

PRÓXIMA ATERRAGEM: LISBOA/FACULDADE DE MEDICINA

TODOS ATERRAMOS DE PARAQUEDAS!  
DEIXA-NOS AJUDAR-TE A ATERRAR MELHOR!



## PROJETO MENTORING

### Guião

O **Projeto Mentoring** surgiu de uma parceria entre o Departamento de Pedagogia e Educação Médica (DPEM) da Associação de Estudantes da Faculdade de Medicina de Lisboa (AEFML) e a Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL), estando, desde 2022/2023, plenamente integrado no Gabinete de Apoio ao Estudante (GAE).

Este projeto tem como visão principal a **integração profícua dos novos estudantes da FMUL no ambiente académico e social**, através de um acompanhamento psicopedagógico, minorando possíveis dificuldades de adaptação decorrentes da transição do Ensino Secundário para o Ensino Superior.

Este projeto é uma ferramenta que pretende **aproximar os novos estudantes da FMUL (Mentorandos) de colegas de anos curriculares mais avançados (Mentores)**, sendo baseado numa estrutura de mentoria por pares.

Estes estudantes de anos curriculares mais avançados (Mentores), que conhecem a FMUL, o seu funcionamento e as suas exigências, podem partilhar as suas experiências com os novos estudantes que chegam à Universidade invadidos por dúvidas e preocupações, perante um ambiente desconhecido.

**Esperamos que tenhas um excelente ano letivo em que atinjas todos os objetivos a que te propões!**

## MISSÃO

O Projeto Mentoring tem como missão:

- **Promover a integração, adaptação e o sucesso académico** dos estudantes na transição do Ensino Secundário para o Ensino Superior e ao longo do seu percurso na FMUL;
- **Complementar os mecanismos de integração e de acompanhamento** pré-existentes e promover uma cultura de bem-estar e de sucesso académico, pessoal e social;
- Apostar na **formação e desenvolvimento de competências** transversais, através de palestras, *workshops* e outras sessões;
- **Potenciar o *networking*** entre os participantes e promover o envolvimento dos novos estudantes nas diversas oportunidades (académicas, culturais, desportivas, de mobilidade, entre muitas outras) proporcionadas pela vida universitária.

## OBJETIVOS

O Projeto Mentoring tem como principais objetivos:

- Proporcionar um **conhecimento sobre o funcionamento da FMUL**, seus valores e princípios, exigências de formação e dificuldades;
- Prestar **apoio personalizado ao estudante** que transita para o ensino superior, apoiando a sua integração e percurso académico;
- Contribuir para a **inclusão socio-académica** do estudante;
- Promover as **relações interpessoais**, num contexto informal de aprendizagem entre pares, contribuindo para um melhor desempenho e rentabilização do processo de ensino-aprendizagem do estudante;
- Promover o **desenvolvimento de competências** transversais, num espírito de partilha de competências e saberes, de solidariedade e de cooperação.

## MENTORES

O **Mentor** deve ser um estudante da FMUL dos 2.º, 3.º, 4.º ou 5.º anos do Mestrado Integrado em Medicina (**MIM**) ou dos 2.º e 3.º anos da Licenciatura em Ciências da Nutrição (**LCN**). Aos **Mentores dos 2.º e 3.º anos** do MIM ou LCN são atribuídos **Mentorandos do 1.º ano** do



respetivo curso. Aos **Mentores Licenciados** e/ou **Trabalhadores-estudantes** do MIM podem ainda ser atribuídos estudantes que frequentem pelo menos o 3.<sup>o</sup> ano. Aos **Mentores dos 4.<sup>o</sup> ou 5.<sup>o</sup> anos** do MIM são atribuídos estudantes que frequentaram o Ciclo Básico em Medicina na **Universidade da Madeira** e que, no 4.<sup>o</sup> ano, ingressam na FMUL.

## FORMAÇÃO DO MENTOR

Considerando a importância do papel que o Mentor desempenhará na vida do novo estudante da FMUL (mentorando) é extremamente importante a sua participação no **Big Mentor Theory (BMT)**.

O **BMT** é a **formação obrigatória** que a Comissão Organizadora do Projeto Mentoring (CO-MENT) e o Gabinete de Apoio ao Estudante (GAE) planeiam de modo que todos os mentores tenham ferramentas adequadas para ajudar na integração do novo estudante FMUL conforme a **Missão** e os **Objetivos** do Projeto Mentoring.

