

ADVOCACIA COM SENTIDO: UMA JORNADA DE FLORESCIMENTO

Isabele Cabral Ramos Rocha¹

Camila Rosa dos Santos²

Celbi Gisele da Silva³

Denise Fortes de Montmorency Pestana⁴

RESUMO

O presente artigo apresenta reflexões sobre a experiência da mentoria *Advocacia com Sentido*, desenvolvida no âmbito da Comissão de Mentoria Jurídica da OAB/RJ, voltada ao desenvolvimento pessoal e profissional de advogados.

O programa contou com oito encontros *online* síncronos e a participação de quase 130 inscritos, que se engajaram em um processo de autoconhecimento, desenvolvimento de habilidades socioemocionais e fortalecimento de propósito.

O objetivo central da mentoria foi o de promover qualidade de vida no exercício da advocacia e contemplou discussões sobre temas como protagonismo e autoliderança, gestão do tempo e produtividade, inteligência emocional, liderança e propósito.

Os resultados observados ao longo do programa apontaram que a iniciativa contribuiu significativamente para a redução de sintomas como desorganização,

¹ Advogada. Terapeuta, Mentora e Consultora em Gestão Empresarial. Membro da Comissão Empresarial da ABA/RJ. Secretária-Adjunta da Comissão de Mentoria Jurídica da OAB/RJ.

² Advogada. Especialista em Custódia, JECRIM, Divórcio e Alimentos. Membro da Comissão de Marketing Jurídico, da Comissão de Direito Penal e Processo Penal e da Comissão de Direito das Famílias da 31ª Subseção da OAB/RJ – Bangu. Coordenadora da Comissão OAB Jovem da Subseção de Bangu/RJ.

³ Advogada do Consumidor e Trabalhista. Publicitária. Pós-Graduada em Gestão Pública. Pós-Graduada em Contratos e Responsabilidade Civil. Vice-Presidente da Comissão de Direito Previdenciário da 59ª Subseção da OAB/RJ – Seropédica.

⁴ Advogada. Especialista em Direito Previdenciário e Direito Previdenciário Militar. Membro da Comissão da Justiça do Trabalho da OAB/RJ, Comissão Especial de Gestão e Empreendedorismo Jurídico da OAB/RJ e Comissão de Gestão de Pequenos Escritórios da 29ª Subseção da OAB/RJ – Campo Grande.

insatisfação profissional, exaustão, além de ter fortalecido competências essenciais para uma advocacia mais humana, ética e sustentável.

Palavras-chave: Mentoria Jurídica; Liderança; Propósito; Saúde Mental; Soft Skills.

INTRODUÇÃO

Quando recebi o convite para integrar a Comissão de Mentoria Jurídica da OAB/RJ, não imaginei que seria uma jornada tão significativa. Assim que tomei posse, apresentei a proposta para conduzir advogados e advogadas a uma reflexão profunda sobre qualidade de vida, propósito e formas de exercer a profissão de maneira mais humana, saudável e com significado. Ali nascia o Programa *Advocacia com Sentido*.

Encerramos recentemente a primeira turma do Programa *Advocacia com Sentido*., que nasceu do desejo de apresentar aos colegas uma nova visão sobre a advocacia, para além das habilidades e resultados técnicos. Configura-se como uma adaptação do *Método Florescer*, desenvolvido por mim e que já beneficiou centenas de pessoas, onde integra-se ferramentas de gestão empresarial e desenvolvimento humano, além de estratégias da Psicologia Positiva, cuidadosamente adaptadas à realidade e às demandas específicas dos profissionais do Direito.

Sou advogada há quase 25 anos, com uma jornada profissional não linear, cujo caminho foi sendo desenhado além do que eu poderia imaginar. Atuei todo esse tempo nos bastidores, em gestão de pequenas, médias e grandes empresas, escritórios de advocacia de diferentes portes, como coordenadora de projetos na gestão de saúde pública e como consultora de empresas na área médica. Possuo especializações em gestão e desenvolvimento organizacional e também em terapias e desenvolvimento humano. Atuo com mentorias individuais e coletivas há mais de 5 anos, mas posso afirmar que conduzir esta turma foi uma experiência única.

