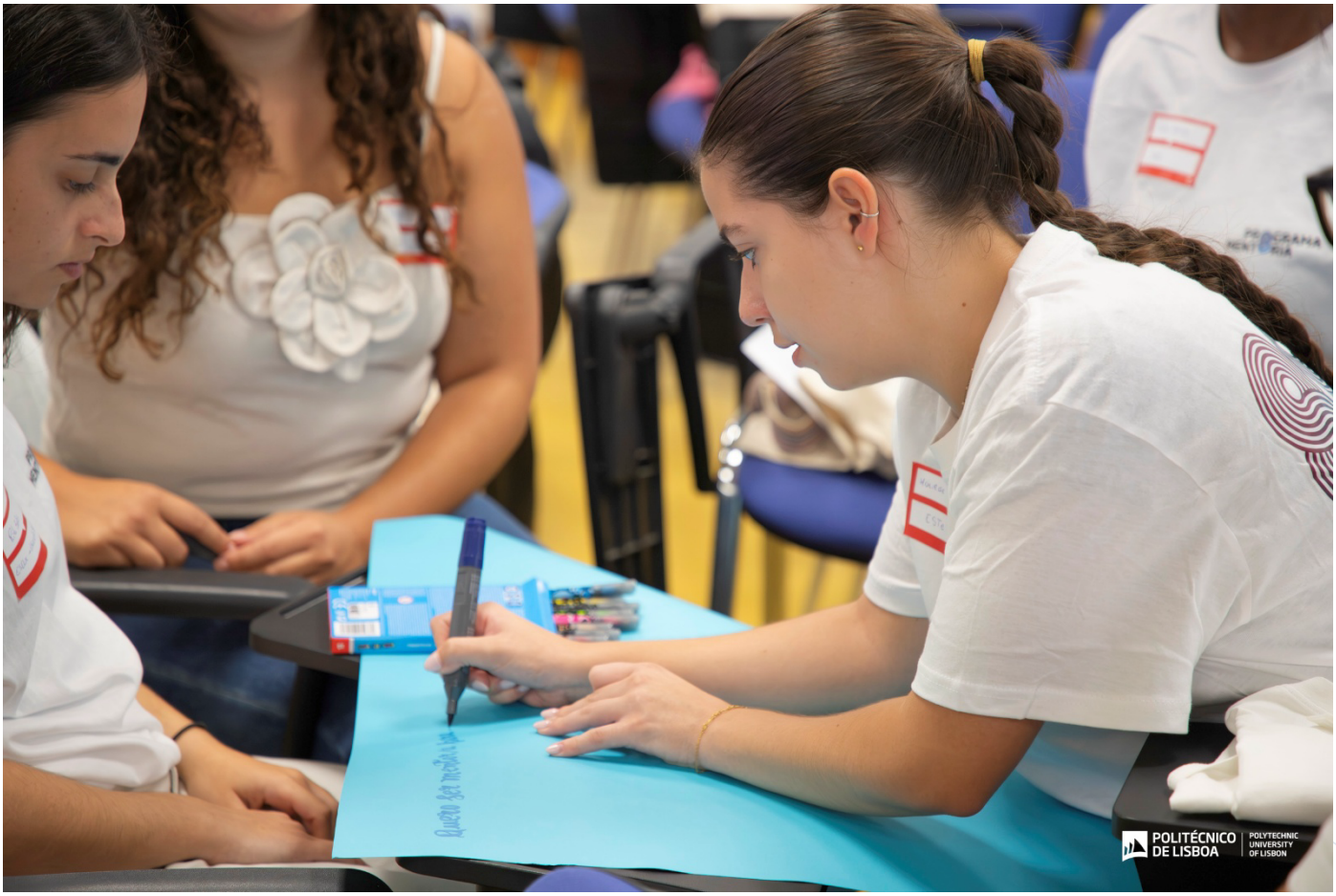
UNIVERSIDADE POLITÉCNICA DE LISBOA | POLYTECHNIC UNIVERSITY OF LISBON

Serviços de Acção Social

MENTORI@UPL

GUIA DO/A MENTOR/A

6.ª Edição | Ano Letivo 2026/2027



ÍNDICE

1. Sobre a Mentori@UPL
2. Ser Mentor/a
3. Processo de emparelhamento 1 º contacto
4. A relação de mentoria
5. Ao longo da mentoria
6. Reconhecimento da participação no programa
7. Fazer parte da Comunidade Mentori@UPL
8. Contactos e recursos úteis

