



GUIA DO/A MENTOR/A

Tudo o que precisas saber para participar, como Mentor/a, no Programa Transversal de Mentoria Interpares da U.Porto

UNIVERSIDADE
DO PORTO
**MENTORIA
INTERPARES**



INFORMAÇÕES, PERGUNTAS E
RESPOSTAS SOBRE A MENTORIA
U.PORTO E O PAPEL DOS/AS
MENTORES/AS

AUTORES

Teresa Medina

(presidente da Comissão Científico Pedagógica da Mentoria U.Porto - CCP)

Elisabete Ferreira

(membro da CCP)

Teresa Duarte

(membro da CCP)

Flora torres

(secretariado de apoio)

A abordagem sobre a Mentoria e o papel dos Mentores/as e dos Mentorado/as, apresentada neste Guia, tem como base os Princípios Orientadores do Programa Transversal de Mentoria Interpares da U.Porto (Mentoria U.Porto).

Este Guia é um material de trabalho e poderá ser atualizado todos os anos letivos.

1ª edição: novembro, 2022

A sua versão final contou com a colaboração dos/as estudantes da Unidade Curricular optativa do terceiro ano da Licenciatura em Ciências da Educação - Mentoria Interpares no Ensino Superior (ano letivo 2022/2023), lecionada pelas Professoras Teresa Medina e Elisabete Ferreira.

Estudantes: Ana Teresa Rocha, Beatriz Sousa, Catarina Lopes, Cátia Matos, Fernanda Nogueira, Maria Antónia Cruccolini, Maria Francisca Abelha, Mariana Santos, Mariana S Menezes, Marta Vieira, Rui Barroca.



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Índice

- 01** Boas-vindas!
- 02** O que é a Mentoria U.Porto?
- 03** Objetivos da Mentoria U.Porto
- 04** Mentores/as e Mentorados/as
- 05** Com o que podem contar?
- 06** Como se podem inscrever?
- 07** O que se espera dos/as Mentores/as?
- 08** Perguntas Frequentes
- 17** Questões práticas
- 18** Curiosidades - Sabes que...?

Caros/as Mentores/as U.Porto,

Sejam muito bem-vindos/as à Mentoria U.Porto. É um enorme prazer poder contar com toda a vossa dedicação e iniciativa!

A integração dos/as novos/as estudantes inicia-se desde os primeiros momentos em que se dirigem à U.Porto e o acolhimento assegurado pelo Programa de Mentoria tem-se revestido de características singulares, dado o envolvimento solidário, ativo e voluntário de todo/as os/as Mentores/as.

Os/as Mentores/as recebem os/as novos/as colegas, prestam-lhes informações pertinentes e únicas, acompanham-nos/as em todos os passos necessários para que fiquem a conhecer o novo espaço institucional de que começam a fazer parte até que consigam, realmente, sentir-se em casa.

Embora este momento inicial seja fundamental, o apoio dos/as Mentores/as prolonga-se por todo o ano letivo, concretizando-se em muitos momentos de partilha de experiências, de convívio e de criatividade, que enriquecem a vivência na U.Porto, tanto dos/as Mentores/as como dos/as Mentorados/as.

A Mentoria U.Porto tem crescido e vindo a desenvolver-se todos os anos, desde a sua criação em 2019/2020, devido ao envolvimento e contributo de estudantes e docentes, com o objetivo de ser significativa e relevante no processo de integração de novos/as estudantes na U.Porto, mas também para que todos/as os/as estudantes sintam, cada vez mais, a Universidade do Porto como um espaço efetivo de participação e de construção de redes de amizade, de aprendizagem e de solidariedade.

Alguns comentários, partilhados pelos/as estudantes envolvidos, dão conta da importância da Mentoria para a descoberta do sentimento de pertença à U.Porto, para o bem-estar, tranquilidade, satisfação e apoio ao outro, revelando, enquanto Mentores/as, orgulho no papel que desempenham e a certeza do dever cumprido e, enquanto Mentorados/as, o sentimento de integração e o agradecimento pelo acolhimento e apoio dos/as colegas.

