

eu vejo você

CONHECENDO AS NECESSIDADES DAS CRIANÇAS
E ADOLESCENTES EM CONFLITOS FAMILIARES



MPMA
Ministério Público
do Estado do Maranhão



TEXTO:

Alline Matos Pires Ferreira, promotora de justiça da 2ª Promotoria de Justiça Cível de Imperatriz/MA

Silvia de Souza Canela, Coordenadora do Núcleo de Mediação, Conciliação e Práticas Restaurativas (NM CPR), promotora de justiça da Promotoria de Justiça de Santana/AP

Marcelo José de Guimarães e Moraes, promotor de justiça da 1ª Promotoria de Justiça de Família de Macapá/AP

ILUSTRAÇÕES IA - FREEPIK



eu vejo você

2026

apresentação

Esta cartilha se destina aos pais, especialmente àqueles que estão vivenciando um contexto de divórcio ou de ruptura de um relacionamento amoroso ou conflitos decorrentes do exercício da parentalidade, todos envolvendo a presença de filhos. Seu objetivo é trazer informações que contribuam para tornar esse período menos impactante para os envolvidos, com estímulo à prática de uma parentalidade responsável, com noções iniciais para uma boa gestão quanto aos cuidados parentais, permitindo que as necessidades dos filhos sejam plenamente reconhecidas e atendidas.

(As perguntas são típicas de crianças e adolescentes, como filhos ou filhas, com nomes hipotéticos, com respostas direcionadas aos adultos).

sumário

Apresentação	5
Meus pais não estão mais juntos e agora?	9
São muitas mudanças acontecendo em minha vida. Papai e Mamãe, vocês podem olhar para mim?	11
Como assim? Com essa separação eu perderei os meus pais ou um deles?	12
Papai e mamãe, será que minhas únicas necessidades são ter comida e um teto para morar?	13
Quem ficará cuidando de mim agora?	15
A separação dos meus pais irá trazer mudanças quanto aos direitos e deveres que eles têm em relação a mim?	17
Qual o tipo de guarda que melhor irá atender às minhas necessidades?	19
Na guarda compartilhada, eu poderei ter duas casas?	21
Com o fim do relacionamento dos meus pais, como eu farei para conviver com eles?	22
E quanto ao meu irmãozinho, Bruno, de 8 (oito) meses, como será essa convivência?	23

É verdade que existe um modelo pronto a ser seguido para definir esse tempo de convivência?	24
O que seria esse chamado plano de parentalidade?	25
Preciso desabafar que não suporto estar no meio do conflito. O que meus pais devem fazer para me proteger desse sofrimento?	25
Quais os prejuízos que posso ter por ficar tanto tempo exposto ao conflito?	28
Eu me sinto violentado quando sou impedido de amar um dos meus pais. Como isso pode ser evitado?	29
E a pensão alimentícia, como ficará essa situação agora?	30
Hoje, com 17 anos, percebo que sofri um trauma psicológico, diante do abandono afetivo do meu pai. O que posso fazer sobre isso?	32
O QUE OS PAIS DEVEM EVITAR	34
Dicas importantes	37
ELABORANDO UM PLANO DE PARENTALIDADE	39
CONTATOS E ENDEREÇOS DA REDE	43

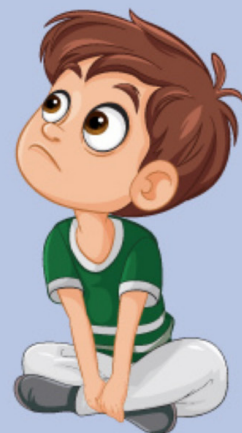
meus pais não estão mais juntos e agora?

Lucas, 8 anos

Quando os pais se separam ou ocorre a ruptura de um relacionamento amoroso, esse processo costuma ser muito doloroso, complexo e difícil para a família. Quase sempre há muita dor e ressentimento. Nesse momento, os envolvidos passam por sentimentos intensos como tristeza, mágoa e frustração, ficando tão mergulhados em suas feridas que não conseguem enxergar as necessidades dos filhos, frutos do relacionamento. As crianças acabam sendo invisibilizadas.

Pesquisas demonstram que o luto do fim de um relacionamento costuma ser longo, semelhante à perda de um ente querido.

Contudo, o problema maior não é a separação ou o fim do relacionamento em si, mas a forma desastrosa com a qual alguns pais lidam com esse momento.



Por isso, quanto melhor os pais conseguirem cuidar da própria dor e buscar ajuda emocional, mais preparados estarão para apoiar os filhos durante esse período tão delicado. Os pais precisam estar bem para cuidarem bem dos seus filhos!



eu vejo você

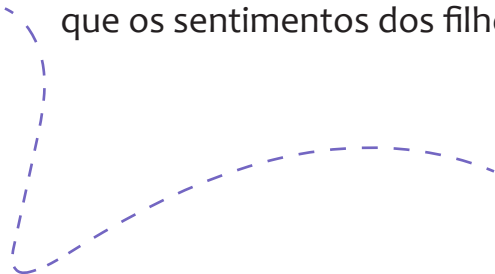


São muitas mudanças acontecendo em minha vida. Papai e Mamãe, vocês podem olhar para mim?