1. SOBRE O PROGRAMA MENTORI@UPL

A **Mentori@UPL** é um programa de mentoria entre pares da Universidade Politécnica de Lisboa intervém no acolhimento, integração e acompanhamento dos/as novos/as estudantes, na sua entrada no ensino superior.

O programa assenta no estabelecimento de uma relação entre estudantes: um/a estudante com maior experiência no ensino superior —
o/a Mentor/a — acompanha um/a estudante que está a iniciar o seu percurso na UPL — **o/a Mentorando/a**.

Através da partilha de experiências, informação e estratégias, a Mentori@UPL procura facilitar a adaptação à nova realidade académica, promover o sentimento de pertença e contribuir para o desenvolvimento de competências pessoais, sociais e académicas.

Na sua **6.ª Edição (2026/2027)**, o programa consolida a missão de promover a equidade, o bem-estar e de prevenir o abandono escolar, com a novidade de contar com a integração da **Escola Superior de Teatro e Cinema (ESTC)**.

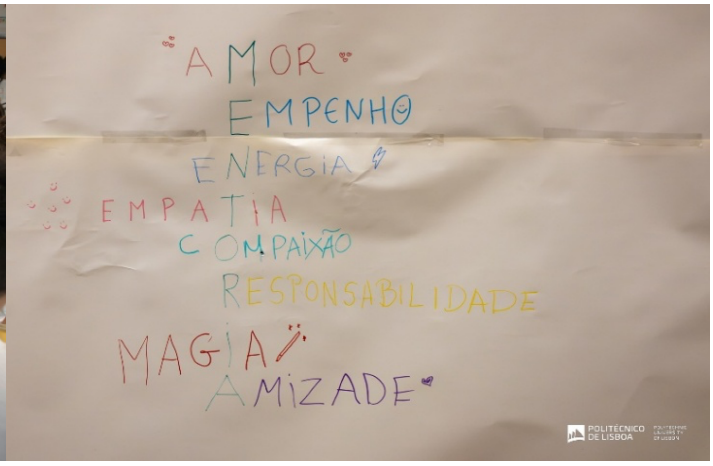
O programa pretende contribuir para:

- Facilitar a integração na Escola, no curso e na comunidade académica;
- Apoiar a adaptação à transição para o ensino superior;
- Promover o sentimento de pertença;
- Favorecer a criação de redes de apoio e relações interpessoais;
- Partilhar conhecimentos e experiências entre estudantes;
- Promover a autonomia e o desenvolvimento de competências;
- Contribuir para o sucesso académico e para a prevenção do abandono;
- Promover uma cultura de colaboração, solidariedade e respeito mútuo.

Mentoria entre pares

A Mentoria é uma relação de estudante para estudante. O/a Mentor/a não é professor/a, psicólogo/a, tutor/a académico/a ou responsável pelo percurso do/a Mentorando/a. O papel de Mentor/a é estar disponível, ouvir, partilhar a sua experiência, ajudar a encontrar informação e recursos e facilitar a integração do/a Mentorando/a.

Ser Mentor/a não significa ter resposta para tudo. Significa estar disponível para ajudar o/a Mentorando/a a encontrar respostas e recursos. A participação no programa é voluntária e desenvolve-se de acordo com os princípios de proximidade, confiança, respeito mútuo, colaboração e autonomia.



