

Regulamento do Programa Mentorado 2025 / 2026

Campus Alameda



Index

Regulamento do Programa Mentorado - Português	4
1 Núcleo de Apoio ao Estudante (NAPE)	4
2 O Programa Mentorado	4
2.1 Objetivos	5
2.2 Mentorando	5
2.2.1 Estudantes de 1º Ciclo	5
2.2.2 Estudantes de Mobilidade	6
2.2.3 Estudantes de 2º Ciclo	6
2.3 Mentor	6
3 Candidaturas e Processo de Seleção	7
3.1 Mentoria de Estudantes de 1º Ciclo	7
3.2 Mentoria de Estudantes de Mobilidade	8
3.3 Mentoria de Estudantes de 2º Ciclo	8
4 Funcionamento do Programa	9
4.1 Categoria Vermelha	9
4.1.1 Formações Iniciais	9
4.1.2 Semana de Acolhimento	10
Estudantes de 1ºCiclo	10
.	10
Estudantes de Mobilidade	10
.	10
Estudantes de 2ºCiclo	10
.	10
4.1.3 Relatórios e Mentoring Together	10
4.2 Categoria Laranja	11
4.3 Categoria Amarela	11
4.4 Atividades Extra	11
5 Avaliação e Reconhecimento	11
5.1 Certificado de Participação	12
5.2 Suplemento ao Diploma	12
5.3 Sistema de pontos	12
5.3.1 Dedução de pontos	13
5.3.2 Tolerância a atrasos	13
.	13
5.3.3 Cancelamento de atividades	13
.	13
6 Kit Mentorado	14
6.1 Guia Mentorado	14

7	Mentoria a Pedido	14
8	Considerações Finais	14
	Mentoring Programme Regulation – English	15
1	Student Support Office (NAPE)	15
2	The Mentoring Program	15
2.1	Objectives	15
2.2	Mentee	16
2.2.1	1st Cycle Students	16
2.2.2	Mobility Students	16
2.2.3	2nd Cycle Students	17
2.3	Mentor	17
3	Applications and Selection Process	18
3.1	Mentoring 1st Cycle Students	18
3.2	Mentoring Mobility Students	18
3.3	Mentoring 2nd Cycle Students	19
4	Program Operation	19
4.1	Red Category	20
4.1.1	Initial Trainings	20
4.1.2	Welcome Week	20
	1st Cycle Students	20
		20
	Mobility Students	20
		20
	2nd Cycle Students	20
		21
4.1.3	Reports and Mentoring Together	21
4.2	Orange Category	21
4.3	Yellow Category	21
4.4	Extra Activities	21
5	Evaluation and Recognition	22
5.1	Certificate of Participation	22
5.2	Diploma Supplement	22
5.3	Points System	22
5.3.1	Point Deduction	23
5.3.2	Tardiness Tolerance	23
		23
5.3.3	Activity Cancellation	23
		23

6	Mentoring Kit	23
6.1	Mentoring Guide	24
7	Mentoring on Request	24
8	Final Considerations	24

Regulamento do Programa Mentorado - Português

1 Núcleo de Apoio ao Estudante (NAPE)

O Núcleo de Apoio ao Estudante (NAPE) tem como missão promover a integração de Estudantes do Instituto Superior Técnico, apoiando diversas iniciativas que contribuam para um envolvimento efetivo da comunidade académica, bem como divulgar o Técnico, junto dos meios estudantis, em especial o ensino secundário. Um dos objetivos do NAPE consiste na promoção do sucesso académico de quem estuda no Técnico, através da implementação de vários projetos orientados nesse sentido, tendo como prioridade o atendimento, a resposta e o acompanhamento personalizado. Diariamente, o NAPE está presente na Receção do Pavilhão Central. O sucesso académico depende de diversos fatores, com especial foco na qualidade do ensino e do ambiente envolvente em que os Estudantes estão integrados. Como uma medida concreta de intervenção na área do ensino e nos serviços de apoio, o Conselho de Gestão do Técnico tem reforçado o apoio às atividades do NAPE, como instrumento de promoção de um melhor acolhimento e integração de todos os Estudantes, sendo um exemplo o Programa Mentorado. Além do acolhimento de Estudantes regulares nacionais e internacionais de 1º Ano, o NAPE organiza várias atividades dirigidas a Estudantes estrangeiros que frequentam a nossa instituição ao abrigo de programas de mobilidade com o intuito de facilitar o primeiro contacto com o Técnico, com a cidade de Lisboa e com a nossa cultura. Estudantes que ingressam pela primeira vez em cursos do Técnico através de outras vias de acesso além do Concurso Nacional - 1º Ciclo: Mudança de Par Instituição/Curso, Titulares de Curso Médio Superior, Maiores de 23 anos e 2º Ciclo, incluindo Estudantes Internacionais, terão também um acompanhamento mais especializado de forma a facilitar a sua integração no Técnico.

Durante o Programa de Divulgação do Técnico, que compreende Visitas a Escolas Secundárias, Visitas ao Técnico e ainda a participação em Feiras de Ensino e Formação Profissional, Guias do NAPE entram em contacto com os milhares de potenciais candidatos ao Ensino Superior, esclarecendo as suas questões relacionadas com a nossa instituição. Além disso, são também dinamizadas atividades científicas de promoção da Ciência, Tecnologia e Engenharia, junto de escolas do Ensino Básico e Secundário, ao abrigo de vários protocolos, destacando-se a participação no projeto Engenheiras por um Dia. Sendo um serviço central do Técnico, o NAPE dá ainda apoio a eventos institucionais.

2 O Programa Mentorado

O Programa Mentorado do Técnico, implementado pelo NAPE há mais de 20 anos, visa o acolhimento e a integração de novos Estudantes de 1º Ciclo, 2º Ciclo e de Mobilidade que ingressam na nossa Escola. Para facilitar a transição dos novos Estudantes (Mentorandos), o NAPE conta com o auxílio de Estudantes de anos mais avançados (Mentores), com um conjunto específico de conhecimentos e competências, que voluntariamente apoiam os Mentorandos.