Lucas, 8 anos



Essa ruptura familiar altera profundamente a vida dos filhos, porque traz uma grande mudança na forma de organização daquela família, podendo ocorrer ainda mudança de casa, vizinhança, escola e amigos, sendo comum a criança ter sentimentos de medo, insegurança, abandono, ansiedade, saudade e até culpa, achando que pode ter sido responsável pela separação. Tudo isso precisa ser visto com muita atenção pelos pais, que necessitam compreender que os sentimentos dos filhos devem ser respeitados e acolhidos.





eu vejo você



Como assim? Com essa separação eu perderei os meus pais ou um deles?

Lucas, 8 anos

Não se perde pai nem mãe com a separação. O que houve foi o fim do relacionamento afetivo.

Não houve o fim da família, haverá uma nova forma de organização.

Assim, podem existir ex-mulher, ex-marido, ex-companheiro, ex-companheira, mas jamais ex-filho.

O vínculo entre os pais não acabará, pois eles continuarão ligados para sempre como cuidadores do filho. Por isso, é tão importante haver respeito entre eles e espírito de cooperação. Deixarão de ser um casal para se tornarem uma dupla parental, que precisa agir com respeito, diálogo e cooperação, sempre com foco no bem-estar dos filhos.

**Papai e mamãe, será que minhas
únicas necessidades são ter
comida e um teto para morar?**

Luís, 8 anos

Em meio a esse turbilhão de emoções e acontecimentos, os pais precisam separar as questões de ordem prática, como local de moradia, questões financeiras, dívidas em comum, divisão de bens e outros fatores que envolvem a ruptura de um relacionamento, principalmente no caso dos casais que viveram sob um mesmo teto, das questões relativas aos filhos e de suas necessidades, que vão além das questões materiais.

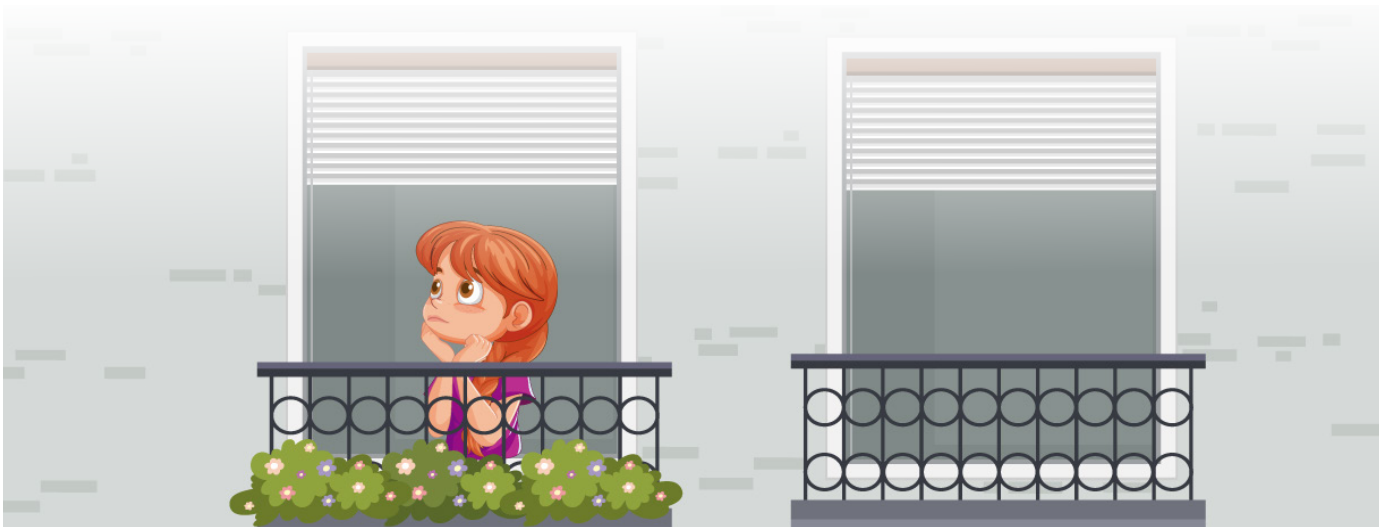
É muito comum os pais buscarem resolver como prioridade a questão dos alimentos dos filhos, deixando os demais aspectos, em um segundo plano, como se fossem menos importantes.



Isso é um grande engano. A criança e o adolescente precisam ser vistos de forma integral, incluindo todos os aspectos fundamentais, especialmente as necessidades emocionais para o seu desenvolvimento saudável.

Filhos precisam de cuidados, de afeto, de atenção, de rotina, de tempo de qualidade com ambos os cuidadores, de apoio emocional, moral, social, educacional, de assistência à saúde e de lazer.

Depois da separação, é essencial que os pais aprendam a trabalhar juntos como pai e mãe, mesmo sem serem mais um casal. Isto se chama coparentalidade: quando ambos assumem, de forma respeitosa e cooperativa, a responsabilidade pela criação dos filhos, garantindo seu desenvolvimento saudável.



eu vejo você

Quem ficará cuidando
de mim agora?