Calendário geral de atividades da 6ª Edição

Atividade	Ano / Período
Inscrições de Mentores/as	Junho 2026 – Fevereiro 2027
Formação Inicial	Junho 2026 – Fevereiro 2027 (várias edições)
Emparelhamento	Setembro 2026 – Abril 2027
Formação Contínua (1.º Semestre)	Novembro – Dezembro 2026 (várias edições)
Formação Contínua (2.º Semestre)	Março – Abril 2027 (várias edições)
Eventos de Convívio	Novembro 2026 (1.º Semestre) / Maio 2027 (2.º Semestre)
Atividades Complementares	Janeiro 2027 (1.º Semestre) / Maio 2027 (2.º Semestre)
Monitorização (Inquéritos)	Dezembro 2026 – Janeiro 2027 (1.º Semestre) / Maio – Junho 2027 (2.º Semestre)
Bolsas e Certificação	Junho – Julho 2027

Nota: O calendário apresentado é indicativo, podendo as datas ser ajustadas em função da disponibilidade dos/as participantes e de eventuais necessidades de organização e operacionalização da Mentori@IPL.

2. SER MENTOR/A

Ser Mentor/a é assumir um papel que aposta na relação entre pares para fazer a diferença.

💡 Missão do/a Mentor/a

Contribuir para que os/as estudantes que chegam ao curso e à Escola se sintam acolhidos e parte da comunidade, estabelecendo uma relação de proximidade e confiança entre pares que facilite a sua integração e adaptação à vida académica.

O que se espera de um/a Mentor/a?

- Demonstrar disponibilidade e interesse genuíno;
- Ouvir sem julgar;
- Respeitar as diferenças, escolhas e limites do/a Mentorando/a;
- Partilhar experiências pessoais de forma adequada;
- Ajudar a encontrar informação e recursos;
- Incentivar a participação na vida académica;
- Promover a autonomia do/a Mentorando/a;
- Contribuir para um sentimento de pertença à Escola e à UPL;
- Manter uma comunicação adequada e respeitosa;
- Sinalizar à Equipa Mentori@UPL situações que ultrapassem o seu papel.

Um/a bom/boa Mentor/a não precisa de ser perfeito/a

Cada relação de mentoria é diferente. Alguns/mas Mentorandos/as irão procurar mais ativamente a presença do/a Mentor/a, outros/as poderão ser mais reservados/as. Alguns/as irão solicitar sobretudo informação académica, outros/as poderão valorizar mais a integração social ou simplesmente ter alguém com quem esclarecer dúvidas. O objetivo não é criar uma relação igual em todos os pares, mas construir uma relação adequada às necessidades, características e disponibilidade de ambos.

Limites do papel do/a Mentor/a

O Mentor/a não é responsável por:

- Resolver os problemas do/a Mentorando/a ou garantir o seu sucesso académico;
- Tomar decisões pelo/a Mentorando/a ou prestar apoio psicológico;
- Substituir docentes ou serviços da Escola;
- Estar permanentemente disponível ou manter relações que lhe causem desconforto.

Confidencialidade: Deve respeitar a privacidade, mas não deve assumir confidencialidade absoluta em situações graves que envolvam risco para o/a Mentorando/a ou terceiros.

3. PROCESSO DE EMPARELHAMENTO E 1º CONTACTO

Processo de emparelhamento

O processo de emparelhamento da 6.ª Edição decorre entre **setembro de 2026 e poderá estender-se até abril de 2027** (para acolher os que chegam ou decidem mais tarde) e seguirá a seguinte estrutura:

1. **Questionário de Interesses (Obrigatório):** Após a conclusão da Formação Inicial, Mentores/as e Mentorandos/as preenchem este inquérito para recolha de preferências, disponibilidade e perfil.
2. **Atribuição:** A Equipa Mentori@UPL realiza os emparelhamentos de forma faseada. A conclusão da formação inicial não garante emparelhamento imediato.