### Responsabilidades do Mentor

- **Participar no Big Mentor Theory**, formação **obrigatória** organizada pelo Projeto Mentoring e grande contribuidora para a criação de sinergia entre mentores, ou na **Sessão de Esclarecimentos** do Projeto Mentoring. A participação no **Big Mentor Theory**, e/ou na Sessão de Esclarecimentos é **condição obrigatória à participação**;
- Se já fizeste a formação do BMT, esta é válida por **2 anos** (o ano letivo em que realizas a formação e mais 1 ano);
- Se, em anos anteriores, já te inscreveste no Projeto Mentoring enquanto mentor/a, mas não participaste em nenhuma das formações do Big Mentor Theory, nem frequentaste pelo menos uma sessão de esclarecimentos, deves garantir a tua participação numa das atividades, caso te inscrevas este ano. A participação em pelo menos uma das atividades mencionadas é condição obrigatória para o desempenho do teu papel como mentor/a;
- No que se refere aos critérios mínimos da formação, caso não consigas frequentar a BMT deves frequentar, pelo menos, uma sessão das sessões de esclarecimentos que a CO-MENT e o GAE proporcionam. Os temas destas sessões de formação são de extrema importância para o teu papel enquanto Mentor. São temas ligados à comunicação, liderança, trabalho em equipa e gestão do tempo, por exemplo;

- Participar no **Dia do Mentoring/Peddy Paper**, atividade organizada pelo Projeto Mentoring que são cruciais para o desenvolvimento duma boa relação Mentor-Mentorando e para que o mentorando tenha a oportunidade de conhecer outros mentores e mentorandos;

Caso o mentor se veja impedido de participar em ambas as atividades, deve contactar a Comissão Organizadora do Projeto Mentoring através do email [mentoring.fmul@gmail.pt](mailto:mentoring.fmul@gmail.pt), **justificando os seus motivos ou apresentando uma alternativa de contacto com o mentorando, sob risco de anulação da sua inscrição enquanto Mentor** do Projeto Mentoring;

- Deves incentivar o teu mentorando a participar nos workshops de Soft Skills pois estes são pensados nas necessidades dos estudantes do 1.º ano;
- **Divulgar o projeto** e incentivar a participação dos novos estudantes;
- **Assegurar a continuidade do projeto** ao longo de todo o ano letivo para uma integração bem-sucedida no ambiente académico e social;
- **Assumir integralmente o compromisso com o projeto e com o Mentorando**, comunicando qualquer indisponibilidade ou incompatibilidade à Comissão Organizadora do Projeto Mentoring (CO-MENT), para que esta possa assegurar a continuidade do acompanhamento;
- **Desenvolver ideias e promover atividades** que consideres interessantes e que encaixem nos moldes do projeto e sugeri-las ao Projeto Mentoring, enquanto contribuições para a melhoria do projeto;
- **Responder aos questionários de avaliação** disponibilizados pelos responsáveis do projeto, de forma a assegurar a qualidade do mesmo.

### Responsabilidades perante os Mentorandos

- Mostrares-te **empático, altruísta, disposto a dar-te a conhecer e a conhecer o teu Mentorando**, estabelecendo uma relação de confiança com o mesmo;
- Deves preparar-te para:
  - Estar disponível para o teu mentorando;
  - Estar atento de modo a praticares uma escuta ativa com o teu mentorando;
  - Deves realçar a importância do equilíbrio entre o estudo e a vida pessoal: realçar a importância de uma boa higiene do sono, dos hobbies, de uma boa

alimentação, do exercício, e como as pequenas pausas durante os estudos são benéficas.

- **Comunicar regularmente com o teu Mentorando**, assegurando que este vê as suas questões esclarecidas e que o processo de integração decorre normalmente;
- **Estar apto a responder a questões** relativas:
  - Ao curso que frequenta, aos ciclos de estudos, **programa curricular, locais e materiais de estudo, gestão de tempo, acesso a bolsas de estudo**, entre outros;
  - Sobre a **cidade de Lisboa**, no que concerne a aspetos como **transportes, alojamento, cantinas e bares**, entre outros;
  - À **representação dos estudantes na Faculdade** através dos órgãos competentes (Comissões de Curso, AEFML, Conselho Pedagógico, Conselho de Escola, entre outros ...).
- **Fomentar o espírito académico e a convivência**, contribuindo para prevenir e combater o isolamento do Mentorando;
- **Antecipar possíveis problemas de adaptação social, casos de isolamento ou sintomas depressivos**. Caso existam, o mentor deverá responder adequadamente, disponibilizando todo o apoio necessário e, caso considere adequado, dando-lhe a conhecer soluções como o GAE e o Espaço S.