Lívia, 4 anos



A resposta é simples e muito importante: papai e mamãe continuam igualmente responsáveis pelos cuidados com os filhos. O dever de cuidado não possui gênero! Ambos os pais devem cuidar dos filhos em comum, da forma mais equilibrada possível.

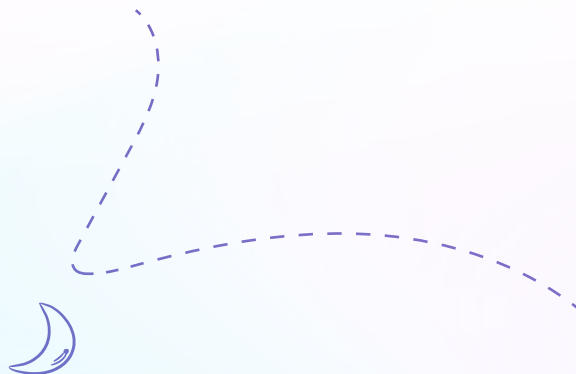
Durante muitos anos, a sociedade colocou sobre a mulher a maior responsabilidade pelos filhos, fruto de um entendimento erradamente construído com base em um machismo estrutural. Por causa disso, é comum surgir em algumas mães sentimentos de posse, culpa e medo do julgamento ao entregar o filho ao pai e pode surgir a dolorosa dúvida, “será que estou falhando como mãe?”. Porém, é importante compreender que cuidar também é permitir o cuidado. Confiar o filho ao pai não é sinal de abandono, mas de

maturidade e amor, porque coloca o bem-estar da criança acima do orgulho, do medo e da pressão social.

A nossa Constituição Federal estabelece a igualdade entre homens e mulheres quanto ao dever de sustento, criação e educação dos filhos que surgirem dessa união.

A partir desse entendimento, cada família deverá se reorganizar de uma forma que melhor contemple essa participação ativa de ambos os cuidadores, ajustando regras claras e rotinas bem estruturadas. Assim, a criança irá perceber que, mesmo em casas diferentes, continuará sendo amada e cuidada pelos pais.

Lembrem-se, os filhos não são troféus, não devem estar em um contexto de disputa de poder, de quem ganha e de quem perde. Os pais precisam protegê-los dos conflitos.



eu vejo você



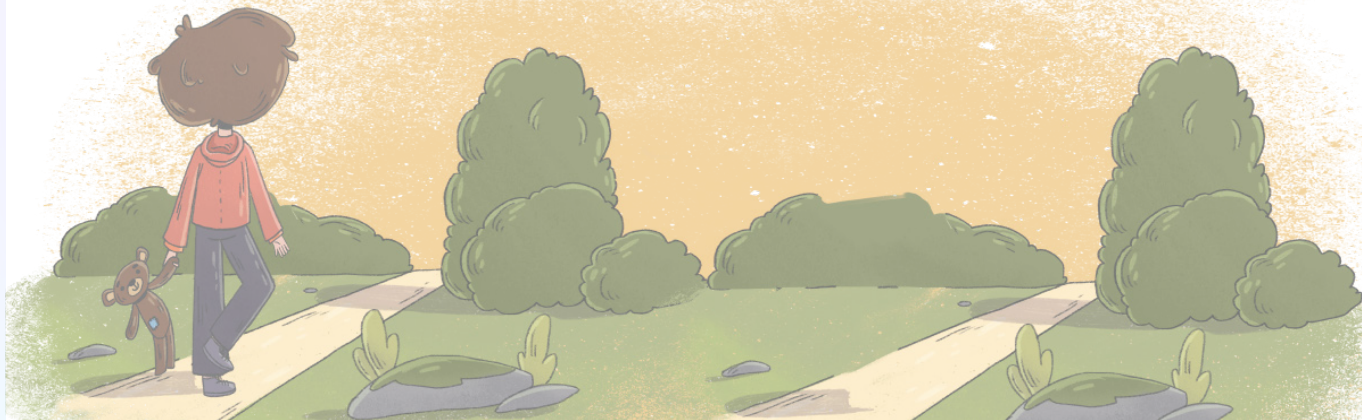
De jeito nenhum. O fim do relacionamento do casal muda apenas a ligação entre os adultos, mas não atinge as obrigações que os pais possuem em relação aos filhos. Pai e mãe têm o chamado poder

familiar, conjunto de direitos e deveres em relação àquela criança, que necessita ser cuidada, educada e protegida pelos pais, mesmo quando eles não vivem juntos.

O poder familiar impõe aos pais a criação do filho, o sustento, a educação, o dever de proteção, de exercer sua guarda, de conceder ou negar consentimento ao filho para casar, para viajar ao exterior,

A separação dos meus pais irá trazer mudanças quanto aos direitos e deveres que eles têm em relação a mim?