Embora esteja organizada num sistema de relações interpares (de estudantes para estudantes), a Mentoria U.Porto é coordenada por uma equipa de docentes que, também de modo voluntário, apoia os/as estudantes em todo este percurso e ajuda a implementar as iniciativas ao longo do ano.

Em nome de todos os/as docentes, agradecemos o vosso empenho e cooperação e afirmamos que podem sempre contar connosco!

Para os Mentores/as recém-chegados/as e para os que se mantêm, obrigada por se juntarem a esta grande iniciativa!

Um excelente ano letivo para todos/as!

Teresa Medina

Presidente da Comissão Científico-Pedagógica da Mentoria U.Porto



O QUE É A MENTORIA U.PORTO?

- É um programa da Universidade do Porto de acolhimento, integração académica e social de todos/as os/as estudantes;
- Um Programa que reconhece a importância das relações interpares (de estudantes para estudantes) na vivência democrática e solidária da U.Porto;
- É coordenado por docentes que asseguram o acompanhamento, promovem a confiança mútua, numa relação próxima com os/as estudantes envolvidos/as, tendo uma forte dimensão pedagógica e formativa;
- A participação de todos os intervenientes (estudantes, docentes, Unidades Orgânicas, Residências) é voluntária.



OBJETIVOS

- 1 Acolher, acompanhar e integrar digna e plenamente os/as novos/as estudantes, nacionais, internacionais ou de mobilidade, na U.Porto, nas Unidades Orgânicas, nos Ciclos de Estudo e nas Residências;
- 2 Promover a equidade, o sucesso académico, a resolução de dificuldades diversas e prevenir o abandono;
- 3 Desenvolver sentimentos de bem-estar pessoal e de pertença, de colaboração e de autonomia solidária;
- 4 Dinamizar contextos de formação e aprendizagem, potenciadores do desenvolvimento de competências transversais (atenção ao outro, compreensão e respeito pela diferença e pela dignidade de cada um/a, capacidade de ajuda e de partilha de conhecimento, de análise e reflexão crítica, ...);
- 5 Fomentar a construção de “espaços” de liberdade, de autoconfiança e iniciativa, promovendo dinâmicas de convívio e de intercâmbio intercultural;
- 6 Contribuir para o desenvolvimento da formação integral dos/as estudantes;
- 7 Envolver toda a comunidade académica numa cultura democrática e institucional, de intervenção e responsabilidade solidária, privilegiando o exercício da cidadania, o bem comum, a convivência saudável e o respeito mútuo.



Mentores/as

Podem ser Mentores/as, todos/as os/as estudantes, nacionais e internacionais, que frequentam, há pelo menos um ano, Ciclo de Estudo, Faculdade e/ou Residência da U.Porto que integram o Programa, e que, voluntariamente, queiram participar na Mentoria U.Porto

Cada Mentor/a acolhe e acompanha o/a seu/sua Mentorado/a ou Mentorados/as durante todo o ano letivo e participa ativamente na Mentoria da respetiva Faculdade e/ou Residência Universitária.



Mentorados/as

Podem ser Mentorados/as, todos/as os/as estudantes, nacionais, internacionais e de mobilidade, que frequentam, pela primeira vez, qualquer Ciclo de Estudo, Faculdade e/ou Residência que integram o Programa, e que, voluntariamente, queiram participar na Mentoria U.Porto.

Os/as Mentorados/as são acompanhados/as ao longo de todo o ano letivo por um/a Mentor/a ou grupo de Mentores/as da respetiva Faculdade ou Residência.

Podem, também, ser Mentorados/as, estudantes que reingressam na U.Porto

COM O QUE PODEM CONTAR OS/AS MENTORES/AS E MENTORADOS/AS ?



