

## MENTORING 2.0

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 acompanhamento, interação e discussão entre, um profissional da área da Nutrição e um conjunto de estudantes (no máximo 3) dos anos mais avançados da Licenciatura de Ciências da Nutrição da FMUL, através da promoção de diversas ações, entre os quais se destacam as *Job Talks “Up We Grow”*, grupos de discussão que permitem fornecer um maior *insight* sobre determinadas especificidades ou temas essenciais ao desenvolvimento profissional pós-faculdade, bem como, esclarecer dúvidas sobre essas temáticas.

### 1- Objetivos do Projeto

- a) Promover a interação entre estudantes da Licenciatura de Ciências da Nutrição da FMUL e profissionais na área da Nutrição (Nutricionistas ou Investigadores);
- b) Prestar apoio personalizado aos estudantes, permitindo um maior esclarecimento de dúvidas e maior sucesso académico, sempre com uma perspetiva de futuro;
- c) Permitir discussões alargadas e de elevada abrangência entre mentores e mentorandos;
- d) Promover o contacto entre os profissionais, procurando estabelecer uma sinergia para colaborações futuras;
- e) 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;
- f) Proporcionar um espaço de partilha de experiências, de troca de ideias e de desenvolvimento de novas competências;
- g) Desenvolver competências transversais associadas a percursos profissionais através de uma experiência complementar à formação académica.

## 2- Papel dos Mentores

- a) Cada mentor poderá acompanhar no máximo 3 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*, atualização de conhecimentos e capacidades de comunicação, bem como a apetência para construir uma *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, dando conhecimento à Parceria do Projeto;
- c) Programar ativamente o encontro com o seu mentorando além dos momentos definidos como obrigatórios, nomeadamente, um inicial para a assinatura do acordo mentor – mentorando, um intermédio de balanço e um momento final de reflexão e avaliação do projeto. O momento inicial e o final deverão ser presenciais, o momento intermédio e/ou outros que considere pertinente, poderão ser por vídeo chamada.

## 3- Papel dos Mentorandos

- a) Assumir a responsabilidade da sua própria aprendizagem, programando ativamente o encontro com o seu mentor quando pertinente;
- b) Após a inscrição, comparecer à sessão explicativa sobre o projeto;
- c) Participar ativamente nos encontros com o seu mentor além dos momentos definidos como obrigatórios, nomeadamente, um inicial para a assinatura do acordo mentor – mentorando, um intermédio de balanço e um momento final de reflexão e avaliação do projeto. O momento inicial e o final deverão ser presenciais, o momento intermédio e/ou outros que considere pertinente, poderão ser por vídeo chamada.
- d) Caso pretendam efetuar um emparelhamento com um Nutricionista ou Investigador em especial, os Mentorandos têm a possibilidade de solicitar ao mesmo que participe no Projeto e caso o possível Mentor concorde, apenas será necessário o preenchimento do seguinte Formulário (<https://forms.gle/iNeEb6sPoVSLRWZK8>)
- e) No caso do Mentorando não contactar o Mentor no prazo de 1 mês após o match ter sido realizado, este será retirado do Projeto e será atribuído um novo Mentorando ao respetivo Mentor.
  - i. 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.
- f) Capacidade de avaliar o desempenho recíproco e benefícios derivados da relação de *Mentoring*.

#### 4- Benefícios do Mentor

- a) Oportunidade para se aproximar da atualidade da FMUL;
- b) Desenvolver competências de mentoria profissional;
- c) Diploma de participação no final da edição e após preenchimento do Questionário de Avaliação da mesma.

#### 5- 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;
- d) Diploma de participação no final da edição e após preenchimento do Questionário de Avaliação da mesma.

#### 6- 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.

#### 7- Situações Omissas e Apoio

A Comissão Organizadora do Mentoring (CO-Ment) e o Gabinete de Apoio ao Estudante (GAE) estarão disponíveis para qualquer questão imprevista. Poderão entrar em contacto com estes órgãos através dos seguintes contactos:



## 8- Contactos

**E-mail** - [mentoring@aefml.pt](mailto:mentoring@aefml.pt) | [mentoring2.0@medicina.ulisboa.pt](mailto:mentoring2.0@medicina.ulisboa.pt)

**Telefone** - (+351) 217 985 149

**Site:** <https://www.medicina.ulisboa.pt/mentoring-2-0>

**Facebook:** <https://www.facebook.com/Mentoring-20-100266664776211>

**Instagram:** <https://www.instagram.com/mentoring.2.0/?hl=pt>

## A Parceria do Projeto Mentoring 2.0