Pedro, 10 anos

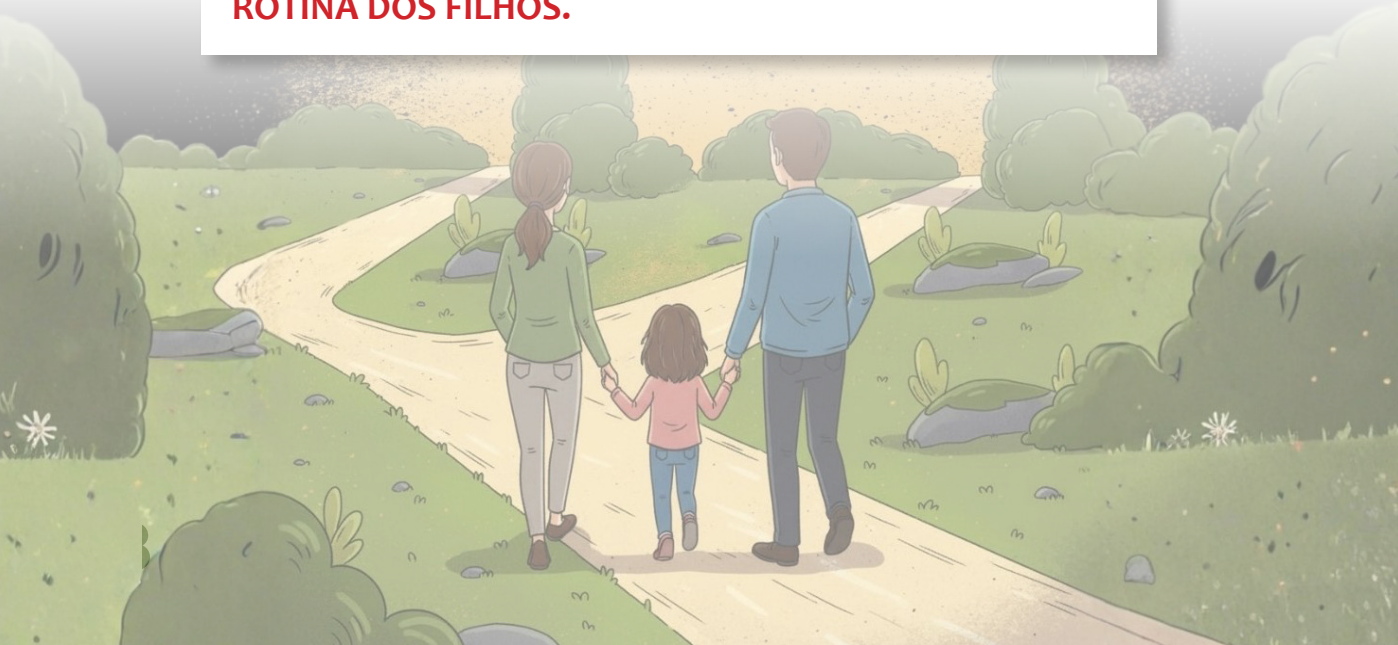


para mudar sua residência para outro município, bem como outras obrigações voltadas a suprir as limitações e necessidades do filho.

Esse poder somente tem fim pela morte dos pais ou do filho; quando o filho completa 18 anos ou é emancipado, ou, então, em caso de adoção ou quando a justiça determina a perda do poder familiar, em casos mais graves.

ATENÇÃO

PODER FAMILIAR NÃO É O MESMO QUE GUARDA, NÃO DEVEM SER CONFUNDIDOS. A GUARDA É UMA PARTE DO PODER FAMILIAR, RELACIONADA À RESPONSABILIDADE DO PAI OU DA MÃE COM OS CUIDADOS DIÁRIOS, DECISÕES SOBRE O DIA A DIA E ROTINA DOS FILHOS.





Qual o tipo de guarda que melhor irá atender às minhas necessidades?

Maria, 10 anos

No Brasil, existem duas modalidades de guarda: a compartilhada e a unilateral.

A **GUARDA COMPARTILHADA** é a modalidade que mais permite a divisão das responsabilidades parentais e a ampla participação dos pais na vida dos filhos, uma vez que as decisões são tomadas de forma conjunta quanto aos interesses da criança ou do adolescente, permitindo que ambos os genitores sejam protagonistas, fortalecendo os vínculos afetivos.

Na prática, decidir em conjunto significa que pai e mãe conversam sobre escolhas fundamentais, como a escola em que o filho vai estudar, os tratamentos de saúde de que ele precisa, viagens ou mudanças de residência. Estas são decisões importantes e exigem responsabilidade e diálogo. Já as pequenas decisões do

dia a dia, como o horário de dormir, a alimentação ou a roupa que vai usar, ficam a cargo do genitor que estiver com a criança naquele momento.

Do ponto de vista da Psicologia, quando a criança percebe que os pais, mesmo separados, ainda conseguem dialogar e respeitar um ao outro, ela se sente mais segura e menos ansiosa.

A guarda compartilhada ajuda a criança a não se sentir ‘dividida’ entre pai e mãe, mas sim, amada por ambos.

Ela pode ser fixada mesmo que os pais morem em cidades diferentes, países distantes, por meio do suporte da tecnologia, ou mesmo quando não há bom entendimento entre eles.

É a regra geral do nosso ordenamento jurídico e prestigia o conceito de uma igualdade entre pai e mãe, em que estes serão suas referências principais, reforçando a noção da parentalidade responsável, de valor constitucional.

Portanto, normalmente, é a melhor guarda a ser aplicada.