3. **Primeiro Contacto (Prazo: 1 semana):** Contactar o/a Mentorando/a através dos contactos disponibilizados no e-mail de emparelhamento e registar obrigatoriamente o primeiro contacto através do formulário disponibilizado no mesmo e-mail.
4. **Registo de Acompanhamento:** Para além do primeiro contacto com o/a mentorando/a, estão previstos dois momentos de participação adicionais obrigatórios, que serão objeto de registo, um por cada semestre. Acresce a participação no Inquérito de Monitorização, essencial à qualidade da Mentori@UPL. O registo do contacto inicial, das participações em cada semestre e do feedback proporcionado pelo Inquérito, permitirão validar o acompanhamento do/a Mentorando/a em cada semestre, sendo considerados para verificação dos critérios de reconhecimento da participação no programa.

O início da relação: 1º contacto

Depois de realizado o emparelhamento, o/a Mentor/a receberá uma comunicação por e-mail da Equipa Mentori@UPL com a informação necessária para estabelecer o 1º contacto e deve seguir os seguintes passos:

1. **Estabelecer o primeiro contacto:** Deve ser realizado no prazo de uma semana após a comunicação.
   É o momento em que o/a Mentor/a se apresenta e propõe um primeiro encontro.

   > *"Olá! Sou a/o (nome) e fui-te atribuído/a como mentor/a na Mentori@UPL. Também estudo na (Escola/curso) e vou acompanhar-te ao longo deste ano. Gostava de te conhecer e perceber como está a correr esta fase inicial. Quando te daria jeito falarmos?"*

2. **Conhecerem-se:** Procurar perceber como está a ser a adaptação, o que já conhece, dúvidas, interesses e preferência de comunicação.
3. **Combinar como vão manter o contacto:** Estabelecer uma regularidade e definir canais preferenciais (presencial ou online).
4. **Registar o primeiro contacto:** Realizar o registo obrigatório do primeiro contacto segundo as indicações enviadas no e-mail de emparelhamento.

4. A RELAÇÃO DE MENTOR/A

Ferramentas de trabalho

Uma boa relação de mentoria constrói-se gradualmente. Alguns princípios podem ajudar:

Escuta ativa: Ouvir com atenção e interesse, procurando compreender antes de responder. Pode ser útil fazer perguntas abertas, por exemplo:

- "Como tem sido esta primeira fase?"
- "O que está a ser mais difícil?"
- "O que achas que te poderia ajudar?"
- "Já procuraste informação sobre isso?"
- "Queres que te ajude a perceber onde podes encontrar essa informação?"

Empatia: Procurar compreender a experiência do/a Mentorando/a, sem assumir que aquilo que funcionou para o/a Mentor/a funcionará necessariamente para outra pessoa.

Partilha de experiências: A experiência pessoal pode ser uma ferramenta importante. Partilhar dificuldades vividas pelo/a próprio/a Mentor/a ajuda a desmistificar desafios.

> - *"Comigo aconteceu isto..." pode ser útil.*
> - *"Tens de fazer como eu fiz..." pode não ser.*

Informação e orientação: O/a Mentor/a pode ajudar a conhecer a Escola, o funcionamento do curso, serviços de apoio, atividades, associações e recursos para o estudo. Quando não souber a resposta, ajudar a identificar qual é o serviço adequado.

Apoio e motivação: Apoiar nos momentos de dúvida e desmotivação, ajudando a reconhecer recursos próprios e a manter uma perspetiva realista.

Quando o/a Mentorando/a precisa de mais apoio

Nem todos os problemas se resolvem na mentoria. Nestas situações, o apoio pode organizar-se em torno do seguinte percurso: ***Ouvir*** → ***Clarificar*** → ***Explorar possibilidades*** → ***Orientar*** → ***Acompanhar.***

Dificuldades académicas

Refletir sobre métodos de estudo e gestão de tempo. Evitar assumir o papel de docente, dúvidas específicas devem ser encaminhadas para os professores ou coordenação de curso.

Desmotivação ou situações pessoais difíceis

Escuta atenta e sem julgamentos. Se ultrapassar o papel de Mentor/a, incentivar a procura de apoio especializado e sinalizar à Equipa Mentori@UPL.