EMBASAMENTO CIENTÍFICO

A Psicologia Positiva, desenvolvida a partir dos estudos de Martin Seligman e outros pesquisadores no final dos anos 1990, apresentou uma virada importante no olhar para o ser humano.

Desde então, o conceito de florescimento humano tem sido amplamente estudado por profissionais das mais diversas áreas. A proposta central da Psicologia Positiva é deslocar o foco exclusivo da reparação do sofrimento e cura de doenças para a compreensão sobre os fatores que possibilitam a prevenção de doenças psíquicas e o fortalecimento daquilo que dá sentido à vida: o desenvolvimento das potencialidades humanas e das forças pessoais e virtudes, o que permite que as pessoas experimentem uma maior percepção de bem-estar e entrem em um ótimo estado de funcionamento.

Segundo Seligman (2011), o florescimento é alcançado quando a pessoa desenvolve cinco dimensões essenciais de bem-estar, conhecidas como *PERMA*, modelo multidimensional que une aspectos emocionais, cognitivos, relacionais e existenciais e que tem aplicabilidade prática tanto no desenvolvimento individual quanto ao organizacional, a saber:

1. *Positive Emotions (P) – Emoções Positivas*

Estados como gratidão, otimismo, serenidade, esperança e amor ampliam os repertórios cognitivos e comportamentais, fortalecendo recursos internos que contribuem para o enfrentamento de adversidades. Pessoas que cultivam emoções positivas de forma intencional apresentam maior longevidade, melhor imunidade e maior satisfação com a vida.

2. *Engagement (E) – Engajamento*

O engajamento está relacionado ao estado de *flow* (fluxo), conceito desenvolvido por Mihaly Csikszentmihalyi (1990) e caracterizado por imersão total em uma atividade ou experiência desafiadora e prazerosa, gerando envolvimento, o que leva o indivíduo a perder a noção do tempo. Provoca a ativação de áreas cerebrais ligadas à atenção sustentada e recompensa, resultando em aumento da *performance* e satisfação.

3. *Relationships (R) – Relacionamentos Positivos*

Os relacionamentos interpessoais são considerados um fator robusto para a predição do bem-estar. O apoio social, a empatia e o senso de pertencimento contribuem

diretamente para a saúde mental e emocional. Na perspectiva da Psicologia Positiva, as relações de qualidade são um sistema de regulação emocional, no qual o afeto, a escuta e a reciprocidade fortalecem a segurança psicológica e o sentimento de valor pessoal. Além disso, a construção de vínculos saudáveis e de apoio mútuo, mais do que sucesso financeiro, estão fortemente associadas à longevidade e à felicidade.

4. *Meaning (M) – Sentido*

O sentido envolve a percepção de que a própria vida possui valor e propósito, e de que as ações contribuem para algo maior que o *eu*, ou seja, transcendem o interesse individual. O sentido confere coerência à experiência humana, especialmente diante do sofrimento e da adversidade. Indivíduos que possuem conexão com propósito apresentam maior resiliência, menor índice de depressão e melhor desempenho cognitivo.

5. *Accomplishment (A) – Realização*

O sentimento de realização reforça a autoeficácia e o senso de competência, elementos centrais para a motivação intrínseca e o florescimento pessoal. A busca por metas alinhadas a valores e propósito está associada à liberação de dopamina nos circuitos de recompensa, o que reforça o comportamento orientado para resultados e bem-estar duradouro. Além disso, o reconhecimento das pequenas conquistas e realizações aumentam a resiliência e sustentam o progresso contínuo.

Indivíduos e organizações que cultivam esses pilares experimentam maior bem-estar subjetivo, resiliência e criatividade. Nesse sentido, o florescimento é mais do que a ausência de sofrimento psicológico, é um estado de funcionamento ótimo.