Na **GUARDA UNILATERAL**, por sua vez, apenas um dos pais decide as questões cotidianas da vida do filho, como escolaridade e saúde, cabendo ao outro a supervisão dos interesses da criança.

Deve ser aplicada de forma excepcional, em casos específicos, tais como:

1. quando um dos pais não estiver apto para o exercício do poder familiar, em virtude de fatos graves, identificados por meio de decisão judicial;
2. quando um dos genitores declarar expressamente que não deseja a guarda, cabendo ao Judiciário apurar as razões;
3. em casos de violência doméstica e familiar, quando houver risco concreto aos direitos da criança e do adolescente envolvidos.

Em qualquer das modalidades, é preciso definir o município de moradia da criança, para que sua rotina seja organizada e segura.

**Na guarda compartilhada,
eu poderei ter duas casas?**

Pedro, 10 anos

Sim, quando os pais residirem em um mesmo município, o filho poderá ter duas residências, sem a necessidade de definir uma principal, independentemente do tempo que passará com o genitor, conforme a doutrina mais alinhada com o superior interesse da criança¹.

¹ DIAS, Maria Berenice. **Manual de direito das famílias**. 15. ed. rev., ampl. e atual. Salvador: Juspodivm, 2022.

Ter duas casas não significa perder a sensação de lar. O importante é que em ambas as casas a criança tenha uma rotina bem estruturada, objetos que transmitam segurança, e que exista uma previsão quanto aos dias de convivência, fatores que ajudam a reduzir a ansiedade da criança, trazendo confiança para que ela se sinta bem acolhida nos dois lares.

É necessário também que o (a) novo (a) companheiro (a) de cada genitor respeite a importância desse convívio, contribuindo também para uma reorganização familiar pacífica.

**Com o fim do relacionamento
dos meus pais, como eu farei
para conviver com eles?**

João, 11 anos.

Conviver com pai e mãe não é um favor, é um direito da criança, fundamental para seu desenvolvimento saudável. Por isso, é importante que os pais cooperem para encontrar caminhos e estratégias, a fim de possibilitar esse convívio da forma equilibrada e proporcional, garantindo a presença de ambos na vida cotidiana dos filhos, pois é o tempo de cuidado parental que irá firmar os vínculos familiares, diminuindo os impactos emocionais da separação na vida do filho.

Além dos pais, é importante também que as crianças possam conviver com parentes próximos, como avós e tios, mantendo vínculos de afetividade.

**E quanto ao meu irmãozinho,
Bruno, de 8 (oito) meses, como
será essa convivência?**

João, 11 anos.

As crianças de pouca idade, como os bebês, também precisam conviver com pai e mãe. Esse contato deve ser frequente, porque o bebê está na fase em que cria seus primeiros vínculos de amor, segurança e confiança.

Manter o vínculo de apego da criança com ambos os cuidadores desde os primeiros meses de vida é o que mais promove seu bem-estar psicoemocional².

Para desenvolver um apego saudável com ambos os pais, o bebê não deve ficar longe de nenhum deles por mais de 2 ou 3 dias³.

2 MATTOS, Elsa de. **Planos de parentalidade centrados nas necessidades dos filhos**: guia de elaboração e implementação. Passo Fundo: Proteja Editora, 2025. p. 102.

3 Mattos, 2025, p. 105

É verdade que existe um modelo pronto a ser seguido para definir esse tempo de convivência?

João, 11 anos.

Não. Não existe um modelo único que sirva para todas as famílias. Os pais precisam encontrar a forma e o tempo de cuidado parental que melhor irá se encaixar à realidade daquela família, tendo como ponto central as necessidades dos filhos. É preciso desapegar das fórmulas prontas, como o convívio com os filhos somente a cada quinze dias. Um bom plano de parentalidade contempla uma participação contínua e significativa de ambos os pais nos cuidados e convivência saudável com os filhos.



O que seria esse chamado plano de parentalidade?

Thiago, 17 anos

O plano de parentalidade é o conjunto de informações detalhadas em que os pais combinam entre si como irão continuar a cuidar dos filhos, após o divórcio/separação, definindo regras importantes como guarda, tempo de convivência, responsabilidades de cada um e outros assuntos.

Esse plano funciona como um guia para evitar brigas, confusões e inseguranças para os filhos. O mais importante é que sempre deve ser estruturado com foco no interesse e bem-estar dos filhos.



Preciso desabafar que não suporto estar no meio do conflito. O que meus pais devem fazer para me proteger desse sofrimento?

Gustavo, 13 anos

Os pais têm o dever de proteger os filhos do conflito e devem evitar que eles assumam funções inadequadas, que possam afetar seu desenvolvimento emocional, tais como fazer o filho de:

Mensageiro: quando os cuidadores estão em conflito e não conseguem se comunicar, o filho pode atuar como mensageiro, transmitindo informações de um para o outro sobre dinheiro, bens, horários de convivência etc.

Espião: quando um cuidador faz perguntas ao filho sobre a vida do outro e espera que ele levante informações sobre o que está acontecendo. São perguntas como, por exemplo: “Seu pai/mãe está namorando?” “Seu pai/mãe comprou um carro novo?” “Sua mãe/pai já começou a trabalhar no novo emprego?”.

