



CENTRO JUDICIÁRIO
DE SOLUÇÃO DE CONFLITOS E CIDADANIA

Cartilha sobre divórcio para mães e pais



Tribunal de Justiça do Estado de Minas Gerais

Biênio 2024-2026

Desembargador Luiz Carlos de Azevedo Corrêa Junior
Presidente

Desembargador Marcos Lincoln dos Santos
Primeiro Vice-Presidente

Desembargador Saulo Versiani Penna
Segundo Vice-Presidente

Desembargador Rogério Medeiros Garcia de Lima
Terceiro Vice-Presidente e Coordenador do NUPEMEC

Desembargador Estevão Lucchesi de Carvalho
Corregedor-Geral de Justiça

Desembargadora Kárin Liliane de Lima Emmerich e Mendonça
Vice-Corregedora-Geral de Justiça

Ficha Técnica

Coordenação Geral

Núcleo Permanente de Métodos Consensuais de Solução
de Conflitos e Cidadania - NUPEMEC
Assessoria de Gestão da Inovação - AGIN

Texto

Adaptado da Cartilha do Divórcio para os do
Conselho Nacional de Justiça (CNJ). Brasília, 2013.
Disponível em [https://www.cnj.jus.br/wp-content/uploads/conteudo/destaques/
arquivo/2015/06/f26a21b21f109485c159042b5d99317e.pdf](https://www.cnj.jus.br/wp-content/uploads/conteudo/destaques/arquivo/2015/06/f26a21b21f109485c159042b5d99317e.pdf)

Projeto Gráfico

Daniela Sousa COPUB/ DIRCOM

Ilustração

Fernando Lima COPUB/ DIRCOM



Mensagem para mães e pais

Ser pai e mãe é maravilhoso e também exige muito esforço e paciência, principalmente na fase do divórcio.

O divórcio pode ser um dos momentos mais difíceis e estressantes da vida, com muitas mudanças e ajustes para fazer. Os seus filhos também serão atingidos e necessitarão de sua compreensão e ajuda para se adaptarem às mudanças na família.

Mesmo com o fim do relacionamento amoroso, você e seu/sua ex continuarão conectados por meio de seus filhos e, portanto, apesar de suas diferenças, deverão se esforçar muito para continuar sendo parceiros parentais e lidar com os conflitos de forma saudável, porque é essa parceria parental que vai ajudar seus filhos a superarem esta fase difícil que também enfrentam e a se desenvolverem regularmente.

Observamos que, embora esta cartilha refira-se ao “divórcio”, ela também se aplica ao término de qualquer relacionamento amoroso que tenha resultado no nascimento de filhos, independentemente de ter havido casamento civil ou não, já que o que motiva a nossa preocupação não é a mera mudança do estado civil dos pais, mas o rompimento do convívio entre eles e os conflitos daí advindos, que podem afetar negativamente o desenvolvimento dos filhos.

Lembre-se, sempre, que o futuro de seus filhos depende de você e com conhecimento, esforço e paciência você poderá melhorar o bem-estar deles.

Boa sorte!

Vanessa Aufiero da Rocha

Juíza do TJSP

Criadora das Oficinas de Divórcio e Parentalidade (CNJ)

Organizadora da Cartilha do Divórcio para os Pais (CNJ)

... O divórcio é normal?

Embora difícil, o divórcio é um acontecimento comum na vida das pessoas. Da mesma forma que muitos já passaram por ele e conseguiram superar, você também conseguirá.

... O divórcio não extingue a família

O divórcio consiste em grande desafio emocional para os pais e filhos. Nesse momento delicado, é necessário o engajamento de todos para a construção de uma paz que possa ser duradoura.

... Impacto do divórcio nos filhos

- Perda ou redução da presença de um dos pais;
- queda no padrão de vida;
- mudança de residência, escola, vizinhança e amizades;
- eventual novo casamento dos pais e ajustamento aos novos membros da família.



... A reação dos filhos ao divórcio

Apresentam vários sentimentos:

CHOQUE - CULPA - RAIVA - ANSIEDADE - VERGONHA - CONFUSÃO
TRISTEZA - SAUDADES - MEDO - REJEIÇÃO - INSEGURANÇA -
ESPERANÇA - ALÍVIO

O CONFLITO É MAIS PREJUDICIAL
AOS FILHOS QUE O DIVÓRCIO EM SI.

