



**Universidade do Minho**  
Serviços de Acção Social



**UMINHO**  
RESIDÊNCIAS UNIVERSITÁRIAS  
UNIVERSITY RESIDENTIAL HALLS



# MANUAL DE APOIO AO PROGRAMA DE MENTORIA

PLANO DE ACOLHIMENTO E ACOMPANHAMENTO  
AOS NOVOS RESIDENTES

Versão julho 2024



SoUMinho 5.0



Universidade do Minho

# ÍNDICE

COMO ESTÁ ESTRUTURADO ESTE MANUAL .....	3
BEM-VINDO À AVENTURA .....	4
AO LONGO DESTA CAMINHADA, LEMBRA-TE .....	5
PARTE I ANTES DA AVENTURA .....	6
PORQUE É QUE TUDO ISTO COMEÇOU? .....	6
PROGRAMA DE MENTORIA .....	6
OBJETIVOS DO PROGRAMA DE MENTORIA .....	7
INTERVENIENTES DO PROGRAMA DE MENTORIA .....	7
PARTE II A AVENTURA .....	8
O QUE SIGNIFICA SERES MENTOR? .....	8
QUAIS SÃO OS TEUS DIREITOS E DEVERES? .....	8
DIREITOS .....	9
DEVERES .....	10
QUE PERFIL DEVES TER ENQUANTO MENTOR? .....	11
O QUE É ESPERADO DE TI, ENQUANTO MENTOR? .....	12
O QUE SIGNIFICA SERES MENTORADO? .....	14
QUAIS SÃO OS TEUS DIREITOS E DEVERES? .....	14
DIREITOS .....	15
DEVERES .....	16
METODOLOGIA DA MENTORIA .....	17
COMO SE PROCESSAM AS INSCRIÇÕES DOS MENTORES? .....	17
FORMAÇÃO DOS MENTORES .....	18
COMO SE PROCESSAM AS INSCRIÇÕES DOS MENTORADOS? .....	18
SELEÇÃO E ATRIBUIÇÃO DOS MENTORES AOS MENTORADOS .....	18
ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO DO PROGRAMA DE MENTORIA .....	20





# COMO ESTÁ ESTRUTURADO ESTE MANUAL

Este guia foi desenhado para te orientar ao longo deste programa de acolhimento para que nunca te esqueças do que é ser mentor e mentorado e, principalmente, para que possas ter sempre disponíveis todas as ferramentas que precisas.



**A parte I - “Antes da aventura”** - vai dar-te a conhecer o contexto deste programa e os motivos da sua existência.

**A parte II - “A aventura”** - vai desafiar-te e dar-te os recursos necessários para desfrutares deste programa e transformares aqueles com quem venhas a cruzar-te no papel de mentor ou mentorado.



# BEM-VINDO À AVENTURA

Este guia vai desafiar-te para uma missão absolutamente transformadora, que te vai levar a conhecer pessoas incríveis, de diversos lugares do país e do mundo, com diferentes culturas e costumes, o que te vai proporcionar experiências e vivências enriquecedoras.





# AO LONGO DESTA CAMINHADA, LEMBRA-TE

Isto é um guia, não é um livro fechado. Não tens que seguir tudo à letra. Podes (e deves) inovar e fazer as coisas de forma original e diferente, à tua maneira, desde que mantenhas os valores e a metodologia do programa.

Este guia não está finalizado, nem nunca vai estar. Ele é feito a partir da experiência e ideias de cada um e, à medida que vamos recolhendo feedback de todos os participantes, vamos aperfeiçoando a metodologia.

Não estás sozinho nesta aventura, por isso partilha com os teus colegas (mentores e mentorados) os teus estados de alma, as tuas dificuldades e as tuas conquistas.