#### **Sugerimos:**

- Realização de atividades com o teu mentorando além das atividades que o Projeto Mentoring proporciona à parilha;
- Alertar para a importância dos Workshops e atividades que o GAE desenvolve;
- Alertar para a importância que a AEFML desempenha na vida de um estudante da FMUL.

**NOTA:** Apesar das funções atribuídas por este guião aos Mentores, **cada Mentor tem total autonomia na relação que estabelece com o seu Mentorando.**

#### **Benefícios de Ser Mentor**

- Promoção da **satisfação pessoal do Mentor**, responsável por apoiar o Mentorando através da transmissão de conhecimentos e experiências;

- Desenvolver a **capacidade de escuta ativa**;
- Fortalecer as capacidades de **relação interpessoal**;
- Desenvolvimento de um **sentido de cooperação e solidariedade**;
- **Acesso a formações exclusivas** para mentores.

## MENTORANDOS

O **Mentorando** pode ser qualquer estudante que frequente o MIM ou a LCN na FMUL.

Aos **Mentorandos do 1.º ano** do MIM ou LCN são atribuídos **Mentores dos 2.º e 3.º anos** do respetivo curso. Aos estudantes que frequentaram o Ciclo Básico em Medicina na **Universidade da Madeira** e que, no 4.º ano, ingressam na FMUL são atribuídos **Mentores dos 4.º ou 5.º anos** do MIM. Aos estudantes **Licenciados** e/ou **Trabalhadores-estudantes** são atribuídos **Mentores de anos curriculares iguais ou superiores ao 3º ano**.

## Responsabilidades do Mentorando

### Responsabilidades perante o Projeto e a Comissão Organizadora

- **Participar ativamente nas dinâmicas** desenvolvidas no decorrer do projeto;
- **Comunicar com a Comissão Organizadora** do projeto caso consideres que há **falta de interesse/adesão por parte do teu Mentor** face aos objetivos do projeto;
- Promover a qualidade do projeto, **apresentando as sugestões** que consideres pertinentes e contribuindo, assim, para que ocorram melhorias;
- Responder aos **questionários de avaliação** disponibilizados pelos responsáveis do projeto, de forma a assegurar a sua qualidade.

### Responsabilidades perante o seu Mentor

- **Promover uma boa relação com o teu Mentor**, mostrando-te disponível, interessado e empático;
- **Comunicar regularmente** com o teu Mentor, colocando-lhe todas as questões que consideres necessárias.

## Benefícios de ser Mentorando

- **Acesso a informação relevante** sobre o curso, nomeadamente organização das aulas, materiais de estudo e Kit de Sobrevivência;
- Conhecimento sobre a estrutura e funcionamento da FMUL;
- Desenvolvimento de **relações interpessoais** entre pares;
- **Integração mais fácil** na dinâmica da Faculdade e junto dos colegas;
- **Acesso a formações exclusivas** que facilitarão a progressão académica e a posterior integração no mercado de trabalho.

## ATIVIDADES MENTORING

O Projeto Mentoring desenvolve, ao longo de todo o ano letivo, atividades diversas, nomeadamente:

- Sessões de esclarecimento** do projeto, de **frequência obrigatória** para mentores inscritos pela primeira vez, sendo válidas por 2 anos (o ano em que é realizada e no ano seguinte), nas quais são explanados os principais objetivos do projeto, os direitos e deveres dos Mentores e Mentorandos e as várias atividades desenvolvidas no âmbito do mesmo;
- Workshops de Soft Skills**, dirigidos a todos os estudantes da FMUL e ministrados a um público não superior a 30 pessoas, que visam munir todos os seus participantes de um conjunto de competências transversais ao seu percurso académico, essenciais ao seu exercício profissional futuro;
- Atividades lúdicas**, normalmente ao ar livre, dirigidas a todos os participantes inscritos no projeto, que visam fomentar uma boa relação entre Mentores e Mentorandos e estimular a comunicação entre ambos;
- Atividades de voluntariado**, dirigidas a parcerias mentor-mentorando, que visam sensibilizar para a necessidade de fazer a diferença em várias vertentes da atualidade, bem como dinamizar encontros regulares entre ambos;
- Palestras e outras sessões.**

Não obstante o exposto em cima, fica a cargo da Parceria da edição vigente a definição e execução das atividades que considere pertinentes realizar.



