

# **CARTILHA**

# **FASES DA MENTORIA**



**Mentoria**  
**Jurídica**  
**OABRJ**



# CONTATOS

## COMUNICAÇÃO COM O DEPARTAMENTO DE MENTORIA

WhatsApp (21) 99940-8381

## COMUNICAÇÃO COM A COMISSÃO DE MENTORIA

cmj@oabrj.org.br

## COMUNICAÇÃO COM MENTORES

mentoria@oabrj.org.br



## COMUNICAÇÃO COM MENTORADOS

inscricao.mentoria@oabrj.org.br

## SITES

<https://www.oabrj.org.br/>

<https://www.instagram.com/mentoriaoabrj/>

# ÍNDICE

Apresentação .....	7
O que é Mentoria? .....	8
Objetivos da Mentoria .....	9
As duas fases da Mentoria .....	10-11
Dicas para o andamento da Mentoria Individual .....	12-14
Inscrições .....	15

# APRESENTAÇÃO

O investimento no aperfeiçoamento profissional sempre foram marcas da gestão do ex-Presidente Luciano Bandeira e da ex-Vice-Presidente Ana Tereza Basilio. Em sintonia com esses pilares, a OABRJ criou, em 2019, um projeto gratuito e permanente de suporte à advocacia fluminense: a Mentoria Jurídica da Seccional.

Na atual gestão da Presidente Ana Tereza Basilio, o projeto segue ativo, fortalecido e ampliado, reafirmando o compromisso da OABRJ com uma advocacia mais qualificada, solidária e valorizada. A continuidade da Mentoria Jurídica é a prova de que investir em pessoas e fomentar a união entre colegas é um caminho permanente e essencial para o futuro da advocacia.

A Mentoria Jurídica tem como objetivo principal qualificar, orientar e acolher a advocacia, promovendo uma rede sólida de troca de experiências e colaboração entre colegas. Por meio do projeto, advogados(as) com ampla experiência e atuação reconhecida em suas áreas oferecem orientação individual a até três mentorados(as), indicando caminhos práticos, materiais de estudo, estratégias profissionais e reflexões essenciais para o desenvolvimento da carreira.

Em quase seis anos de existência, mais de 300 advogados e advogadas mentores(as) já compartilharam sua experiência e conhecimento com mais de 1.000 colegas mentorados(as), contribuindo diretamente para o fortalecimento das trajetórias profissionais na advocacia.

A participação é gratuita, voluntária e voltada para fortalecer os primeiros passos e os momentos de transição na profissão, com acolhimento, ética e respeito à diversidade da classe.

A equipe da Mentoria Jurídica da OABRJ está à disposição para esclarecer dúvidas, orientar e apoiar toda a advocacia do Estado do Rio de Janeiro.

# O QUE É MENTORIA?

A mentoria é uma relação de troca e aprendizado, em que uma pessoa com mais experiência em determinada área orienta e compartilha seus conhecimentos com outra, que está em fase de desenvolvimento profissional.

Na Mentoria Jurídica da OABRJ, essa relação acontece entre advogados(as) experientes, que atuam como mentores(as), e colegas que estão em busca de orientação para fortalecer sua trajetória na advocacia, os(as) mentorados(as).

O(a) **mentor(a)** é sempre alguém com atuação reconhecida, domínio prático da área em que trabalha e resultados consolidados. Ao se disponibilizar como mentor(a), ele(a) se propõe a guiar, apoiar e inspirar, transmitindo o conhecimento adquirido ao longo dos anos.

O(a) **mentorado(a)**, por sua vez, é quem deseja aprender com essa experiência, aprimorar suas práticas, desenvolver novas habilidades e obter mais segurança para enfrentar os desafios da profissão.

Todo o aprendizado na mentoria se constrói por meio da relação direta entre mentor(a) e mentorado(a), com escuta ativa, respeito mútuo e compromisso com o crescimento profissional.