---

# PARTE I

# ANTES DA AVENTURA

---

## **PORQUE É QUE TUDO ISTO COMEÇOU?**

Atentos aos estudantes, os Serviços de Acção Social da Universidade do Minho (adiante designados por SASUM) pretendem melhorar os procedimentos de acolhimento e integração académica dos novos estudantes residentes, nacionais e estrangeiros.

O objetivo é fazer com que todos se sintam em casa – seguros, acolhidos e proativos – durante a estadia nas residências universitárias.

## **PROGRAMA DE MENTORIA**

O programa de mentoria é uma das ações do plano de acolhimento que acontece a partir da chegada do estudante à residência pela primeira vez.

O programa de mentoria é formalizado através da assinatura de um compromisso de honra, onde estão inscritos os teus direitos e deveres, enquanto mentor ou mentorado, e onde te vais comprometer com os diferentes passos do programa.



## OBJETIVOS DO PROGRAMA DE MENTORIA

- Promover a inclusão dos estudantes provenientes de outras regiões nacionais e internacionais, na Universidade e na residência universitária;
- Desenvolver mecanismos de acolhimento e acompanhamento dos mentorados;
- Promover um ambiente de proximidade e colaborativo;
- Contribuir para o enriquecimento pessoal e curricular de todos os participantes;
- Capacitar os mentorados para a resolução de dificuldades que possam surgir;
- Prevenir o abandono escolar;
- Criar uma rede interna de apoio e proximidade entre a comunidade estudantil.

## INTERVENIENTES DO PROGRAMA DE MENTORIA

Neste programa de mentoria são identificáveis três intervenientes principais:

- O **mentor**: estudante residente que guia os mentorados no seu acolhimento e integração;
- O **mentorado**: o estudante que se encontra em processo de acolhimento e integração;
- Os **SASUM**: a entidade que supervisiona e garante o bom funcionamento do programa.



## PARTE II A AVENTURA

### O QUE SIGNIFICA SERES MENTOR?

Ser mentor no programa de mentoria dos SASUM é ser um guia. Enquanto residente, portanto com mais experiência e conhecimentos do que o mentorado, espera-se que o mentor possa ajudar em todo o processo de acolhimento e de integração (que o próprio mentor já vivenciou), bem como em questões logísticas, por exemplo, qual o transporte a usar para a Universidade ou como tirar o passe, onde ficam

as cantinas e como tirar senhas e consultar as ementas, bem como questões mais complexas, pessoais por exemplo, de forma a proporcionar ao mentorado uma vivência mais plena que promova o convívio, a partilha e o seu bem-estar.



### QUAIS SÃO OS TEUS DIREITOS E DEVERES?





# DIREITOS

- Tens o direito a ser respeitado pelo teu mentorado;
- Vais poder fazer parte de um grupo de mentores inspiradores e com uma enorme vontade de contribuir para o bem-estar de todos;
- Vais receber acompanhamento contínuo e sempre que se justificar, pelos SASUM ou pela comissão de residentes;
- Vais ter acesso a uma formação que, para além de te dar as ferramentas que precisas, vai inspirar-te para esta missão;
- No fim desta jornada, irás obter o teu certificado de mentor com referência ao número de horas afetas a esta atividade;
- Vais ter espaço para, sempre que se justifique, poderes fazer alguma alteração/ ajuste ao plano de mentoria que definires com o teu mentorado.



# DEVERES

- Participar na formação para mentores;
- Respeitar a dignidade e a vida privada do teu mentorado;
- Guardar sigilo sobre questões confidenciais;
- Usar o bom senso na resolução de assuntos imprevistos, informando os/as respetivos/as responsáveis (SASUM e/ ou comissão de residentes) se se justificar;
- Contribuir para o desenvolvimento pessoal e académico do teu mentorado;
- Garantir a regularidade do exercício da tua função de mentor;
- Manifestar a tua vontade de fazer parte desta missão, através da assinatura do compromisso de honra;
- cultivar o espírito de equipa entre mentor e mentorado;
- Se por algum motivo o plano de mentoria não puder ser cumprido, comunica com o teu mentorado e, se necessário, com os restantes intervenientes do programa (SASUM e/ou comissão de residentes);
- Se por algum motivo não puderes dar continuidade à relação de mentoria, deves informar os SASUM logo que possível, no prazo máximo de 15 dias.



