



# **PROGRAMA TRANSVERSAL DE MENTORIA INTERPARES DA UNIVERSIDADE DO PORTO - MENTORIA U.PORTO**

**Relatório referente ao processo de implementação e ao ano letivo 2019-2020**

Relatório elaborado pela Comissão Científico-Pedagógica do Programa Transversal de Mentoria Interpares da U.Porto e pelo Secretariado de Apoio – Teresa Medina, Elisabete Ferreira, Isabel Pinto, Raquel Barbosa, Isabel Ribeiro, Teresa Duarte, Flora Torres

junho 2020

- Estabelecer condições de base para a integração e vivência positiva da universidade, estimulando a construção de espaços de liberdade e autonomia;
- Incrementar a qualidade das experiências de aprendizagem proporcionadas pela frequência dos diferentes cursos da UP;
- Promover a equidade e o sucesso académico e prevenir o abandono, desenvolvendo sentimentos de bem-estar pessoal e de pertença, de colaboração e solidariedade;
- Dinamizar contextos de formação e aprendizagem, potenciadores do desenvolvimento de competências transversais;
- Promover dinâmicas de convívio e de intercâmbio intercultural;
- Contribuir para a construção de redes democráticas de relações interpessoais, sociais e académicas significativas e de modos solidários de viver a Universidade;
- Consciencializar para uma cultura de intervenção e responsabilidade solidária, que privilegiem o exercício da cidadania, o bem comum e a democracia, envolvendo toda a comunidade académica.

- **Programa institucional da U. Porto;**
- **Assente em relações interpares - de estudantes para estudantes;**
- **Dimensão pedagógica e formativa;**
- **Coordenação** assegurada por **docentes**, numa relação próxima com os estudantes envolvidos (supervisão, apoio, segurança, confiança mútua);
- **Caráter voluntário da participação** (estudantes e docentes);
- **Adequação** de modos de funcionamento às **especificidades** de cada curso/UO

**13 de junho de 2019** - Despacho do Exmo. Sr. Reitor da Universidade do Porto - criação do **Programa Transversal de Mentoria Interpares da Universidade do Porto – Mentoria U.Porto** e definição da estrutura organizativa:

- **Coordenação Geral Transversal:** Vice-reitora para a Formação, Organização Académica e Relações Internacionais: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Maria de Lurdes Fernandes;
- **Comissão Científico-Pedagógica (CCP):** Docentes promotoras do Programa original na FPCEUP e na FEUP: Teresa Medina (presidente da Comissão), Elisabete Ferreira, Isabel R. Pinto, Raquel Barbosa (FPCEUP), Isabel Ribeiro e Teresa Duarte (FEUP);
- **Comissão Coordenadora Transversal (CCT):** um a dois representantes de cada Faculdade, indicado(s) pelo respetivo Conselho Pedagógico ou Diretor/a, de entre os docentes envolvidos na dinamização do Programa de Mentoria Interpares;
- **Secretariado de apoio;**
- **Comissões de Faculdade:** composição a indicar pela respetiva Direção ou Conselho Pedagógico, com a necessária inclusão do(s)/a(s) docente(s) que integra(m) a Comissão Coordenadora Transversal.

# Mentoria U.Porto – Implementação e desenvolvimento



**Formação de docentes:** Conceção e dinamização, pela CCP, de 3 edições do curso “Programa de mentoria interpares da U. Porto - Objetivos, eixos estruturantes, modos de operacionalização”, com uma duração de 3 horas, com a presença de 56 docentes das seguintes faculdades: FADEUP, FAUP, FCUP (ação exclusiva), FEUP, FFUP, FLUP, FMDUP, FMUP e ICBAS (junho 2019).

**Reuniões para criação e implementação da mentoria nas diferentes UO:** FFUP, ICBAS, FADEUP, FLUP, FMDUP, FCNAUP, FDUP - com a participação de membros da CCP e de Flora Torres/secretariado de apoio (junho, julho e setembro)

**Elaboração dos princípios orientadores do Programa Transversal de Mentoria Interpares da U. Porto**

**Elaboração de materiais específicos da Mentoria nas diferentes UO e inscrição de mentores**

**Formação de mentores:** 21 ações de formação (FPCEUP -2; FEUP - 10; FCUP -2; FFUP -2; ICBAS - 2; FMDUP -1; FDUP - 1; FLUP – 1), envolvendo mais de 300 mentores (setembro e outubro)

**Receção aos novos estudantes e divulgação da Mentoria U. Porto (Reitoria e faculdades)**

**Inscrição de mentorados**

**Realização de iniciativas e atividades de acolhimento e integração dos novos estudantes, com mentores e mentorados, nas várias faculdades**

# Mentoria U.Porto – Implementação e desenvolvimento



**Integração das residências universitárias na mentoria U.PORTO:** conceção e dinamização, pela CCP, de 1 ação de formação para as governantas das residências e de uma ação de formação para residentes - Jayme Rios de Sousa, Novais Barbosa, Campo Alegre 1 (novembro 2019)

**Criação do site** - <https://up.pt/mentoriaup/> - divulgação do Programa Transversal, dos seus objetivos, está associado ao Programa de Mentoria em cada faculdade, permitindo o contacto direto com os seus responsáveis e a inscrição de mentores e mentorados;

**Criação do logotipo da Mentoria U.PORTO e dos logotipos da Mentoria U. Porto das várias faculdades,** obedecendo a uma linha gráfica comum;

**Criação de página no facebook** – Mentores/as Mentoria U. Porto.;

**Divulgação da Mentoria U. Porto** - *banners* nos sites de diferentes UO, notícias publicadas na newsletter da U. Porto e nas *newsletters* e nos sites de diversas faculdades; reportagem na TVU.

# Mentoria U.Porto – Implementação e desenvolvimento



## Encontro do programa de Mentoria Interpares da U.PORTO:

- **10 fevereiro 2020** – Auditório da FEUP
- **Principais objetivos** - promover o convívio e a salutar convivência entre mentores/mentorados de todas as UO; estimular o sentimento de pertença à Mentoria e à U.Porto; partilhar experiências e vivências da Mentoria entre as diferentes faculdades; proporcionar um momento cultural a todos os participantes.
- **Mais de 250 participantes** entre mentores, mentorados, docentes e técnicos;
- Intervenções do **Sr. Reitor**, da **Sr<sup>a</sup> Vice-Reitora**, da **Presidente da CCP**, do **Diretor da FEUP** e de mentores de todas as UO que participam na Mentoria U. Porto;
- **Participação** totalmente graciosa, marcante e voluntária de **Pedro Abrunhosa**, com o seu olhar sobre a Mentoria, .