2.1 Objetivos

A equipa do NAPE reconhece que a participação ativa tanto de Mentores como de Mentorandos no Programa Mentorado é fulcral para o bom funcionamento do mesmo. A experiência académica dos Mentores aliada às necessidades sentidas por Mentorandos de conhecerem o Técnico e a sua comunidade, levou o programa a focar-se nos seguintes objetivos:

- Apoiar Mentorandos no seu acolhimento e incentivar a integração na sua nova Escola, promovendo o espírito de cooperação na Escola;
- Desenvolver competências complementares à formação académica, através da participação em atividades promotoras do desenvolvimento pessoal e profissional, e iniciativas de carácter lúdico;
- Aproximar todas as partes envolvidas no Programa Mentorado, fomentando o networking de forma acessível e informal, promovendo o sentido de comunidade do Técnico.

2.2 Mentorando

Todos os anos, o Técnico recebe mais de 2000 Estudantes em cursos do 1º e 2º ciclos de estudo, destacando-se três grandes grupos: Estudantes de 1º Ciclo, de Mobilidade e de 2º Ciclo. Assim, cada Mentor terá um papel muito importante e interventivo na vida académica e social destes Estudantes, visando agilizar o processo de adaptação e aprendizagem. As necessidades que cada Mentorando apresenta dependem de diversos fatores, incidindo sobretudo nas vertentes académica, social e pessoal. De uma forma generalizada, as necessidades tipicamente apresentadas por parte de Mentorandos são referentes a:

- Lidar eficazmente com os procedimentos associados à matrícula e primeiros passos após a entrada no Técnico;
- Conhecer os serviços e respostas institucionais do Técnico e da Universidade de Lisboa;
- Conhecer colegas de toda a comunidade académica;
- Conhecer a cidade de Lisboa;
- Esclarecer dúvidas sobre o curso em que ingressam, o Técnico, a vida académica, opções de prosseguimento de carreiras, entre outras;
- Ter alguém a quem recorrer em caso de necessidade ou emergência.

2.2.1 Estudantes de 1º Ciclo

como, por exemplo, maior exigência académica, quantidade e complexidade de matéria lecionada, métodos e períodos de avaliação diferentes, entre outros. Em muitos casos, estes estudantes provêm de outras zonas do país, podendo a sua adaptação à cidade de Lisboa, mudança de casa e organização da vida pessoal serem barreiras adicionais a ultrapassar.

2.2.2 Estudantes de Mobilidade

Os Estudantes de mobilidade nacional e internacional poderão ser provenientes de países e/ou culturas bastante diferentes, sendo essencial para o sucesso desta experiência uma rápida integração na cidade e na instituição. O acompanhamento necessário foca-se na resolução de alguns entraves burocráticos (passe de transporte, telemóveis, entre outros), em dar a conhecer a cidade nos primeiros dias e aconselhar, se necessário, na procura de habitação, auxiliando também em várias questões relacionadas com o sistema de gestão académica (FénixEdu), as unidades curriculares, as aulas e os docentes.

2.2.3 Estudantes de 2º Ciclo

Os Estudantes de 2º Ciclo encontram-se numa categoria específica por terem necessidades diferenciadas. Os que provêm de cursos de 1º Ciclo da Universidade de Lisboa (inclusive do próprio Instituto Superior Técnico), podem não necessitar de apoio na adaptação à cidade ou à vida universitária, mas sim na integração no novo curso e na instituição. Os que provêm de universidades ou cidades diferentes poderão beneficiar de conhecer a cidade de Lisboa, o campus e todo o funcionamento do Técnico. Neste grupo, inserem-se ainda estudantes internacionais que vêm para o Técnico frequentar todo o Mestrado, pelo que poderão ter necessidades mais semelhantes às de estudantes de mobilidade.

2.3 Mentor

Um Mentor do Programa Mentorado do NAPE, é um estudante que estuda no esteja a frequentar o Técnico há pelo menos 1 ano letivo e que, de forma voluntária, se disponibiliza para receber e ajudar novos estudantes na sua integração na nova Escola e/ou novo curso ao longo do seu percurso. Esta relação de Mentoria apresenta um tempo variável consoante as necessidades de cada Mentorando. Para efeitos de reconhecimento do Programa Mentorado, considera-se que a sua duração é de cerca de 6 meses.

Além do encontro inicial na Semana de Acolhimento, no qual cada Mentor conhece o seu grupo de Mentorandos e é responsável pela orientação pelo campus e pelos arredores do Técnico, o Programa Mentorado promove atividades de carácter lúdico e recreativo contribuindo para o estabelecimento de relações mais próximas entre Mentores e Mentorandos. O fortalecimento desta relação possibilita que os Novos Estudantes sintam maior integração na comunidade académica do Técnico ao aproximar Estudantes de anos diferentes e/ou cursos diferentes, fomentando o networking.

A equipa do NAPE espera que os Mentores:

- Apresentem proatividade e empenho para cumprir os objetivos do programa;
- Sejam comunicativos para com o seu grupo de Mentorandos;
- Demonstrem disponibilidade para apoiar o seu grupo de Mentorandos em função das necessidades de cada pessoa;
- Partilhem as suas experiências com o seu grupo de Mentorandos;
- Participem de forma motivada e promovam ativamente as várias atividades do Programa;

- Façam distinção entre o Programa Mentorado e outras atividades de integração não institucionais;
- Mantenham um contacto contínuo com cada um dos Mentorandos e com o NAPE.

Mentores podem esperar da equipa do NAPE:

- Apoio constante e personalizado durante todo o ano letivo;
- Conjunto de Formações específicas para o desempenho da função de Mentor;
- Dinamização de atividades que promovam o contacto entre Mentores e Mentorandos;
- Disponibilidade para esclarecimento de qualquer questão;
- Contacto regular com Mentores;
- Reconhecimento da sua participação no programa, mediante o cumprimento dos requisitos necessários.

3 Candidaturas e Processo de Seleção

A candidatura ao Programa Mentorado será feita através de um formulário online. Poderão candidatar-se a Mentor de Estudantes de 1º Ciclo, Mentor de Estudantes de 2º Ciclo e Mentor de Estudantes de Mobilidade. A receção e acolhimento de estudantes dos restantes concursos de acesso (por exemplo 2ª e 3ª Fase do Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior, Estudantes Internacionais) ao Técnico será considerada uma atividade complementar aos tipos de Mentoria mencionados. A informação específica sobre o funcionamento desta atividade pode ser consultada na secção 4.4.