Conselheiro: Quando um cuidador (ou ambos) busca apoio emocional do filho



para lidar com o estresse do fim do relacionamento com o outro cuidador.

Confidente: Quando o cuidador compartilha informações com o filho sobre aspectos íntimos a respeito do fim do relacionamento com o outro.

Juiz: Quando o cuidador compartilha informações sobre processos judiciais com o filho e espera que ele compreenda quem está certo e quem está errado⁴.

Isso machuca emocionalmente a criança e o adolescente e pode gerar ansiedade, culpa, confusão e sofrimento.

Filho não é adulto, não é amigo e não é terapeuta dos pais. Filho precisa ser protegido. A melhor forma de proteção é quando os pais resolvem seus problemas entre adultos, longe dos filhos, deixando-os livres para serem apenas crianças ou adolescentes.



4 MATTOS, 2025, p. 31.

A exposição da criança a constantes brigas, discussões e situações de conflito pode gerar tristeza, depressão, agressividade, ansiedade e problemas de comportamento, sendo fatores de risco para o bem-estar da criança.

Por isso, é fundamental que os pais entendam que suas atitudes afetam diretamente a saúde emocional dos filhos. Conflito constante machuca, adoce e deixa marcas emocionais.

**Quais os prejuízos
que posso ter
por ficar tanto
tempo exposto ao
conflito?**

Gustavo, 13 anos



Eu me sinto violentado quando sou impedido de amar um dos meus pais. Como isso pode ser evitado?

Thiago, 17 anos

A criança precisa ter plena liberdade para construir laços afetivos com ambos os genitores, de amar livremente seus pais. Esse é um dos mais importantes princípios para o desenvolvimento saudável de um ser humano.

Qualquer interferência ou obstáculo no direito fundamental da criança de ter uma convivência familiar harmoniosa, pode representar uma **violência psicológica** ou um **abuso moral** que prejudica o vínculo da criança com o outro genitor.

Sinais que podem indicar esse problema incluem: a criança evitar falar ou ver o outro genitor, sentir culpa por gostar dele/dela, ou mudar de comportamento, após período de convivência.

Se isso acontecer, é importante procurar ajuda especializada.

Mesmo que o pai ou mãe possua mágoas com o seu ex-marido ou ex-companheiro, deve lidar de forma madura com esse sentimento e procurar **SEMPRE** estabelecer uma comunicação respeitosa com o outro, em prol dos interesses dos filhos em comum e da manutenção dos laços afetivos. Proteger o amor do filho pelos dois pais é uma regra de ouro!

E a pensão alimentícia, como ficará essa situação agora?

Gustavo, 13 anos



A pensão alimentícia pode ser estabelecida por acordo entre os pais ou fixada pelo juiz considerando-se, basicamente, três aspectos: a necessidade do filho, a possibilidade dos pais e a proporcionalidade, ou seja, de acordo com proporção dos recursos de cada um. Assim, busca-se, o equilíbrio entre o que é necessário para o sustento do filho e a capacidade financeira dos pais, dos seus reais rendimentos.

O valor da pensão deve considerar, na medida do possível, o padrão de vida que a criança teria se a família estivesse unida.

A pensão não deve ser vista como uma disputa entre pai e mãe, mas sim como um direito da criança para que ela tenha alimentação, saúde, educação e lazer garantidos. A pensão alimentícia é para garantir o sustento do filho.

Essa pensão deve ser fixada em qualquer das modalidades da guarda: compartilhada ou unilateral.

Aqui não se trata de “ajudar” o filho/a filha, trata-se de uma obrigação imposta pela lei, que pode gerar prisão ao genitor que a descumpra de forma injustificada.

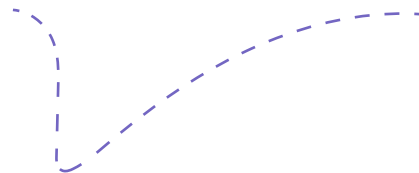
ATENÇÃO

- ✓ O NÃO PAGAMENTO DE PENSÃO **NUNCA** AUTORIZA A PROIBIÇÃO DA CONVIVÊNCIA POR UM DOS GENITORES.
- ✓ O TEMPO DE CUIDADO QUE UM GENITOR SE DEDICA EM RELAÇÃO AOS CUIDADOS COM OS FILHOS PODE REPERCUTIR NO CÁLCULO DA PENSÃO ALIMENTÍCIA. É A CHAMADA ECONOMIA DO CUIDADO.



Hoje, com 17 anos, percebo que sofri um trauma psicológico, diante do abandono afetivo do meu pai. O que posso fazer sobre isso?

Thiago



Ninguém é obrigado a amar outra pessoa. Amor não se impõe, mas a falta do convívio familiar adequado, diante da grave omissão de um dos genitores ou de ambos no exercício dos cuidados parentais, pode trazer impactos profundos na vida do filho, gerando dano psicológico⁵.

A Lei nº 15.240, de 28 de outubro de 2025, reconheceu o abandono afetivo como ilícito civil, estabelecendo que a falta de cuidado, carinho e presença dos pais pode gerar responsabilidade e indenização por danos morais, pois o afeto passa a ser um dever jurídico fundamental.