No contexto organizacional, nota-se que ambientes de trabalho orientados para o florescimento aumentam tanto a produtividade quanto a satisfação das equipes. Ambientes de trabalho baseados na confiança, reconhecimento e propósito estimulam o florescimento coletivo, resultando em maior produtividade, engajamento e bem-estar.

A advocacia, atividade profissional reconhecidamente marcada por altos níveis de estresse, cobrança e desgaste emocional, e por sua natureza exigente e competitiva, pode acarretar sobrecarga emocional, esgotamento (*burnout*) e desconexão com o propósito.

Assim, trazer o olhar da Psicologia Positiva para o ambiente jurídico é propor um novo paradigma: promover uma advocacia mais humana, equilibrada e sustentável, onde resultados e bem-estar caminham lado a lado e profissionais podem articular excelência técnica e uma vida com mais sentido. Isso significa profissionais mais engajados, resilientes e capazes de liderar suas próprias vidas, que também serão capazes de construir ambientes mais criativos, produtivos e saudáveis.

Sabemos que advogar exige mais do que conhecimento técnico. Exige autoconhecimento, gestão emocional, capacidade de comunicação e de adaptação constantes. Assim como qualquer outra área de atuação, a advocacia não precisa ser marcada pela sobrecarga e pelo adoecimento. Pode (e deve) ser um espaço de construção de relações saudáveis e de impacto positivo na sociedade.

Segundo levantamento do *SmartLab*, em parceria com o Ministério Público do Trabalho (MPT), 30% das licenças médicas concedidas a advogados entre 2012 e 2018 tiveram como causa principal transtornos mentais. Esse dado, coletado em período pré-pandêmico, já evidenciava o impacto direto do sofrimento psíquico sobre a capacidade laboral e a qualidade de vida desses profissionais. Mais alarmante ainda é o fato de que esse cenário tende a se agravar diante das transformações constantes do mercado, marcadas pela sobrecarga, pela competitividade e pelo uso intensivo de tecnologias, sem contar com as sequelas provocadas pela pandemia de COVID-19.

Corroborando essa realidade, uma pesquisa da *OAB Nacional (2023)* apontou que 62% dos advogados relataram sinais de exaustão emocional, um dos sintomas centrais da *Síndrome de Burnout*. Essa condição, recentemente reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma doença ocupacional, o que reforça sua importância como uma questão de saúde pública, decorre de um estado crônico de estresse no trabalho, levando a sentimentos de ineficácia, distanciamento emocional e perda de sentido na prática profissional.

Além disso, a cultura da produtividade extrema, associada ao ideal de sucesso baseado em resultados e performance, tem conduzido muitos advogados à negligência de suas próprias necessidades emocionais. Longas jornadas, prazos incessantes,

responsabilidade com a vida de terceiros e um ambiente frequentemente competitivo e solitário compõem um terreno fértil para o adoecimento psíquico.

Diante desse panorama, torna-se indispensável discutir e promover *políticas institucionais voltadas à saúde mental no meio jurídico, bem como ações educativas e preventivas* que estimulem o autoconhecimento, a empatia e o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Escritórios de advocacia, Tribunais e Seccionais da OAB têm papel estratégico nesse processo, podendo fomentar uma *cultura de bem-estar e segurança psicológica* que valorize o ser humano além da *performance*.

OBJETIVO DA MENTORIA

Foi a partir do embasamento teórico, empírico e científico apresentado, da própria trajetória pessoal e de mais de duas décadas de atuação em gestão empresarial e mentorias que desenvolvi a mentoria *Advocacia com Sentido*, um programa que convidou advogados e advogadas a reconectar-se com sua missão, alinhar carreira e vida pessoal, e florescer em um ambiente de constante transformação.

O objetivo central da mentoria é o de *criar condições para que advogados e advogadas se organizem, se fortaleçam emocionalmente e alcancem resultados sem abrir mão do bem-estar e da qualidade de vida*

Trata-se de um processo que vai além do desempenho individual. Torna-se um chamado para que os escritórios e instituições jurídicas cultivem culturas organizacionais mais saudáveis, humanas e inovadoras, gerando impacto coletivo.

