



# GUIA DO/A MENTORADO/A

Tudo o que precisas saber para participar, como Mentorado/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  
MENTORADOS/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:



# Índice

---

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

# Caros/as Mentorados/as U.Porto,

## Parabéns por terem entrado na U.Porto!

Somos um programa institucional de acolhimento, integração e vivência solidárias na U.Porto, coordenado por docentes, assente na criação de relações interpares, democráticas e horizontais, entre os/as estudantes que já frequentam a U.Porto (Mentores/as) e os/as novos/as estudantes (Mentorados/as).

Com a Mentoria U.Porto terás um/a colega – Mentor/a, que ingressou há mais tempo na tua faculdade e no teu curso (ou Residência) disponível para te ajudar nesta nova fase da tua vida, nas várias situações novas com que te vais confrontar, desafiando-te a participares em atividades de integração e de convívio.

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

Podem sempre contar connosco!

Um excelente ano letivo,

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/as 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;



## 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 reingresseem na U.Porto



## 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.



# 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)

# COMO OS/AS MENTORADOS/AS SE PODEM INSCREVER?

Preferencialmente, a inscrição na Mentoria deverá ser feita no início do ano letivo, embora possa ocorrer em qualquer altura do ano, através dos formulários de inscrição e, eventualmente, em atividades realizadas na Faculdade. Caso o formulário esteja encerrado, devem contactar a coordenação docente da respetiva faculdade ou entrar em contacto com [mentoria.uporto@reit.up.pt](mailto:mentoria.uporto@reit.up.pt);

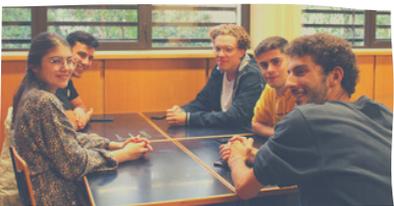
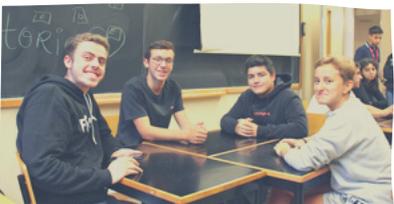
Os/As estudantes que se inscrevam como Mentorados/as deverão ser contactados/as pelo Programa ou diretamente pelo/a Mentor/a. Caso isso não tenha ocorrido, informem a coordenação docente;

Cada Mentorado/a será acompanhado/a no seu percurso pelo/a Mentor/a que lhe for designado/a (ou grupo de Mentores/as), podendo vir a ocorrer alterações, quando justificadas, com comunicação e aprovação da coordenação docente.



**Todos/as os/as novos/as  
estudantes se podem  
inscrever como  
Mentorados/as, 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 MENTORADOS/AS?



- Criação e desenvolvimento de relações interpares responsáveis e solidárias com os/as Mentores/as;
- Participação nas atividades organizadas no âmbito da Mentoria da respetiva UO/Residência e da U.Porto, sendo sempre incentivado a propô-las e, também, a dinamizá-las. As atividades da Mentoria são diversas e têm como objetivo a contribuição para a alegria e bem estar na vivência universitária (convívios, lanches, rodas de conversa, passeios, workshops, entre outras);
- Contribuição para a melhoria contínua da Mentoria U.Porto, a partir das respostas aos formulários de acompanhamento e avaliação;
- Comunicação direta à equipa docente de quaisquer situações que mereçam uma atenção particular relativamente aos seus Mentores/as e/ou situações anómalas que ocorram no âmbito da relação interpares.



# 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 Mentores/as varia de Faculdade para Faculdade ou Residência e, às vezes, até com o Ciclo de Estudos, devendo ser realizado e concluído o mais cedo possível, após a inscrição dos/as novos/as estudantes. Assim, caso não te tenha sido atribuído nenhum/a Mentor/a nas primeiras semanas de aulas, entra em contacto com a Coordenação Docente da tua Faculdade ou Residência, o mais breve possível, para tentar perceber a situação.

Lembra-te que este processo é bastante trabalhoso e, certamente, as coordenações estão a fazer 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 Mentor/a.