Assim, o pai ou a mãe que deixar de prestar assistência afetiva ao filho, ou seja, de prestar apoio emocional e cuidados afetivos à criança e ao adolescente, poderá sofrer consequências legais.

Porém, cada situação precisa ser analisada com cuidado, considerando a história e a realidade de cada família.

5 CCAMBI, Eduardo Augusto Salomão. **Direito das famílias com perspectiva de gênero**: aplicação do protocolo de julgamento do Conselho Nacional de Justiça (Recomendação 128/2022 e Resolução 192/2023). Indaiatuba: Foco, 2024. p. 149.



O QUE OS PAIS DEVEM EVITAR:

- Ter comportamento desrespeitoso ou de desqualificação da figura do outro genitor para os filhos. Ex: falar mal um do outro na frente da criança.
- Induzir para que a criança tome partido, como se houvesse um lado certo;
- Induzir a criança a se afastar de um dos genitores;
- Impedir ou dificultar o contato ou a comunicação de um dos pais com o filho;
- Deixar de informar situações importantes, como mudança de endereço, eventos escolares e saúde do filho;
- Impedir a convivência com o outro genitor;
- Plantar falsas informações, de forma a alterar negativamente a percepção do filho quanto ao outro genitor;
- Fazer uso excessivo de filmagem da criança, para fins de prova em processos judiciais.

Você sabia?

Convivência e violência doméstica: é possível ocorrer a convivência do genitor com os filhos, desde que a medida protetiva não fixe o afastamento do pai com os filhos e que também essa convivência não represente um risco de violência aos filhos. Muitas vezes será necessária uma terceira pessoa para intermediar essa convivência. Cada caso é único e precisa ser avaliado, de acordo com suas especificidades.



PARENTALIDADE: prática de cuidados dos filhos



VISITA: o termo visita está desatualizado, uma vez que pais não visitam filhos, convivem, ou melhor, possuem com eles um tempo de parentalidade.

Quando procurar ajuda profissional para os filhos?

Sinais de alerta

Quando o conflito entre os pais persiste, de forma prolongada, muitos danos e prejuízos à saúde física e mental dos filhos podem ocorrer, conforme os seguintes sinais⁶:

- Períodos prolongados de tristeza ou raiva.
- Dificuldade prolongada para dormir.
- Pesadelos frequentes.
- Expressão do desejo de se ferir. Procure ajuda imediatamente!
- Mudança significativa no aproveitamento escolar.
- Falta de vontade de participar de atividades corriqueiras, sociais, atléticas, escolares ou familiares.
- Recusa de passar um tempo com um dos pais.
- Aumento de queixas físicas, como dores de cabeça e dores de estômago.

⁶ CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA; ROCHA, Vanessa Aufiero da (org.). **Cartilha do divórcio para os pais**. Brasília, DF: CNJ, 2015. p. 47.

Dicas importantes!!!⁷

- Converse com seu filho sobre o divórcio/separação, mas sem culpar nenhum dos pais;
- Se possível, ambos os pais devem informar sobre a decisão, procurando um momento tranquilo e adequado, uma vez que essa informação ficará marcada para sempre na memória daquela criança;
- Não sendo possível essa informação conjunta, ou mesmo em situação de violência doméstica, procure um profissional que poderá fazer as devidas orientações;
- Não dê muitos detalhes sobre os motivos do divórcio/separação;
- Não faça promessas precipitadas, nem dê ao seu filho uma falsa esperança de reconciliação;
- Enfatize o quanto vocês dois amam o seu filho;
- Enfatize que não será o fim da família, mas sim um momento de reorganização para uma nova fase.

7 CONSELHO NACIONAL DE JUSTIÇA; ROCHA, 2015, p. 36-38.

E ainda:

- Seja flexível diante de eventos inesperados, quanto ao **regime de convivência** uma vez que situações de emergências pessoais e familiares podem surgir, exigindo flexibilidade e apoio mútuo dos genitores⁸.
- Permita que a criança leve consigo alguns objetos pessoais que ela goste durante as transições entre residências. Ambos cuidadores devem respeitar esse apego da criança ao objeto.⁹

**Importante que os cuidadores possam
ter uma comunicação saudável entre eles:
diálogo aberto, respeitoso e direto,
com foco na resolução do problema.**

8 MATTOS, 2025, p. 201.

9 MATTOS, 2025, p. 209.

ELABORANDO UM PLANO DE PARENTALIDADE

DICA DE OURO!

Os pais devem focar nas necessidades dos filhos.

1 . Informações básicas

- Identificação dos pais e dos filhos;
- Dados de contatos;
- Idade e necessidades específicas das crianças.

2. Residência e regime de convivência

- Definição da residência habitual da criança (especialmente se os pais residirem em municípios diferentes);
- Regime de guarda (ex. guarda compartilhada ou unilateral);
- Calendário de convivência detalhado (ex.: dias da semana, fins de semana, feriados, férias escolares, aniversários);
- Horários e locais de entrega e recolha;
- Determinar quem será responsável pelo transporte e custos;
- Definir regras para alterações do cronograma diante de imprevistos;

3 . Comunicação entre pais e filhos

- Definição de como será a comunicação entre os pais e destes com a criança;
- Meios de contato (telefone, videochamada, mensagens por e-mail).