ESTRUTURA DO PROGRAMA

Acredito que não há separação entre quem somos e a forma como exercemos o nosso trabalho, e também por isso o Programa foi estruturado para unir desenvolvimento pessoal e profissional, abrindo caminho para o desenvolvimento integral do indivíduo.

Vivemos uma jornada de 8 (oito) encontros síncronos, ao longo de 2 (dois) meses, repletos de trocas e vivências práticas. Recebi uma turma vibrante, engajada, curiosa e comprometida com seu próprio crescimento.

Liderar não significa ocupar cargos formais ou gerir equipes. Antes de tudo, é liderar a si mesmo e inspirar pessoas. Inspirada na concepção de Daniel Goleman, segundo a qual *“liderar é inspirar e guiar indivíduos ou grupos; dar o exemplo; guiar o desempenho de outras pessoas, mantendo-as responsáveis pelo que fazem; articular e despertar o entusiasmo por uma visão ou missão compartilhada”*, busquei reafirmar o papel do advogado como líder de si mesmo, de sua carreira e de sua atuação social.

A mentoria convidou cada participante a assumir seu papel de liderança em três níveis: 1) Autoliderança (olhar para si, organizar a rotina, desenvolver autoconsciência e cuidar da saúde mental); 2) Liderança no ambiente de trabalho (gerir tempo, recursos e pessoas, relacionar-se com clientes e colegas de profissão); 3) Liderança social (compreender o papel transformador da advocacia na sociedade e atuar com propósito e ética). Durante a jornada, abordamos os seguintes temas:

Módulo 1 | Protagonismo na Prática

Antes de qualquer movimento, é preciso compreender o contexto, as escolhas que nos trouxeram até aqui e o que realmente queremos transformar na nossa vida. É a partir desse olhar consciente que começamos a construir um caminho com propósito e sentido.

Módulo 2 | Códigos Ocultos do Comportamento

Libertar-se das barreiras permite aumento da produtividade, autenticidade na prática profissional e aumento do bem-estar geral. Os mentorados foram convidados a identificar hábitos, crenças e padrões de pensamento, sentimento e comportamento que impedem o crescimento. É impossível avançar sem reconhecer os sabotadores que levam ao estado de estagnação e insatisfação.

Módulo 3 | A Rotina como Ferramenta

A rotina deve ser encarada como uma aliada. Organizar a agenda não só permite melhorar a produtividade, mas se torna uma expressão de autocuidado. Planejar o dia a dia de forma intencional cria espaço para o que realmente importa: resultados consistentes e uma vida mais saudável.

Módulo 4 | O Que Te Move?

Quando sabemos o que nos move, tomamos decisões mais assertivas. No encontro, refletimos sobre valores, potencialidades e propósito. Cada participante foi convidado a se reconectar com o que dá sentido à sua prática profissional.

Módulo 5 | Gestão é Escolha

Cada escolha impacta diretamente a vida pessoal e a carreira. Planejar, organizar e monitorar ações torna-se um ato de poder pessoal que gera resultados, reduz estresse e aumenta a satisfação.

Módulo 6 | Reprogramar para Avançar

Desenvolver habilidades de resiliência e adaptabilidade às mudanças é essencial para qualquer advogado. O conteúdo estava relacionado à reprogramação de padrões, gerenciamento das emoções e adaptação às circunstâncias com sustentação do foco.

Módulo 7 | Liderança de Valor

Liderar é inspirar, guiar pelo exemplo e cultivar confiança, que surge a partir de uma boa comunicação interna. Liderar a própria vida é a base para liderar em qualquer contexto, seja pessoal ou profissional. Além disso, para exercer uma boa liderança, é necessário desenvolver empatia, escuta ativa e colaboração — habilidades fundamentais para advogados que desejam impactar positivamente clientes, equipes e a sociedade.

