB e ao Provimento nº 205/2021 do Conselho Federal da OAB.