

Regulamento

Programa Mentorado

PROGRAMA EXPERIMENTA O TÉCNICO

2026/2027

Artigo 1º **Âmbito**

O presente regulamento estabelece um conjunto de orientações gerais sobre o funcionamento do **Programa de Mentorado** do Apoio ao Estudante do Campus Oeiras (APET), do **Programa Experimenta o Técnico**, aplicadas a todos(as) quantos(as) o integram, tendo como objetivos facilitar a adaptação dos(as) estudantes ao contexto do ensino superior, proporcionando uma compreensão progressiva das exigências académicas, dos métodos de trabalho e das dinâmicas institucionais.

Artigo 2º **Missão**

1. O **Programa de Mentorado** do **Programa Experimenta o Técnico** no Campus Oeiras, é dinamizado pelo APET – Apoio ao Estudante, e tem como missão, promover o acolhimento e a integração dos estudantes que se pretendam candidatar ao ensino superior, e que frequentam o **Programa Experimenta o Técnico**.
2. O **Programa de Mentorado** do **Programa Experimenta o Técnico**, desenvolve durante todo o ano letivo, estratégias e atividades de integração e de acompanhamento dos Mentorandos(as), por forma a promover respostas eficazes e personalizadas aos problemas que possam surgir aos estudantes que frequentam o **Programa Experimenta o Técnico**. Simultaneamente, propicia o desenvolvimento de competências sociais e de liderança nos Mentores(as), e aproxima Mentores(as) e Mentorandos(as).

Artigo 3º **Objetivos**

A equipa APET reconhece que o envolvimento ativo dos Mentores(as) e Mentorandos(as) é essencial para o bom funcionamento do **Programa de Mentorado** do **Programa Experimenta o Técnico**. A experiência académica dos Mentores(as), aliada às necessidades destes(as) estudantes conhecerem o Técnico e integrarem-se na sua cultura, sustentou a definição dos seguintes objetivos do programa:

Apoiar os estudantes do **Programa Experimenta o Técnico**, facilitando a sua adaptação ao contexto do ensino superior, numa lógica de familiarização progressiva com as práticas académicas, com o ambiente universitário, e com os serviços de apoio existentes, mesmo não estando ainda integrados num ciclo de estudos conducente a um grau.

Desenvolver competências académicas essenciais, nomeadamente métodos de estudo, organização, literacia científica, autorregulação da aprendizagem e gestão do tempo, fundamentais para a preparação para os exames de ingresso e para o futuro percurso académico no ensino superior.

Aproximar todos os intervenientes no programa, incentivando o desenvolvimento de relações interpares, o espírito de comunidade e o sentimento de pertença.

Potenciar o desenvolvimento e bem-estar global dos(as) estudantes do Programa Experimenta o Técnico, promovendo dinâmicas de convívio e partilha de experiências.

Transformar os desafios em sucesso através de estratégias, atividades de integração e acompanhamento personalizadas, que promovam o sucesso académico e previnam eventuais problemas que possam surgir durante este percurso.

Artigo 4º **O(A) Mentor(a)**

1. Considera-se Mentor(a), o estudante de 2º ou 3º ano de Licenciatura ou de qualquer ano de Mestrado que se inscreve para prestar apoio pessoal, social e académico a um(a) estudante do **Programa Experimenta o Técnico**.
2. O(A) Mentor(a) deve ser, preferencialmente, um(a) estudante do 2º ano de um curso de 1º ciclo.

Artigo 5º **Funções do(a) Mentor(a)**

1. Participar no **Programa de Mentorado** do **Programa Experimenta o Técnico** construindo uma relação de apoio personalizada com o grupo de Mentorandos(as) que lhe é atribuído.
2. Facilitar a adaptação dos seus Mentorandos(as) ao contexto do ensino superior.
3. Estimular o sentimento de pertença, bem-estar e procura de ajuda.
4. Acompanhar o seu grupo de Mentorandos(as) durante todo o percurso.
5. Informar o APET sempre que algum Mentorando(a) se encontre em manifesta situação de insucesso escolar, ou que esteja a passar por algum tipo de dificuldade.

Artigo 6º **Direitos do(a) Mentor(a)**

1. Ser informado(a) acerca dos(as) mentorandos(as) que lhe foram atribuídos(as).
2. Solicitar ao APET a mudança de um ou mais Mentorandos(as) caso não se sinta confortável com os(as) que lhe foram atribuídos(as) inicialmente ou caso os(as) Mentorandos(as) não revelem interesse em ter um mentor(a).
3. Reconhecimento da participação no Programa Mentorado através do Certificado de Participação e do Suplemento ao Diploma.
4. Solicitar a consulta ao seu percurso no Programa, em qualquer altura do ano letivo em curso.
5. Obter pontos com base nas atividades frequentadas ou realizadas (ver artigo 17º).