Módulo 8 | Seu movimento começa agora

Encerramos o ciclo da mentoria refletindo sobre autorresponsabilidade para que a transformação, de fato, aconteça. Na revisão do processo, o convite foi para colocar em prática o que foi aprendido ao longo do processo e conduzir a jornada com coragem, celebrando conquistas e ajustando a rota, afinal, protagonismo se exerce a cada decisão tomada com intenção e coerência.

A VISÃO DA MENTORA

Mais do que discutir técnicas, busquei criar um espaço de acolhimento onde pudéssemos refletir sobre a forma que exercemos a advocacia e como ela impacta nossas vidas e a sociedade; um lugar psicologicamente seguro onde advogados e advogadas pudessem refletir sobre seu propósito, fortalecer sua saúde mental e emocional e alinhar o exercício profissional a uma vida de equilíbrio e realização.

Acredito que pessoas e empresas florescem quando há coerência entre os pilares da autoconsciência, planejamento e execução. Assim, o trabalho deixa de ser apenas um meio de sobrevivência e passa a ser um espaço de expressão do ser.

No contexto do Direito, isso significa transformar a advocacia em um instrumento efetivo de contribuição e realização, onde o sucesso não se mede apenas por resultados, mas pela forma como se vive e se serve através da profissão.

O grupo se destacou pela abertura ao diálogo, pelo acolhimento e pela sede de conhecimento. Cada encontro foi uma oportunidade de crescimento individual e coletivo em um ambiente de confiança, onde se podia falar das dores e desafios da vida e da profissão, mas também dos sonhos e infinitas possibilidades. Criamos um espaço de diálogo e acolhimento e a cada encontro as pessoas se sentiam mais fortalecidas. Cada troca foi fundamental para que as pessoas pudessem se sentir vistas, acolhidas e pertencentes.

A TRANSFORMAÇÃO DOS MENTORADOS

Os resultados da mentoria foram visíveis. Os participantes relataram ganhos com organização e gestão do tempo, aumento da clareza profissional e sensação de bem-estar geral, mudança de mentalidade e o reconhecimento de que é possível construir uma carreira com sentido, sem abrir mão da leveza e da qualidade de vida.

Não poderia deixar de trazer a voz de quem fez parte dessa jornada: três mentoradas fizeram questão de compartilhar um pouco de suas experiências.

Minha experiência na Mentoria Advocacia com Sentido

Camila Rosa dos Santos

Conheci a mentora Isabele Rocha no evento Roda de Negócios, promovido pela Comissão de Mentoria Jurídica da OAB/RJ. Vivia um momento de muita confusão mental e estava em busca de direcionamento e crescimento tanto na vida pessoal quanto na carreira jurídica, sou servidora pública e vivia em uma frustrada “zona de conforto”.

Em meio a tantos questionamentos e angústias, recebi o convite para participar da mentoria e senti como *a última porta a bater*. A oportunidade de fazer parte do

programa Advocacia com Sentido surgiu da vontade de romper barreiras internas, superar paradigmas do passado e descobrir meu verdadeiro potencial.

Naquele período da minha vida, eu buscava clareza, autoconfiança e estratégias para alavancar minha carreira, ao mesmo tempo em que desejava equilibrar desenvolvimento profissional e amadurecimento pessoal. A escolha de participar da mentoria se alinhava perfeitamente a esse momento de transição e reflexão.

Durante os encontros, a experiência era profundamente transformadora. Cada sessão proporcionou reflexões intensas, exercícios práticos e insights que permitiram olhar para minhas limitações com compaixão e reconhecer minhas fortalezas, até então, esquecidas. Aprendi a curar feridas internas e a ressignificar desafios que antes me bloqueavam e pelos quais diversas vezes derramei muitas lágrimas.

No âmbito pessoal, a mentoria possibilitou desenvolver autoconhecimento, resiliência e equilíbrio emocional, fazendo perceber que minhas crenças limitantes podiam ser superadas, abrindo espaço para novas perspectivas e uma vida mais consciente e plena. No âmbito profissional, os aprendizados se refletiram em maior clareza estratégica, foco e confiança na tomada de decisões. Descobri habilidades e talentos que antes estavam adormecidos, permitindo-me atuar de forma mais assertiva, ética e eficaz em casos complexos de Direito Criminal e Familiar.

