

A TUA EXPERIÊNCIA COMEÇA AGORA



Não precisas de fazer tudo sozinho/a.

O PAR A PAR existe para te ajudar a encontrar o teu lugar, criar ligações e tornar esta nova etapa um pouco mais simples.

LEMBRA-TE

- ✓ Faz perguntas.
- ✓ Partilha o que precisas.
- ✓ Define os teus limites.
- ✓ Dá feedback.
- ✓ Participa ao teu ritmo.

QUERES SER MENTORANDO/A?



INSCREVE-TE AQUI

CONTACTOS ÚTEIS

Estamos aqui para ajudar.

EQUIPA PAR A PAR

4best@sas.ipp.pt

Telemóvel: 924 272 381

Se tiveres dúvidas, precisares de apoio ou quiseres partilhar alguma preocupação, podes procurar a Equipa PAR A PAR.

SERVIÇOS DE CONSULTAS

Site dos Serviços de Ação Social
Saúde e bem-estar > Serviços de Consultas

consultas@sas.ipp.pt



@ SAS

**UNIVERSIDADE TÉCNICA DO PORTO
SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL
GABINETE DE PROMOÇÃO DA SAÚDE**

Edifício da Biblioteca Central da Universidade Técnica do Porto
Rua Dr. Roberto Frias, 712
4200-465 Porto

PAR A PAR PROGRAMA DE MENTORIA

**Residências Estudantis
Serviços de Ação Social**

Universidade Técnica do Porto

GUIA RÁPIDO DO/A MENTORANDO/A

No PAR A PAR vais ter um/a estudante mais experiente como Mentor/a, que te acompanhará sobretudo nos primeiros dias, após a tua chegada à Residência Estudantil dos Serviços de Ação Social da Universidade Técnica do Porto.

Um espaço para conhecer, perguntar, conversar e integrar.

Não estás sozinho/a nesta nova etapa.

Ano letivo 2026-2027

1. O QUE É O PAR A PAR?

Uma relação entre estudantes construída com confiança, respeito e proximidade.



UM PAR PARA TE ACOMPANHAR

Terás um/a Mentor/a, estudante mais experiente, disponível para te ajudar na adaptação.



INTEGRAR

Conhecer melhor a Residência, a zona envolvente e a comunidade académica.



BEM-ESTAR

Ter alguém com quem conversar sobre os desafios de começar uma nova etapa.

A mentoria não substitui o apoio disponível nos Serviços de Ação Social da Universidade Técnica do Porto.

2. O QUE PODES APRENDER?

Participa, pergunta, partilha e aproveita a experiência.



RESIDÊNCIA

- ✓ Conhecer os espaços, rotinas e funcionamento.
- ✓ Pedir dicas sobre a Residência e a zona envolvente.
- ✓ Conhecer serviços e recursos disponíveis.



VIDA ACADÉMICA

- ✓ Pedir dicas de estudo e organização.
- ✓ Falar sobre a adaptação às aulas.
- ✓ Pedir sugestões de espaços ou recursos de estudo.



INTEGRAÇÃO

- ✓ Participar em atividades e convívios.
- ✓ Conhecer colegas e outras pessoas.
- ✓ Construir a tua própria rede de apoio.



NOS PRIMEIROS DIAS

É normal teres muitas perguntas quando tudo é novo. Podes recorrer ao/à teu/tua Mentor/a como uma pessoa de referência: pergunta, pede ajuda, conhece a Residência e aproveita as oportunidades para te integrares.

3. A MENTORIA É PAR A PAR

A proximidade é importante e os limites também.



NA RELAÇÃO

- ✓ Diz ao/à Mentor/a o que precisas.
- ✓ Faz perguntas, mesmo que pareçam simples.
- ✓ Partilha o que estás a sentir.
- ✓ Respeita a privacidade e os limites de ambos.
- ✓ Dá feedback se algo não estiver a funcionar.



CONFIDENCIALIDADE

O que partilhas na mentoria deve ser tratado com respeito, privacidade e confidencialidade.

E se existir uma situação mais difícil?

Nesse caso, podes contar com o apoio da Equipa Técnica PAR A PAR.

Pedir ajuda é cuidar de ti e dos outros.

PAR A PAR