

VAMOS CONVERSAR?

UM PASSEIO PELO POMAR



Pomar

Polo de Mediação
e Ações Restaurativas



DEFENSORIA PÚBLICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Sejam muito bem-vindas e bem-vindos ao **POMAR** - o **Polo de Mediação e Ações Restaurativas** da **Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro**.

Esta cartilha foi preparada com muito carinho para apresentar nosso trabalho, dedicado à mediação de conflitos e às práticas restaurativas.

Qual foi a última vez que você esteve em um conflito?

Conflitos acontecem em todos os tipos de relação. As pessoas são diferentes e é normal que discordem. Conflitos são parte da vida.

Mas a forma como lidamos com eles faz toda a diferença.

Quando lidamos com os conflitos por meio de acusações e brigas, as relações se desgastam e as pessoas se afastam. Alguns conflitos crescem tanto, que as pessoas continuam brigando sem nem lembrar o porquê. Muitas vezes as crianças são as maiores prejudicadas pelos conflitos dos adultos.

A boa notícia é que podemos lidar com os conflitos por meio do diálogo.

O diálogo nos convida a escutar o outro com o coração aberto. Mesmo que não haja concordância, a escuta e o entendimento tornam mais fácil construir juntos soluções que atendam a todos, preservando vínculos e promovendo relações mais saudáveis.

O POMAR - Polo de Mediação e Ações Restaurativas

O **POMAR** oferece a possibilidade de resolver conflitos por meio do diálogo, da escuta e do cuidado com as relações.

Com a mediação e as práticas restaurativas, ajudamos pessoas, famílias e comunidades a:

- Construir soluções para os conflitos em que todos se sintam atendidos
- Resolver conflitos em colaboração, cuidando das relações
- Evitar longas disputas na Justiça
- Criar redes de apoio
- Fortalecer relações em famílias, comunidades e escolas

No **POMAR** cultivamos conversas, respeito e soluções pacíficas, colhendo relações mais saudáveis e comunidades mais fortes.



Serviços Oferecidos

Mediação de Conflitos

Processo de diálogo que permite que as pessoas lidem com seus conflitos cuidando de suas relações. A mediação é voluntária: só participa quem quer. O mediador funciona como um facilitador da conversa e convida as próprias pessoas em conflito a construir soluções que atendam a todos os envolvidos.

Conciliação

Indicada quando os envolvidos em um conflito desejam apenas decidir questões práticas.

Na conciliação cuidamos do conflito de forma objetiva, sem entrar nas questões da relação. O conciliador ajuda dando sugestões para que o acordo seja responsável, seguro e atenda a todos os envolvidos.

Assessoria Jurídica

Oferecemos assessoria jurídica para que as pessoas em mediação e conciliação tomem decisões devidamente informadas de seus direitos e deveres.

Círculos de Construção de Paz

São encontros em que as pessoas são convidadas a compartilhar experiências e reflexões em um ambiente seguro e respeitoso. Sentar em círculo, compartilhar e escutar fortalece as pessoas e comunidades e amplia suas possibilidades de enfrentar desafios de forma pacífica e colaborativa.

Capacitações e Oficinas

Promovemos regularmente capacitações e oficinas sobre práticas dialógicas, abertas a diferentes públicos dentro e fora da Defensoria. São momentos de aprendizado, troca e fortalecimento comunitário.

DNA

Viabilizamos a realização gratuita de exame de DNA para famílias que precisam determinar vínculos genéticos.

A entrega do laudo é um momento de grandes emoções e, para cuidar delas, temos o projeto **Famílias em Círculo**.

As famílias são convidadas a participar de um círculo de paz, em que conversamos sobre a reconfiguração familiar, refletindo sobre desejos, expectativas e desafios da nova família que se forma.

Ao final dos encontros, as famílias podem agendar sessões de mediação ou de conciliação.



A **Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro** e o **POMAR** estão de portas abertas.

Vamos conversar?

Canais de acesso da **Defensoria Pública do Estado do Rio de Janeiro**:

Fale com a **Central de Relacionamento com o Cidadão** pelo **telefone 129** (ligação gratuita)



Acesse o **site: defensoria.rj.def.br**



www.defensoria.rj.def.br

Baixe o **App Defensoria RJ**



APP DEFENSORIA RJ

No **aplicativo Defensoria RJ** você poderá acessar os serviços da Defensoria Pública de forma fácil e rápida, como:

- Falar com a Defensoria;
- Marcar atendimento online ou presencial;
- Enviar documentos;
- Verificar o andamento de processos.



Basta instalar no celular, fazer o cadastro e confirmar sua identidade.