Artigo 7º **Deveres do(a) Mentor(a)**

1. Ter um(a) Mentorando(a).
2. Frequentar a Formação Inicial de Mentores, condição obrigatória para poder ser Mentor(a), e para participar no Programa Mentorado.
3. Realizar pelo menos 3 contatos (ex: encontro, telefonema, mensagem, etc.), em cada semestre, com os seus mentorandos. Para efeitos de pontuação tem de apresentar evidência da sua realização (ex: declaração do mentorando, foto, etc.).
4. Participar nas ações de formação e atividades promovidas pelo Apoio ao Estudante.
5. Participar em eventos externos aprovados pelo programa (ex: open day, visitas das escolas, etc.).
6. Após a inscrição em ações de formação Workshops e atividades promovidas pelo Apoio ao Estudante ou eventos externos aprovados pelo programa, o participante deve informar o APET com uma antecedência mínima de 24 horas, sempre que não possa comparecer.
7. Comparecer às reuniões de feedback sempre que convocado pelo APET.
8. Responder aos questionários de monitorização, avaliação e melhoria do Programa mentorado.

Artigo 8º **Mentorando(a)**

Considera-se Mentorando(a), e a quem é atribuído(a) um(a) Mentor(a), o estudante que está a frequentar o **Programa Experimenta o Técnico**.

Artigo 9º **Direitos do(a) Mentorando(a)**

1. Ser informado(a) acerca do mentor(a) que lhe foi atribuído(a).
2. Solicitar ao APET a mudança de Mentor(a) caso não se sinta confortável com o(a) que lhe foi atribuído(a) inicialmente.
3. Ter a garantia de sigilo na gestão das dificuldades partilhadas com o Mentor(a).
4. Caso não lhe seja atribuído(a) um Mentor(a) poderá requerer Mentoria enviando um email para apoioaoestudante-tagus@tecnico.ulisboa.pt.

Artigo 10º **Deveres do Mentorando(a)**

1. Responder a todos os contatos iniciados pelos Mentores em cada semestre (ex: convites para encontros, telefonemas, mensagens, etc.).
2. Participar nas ações de formação e atividades organizadas pelo Apoio ao Estudante no âmbito do Programa.

3. Após a inscrição em ações de formação, Workshops e atividades promovidas pelo Apoio ao Estudante, o participante deve informar o APET com uma antecedência mínima de 24 horas, sempre que não possa comparecer.
4. Informar o APET e respetivo Mentor(a) em caso de desistência do Programa, justificando a decisão.
5. Informar o Mentor(a) ou o APET sempre que necessitar de algum tipo de apoio social, económico, emocional, académico ou outro.

Artigo 11º **Candidaturas**

1. No final de cada ano letivo, são abertas as inscrições para mentores(as) do **Programa Experimenta o Técnico**. Podem concorrer todos(as) os(as) estudantes preferencialmente do 2º ano dos cursos de Licenciatura do Campus Oeiras.
2. As inscrições para mentores(as), bem como a renovação da sua participação, são realizadas através de um formulário online disponibilizado pelo Apoio ao Estudante.

Artigo 12º **Seleção**

Cada estudante será acompanhado por um único Mentor(a) e a seleção será efetuada com base nos seguintes critérios:

1. Motivação e Qualidade da Candidatura

- a) Clareza na comunicação;
- b) Compreensão dos objetivos do programa;
- c) Envolvimento pessoal e vontade de contribuir para a integração destes estudantes.

2. Experiências Pessoais Relevantes

- a) Experiência como Mentor(a) ou em atividades similares como voluntariado, representação estudantil;
- b) Envolvimento em iniciativas de acolhimento, tutoria ou organização de eventos.

3. Ano e Percorso Académico

- a) Preferencialmente, estudantes do 2º ano de licenciatura, inscritos pela primeira vez no referido ano;
- b) Média de curso (à data da candidatura), pode ser usada como critério de desempate, dando preferência a estudantes com média mais elevada.

4. Entrevista

Os candidatos(as) selecionados(as) serão convocados(as) para uma entrevista que visa obter informações mais detalhadas sobre as experiências de cada um(a), relacionadas com as competências necessárias para um bom desempenho como Mentor(a).

Artigo 13º **Criação de pares Mentor(a)/Mentorando(a)**

O processo de seleção e organização dos pares Mentor(a)/Mentorando(a) é efetuado pelo Apoio ao Estudante do Campus Oeiras.