## ENCONTRO DO PROGRAMA MENTORIA INTERPARES U.PORTO

U.PORTO

10 DE FEVEREIRO 2020 > 16H30  
FACULDADE DE ENGENHARIA – GRANDE AUDITÓRIO



16:30 RECEÇÃO

17:00 SESSÃO DE ABERTURA

Prof. Doutor João Falcão e Cunha  
Diretor da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto

Prof.<sup>a</sup> Doutora Teresa Medina  
Presidente da Comissão Científico-Pedagógica do Programa de Mentoria da Universidade do Porto

Prof.<sup>a</sup> Doutora Maria de Lurdes Correia Fernandes  
Vice-Reitora da U. Porto e Coordenadora Geral Transversal do Programa de Mentoria da Universidade do Porto

Prof. Doutor António de Sousa Pereira  
Reitor da Universidade do Porto

17:30 PARTILHAS E VIVÊNCIAS DE MENTORES E MENTORAS

18:30 A MENTORIA NO OLHAR DE PEDRO ABRUNHOSA

19:15 ENCERRAMENTO

INSCRIÇÕES



# Mentoria U.Porto – Monitorização e avaliação

Número de docentes e de estudantes envolvidos (novembro 2019)



FACULDADE	Nº DOCENTES ENVOLVIDOS	Nº MENTORES INSCRITOS	Nº MENTORADOS INSCRITOS
FCUP	23	232	281
FCNAUP	5	23	43
FADEUP	5	7	7
FDUP	2	99	191
FEUP	21	264	523
FFUP	2	53	116
FLUP	8	58	20
FMDUP	8	42	28
FPCEUP	5	94	219
ICBAS	3	101	129
<b>TOTAL</b>	<b>82</b>	<b>973</b>	<b>1557</b>

# Mentoria U.Porto – Monitorização e avaliação

Ciclos de estudos abrangidos (novembro 2019)



FACULDADE	1º CICLO	MESTRADO INTEGRADO	2º CICLO	3º CICLO
FCUP	12	-	20	5
FCNAUP	1	1	-	-
FADEUP	1	-	1	-
FDUP	2	-	-	-
FEUP	1	9	-	-
FFUP	-	1	-	-
FLUP	12	-	5	2
FMDUP	-	1	-	-
FPCEUP	1	1	3	2
ICBAS	1	2	-	-
<b>TOTAL</b>	<b>31</b>	<b>15</b>	<b>29</b>	<b>9</b>

# Mentoria U.Porto – Monitorização e avaliação

## Workshop/Encontro de docentes (janeiro 2020)

- **14 de janeiro de 2020** – Salão Nobre da Reitoria da UP, dinamizado pela Comissão Científico-Pedagógica, com a presença da Sra. Vice-Reitora da UP e com a participação de membros da Comissão Coordenadora Transversal e de outros docentes e técnicos (SASUP) com responsabilidades na dinamização da Mentoria U.Porto nas respetivas faculdades;
- **Objetivos** – refletir sobre a Mentoria U. Porto; partilhar experiências das diferentes UO;
- **Dinâmica** – debate em pequeno grupo (organização de 4 grupos, todos eles com docentes das diferentes faculdades e com membros da CCP) e partilha em grande grupo,
- **Conclusões** – identificação de dificuldades, potencialidades e desafios que se colocam à Mentoria U. Porto, a nível global e em cada UO; partilha de propostas e sugestões de atividades e estratégias pertinentes para diferentes UO e para a Mentoria U.Porto como um todo.



# Mentoria U.Porto – Monitorização e avaliação

## Análise dos questionários realizados a mentores e mentorados (fevereiro de 2020)



### Enquadramento

- No final do 1º semestre foi administrado online um questionário para avaliação da Mentoria U. Porto pelos mentores e mentorados das diferentes UO.
- Questões fechadas - caracterização dos respondentes em termos de UO, identificação da frequência e das formas de contacto, tipos de apoio prestados/solicitados e a sua frequência, a (in)satisfação com a Mentoria e a perceção dos mentorados a nível da integração na U. Porto e do grau de satisfação com o curso.
- Questões abertas - conhecer as razões apresentadas para a (in)satisfação com a Mentoria e apreciações genéricas sobre o Programa, recolher propostas e sugestões de mentores e mentorados para a Mentoria U.Porto.

**Níveis de resposta muito elevados: 47,3% dos mentores e 34,9% dos mentorados** (apesar do questionário ter sido disponibilizado durante o período de avaliações do 1º semestre)

# Mentoria U.Porto – Monitorização e avaliação

Análise dos questionários realizados a mentores e mentorados  
(fevereiro de 2020)



FACULDADE	Nº MENTORES INSCRITOS (nov. 2019)	Nº MENTORES QUE RESPONDERAM	Nº MENTORADOS INSCRITOS (nov. 2019)	Nº MENTORADOS QUE RESPONDERAM
FCUP	232	91 (39,2%)	281	50 (17,8%)
FCNAUP	23	10 (43,5%)	43	18 (41,9%)
FADEUP	7	4 (57,1%)	7	5 (71,4%)
FDUP	99	15 (15,1%)	191	14 (7,3%)
FEUP	265	160 (60,3%)	523	226 (43,2%)
FFUP	53	40 (75,5%)	116	69 (59,5%)
FLUP	58	19 (32,8%)	20	8 (40%)
FMDUP	42	28 (66,7%)	28	16 (57,1%)
FPCEUP	94	39 (41,5%)	219	88 (40,2%)
ICBAS	101	40 (40%)	129	44 (34,1%)
Não indicou		14		6
<b>TOTAL</b>	<b>973</b>	<b>460 (47,3%)</b>	<b>1557</b>	<b>544 (34,9%)</b>