A maior virada de chave foi compreender que meu crescimento profissional é diretamente proporcional à minha evolução pessoal. E que, acreditando mais em mim e no meu potencial, poderia chegar cada vez mais longe.

As frases da mentora que mais me impactaram durante a mentoria foram: “A transformação que você deseja começa dentro de você” e “Tudo o que você foca, expande!”, que se tornaram mantras que guiam minha trajetória atualmente. O ponto mais relevante que extraí da mentoria foi perceber que o verdadeiro potencial só se manifesta quando unimos autoconhecimento, coragem e ação estratégica, e que quando reconhecemos o nosso potencial, assim como as pessoas nos veem, começamos a “voar alto”.

Essa experiência me transformou, fazendo de mim um novo ser: mais confiante, realizada e capaz de inspirar outras pessoas, mostrando que é possível crescer e florescer mesmo em momentos de desafio.

Advocacia com Sentido: meu novo olhar sobre o Direito

Celbi Gisele da Silva

Aos 46 anos venho descobrindo quem sou de verdade. Terminei a faculdade de Direito aos 43 anos e no mesmo ano peguei a tão sonhada “vermelhinha”. O momento pessoal e familiar não era dos melhores: casada, dois filhos adolescentes, mãe idosa se recuperando de uma cirurgia delicada, e ainda engajar na advocacia? Creio que foi um pouco demais pra mim, mas fui caminhando devagar, buscando auxílio na minha Subseção de Seropédica (não soltaram minha mão), participando de Comissões e dos eventos proporcionados pela OABRJ - o famoso “networking” tomando corpo na minha vida. Estuda daqui, aprofunda dali, descobre sua área de atuação, inicia uma pós-graduação, participa de palestras, lives, Congressos, e por aí vai. Ainda assim, minhas inseguranças e meus medos me travavam. A falta de estrutura e suporte financeiro só os alimentava mais. Sentia a sobrecarga feminina, as tarefas do lar me consumiam. Eu só pensava desesperada que precisava tomar uma atitude e me posicionar. Mas em quê? Como? Começaria por onde?

Foi rolando a tela do Instagram, num momento de distração, que vi a postagem da Mentoria OAB/RJ divulgando a mentoria *Advocacia com Sentido*. Foi o meu *start*. Era exatamente o que precisava: de sentido para minha advocacia. De um rumo. Porque o sentido te faz buscar.

Participar de todas as reuniões foi um desafio semanal, mas não desisti, fui até o fim. Foram reuniões de descoberta, de quebrantamento, de libertação. Confesso que perceber o que nos trava e puxa pra trás foi um desafio à parte, e foi doído. A Isa foi de uma empatia e cuidado que nos deixava completamente a vontade. O grupo todo parecia participar dos mesmos processos. O tempo era curto, a vida corrida, os desafios diários nos atropelavam, mas ali naquela hora e meia semanal foi onde eu me encaixei. Foi onde fui ouvida, compreendida, acolhida, direcionada. Ali aprendi a cuidar de mim, a agradecer, a descobrir e buscar meu propósito. Comecei a entender o que era gestão de

tempo, gestão pessoal, gestão financeira e mesmo com o mínimo de aplicação, os resultados começaram a surgir, bem sutis, mas estão lá. Agora é resiliência, persistência e determinação para alcançar os objetivos traçados.

Foram 2 meses que fizeram perceber o sentido da minha advocacia, que fizeram entender que não sou a única nesse barco da insegurança, que hoje não é mais que um frio na barriga, que ainda tenta travar, mas que empunhando a coragem afasto pra longe e vou seguindo na maré do meu sentido, que hoje é fazer da minha advocacia um lugar de paz, acolhimento e realização pessoal e social. Um lugar de justiça e satisfação de necessidades. Com empatia e pertencimento.

Foi tão incrível que as mudanças além de internas, e intensamente significativas, também estão se manifestando externamente. Na postura, na oratória, na atitude. A *Advocacia com Sentido* mostrou a que veio e entregou o que propôs: buscar o sentido, aceitar o processo com serenidade e agir positivamente para o propósito.