4 . Educação e saúde

- Escolha da escola e decisões sobre atividades extracurriculares;
- Responsabilidade sobre consultas médicas, tratamentos, assim como: participação em reuniões escolares, acompanhamento de tarefas e deveres;
- Comunicação entre pais sobre eventos importantes da vida escolar e médica.

5 . Responsabilidades financeiras

- Contribuições para despesas ordinárias (alimentação, educação, saúde, vestuário);
- Divisão de despesas extraordinárias (ex. tratamentos médicos não previstos).

6 . Tomada de decisões importantes

- Como serão decididas questões relevantes (ex.: mudanças de residência, escola, religião, viagens internacionais).

7 . Resolução de conflitos

- Procedimentos para alterar o plano se necessário (por exemplo, quando a criança cresce ou muda de rotina).

**UM PLANO PARENTAL NÃO É ALGO RÍGIDO,
PODE SER MODIFICADO COM O TEMPO, DE
ACORDO COM A NECESSIDADE.**



CONTATOS E ENDEREÇOS DA REDE:

MINISTÉRIO PÚBLICO ESTADUAL - PROMOTORIAS DE JUSTIÇA DE IMPERATRIZ

Av. Perimetral José Felipe do Nascimento, Qd. 21, Residencial Kubitschek, Imperatriz/MA - CEP: 65914-300.

Tel:(99) 99173-4855

E-mail: pjimperatriz@mpma.mp.br

PODER JUDICIÁRIO - Fórum Des. Raimundo Freire Cutrim

Av. Perimetral José Felipe do Nascimento, Qd. 17B, Residencial Kubitschek, Imperatriz/MA - CEP: 65900-440.

1ª Vara de Família – (99) 2055-1261

2ª Vara de Família – (99) 2055-1263

3ª Vara de Família – (99) 2055-1265

CEJUSC – 2º CEJUSC de Imperatriz – UNICEUMA

Rua Barão do Rio Branco, 100, Maranhão Novo, Imperatriz – MA.

E-mail: 2cejusc_imp@tjma.jus.br

DEFENSORIA PÚBLICA ESTADUAL - DPE

Avenida Getúlio Vargas, nº 1587 – Centro, Imperatriz/MA.

Tel: (99) 2055-2017/(99) 2055-2018/ (99)2055-2019/(99)2055-2020/
(99) 3526-2941/(99) 99156-7525/(99)99200-8669

E-mail: nucleoimperatriz@ma.def.br

CRAS

CRAS Bacuri

Rua Santa Rita, nº 993 A (Entre Dom Pedro II e Rua Vilel), Imperatriz/MA.

E-mail: crasbacuri@gmail.com

CRAS Bom Jesus

Avenida da Universidade, s/n – Bom Jesus, Imperatriz/MA.

E-mail: crasbomjesus20@gmail.com

CRAS Cafeteira

Rua 05, nº 25 (esquina com rua B) - Vila Ipiranga,
Imperatriz/MA.

E-mail: crascafeteira2017@outlook.com

CRAS Coquelândia

Avenida: João XXIII, nº 50 - Povoado Coquelândia, Imperatriz/MA.

E-mail: crascoquelandia01@hotmail.com

CRAS Santa Lúcia

Rua 10, Quadra 25, s/n - Recanto Universitário, Imperatriz/MA.

E-mail: crassantalucia021@gmail.com

CRAS Santa Rita

Rua Dom Evaristo Arns, nº 720 - Bom Sucesso, Imperatriz/MA.

E-mail: crasantaritaitz@gmail.com

CREAS

Rua Rui Barbosa, nº 2010 - Bairro Três Poderes, Imperatriz/MA.

Telefone: (99) 98128-7251

E-mail: creasimp23@gmail.com

CRAM

Casa da Mulher Maranhense - Avenida São Sebastião, s/n,

Bairro Vila Nova, Imperatriz/MA.

Telefone (whatsapp): (99) 99160-0032

CONSELHO TUTELAR (ÁREA I E II)

Conselho Tutelar Área I:

Rua Benjamin Constant, nº 180 - Centro, Imperatriz/MA.

Telefone: (99) 98546-1231

E-mail: conselhoarea1@gmail.com

CONSELHO TUTELAR ÁREA II:

Rua Dom Vital, nº 115 - Entroncamento, Imperatriz/MA.

Telefone: (99) 99131-8336

E-mail: conselhotutelaritzma@gmail.com

CAPS IJ

Avenida São Sebastião, s/n- Bairro: Vila Nova, entre as ruas Euclides da Cunha e Dom Marcelino (ao lado da UBS) - Imperatriz/MA.

CAPS AD III-Girassol

Rua Rafael de Almeida, s/n - Parque Anhanguera, Complexo de Saúde Pública (em frente à Praça da Viola) - Imperatriz/MA.

E-mail: capsad3itz@gmail.com

CAPS III - Renascer

Rua Projetada B, s/n – Parque Anhanguera, Complexo de Saúde Pública (em frente à Praça da Viola) - Imperatriz (MA).

E-mail: capsrenascer.itz@hotmail.com