# Que tipos de apoio posso solicitar ao/a meu/minha Mentor/a?

- Mesmo que não estejas a ter nenhum problema específico, podes entrar em contacto com o/a teu/tua Mentor/a. Podem, apenas, encontrar-se para tomar um café, conversar, passear pela faculdade ou fora dela, com o intuito de se conhecerem melhor e, certamente aí, muitas dúvidas e questões poderão surgir.
- O encontro presencial, sobretudo após a pandemia, é muito incentivado pelo Programa de Mentoria, para fortalecer o laço de confiança e promover a socialização. Caso possível, aceita o convite (ou fá-lo tu mesmo!) para conheceres melhor o/a teu/tua Mentor/a!



- O processo de começar a conhecer e perceber o funcionamento da tua faculdade, do teu curso, da tua residência e da U.Porto poderá ser facilitado pelo/a teu/tua Mentor/a; podem fazer uma visita pela faculdade para conhecer os lugares mais interessantes;
- Não tenhas medo de fazer-lhe perguntas! Sejam elas sobre assuntos académicos, sociais ou pessoais, podes contar com o/a teu/tua Mentor/a para colocares as tuas dúvidas e, certamente, ele/a fará o possível para responder ou encaminhar para quem consiga ajudar apropriadamente.

Se houver alguma questão que não te sintas confortável em partilhar com o/a Mentor/a, procura a coordenação docente, os/as professores/as estão aí para vos apoiar e orientar!

- Para além das aulas, existem várias outras atividades a decorrer na tua faculdade e na U.Porto e o/a Mentor/a poderá ser uma ótima pessoa para te dar dicas sobre as atividades da tua AE, de outros grupos académicos, atividades desportivas, de lazer ou voluntariado, simpósios e eventos académicos, filmes, palestras, tunas e, inclusive atividades e passeios pela cidade do Porto.
- Caso sejas mais tímido ou queiras fazer novas amizades, podes sempre propor marcarem encontros com outros/as Mentores/as e Mentorados/as. É uma prática bastante comum, pois possibilita criarem novas relações e ampliar a rede de contactos.
- Conversa abertamente com o/a teu/tua Mentor/a e comunica caso algo não esteja a funcionar bem. Conseguirem criar uma comunicação direta e verdadeira é um desafio para ambas as partes e certamente beneficiará muito a vossa relação!



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

- Primeiramente, confirma se vocês trocaram os contactos de forma correta e se o/a Mentor/a está a receber as tuas tentativas de comunicação. Informa a coordenação docente para que esta possa acompanhar e ajudar a resolver qualquer problema.



- Caso o/a Mentor/a não te esteja a procurar, podes ser tu a manter um contato mais regular, procurando-o/a quando tiveres dúvidas. Mas, lembra-te que o teu/tua Mentor/a é, também, um estudante como tu. Na Mentoria, incentiva-se o bom senso de ambas as partes e o respeito pela dignidade e diferença de cada um.
- Caso tenhas recebido algumas mensagens do teu/tua Mentor/a, mas sentes que a relação não está a funcionar como gostarias, podes tentar algumas alternativas: perceber se o/a Mentor/a está bem e se está ciente que tu precisas de mais apoio (seres honesto nesse momento é importante e um excelente exercício!). Caso possa ter havido alguma falha na comunicação, algum ruído na troca de mensagens que possa ter gerado qualquer desconforto, ou outra questão que vos tenha afastado e não conseguiram ultrapassar juntos, comunica com a coordenação docente e informa desta situação para que te seja atribuído um/a novo/a Mentor/a (e tudo bem, somos todos humanos e as relações, às vezes, funcionam mesmo assim...)



### **Acredita no poder do coletivo!**

Quanto mais atividades forem desenvolvidas pela Mentoria, fomentando momentos de convívio e diversão entre todos/as, indo de encontro aos interesses dos/as estudantes, maior será o nível de integração e de satisfação nas relações entre os pares!

# A quem me devo dirigir se a relação não estiver a decorrer bem? E que situações seriam essas?



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

Alguns exemplos:

- Ausência de resposta do/a Mentor/a;
- Perceber que o/a Mentor/a não está a conseguir fazer um acompanhamento adequado;
- A relação não funcionar bem, seja por algum conflito ou alguma dificuldade de conciliar disponibilidades, por exemplo;

Em caso de dúvida, comunica com a coordenação docente ou entra em contato através do nosso e-mail [mentoria.uporto@reit.up.pt](mailto:mentoria.uporto@reit.up.pt) e pede ajuda!



