



PROJETO MENTORING 2.0

Licenciatura em Ciências da Nutrição

O **Projeto 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** 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 da FMUL (**Mentorandos**), num máximo de três.

Promove ainda diversas ações, entre as quais se destaca o **“Up We Grow”**, que tem palestras e grupos de discussão que permitem fornecer um maior **insight sobre determinadas especialidades** ou temas essenciais ao **desenvolvimento profissional pós-faculdade**, bem como **esclarecer dúvidas** sobre essas temáticas.

1. Objetivos

O Projeto Mentoring 2.0 tem como principais objetivos:

- Promover a **interação** entre **estudantes da Licenciatura em Ciências da Nutrição da 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 discussões alargadas e de elevada abrangência 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 competências**;
- Desenvolver **competências transversais** associadas a percursos profissionais através de uma experiência complementar à formação académica.

2. Categorias de Mentoria 2.0

A participação no Projeto 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, que consiste no **emparelhamento entre Mentor e Mentorando** de acordo com os interesses do segundo.

A ordenação de interesses é feita através de aplicação própria, a submeter pelo Mentorando 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. Só serão realizados dois Matches.

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

- **Parelhas Autónomas**, caso um Mentorando pretenda efetuar um **emparelhamento** com um profissional da área de Nutrição **à sua escolha**. Neste caso, a parilha deverá formalizar essa intenção através de email e posteriormente receberá instruções.

Nesta categoria, está igualmente prevista a **realização obrigatória** de **cinco momentos obrigatórios**, em **contexto profissional** (três) e **informais** (dois), a serem registados na Grelha de Observação (Ver ponto 8).

- **Mentoria Pontual**, através da realização de **reuniões pontuais**, atividades pontuais de **jobshadowing** ou **speedmeeting** entre um Mentor e um grupo de Mentorandos, para esclarecimento de questões relativamente à sua área de atuação. Cada Mentorando pode inscrever-se em reuniões pontuais de especialidades à sua escolha, que decorrerão **entre novembro e abril**.

3. Papel dos Mentores

3.1. Mentoria Continuada e Parelhas Autónomas

- a) Cada Mentor poderá acompanhar no **máximo três Mentorandos** de forma voluntária, devendo demonstrar **vontade de ajudar, disponibilidade** de tempo, preferencialmente durante **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 a apetência para construir uma **network professional**. 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) Programar ativamente o **encontro com o seu Mentorando**, nomeadamente os **cinco momentos** definidos como **obrigatórios**, a serem registados na Grelha de Observação (Ver ponto 8) ou momentos adicionais caso assim o pretenda.

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 a apetência para construir uma **network professional**;
- Ainda no âmbito de atividades pontuais existem iniciativas de *jobshadowing* (acompanhamento em contexto profissional ou sessões de *speedmeeting* para o qual o Mentor poderá ser convidado a participar.

b) Cada Mentor deverá ainda disponibilizar o seu *Curriculum vitae* (CV) e / ou um perfil LinkedIn de modo a **dar a conhecer ao grupo de estudantes o seu trajeto profissional**.

4. Papel dos Mentorandos

- a)** Assumir a **responsabilidade** da sua própria aprendizagem, **programando ativamente o encontro com o seu Mentor** quando considerado pertinente;
- b)** Após a inscrição **comparecer à sessão explicativa** sobre o projeto;
- c)** Responder, aquando do **1º 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 **2º Match**, relativamente o qual também deverá indicar se aceita ou não a parilha no prazo de uma semana;
- d)** **Participar ativamente nos encontros** com o seu Mentor, nos **cinco momentos** definidos como **obrigatórios**, a serem registados na Grelha de Observação (Ver ponto 8) ou outros que venham a ser definidos pela parilha;
- e)** Capacidade de avaliar o desempenho recíproco e benefícios derivados da relação de Mentoring 2.0;
- 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 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.

5. Benefícios do Mentor

- a)** Oportunidade para se aproximar da atualidade da FMUL;
- b)** Desenvolver competências de Mentoria profissional;
- c)** Participação em atividades desenvolvidas pelo *Mapping Your Way*, do Gabinete de Apoio ao Estudante, nomeadamente em palestras no âmbito do apoio e desenvolvimento de carreira;
- d)** Certificado de participação no final da edição, caso se verifique o preenchimento do Inquérito de Avaliação da mesma e o envio do Acordo Mentor-Mentorando assinado, até ao final do 1º semestre, e da Grelha de Participação, até maio de 2023.

6. Benefícios do Mentorando

- a) Condições privilegiadas de acesso ao conhecimento do profissional 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;

7. Acordo Mentor-Mentorando

Está prevista a assinatura de um acordo Mentor - Mentorando que salvaguarda não só os papéis de ambas as partes supramencionadas, como também 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 têm de ser registados e assinados por ambas as partes; relativamente aos restantes momentos não obrigatórios, presenciais ou à distância, poderão ser apenas registadas as datas de realização.

9. Situações Omissas e Apoio

A Comissão Organizadora do Mentoring 2.0 e o Gabinete de Apoio ao Estudante (GAE) estarão disponíveis para qualquer questão imprevista. Poderão entrar em contacto através dos contactos disponibilizados infra.

10. Contactos e Atendimento

E-mail: mentoring2.0@medicina.ulisboa.pt

Local e Horário de Atendimento: Instituto de Medicina Preventiva. O horário será disponibilizado brevemente.

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

Site: [Mentoring 2.0](#)

Redes Sociais

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