# Mentoria U.Porto – Monitorização e avaliação

## Análise dos questionários realizados a mentores e mentorados (fevereiro de 2020)

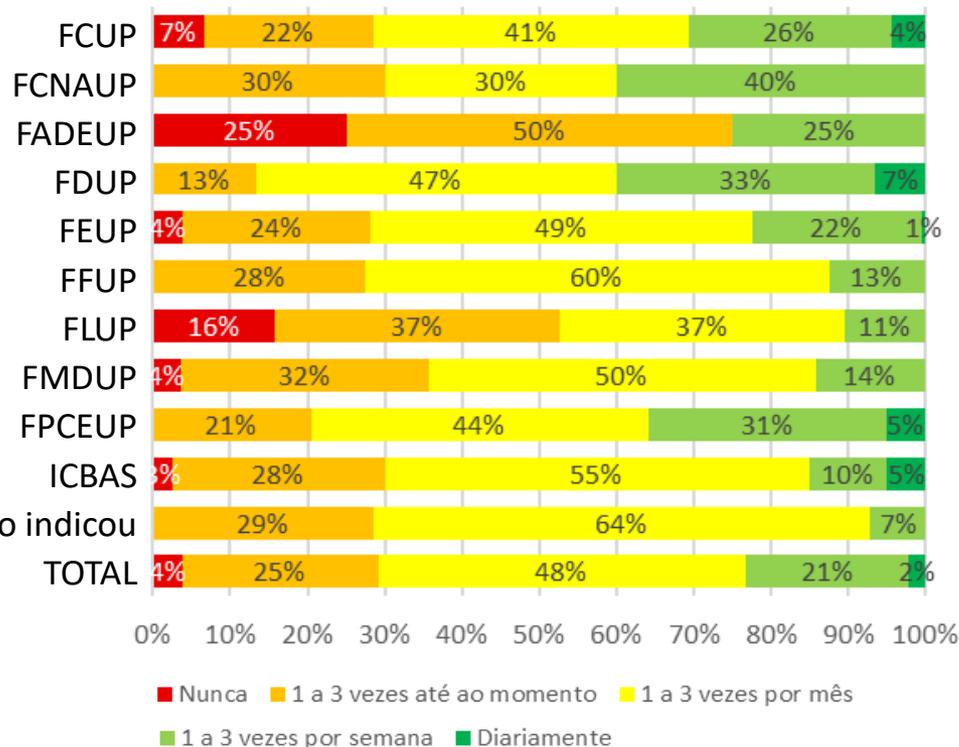


### Contacto com os mentorados:

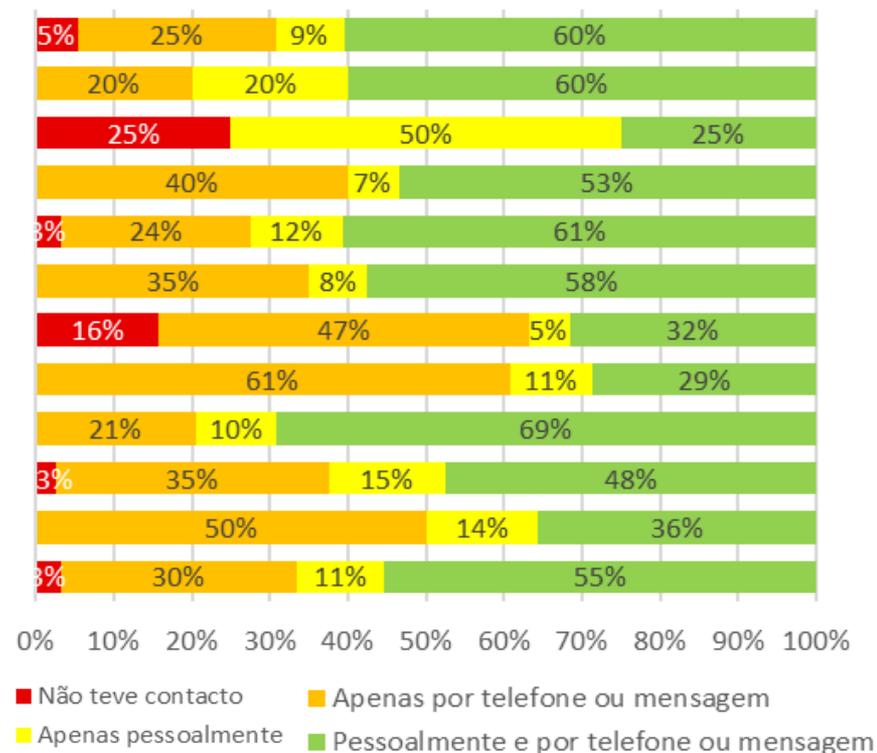
71% dos mentores diz que contacta com os seus mentorados, pelo menos, uma vez por mês;

55% dos mentores refere o contacto pessoal e através de telefone ou mensagens; 11% só o contacto pessoal e 30% só por telefone ou mensagem

Frequência



Formas de contacto



# Mentoria U.Porto – Monitorização e avaliação

Análise dos questionários realizados a mentores e mentorados  
(fevereiro de 2020)