Preocupação com o bem-estar do/a Mentorando/a

O/a Mentor/a não é responsável por avaliar ou resolver problemas psicológicos, sociais, financeiros ou académicos. Perante qualquer situação que ultrapasse o âmbito da mentoria, deve escutar e acolher o/a Mentorando/a e contactar a Equipa Mentori@UPL, que assegurará a orientação e o encaminhamento para o apoio adequado.

Se o/a Mentorando/a tiver necessidades educativas específicas

A mentoria deve adaptar-se às necessidades e características de cada estudante, promovendo uma relação de respeito, inclusão e autonomia. O/a Mentor/a pode contribuir para este acompanhamento através de:

- conhecer as necessidades e preferências partilhadas pelo/a Mentorando/a;
- perguntar de que forma pode facilitar a comunicação e a participação;
- adaptar, sempre que possível, a forma de contacto e de acompanhamento;
- apoiar o/a Mentorando/a na identificação e utilização dos recursos disponíveis;
- contribuir para a sua integração na comunidade académica.

A Equipa Mentori@UPL está disponível para apoiar o/a Mentor/a perante dúvidas ou dificuldades no acompanhamento, orientando-o/a para os recursos e estruturas adequados.

Quando a relação de mentoria não está a funcionar

Se o/a Mentorando/a não responder ou surgirem dificuldades na comunicação, o/a Mentor/a deverá realizar algumas tentativas de contacto, respeitando o seu espaço e disponibilidade. Se as dificuldades persistirem, deverá contactar a Equipa Mentori@UPL, que poderá apoiar na avaliação da situação e definir, em conjunto, a melhor forma de proceder.

Qualquer dificuldade que comprometa a continuidade da relação de mentoria deverá ser comunicada à Equipa Mentori@UPL.

5. AO LONGO DA MENTORIA

A relação não precisa de acontecer apenas quando existe um problema. Pequenos contactos mantêm o vínculo forte.

- **Manter o contacto:** Uma mensagem simples ("Como está a correr esta semana?") mostra disponibilidade sem se ser intrusivo/a.
- **Partilhar experiências:** Organização do estudo, gestão de tempo, exames, vida académica e expectativas.
- **Incentivar a participação:** Convidar para um café, almoço, visitas à escola ou atividades da Associação de Estudantes e do programa.
- **Apoiar sem fazer pelo outro:** Fazer perguntas que estimulem a autonomia (*"Que opções achas que tens?"*, *"O que já tentaste?"*).

E se nunca for atribuído um/a Mentorando/a?

A participação na Mentori@UPL não depende exclusivamente da existência de um emparelhamento. Podem continuar a integrar a comunidade do programa e participar em:

- Formações Contínuas;
- Eventos de Convívio;
- Atividades complementares;
- Iniciativas de voluntariado;
- Propostas de atividades pelos/as Mentores/as;
- Outras atividades promovidas pelo programa.

O emparelhamento depende da existência de Mentorandos/as disponíveis e da informação recolhida no processo de emparelhamento. A conclusão da Formação Inicial não garante, por si só, um emparelhamento imediato. Na secção 6 encontram informação mais detalhada sobre as diferentes formas de participação no programa, para além do acompanhamento de um/a Mentorando/a.

6. RECONHECIMENTO DA PARTIPAÇÃO NO PROGRAMA

A participação pode ser reconhecida através de **bolsa** (70 € por semestre) e **certificado**.

Semestre	Requisitos para Bolsa / Reconhecimento
1.º Semestre	Realização da Formação Inicial de Mentores + Participação em 2 atividades
2.º Semestre	Participação em 2 atividades

O que pode ser considerado uma atividade?

Para efeitos de reconhecimento, podem ser contabilizadas diferentes formas de participação no programa, nomeadamente:

- Acompanhamento de um/a ou mais Mentorandos/as, validado através dos registos obrigatórios de monotorização do acompanhamento, definidos no presente guia (seção 3);
- Participação nas Formações Contínuas, enquanto participante;
- Participação nos Eventos de Convívio, enquanto participante;
- Participação em atividades complementares promovidas pelo programa;
- Resposta aos Inquéritos de Monitorização;
- Participação enquanto voluntário/a em atividades e no programa.