3.1 Mentoria de Estudantes de 1º Ciclo

Os grupos de Mentorandos poderão ter 1 ou 2 Mentores do respetivo curso ao qual se candidatam, pelo que existirão candidaturas individuais ou em grupo. No caso da candidatura individual, poderá haver posterior emparelhamento com outro Mentor do mesmo curso na mesma condição. A Mentores que efetuem a candidatura de grupo é-lhes garantido que ambos ficam com o mesmo grupo de Mentorandos no decorrer do programa. Ressalva-se que a candidatura de grupo é efetuada por ambos os elementos do grupo, através do preenchimento individual do formulário de inscrição. De forma a garantir o bom funcionamento do programa, considerando o número de vagas em cada curso e a cadência prevista de estudantes a chegar ao Técnico na Semana de Acolhimento, foram estabelecidos limites máximos internos para a Mentoria de 1º Ciclo por curso.

Mentor de Estudantes de 1º Ciclo é um estudante do campus Alameda que no ano transato tenha tido inscrições no curso no qual quer ser Mentor. Qualquer candidatura que não cumpra este requisito é automaticamente excluída. Reserva-se ao NAPE o direito de estabelecer um limite máximo de mentores por curso, caso haja um grande volume de candidaturas a mentor, para que se possa garantir um bom funcionamento do programa. Caso o número de candidaturas à Mentoria de 1º Ciclo de um determinado curso ultrapasse o limite máximo definido, a seleção das mesmas será feita através dos seguintes critérios:

- 1º Critério – Motivação apresentada no formulário de candidatura;
- 2º Critério – Ano Curricular (estudantes de ano curricular inferior têm prioridade);
- 3º Critério – Novos Mentores (estudantes que nunca participaram no Programa Mentorado têm prioridade).

Os Mentores selecionados serão informados da decisão por e-mail e receberão mais informações sobre as inscrições nas Formações Iniciais, cuja resposta ao formulário de disponibilidade servirá como confirmação da intenção dos Mentores em participar no Programa Mentorado. Caso não efetuem a inscrição serão excluídos/as do programa. As candidaturas a Mentor não selecionadas entrarão automaticamente na lista de Suplentes, sendo feita a chamada ordenada em caso de desistência, exclusão de algum selecionado ou ainda para acolhimento de estudantes de outros cursos, cujo número de Mentores selecionados tenha sido considerado insuficiente. Estes candidatos a Mentores também terão prioridade de serem chamados para receber estudantes que ingressem nas 2ª e 3ª fases do Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior.

3.2 Mentoria de Estudantes de Mobilidade

Cada grupo de Mentorandos terá 1 Mentor. Assim, existirão apenas candidaturas individuais. De forma a garantir o bom funcionamento do programa, foi estabelecido um limite máximo de 100 Mentores de Mobilidade. Caso o número de candidaturas à Mentoria de Mobilidade ultrapasse o limite máximo estipulado, a seleção das mesmas será feita de acordo com os seguintes critérios:

- 1º Critério – Motivação apresentada no formulário de candidatura;
- 2º Critério – Ter realizado um programa de mobilidade com pelo menos 1 semestre (Estudantes que tenham realizado um programa de mobilidade têm prioridade);
- 3º Critério – Antigos Mentores de Mobilidade (Estudantes que já participaram no Programa Mentorado têm prioridade);
- 4º Critério – Número de matrículas (Estudantes com um número de matrículas superior têm prioridade).

Os Mentores selecionados serão informados da decisão por e-mail e receberão mais informações sobre as inscrições nas Formações Iniciais, cuja resposta ao formulário de disponibilidade servirá como confirmação da intenção dos Mentores em participar no Programa Mentorado. Caso não efetuem a inscrição serão excluídos do Programa. As candidaturas a Mentor não selecionadas entrarão automaticamente na lista de Suplentes, sendo chamados em caso de desistência ou exclusão de algum Mentor selecionado.

3.3 Mentoria de Estudantes de 2º Ciclo

Cada grupo de Mentorandos terá 1 Mentor de Estudantes de 2º Ciclo, sendo que neste caso apenas existirão candidaturas individuais. De forma a garantir o bom funcionamento do

programa, foi estabelecido um limite máximo de 100 Mentores de 2º Ciclo. Reserva-se ao NAPE o direito de estabelecer um limite máximo de mentores por curso, caso haja um grande volume de candidaturas a mentor, para que se possa garantir um bom funcionamento do programa. Caso o número de Mentores interessados em colaborar seja superior ao número de Mentores que permita o bom funcionamento da atividade, a seleção será feita de acordo com os seguintes critérios:

- 1º Critério – Ano Curricular (estudantes de ano curricular superior têm prioridade);
- 2º Critério – Motivação apresentada no formulário de candidatura;
- 3º Critério – Antigos Mentores (estudantes que já participaram no Programa Mentorado têm prioridade).

Os Mentores selecionados serão informados da decisão por e-mail e receberão mais informações sobre as inscrições nas Formações Iniciais, cuja resposta ao formulário de disponibilidade servirá como confirmação da intenção dos Mentores em participar no Programa Mentorado. Caso não efetuem a inscrição serão excluídos do programa. As candidaturas a Mentor não selecionadas entrarão automaticamente na lista de Suplentes, sendo chamados em caso de desistência ou exclusão de Mentor selecionado.

4 Funcionamento do Programa

Consistindo a mentoria numa relação de apoio por pares, num clima de cooperação e partilha mútua de experiências e conhecimentos, procura-se promover oportunidades de desenvolvimento de competências para Mentores e Mentorandos. Nesta linha, o Programa Mentorado engloba atividades de carácter distinto, organizadas em três categorias.

4.1 Categoria Vermelha

A Categoria Vermelha contempla atividades de carácter obrigatório, fundamentais para a concretização e desenvolvimento do Programa Mentorado. Esta categoria engloba atividades como as Formações Iniciais, Semana de Acolhimento e atividades de avaliação, tais como o Relatório 1 ou Mentoring Together e o Relatório 2.

4.1.1 Formações Iniciais

Previamente à Semana de Acolhimento, para que Mentores possam desempenhar o seu papel da melhor forma possível, serão dinamizadas sessões formativas de carácter obrigatório onde é expectável a sua participação ativa. Para cada Mentor, a formação ocorrerá presencialmente ou online e será dividida em dois módulos: um dos quais incidirá sobre o funcionamento do Programa Mentorado (no caso de antigos mentores esta formação terá uma duração e conteúdos adaptados) e o outro abordará as principais dificuldades e dúvidas que novos Estudantes tipicamente demonstram. A formação incide assim sobre os seguintes tópicos:

- Programa Mentorado

- Semana de Acolhimento
- Estudantes com Necessidades Educativas Especiais

4.1.2 Semana de Acolhimento

A Semana de Acolhimento de novos estudantes, definida no Calendário Escolar, pretende dar as boas vindas aos estudantes que se matriculam no Técnico.

Estudantes de 1ºCiclo

Na Semana de Acolhimento os Mentores realizam a visita presencial ao Técnico. Cada Mentor comparece à hora marcada e conhece o seu grupo de Mentorandos. O percurso é pré definido e o tempo passado em cada checkpoint deverá ser o mais próximo possível da duração estabelecida. Os estudantes que ingressam no Técnico via concurso de Mudança de Par Instituição/Curso, concursos especiais para Maiores de 23 anos, de Titulares de Curso Médio e Superior ou para Estudantes Internacionais de 1º Ciclo serão recebidos juntamente com os do Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior, sendo por isso acolhidos pelos Mentores de Estudantes de 1º Ciclo. Ainda durante a Semana de Acolhimento, os Mentores têm também o dever de se juntarem com os seus Mentorandos, para que possam explicar o funcionamento do sistema FénixEdu, esclarecer dúvidas sobre o funcionamento de aulas teórico-práticas e laboratoriais, as siglas das salas de aula e quaisquer outras questões que sejam de maior necessidade imediata.

Estudantes de Mobilidade

A Receção dos novos estudantes de Mobilidade de 1º Semestre também decorre presencialmente no campus Alameda. No 2º semestre ocorre outro período de receção dos novos estudantes de Mobilidade na semana anterior ao início das atividades letivas.

Estudantes de 2ºCiclo

Por fim, a receção dos novos estudantes de 2ºCiclo também decorre presencialmente no campus Alameda.

4.1.3 Relatórios e Mentoring Together

No sentido de aferir o sucesso e o impacto do programa, desejamos que tanto Mentores como Mentorandos deem o seu feedback ao longo do percurso, avaliando de forma criteriosa e incisiva as diversas fases do programa. Todas as opiniões são essenciais para a melhoria constante do Programa Mentorado, sendo que o NAPE procura implementar as sugestões e ideias nas edições futuras. Os Relatórios 1 e 2 consistem em formulários online, preenchidos pelos Mentores, e têm como objetivo recolher feedback sobre o programa, aferindo o seu funcionamento geral. O Mentoring Together consiste num encontro após a Semana de Acolhimento entre Mentores e Guias do NAPE, em que são discutidos os principais momentos das primeiras semanas do programa e o impacto que tiveram no acolhimento dos Mentorandos. Esta atividade será realizada presencialmente com grupos de dimensão reduzida. Serão enviados formulários para

recolha de feedback direto a Mentorandos, com o intuito de avaliar o impacto e importância que o programa tem do seu ponto de vista.

4.2 Categoria Laranja

O conjunto de atividades da Categoria Laranja visa fomentar e fortalecer a relação Mentor - Mentorandos, estimulando o espírito de entreajuda, o trabalho em equipa. As atividades desta categoria são organizadas pela equipa do NAPE e, para participar nestas, os Mentores terão necessariamente que participar com Mentorandos, que poderão não ser os mesmos que lhes foram atribuídos na Semana de Acolhimento.

4.3 Categoria Amarela

Dentro da Categoria Amarela, encontram-se atividades autónomas, organizadas pelos Mentores diretamente com o seu grupo. Tanto Mentores como Mentorandos terão acesso ao Guia do Mentorado, onde se encontram sugestões de várias atividades com diversas temáticas: turística, lazer, desportiva e cultural. Quando os Mentores realizam uma das atividades do Guia, devem tirar uma fotografia com o seu grupo e submetê-la via Google Forms. Mediante o cumprimento de todos os requisitos de cada atividade, serão atribuídos pontos ao Mentor:

- Duração da atividade realizada, em minutos;
- Descrição da atividade e do seu impacto;
- Submissão da fotografia com o grupo.

Todas as submissões estão sujeitas a avaliação e ponderação por parte do NAPE. Para serem atribuídos os pontos referentes, tanto a atividade como a submissão terão de ser consideradas válidas. As atividades sugeridas no Guia serão aceites, estando outras atividades sujeitas a ponderação pela equipa. Ao NAPE reserva-se o direito de definir e alterar o critério segundo o qual pondera e avalia cada submissão, de modo a ir ao encontro da missão do Programa Mentorado.

4.4 Atividades Extra

Poderão ser dinamizadas atividades não previstas neste Regulamento. Oportunamente, a equipa do NAPE informará Mentores e Mentorandos da existência das mesmas e do respetivo funcionamento, se aplicável.

5 Avaliação e Reconhecimento

Os Mentores poderão ver a sua participação no Programa Mentorado reconhecida através do Certificado de Participação e Suplemento ao Diploma. Em qualquer altura, cada Mentor pode consultar o seu percurso no programa consultando a Base de Dados online.

5.1 Certificado de Participação

No final do ano, o NAPE atribui um Certificado de Participação no Programa Mentorado a Mentores que cumpram, obrigatoriamente, os seguintes requisitos mínimos:

- Participação nas Formações Iniciais;
- Acompanhamento de Mentorando(s) na Semana de Acolhimento;
- Preenchimento do Relatório 1 ou participação na atividade Mentoring Together.

5.2 Suplemento ao Diploma

Para que a participação como Mentor seja reconhecida pelo Técnico através do Suplemento ao Diploma, é obrigatório que os Mentores cumpram os seguintes requisitos mínimos:

- Participação nas Formações Iniciais;
- Acompanhamento de Mentorando(s) na Semana de Acolhimento;
- Preenchimento do Relatório 1 ou participação na atividade Mentoring Together.
- Preenchimento do Relatório 2;
- Participação em 3 atividades inseridas nas Categorias Laranja ou Amarela;
- Soma de 75 pontos obtidos na participação em atividades no âmbito do programa.

5.3 Sistema de pontos

A atribuição de pontos é efetuada com base na duração da atividade realizada. Na tabela abaixo é possível consultar as durações previstas para as atividades de cada categoria. O fator de conversão desses valores para o sistema de pontos é de 5 pontos por hora. Nos casos em que os pontos obtidos devido a esta conversão não sejam um número inteiro, é feito o arredondamento para o número inteiro imediatamente acima do valor obtido.

Categoria	Atividade	Duração Prevista
Vermelha	Formações Iniciais (Total)	2h - 3h
	Semana de Acolhimento	3h
	Relatório 1	5 - 10 min
	Relatório 2	15 min
	Mentoring Together	1h - 1.5h
Laranja	Atividades	1.5h - 3h
Amarela	Atividades*	até 6h

As durações aqui apresentadas são previsões, servindo como valores indicativos. A duração concreta de cada atividade será sempre apresentada no ato de inscrição para a participação

nestas, podendo apresentar variações dos valores na tabela. Ao NAPE, reserva-se a responsabilidade de definir a duração de atividades omissas na tabela anterior, posteriormente organizadas, e de comunicar aos Mentores atempadamente, pelas vias oficiais de comunicação. Para Mentores do Programa Mentorado — 1º Semestre, os pontos não serão acumulados para o 2º Semestre *Sendo a Categoria Amarela composta por atividades autónomas, caberá aos Mentores informar o NAPE, a partir de um formulário próprio, da duração da realização de cada atividade. Ao NAPE reserva-se a responsabilidade de avaliar a coerência das durações apresentadas e efetuar a atribuição dos respetivos pontos. No que à Categoria Amarela diz respeito, poderão ser realizadas um máximo de 6 horas de submissões durante a duração do Programa e em cada submissão serão contabilizados, no máximo, 120 minutos.

5.3.1 Dedução de pontos

Todas as atividades no âmbito do Programa Mentorado são organizadas com base no número de Mentores que nelas estão previstas participar. O não comparecimento de Mentores a atividades nas quais se inscreveram pode causar constrangimentos no seu bom funcionamento e retirar a oportunidade a outros Estudantes que tenham mostrado interesse em participar, pelo que, de forma a procurar evitar tais situações, será aplicada uma dedução de 5 pontos caso o Mentor falte à atividade em que se inscreveu sem aviso de cancelamento prévio. Aceitam-se cancelamentos até às 23h59 do dia anterior em que esta se realiza, não havendo dedução de pontos neste caso. Qualquer cancelamento no dia da atividade implica a dedução de 5 pontos. Note-se que qualquer cancelamento deverá ser efetuado exclusivamente por envio de e-mail para o NAPE (nape.acim@tecnico.ulisboa.pt), mencionando “Programa Mentorado” no assunto. Ao NAPE, reserva-se o direito de avaliar situações pontuais devidamente justificadas, como doença, greves e outros casos omissos.

5.3.2 Tolerância a atrasos

Todas as pessoas inscritas poderão participar na respetiva atividade até 10 minutos após a hora definida para o seu começo. Caso compareçam depois deste período:

- A tua participação na atividade poderá não ser garantida;
- Não serão deduzidos pontos;
- Caso necessário, será feito um ajuste de horas tendo em conta o tempo de participação.

Após este período, caso tenham faltado Mentores e caso existam Mentores não inscritos à porta da sala da atividade no caso das atividades presenciais, estes poderão participar na mesma, ocupando as vagas disponíveis e obtendo os pontos correspondentes.

5.3.3 Cancelamento de atividades

Caso haja um cancelamento de uma atividade, todas as pessoas inscritas na mesma recebem os pontos correspondentes.

6 Kit Mentorado

No início da Semana de Acolhimento, será entregue a cada Mentor um conjunto de itens que incluirá:

- T-shirt de Mentor;
- Fita com nametag;

6.1 Guia Mentorado

Os Mentores têm acesso ao Guia Mentorado, onde se encontram sugestões de várias atividades com diversas temáticas: Turística, Lazer, Desportiva, e Cultural. Neste guia encontra-se também um conjunto de FAQs colocadas por Mentorandos.

7 Mentoria a Pedido

Estudantes que ingressam no Técnico, mas não têm oportunidade de participar em nenhum dos turnos da Semana de Acolhimento, podem requisitar um Mentor preenchendo o formulário ou contactando o NAPE através de nape@tecnico.ulisboa.pt.

8 Considerações Finais

É da competência do NAPE garantir a execução do Programa Mentorado como previsto neste Regulamento e estar disponível para prestar o apoio necessário a Mentores e Mentorandos. Reserva-se ao NAPE a responsabilidade de analisar e avaliar quaisquer casos omissos a este Regulamento e apresentar soluções concretas. Poderão surgir alterações a este Regulamento, com origem em regulamentação académica, alterações legislativas ou diretrizes governamentais, que serão comunicadas por e-mail sempre que se verificarem estas situações. No Campus Taguspark, o Programa Mentorado é promovido pela Área de Gestão de Recursos Humanos e Académicos do Taguspark (AGRHAT), tendo em conta as especificidades dos cursos lecionados e o funcionamento do próprio campus, estando este à responsabilidade do Apoio ao Estudante (APET), desta forma, qualquer dúvida deverá ser enviada para apoioaoestudante-tagus@tecnico.ulisboa.pt.

Mentoring Programme Regulation – English

1 Student Support Office (NAPE)

The Student Support Office (NAPE) aims to promote the integration of students at Instituto Superior Técnico by supporting various initiatives that contribute to the effective involvement of the academic community, as well as by promoting Técnico to student audiences, especially secondary school students. One of NAPE's goals is to foster the academic success of those studying at Técnico through the implementation of several projects aimed at this objective, prioritizing personalized assistance, response, and follow-up. NAPE is present daily at the Reception in the Main Building.

