

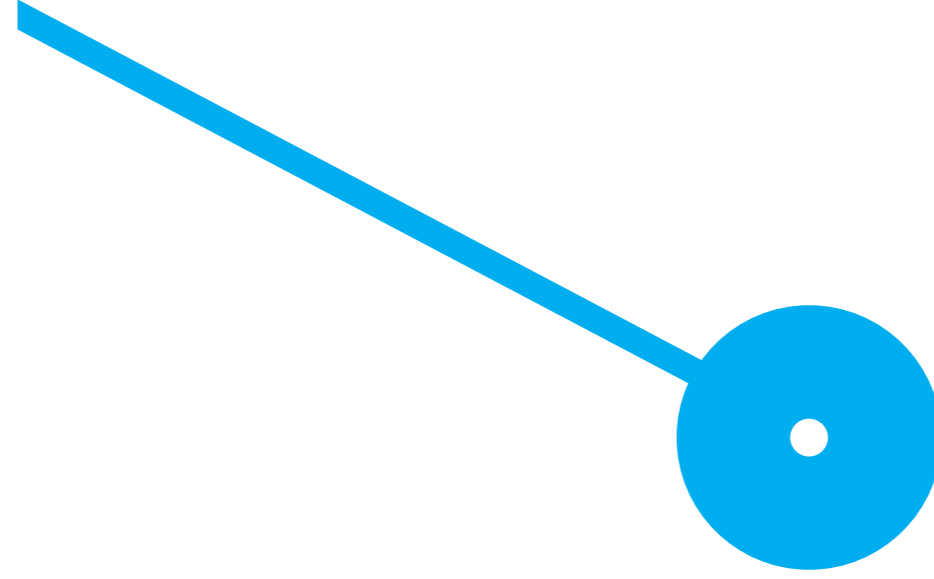
MentorArte: programa de mentoria entre pares
Elisabete Maria Santos Fernandes

09/2021

Elisabete Maria Santos Fernandes. MentorArte: programa de mentoria entre pares

MentorArte: programa de
mentoria entre pares
Elisabete Maria Santos Fernandes

09/2021





MentorArte: programa de mentoria entre pares

Elisabete Maria Santos Fernandes

Orientador(es) Luísa Morgado & Marisa Ferreira

“Para o mundo tu podes ser só uma pessoa, mas para uma pessoa tu podes ser o mundo.”

(Anónimo)

Dedicado com muito amor
aos meus adorados Pequenotes do CAL
iv

Agradecimentos

Uma árdua, morosa, extraordinária e deslumbrante demanda, como foi a realização do Mestrado em Gestão de Organizações do Terceiro Setor, só foi possível porque houve quem apoiasse a sua concretização, quem confiasse e acreditasse em mim, quem me inspirasse e quem juntamente comigo sonhasse. As palavras de reconhecimento e gratidão serão singelas, mas imbuídas num sentido e profundo sentimento de agradecimento impercível.

À Professora Doutora Marisa Ferreira, Coordenadora do Mestrado em Gestão de Organizações do Terceiro Setor, agradeço a oportunidade e o privilégio que tive em frequentar este Mestrado.

À Professora Doutora Luísa Morgado, minha Orientadora, agradeço pela orientação e apoio incondicionais.

Ao André, ao David, ao Fausto e à Joana, muitíssimo obrigado por todo o apoio, ajuda, dedicação e carinho. Sem Vós, o impossível jamais se tornaria possível.

Ao Conservatório d' Artes de Loures, à Equipa CAL e a todos os meus adorados Pequerruchos, agradeço por me fazerem acreditar no poder dos sonhos.

À minha amada Família e aos meus extraordinários Amigos, agradeço por tudo o que sou, pois sem eles eu nada seria.

Ao meu Fâmi, agradeço por acreditar e fazer-me acreditar.

A todos Vós, muito obrigada! Espero que este trabalho faça jus a todo o vosso apoio, dedicação e colaboração. Muito, muito, muito obrigada.

Resumo

A existência de programas de mentoria entre pares, em contexto escolar ou em contexto comunitário, constitui nas últimas décadas uma realidade crescente no mundo, inclusive em Portugal. Este tipo de programa tem sido considerado como uma ferramenta de intervenção social importante, sobretudo em ambiente escolar, por ser uma estratégia válida na promoção do desenvolvimento positivo e no bem-estar subjetivo das crianças e dos jovens.

Este projeto de intervenção social, realizado no âmbito do mestrado em gestão de organizações do terceiro setor, da Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico do Porto, concentrou-se na conceção, na implementação e na avaliação do programa MentorArte. Este é um programa de mentoria entre pares, para crianças e jovens dos 6 aos 18 anos de idade, em contexto escolar, que pretende promover o desenvolvimento positivo e o bem-estar subjetivo dos mentorandos. O programa MentorArte explora e desenvolve distintas áreas, tais como: a identidade, a vida saudável, a participação comunitária, a educação, a inteligência emocional, o empreendedorismo e o projeto de vida.

No presente projeto, realizado no Conservatório d' Artes de Loures, entre janeiro de 2020 e junho de 2021, participaram 125 alunos (100 mentorandos e 25 mentores). Utilizou-se uma metodologia de investigação de índole mista (quantitativa e qualitativa) e para a recolha de dados foram usados instrumentos quantitativos (inquéritos por questionário) e qualitativos (observação direta e diário de bordo).