# OBJETIVOS DA MENTORIA

A Mentoria Jurídica da OABRJ tem como propósito principal fortalecer a advocacia por meio da troca de experiências e da colaboração entre colegas. Os objetivos específicos do projeto incluem:

- Transmitir experiências de valor, utilidade e propósito, capazes de inspirar, motivar e aperfeiçoar todos(as) os(as) participantes da mentoria;
- Motivar advogados e advogadas comprometidos(as) com o seu crescimento profissional, incentivando o aprimoramento contínuo;
- Estimular a colaboração entre profissionais da advocacia, promovendo uma cultura de apoio mútuo, ética e solidariedade;
- Auxiliar os(as) mentorados(as) na busca de soluções jurídicas e práticas para os desafios do exercício profissional, com base na vivência e no conhecimento compartilhado pelos(as) mentores(as).

# AS DUAS FASES DA MENTORIA

A Mentoria Jurídica da OABRJ é estruturada em **duas fases** complementares, com o objetivo de oferecer um acompanhamento mais eficaz, acessível e direcionado à realidade da advocacia.

## 1ª FASE - MENTORIA (EM GRUPO)

A primeira fase é composta por encontros virtuais em grupo, promovidos a cada três meses e abertos a toda a advocacia, bacharéis e estudantes de Direito.

O foco desta etapa é oferecer conhecimento fundamental para qualquer área de atuação jurídica, abordando temas essenciais para o desenvolvimento profissional, tais como:

- Gerenciamento de carreira na advocacia;
- Identificação de nichos de atuação;
- Marketing jurídico e estratégias de posicionamento;
- Networking e fortalecimento de conexões profissionais;
- Prospecção e fidelização de clientes;
- Atendimento ao cliente com excelência;
- Precificação de honorários advocatícios;
- Dentre outros temas de relevância prática.

Essa fase tem por objetivo nivelar conhecimentos e esclarecer dúvidas iniciais, para que, ao ingressarem na fase seguinte, os(as) participantes estejam mais preparados(as) para um acompanhamento individual e direcionado.

# AS DUAS FASES DA MENTORIA:

## 2ª FASE - MENTORIA INDIVIDUAL

A segunda fase da Mentoria Jurídica é voltada para o acompanhamento individualizado e específico na área de atuação escolhida pelo(a) mentorado(a).

Após concluir a fase em grupo, o(a) profissional será encaminhado(a) para um(a) advogado(a) experiente e reconhecido(a) na área jurídica em que deseja atuar, estabelecendo uma relação direta de troca, orientação e apoio.

Essa fase é:

- Aberta a toda a advocacia fluminense;
- Com duração de até seis (6) meses;
- Realizada por meio de encontros presenciais ou diálogos em ambiente virtual, conforme a conveniência das partes.

A frequência dos encontros e sessões será ajustada de acordo com a disponibilidade de agenda do(a) mentor(a), sempre respeitando o ritmo e as necessidades do(a) mentorado(a).

Essa etapa representa o momento de foco total na prática da área jurídica escolhida, com espaço para troca de experiências, esclarecimento de dúvidas específicas e desenvolvimento de estratégias que contribuam para a consolidação da carreira.

# DICAS PARA O ANDAMENTO DA MENTORIA INDIVIDUAL

Para aproveitar ao máximo a sua jornada na Mentoria Jurídica Individual, é importante manter um vínculo ativo, respeitoso e produtivo com seu(sua) mentor(a). Veja algumas orientações que podem ajudar no bom desenvolvimento do processo:

- Escolha a melhor forma de comunicação: os encontros podem ser presenciais ou virtuais, por meio de plataformas como Skype, Zoom, WhatsApp, e-mail, entre outras;
- Apresente-se com clareza: compartilhe sua trajetória profissional, seus objetivos e desafios. Aproveite também para conhecer a história e a experiência do(a) seu(sua) mentor(a);
- Organize suas dúvidas: elabore uma lista com os principais pontos que deseja tratar e vá abordando aos poucos, conforme o andamento da mentoria. Lembre-se de que o processo dura seis meses, então nem tudo precisa ser resolvido no primeiro encontro;
- Cultive um vínculo contínuo: evite limitar o contato a perguntas esporádicas. A mentoria é uma troca constante e enriquecedora, que depende do envolvimento das duas partes;
- Converse sobre suas expectativas profissionais: essa troca ajuda o(a) mentor(a) a oferecer orientações mais adequadas ao seu momento de carreira;
- Peça dicas de leitura, estudo e atualização jurídica: isso contribuirá para o seu desenvolvimento prático e teórico;
- Solicite a possibilidade de acompanhar seu(sua) mentor(a) em audiências, sustentações orais ou outras atividades profissionais, sempre que viável;
- Peça modelos de peças processuais para leitura e familiarização com a estrutura, linguagem e estilo utilizados por profissionais experientes.

