



# MENTORIA

## à mesa

# GUIA DO MENTORADO

A tua jornada no IHMT NOVA começa com uma boa conversa.



INSTITUTO DE HIGIENE E  
MEDICINA TROPICAL  
DESDE 1902

DGES  
Direção-Geral do Ensino Superior





## MENTORIA à mesa

# ÍNDICE

### **1** Introdução

Conhecer o Programa Mentoria à Mesa

### **2** Papel do Mentorado(a)

Quem pode participar como Mentorado(a)?

O que esperar da minha relação com o/a Mentor(a)?

Podes falar com o(a) mentor(a) sobre

### **3** Estrutura da Mentoría

Formato das Sessões

Primeira sessão: Conhecer o(a) Mentor(a)

Apresentação Inicial dos Participantes

### **4** Dicas para aproveitar ao máximo

E se tiveres dificuldades?

### **5** Benefícios da mentoría

Avaliação

### **6** Perguntas Frequentes (FAQ's).

### **8** Comunidade de Estudantes IHMT

### **9** Financiamento

Gestão do Programa

Parceiros



# MENTORIA à mesa

## 1. Introdução

Bem-vindo(a) ao IHMT NOVA! Este guia foi criado para te apoiar na tua integração académica, social e emocional através do programa **Mentoria à Mesa IHMT NOVA**, uma iniciativa pensada especialmente para quem está a iniciar o percurso no mestrado ou doutoramento. Aqui encontrais todas as informações necessárias para entender o programa e beneficiar ao máximo da relação com o teu/tua mentor(a).

## 2. Conhecer o Programa Mentoria à Mesa

O **Mentoria à Mesa IHMT NOVA** é um programa de mentoria entre pares, que visa apoiar a integração académica e o bem-estar de estudantes, promovendo conexões interpessoais e a construção de uma comunidade académica mais inclusiva. O seu principal objetivo é facilitar a transição e adaptação dos estudantes do 1.º ano, através de encontros mensais descontraídos com colegas mais experientes.

Estes momentos de partilha informal, realizados durante o almoço no refeitório do IHMT, visam criar laços de confiança, fomentar o sentimento de pertença e facilitar o acesso a informações práticas e institucionais que muitas vezes não estão disponíveis nos canais formais.

O programa pretende:

- Facilitar a adaptação de estudantes recém-chegados ao IHMT NOVA;
- Apoiar a integração académica e social dos novos estudantes;
- Fomentar o espírito de entreajuda, solidariedade e cidadania académica;
- Promover uma cultura de pertença e inclusão na comunidade académica do IHMT NOVA;
- Desenvolver competências interpessoais, de comunicação e empatia entre mentores e mentorados;
- Fortalecer o papel dos estudantes como agentes ativos na construção de uma universidade mais humana, colaborativa e integrada.



# MENTORIA à mesa

Assim, o público-alvo do programa são os estudantes do IHMT NOVA. Os **Mentores** são alunos que frequentam, há pelo menos um ano, um ciclo de estudos de mestrado ou doutoramento e que, de forma voluntária, desejam participar no programa. Já os **Mentorados** são estudantes do 1.º ano dos ciclos de mestrado e doutoramento que queiram integrar o programa e beneficiar do acompanhamento por parte de um mentor.

## 3. Papel do Mentorado(a)

### 3.1 Quem pode participar como Mentorado (a)?

Todos os estudantes do 1.º ano dos **mestrados e doutoramentos do IHMT NOVA** podem participar. A inscrição é voluntária, gratuita e garante-te um acompanhamento personalizado por um colega mentor.

### 3.2 O que esperar da minha relação com o/a Mentor(a)?

O/a mentor(a) é um colega com mais tempo de casa, que já passou por muitas das dúvidas e desafios que estás a enfrentar. Ele(a) está aqui para te ouvir, orientar e partilhar experiências.

### 3.3 Podes falar com o(a) mentor(a) sobre:

- Vida académica e horários
- Serviços do IHMT e da NOVA
- Dúvidas práticas (transportes, alimentação, documentos)
- Vida em Lisboa
- Bem-estar e Saúde Mental
- Oportunidades extra curriculares



# MENTORIA à mesa

## 4. Estrutura da Mentoria

### 4.1 Formato das sessões

- Periodicidade: Mensal, durante o ano académico
- Duração: 1 hora
- Local: Refeitório do IHMT NOVA
- A refeição está incluída (sopa, prato principal, sobremesa, bebida e café).

Os encontros são informais e descontraídos. Podes falar sobre o que precisares, o importante é sentires-te à vontade e acolhido.

### 4.2 Primeira sessão: Conhecer o(a) Mentor (a)

A primeira sessão de mentoria é especialmente dedicada à apresentação mútua dos participantes. Este momento inicial é essencial para estabelecer uma relação de confiança e abertura entre mentor(a) e mentorado(a).

Sugere-se que ambos se apresentem de forma descontraída, partilhando:

- Nome e país/cidade de origem
- Curso e ano em que se encontram
- Motivações para estudar no IHMT NOVA
- Experiências académicas, interesses pessoais e hobbies
- Expectativas em relação à mentoria.



## MENTORIA à mesa

### 5. Dicas para aproveitar ao máximo

- Sê aberto(a) e transparente: partilha as tuas dúvidas e expectativas
- Faz perguntas (todas são importantes!)
- Mantém o contacto com o teu mentor
- Participa ativamente nas sessões
- Aproveita os recursos do IHMT e da NOVA
- Envolve-te com a comunidade estudantil

### 6. E se tiveres dificuldades?

Se te sentires:

- Sobrecarregado(a)
- Desmotivado(a)
- Com vontade de desistir
- Isolado(a)

Fala com o/a teu/tua mentor(a). Ele/a pode ouvir-te e orientar-te, mas também pode encaminhar-te para os serviços de apoio da universidade. Nunca estás sozinho(a).



## MENTORIA à mesa

### 7. Benefícios da Mentoria

A participação no Programa Mentoria à Mesa é totalmente voluntária e pode tornar a tua experiência no IHMT NOVA muito mais leve, integrada e enriquecedora. Ao fazer parte deste programa, vais ter o apoio de um colega mais experiente e acesso a uma rede de partilha, acolhimento e informação.

Principais benefícios para o(a) mentorado(a):

- Apoio personalizado na tua adaptação académica e social ao IHMT NOVA e à vida em Lisboa
- Esclarecimento de dúvidas sobre aulas, horários, serviços, documentos e muito mais
- Espaço seguro para partilha de experiências, preocupações e desafios com alguém que já passou por situações semelhantes
- Oportunidade de criar laços e amizades com colegas de diferentes áreas e culturas
- Maior envolvimento com a comunidade académica, participando em iniciativas, atividades e grupos de apoio
- Crescimento pessoal, ganhando mais confiança, autonomia e sentido de pertença

### 8. Avaliação

- Participação será monitorizada através de registo de presenças e recolha de feedback
- Questionários de satisfação serão aplicados regularmente



# MENTORIA à mesa

## 9. Perguntas Frequentes (FAQ's)

### 1. Como são escolhidos os pares de mentoria?

A equipa gestora do programa realiza a correspondência entre mentores e mentorados com base em critérios como ciclo de estudos, programa e especialidade, nacionalidade e outros possíveis interesses académicos em comum.

### 2. O que acontece nas sessões?

As sessões decorrem durante o almoço, em ambiente informal. Discutem-se temas práticos como a vida académica, adaptação cultural, recursos disponíveis e experiências pessoais.

### 3. Posso trocar de mentor?

Sim, em caso de incompatibilidade, basta falar com a equipa gestora do programa.

### 4. A participação no programa dá direito a certificado?

Sim. A participação ativa confere certificado de participação e registo no Suplemento ao Diploma.

### 5. Há algum custo para os participantes?

Não. O almoço nas sessões mensais é oferecido pelo programa, através de uma senha que inclui refeição completa no Refeitório do IHMT NOVA.

### 6. Tenho de participar todos os meses?

Não. A participação é voluntária, mas recomendamos a continuidade para melhor aproveitamento.