Urgências

Em caso de urgências (ex.: saúde com risco de vida, busca e apreensão de criança em risco, violência doméstica, prisão em flagrante):

- Das 11h às 18h:

Ligue **129** ou use o **App Defensoria RJ**.

- Após as 18h:

App Defensoria RJ ou e-mail **dpplantao@defensoria.rj.def.br**.

- Endereços de plantão:

Consulte no **site defensoria.rj.def.br**.





Pomar

Polo de Mediação
e Ações Restaurativas

Essa cartilha é uma idealização do POMAR, com edição e projeto gráfico da Diretoria de Comunicação da Defensoria Pública. Outubro/2025.

Fotos: Freepik



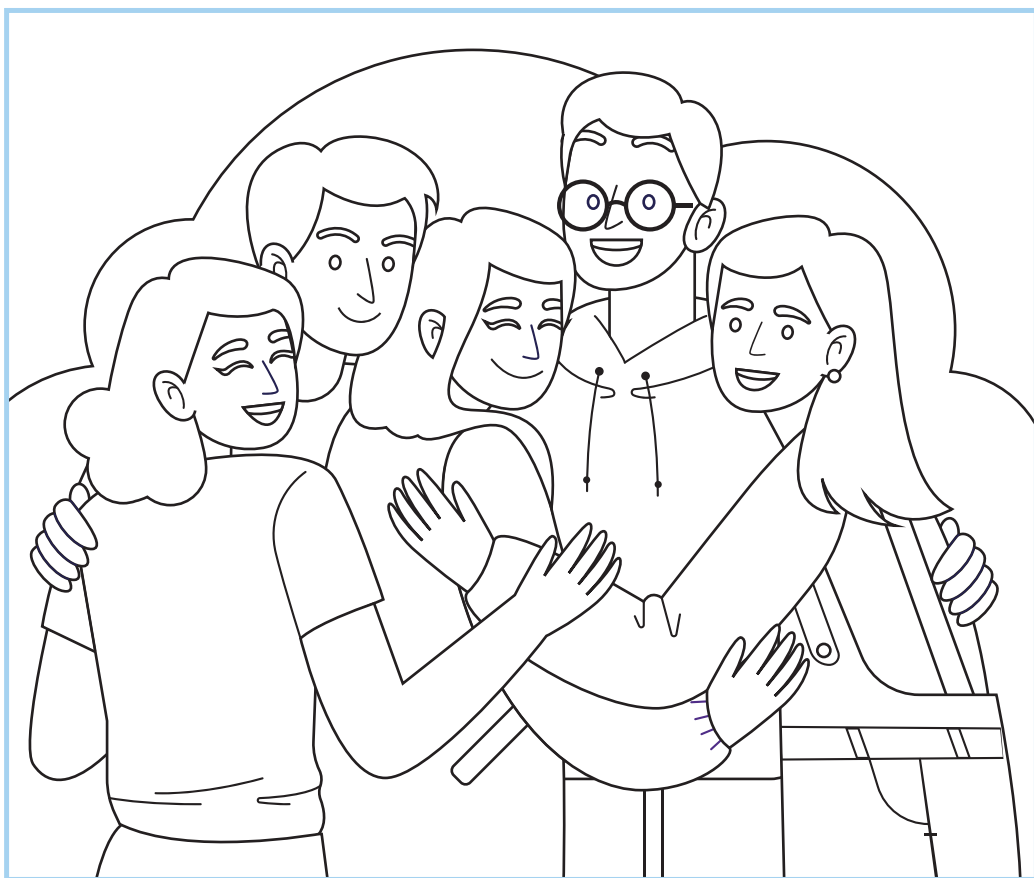
DEFENSORIA PÚBLICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

VOCÊ CONHECE O POMAR?

Aqui as pessoas podem resolver seus problemas conversando, sem brigas e discussões.

No **POMAR** acreditamos que desentendimentos podem ser resolvidos com respeito, escuta e boa vontade.

Solte a imaginação para colorir a sua versão!
No **POMAR** todos têm espaço para falar, ouvir e aprender juntos.



Pomar

Polo de Mediação
e Ações Restaurativas



DEFENSORIA PÚBLICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

DESCUBRA OS 7 ERROS

Falar e escutar com respeito e carinho
resolve muitos problemas.



Pomar

Polo de Mediação
e Ações Restaurativas



DEFENSORIA PÚBLICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

DE QUE COR É O SEU POMAR?



Pomar
Polo de Mediação
e Ações Restaurativas



DEFENSORIA PÚBLICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

SOLTE A IMAGINAÇÃO

Agora é a sua vez de desenhar o seu **POMAR**



Pomar

Polo de Mediação
e Ações Restaurativas



DEFENSORIA PÚBLICA
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO