

**ES. ARQUITETO  
OLIVEIRA FERREIRA**

2024-2025 | PDPSC



## ÍNDICE

### PARTE A

O Programa de Mentoria

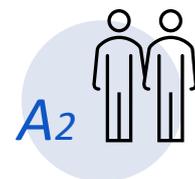
### PARTE B

A Operacionalização do Programa de Mentoria

### PARTE C

Documentos auxiliares

# PROGRAMA DE MENTORIA



Enquadramento – medida do Plano de Desenvolvimento Pessoal, Social e Comunitário [PDPSC] do Plano Nacional Promoção do Sucesso Escolar [PNPSE]

### Responsáveis

Ana Sofia Marques – Coordenadora do SPO e PDPSC

Manuel Pereira – Psicólogo afeto ao PDPSC

Maria Melo – Psicóloga do SPO



# PARTE A

## O PROGRAMA DE MENTORIA

### INTRODUÇÃO E ENQUADRAMENTO

A escola é um local que deve proporcionar diversas experiências que vão para além da esfera académica e englobam *"tarefas académicas, vocacionais, sociais e emocionais particularmente desafiadoras"* (Brigas, I. 2019). Desta forma reveste-se de importância significativa proporcionar aos alunos experiências que promovam o desenvolvimento do funcionamento psicológico no sentido de uma crescente complexificação, integração e flexibilidade, com o objetivo de se construírem cidadãos ativos e participativos da comunidade. (Menezes, 1998, cit. In Brigas, I. 2019), sendo que os alunos com mais dificuldades de aprendizagem, menos motivados e com problemas comportamentais necessitam de uma resposta diferenciada e individualizada que lhes permita alcançar o sucesso escolar, pessoal e social.

Neste sentido, o Programa de Mentorias "A2" institui-se como uma resposta complementar para promoção do sucesso educativo dos alunos, de natureza não formal da Escola Secundária Arquitecto Oliveira Ferreira que vem dar cumprimento ao disposto no ponto 9 do capítulo V, das orientações da Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares para o ano letivo 2020/2021.

A criação de um programa de mentoria fundamenta-se no princípio de que, os alunos mais velhos serão uma mais-valia para os seus pares mais novos, comprometendo-os na construção de uma escola que promova o desenvolvimento pessoal e social dos alunos e o seu sentido de cidadania ativa resultando em impactos positivos ao nível da socialização, sentindo-se assim mais confiantes e apoiados (Brigas, I. 2019). Esses impactos serão mais significativos na medida em que o programa de mentoria implementado na escola seja estruturalmente sólido e consistente (Chan, C. & Ho, W. 2008).

Estudos realizados sobre o impacto de programas de mentorias para jovens vulneráveis demonstraram que comparativamente com outros jovens que não receberam mentoria os que receberam mentoria tinham: 17% maior probabilidade de terem um emprego com bom salário e ganharem em média mais 13%; 50% maior probabilidade de serem voluntários e 13% de maior probabilidade de se envolverem em ações de beneficência; 60% maior probabilidade de referir sentimentos de felicidade; 45% maior probabilidade de referir sentirem-se confiantes e 50% maior probabilidade de terem

uma forte rede social (Rennie, P. 2016). De forma geral, a mentoria, como estratégia de promoção do desenvolvimento juvenil, parece fomentar três áreas fulcrais: apoio socioemocional, suporte instrumental e promoção da autodeterminação (Simões, F. & Alarcão, M. 2011). Após uma resenha de vários estudos os autores referidos verificaram que a mentoria parece ter um efeito positivo no incremento de competências comunicacionais e sociais. Programas desse tipo parecem também contribuir para a elevação dos níveis de autoestima dos jovens acompanhados com efeitos positivos na ligação a pares e a adultos, incluindo familiares. A revisão de vários estudos efetuada por Simões e Alarcão (2011) permitiu ainda documentar que a mentoria poderá ter uma influência positiva sobre aspetos comportamentais, como a diminuição do número de participações disciplinares ou a redução de comportamentos disruptivos em sala de aula, no entanto, no que se refere ao impacto positivo nos resultados académicos, este não é linear e conclusivo.

## PÚBLICO-ALVO

Alunos dos 3º Ciclos do Ensino Básico e Ensino Secundário da Escola Secundária Arquitecto Oliveira Ferreira