... Possíveis consequências para os filhos dos conflitos entre os pais

- Dificuldade nas relações interpessoais: comportamentos antissociais como brigas, mentiras, **bullying**, hábito de gritar etc;
- dificuldade de lidar com a raiva;
- dificuldade para dormir, sono inquieto, pesadelos frequentes, falta de apetite;
- dificuldade em lidar com pessoas investidas de autoridade, como professores e superiores hierárquicos;
- maior dependência emocional, redução da autoestima e da autoconfiança e
- doenças psicossomáticas , dentre outras.



... O que os pais podem fazer para ajudar os filhos

Foco 1: VOCÊ

- Cuide-se;
- não direcione as emoções para o seu filho;
- administre as mudanças no orçamento familiar;
- reflita sobre o passado para melhorar o futuro;
- saiba como lidar com múltiplas perdas;
- não se pressione para superar rapidamente a dor que decorre do processo de divórcio e
- procure ajuda.

Foco 2: SEU FILHO

- Você precisa ter um bom relacionamento com seu filho e proporcionar-lhe estrutura, estabilidade, suporte emocional e cuidados apropriados.
- Para o ajustamento dos filhos, são imprescindíveis a continuação da rotina e dos hábitos, a proteção, a confirmação do seu amor por ele e o diálogo.

Foco 3: O PAI OU A MÃE

- Você precisa se comunicar bem com o(a) ex e manter seu filho fora dos conflitos e discórdias.

O **CEJUSC** - Centro Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania é um setor do TJMG que oferece mediações para tratar de questões diversas, inclusive familiares, como por exemplo: estabelecimento de pensão alimentícia, regime de guarda e convivência com filhos, além dos conflitos que surgirem.



... Dicas para ajudar os filhos

Informar seu filho sobre a decisão tomada e as mudanças que ocorreram.

Porém, atenção ao COMO dizer

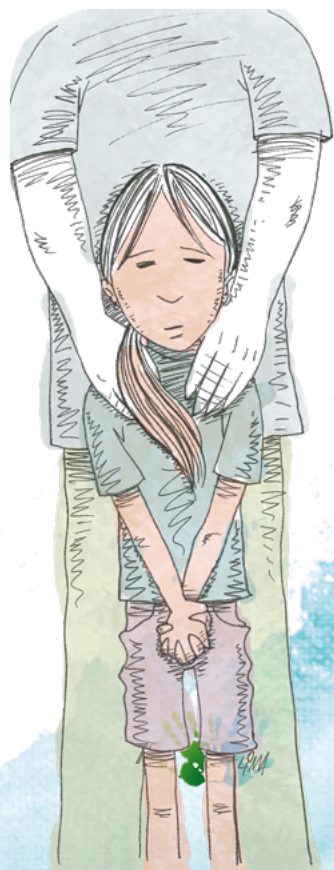
- Decidam juntos sobre como abordar o assunto;
- escolham um ambiente seguro e confortável;
- evitem falar sobre o divórcio quando estiverem ansiosos ou preocupados e
- estejam tranquilos, para não aumentar a ansiedade do filho.

O que não se deve dizer a seu filho

- Não deem detalhes sobre o motivo do divórcio;
- não culpem o outro;
- não façam promessas precipitadas;
- não deem falsa esperança de reconciliação e
- não peçam para manter o divórcio em segredo.

Respondendo às perguntas do seu filho

- Ouçam com atenção;
- levem as questões dele a sério;



- pensem antes de falar e
- respondam às perguntas o mais honesta e abertamente possível.

Ajudem seu filho a lidar com sentimentos dolorosos

- Escutem-no;
- encorajem-no e
- busquem ajuda profissional, se necessário.

Quando buscar ajuda profissional para o seu filho

Quando ele apresentar períodos prolongados de

- tristeza e raiva;
- dificuldade para dormir;
- pesadelos frequentes;
- regressão persistente;
- expressão ou desejo de se ferir;
- mudança no aproveitamento escolar e
- aumento de queixas físicas.



Não force o filho a escolher entre o pai e a mãe

Seu filho deve sempre receber mensagem positiva de ambos os pais, de que ele pode continuar amando os dois.

**NÃO EXISTE
EX-FILHO**

Importância da convivência

O pai ou a mãe, mesmo não convivendo diariamente com os filhos, deve se fazer presente na vida deles.

Ao visitar o filho, seja pontual, constante e não o compense por sua ausência com presentes ou satisfazendo todas as vontades dele.



O PAI E A MÃE SEMPRE DEVEM EXERCER O PAPEL DE EDUCADOR E CUIDADOR.