# Quais são os limites do apoio dado pelos/as Mentores/as? Neste caso, a quem devemos pedir ajuda?

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.



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 funcionamento otimizado em diferentes áreas da vida e promover 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](mailto:atendimento@sas.up.pt)

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

Consulta Psicológica do Estudante Universitário (FADEUP, FMDUP, FPCEUP) – [consultapsi\\_estudantes@fpce.up.pt](mailto:consultapsi_estudantes@fpce.up.pt)

FDUP – Gabinete de Apoio ao Estudante e Empregabilidade – [geea@direito.up.pt](mailto:geea@direito.up.pt)

FEUP – Gabinete de Orientação e de Integração – [goi@fe.up.pt](mailto:goi@fe.up.pt)

FMUP – Psi – Serviço de Consulta Psicológica – [gemp psico@med.up.pt](mailto:gemp psico@med.up.pt)

ICBAS – Gabinete de Apoio ao Estudante – [imlourinho@icbas.up.pt](mailto:imlourinho@icbas.up.pt)

# Quais são as sugestões para que as relações funcionem bem?

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 pedir modos de atuação muito diferenciados. **Conheceres-te muito bem a ti próprio/a e ao/à outro/a da relação é um excelente caminho, para além de uma ótima oportunidade de crescimento!**

**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; pode 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 (não é assim tão incomum!), ou poderão ter somente uma relação de apoio através da Mentoria. Podes receber uma ajuda 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 e Mentorado/a. Espera-se, apenas, responsabilidade e ética na construção e manutenção da relação, de ambas as partes.

## CURIOSIDADES SOBRE O PROGRAMA DE MENTORIA U.PORTO

# Sabes que...?

- Podes ser Mentor/a já a partir do 2º ano letivo e 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 Mentorado/a estás a desenvolver muitas competências sociais, relacionais e transversais?
- Existe uma página do [Instagram da Mentoria U.Porto](#)? Já segues?
- Se estás numa Residência que integra o Programa, podes ter um/a mentor/a na Residências e outro na Faculdade?
- Em algumas faculdades existem grupos no Whatsapp para facilitar a comunicação entre todos os/as Mentores/as e Mentorados/as?
- Enquanto Mentorado/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?!



# O que dizem os/as Mentorados/as?



“O Programa de Mentoria tem sido muito importante na nossa vida académica. Aos Mentores podemos pedir conselhos, orientações, desabafar sobre aquilo que nos deixa mais preocupados, perceber de que forma é que podemos ter um papel ativo enquanto estudantes da faculdade e estimulam a nossa conduta num caminho que inicialmente nos parece incerto. Nas circunstâncias em que nos encontramos, a Mentoria é fundamental para a nossa integração e para o nosso desenvolvimento a todos os níveis”;



“O Programa de Mentoria foi fundamental para meu desenvolvimento pessoal e académico. 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. Só tenho elogios à minha Mentora e aos responsáveis pelo Programa”;

“Tenho sido contactado frequentemente, sou tranquilizado em épocas mais stressantes e sou informado acerca de atividades, formações e ações de voluntariado de elevado interesse”;

“Gostava de deixar uma palavra de apreço relativamente ao Programa que me proporcionou uma experiência universitária mais calma, orientada e colorida!”;

“Se eu não tivesse tido uma Mentora no início do meu percurso na faculdade, iria ser muito mais difícil a minha integração, pois a minha Mentora ajudou-me a e a sentir-me mais confiante!”;



**ENQUANTO MENTORADO/A, FAZES PARTE DE UM GRUPO QUE CONTA  
COM MAIS DE 2500 MENTORADOS/AS E 2000 MENTORES!**

**CADA UM/A FAZ A DIFERENÇA E ENRIQUECE O PROGRAMA DE  
MENTORIA U.PORTO DE UM MODO ESPECIAL!**

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

**A MENTORIA U.PORTO SOMOS NÓS!**



## Contactos

SITE  
[up.pt/mentoriaup/](http://up.pt/mentoriaup/)

EMAIL  
[mentoria.uporto@reit.up.pt](mailto:mentoria.uporto@reit.up.pt)

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