## OBJETIVOS

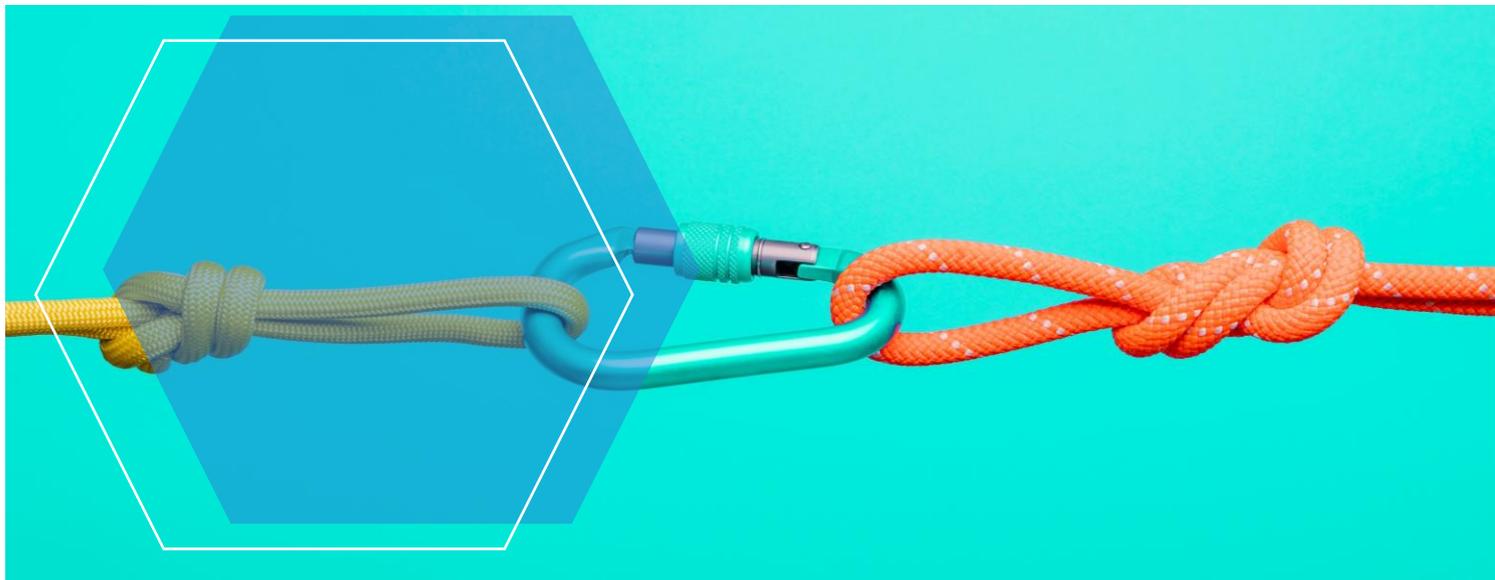
### GERAIS

- Melhoria das competências sociais
- Maior sentimento de pertença à comunidade escolar
- Menor sensação de isolamento social
- Menor probabilidade de envolvimento em comportamentos de risco
- Maior probabilidade de sucesso académico
- Melhorar as competências comunicacionais
- Melhorar o raciocínio lógico
- Maior empatia
- Maior autoestima
- Melhoria das competências de resolução de conflitos
- Promover comportamentos de autorregulação
- Obtenção de uma melhor compreensão das suas experiências e desafios pessoais.

### ESPECÍFICOS

- Promover sentimentos de bem-estar pessoal, de colaboração e de solidariedade
- Acompanhar/monitorizar a integração dos alunos, procurando despertar neles atitudes positivas em relação à escola, aos professores e aos pares
- Informar e apoiar os alunos em problemas relacionados com a sua idade e desenvolvimento, bem como com experiências relacionadas com a sua história pessoal
- Apoiar os mentorandos na aquisição de estratégias de aprendizagem e técnicas de estudo

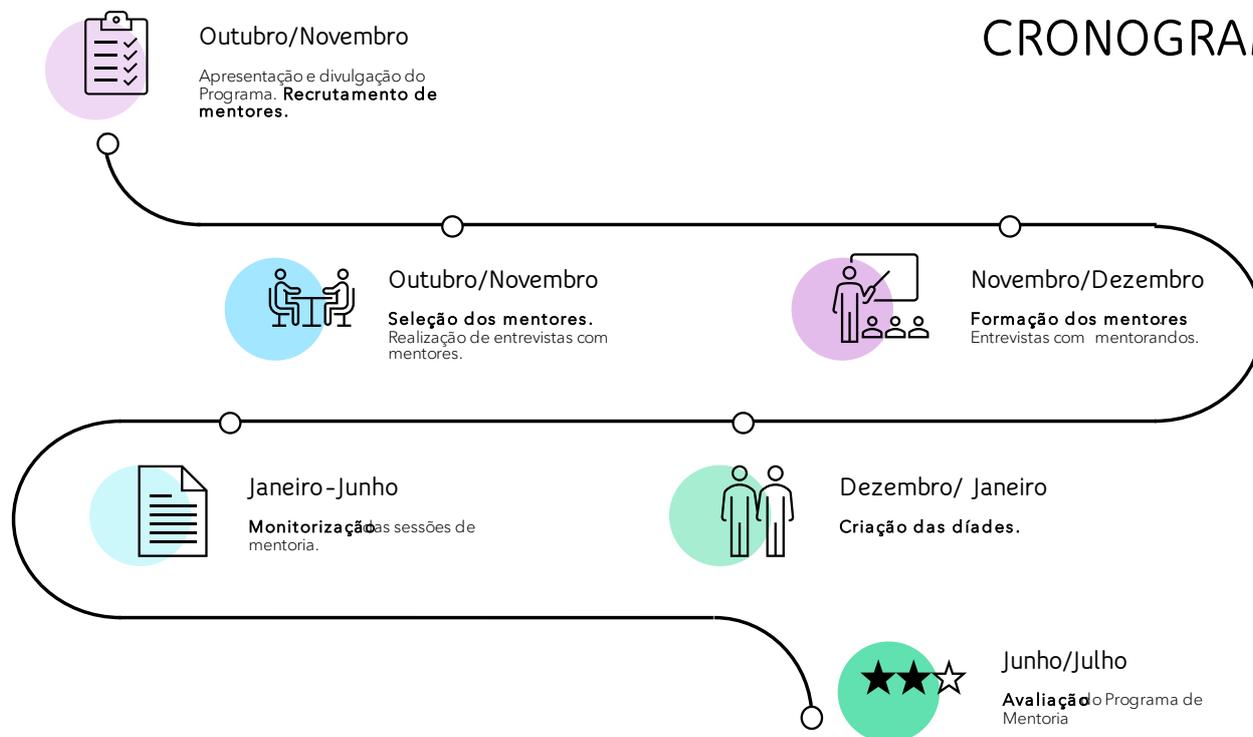
- Promover a adoção de um comportamento ajustado e condizente com o cumprimento do regulamento interno da escola
- Promover a autoestima e autoconfiança dos mentorandos
- Promover competências de comunicação e de gestão de conflitos
- Prevenir o abandono escolar.
- Incentivar o voluntariado



## PARTE B

### A OPERACIONALIZAÇÃO DO PROGRAMA DE MENTORIA

# CRONOGRAMA



## PLANO DE RECRUTAMENTO DE MENTORES E MENTORANDOS

O processo de recrutamento de mentores inicia-se com a apresentação e divulgação do *Programa de Mentoria "A2"* junto dos Diretores de Turma (DT) do ensino secundário. De seguida, faz-se o agendamento das sessões de apresentação do programa aos alunos/turmas do ensino secundário. As sessões de apresentação junto dos alunos visam apresentar e esclarecer dúvidas sobre o programa, focando o perfil de mentor que se pretende recrutar, o papel do mentor e as atividades a desenvolver. Pretende-se com estas sessões motivar os alunos para a inscrição no programa enquanto mentores, que poderão fazê-lo através do preenchimento de formulário próprio disponível em: <https://forms.gle/cMqNWEWC1Vx3p7zv6>. A participação do aluno mentor carece da autorização do encarregado de educação (ver anexo). O aluno mentor compromete-se ainda em participar com responsabilidade e empenho na realização das atividades de mentor e a cumprir com as funções de mentor no horário estabelecido, preenchendo para tal o consentimento informado e o contrato de participação (ver anexos).

Em relação aos mentorandos, prevê-se a apresentação do programa junto dos DT's dos 7º, 8º e 9º anos escolares para que estes possam iniciar a sinalização de alunos mediante preenchimento de formulário próprio disponível em: <https://forms.gle/HG7QyVYQ2ZXyTX9n8>. Depois, de forma a se proceder à fase de entrevistas e criação da díade (*match* entre mentor e mentorando), o mentorando necessita da autorização prévia do seu encarregado de educação (ver em anexo). O aluno mentorando compromete-se em participar no programa com responsabilidade e empenho, no horário estabelecido preenchendo o consentimento informado e o contrato de participação (ver anexo).



## PROCESSO DE SELEÇÃO

### MENTORES

O processo de seleção do mentor inicia-se através da realização de entrevista (ver anexo).

A entrevista desempenha um papel importante na medida em que será possível conhecer e avaliar o perfil do aluno, esclarecer dúvidas, verificar disponibilidade e gerir expectativas. A entrevista revela-se ainda essencial para o processo de criação da díade, onde se tentará obter a maior compatibilidade de interesses possível entre mentor-mentorando.

A cada mentor será atribuído o máximo de dois mentorandos.

Os critérios de inclusão para a seleção dos mentores são:

- Compromisso pessoal com o papel de mentor pelo menos pelo período de 6 meses
- Respeito pelos indivíduos, pelas suas capacidades e pelo seu direito de escolha das suas próprias decisões de vida. Embora tenham características em comum (*match*), os mentores não devem impor as suas formas de lidar com os problemas como as únicas formas corretas, devendo respeitar o mentorando e as suas escolhas
- Capacidade de escuta ativa e de aceitação de diferentes pontos de vista
- Capacidade de empatia com outras pessoas
- Flexibilidade e abertura
- Ser mais velho do que o mentorando
- Com indicadores estáveis de desempenho socio-escolar
- Disponibilidade para ajudar
- Capacidade de relacionamento
- Responsabilidade e Organização
- Histórico disciplinar positivo
- Capacidade de influenciar.

Algumas das questões que podem ser colocadas nas entrevistas de potenciais mentores são:

- Quais as expectativas em ser mentor? Já alguma vez ajudaste alguém?
- Em que áreas gostavas/ ou te sentes mais à vontade para ajudar?
- Tens algum tipo de expectativa sobre o mentorando – como gostavas que ele fosse (introvertido, extrovertido, bom aluno, rapaz, rapariga, etc)?
- O que é que gostas de fazer nos teus tempos livres, por exemplo, quando não estás na escola?
- Praticas algum desporto, hobbies, clube?
- O que gostas mais e menos na escola?
- Como organizas o estudo? Como te preparas para os testes?
- Em que disciplinas te sentes mais capaz de ajudar? Em que disciplinas te sentes menos capaz?

- Como lidas com opiniões diferentes das tuas?
- Como resolves conflitos?
- Como lidas com os teus fracassos?
- Como te descreverias?

A participação como aluno mentor será registada no certificado do aluno. No final do programa, os mentores receberão um diploma valorativo da sua participação.

## MENTORANDOS

O processo de seleção do mentorando inicia-se através da realização de entrevista (ver anexo).

Tal como na seleção dos mentores, a entrevista com os alunos mentorandos servirá para avaliar o perfil do aluno, esclarecer dúvidas, verificar disponibilidade e gerir expectativas. Esta informação será essencial para o processo de criação da díade, tal como mencionado anteriormente.

Os critérios de inclusão para a seleção dos mentorandos são:

- Com indicadores de instabilidade e risco socio-escolar
- Dificuldades de inclusão social e educativa
- Risco de abandono ou absentismo escolar
- Dificuldade de relacionamento interpessoal
- Alunos com dificuldades de adaptação decorrentes de mudanças de contexto familiar, de âmbito escolar ou de natureza geográfica e/ou cultural
- Dificuldades na regulação do comportamento/atitudes/motivação
- Alunos com problemas emocionais
- Dificuldades no processo de aprendizagem e de aquisição das aprendizagens essenciais
- Devem ter consciência das suas necessidades educativas, perceber e concordar com apoio a prestar pelos pares mentores.

Algumas das questões que podem ser colocadas nas entrevistas de potenciais mentorandos são:

- Compreendes o que é o programa de mentorias e para que é que foi criado?
- Em que áreas da tua vida sentes maior necessidade de apoio? Que expectativas tens sobre o teu mentor? Como gostavas que ele fosse?
- É importante para ti que o teu mentor seja rapaz ou rapariga?
- O que é que gostas de fazer nos teus tempos livres, por exemplo, quando não estás na escola?
- Participas em algum desporto, hobbies, clube?
- O que gostas mais e menos na escola?
- Tens muito trabalho de casa? Quando costumavas fazer o trabalho de casa?

- Recebes a ajuda de alguém? Como é que corre nos momentos em que tens a ajuda?
- Em que disciplinas tens mais dificuldade? Tens alguma ajuda especial?
- Alguma vez tiveste problemas na escola?



## FORMAÇÃO DOS MENTORES

O A2 prevê a realização de Formação aos seus Mentores que será dinamizada pelos coordenadores do projeto. Os temas serão devidamente trabalhados em sessões presenciais, com carga horária de 3/4 horas.

A formação incidirá sobre as seguintes áreas:

- O papel do Mentor
- Etapas da Relação de Mentoria
- Estabelecer Limites
- Competências de Comunicação
- Como Reportar um Problema
- Atividades a desenvolver durante as sessões de mentoria

## FORMAÇÃO PARA MENTORES

### O PAPEL DO MENTOR

**Modelo de comportamento** – usa o teu comportamento para promover o desenvolvimento positivo do mentorando. Lembra-te que aquilo que fazes é tão importante como aquilo que dizes.

**Pensamento positivo** – tenta abordar os problemas com otimismo.

**Incentivar** – apoia o mentorando a desenvolver a sua autoestima e autoconfiança.



Autoestima refere-se a como alguém se sente sobre si próprio – sentimento de autovalorização. Desenvolve-se a partir de experiências e situações que vão construindo a atual visão de ti próprio.



Autoconfiança relaciona-se com a forma como as pessoas se sentem acerca das suas capacidades e pode variar consoante as situações. Quando gostas de ti próprio, a tua autoestima melhora e torna-te mais confiante acerca das tuas capacidades. Da mesma forma, se te sentes confiante em diversas áreas da tua vida, a tua autoestima aumenta.

*Apoiar na construção da autoestima é uma peça crucial de se ser mentor. Tenta estar atento à autoestima do mentorando através da vossa relação*

*(The Mentoring Partnership from Southwestern Pennsylvania, Peer Mentor Handbook, p.5).*

<b>Sinais de Autoestima Saudável</b>	<b>Sinais de uma Baixa Autoestima</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gosta de interagir com outras pessoas/confortável em contextos sociais.</li><li>▪ Capaz de expressar descontentamento sem menosprezar a si e aos outros.</li><li>▪ Trabalha para resolver os problemas que surgem.</li><li>▪ Geralmente otimista.</li><li>▪ Compreensão realista acerca dos seus próprios pontos fortes e fracos.</li><li>▪ Geralmente feliz e contente.</li><li>▪ Consegue rir-se de si próprio.</li><li>▪ Define objetivos realistas.</li><li>▪ Participa ativamente em conversas e defende aquilo em que acredita.</li><li>▪ Cooperar facilmente com outros.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Resistente à mudança – relutante em experimentar coisas novas.</li><li>▪ Pensamentos negativos em relação a si próprio: “Sou estúpido”, “Não consigo fazer nada bem”.</li><li>▪ Olha para os contratempos como permanentes e imutáveis.</li><li>▪ Geralmente pessimista.</li><li>▪ Falta de autoconfiança e autoimagem negativa.</li><li>▪ Propensão para sintomas de ansiedade e depressão.</li><li>▪ Constante necessidade de validação.</li><li>▪ Propenso a perfeccionismo.</li><li>▪ Dificuldade ao comunicar necessidades e sentimentos.</li><li>▪ Excessivamente agressivo, dificuldade em partilhar.</li></ul>

#### **Os teus deveres:**

- Ser um modelo positivo para o mentorando
- Apoiar o mentorando a alcançar os seus objetivos
- Ter um impacto positivo na vida do mentorando.