Se você reside com seu filho,

- tenha certeza de que ele tem o endereço e o número de telefone do pai ou da mãe;
- encoraje seu filho a telefonar, realizar chamadas de vídeo, enviar mensagens de texto, e-mails, escrever cartas ao pai ou à mãe;
- lembre o seu filho de convidar o pai ou a mãe para participar de eventos especiais (festa na escola, competições etc.), se isso for seguro, e
- faça um calendário para que seu filho saiba quando é dia de visitas.

Se você não reside com o seu filho,

- seja pontual quando for pegá-lo;
- evite cancelar as visitas;
- ligue com antecedência se você vai chegar tarde ou se não poderá visitá-lo;
- transforme a sua casa na casa dele, mantendo fotos, pinturas e desenhos dele;



- evite usar amigos ou parentes para cuidar de seu filho em seu lugar durante as visitas;
- explique para ele as regras de sua casa;
- apresente seu filho à vizinhança, passeando e procurando por crianças da idade dele;
- participe da vida escolar e extracurricular dele. Tente acompanhar atividades das quais seu filho participa, como aulas de futebol, natação etc;
- evite comprar o amor dele e
- mantenha um contato regular com seu filho. Telefone, realize chamadas de vídeo, envie mensagens de texto, e-mails, escreva cartas o quanto você puder.

... Conceitos legais

Guarda

Consiste na obrigação de manter o filho em sua companhia, dando-lhe os cuidados necessários conforme sua idade e se responsabilizando por seus atos.



Principais tipos de guarda

- Unilateral: atribuída a apenas um dos pais.
- Compartilhada: atribuída a ambos os pais.

Na guarda compartilhada, a criança continua morando com um dos pais, porém, o pai e a mãe continuam decidindo e resolvendo em conjunto a melhor forma de educar os filhos e conviver com eles.

Pensão alimentícia

É a importância monetária que um dos pais ficará obrigado a prestar aos filhos para que eles possam viver com dignidade. Os alimentos não se referem apenas à comida, mas também à educação, formação intelectual, medicamentos, roupa, assistência médica, lazer, moradia etc.

Valor da pensão

Deve ser suficiente para o pagamento das despesas necessárias ao sustento dos filhos e proporcional à renda de quem vai pagá-la. Esse valor pode ser alterado se houver mudanças na vida de quem paga (por exemplo, desemprego ou enriquecimento) ou na vida dos filhos (por exemplo, necessidade de um tratamento médico, necessidade de curso extracurricular, necessidade do uso de aparelho ortodôntico etc.).



Consequência do não pagamento da pensão: Fixada a pensão alimentícia, a pessoa deve pagá-la até a data estabelecida. Caso não pague nos termos determinados, a pessoa que deveria receber poderá mover um novo processo judicial, de execução de alimentos, para cobrar os valores em atraso, podendo pedir a prisão do devedor e/ou a penhora de seus bens. Também é possível procurar o CEJUSC da comarca, para tentativa de conciliação quanto aos valores em atraso.

Alienação parental – (Lei nº 12.318/10)

A participação da mãe e do pai na vida dos filhos é imprescindível para o regular desenvolvimento deles. No entanto, após o término do relacionamento, algumas mães ou pais usam os filhos para atingir o ex-parceiro.



A alienação parental é caracterizada pela interferência na formação psicológica da criança ou adolescente, promovida ou induzida por um dos genitores, pelos avós ou pelos que tenham a criança ou adolescente sob sua autoridade, guarda ou vigilância, para que repudie o outro genitor.



Caracterizados atos típicos de alienação parental ou qualquer conduta que dificulte a convivência de criança ou adolescente com o genitor, o juiz poderá, dentre outras medidas, estipular multa ao alienador, determinar a inversão da guarda ou a suspensão da autoridade parental.



Carta de direitos das crianças e dos adolescentes cujos pais não convivem

1. O direito de não ser instado a escolher lados entre seus pais.
2. O direito de não ser informado dos detalhes das ações judiciais que envolvam seus pais.
3. O direito de não ser informado sobre “coisas más” sobre o caráter ou a personalidade do pai ou da mãe.
4. O direito à privacidade enquanto falar com seu pai ou sua mãe ao telefone.
5. O direito de não ser interrogado por um de seus pais logo após passar algum tempo com o outro.
6. O direito de não ser colocado na posição de mensageiro de um pai em relação ao outro.
7. O direito de não ser instado por um dos pais a dizer inverdades para o outro.
8. O direito de não ser tratado como um confidente no tocante aos assuntos dos adultos.
9. O direito de expressar seus sentimentos, independentemente de quais sejam.
10. O direito de escolher não expressar alguns sentimentos.
11. O direito de ser preservado da guerra do pai e da mãe.
12. O direito de não ser induzido a se sentir culpado por amar o pai e a mãe.