## Inscrição e Frequência das Atividades Mentoring

- A **inscrição** em qualquer uma das atividades desenvolvidas no âmbito do Projeto Mentoring é feita mediante preenchimento de **formulário próprio**, a divulgar juntamente com as informações relativas às respetivas atividades;
- O **cancelamento de inscrição** em qualquer uma das atividades deve ser realizada até às **12h00 do dia anterior** ao da realização das mesmas;
- É **obrigatória a comparência** no local de realização de qualquer uma das atividades **até 15 minutos** após o início das mesmas;
- Salvo situações devidamente justificadas e aceites pela Comissão Organizadora, a **não comparência** à atividade ou a **comparência após 15 minutos** do início da mesma tem como penalização a **impossibilidade de inscrição na atividade Mentoring seguinte**. Caso o participante que falte já se encontre inscrito numa outra atividade, a referida inscrição será considerada nula e a vaga criada será preenchida por outro candidato.

## AVALIAÇÃO DO PROJETO

A avaliação do Projeto Mentoring é realizada através de **questionários de preenchimento obrigatório** por Mentores e Mentorandos.

O preenchimento dos referidos questionários é fulcral para a melhoria e desenvolvimento do projeto, constituindo-se o único modo de aferição do cumprimento dos objetivos do mesmo e, por conseguinte, o melhor método para identificação das principais lacunas que o projeto possa apresentar.

## A COMISSÃO ORGANIZADORA (CO-MENT)

Na sua 10.<sup>a</sup> edição, o Projeto Mentoring conta com uma Comissão Organizadora constituída por estudantes e co-coordenada por um Estudante, selecionado em concurso próprio e subsidiado com bolsa atribuída pelo GAE.

A Comissão Organizadora do Projeto Mentoring tem como principais funções:

- **Garantir a execução e normal funcionamento** do projeto;
- **Apoiar os Mentores** no cumprimento dos seus objetivos;

- **Informar** de forma explícita as suas **expetativas em relação aos Mentores**;
- **Promover** uma **boa comunicação entre Mentores e Mentorandos** e **esclarecer quaisquer questões** que lhes possam surgir;
- **Desenvolver atividades** ao longo do ano letivo, com especial enfoque no início do ano, que **promovam uma boa relação mentor-mentorando**;
- **Acompanhar e assegurar a qualidade do projeto**, através da realização de questionários de avaliação no final de cada semestre;
- **Divulgar e inovar o projeto**, através das páginas do Mentoring nos sites da FMUL e nas redes sociais do Projeto

Deste modo, a Comissão Organizadora, na pessoa de cada um dos seus membros, está inteiramente disponível para esclarecer qualquer dúvida e receber, em qualquer momento, quaisquer críticas e/ou sugestões dos participantes do projeto.

## CONTACTOS E ATENDIMENTO

### E-mail

**CO-MENT:** [mentoring.fmul@gmail.com](mailto:mentoring.fmul@gmail.com) | **FMUL:** [mentoringfmul@medicina.ulisboa.pt](mailto:mentoringfmul@medicina.ulisboa.pt)

**Local e Horário de Atendimento:** Serviços Técnico-Administrativos FMUL, Piso 3, elev 11. O horário será disponibilizado brevemente.

**Site:** [www.medicina.ulisboa.pt/mentoring](http://www.medicina.ulisboa.pt/mentoring)

### Redes Sociais

- **Facebook – Página:** [Projeto Mentoring - FMUL](#)
- **Instagram:** [projetomentoring](#)

Adicionalmente, convidamos-te a seguir as Páginas de [Facebook](#) (Mentoring 2.0) e [Instagram](#) (mentoring.2.0) do Mentoring 2.0, ficando a par de todas as novidades deste projeto inovador, que visa aproximar os estudantes de anos curriculares mais avançados da FMUL aos profissionais da área, promovendo o acompanhamento, interação e discussão através de diversas ações.