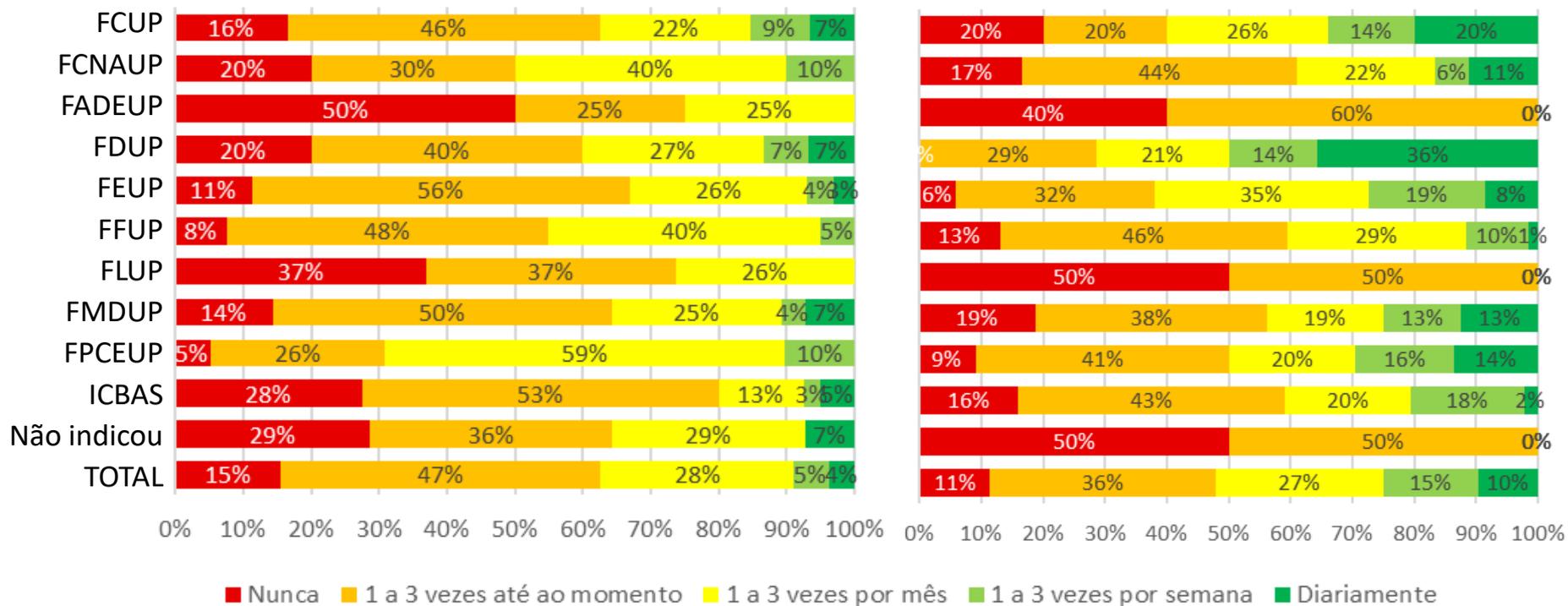
Tipos de apoio prestado e frequência desse apoio:

**Apoio na relação com serviços da Faculdade (ex. serviços académicos, serviço de informática, ...)**

*Apoio referido por 85% dos mentores e por 89% dos mentorados*

Mentores

Mentorados



# Mentoria U.Porto – Monitorização e avaliação

Análise dos questionários realizados a mentores e mentorados  
(fevereiro de 2020)



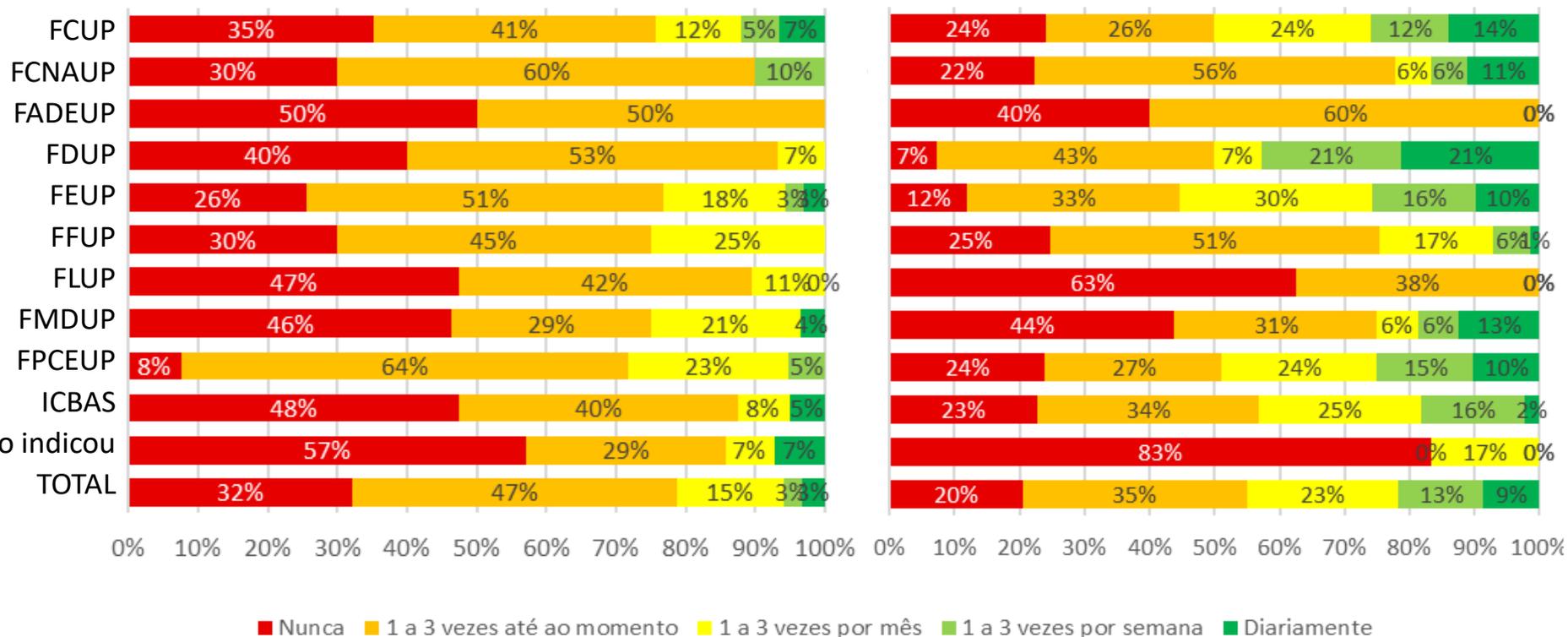
Tipos de apoio prestado e frequência desse apoio:

*Apoio na relação com serviços da Universidade (ex. SASUP, cantinas, ...)*

*Apoio mencionado por 68% dos mentores e por 80% dos mentorados*

Mentores

Mentorados



# Mentoria U.Porto – Monitorização e avaliação

## Análise dos questionários realizados a mentores e mentorados (fevereiro de 2020)

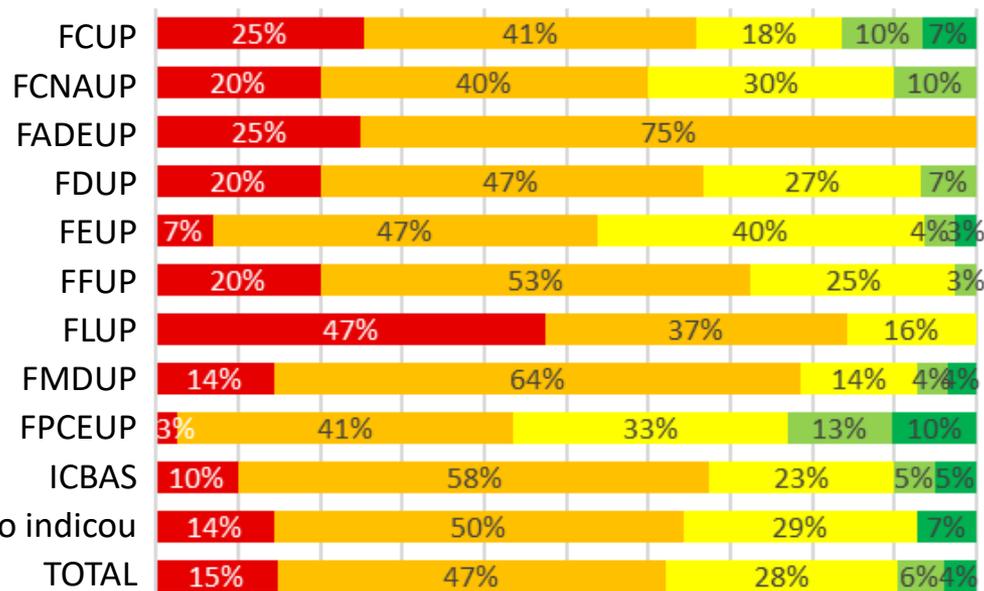


Tipos de apoio prestado e frequência desse apoio:

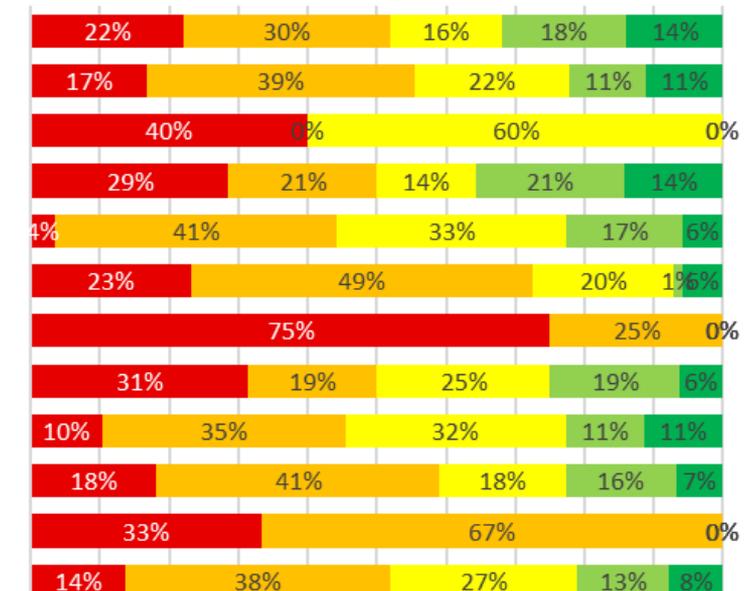
**Integração social (ex. convite para atividades da mentoria, de lazer, encontros sociais, ...)**

*Apoio assinalado por 85% dos mentores e por 86% dos mentorados*

Mentores



Mentorados



■ Nunca ■ 1 a 3 vezes até ao momento ■ 1 a 3 vezes por mês ■ 1 a 3 vezes por semana ■ Diariamente

# Mentoria U.Porto – Monitorização e avaliação

Análise dos questionários realizados a mentores e mentorados  
(fevereiro de 2020)



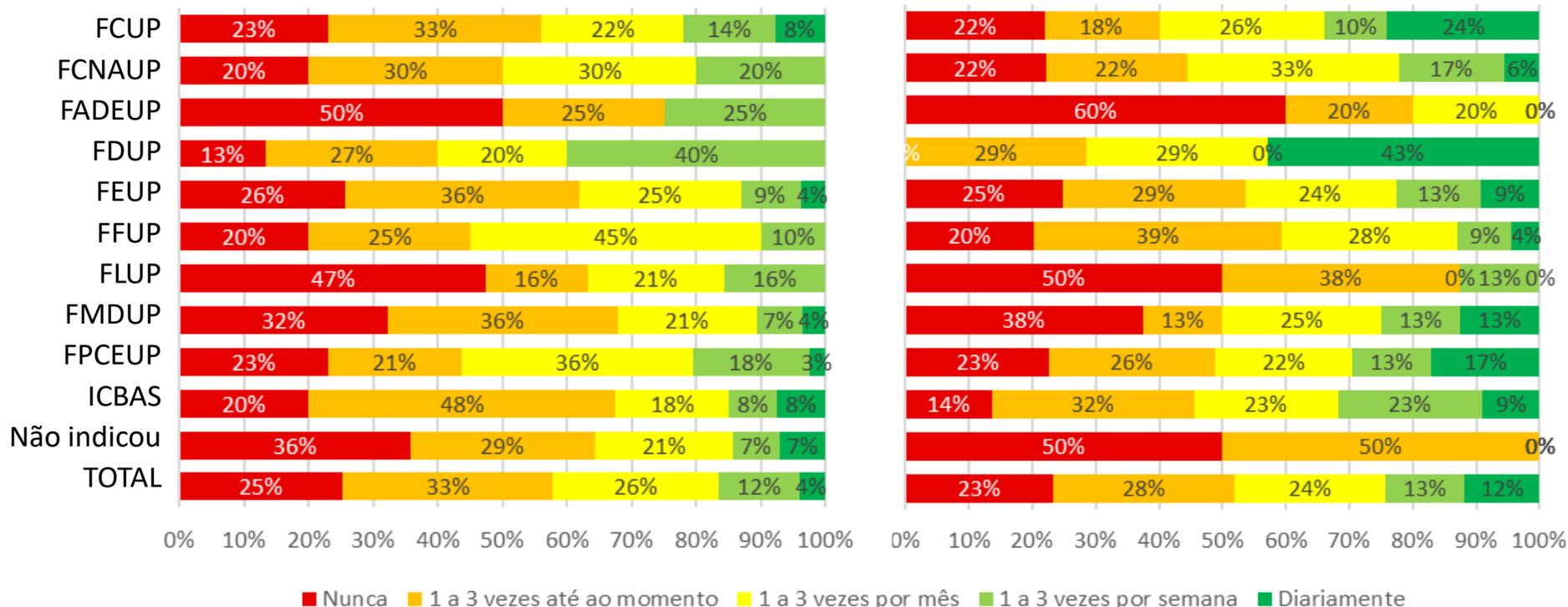
Tipos de apoio prestado e frequência desse apoio:

*Apoio emocional (ex. conversar, ouvir “desabafos”, dar conselhos, ...)*

*Apoio referido por 75% dos mentores e por 77% dos mentorados*

Mentores

Mentorados



# Mentoria U.Porto – Monitorização e avaliação

Análise dos questionários realizados a mentores e mentorados  
(fevereiro de 2020)



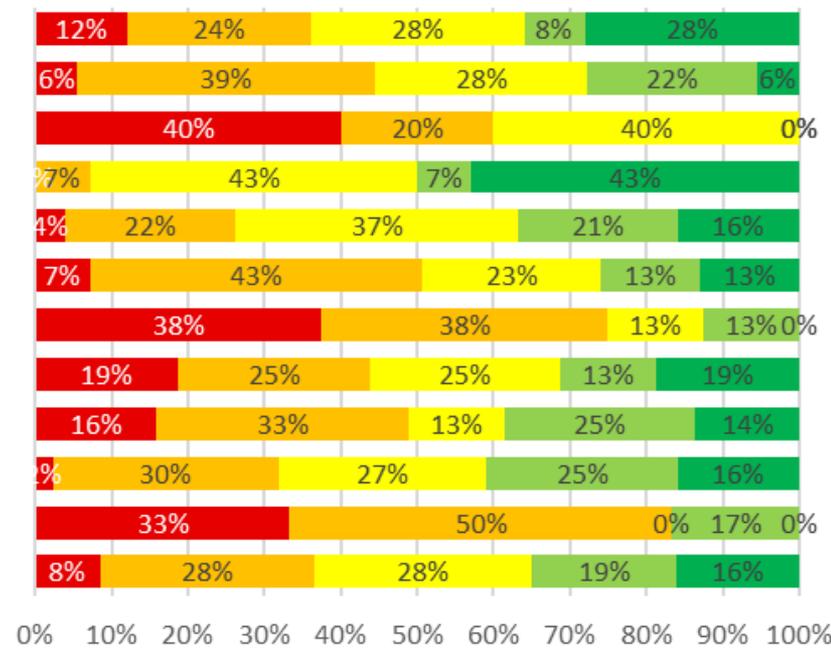
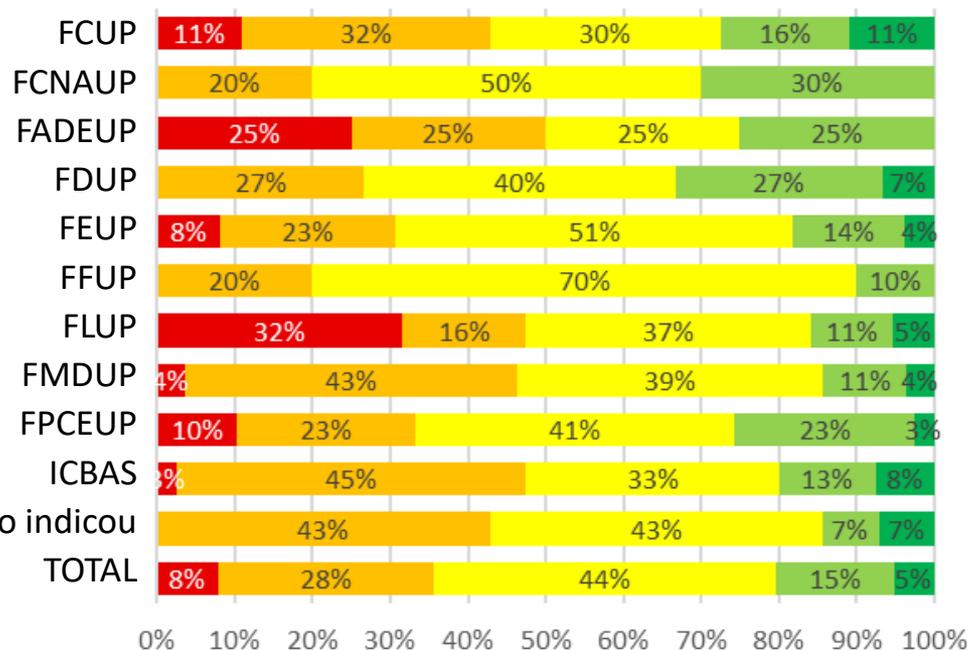
Tipos de apoio prestado e frequência desse apoio:

**Apoio académico (ex. disponibilização de materiais, indicação de estratégias/métodos mais adequados à obtenção de sucesso, ...)**

Apoio assinalado por 92% dos mentores e por 92% dos mentorados

Mentores

Mentorados



■ Nunca
 ■ 1 a 3 vezes até ao momento
 ■ 1 a 3 vezes por mês
 ■ 1 a 3 vezes por semana
 ■ Diariamente

# Mentoria U.Porto – Monitorização e avaliação

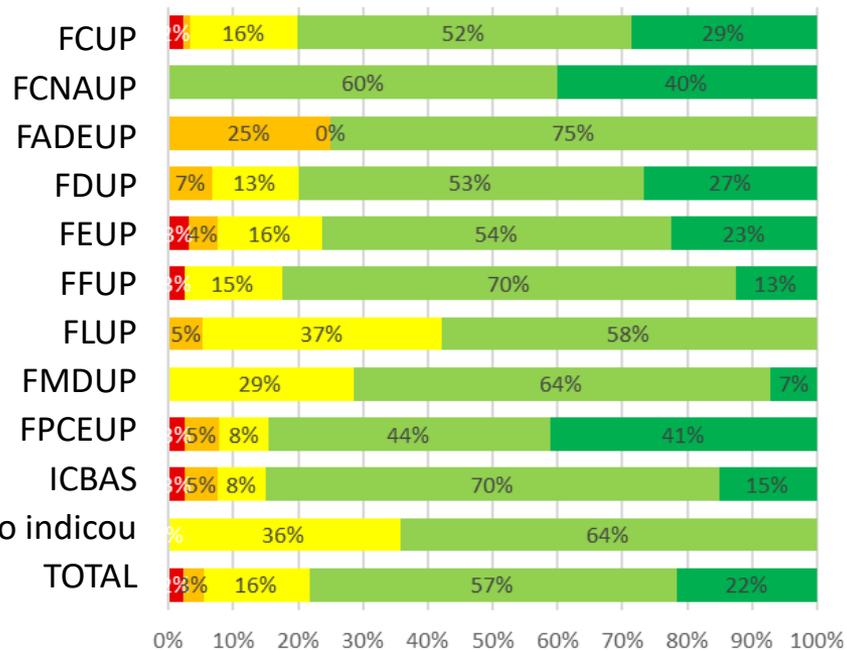
Análise dos questionários realizados a mentores e mentorados  
(fevereiro de 2020)