Participar num programa inovador de integração no Ensino Superior



Conhecer e partilhar experiências com estudantes de vários anos e das várias Unidades Orgânicas e áreas de saber



Desenvolver relações de amizade e fomentar relações sociais e a pertença a redes colaborativas de partilha e de solidariedade



Aumentar a autoconfiança e satisfação, aprofundar conhecimentos, desenvolver competências variadas e potenciar a melhoria do desempenho académico próprio e de colegas



Organizar, dinamizar e participar em momentos de convívio, encontros, festas, workshops, tertúlias



Conhecer mais e melhor o respetivo curso, a faculdade e os modos de funcionamento institucional da Universidade do Porto



Estabelecer relações mais próximas e de confiança com os/as docentes envolvidos/as no Programa



Contar com o permanente apoio da faculdade e da equipa de coordenação docente, no papel de Mentor/a e Mentorado/a



Decidir unilateralmente pela interrupção da relação com a Mentoria (com informação prévia à coordenação docente)



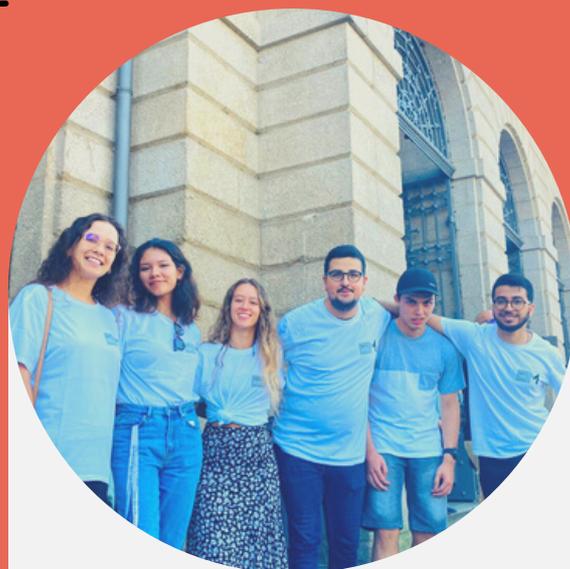
***No caso dos/as Mentores/as: ver reconhecida a participação no Suplemento ao Diploma**

COMO OS/AS MENTORES/AS SE PODEM INSCREVER?

A inscrição de Mentores/as inicia-se no final de cada ano letivo e perdura até as primeiras semanas do ano letivo seguinte. Pode ser feita através dos formulários de inscrição disponíveis no site da Mentoria U.Porto e/ou das respetivas UO. Caso as inscrições já estejam encerradas e o/a estudante tenha interesse em se inscrever, deve contactar a coordenação docente da respetiva faculdade ou entrar em contacto com mentoria.uporto@reit.up.pt;

Os/As estudantes que se inscrevam como Mentores/as deverão ser contactados/as pela coordenação docente do seu curso ou Unidade Orgânica, no início do ano letivo, com informações relativas à formação inicial de Mentores/as, e outras informações referentes ao acolhimento dos/as novos/as estudantes;

Cada Mentor/a poderá acompanhar um/a Mentorado/a ou vários no decorrer do ano letivo.



**Todos/as os/as
estudantes que tenham
concluído o 1º ano do Ciclo
de Estudo que integre a
Mentoria U.Porto podem
inscrever-se como
Mentores/as na UO e/ou
na Residência, através do
preenchimento do
formulário disponível no
site da Mentoria U.Porto ou
divulgado na página da
respetiva faculdade**

O QUE SE ESPERA DOS/AS MENTORES/AS?