Artigo 14º **Atividades regulares**

Ao longo de cada ano letivo, serão organizadas diversas atividades de dinamização do **Programa de Mentorado** do **Programa Experimenta o Técnico**, para a formação dos Mentores(as) e para a integração e envolvimento dos novos Estudantes, designadamente:

- **Formação Inicial de Mentores:** que tem como objetivo dotar os mentores de ferramentas úteis para a participação no programa e clarificar os papéis dos(as) Mentores(as) e dos(as) Mentorandos(as);
- **Sessão de boas-vindas:** que tem como finalidade acolher os novos estudantes, promovendo visitas aos espaços, atividades de integração e esclarecimento sobre o funcionamento académico. Estas iniciativas permitem aos novos estudantes conhecerem recursos, serviços e colegas, enquanto se familiarizam com o Técnico.
- **Dinamização de atividades:** ao longo do ano letivo e que correspondam às necessidades e interesses de Mentores(as) e Mentorandos(as) contribuindo para o seu envolvimento com os pares e com a instituição.

Artigo 15º **Programa de Formação**

O APET promove um Programa de Formação, no qual se pretende que os estudantes, Mentores(as) e Mentorandos(as), desenvolvam várias competências transversais. Nesse sentido, prevê-se a organização de um conjunto de formações e workshops ao longo do ano letivo.

Artigo 16º **Sistema de pontuação e conversão em horas**

1. Este artigo regulamenta o sistema de pontuação destinado aos participantes do **Programa Experimenta o Técnico** ("Mentores(as)"), com o objetivo de incentivar a ligação,

acompanhar o progresso e converter a participação ativa em horas reconhecidas oficialmente.

- Os Mentores(as) acumularão pontos conforme a sua participação e desempenho nas seguintes atividades:

Atividade	Pontuação
Formação inicial (obrigatória)	15 pontos
Sessão de boas-vindas (obrigatória)	25 pontos
Participação em workshops/formações/atividades do programa	15 pontos
Participação em eventos externos organizados pelo programa	25 pontos
Feedback estruturado sobre a mentoria (obrigatória)	5 pontos
Apresentação de progresso das reuniões com os Mentorandos(as) (obrigatória)	10 pontos
Reuniões com o APET (obrigatória)	10 pontos

- Se, após a inscrição em ações de formação ou atividades, internas ou externas, promovidas pelo Apoio ao Estudante, o(a) participante não informar o APET com uma antecedência mínima de 24 horas sempre que não possa comparecer, serão descontados 5 pontos do total de pontos obtidos até à data.
- A cada 5 pontos, o Mentor(a) terá direito ao reconhecimento de 1 hora de participação ativa no programa. As horas serão registradas oficialmente e serão utilizadas para fins académicos, curriculares ou de certificação.
- Poderão ser desenvolvidas atividades adicionais fora do âmbito previsto neste documento. Sempre que tal acontecer, os Mentores(as) e Mentorandos(as) serão devidamente informados pelos canais oficiais do APET, e receberão as respetivas instruções de participação.

Artigo 17º **Certificação**

1. Os Mentores(as) poderão ver a sua participação no **Programa de Mentorado do Programa Experimenta o Técnico**, reconhecida através de um Certificado de Participação e no Suplemento ao Diploma.
2. Para que a participação como Mentor seja reconhecida através do Certificado de Participação, é obrigatório que os Mentores cumpram os seguintes requisitos:
 - a. Ter um mentorando(a)
 - b. Frequentar a formação inicial de mentores.
 - c. Estar presente na sessão de boas vindas, e participar em todas as atividades para as quais for destacado(a).
 - d. Realizar pelo menos 3 contactos (encontro, telefonema, mensagem, etc.), em cada semestre, com os seus mentorandos.
 - e. Participar em pelo menos uma ação de formação, Workshop ou uma atividade promovida pelo Apoio ao Estudante em cada semestre.
 - f. Comparecer a uma reunião de feedback ou responder a um questionário de monitorização, avaliação e melhoria do Programa de Mentorado.
3. Os(as) Mentores(as) que cumprirem os requisitos definidos no ponto anterior recebem no final do programa o respetivo certificado de participação, onde serão mencionadas as horas dispendidas no programa.
4. Os Mentores(as) que se destacarem ao longo do programa receberão também uma menção honrosa.

Artigo 18º **Benefícios**

1. As atividades desenvolvidas no âmbito do **Programa de Mentorado do Programa Experimenta o Técnico**, poderão constar no Suplemento ao Diploma.
2. As horas contabilizadas, que podem ser somadas a outras atividades, são consideradas para efeitos de creditação em AEC I ou AEC II.

Artigo 19º **Cumprimento e casos omissos**

1. Compete à equipa do Apoio ao Estudante assegurar a execução do **Programa de Mentorado do Programa Experimenta o Técnico** conforme o estabelecido no presente regulamento, bem como prestar todo o apoio necessário, a Mentores(as) e Mentorandos(as).
2. Analisar situações não previstas no presente regulamento e encontrar as soluções adequadas a cada caso.
3. Eventuais modificações decorrentes de atualizações académicas, legais ou normativas poderão levar à revisão deste regulamento, sendo que qualquer alteração será comunicada a todas as partes.