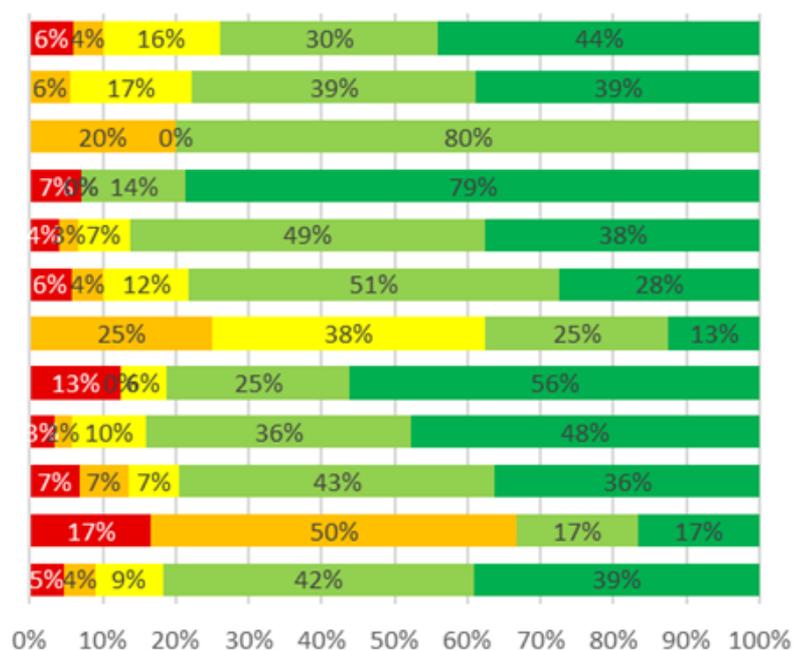
## Satisfação com a mentoria

79% dos mentores e 81% dos mentorados dizem-se satisfeitos ou muito satisfeitos

Mentores



Mentorados



■ Muito insatisfeito/a ■ Insatisfeito/a ■ Pouco satisfeito/a ■ Satisfeito/a ■ Muito Satisfeito/a

### Análise das respostas às questões abertas – Mentores:

- “É um **programa muito bom e útil** não só a ajudar novos estudantes como também estudantes mais velhos; é bom para desenvolver competências sociais e para criar relações com outras pessoas”; “acho muito útil para promover uma melhor integração e **criar um elo com alguém que já passou pelas mesmas experiências e com quem é mais fácil comunicar**”;
- “É uma excelente ideia para a **integração de novos alunos no mundo universitário**”; “Gostei muito da iniciativa e acho que tem tudo para dar certo”;
- “Sem dúvida uma mais valia para os alunos, **desde o momento que ingressam até ao final do percurso académico**, desmistificando um conjunto de ideias que transportam consigo”; “o **programa está a ajudar imenso os novos alunos a integrarem-se**”;
- “É um programa que faz toda a diferença para os estudantes do 1º ano. É um programa imprescindível”; “foi uma excelente iniciativa, muito útil essencialmente para **ajudar estudantes que não se envolvem na praxe e que, de certa forma, se sentiam excluídos e menos apoiados**”;
- “É um programa que está, cada vez mais, a ser reconhecido pelo seu valor”; “é um grupo com o qual aprendemos muito na partilha de experiências e que nos permite criar grandes laços de amizade”; “o **grupo da Mentoria é muito dedicado, atencioso e unido**”;

### Análise das respostas às questões abertas – Mentorados:

- *“acho que é um bom começo na vida universitária ter alguém que nos apoie e nos esclareça as muitas dúvidas que geralmente temos”; “ajuda muito na integração na universidade”; “espetáculo”; “gostei imenso do programa e foi-me muito útil”; “gostava de deixar **uma palavra de apreço relativamente ao programa que me proporcionou uma experiência universitária mais calma, orientada e “colorida”** ;*
- *“**ao chegar a uma cidade e uma instituição completamente nova, onde não se conhece ninguém, ter alguém que está preparado para te receber de braços abertos e ajudar-te incondicionalmente ajuda muito no processo de adaptação**”; “excelente iniciativa; sei que **fez a diferença na minha integração como trabalhadora estudante**”;*
- *“é um bom programa e que cumpre os objetivos de nos deixar mais à vontade com a vida universitária, seja **em gestão de matérias, tempo e até da vida social**”; “gostei do programa pois ajudou-me a integrar na faculdade”; “achei o programa de Mentoria uma grande ajuda, principalmente **porque tudo é novo para mim**”;*
- *“eu amei! A minha mentora é maravilhosa e tem-me ajudado muito”; “**adorei integrar este programa e faria tudo de novo**; tive muita sorte com a minha mentora”; “trata-se de uma ideia original e acolhedora, que facilita a integração”; “uma mais valia para os novos estudantes devido ao **apoio que encontram num estudante mais velho**”; “trata-se de **uma ideia original e acolhedora, que facilita a integração**” .*
- *“é muito útil para pessoas estrangeiras; por favor, não terminar o programa nunca”; o programa de Mentoria foi fundamental para meu desenvolvimento pessoal e académico. Só tenho elogios à minha mentora e aos responsáveis pelo programa”; “uma ótima ideia pois ajuda imenso”;*