- Criação e desenvolvimento de relações interpares responsáveis e solidárias com os/as Mentorados/as;
- Apoio na divulgação da Mentoria e na inscrição dos/as novos/as estudantes (nacionais, internacionais ou de mobilidade) como Mentorados/as;
- Participação nas sessões de formação para Mentores/as e nas atividades da Mentoria ao longo do ano letivo;
- Dinamização de atividades diversas que contribuam para a alegria e bem estar na vivência universitária (convívios, workshops, rodas de conversa, passeios, entre outras);
- Contribuição para a melhoria contínua da Mentoria U.Porto, a partir da resposta aos formulários de acompanhamento e avaliação;
- Comunicação direta à equipa docente de quaisquer situações que mereçam uma atenção particular relativamente aos teus/tuas Mentorados/as e/ou situações anómalas que ocorram no âmbito da relação interpares;
- Participação e dinamização na/da Mentoria, tendo o apoio de Mentores/as mais experientes e da equipa de coordenação docente.



PERGUNTAS FREQUENTES



Perguntas frequentes, respondidas com base na experiência acumulada da Mentoria U.Porto

Lembra-te: nunca há apenas uma resposta correta! Cada situação é específica e merece uma atenção particular!

Como são atribuídos/as Mentores/as aos/às Mentorados/as?

O processo de atribuição de Mentorados/as aos/às Mentores/as varia de Faculdade para Faculdade, ou Residência e, às vezes, até com o Ciclo de Estudo, devendo ser realizado e concluído o mais cedo possível, após a inscrição dos/as novos/as estudantes. Assim, caso não te tenha sido atribuído/a nenhum Mentorado/a nas primeiras semanas de aulas do 1º ano, entra em contacto com a Coordenação Docente da tua Faculdade ou Residência, o mais brevemente possível, para tentar perceber a situação.

Lembra-te que este processo é bastante trabalhoso e, certamente, as coordenações fazem tudo para formarem os pares o mais rápido possível!

Cada Faculdade utiliza um método diferente, mas o principal é o aleatório!

Fica atento/a ao teu e-mail institucional, pois provavelmente receberás lá uma mensagem a indicar o/a teu/tua Mentorado/a ou Mentorados/as.



Como posso ajudar com as dificuldades de integração académicas e sociais ?

ALGUMAS SUGESTÕES

- Primeiramente, podes tentar perceber se há alguma dificuldade de integração - marca um café, uma conversa, tenta encontrar o/a teu/tua Mentorado/a na faculdade, assim será mais fácil perceberes se ele/a está bem adaptado/a ao ambiente, se já conhece bem o funcionamento da faculdade e do curso, se já conhece outros/as colegas;



- Lembra-te das tuas dificuldades de integração quando chegaste à faculdade pela 1ª vez e de tudo aquilo que facilitou a tua adaptação;
- Sempre que possam, encontrem-se pessoalmente, pois o encontro presencial ajuda a fortalecer laços de confiança e é sempre mais fácil identificar eventuais dificuldades;

- Tenta perceber se o/a teu/tua Mentorado/a está a gostar da faculdade e do curso e se conhece outras atividades para além das académicas. Podem fazer uma visita pela faculdade para conhecer os lugares interessantes e podes fornecer informações sobre outras atividades que estejam a decorrer, como atividades da tua AE, de outros grupos académicos, atividades desportivas, de lazer ou voluntariado, simpósios e eventos académicos, filmes, palestras, as tunas e, inclusive pela cidade do Porto. Caso também não saibas, pensa que será uma boa oportunidade para descobrir;
- Podes marcar um encontro com outros/as Mentores/as e Mentorados/as para possibilitar novas relações, podendo ampliar a rede de contactos do/a Mentorado/a (e a tua também!);
- Partilha as tuas dúvidas com os/as teus/tuas colegas Mentores/as para saber que respostas/soluções encontrar;
- Conversa abertamente com o/a teu/tua Mentorado/a para perceber de que formas o/a poderás ajudar no seu processo de integração social e académico. A escuta ativa é muito importante!



Como melhorar a comunicação entre Mentor/a-Mentorado/a e o que fazer quando o/a Mentorado/a não comunica connosco?