Advocacia com Sentido: Minha experiência em um curso transformador

Denise Fortes de Montmorency Pestana

No início, imaginei que a mentoria abordaria técnicas de gestão de escritórios, buscando ferramentas práticas para o dia a dia da profissão, mas recebi um presente muito maior: o reencontro comigo mesma, enquanto mulher, advogada e ser humano.

Durante cada encontro, fui conduzida a perguntas que há tempos evitava fazer a mim mesma: Quem sou eu neste momento? Quais sonhos aquecem minha alma? Onde, de fato quero chegar? Descobri que, antes de gerir qualquer escritório, é fundamental ser gestora da minha própria vida, dos meus sentimentos, das minhas escolhas e principalmente, dos meus propósitos.

O tempo da mentoria não foi longo, mas a intensidade foi profunda. Olhei para a minha trajetória reconhecendo os tropeços e celebrando pequenas vitórias. Pude entender de maneira clara que a verdadeira transformação profissional nasce primeiro de uma transformação interior. Passei a perceber que a verdadeira gestão – seja ela de um escritório, de uma carreira ou de uma vida – começa dentro de mim, na forma como administro emoções, pensamentos e escolhas.

É impossível não ser tomada por gratidão. Meu profundo agradecimento à nossa mentora Dra. Isabele Rocha pelo acolhimento e por ter sido responsável pelas nossas novas versões, e a todos os colegas que compartilharam histórias e desafios. Agradeço de maneira especial à Presidente da OAB/RJ, Dra. Ana Tereza Basílio, cuja liderança inspira e nos encoraja ao ideal de união e fortalecimento da advocacia, tão defendido nesta gestão, e à Dra. Raquel Castro, Presidente da Comissão de Mentoria da OAB/RJ, que nos presenteou com essa mentoria maravilhosa.

A partir dessa vivência, reafirmo: fazer da advocacia um ofício com propósito é, antes de tudo, fazer das próprias emoções aliadas - e não adversárias. É ser protagonista da própria história, inspirando mudanças não só no Direito, mas principalmente no coração das pessoas.

CONCLUSÃO

Os relatos acima confirmam a essência do programa: formar advogados mais conscientes, responsáveis e preparados para liderar suas trajetórias de vida.

Encerramos esta primeira turma da mentoria *Advocacia com Sentido* com a sensação de missão cumprida e certeza de que o caminho do florescimento é possível também no Direito. Os advogados se engajaram, compartilharam vivências e deram passos concretos rumo a uma carreira mais significativa.

Carrego a certeza de que essa jornada não termina aqui. Acredito que os frutos desse trabalho continuarão a transformar a vida de cada participante. O que vivemos juntos seguirá ecoando em cada escritório, em cada relação de trabalho, em cada escolha feita de forma mais consciente a partir de agora. Porque, no fim das contas, a advocacia só encontra sentido quando está conectada ao ser humano que a exerce. E é essa conexão que nos transforma em líderes: de nós mesmos, de nossas equipes e de uma advocacia mais saudável, ética e inspiradora.

Se você que está lendo este artigo também deseja reorganizar sua carreira, reencontrar sentido no trabalho e viver a advocacia com mais leveza e realização, deixo aqui meu convite: venha fazer parte da próxima turma da Mentoria *Advocacia com*

Sentido. Uma jornada para resgatar o propósito, desenvolver novas habilidades e viver uma advocacia que faça sentido — para você, para seus clientes e para o mundo.

AGRADECIMENTOS

Ao encerrar a primeira edição da mentoria *Advocacia com Sentido*, fui invadida por um profundo sentimento de gratidão.