# Mentoria U.Porto – Monitorização e avaliação

## Análise dos questionários realizados a mentores e mentorados (fevereiro de 2020)



### Propostas e sugestões mais referidas para o reforço da Mentoria U. Porto

- **Assegurar que os processos de acolhimento e integração dos novos estudantes**, pela Mentoria, se iniciem a partir do momento das inscrições (ou mesmo durante as inscrições);
- **Constituir os pares mentores/mentorados logo nos primeiros dias de aulas**, permitindo a criação de laços e a construção de relações mais sólidas;
- Garantir a **formação dos mentores e o seu acompanhamento**;
- **Divulgar amplamente aos novos estudantes a existência da Mentoria U. Porto**, informando dos seus objetivos e do papel dos mentores;
- **Dinamizar atividades diversas entre mentores e mentorados** a nível de cada ciclo de estudos, UO e da Mentoria U. Porto, promovendo o convívio e relações interpessoais dignas e solidárias;
- **Organizar sessões e iniciativas inter-faculdades e transversais à Mentoria U. Porto** em diferentes domínios (social, cultural, desportivo, ...), fortalecendo o sentimento de pertença à U. Porto e à Mentoria U. Porto.

*Significativamente, estas propostas/sugestões foram igualmente referidas pelos docentes, no workshop, realizado em janeiro*

**A interrupção das aulas presenciais, em resultado da pandemia, provocou um conjunto de alterações no quotidiano da vida dos estudantes, com impactos significativos no funcionamento e na atividade da Mentoria U. Porto, cuja análise será aprofundada em momento posterior (administração de novo questionário a mentores e mentorados).**

**No entanto, é possível destacar, desde já:**

- A realização de Iniciativas online:

- Sessões sobre gestão do stress (FFUP e FCUP) ;
  - Encontros da Mentoria (FPCEUP);
  - Reuniões em diferentes UO entre mentores e equipa docente, entre mentores e mentorados, da equipa docente (.
- 
- O papel desempenhado por diferentes mentores na continuação do acompanhamento dos seus mentorados e de outros colegas que se encontravam a atravessar momentos mais delicados e a precisar de um maior apoio;
  - As relações construídas e alicerçadas na Mentoria ao longo do 1º semestre, com outros colegas e com a equipa docente, que podem ter-se revelado para diversos mentores e mentorados um suporte significativo.

# Mentoria U.Porto – considerações finais



- A implementação, desenvolvimento e monitorização do primeiro ano da **Mentoria U.Porto** conduz-nos a **resultados extraordinários** que espelham a inequívoca adesão ao Programa nas diversas UO em que foi desenvolvido e o **significativo envolvimento institucional, docente e discente, potenciado pelo processo de adesão voluntária**;
- **Dois meses após o início** do ano letivo estavam inscritos **973 mentores** e **1557 mentorados**, **82 docentes** envolvidos, **84 ciclos de estudo de 10 UO** abrangidas, para além do início da extensão do Programa a **três residências universitárias/SASUP**;
- A **adesão voluntária e imediata de um número tão significativo de estudantes** é reveladora da disponibilidade de muitos para a **participação em projetos que contribuam para processos dignos de integração na Universidade e para uma vivência académica mais salutar, solidária e cidadã**
- Embora a **Mentoria U.Porto** se construa em cada UO, o facto de ser um Programa Transversal à Universidade, com objetivos, eixos estruturantes e uma coordenação comum, permite-lhe assumir uma outra dimensão e contribuir de uma forma muito mais intensa para o **sentimento de pertença à U.Porto**.
- A realização do **Encontro da Mentoria**, no início do 2º semestre, a presença do Sr. Reitor e da Sra. Vice-Reitora, a qualidade das intervenções realizadas pelos mentores de cada UO e das Residências, o número de estudantes, docentes e técnicos presentes, são significativos da adesão ao Programa e do seu reconhecimento na comunidade académica.

- A **monitorização e avaliação da Mentoria U.Porto** foi uma preocupação assumida desde o momento da sua criação, como forma de poder ir acompanhando a sua evolução e de poder introduzir alterações que se vissem necessárias ao seu funcionamento. Neste quadro assumiram particular relevância a realização de um **workshop**, em janeiro de 2020, dinamizado pela CCP, com docentes com responsabilidades, a diversos níveis, no Programa e a administração de um **questionário a mentores e mentorados**, mesmo no fim do período de avaliações do 1º semestre;
- Quanto ao **nível de satisfação com a Mentoria**, **79% dos mentores e 81% dos mentorados dizem-se satisfeitos ou muito satisfeitos**, o que é muito significativo e um bom indicador da importância atribuída ao Programa;
- Em relação ao **tipo de apoio mais prestado ou mais solicitado**, quando comparadas as respostas dos mentores e mentorados, verifica-se que, o mais assinalado, é o **apoio académico**, a que se segue o apoio na **integração na faculdade**;
- A importância das **relações interpessoais** estabelecidas é **muito patente nos discursos dos mentores e dos mentorados**, sendo claramente evidenciada nos enormes elogios feitos aos mentores e na manifestação de menor satisfação, de uns e outros, quando a relação estabelecida foi mais ténue;

- Sendo a **dimensão relacional** uma das dimensões mais sentidas como fundamental no âmbito da Mentoria, este é um aspeto que terá que merecer toda a atenção no próximo ano letivo, uma vez que, certamente, se manterão muitas das restrições à realização do tipo de atividades por todos sugerida e **nem tudo é possível passar para modalidades online**;
- Em todo o processo de implementação e desenvolvimento da Mentoria U. Porto, **os docentes assumiram e assumem um papel fundamental**, a nível pedagógico, organizativo e relacional, por vezes quase invisível, mas sempre presente, sem o qual não teriam sido possíveis os resultados alcançados;
- Na atual **situação de pandemia**, a preparação do próximo ano letivo pela Mentoria U. Porto obriga a uma particular atenção, procurando assegurar atempadamente o processo de inscrição dos mentores e a sua formação, a divulgação do Programa aos novos estudantes e a criação de condições para uma célere constituição das díades mentores-mentorados, bem como a preparação e organização de iniciativas diversas, **em formatos adequados às circunstâncias do momento, potenciando processos facilitadores de uma integração académica digna e salutar e de modos mais solidários de vivenciar a U. Porto.**



<https://up.pt/mentoriaup/>