



ISAVE **ON** HEALTH **ON** TOGETHER

Belong here.

Mentor**ON**!

Programa de Integração
e Mentoria Académica

Apoiar.
Inspirar.
Conectar.
Faz a diferença.



Mentoria,
Integração
e Apoio
entre Pares



ON YOU
Feel better.



ON TOGETHER
Belong here.



ON LIFE
Live balanced.



ON FUTURE
Grow forward.

ISAVE ON HEALTH

ON TOGETHER

Belong here.

MentorON

Programa de Integração e Mentoria Académica

Manual do Mentor

Programa MentorON

Ficha Técnica

Promotor

ISAVE – Instituto Superior de Saúde

Programa

MentorON – Programa de Integração e Mentoria Académica

Coordenação

Prof.^a Doutora Ana Sofia Soares

Psicóloga | Docente

Integração Institucional

ISAVE ON HEALTH

ON TOGETHER – *Belong here.*

Índice

Secção	Página
1. Apresentação do Programa	1
2. Enquadramento Institucional – ISAVE ON HEALTH TOGETHER Belong here	1
3. O que é o MentorON	2
4. Objetivos do Programa	2
5. Perfil do/a Mentor/a	2
6. Funções e Responsabilidades do/a Mentor/a	3
7. Limites da Função de Mentoria	3
8. Competências a Desenvolver	4
9. Estrutura e Organização do Programa	4
10. Relação Mentor/a – Mentorado/a	4
11. Boas Práticas de Mentoria	5
12. Gestão de Situações Desafiantes	5
13. Encaminhamento e Serviços de Apoio	6
14. Atividades do MentorON	6
15. Comunicação, Ética e Confidencialidade	7
16. Monitorização, Avaliação e Reconhecimento	7
17. Contactos Úteis	8
Mensagem Final	9

1. Apresentação do Programa

O MentorON faz parte do programa ISAVE ON HEALTH— ON TOGETHER. Belong here. — promovendo a integração, o bem-estar e o sucesso académico dos estudantes do ISAVE.

O programa baseia-se numa lógica de mentoria interpares, através da qual estudantes de anos curriculares mais avançados apoiam estudantes recém-integrados no ensino superior, facilitando a sua adaptação académica, social e institucional.

2. O que é o MentorON

O MentorON é um Programa de Integração e Mentoria Académica que visa:

- facilitar a transição para o ensino superior;
- promover o sentimento de pertença;
- incentivar o sucesso académico;
- desenvolver competências pessoais e sociais;
- fortalecer a comunidade académica do ISAVE.



3. Objetivos do Programa

- Apoiar a integração dos/as novos/as estudantes;
- Promover a adaptação ao contexto académico;
- Reduzir dificuldades de integração e isolamento;
- Desenvolver competências interpessoais;
- Incentivar a participação na vida académica;
- Promover o bem-estar e sucesso académico.

4. O Papel do/a Mentor/a

O/a mentor/a é um/a estudante que acompanha e apoia colegas recém-chegados ao ISAVE, funcionando como elemento facilitador da integração académica e social.

O/a mentor/a:

- orienta;
- escuta;
- partilha experiências;
- apoia;
- encaminha situações quando necessário.

O/a mentor/a não substitui docentes, psicólogos/as ou outros serviços especializados.

5. Perfil do/a Mentor/a

Espera-se que o/a mentor/a:

- demonstre responsabilidade e compromisso;
- tenha capacidade de comunicação;
- revele empatia e disponibilidade;
- promova um ambiente inclusivo e respeitador;
- tenha atitude colaborativa;
- seja exemplo positivo junto dos/as colegas.

6. Funções do/a Mentor/a

Compete ao/à mentor/a:

- acolher os/as mentorados/as;
- facilitar a integração académica e social;
- esclarecer dúvidas relacionadas com o funcionamento institucional;
- partilhar estratégias de adaptação ao ensino superior;
- incentivar a participação em atividades académicas;
- promover um ambiente de confiança e respeito;
- identificar dificuldades e encaminhar situações para os serviços adequados;
- participar nas reuniões e atividades do programa;
- colaborar na monitorização e avaliação do MentorON.

7. Limites da Função de Mentoria

O/a mentor/a não deve:

- assumir funções de acompanhamento psicológico;
- prestar aconselhamento clínico;
- resolver problemas académicos de natureza pedagógica especializada;
- expor informações pessoais dos/as mentorados/as;
- exercer qualquer forma de discriminação, pressão ou julgamento.

Sempre que necessário, o/a mentor/a deverá encaminhar situações para:

- coordenação do programa;
- serviços académicos;
- gabinete de apoio psicológico;
- coordenação de curso;
- outros serviços competentes.