#### **Precisas de estar preparado para:**

- Algumas frustrações enquanto mentor
- Algumas mudanças
- Não ter expectativas demasiado altas em relação ao mentorando.

#### **O teu papel não inclui:**

- Salvar o mentorando
- Gerar mudanças rápidas e grandes
- Os teus objetivos serem iguais aos do mentorando

- Seres um melhor amigo.

#### **Tens de estar preparado:**

- Para quando o teu mentorando não agende encontros
- Para que o teu mentorando não reconheça os esforços e impacto que tens, pelo menos durante a vossa relação.

## **ETAPAS DA RELAÇÃO DE MENTORIA**

### **a. Introdução - Conhecer o Outro**

- Apresenta-te
- Partilha algumas informações pessoais e pede ao mentorando que partilhe também contigo.
- Faz perguntas, mas não insistas por uma resposta.
- Inclui diversão – descobre formas de se rirem juntos
- Sê paciente, acessível e sem preconceitos e julgamentos.

### **b. Fortalecimento**

- Explora os interesses do mentorando – o que gosta e o que não gosta, o que é que o entusiasma e faz feliz.
- Estabelece objetivos – considerando que o Programa de Mentoria tem como objetivo apoiar no desenvolvimento de competências para a vida e sociais, deves conversar com o mentorando sobre como o podes ajudar e apoiar a superar os problemas do dia-a-dia.
- Define a frequência e o local dos vossos encontros, atividades para realizarem em conjunto e formas de entrarem em contacto um com o outro.
- Apoia – incentiva o mentorando a falar sobre as suas dificuldades e dúvidas.

### **c. Manutenção**

Nesta fase, deverão ter uma relação de confiança estabelecida e existir um maior foco para atingir os objetivos estabelecidos em conjunto.

### **d. Transição - O fim da relação de mentoria**

Tanto o mentor como o mentorando devem preparar-se para o fim da relação de mentoria e a melhor forma de o fazerem é conversarem sobre esse momento - sobre os vossos sentimentos e expectativas. Em conjunto, podem decidir como será a vossa relação após o término do programa. Comemorem e apreciem o tempo e os momentos que passaram juntos, assim como as aprendizagens que retiraram deste processo.

## ESTABELEECER LIMITES

Estabelecer limites ajuda a definir expectativas realistas e a evitar algumas situações desconfortáveis tanto para o mentor como para o mentorando. O mentor deve ter conhecimento relativamente aos três tipos de limites (Rennie, 2016, p.89):

### Físico

Os mentores devem ser claros e objetivos no relacionamento e comunicação com os mentorandos relativamente ao tipo de contacto físico apropriado.

### Emocional

Decidir que tipo e quanta informação pessoal se deve partilhar com o mentorando pode ser um desafio para os mentores. O mentorando pode partilhar assuntos sensíveis, como por exemplo temas relacionados com atividade sexual ou uso de substâncias psicoativas. Os mentores devem escutar sem julgar e nunca esquecer que devem garantir a confidencialidade de todas as conversas, exceto se considerarem que o mentorando ou outra pessoa se encontrar em perigo. A informação pessoal que os mentores partilham com os mentorandos deverá ser uma decisão individual, pois se não se sentirem confortáveis ao partilhar uma determinada informação não o deverão fazer.

### Social

O mentor e o mentorando devem respeitar a calendarização, acerca da programação dos encontros, estipulada no contrato de participação. Os mentores devem saber de uma forma clara qual a frequência e qual o tipo de contacto é que será apropriado numa relação de mentoria. Para além disso, devem ter indicações relativamente à forma de como lidar com pedidos por parte do mentorando para se encontrarem mais vezes do que as diretrizes indicam.

Determinados limites devem ser definidos pelos coordenadores, enquanto outros podem ser definidos entre mentores e mentorandos, através de uma comunicação positiva e decisões comuns.

### **Limites definidos pela escola:**

- Mentores não podem emprestar dinheiro aos mentorandos
- Encontros fora da escola devem ser comunicadas e discutidas com o coordenador
- Não é permitido pernoitar nem em casa dos mentores nem dos mentorandos

### Limites que deverão ser definidos em conjunto entre mentores e mentorandos:

- Quais os tópicos que não deverão ser abordados
- Quais as palavras que não deverão ser usadas
- Quais os comportamentos que não deverão ter

## COMPETÊNCIAS DE COMUNICAÇÃO

Tendo em conta que o sucesso de um Programa de Mentoria depende primordialmente da relação estabelecida entre mentores e mentorandos, é primordial que os mentores desenvolvam as suas capacidades de comunicação. (The Mentoring Partnership from Southwestern Pennsylvania, Peer Mentor Handbook; The Mentoring Partnership from Southwestern Pennsylvania, 1995)

### a) Escuta Ativa

A escuta ativa permite promover uma relação de confiança com os outros e aumentar a capacidade de compreender as suas situações de vida. É um processo que implica ouvir de forma atenta quando outra pessoa está a falar, parafraseando e refletindo acerca do que está a ser partilhado. Para além disso, implica o não-julgamento e não aconselhar.



