



FACULDADE DE  
MEDICINA  
LISBOA



**GAE**  
Gabinete de Apoio  
ao Estudante FMUL



MENTORING  
**2.0**



# MENTORING **2.0**

## REGULAMENTO DO MENTORING 2.0

### Licenciatura em Ciências da Nutrição

O **Mentoring 2.0**, integrado no [Gabinete de Apoio ao Estudante \(GAE\)](#) da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL), visa ser um projeto de **caráter voluntário e gratuito** de acompanhamento, continuado ou pontual, que promove a **interação e discussão** entre um **profissional da área da Nutrição (Mentores)** e **estudantes dos anos mais avançados da Licenciatura em Ciências da Nutrição (LCN)** da FMUL (**Mentorandos**), num máximo de três.

Promove ainda diversas ações, entre as quais se destacam as o evento **“Up We Grow”**, e as **Job Talks** que são grupos de discussão que permitem fornecer um maior **insight sobre determinadas especialidades** ou temas essenciais ao **desenvolvimento profissional pós-faculdade**.

### 1. Objetivos

O **Mentoring 2.0** tem como principais objetivos:

- Promover a **interação** entre **estudantes da Licenciatura em Ciências da Nutrição (LCN)** da **Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL)** e **profissionais da área da Nutrição**;
- Prestar **apoio personalizado** aos estudantes, permitindo um maior esclarecimento de dúvidas e maior sucesso académico, sempre com uma perspetiva de futuro;
- Permitir **debates alargados e abrangentes** entre mentores e mentorandos;
- **Promover o contacto** entre os profissionais, procurando **estabelecer uma sinergia para colaborações futuras**;
- Aumentar o envolvimento da FMUL relativamente ao **acompanhamento de estudantes** em anos curriculares mais avançados e fornecer instrumentos de **preparação para a etapa subsequente da sua formação**;
- Proporcionar **um espaço de partilha de experiências**, de **troca de ideias** e de **desenvolvimento de novas aptidões**;
- Desenvolver **competências transversais** associadas a percursos profissionais através de uma experiência complementar à formação académica.

## 2. Categorias de Mentoria 2.0

A participação no *Mentoring 2.0* pode ser feita de acordo com as seguintes categorias:

- **Mentoria Continuada**

Com a duração de um ano letivo (outubro a junho) e renovável por igual período perante manifestação de interesse de ambas as partes, e consiste no **emparelhamento entre Mentor e Mentorando** de acordo com os interesses do segundo.

A ordenação de interesses é feita através de [formulário próprio](#), a preencher pelo Mentorando através da App Mentoring, aquando da sua inscrição no *Mentoring 2.0*. O emparelhamento é feito através de duas fases:

- **1.º Match**, para emparelhamento inicial de todos os Mentorandos inscritos; após o emparelhamento o Mentorando dispõe de um período de **uma semana para aceitar a parilha**;
- Caso o Mentorando **não responda**, no período de uma semana ou **não queira aceitar** a mesma, será feito um **2.º Match** relativamente ao qual também deverá indicar se aceita ou não a parilha no prazo de uma semana. Apenas serão realizados dois emparelhamentos.

Nesta categoria, está prevista a **realização obrigatória de três momentos de contacto presenciais**, em **contexto profissional**, para acompanhamento do Mentor, e de **dois momentos de contacto informais**, presenciais ou à distância, para **discussão das principais saídas profissionais** do curso, assim como de temáticas respeitantes à área de Interesse da parilha e de atuação do Mentor.

Todos os momentos obrigatórios devem ser registados na Grelha de Observação (Ver ponto 8).

- **Parelhas Autónomas**

Aplica-se caso um Mentorando pretenda efetuar um **emparelhamento** com um profissional da área de uma área **à sua escolha**, procurando ativamente um Mentor.

Neste caso, a parilha deverá formalizar a inscrição no *Mentoring 2.0* através do preenchimento do seguinte formulário para os [Mentores](#) e [Mentorandos](#).

Nesta categoria, está prevista a **realização obrigatória de três momentos de contacto presenciais**, em **contexto clínico/profissional**, para acompanhamento do Mentor, e de **dois momentos de contacto informais**, presenciais ou à distância, para **discussão das principais saídas profissionais** do curso, assim como de temáticas respeitantes à Especialidade do Mentor.

Todos os momentos obrigatórios devem ser registados na Grelha de Observação (Ver ponto 8).

- **Mentoria Pontual**

Através da realização de **reuniões pontuais**, entre um Mentor e um Mentorando ou um grupo de Mentorandos para esclarecimento de questões relativamente à sua área atuação. Cada Mentorando pode inscrever-se em reuniões pontuais de especialidades à sua escolha e para as quais existam Mentores disponíveis, esta modalidade é realizada em parceria com o [Mapping Your Way do GAE](#) (Aconselhamento e Apoio ao Desenvolvimento de Carreira).