8. Competências do/a Mentor/a

Durante o programa, o/a mentor/a poderá desenvolver competências como:

- comunicação interpessoal;
- liderança;
- empatia;
- resolução de problemas;
- gestão de conflitos;
- trabalho em equipa;
- organização;
- responsabilidade social.

9. Organização do Programa

O MentorON funciona ao longo do ano letivo e inclui:

- sessões de acolhimento;
- reuniões entre mentor/a e mentorado/a;
- workshops;
- atividades de integração;
- momentos de acompanhamento e avaliação.

Os pares ou grupos de mentoria são organizados pela coordenação do programa.

10. Relação Mentor/a – Mentorado/a

A relação de mentoria deve basear-se em:

- respeito mútuo;
- confiança;
- disponibilidade;
- confidencialidade;
- comunicação positiva;
- inclusão.

É importante promover uma relação equilibrada, respeitando os limites pessoais e institucionais.

11. Boas Práticas de Mentoria

O que fazer

- Escutar de forma ativa;
- Demonstrar disponibilidade;
- Incentivar autonomia;
- Partilhar experiências reais;
- Promover integração;
- Ser pontual e responsável;
- Comunicar de forma clara.

O que evitar

- Julgamentos;
- Exposição de informações pessoais;
- Promessas irrealistas;
- Dependência excessiva;
- Linguagem discriminatória;
- Falta de compromisso.

12. Gestão de Situações Difíceis

Caso surjam situações de:

- sofrimento emocional;
- isolamento significativo;
- conflitos;
- dificuldades académicas graves;
- situações de risco;

- absentismo;
- comportamentos inadequados;

o/a mentor/a deverá contactar a coordenação do programa ou os serviços competentes.

O/a mentor/a não deve tentar resolver sozinho/a situações complexas.

13. Recursos e Serviços de Apoio

Os/as mentorados/as poderão ser encaminhados/as para:

- Serviços Académicos;
- Coordenações de Curso;
- Gabinete de Apoio Psicológico;
- Associação de Estudantes;
- Serviços de Apoio ao Estudante;
- Biblioteca e recursos académicos;
- Outros serviços institucionais.

14. Atividades do Programa

O MentorON poderá incluir:

- sessões de acolhimento;
- dinâmicas de integração;
- workshops temáticos;
- sessões de partilha;
- atividades culturais e sociais;
- reuniões periódicas;
- ações de promoção do bem-estar.

15. Comunicação e Ética

Todos/as os/as participantes deverão:

- respeitar princípios éticos;
- manter confidencialidade;
- promover relações saudáveis;
- respeitar a diversidade;
- contribuir para um ambiente acadêmico positivo.

A comunicação institucional deverá ser realizada através dos canais definidos pela coordenação do programa.

16. Avaliação e Reconhecimento

A participação no MentorON poderá ser reconhecida através de:

- certificado de participação;
- reconhecimento institucional;
- participação em atividades formativas;
- valorização curricular.

A avaliação do programa incluirá:

- questionários de satisfação;
- reuniões de acompanhamento;
- relatórios de participação.

17. Contactos Úteis

Sempre que surjam dúvidas ou seja necessário apoio ou informações adicionais sobre o **Programa MentorON**, o/a mentor/a pode recorrer aos seguintes contactos:

Coordenação do Programa MentorON

Prof.ª Doutora Ana Sofia Soares

Psicóloga | Docente | Coordenadora do Programa MentorON

 on.health@isave.pt

Gabinete de Comunicação e Imagem

Dra. Beatriz Tavares

Gabinete de Comunicação e Imagem

 comunicacao@isave.pt

GAPAS – Gabinete de Acompanhamento Psicológico e Apoio ao Estudante

Dra. Flávia Capa

Psicóloga

 gapas@isave.pt

Associação de Estudantes do ISAVE

Leonor Silva

Presidente da Associação de Estudantes

 aeisave@isave.pt

Website Institucional

ISAVE – Instituto Superior de Saúde

 <https://isave.pt/>

Mensagem Final

Ser mentor/a é mais do que orientar um/a colega: é contribuir para a construção de uma comunidade académica mais acolhedora, inclusiva e solidária.

Ao partilhares a tua experiência, disponibilidade e apoio, estás a facilitar a integração de novos estudantes e a promover um ambiente de confiança, crescimento e entreajuda. O teu contributo pode marcar positivamente o percurso académico e pessoal de quem agora inicia esta etapa.

Obrigado/a por fazeres parte do **MentorON** e por ajudares a construir um ISAVE mais próximo, mais humano e mais **ON**.

Together, we succeed.