Parafrasear significa reformular as frases de uma outra pessoa através das tuas próprias palavras, sem alterares o significado da mensagem original.

#### Exemplo:

“Ele está a pôr-me louco”

Paráfrase: “Eu compreendo que ele te está a fazer sentir muito nervoso”

### b) Perguntas de resposta aberta

As perguntas de resposta aberta não podem ser respondidas com “sim” ou “não”, pois implicam frases completas, permitindo a continuidade da conversa.

#### Exemplo:

Pergunta de resposta fechada: “Estás bem?”

Pergunta de resposta aberta: “Como é que te sentes hoje?”

### c) Afirmações "Eu"

São afirmações que expressam as tuas opiniões, sentimentos e experiência.

#### Exemplo:

Em vez de afirmar “Tu és imaturo e não podes assumir responsabilidades”

Deverá ser dito “Quando não foste ao nosso encontro, eu senti-me desanimado. Porque é que não vieste?”

**Nota:** Poderão ser facultados aos mentores mais exemplos ou exemplos diferentes adaptados às situações. Ainda, deverão ser realizados exercícios de escuta ativa, de perguntas de resposta aberta e de desenvolvimento da utilização de Afirmações "Eu" na comunicação.

## COMO REPORTAR UM PROBLEMA

Não és responsável por todos os problemas que o mentorando partilhe contigo e alguns irão exigir que informes os coordenadores.

Quando decidires reportar um problema aos coordenadores, deves informar o mentorando da tua decisão e explicar de um modo perceptível que o irás fazer porque estás preocupado com o seu bem-estar.

Situações que terás de reportar aos coordenadores:

- Uso de substâncias psicoativas
- Questões de saúde mental (tais como tristeza prolongada, conversar acerca da morte ou sobre morrer, ansiedade, entre outros)
- Comportamento violento
- Situações de abuso sexual ou comportamentos de risco na área da sexualidade
- Perturbações do comportamento alimentar
- Outros sinais que requerem atenção (alterações de humor, estar muito tempo sozinho, problemas de sono, entre outros).

## ATIVIDADES A DESENVOLVER DURANTE AS SESSÕES DE MENTORIA

- Dialogar com os mentorandos relativamente a preocupações, medos e inseguranças
- Apoiar o seu par acompanhando-o no seu percurso escolar.
- Esclarecer dúvidas.
- Dar a conhecer o regulamento e funcionamento da escola.
- Orientar a participação na vida escolar.
- Promover a integração no grupo de pares.



**CRIAÇÃO DAS DÍADES**

No processo de criação das díades entre mentores e mentorandos, deverão ser utilizados critérios pré-estabelecidos, que podem incluir diversos aspetos de compatibilidade (a ser verificados durante as entrevistas com os mentores e com os mentorandos), tais como:

**Preferências pessoais** – mentores e mentorandos poderão preferir participar no Programa de Mentoria com uma pessoa do mesmo género, com uma determinada idade, entre outras características pessoais. Sempre que possível, os pedidos devem ser correspondidos.

**Individualidade** – deverá ser garantido que os estilos de personalidade e de comportamento combinam.

**Experiências de vida e interesses** – passatempos, estilo de vida, entre outros.

Para além disso, tanto mentores como mentorandos devem ser informados da possibilidade de solicitarem a alteração do mentorando e mentor, respetivamente, caso o processo de *matching* inicial não se verifique benéfico mesmo após terem sido realizados esforços na construção da relação. Estabelecida a díade, o mentor e os coordenadores do programa deverão assinar o contrato de participação (ver anexo), que será objeto de tomada de conhecimento pelo respetivo encarregado de educação, onde ficará estipulada a calendarização e horário previsto da mentoria.



## LOCAL PARA AS SESSÕES

As sessões programadas entre mentor e mentorando deverão ocorrer num espaço pré-definido e registado no contrato de mentorias. Locais possíveis: biblioteca, salas disponíveis de acordo com os horários das sessões.



## ACOMPANHAMENTO E MONITORIZAÇÃO

Ao longo do segundo e terceiro período iniciarão as sessões de mentoria de acordo com a periodicidade estabelecida no contrato dos pares. O registo das atividades e assiduidade deverá ser realizado pelo mentor, através do preenchimento de um diário de bordo (ver anexo). No decorrer das mesmas serão realizadas reuniões formais e informais de acompanhamentos dos mentores e mentorandos, a fim de providenciar o suporte necessário à implementação do programa. As reuniões com os coordenadores do projeto terão uma periodicidade mínima mensal (tabela 1).

A avaliação e monitorização do trabalho de mentoria é realizado pelos coordenadores do programa.

Informalmente

Formalmente

Díade	Horário a estabelecer com os coordenadores conforme a disponibilidade (marcação prévia)	1 vez por mês
Mentores	Horário semanal estabelecido (sempre que se justificar a presença) 6ª feira, 12h00	Grupo de mentores - 4 momentos específicos distribuídos por janeiro, fevereiro, abril e junho.
Mentorandos	Horário semanal estabelecido (sempre que se justificar a presença)	2 momentos específicos distribuídos por janeiro e junho

Tabela 1. Planeamento das reuniões com coordenadores.