- Primeiramente, confirma se ele/a continua inscrito/a no curso, no caso de já teres tentado contactá-lo/a de variadas formas (e-mail, telemóvel, redes sociais, presencialmente);



- Informa a coordenação docente para que esta possa acompanhar a situação e ajudar a resolvê-la;
- Caso tenhas recebido algumas respostas, mas sentes que estás a ter dificuldades em manter a relação ativa, podes tentar algumas alternativas: perceber se o/a Mentorado/a já está bem integrado/a e, por isso, não precisa de ajuda (é uma resposta válida e positiva e não faz de ti um/a mau/má Mentor/a!); perceber se utilizaste a melhor abordagem, tendo em conta a personalidade, a idade, o estilo de vida, a cultura, entre outros fatores, do/a Mentorado/a; compreender se pode ter havido alguma falha na comunicação, algum ruído na troca de mensagens que possa ter gerado qualquer desconforto (isso faz parte do processo de conhecimento e aproximação);



- Tenta manter um contacto mais regular, particularmente em determinados momentos do ano letivo: atenção às fases mais problemáticas (entrada na faculdade, escolha de turmas, avaliações, etc..), facilitando uma comunicação mais contínua;

- Aciona o modo solidário e empático e partilha os teus saberes e as informações preciosas que conheces a partir das tuas vivências e que os/as teus/tuas Mentorados/as ainda "não sabem que não sabem"!
- Não esperes por ser contactado/a; lembra-te que, no geral, para os/as Mentorados/as é importante receber uma ajuda pró-ativa, serem procurados/as pelos Mentores/as e sentirem que podem contar com o seu apoio, já que muito do ambiente da Universidade é, ainda, desconhecido;
- Aposta no poder do coletivo! Quanto mais atividades forem desenvolvidas pela Mentoria, fomentando momentos de integração e diversão entre todos/as, que vão de encontro aos interesses dos/as estudantes, maior será o nível de integração e de satisfação nas relações entre os pares!



Se tiver alguma dúvida ou se existir alguma situação grave, a quem me devo dirigir? E que situações seriam essas?



Os/as Mentores/as devem comunicar à equipa de coordenação docente quaisquer situações que identifiquem como merecendo uma atenção particular, relativas aos/às Mentorados/as e/ou situações anómalas que ocorram no âmbito da relação interpares.

Alguns exemplos:

- Ausência de resposta do/a Mentorado/a;
- Não perceber se o/a Mentorado/a está ou não bem integrado;
- Suspeita de situações de isolamento;
- A relação não estar a correr bem, seja por algum conflito ou alguma dificuldade de conciliar disponibilidades, por exemplo;
- Suspeita de alguma dificuldade de adaptação, seja social, emocional, financeira, académica, ou outras que possam ocorrer.

Em caso de dúvida, comunica com a coordenação docente ou entra em contacto através do nosso e-mail mentoria.upto@reit.up.pt e pede ajuda!



Como apoiar um/a Mentorado/a que apresente questões relacionadas com a saúde física ou mental? Existe algum tipo de apoio da U.Porto nesse sentido?

A atuação dos/as Mentores/as está diretamente associada à melhoria das experiências no contexto académico, promovendo o convívio, a partilha e intercâmbio cultural e, neste sentido, o apoio deverá circunscrever-se ao que diz respeito à vivência universitária.



No entanto, verificando-se outro tipo de questões (relacionadas com problemas de natureza social ou de saúde física ou mental), o/a Mentor/a deverá desenvolver uma escuta empática, criar uma relação de confiança mútua, conversar e partilhar informações que tenha, mas deve, sobretudo, comunicar com a coordenação docente, de forma a esta poder encontrar as respostas mais adequadas.

Nenhum/a Mentor/a é responsável pela saúde física e mental do/a seu/sua Mentorado/a.