Academic success depends on several factors, with a special focus on the quality of education and the surrounding environment in which students are integrated. As a concrete measure of intervention in education and support services, Técnico's Management Board has reinforced support for NAPE's activities as a means of promoting better reception and integration of all students, with the Mentoring Program being a prime example. In addition to welcoming national and international first-year students, NAPE organizes several activities targeted at foreign students attending our institution under mobility programs, to facilitate their first contact with Técnico, the city of Lisbon, and our culture. Students entering Técnico programs for the first time through other access routes besides the National Admission Contest – 1st Cycle: Change of Institution/Course Pair, Holders of a Higher Education Degree, Over 23s, and 2nd Cycle, including International Students – will also receive more specialized support to ease their integration into Técnico.

During the Técnico Promotion Program, which includes Visits to Secondary Schools, Visits to Técnico, and participation in Education and Vocational Training Fairs, NAPE Guides come into contact with thousands of potential candidates for Higher Education, addressing their questions related to our institution. In addition, scientific activities promoting Science, Technology, and Engineering are also organized for Basic and Secondary Education schools under various agreements, with special emphasis on participation in the “Engineers for a Day” project. As a central service at Técnico, NAPE also supports institutional events.

2 The Mentoring Program

Técnico's Mentoring Program, implemented by NAPE for over 20 years, aims to welcome and integrate new 1st Cycle, 2nd Cycle, and Mobility Students who join our School. To facilitate the transition of new students (Mentees), NAPE relies on the support of more senior students (Mentors), who possess a specific set of knowledge and skills and voluntarily support Mentees.

2.1 Objectives

The NAPE team recognizes that the active participation of both Mentors and Mentees in the Mentoring Program is essential for its proper functioning. The academic experience of the Mentors combined with the Mentees' needs to get to know Técnico and its community has led the program to focus on the following objectives:

- Support Mentees in their reception and encourage integration into their new School, promoting a spirit of cooperation;
- Develop skills complementary to academic training through participation in activities that foster personal and professional development, and recreational initiatives;
- Bring all parties involved in the Mentoring Program closer together, promoting accessible and informal networking, and reinforcing Técnico's sense of community.

2.2 Mentee

Every year, Técnico welcomes over 2000 students across 1st and 2nd Cycle programs, falling into three main groups: 1st Cycle, Mobility, and 2nd Cycle Students. Each Mentor thus plays an important and active role in the academic and social lives of these students, aiming to streamline their adaptation and learning process. The needs of each Mentee depend on several factors, mainly in academic, social, and personal aspects. Generally, the typical needs presented by Mentees include:

- Effectively handling enrollment procedures and the first steps after joining Técnico;
- Becoming familiar with the services and institutional resources of Técnico and the University of Lisbon;
- Meeting fellow students across the academic community;
- Getting to know the city of Lisbon;
- Clarifying questions about the course they are enrolled in, Técnico, academic life, career paths, among others;
- Having someone to turn to in case of need or emergency.

2.2.1 1st Cycle Students

Such as higher academic demands, greater quantity and complexity of the material taught, different assessment methods and periods, among others. In many cases, these students come from other regions of the country, making adaptation to Lisbon, moving house, and organizing personal life additional challenges to overcome.

2.2.2 Mobility Students

National and international mobility students may come from very different countries and/or cultures, making a quick integration into the city and institution essential to the success of this experience. The necessary support focuses on resolving bureaucratic issues (transport pass, mobile phones, etc.), helping them get to know the city in the first few days, advising (if needed) on housing search, and assisting with issues related to the academic management system (FénixEdu), courses, classes, and teachers.

2.2.3 2nd Cycle Students

2nd Cycle Students are a specific group with distinct needs. Those coming from 1st Cycle courses at the University of Lisbon (including Técnico itself) may not need support in adapting to the city or university life but rather with integration into the new course and institution. Those from different universities or cities may benefit from becoming familiar with Lisbon, the campus, and Técnico's operations. This group also includes international students enrolled for the entire Master's program, whose needs may resemble those of mobility students.

2.3 Mentor

A Mentor in the NAPE Mentoring Program is a student who has been attending Técnico for at least one academic year and who voluntarily offers to welcome and help new students integrate into their new School and/or course throughout their journey. This mentoring relationship has a variable duration depending on each Mentee's needs. For recognition purposes, the Mentoring Program is considered to last around six months.

In addition to the initial meeting during the Welcome Week – where each Mentor meets their group of Mentees and is responsible for guiding them through the campus and surrounding areas – the Mentoring Program promotes recreational and leisure activities that help establish closer relationships between Mentors and Mentees. Strengthening this bond allows New Students to feel more integrated into Técnico's academic community by connecting students from different years and/or courses, fostering networking.

The NAPE team expects Mentors to:

- Show proactivity and commitment to achieving the program's goals;
- Communicate actively with their group of Mentees;
- Demonstrate availability to support their group of Mentees according to individual needs;
- Share their experiences with their group of Mentees;
- Participate enthusiastically and actively promote the program's activities;
- Distinguish between the Mentoring Program and non-institutional integration activities;
- Maintain regular contact with each Mentee and with NAPE.

Mentors can expect from the NAPE team:

- Constant and personalized support throughout the academic year;
- A set of specific training sessions for the Mentor role;
- Organization of activities promoting interaction between Mentors and Mentees;
- Availability to clarify any questions;
- Regular contact with Mentors;
- Recognition of their participation in the program, upon meeting the required conditions.

3 Applications and Selection Process

Applications to the Mentoring Program will be submitted through an online form. Students may apply to be a Mentor for 1st Cycle Students, 2nd Cycle Students, or Mobility Students. The reception and support of students from other admission contests (e.g., 2nd and 3rd phases of the National Higher Education Admission Contest, International Students) at Técnico will be considered a complementary activity to the types of Mentoring mentioned above. Specific information about this activity can be found in section 4.4.