## AVALIAÇÃO E FINALIZAÇÃO

O programa será avaliado qualitativamente e quantitativamente. Relativamente à avaliação quantitativa, irá recorrer-se à aplicação de um *Inventário de Comportamento Interpessoal - IC* (Mauger, Adkinson, Zoss, Firestone, Hook, traduzido e adaptado por McIntyre & McIntyre) a ser aplicado aos mentorandos em dois momentos específicos, antes da implementação do programa (pré-teste) e após o término deste (pós teste). No que diz respeito, à avaliação qualitativa, esta será realizada recorrendo-se a uma grelha de avaliação a ser preenchida pelos mentores e mentorandos avaliando-se o grau de satisfação dos mesmos, pontos fortes e pontos fracos do programa e sugestões de melhoria. Para finalizar será realizada uma sessão de encerramento, em formato de *focus grupo*, permitindo refletir acerca das experiências partilhadas e do seu impacto.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Brigas, I. (2019). Desenvolvimento de um Projeto de Mentoria do 2º e 3º CEB: uma abordagem de educação psicológica deliberada (dissertação de mestrado). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Chan, C. & Ho, W. ( 2008). An Ecological Framework for Evaluating Relationship-Functional Aspects of Youth Mentoring. *Journal of Applied Social Psychology*, 38(4), 837–867.

Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares. (20 de novembro de 2020). Orientações para a organização do ano letivo 2020/2021. Retirado de: [https://www.dgeste.mec.pt/wpcontent/uploads/2020/07/Orientacoes-DGESTE-20\\_21.pdf](https://www.dgeste.mec.pt/wpcontent/uploads/2020/07/Orientacoes-DGESTE-20_21.pdf)

Escola S/3 Arquitecto Oliveira Ferreira. (2021). Regulamento Interno. Vila Nova de Gaia: Escola S/3 Arquitecto Oliveira Ferreira.

Rennie, P. (2016). Guide to effective practices in mentoring. Big Brothers and Big Sister of Canada. Disponível em: <https://bigbrothersbigsisters.ca/wpcontent/uploads/2018/02/YiC BBBSC-Min of Youth w appendices v0.3 lite.pdf>.

Simões, F. & Alarcão, M. (2011). A eficácia da mentoria escolar na promoção do desenvolvimento socioemocional e instrumental de jovens. *Educação e pesquisa*, 3(2), 339-354.



# PARTE C

DOCUMENTOS AUXILIARES

**ES ARQUITETO  
OLIVEIRA FERREIRA**

2024-2025 | PDPSC

**INSCREVE-  
TE**

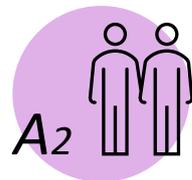
Para mais  
informações:

Diretor de Turma

Serviço de Psicologia e  
Orientação [SPO]



**PROGRAMA DE**



**MENTORIA**



# ENTREVISTA MENTORES

**Nome:**

**Turma:**

**Diretor de turma:**

## Programa de Mentoria

1. Tens alguma dúvida sobre as mentorias ou sobre o nosso programa que gostasses de esclarecer?
2. Quais as expectativas em ser mentor? Já alguma vez ajudaste alguém?
3. Em que áreas gostavas/ ou te sentes mais à vontade para ajudar?
4. Tens algum tipo de expectativa sobre o mentorando – como gostavas que ele fosse (introvertido, extrovertido, bom aluno, rapaz, rapariga, etc)?

## Atividades

5. O que é que gostas de fazer nos teus tempos livres, por exemplo, quando não estás na escola?
6. Praticas algum desporto, hobbie, clube?
7. Qual é o teu programa de TV favorito? Que tipo de músicas gostas? O que é que gostas neles?

## Escola

8. O que gostas mais e menos na escola?
9. Como organizas o estudo? Como te preparas para os testes?
10. Em que disciplinas te sentes mais capaz de ajudar? Em que disciplinas te sentes menos capaz?
11. Alguma vez tiveste problemas na escola?

## Resolução de problemas

12. Como lidas com opiniões diferentes das tuas?
13. Como resolves conflitos?

## Autopercepção, Sentimentos

14. Como lidas com os teus fracassos?
15. Como te descreverias?
16. O que te faz feliz? O que te põe triste? O que fazes nessas ocasiões? O que te faz zangar? O que fazes quando estás zangado? O que te faz preocupar?
17. Fala-me de alguém que gostes.

## Conclusão

18. Qual a tua disponibilidade: dia e horário.
19. Tens mais alguma questão ou problema que gostasses de acrescentar à entrevista?



# ENTREVISTA MENTORANDO

**Nome:**

**Turma:**

**Diretor de turma:**

Programa de Mentoria

1. Compreendes o que é o programa de mentorias e para que é que foi criado?
2. Em que áreas da tua vida sentes maior necessidade de apoio? Que expectativas tens sobre o teu mentor? Como gostavas que ele fosse?
3. É importante para ti que o teu mentor seja rapaz ou rapariga?

Atividades

4. O que é que gostas de fazer nos teus tempos livres, por exemplo, quando não estás na escola?
5. Participas em algum desporto, hobbie, clube?
6. Qual é o teu programa de TV favorito? Que tipo de músicas gostas? O que é que gostas neles?