A contabilização da participação nas atividades é da responsabilidade da Equipa Mentori@UPL e será efetuada com base na participação efetivamente registada e nos critérios definidos para a presente edição, considerando a natureza e as especificidades de cada iniciativa.

Participação enquanto voluntário/a

A participação enquanto voluntário/a constitui uma forma de envolvimento ativo na comunidade Mentori@UPL e poderá ocorrer em diferentes momentos e atividades do programa.

A colaboração poderá incluir, entre outras possibilidades:

- Apoio à organização e dinamização de Formações Contínuas;
- Apoio à organização e dinamização de Eventos de Convívio;
- Colaboração em atividades complementares;
- Apoio na promoção e divulgação do programa;
- Colaboração na preparação, organização ou desenvolvimento de atividades;
- Participação em outras iniciativas da comunidade Mentori@UPL que impliquem colaboração ativa.

Cada colaboração enquanto voluntário/a numa atividade será contabilizada como **uma atividade** de participação, para efeitos de reconhecimento.

Os/as Mentores/as poderão também propor, por iniciativa própria, atividades complementares, devendo para esse

efeito contactar previamente a Equipa Mentori@UPL. As propostas deverão estar enquadradas nos objetivos do programa e ser previamente articuladas e validadas pela Equipa. A participação na sua preparação e concretização será contabilizada para efeitos de reconhecimento.

7. FAZER PARTE DA COMUNIDADE MENTORI@UPL

Ser Mentor/a é também fazer parte de uma comunidade de estudantes que partilha experiências, conhecimentos e oportunidades ao longo do ano letivo. A Comunidade WhatsApp Mentori@UPL é um dos espaços de comunicação e participação do programa. Inclui um grupo geral e grupos específicos por Escola, através dos quais serão partilhadas informações sobre atividades, formações, eventos, oportunidades de participação e outras iniciativas.

Para além da comunidade da edição em curso, existe a Rede Mentori@UPL, que mantém a ligação entre Mentores/as de diferentes edições, permitindo continuar a partilhar experiências e iniciativas para além de cada edição. O e-mail mantém-se como o principal canal de comunicação oficial, pelo que deve ser regularmente acompanhado. A secção seguinte contém os contactos e os principais canais de comunicação do programa.

8. CONTACTOS E RECURSOS ÚTEIS

Equipa Mentori@UPL

Emparelhamentos, acompanhamento, dúvidas, bolsas e certificação.

E-mail: mentoria@sas.ipl.pt

Unidade de Saúde e Psicologia (USP)

Responsável pela gestão, planeamento, implementação e acompanhamento da Mentori@UPL.

E-mail: sape@sas.ipl.pt

Drive Mentori@UPL – 6ª Edição

A Drive Mentori@UPL reúne os principais documentos oficiais, materiais das formações e recursos de apoio ao percurso de mentor/a. O acesso é enviado através do e-mail de integração no programa, após a conclusão da Formação Inicial.

Recursos-chave da Escola

Coordenação de Curso; EAE - Espaço de Apoio a Estudantes (com proximidade dos profissionais dos Serviços de Ação Social – SASUPL); Serviços Académicos; Associação de Estudantes.

PARA GUARDAR — 5 IDEIAS-CHAVE PARA A MENTORIA

1. **Ouvir.** Nem sempre é preciso ter uma resposta.
2. **Partilhar.** A experiência pode ajudar outra pessoa a ganhar perspetiva.
3. **Orientar.** Ajudar o/a Mentorando/a a encontrar informação e recursos.
4. **Respeitar.** Cada estudante tem o seu ritmo, necessidades e forma de viver o ensino superior.
5. **Pedir ajuda.** Não é preciso resolver tudo sozinho/a.

E, acima de tudo: Estar presente pode fazer a diferença.

Bem-vindos à 6.ª Edição do Programa Mentori@UPL!