## QUE PERFIL DEVES TER ENQUANTO MENTOR?

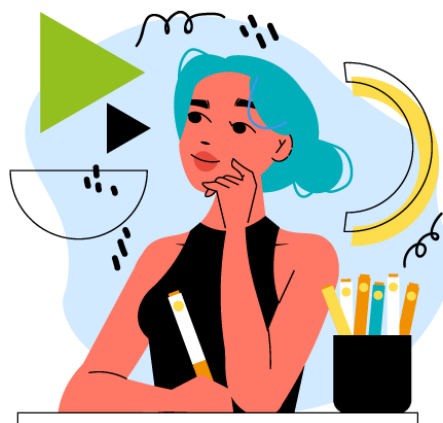
Tu vais ser um guia que pode ajudar, aconselhar, sugerir, estar disposto para ouvir, saber falar, partilhar experiências, respeitando sempre a decisão final do teu mentorado, e tudo isto requiere contacto e envolvimento de ambas as partes.

Pedimos que tenhas uma boa capacidade de relacionamento interpessoal e uma comunicação assertiva e que possas capacitar o teu mentorado para a procura de soluções para os desafios que surjam.

Se fores mentor de residentes oriundos de outros países, é fundamental que fales pelo menos, a língua inglesa, devendo incentivá-los a aprender a língua portuguesa e a comunicar nesta mesma língua, melhorando assim a sua integração.

Identificaste-te com estas características? Consideras que esta partilha será benéfica e transformadora para ti?

Se respondeste sim a estas questões, então estás no desafio certo!





## O QUE É ESPERADO DE TI, ENQUANTO MENTOR?

Através da tua capacidade de ajuda e de partilha de conhecimentos e de experiências, podes ajudar o teu mentorado na planificação das suas tarefas, das suas rotinas, na tomada de decisões, de forma a que consiga alcançar os objetivos a que se propôs, assegurando mecanismos de cooperação que promovam a sua integração, bem como relações de proximidade, interajuda, espírito crítico e solidário.

Algumas atividades deverão ser pré-definidas, enquanto outras deverão ser planeadas entre ti e o teu mentorado, de acordo com a sua disponibilidade e com os seus *timings*.

Na mentoria que fizeres, podes ter uma intervenção em dois níveis diferentes (em qualquer uma delas não te esqueças de trabalhar a tua empatia, colocando-te no lugar do teu mentorado, porque, afinal, em algum momento, tu também já precisaste deste apoio e sentiste as mesmas dificuldades).

Esses níveis são:

1. no acolhimento e integração do teu mentorado, sendo que ele irá residir na mesma residência universitária e estudar na mesma instituição de ensino que tu;



2. no apoio pessoal, o que é fundamental numa altura de mudança, que implica várias situações tais como a saída da casa dos pais, a ausência de familiares e amigos, a mudança total de rotina, entre outros que, nem sempre são de fácil habituação.

Contudo, o que se pretende aqui é, sobretudo, o apoio a nível da adaptação à Universidade e à residência universitária, o resto não poderá ser forçado, dependerá da vontade de cada um e da relação que venham a estabelecer futuramente. É fundamental que o teu mentorado esteja disponível para saber ouvir, partilhar as suas dificuldades e assimilar os conselhos que lhe são facultados, de forma a crescer enquanto pessoa e a melhorar a forma como lida com as adversidades que lhe vão surgindo enquanto estudante e residente.

É importante que estejas atento aos comportamentos do teu mentorado no sentido de poder ajudá-lo a saber como proceder em caso de doença ou de quaisquer outras situações complicadas, podendo, por exemplo, indicar-lhe uma farmácia e relembrar os serviços clínicos disponíveis nos SASUM..