Todos/as os/as estudantes da U.Porto têm acesso a consultas gratuitas nas áreas de Clínica Geral, Ginecologia/Obstetrícia, Psiquiatria e Psicologia, entre outras especialidades. A Faculdade de Medicina Dentária (FMDUP) disponibiliza, ainda, consultas de Medicina Dentária a preços especiais para estudantes. Para mais informações (horários, marcações, preços, etc.), consulta o serviço de saúde dos Serviços de Ação Social da U.Porto (SASUP).

A Universidade do Porto dispõe, igualmente, de diversos recursos de apoio psicológico aos/às estudantes. Estes têm como objetivos promover o bem-estar e a saúde psicológica dos/as estudantes; promover um funcionamento otimizado em diferentes áreas da vida e fomentar um funcionamento mais adaptativo aos desafios do Ensino Superior. As problemáticas que surgem podem estar relacionadas à ansiedade e depressão; desenvolvimento (reorientação) vocacional; dificuldades sociais, familiares e pessoais e a planificação e organização do estudo.



Todos/as os/as estudantes podem encontrar este apoio nos seguintes locais:

SASUP – Núcleo de Saúde – atendimento@sas.up.pt

Serviço de Apoio Psicológico e Integração do Pólo do Campo Alegre (FAUP, FCUP, FCNAUP, FLUP) – psica@reit.up.pt

Consulta Psicológica do Estudante Universitário (FADEUP, FMDUP, FPCEUP) – consultapsi_estudantes@fpce.up.pt

FDUP – Gabinete de Apoio ao Estudante e Empregabilidade – geea@direito.up.pt

FEUP – Gabinete de Orientação e de Integração – goi@fe.up.pt

FMUP – Psi – Serviço de Consulta Psicológica – gemp psico@med.up.pt

ICBAS – Gabinete de Apoio ao Estudante – imlourinho@icbas.up.pt

Qual modelo de Mentor/a devo ser ou seguir?

O Programa de Mentoria U.Porto não indica um modelo de Mentor/a e de mentorado/a. Nos Princípios Orientadores do Programa são apresentados os seus objetivos, eixos estruturantes e valores, cabendo aos Mentores/as e Mentorados/as perceberem como, dentro destes princípios, poderão exercer a sua função com autonomia e responsabilidade.

Importa ressaltar que o papel do/a Mentor/a está diretamente associado à relação estabelecida com o/a Mentorado/a, pois cada relação pode exigir modos de atuação muito diferenciados; assim, é mesmo possível que sejas um/a Mentor/a diferente para cada Mentorado/a!

Algumas ideias que poderão ser úteis:



Variadas formas de contacto

Podem contactar-se por mensagens, e-mail, telemóvel, vídeo chamada, ou cara a cara, como for mais confortável para ambas as partes.



Atividades diversificadas

Podem sair para almoçar/jantar, tomar café, dar um passeio pelos arredores da faculdade ou fazer uma visita pelos espaços da faculdade; podem ir somente o par Mentor/a-Mentorado/a ou irem em grupo, com mais Mentores/as e Mentorados/as. Podem passear para conhecer pontos da cidade do Porto que sejam interessantes. Podem, simplesmente, ter algumas conversas rápidas na biblioteca ou pelos corredores.



Diferentes apoios e tipos de relação

Poderão tornar-se grandes amigos/as (não é assim tão incomum!), ou poderão ter somente uma relação de apoio através da Mentoria. Podes ajudar no âmbito académico, emocional, social, com os serviços da faculdade ou da U.Porto (em todos eles ou apenas em alguns desses aspetos).

Não há um modo único de ser Mentor/a. Espera-se, apenas, responsabilidade e ética na construção e manutenção da relação, de ambas as partes.

QUESTÕES PRÁTICAS



Posso ser Mentor/a todos os anos?

No final de cada ano letivo, todos os/as Mentores/as são convidados/as a renovar a sua colaboração com a Mentoria U.Porto para o ano seguinte. Se assim quiseres, deves preencher novamente o formulário de inscrição e, aquando da entrada dos/as novos/as estudantes, irás receber o contacto de um/a novo/a Mentorado/a!