### 7. E se eu quiser desistir?

A desistência pode ser comunicada a qualquer momento, desde que se informe previamente a equipa de gestão para permitir reorganizar os pares ou encerrar o acompanhamento.



# MENTORIA à mesa

## 8. O que devo fazer se o(a) meu / minha mentor(a) não responde a mensagens?

Caso o/a mentor/a não responda após várias tentativas (via WhatsApp, e-mail ou presencialmente), deve informar a equipa gestora. Podemos verificar se houve desistência, dificuldades pessoais ou mudança de contacto.

## 9. O(A) meu/minha mentor (a) pode ajudar-me com questões financeiras ou alojamento?

O mentor não é responsável por resolver questões financeiras, mas pode orientar o/a mentorado/a a procurar os canais corretos: como os Serviços de Ação Social da NOVA.

10.

## O(A) meu/minha mentor(a) pode corrigir trabalhos do mentorado(a)?

Não. O papel do(a) mentor(a) não inclui a correção ou revisão formal de trabalhos académicos. A função do mentor(a) é orientar de forma geral, partilhando experiências pessoais e sugestões úteis, como boas práticas de estudo, estratégias de organização e dicas sobre recursos académicos, sem substituir o(a) orientador(a) ou os(as) docentes responsáveis pelas unidades curriculares.

## 11. O que fazer se houver um conflito entre mim e o(a) mentor(a)?

Conflitos podem acontecer. O mais importante é manter uma atitude ética, respeitosa e tentar resolver através do diálogo. Se não for possível, comunica imediatamente com a equipa gestora para que possamos intervir de forma discreta e justa.

Sugerimos a leitura atenta do **Manual do Aluno do IHMT**, onde se encontram informações detalhadas sobre os serviços e recursos disponíveis no IHMT.



## MENTORIA à mesa

### 10. Comunidade de Estudantes IHMT

Os estudantes do IHMT formam uma comunidade ativa, diversa e solidária, que se apoia mutuamente em questões académicas.

#### Representantes de Turma

Cada turma tem um(a) representante que atua como porta-voz dos colegas junto aos professores e serviços, canalizando sugestões e preocupações para os órgãos institucionais.

#### Conselho Pedagógico

Os estudantes também elegem representantes de seus cursos para o Conselho Pedagógico, com direito a voz ativa nas decisões sobre métodos de ensino, avaliação e organização pedagógica do IHMT.

🔗 <https://www.ihmt.unl.pt/organizacao/conselho-pedagogico/>

#### Grupos no WhatsApp

Os estudantes criaram grupos no WhatsApp de mestrado e doutoramento, onde são partilhadas experiências, dúvidas, oportunidades e avisos úteis. Incentiva o teu mentorado a participar. Estar envolvido com a comunidade estudantil pode fazer toda a diferença na integração e bem-estar académico!

Ingressar nos Grupos:





# MENTORIA à mesa

## 11. Financiamento

O Programa Mentoria à Mesa IHMT é desenvolvido no âmbito do Bandua – Programa de Promoção da Saúde Mental e Bem-Estar da Universidade NOVA de Lisboa, aprovado e financiado pela Direção-Geral do Ensino Superior em 2024.

## 12. Gestão do Programa

Divisão Académica IHMT NOVA

E-mail: [secensino@ihmt.unl.pt](mailto:secensino@ihmt.unl.pt)

Tel: +351 213 652 608

## 13. Parceiros

A elaboração deste guia contou com o apoio e colaboração dos Representantes dos Estudantes do IHMT, que contribuíram com sugestões, revisões e validação dos conteúdos. Esta iniciativa reflete o compromisso conjunto com o acolhimento, a integração e o fortalecimento da comunidade académica.



# MENTORIA à mesa

**INSTITUTO DE HIGIENE E MEDICINA TROPICAL  
UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA**

RUA DA JUNQUEIRA, 100  
1349-008 LISBOA  
E-mail: GERAL@IHMT.UNL.PT  
Tel: +351 213 652 600



Cofinanciado pelo Programa para a Promoção da Saúde  
Mental no Ensino Superior.