É ainda importante que sejas uma ferramenta fundamental na motivação do teu mentorado, que o incentives a estudar, a sair, a participar em eventos em regime presencial ou em regime e-learning, que fomentes a sua envolvimento em questões relacionadas com a residência (no incentivo à socialização e ao respeito por outras culturas, na presença em debates, em jantares, visitas culturais) e que incentives a sua capacidade crítica e de reflexão.



## O QUE SIGNIFICA SERES MENTORADO?

Chegaste pela primeira vez à Universidade do Minho e vais residir nas nossas residências?

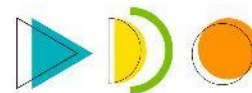
Não conheces a cidade e gostavas contar com alguém que te possa mostrar a cidade e explicar melhor como funcionam os nossos serviços?

Gostas de partilhar experiências, culturas e conhecimento?

Se respondeste sim a estas questões, então estás no desafio certo!



## QUAIS SÃO OS TEUS DIREITOS E DEVERES?



## DIREITOS

- Vais ter um mentor que te vai acompanhar no processo de acolhimento, integração e percurso académico;
- Vais receber o acompanhamento que precisares, dos diversos intervenientes do programa de mentoria (SASUM e/ou comissão de residentes), sempre que se justificar;
- Vais poder criar, em conjunto com o teu mentor, um plano de mentoria alinhado com as tuas expectativas e necessidades, sendo que o mesmo pode ser ajustável ao longo desta jornada, de acordo com as tuas necessidades;
- Vais poder participar das decisões que dizem respeito ao teu plano de mentoria;
- Tens o direito a ser respeitado pelo teu mentor, bem como por qualquer outro interveniente neste processo (SASUM e/ou Comissão de Residentes).

**MENTORADO**  
MENTORADO



## DEVERES

- Juntos somos mais fortes, por isso cultiva sempre o espírito de equipa entre ti e o teu mentor;
- O respeito cultiva-se, respeita o teu mentor para que ele também te respeite;
- Lembra-te que o teu mentor é o teu guia, podes partilhar com ele os teus estados de alma, dificuldades e desafios;
- Se por algum motivo o plano de mentoria não puder ser cumprido, comunica com o teu mentor, e se necessário, com os restantes intervenientes do programa (SASUM e/ou comissão de residentes);
- Deves estar disponível para saber ouvir, partilhar as tuas dificuldades e assimilar os conselhos que te são facultados, de forma a cresceres enquanto pessoa e a melhorar o modo como lidas com as adversidades que te vão surgindo enquanto estudante e residente;
- Deves manifestar a tua vontade de fazer parte desta missão, através da assinatura do compromisso de honra;
- Se por algum motivo não poderes dar continuidade à relação de mentoria, deves informar os SASUM logo que possível, no prazo máximo de 15 dias.





# METODOLOGIA DA MENTORIA

## COMO SE PROCESSAM AS INSCRIÇÕES DOS MENTORES?

Através dos canais de comunicação dos SASUM, onde está divulgado o programa de mentoria, poderás encontrar um espaço próprio para a candidatura/inscrição de mentores, durante os meses de julho e de agosto. Por isso, se desejas ser mentor, deves fazer a tua inscrição, para o ano letivo seguinte, até à data-limite, preenchendo o formulário disponibilizado. A tua seleção enquanto mentor vai ser feita de acordo com o teu perfil, por isso conta-nos tudo o que

consideres relevante nós sabermos. Quanto mais informação preencheres, mais fácil será a atribuição do(s) teus(s) mentorado(s). No final desta etapa estará formada uma bolsa de mentores.