E os/as Mentorados/as que já tinha até então?

Oficialmente, as relações Mentor/a-Mentorado/a duram um ano letivo; porém, a relação de Mentoria não tem, necessariamente, que terminar com o fim deste primeiro ano - tudo dependerá das características do/a Mentor/a e do/a Mentorado/a e da forma como tenha decorrido a relação entre ambos/as. No entanto, no final de cada ano letivo, o/a Mentor/a já não tem a obrigação de continuar a apoiar o/a seu/sua Mentorado/a.

O processo de mentoria poderá evoluir e terminar naturalmente, mas a relação poderá perdurar, de modo mais informal, ou até mesmo tornando-se uma amizade. Fica ao critério de cada relação!

O que é o Suplemento ao Diploma e como faço para receber este reconhecimento?

No final da tua colaboração como Mentor/a, poderás ter a tua atividade reconhecida com menção no Suplemento ao Diploma, uma informação adicional que será anexada ao teu diploma. Quando decidires que não irás mais colaborar com a Mentoria (por teres acabado o curso ou por outro motivo), entra em contacto com a tua coordenação docente para saber qual o procedimento a adotar.

De qualquer modo, deverás sempre preencher o **Relatório Final de Mentores/as U.Porto**, cujo formulário podes encontrar no **Espaço Mentor**. Nos Princípios Orientadores da Mentoria U.Porto poderás saber mais sobre o que é necessário para que a tua participação na Mentoria possa ser reconhecida, mas de modo geral, espera-se o acompanhamento de, pelo menos, um/a Mentorado/a em cada ano letivo, a participação na formação de Mentores/as e em atividades da Mentoria e o contributo para a monitorização do Programa.

No Suplemento ao Diploma serão indicados todos os anos em que foste Mentor/a, pelo que é importante essa indicação no Relatório Final.

CURIOSIDADES SOBRE O PROGRAMA DE MENTORIA U.PORTO

Sabes que...?

- Podes ser Mentor/a por vários anos consecutivos?
- Em alguns Ciclos de Estudos, em vez de se criarem pares, criam-se pequenos grupos de Mentores/as-Mentorados/as?
- Enquanto Mentor/a, estás a desenvolver muitas competências sociais, relacionais e transversais?
- Existe uma página do [Instagram da Mentoria U.Porto](#)? Já segues?
- Cerca de 80% dos/as Mentores/as já foram mentorados/as anteriormente? Se é o teu caso, podes e deves aproveitar essa experiência para seres um/a Mentor/a ainda mais incrível!
- A Mentoria U.Porto também existe em 4 Residências da U.Porto e os/as Mentores/as das residências podem ser, em paralelo, Mentores/as na faculdade, só que com Mentorados/as diferentes?
- Em algumas faculdades existem grupos no Whatsapp para facilitar a comunicação entre todos os/as Mentores/as?
- Enquanto Mentor/a, podes sempre sugerir e dinamizar atividades diversas, a pensar na integração e convívio entre todos/as? - atividades de convívio, workshops, passeios, ... só para a tua faculdade ou aberta às outras faculdades também?!



ENQUANTO MENTOR/A, FAZES PARTE DE UMA EQUIPA QUE CONTA COM MAIS DE 2000 MENTORES/AS! CADA UM/A FAZ A DIFERENÇA!

DESAFIAMOS-TE A QUE, ESTE ANO, TRAGAS PARA O PROGRAMA A TUA ALEGRIA E BOA DISPOSIÇÃO, OS TEUS CONHECIMENTOS E DINAMISMO.

A MENTORIA NÃO EXISTE POR SI PRÓPRIA, NÓS É QUE A CONSTRUÍMOS

A MENTORIA U.PORTO SOMOS NÓS!



Contactos

SITE
up.pt/mentoriaup/

EMAIL
mentoria.uporto@reit.up.pt

INSTAGRAM
[@mentoria_uporto](https://www.instagram.com/mentoria_uporto)