

PAR A PAR

GUIA RÁPIDO DO/A MENTOR/A

Estar presente. Ouvir. Acompanhar. Fazer PAR.

Não precisas de ter todas as respostas.
Precisas de estar disponível para ouvir,
partilhar experiências e ajudar quando necessário.

1. O que é o PAR A PAR?

Uma relação de mentoria entre estudantes, construída com confiança e respeito.



APOIAR

Criar uma relação de confiança entre estudantes com diferentes experiências.



PROMOVER O BEM-ESTAR

Contribuir para uma adaptação mais equilibrada à vida académica e à residência.



INTEGRAR

Facilitar a integração na residência e na comunidade académica.

COMO FUNCIONA

Estudantes mais experientes apoiam novos/as residentes ao longo do ano letivo — desde a chegada à residência até ao final do primeiro ano.

O objetivo não é resolver tudo. É ajudar o/a mentorando/a a sentir-se acompanhado/a e a encontrar os seus próprios caminhos.

2. O teu papel enquanto Mentor/a

SER MENTOR/A ≠ TER TODAS AS RESPOSTAS

O teu papel é acompanhar, ouvir, partilhar experiências e ajudar a encontrar caminhos.

- ✓ Estar disponível e cumprir os momentos de contacto acordados.
- ✓ Ouvir de forma atenta e sem julgamentos.
- ✓ Facilitar a integração na residência e na comunidade académica.
- ✓ Ajudar em questões práticas e académicas.
- ✓ Incentivar a autonomia do/a mentorando/a.
- ✓ Encaminhar para apoio especializado quando necessário.



Lembra-te

A tua experiência pode ajudar alguém a sentir que não está sozinho/a nesta nova etapa.

3. Como começar a relação de mentoria

O PRIMEIRO ENCONTRO IMPORTA

“Como está a ser esta mudança para ti?”

“O que foi mais fácil e mais difícil até agora?”

“Já conheces a residência e a zona envolvente?”

“Há alguma coisa que gostasses de saber ou que te esteja a preocupar?”

“O que gostarias de aproveitar desta experiência de mentoria?”

NO INÍCIO, COMBINEM

- ✓ Como e com que frequência vão comunicar.
- ✓ Que momentos podem ter para conversar.
- ✓ Que limites são importantes para cada um.
- ✓ Como podem pedir ajuda ou dizer quando precisam de espaço.

A confiança constrói-se com tempo, consistência e respeito.

4. O que podes fazer na prática?



RESIDÊNCIA

- ✓ Mostrar espaços e explicar rotinas.
- ✓ Partilhar dicas da tua experiência.
- ✓ Ajudar a conhecer a zona envolvente.



VIDA ACADÉMICA

- ✓ Partilhar estratégias de estudo.
- ✓ Conversar sobre organização e gestão do tempo.
- ✓ Incentivar a procura de apoio.



INTEGRAÇÃO

- ✓ Convidar para atividades e convívios.
- ✓ Apresentar outras pessoas.
- ✓ Incentivar a participação na vida da residência.



RELAÇÃO

- ✓ Perguntar regularmente como está.
- ✓ Escutar sem tentar corrigir.
- ✓ Respeitar quando a pessoa não quer falar.

“Às vezes, um ‘Como estás?’ genuíno é o mais importante.”

5. Ser mentor/a também é saber ouvir

01



OUVIR

Deixa a pessoa explicar o que está a acontecer.

02



EXPLORAR

Faz perguntas abertas e tenta compreender melhor.

03



VALIDAR

Reconhece aquilo que a pessoa está a sentir, sem julgar.

04



INCENTIVAR

Ajuda a pensar em opções e soluções possíveis.

05



ENCAMINHAR

Quando ultrapassa o papel de mentor/a, procura orientação.

**O objetivo não é encontrar a solução pela pessoa.
É ajudá-la a encontrar o seu próprio caminho.**

6. O que FAZER e o que EVITAR

✓ FAZER

- ✓ Ser disponível e cumprir compromissos.
- ✓ Criar um espaço seguro de escuta.
- ✓ Respeitar diferenças e individualidades.
- ✓ Promover a integração.
- ✓ Partilhar experiências sem impor soluções.
- ✓ Incentivar a autonomia.
- ✓ Respeitar limites.
- ✓ Estar atento/a a sinais de risco.
- ✓ Encaminhar quando necessário.

✗ EVITAR

- ✗ Ser autoritário/a ou paternalista.
- ✗ Impor regras ou comportamentos.
- ✗ Forçar conversas ou interações.
- ✗ Ser intrusivo/a.
- ✗ Julgar ou discriminar.
- ✗ Minimizar dificuldades ou sentimentos.
- ✗ Usar a relação para benefício pessoal.
- ✗ Criar relações de poder ou dependência.
- ✗ Partilhar informação confidencial.

Uma boa mentoria é próxima, mas respeita limites.

7. Confidencialidade

A confiança é a base da relação de mentoria.

REGRA GERAL

Tudo aquilo que o/a mentorando/a partilha no âmbito da mentoria deve ser tratado com sigilo e confidencialidade.



EXCEÇÃO

Quando existe risco grave para a integridade física ou emocional do/a próprio/a ou de outras pessoas.



O QUE FAZER

Não tentes resolver sozinho/a.

Encaminha imediatamente a situação para a Equipa Técnica PAR A PAR.

CONFIDENCIALIDADE NÃO SIGNIFICA FICAR SOZINHO/A COM UM PROBLEMA.

Quando existe risco grave, pedir ajuda é parte da tua responsabilidade enquanto mentor/a.

As regras de confidencialidade e a exceção de risco grave seguem o compromisso ético do programa.

8. Checklist do/a bom/boa Mentor/a

ANTES DE TERMINARES UM ENCONTRO, PERGUNTA-TE:

☐ Dei espaço para a outra pessoa falar?

☐ Ouvi sem julgar?

☐ Respeitei os seus limites?

☐ Evitei impor a minha opinião?

☐ Incentivei a sua autonomia?

☐ Percebi se precisa de algum apoio?

☐ Ficou combinado o próximo contacto?

NÃO PRECISAS DE SER PERFEITO/A.

O teu papel é acompanhar, ouvir, apoiar e ajudar a encontrar caminhos.

Se precisares continuamos aqui.

Email

4best@sas.ipp.pt