## **FORMAÇÃO DOS MENTORES**

Com a criação da bolsa de mentores estão identificados os mentores que usufruirão de formação prévia à implementação do programa que decorrerá a 11 de setembro 2024, antes do jantar / convívio de acolhimento aos novos residentes do 1.º ano. A formação disponibilizada incluirá uma parte teórica e outra prática. Na formação teórica serão fornecidos conteúdos relativos à organização e funcionamento institucional, bem como à organização e implementação do programa de mentoria. Na formação prática, serão realizadas essencialmente dinâmicas que te vão inspirar e capacitar para a tua missão enquanto mentor, com temáticas desde a comunicação, empatia, equipa, entre outros.

## **COMO SE PROCESSAM AS INSCRIÇÕES DOS MENTORADOS?**

Se pretendes integrar o programa de mentoria, faz a tua inscrição no website dos SASUM, no formulário para esse efeito, a partir da primeira semana de setembro. Se és estudante das 2.ª e 3.ª fase, então a tua inscrição vai depender da data da tua matrícula. No final desta fase estará criada a bolsa de mentorados. Quanto mais campos da inscrição preencheres, mais fácil será para os SASUM identificarem o teu mentor e mais fácil será também para ambos pensarem em conjunto num plano ajustado a ti.

## **SELEÇÃO E ATRIBUIÇÃO DOS MENTORES AOS MENTORADOS**

A seleção dos mentores é feita pelos SASUM, com o apoio das Comissões de Residentes, que melhor te conhecem enquanto estudante já residente, e acontece até ao final de setembro.



Relativamente à atribuição de mentores aos mentorados, existem critérios que deves conhecer, nomeadamente:

- O mentor e o mentorado, sempre que possível, partilham a mesma residência universitária, de forma a facilitar a vossa proximidade;
- É importante que mentor e mentorado tenham alguns pontos de interesse comuns, mas não se pretende juntar pessoas exatamente com o mesmo perfil, pelo contrário, pretende-se que as diferenças de cada um sejam também uma oportunidade de aprendizagem e se complementem (daí serem tão importantes as informações na altura da inscrição);
- A cada mentor poderão ser atribuídos vários mentorados.
- Relativamente aos estudantes das 2.<sup>a</sup> e 3.<sup>a</sup> fases, após a respetiva inscrição na bolsa de mentorados, será feita a sua atribuição.
- A seleção final de mentores e mentorados será comunicada no decurso de um jantar de boas-vindas, organizado pelos SASUM e agendado para o dia 11 de setembro. Será neste momento que mentores e mentorados se vão conhecer e vão assinar o compromisso de honra.





# ACOMPANHAMENTO E AVALIAÇÃO DO PROGRAMA DE MENTORIA

Ao longo do ano letivo, serão feitas várias reuniões de acompanhamento, entre os SASUM e os mentores, com o objetivo de discutir as atividades desenvolvidas, as dificuldades sentidas e a evolução do trabalho dos mentores.

Será feito também um acompanhamento ao grupo de mentorados, com vista à percepção do seu percurso, bem como do seu ponto de vista sobre o desenvolvimento da relação de mentoria e as suas percepções quanto ao futuro da relação com os mentorados.

Nestas reuniões serão esclarecidas todas as questões existentes, tais como possíveis procedimentos a adotar em determinadas situações.

Sempre que se verifique a existência de resolução de alguma questão imediata, poderá ser utilizado o contacto telefónico ou o e-mail dos SASUM.

Os mentores deverão manter a confidencialidade relativamente a aspetos pessoais do(s) seu(s) mentorado(s), exceto se for alguma situação grave que deva ser reportada.



É muito importante que, em cada reunião, tragas ideias para discutir, sugestões de melhoria e propostas para os meses seguintes. Este é o ponto chave do nosso trabalho, a monitorização constante é extremamente importante para podermos construir ferramentas mais sólidas.

O programa será avaliado no final do ano letivo, através das respostas a um questionário pelos participantes e da realização de um relatório.

Contamos contigo!



Serviços de Acção Social da Universidade do Minho  
Departamento de Apoio Social