# DICAS PARA O ANDAMENTO DA MENTORIA INDIVIDUAL

- Seu(sua) mentor(a) não está ali para dar todas as respostas prontas. O objetivo é ajudá-lo(a) a desenvolver autonomia, raciocínio crítico e capacidade de encontrar soluções por conta própria;
- A mentoria não tem como finalidade o esclarecimento de dúvidas sobre processos específicos. O foco é o crescimento profissional, e não a consultoria jurídica individualizada;
- Não existem perguntas “tolas”: toda dúvida sincera é válida e pode gerar aprendizado;
- Evite encaminhar ao(à) mentor(a) questões corriqueiras ou operacionais, como procedimentos que podem ser facilmente consultados em publicações da OAB, sites de órgãos públicos ou por meio de pesquisas simples na internet;
- A mentoria jurídica é uma prática colaborativa, de caráter orientador e voluntário. Portanto, não gera vínculo empregatício nem envolve qualquer tipo de remuneração ou ganho econômico para as partes;
- Não saia do grupo de WhatsApp criado para facilitar a comunicação e o acompanhamento do programa;

# DICAS PARA O ANDAMENTO DA MENTORIA INDIVIDUAL

- Ao final do período mínimo de 6 (seis) meses, serão emitidos certificados de participação para mentores(as) e mentorados(as), reconhecendo o compromisso com o projeto;
- Demonstrar interesse e buscar manter um contato ativo com seu(sua) mentor(a) não é ser inconveniente — é ser comprometido(a) com seu crescimento profissional;
- Aproveite a oportunidade para ouvir sobre a trajetória profissional do(a) mentor(a). Essas histórias de vida e de carreira podem ser fonte de motivação e inspiração;
- Respeite os horários de contato, priorizando o expediente comercial em dias úteis ou os horários previamente combinados com seu(sua) mentor(a);
- Lembre-se de que a mentoria é uma atividade pro bono, realizada de forma voluntária e conforme a disponibilidade de agenda e de tempo do(a) mentor(a). Não há carga horária mínima ou obrigatoriedade de encontros fixos.

# INSCRIÇÕES

Para participar da Mentoria Jurídica da OABRJ, o único requisito é possuir inscrição de advogado(a) ativa, principal ou suplementar, na OAB/RJ.

## PARA PARTICIPAR DA 1ª FASE – MENTORIA EM GRUPO

As inscrições são abertas periodicamente e divulgadas nos canais oficiais da Mentoria Jurídica da OABRJ.

Para não perder a oportunidade, fique atento(a) aos grupos de WhatsApp e ao Instagram oficial do projeto: [@mentoriaoabrj](#), onde todas as informações sobre prazos, formulários e temas dos encontros são divulgadas.

## PARA PARTICIPAR DA 2ª FASE – MENTORIA INDIVIDUAL

### • MENTOR(A):

Enviar e-mail com currículo para: [mentoria@oabrj.org.br](mailto:mentoria@oabrj.org.br)

### • MENTORADO(A):

Advogados(as) interessados(as) em participar como  
mentorados(as) devem enviar e-mail para  
[inscricao.mentoria@oabrj.org.br](mailto:inscricao.mentoria@oabrj.org.br), com os seguintes dados:

1. Nome completo;
2. Telefone (com WhatsApp) e e-mail;
3. Endereço residencial e profissional;
4. Número da OAB/RJ (principal ou suplementar);
5. Currículo atualizado;
6. Área de interesse ou atuação;
7. Breve relato sobre as razões do interesse na Mentoria.



@mentoriaoabrj



Mentoria OABRJ



Mentoria OABRJ