## 3. Papel dos Mentores

### 3.1. Mentoria Continuada e Parelhas Autónomas

- a) Cada Mentor poderá acompanhar no **máximo três Mentorandos** de forma voluntária e gratuita, devendo demonstrar **vontade de ajudar, disponibilidade** de tempo, preferencialmente ao longo de **todo o ano letivo** (outubro a junho), e **proatividade**, reunindo ainda um conjunto de características, nomeadamente: atuar como **role model**, permitindo a atualização de conhecimentos e capacidades de comunicação, bem como o apoio para o Mentorando construir um **network profissional**. Deverá ainda ter a capacidade de avaliar o desempenho recíproco e benefícios derivados da relação de *Mentoring*;
- b) Cada Mentor deverá ainda disponibilizar o seu *Curriculum Vitae* (CV) e/ou um perfil *Linkedin*, de modo a **dar a conhecer ao seu Mentorando o seu trajeto profissional**, enviando com conhecimento à parceria do Projeto;
- c) Planear ativamente os **encontros com o seu Mentorando**, além dos **cinco momentos de contacto** definidos como **obrigatórios**, a serem registados na Grelha de Observação (Ver ponto 8).

### 3.2. Mentoria Pontual

- a) Cada Mentor terá **reuniões pontuais**, presenciais ou por videochamada, com um grupo de estudantes que poderá, ou não, ser diferente a cada reunião, devendo demonstrar **vontade de ajudar, disponibilidade** e **proatividade**, reunindo ainda um conjunto de características, nomeadamente: atuar como **role model**, permitindo a atualização de conhecimentos e capacidades de comunicação, bem como de apoio para o Mentorando construir um **network profissional**;
- b) Cada Mentor deverá ainda disponibilizar o seu *Curriculum Vitae* (CV) e/ou um perfil *Linkedin* de modo a **dar a conhecer o seu trajeto profissional**.

## 4. Papel dos Mentorandos

- a) Assumir a **responsabilidade** da sua própria aprendizagem, **programando ativamente os encontros com o seu Mentor**;
- b) Após a inscrição **comparecer à sessão explicativa** sobre o projeto;
- c) Responder, aquando do **1.º Match**, ao formulário de aceitação de parilha no período de **uma semana**; **caso não responda** no espaço de uma semana **ou não queira aceitar** a mesma, será inscrito no **2.º Match**, relativamente o qual também deverá indicar se aceita ou não a parilha no prazo de uma semana;
- d) **Planear e participar ativamente nos encontros** com o seu Mentor, além dos **cinco momentos de contacto** definidos como **obrigatórios**, a serem registados na Grelha de Observação (Ver ponto 8);



- e) **Capacidade de avaliar o desempenho recíproco e benefícios derivados** da relação de *Mentoring*;
- f) No caso de o Mentorando **não contactar o Mentor no prazo de um mês** após a realização do *Match*, este será **retirado do Projeto** e será atribuído um novo Mentorando ao respetivo Mentor;
- g) No caso de **desistências tardias não justificadas** (superiores a um mês após o *Match*) por parte do Mentorando, no ano seguinte o Mentorando **não terá prioridade** de escolha, na especialidade, face aos restantes Mentorandos;
- h) Em casos de **dificuldade em contactar com o Mentor**, a situação **deverá ser reportada à Comissão Organizadora**, a qual irá agilizar a situação da melhor forma possível.

## 5. Benefícios do Mentor

- a) Oportunidade para se aproximar do cenário atual da FMUL;
- b) Desenvolver competências de Mentoria profissional;
- c) Certificado de participação no final da edição, caso se verifique o preenchimento do Inquérito de Avaliação da mesma, o envio do Acordo Mentor-Mentorando assinado até ao final do 1.º semestre, e da Grelha de Participação até ao final do ano letivo correspondente.

## 6. Benefícios do Mentorando

- a) Condições privilegiadas de acesso ao conhecimento Mentor relativamente ao exercício da profissão e às dinâmicas do mundo do trabalho;
- b) Desenvolvimento de competências transversais fundamentais enquanto futuro profissional;
- c) Alargamento e diversificação da rede de contactos;
- d) Certificado de participação no final da edição, caso se verifique o preenchimento do Inquérito de Avaliação da mesma, o envio do Acordo Mentor-Mentorando assinado até ao final do 1.º semestre, e da Grelha de Participação até ao final do ano letivo correspondente.

## 7. Acordo Mentor-Mentorando (em anexo)

Está prevista a assinatura de um Acordo Mentor-Mentorando (em anexo) que salvaguarda não só os papéis de ambas as partes como ainda aspetos de confidencialidade, cessação unilateral e ética relacional.

## 8. Grelha de Observação

Está previsto a realização de um mínimo de cinco momentos de contacto, que devem ser registados e assinados por ambas as partes na Grelha de Observação. No que concerne os restantes momentos não obrigatórios, presenciais ou à distância, poderão ser apenas registadas as datas de realização dos mesmos.



FACULDADE DE  
**MEDICINA**  
LISBOA



**GAE**  
Gabinete de Apoio  
ao Estudante FMUL



MENTORING  
**2.0**

## 9. Situações Omissas e Apoio

A Comissão Organizadora do *Mentoring 2.0* e o Gabinete de Apoio ao Estudante estarão disponíveis para qualquer questão não identificada neste documento. Poderão entrar em contacto através dos seguintes contactos.

## 10. Contactos e Atendimento

### E-mail

**FMUL:** [mentoring2.0@medicina.ulisboa.pt](mailto:mentoring2.0@medicina.ulisboa.pt)

**Atendimento:** Por marcação.

**Telefone:** (+351) 217 999 423 ou (+351) 960 480 753

**Site:** [medicina.ulisboa.pt/mentoring-2-0](http://medicina.ulisboa.pt/mentoring-2-0)

### Redes Sociais

**Facebook:** [Mentoring 2.0](#) | **Instagram:** [Mentoring 2.0](#)

*Última atualização, 26 de setembro de 2023*