3.1 Mentoring 1st Cycle Students

Mentee groups may have 1 or 2 Mentors from the same course they are applying to, so individual or group applications are allowed. In individual applications, a later pairing with another Mentor from the same course may occur. For group applications, both members are guaranteed to be assigned the same group of Mentees during the program. Note that group applications must be submitted by both members through individual completion of the registration form. To ensure the program runs smoothly, considering the number of available spots per course and the expected influx of students during Welcome Week, internal maximum limits were set for 1st Cycle Mentoring per course.

A Mentor for 1st Cycle Students must be a student from the Alameda campus who was enrolled in the previous academic year in the course they are applying to mentor. Any application that does not meet this requirement will be automatically excluded. NAPE reserves the right to set a maximum number of Mentors per course if there is a high volume of applications, to ensure the program's effectiveness. If the number of applications for 1st Cycle Mentoring in a specific course exceeds the maximum limit, the selection will be based on the following criteria:

- 1st Criterion – Motivation expressed in the application form;
- 2nd Criterion – Academic year (students in lower years have priority);
- 3rd Criterion – New Mentors (students who have never participated in the Mentoring Program have priority).

Selected Mentors will be notified by email and will receive further information about registration for Initial Training. Submitting the availability form will serve as confirmation of the Mentor's intention to participate. Failure to register will result in exclusion from the program. Unselected Mentor applications will automatically be added to the Waitlist. These candidates will be called up in order if any selected Mentor withdraws or is excluded or to support students from other courses where the number of selected Mentors is deemed insufficient. These candidates will also have priority in being assigned to students entering in the 2nd and 3rd phases of the National Higher Education Admission Contest.

3.2 Mentoring Mobility Students

Each group of Mentees will have 1 Mentor. Only individual applications are allowed. To ensure the smooth running of the program, a maximum limit of 100 Mobility Mentors has been set. If the number of applications for Mobility Mentoring exceeds the defined limit, selection will follow these criteria:

- 1st Criterion – Motivation expressed in the application form;
- 2nd Criterion – Having completed a mobility program for at least one semester (students who have participated in mobility have priority);
- 3rd Criterion – Former Mobility Mentors (students who have participated in the Mentoring Program have priority);
- 4th Criterion – Number of enrollments (students with more enrollments have priority).

Selected Mentors will be notified by email and will receive further information about registration for Initial Training. Submitting the availability form will serve as confirmation of the Mentor's intention to participate. Failure to register will result in exclusion from the program. Unselected Mentor applications will automatically be added to the Waitlist and may be called in case of withdrawal or exclusion of a selected Mentor.

3.3 Mentoring 2nd Cycle Students

Each group of Mentees will have 1 Mentor for 2nd Cycle Students, and only individual applications are allowed in this case. To ensure the smooth running of the program, a maximum limit of 100 2nd Cycle Mentors has been set. NAPE reserves the right to set a maximum number of Mentors per course if there is a high volume of applications to ensure the effectiveness of the program. If the number of interested Mentors exceeds the number required for the activity to function effectively, selection will be based on the following criteria:

- 1st Criterion – Academic year (students in higher academic years have priority);
- 2nd Criterion – Motivation expressed in the application form;
- 3rd Criterion – Former Mentors (students who have previously participated in the Mentoring Program have priority).

Selected Mentors will be notified by email and will receive further information about registration for Initial Training. Submitting the availability form will serve as confirmation of the Mentor's intention to participate. Failure to register will result in exclusion from the program. Unselected Mentor applications will automatically be added to the Waitlist and may be called in case of withdrawal or exclusion of a selected Mentor.

4 Program Operation

As mentoring is a peer support relationship based on cooperation and mutual sharing of experiences and knowledge, the aim is to promote opportunities for skills development for both Mentors and Mentees. In this context, the Mentoring Program includes different types of activities, organized into three categories.

4.1 Red Category

The Red Category includes mandatory activities that are essential for the implementation and development of the Mentoring Program. This category includes activities such as the Initial Trainings, Welcome Week, and evaluation activities such as Report 1, Mentoring Together, and Report 2.

4.1.1 Initial Trainings

Prior to Welcome Week, in order for Mentors to fulfill their role as effectively as possible, mandatory training sessions will be held, where their active participation is expected. For each Mentor, the training will take place either in person or online and will be divided into two modules: one focused on the functioning of the Mentoring Program (for returning mentors, this training will be adapted in duration and content), and the other addressing the main challenges and questions typically expressed by new Students. The training will cover the following topics:

- Mentoring Program
- Welcome Week
- Students with Special Educational Needs

4.1.2 Welcome Week

The Welcome Week for new students, defined in the Academic Calendar, aims to welcome students enrolling at Técnico.

1st Cycle Students

During Welcome Week, Mentors carry out an in-person visit to Técnico. Each Mentor arrives at the scheduled time and meets their group of Mentees. The route is predefined, and the time spent at each checkpoint should be as close as possible to the established duration. Students entering Técnico through transfer processes, special contests for students over 23, holders of technical or higher education degrees, or as International Students of the 1st Cycle will be welcomed together with students admitted through the National Access Contest, and will therefore be received by Mentors of 1st Cycle Students. Still during Welcome Week, Mentors must also meet with their Mentees to explain how the FénixEdu system works, clarify doubts about theoretical-practical and laboratory classes, classroom codes, and any other issues of immediate need.

Mobility Students

The reception of new 1st Semester Mobility students also takes place in person on the Alameda campus. In the 2nd semester, another reception period is held during the week before the start of classes.

2nd Cycle Students

Finally, the reception of new 2nd Cycle students also takes place in person on the Alameda campus.

4.1.3 Reports and Mentoring Together

In order to assess the success and impact of the program, we encourage both Mentors and Mentees to provide feedback throughout the process, critically evaluating the various phases of the program. All opinions are essential for the continuous improvement of the Mentoring Program, and NAPE seeks to implement suggestions and ideas in future editions. Reports 1 and 2 are online forms filled out by Mentors and are intended to gather feedback on the program and evaluate its overall functioning. Mentoring Together is a meeting held after Welcome Week between Mentors and NAPE Guides, during which the key moments of the program's first weeks and their impact on welcoming Mentees are discussed. This activity will be conducted in person in small groups. Forms will also be sent to Mentees to collect direct feedback and evaluate the program's impact and importance from their perspective.