Escola

7. O que gostas mais e menos na escola?
8. Tens muito trabalho de casa? Quando costumas fazer o trabalho de casa?
9. Recebes a ajuda de alguém? Como é que corre nos momentos em que tens a ajuda?
10. Em que disciplinas tens mais dificuldade? Tens alguma ajuda especial?
11. Alguma vez tiveste problemas na escola?
12. Costumas preocupar-te com a escola?

Autopercepção, Sentimentos

13. Podes descrever-te em pequenas frases? O que te faz feliz? O que te põe triste? O que fazes nessas ocasiões? O que te faz zangar? O que fazes quando estás zangado? O que te faz preocupar?
14. Fala-me de alguém que gostes.

Interação social

15. Tens algum problema em relacionar-te com os teus amigos? O que tentas fazer em relação a isso?
16. Sentes-te sozinho ou excluído das coisas? O que fazes quando isso acontece?
17. Lutas ou discutes com outros colegas? Quais são as outras maneiras de resolver esse problema, além de lutar?

Conclusão

18. Tens mais alguma questão ou problema que gostasses de acrescentar à entrevista



CONSENTIMENTO INFORMADO – ALUNO/A MENTOR/A

Eu \_\_\_\_\_, aluno/a do \_\_\_\_ ano, turma\_\_\_\_, número\_\_\_\_, declaro que fui devidamente informado/a pelos coordenadores do programa do procedimento de seleção para o desempenho de funções de Mentor/a no âmbito do Programa de Mentorias “A2” da ESAOF, 2024-2025.

Manifesto expressamente a minha intenção de participar, com responsabilidade e empenho, na realização das atividades a desenvolver em articulação com os coordenadores do programa e os demais intervenientes.

Data: \_\_/\_\_/\_\_

O/a aluno/a: \_\_\_\_\_

.....



AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO – ALUNO/A MENTOR/A

Eu \_\_\_\_\_, encarregado/a de educação do aluno/a \_\_\_\_\_ do \_\_\_\_ ano, turma\_\_\_\_, número\_\_\_\_, autorizo a participação do meu educando/a como ALUNO/A MENTOR/A no âmbito do Programa de Mentorias “A2” da ESAOF.

Data: \_\_/\_\_/\_\_

O/A encarregado/a de educação: \_\_\_\_\_



CONSENTIMENTO INFORMADO – ALUNO/A MENTORANDO/A

Eu \_\_\_\_\_, aluno/a do \_\_\_\_ ano, turma\_\_\_\_, número \_\_\_\_\_, face às necessidades identificadas pelo meu Diretor/a de Turma relativamente ao meu percurso escolar, declaro que aceito participar, com responsabilidade e empenho, enquanto ALUNO/A MENTORANDO/A no âmbito do Programa de Mentorias “A2” da ESAOF.

Data: \_\_/\_\_/\_\_

O/a aluno/a: \_\_\_\_\_

.....



AUTORIZAÇÃO DO/A ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO – ALUNO/A MENTORANDO/A

Eu \_\_\_\_\_, encarregado/a de educação do aluno/a \_\_\_\_\_ do \_\_\_\_ ano, turma\_\_\_\_, número\_\_\_\_, tendo conhecimento da necessidade de acompanhamento do/a meu/minha educando/a reportado/a pelo Diretor/a de Turma, declaro que autorizo a participação do meu/minha educando/a como ALUNO/A MENTORANDO/A no âmbito do Programa de Mentorias “A2” da ESAOF.

Data: \_\_/\_\_/\_\_

O/A encarregado/a de educação: \_\_\_\_\_



## PROGRAMA DE MENTORIAS – DIÁRIO DE BORDO

Mentor: \_\_\_\_\_

Mentorando: \_\_\_\_\_

Número da sessão: \_\_\_\_\_

Linhas orientadoras	Avaliação da sessão	Observações/dificuldades encontradas
<p><b>Relação com colegas e professores:</b></p> <p><b>Sentimentos mais experienciados:</b></p> <p><b>Aprendizagem:</b></p> <p><b>Família, amigos...:</b></p>	<p>1 - Muito positiva</p> <p>2 – Positiva</p> <p>3 – Adequada</p> <p>4- Negativa</p> <p>5- Muito Negativa</p>	



## CONTRATO DE PARTICIPAÇÃO

Após a realização das sessões de sensibilização e formação do Programa de Mentorias: **A2** da ESAOF, eu \_\_\_\_\_, aluno/a do \_\_\_ ano, turma \_\_\_, número \_\_\_, comprometo-me a cumprir as funções de MENTOR/A do meu colega:

\_\_\_\_\_, do \_\_\_ ano, turma \_\_\_, número \_\_\_ de acordo com o seguinte horário.

HORÁRIO EXTRA LETIVO	
<b>Dia(s):</b>	
<b>Hora:</b>	Das:      às:

Estou consciente dos objetivos e procedimentos do Programa, regras de funcionamento, deveres e papéis da minha função, que realizarei em articulação com os Coordenadores do Programa e com os demais intervenientes.

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

O/a aluno/a: \_\_\_\_\_

Os coordenadores do Programa: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_