Primeiramente, quero agradecer pela confiança de cada inscrito, pela entrega do grupo e pela possibilidade de testemunhar o florescimento de tantas pessoas. Mas não poderia deixar de agradecer, especialmente:

À Dra. Raquel Pereira de Castro Araújo, Presidente da Comissão de Mentoria Jurídica da OAB/RJ, pelo convite e incentivo de sempre;

Ao Departamento de Mentoria da OAB/RJ pela aprovação do projeto;

À Dra. Ana Tereza Basílio, pela sempre corajosa iniciativa de abrir caminhos, possibilitando, inclusive, que a mentoria se tornasse uma realidade;

À minha amada família, pelo apoio de sempre.

REFERÊNCIAS

SELIGMAN, Martin E. P. *Florescer: Uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar*; tradução Cristina Paixão Lopes – 1ª Ed. - Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

BARRETT, Richard. *A nova psicologia do bem-estar humano*. Traduzido por Wendy Campos – Rio de Janeiro – Alta Books, 2019.

FREDRICKSON, Barbara L. *Amor 2.0: A ciência a favor dos relacionamentos*. Tradução Marcelo Yamashita Salles – 1ª Ed., São Paulo, Cia. Editora Nacional, 2015.

VICTORIA, Flora. *Semeando felicidade*. São Paulo: SB Coaching Editora, 2016.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow: a psicologia do alto desempenho e da felicidade*. Tradução de Cássio de Arantes Leite. Edição revista e atualizada. São Paulo: Sextante, 2020.

RASHI, Thayyab et al SELIGMAN, Martin. *Psicoterapia positiva: manual do terapeuta*. Tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa. Porto Alegre: Artmed, 2019.

COAUTORAS

Isabele Cabral Ramos Rocha

OAB/RJ 110.983

Instagram: @isabelerocha

E-mail: isabelerocha.adv@gmail.com

Advogada. Terapeuta e Palestrante. Especialista em Gestão Empresarial. Especialista em Gestão de Saúde Pública e Gestão em Serviços de Saúde com ênfase Hospitalar. Especialista em Psicologia Positiva. Sócia e gestora do Escritório Djalma Rocha & Advogados Associados. Proprietária da Gestão Humana, empresa na área de educação, treinamento e desenvolvimento humano e corporativo. Coautora de livros voltados para desenvolvimento pessoal como "Pílulas de Cura", "Resgate uma mulher e cure uma geração" e "Ho'oponopono e seus caminhos". Membro da Comissão Empresarial da ABA/RJ. Secretária-Adjunta da Comissão de Mentoria Jurídica da OAB/RJ.

Camila Rosa dos Santos

OAB/RJ 258.287

Instagram: @camila_rosa_adv

E-mail: advocamilarosa@gmail.com

Advogada. Especialista em Custódia, JECRIM, Divórcio e Alimentos. Membro da Comissão de Marketing Jurídico, da Comissão de Direito Penal e Processo Penal e da Comissão de Direito das Famílias da 31ª Subseção da OAB/RJ – Bangu. Coordenadora da Comissão da OAB Jovem da Subseção de Bangu/RJ. Possui ampla experiência em litígios criminais, mediação familiar e orientação jurídica personalizada.

Celbi Gisele da Silva

OAB/RJ 254.599

Instagram: @advcelbisilva

E-mail: celbigisele@yahoo.com.br

Advogada do Consumidor e Trabalhista. Publicitária. Pós-Graduada em Gestão Pública. Pós-Graduada em Contratos e Responsabilidade Civil. Vice-Presidente da Comissão de Direito Previdenciário da 59ª Subseção da OAB/RJ – Seropédica.

Denise Fortes de Montmorency Pestana

OAB/RJ 259.081

Instagram: @denisepestana.adv

E-mail: dra.denisepestana@gmail.com

Advogada. Especialista em Direito Previdenciário e Direito Previdenciário Militar. Palestrante e Coautora dos livros "Trajetórias Legais: Histórias de quem escolheu o Direito" e "Reflexões femininas – Vol. VII". Membro da Comissão da Justiça do Trabalho e da Comissão Especial de Gestão e Empreendedorismo Jurídico da OAB/RJ e Membro da Comissão de Gestão de Pequenos Escritórios da 29ª Subseção da OAB/RJ – Campo Grande.