4.2 Orange Category

The set of activities in the Orange Category aims to foster and strengthen the Mentor–Mentee relationship, promoting mutual support and teamwork. These activities are organized by the NAPE team, and to participate, Mentors must attend with Mentees, who may not be the same ones they were assigned during Welcome Week.

4.3 Yellow Category

The Yellow Category includes autonomous activities organized by Mentors directly with their group. Both Mentors and Mentees will have access to the Mentoring Guide, which contains suggestions for various activities on different themes: tourism, leisure, sports, and culture. When Mentors carry out an activity from the Guide, they must take a photo with their group and submit it via Google Forms. If all requirements for each activity are met, points will be awarded to the Mentor based on:

- Duration of the activity (in minutes);
- Description of the activity and its impact;
- Submission of the group photo.

All submissions are subject to evaluation and consideration by NAPE. For points to be awarded, both the activity and the submission must be deemed valid. Suggested activities from the Guide will be accepted, while other activities will be subject to evaluation by the team. NAPE reserves the right to define and change the criteria used to evaluate each submission, in alignment with the mission of the Mentoring Program.

4.4 Extra Activities

Activities not foreseen in this Regulation may also be organized. The NAPE team will inform Mentors and Mentees of their availability and respective procedures when applicable.

5 Evaluation and Recognition

Mentors may have their participation in the Mentoring Program recognized through the Certificate of Participation and Diploma Supplement. At any time, each Mentor can check their progress in the program by consulting the online Database.

5.1 Certificate of Participation

At the end of the year, NAPE awards a Certificate of Participation in the Mentoring Program to Mentors who meet the following minimum requirements:

- Participation in the Initial Trainings;
- Accompaniment of Mentee(s) during Welcome Week;
- Completion of Report 1 or participation in the Mentoring Together activity.

5.2 Diploma Supplement

For participation as a Mentor to be recognized by Técnico through the Diploma Supplement, Mentors must meet the following minimum requirements:

- Participation in the Initial Trainings;
- Accompaniment of Mentee(s) during Welcome Week;
- Completion of Report 1 or participation in the Mentoring Together activity;
- Completion of Report 2;
- Participation in 3 activities from the Orange or Yellow Categories;
- Accumulation of 75 points obtained through participation in program activities.

5.3 Points System

Points are assigned based on the duration of the activity carried out. The table below presents the expected durations for activities in each category. The conversion factor for these values in the point system is 5 points per hour. In cases where the converted points are not a whole number, the value is rounded up to the nearest whole number.

Category	Activity	Expected Duration
Red	Initial Trainings (Total)	2h - 3h
	Welcome Week	3h
	Report 1	5 - 10 min
	Report 2	15 min
	Mentoring Together	1h - 1.5h
Orange	Activities	1.5h - 3h
Yellow	Activities*	up to 6h

The durations presented here are estimates and serve as indicative values. The actual duration of each activity will always be provided at the time of registration and may vary from the values in the table. NAPE reserves the right to define the duration of any omitted activities subsequently organized, and to inform Mentors in advance through official communication channels. For Mentors of the Mentoring Program — 1st Semester, points will not carry over to the 2nd Semester. *Since the Yellow Category consists of autonomous activities, Mentors are responsible for informing NAPE of the duration of each activity using a specific form. NAPE reserves the right to evaluate the coherence of the reported durations and assign the corresponding points. Regarding the Yellow Category, a maximum of 6 hours of submissions may be made during the Program's duration, and each submission may account for a maximum of 120 minutes.

5.3.1 Point Deduction

All activities within the Mentoring Program are organized based on the number of Mentors expected to participate. The absence of Mentors from activities for which they registered can hinder their successful implementation and prevent other Students who expressed interest from participating. Therefore, to avoid such situations, a deduction of 5 points will be applied if a Mentor fails to attend an activity they registered for without prior cancellation notice. Cancellations will be accepted until 11:59 p.m. on the day before the activity, with no deduction applied. Any cancellation on the day of the activity will result in a deduction of 5 points. All cancellations must be made exclusively via email to NAPE (nape.acim@tecnico.ulisboa.pt), with "Mentoring Program" in the subject line. NAPE reserves the right to evaluate duly justified exceptional situations, such as illness, strikes, and other unlisted cases.

5.3.2 Tardiness Tolerance

All registered participants may join the respective activity up to 10 minutes after the scheduled start time. If they arrive after this period:

- Participation in the activity may not be guaranteed;
- No points will be deducted;
- If necessary, hours will be adjusted according to the actual participation time.

After this period, if there are absent Mentors and unregistered Mentors are present at the activity (for in-person activities), they may participate by filling available spots and earning the corresponding points.

5.3.3 Activity Cancellation

If an activity is canceled, all registered participants will receive the corresponding points.

6 Mentoring Kit

At the beginning of Welcome Week, each Mentor will receive a set of items that includes:

- Mentor T-shirt;
- Lanyard with nametag;

6.1 Mentoring Guide

Mentors have access to the Mentoring Guide, which includes suggestions for various activities across several themes: Tourism, Leisure, Sports, and Culture. This guide also contains a set of FAQs asked by Mentees.

7 Mentoring on Request

Students who enter Técnico but do not have the opportunity to participate in any of the Welcome Week sessions may request a Mentor by filling out the form or contacting NAPE at nape@tecnico.ulisboa.pt.

8 Final Considerations

It is the responsibility of NAPE to ensure the implementation of the Mentoring Program as outlined in this Regulation and to provide the necessary support to both Mentors and Mentees. NAPE also reserves the right to analyze and assess any cases not covered by this Regulation and to present appropriate solutions. Changes to this Regulation may arise from academic regulations, legislative amendments, or government guidelines, and will be communicated by email whenever such situations occur. At the Taguspark Campus, the Mentoring Program is coordinated by the Human and Academic Resources Management Area of Taguspark (AGRHAT), taking into account the specificities of the programs offered and the operation of the campus itself. The program is under the responsibility of Apoio ao Estudante (APET), so any questions should be directed to apoioaoestudante-tagus@tecnico.ulisboa.pt.