Os resultados obtidos na avaliação da construção, da implementação, da eficácia, e da satisfação e da recetividade do programa permitem verificar que este obteve uma elevada recetividade por parte de todos os participantes e que foi muito eficaz na promoção do desenvolvimento positivo e do bem-estar subjetivo dos mentorandos.

PALAVRAS-CHAVE: Mentoria, projetos de mentoria, desenvolvimento positivo juvenil e bem-estar subjetivo.

Abstract

The existence of mentoring programs by peers, in a school context or in a community context, has been a growing reality in the world in recent decades, including in Portugal. This type of program has been considered an important social intervention tool, especially in the school environment, as it is a valid strategy for promoting positive development and the subjective well-being of children and young people.

This social intervention project, carried out within the scope of the master's in management of Third Sector Organizations, from the Superior School of Technology and Management of the Polytechnic Institute of Porto, focused on the conception, implementation and evaluation of the MentorArte program. This is a peer mentoring program for children and young people from 6 to 18 years old, in a school context, which aims to promote the positive development and subjective well-being of the mentees. The MentorArte program explores and develops different areas, such as: identity, healthy life, community participation, education, emotional intelligence, entrepreneurship, and the life project.

In this project, held at the Conservatório d' Artes de Loures, between January 2020 and June 2021, 125 students participated (100 mentees and 25 mentors). A mixed research methodology was used (quantitative and qualitative) and for data collection, quantitative (questionnaire surveys) and qualitative (direct observation and logbook) instruments were used.

The results obtained in the evaluation of the construction, implementation, effectiveness, and satisfaction and receptivity of the program allow us to verify that it was highly receptive by all participants and that it was very effective in promoting positive development and well-being. be subjective of the mentees.

KEYWORDS: Mentoring, mentoring projects, positive youth development and subjective well-being.

ÍNDICE

Capa.....	i
Folha de rosto.....	ii
Epígrafe.....	iii
Dedicatória.....	iv
Agradecimentos.....	v
Resumo.....	vi
Abstract.....	vii
Índice de Gráficos.....	x
Índice de Tabelas.....	xi
Índice de Figuras.....	xiii
Índice de Anexos.....	xiv
Índice de Apêndices.....	xv
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos.....	xvi
INTRODUÇÃO.....	1
I - ESTADO DA ARTE.....	4
1. Mentoria.....	5
1.1. Conceito de Mentoria.....	5
1.2. Funções da mentoria no desenvolvimento infantil e juvenil.....	6
1.3. Programas de Mentoria.....	6
1.4. Programa de mentoria entre pares.....	7
2. Desenvolvimento Positivo da Juventude (DPJ).....	8
2.1. Conceito e bases teóricas do desenvolvimento positivo da juventude.....	8
2.2. O Modelo dos cinco C's.....	9
2.3. Programas de Intervenção para a promoção do desenvolvimento positivo das crianças e dos jovens.....	10
3. Bem-Estar subjetivo (BES).....	12
3.1. Conceito de bem-estar subjetivo.....	12
3.2. Bem-Estar Subjetivo Infantil e Juvenil.....	14
II - METODOLOGIA.....	15
1. Pressupostos, problemática em estudo e justificativa da investigação-intervenção.....	16
2. Questões orientadoras e objetivos.....	17
3. Design metodológico.....	17
4. Caracterização da amostra.....	18

5. Instrumentos.....	19
6. Procedimentos.....	21
7. Descrição e metodologia de aplicação do programa MentorArte.....	22
7.1. Breve descrição.....	22
7.2. Áreas de intervenção.....	22
7.3. As competências socioemocionais.....	24
7.4. Mentores.....	25
7.5. Mentorandos.....	25
7.6. Processos de Mentoria.....	25
7.7. Planificação da Implementação do programa MentorArte.....	27
III - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	30
1. Avaliação da construção do programa.....	31
2. Avaliação da implementação do programa.....	39
3. Avaliação da satisfação e da recetividade do programa.....	42
4. Avaliação da eficácia do programa.....	44
CONCLUSÃO.....	56
Referências Bibliográficas.....	59
Anexos.....	66
Apêndices.....	131

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Adequação da definição dos objetivos do programa.....	31
Gráfico 2 – Adequação do desenho do programa às necessidades identificadas.....	31
Gráfico 3 – Adequação da seleção dos instrumentos de avaliação sumativa aos objetos que se pretendem avaliar no programa.....	32
Gráfico 4 – Adequação dos conteúdos do programa às necessidades identificadas.....	33
Gráfico 5 – Adequação das atividades do programa às necessidades identificadas.....	34
Gráfico 6 – Viabilidade do programa em função dos recursos necessários.....	35
Gráfico 7 – Possibilidade de adaptação do programa em diferentes contextos.....	36
Gráfico 8 – Possibilidade de adaptação do programa em diferentes populações.....	37
Gráfico 9 – Avaliação da eficácia do programa – Caráter (PRÉ).....	46
Gráfico 10 – Avaliação da eficácia do programa – Caráter (PÓS).....	46
Gráfico 11 – Avaliação da eficácia do programa – Cuidado e atenção (PRÉ).....	47
Gráfico 12 – Avaliação da eficácia do programa – Cuidado e atenção (PÓS).....	47
Gráfico 13 – Avaliação da eficácia do programa – Conexão (PRÉ).....	48
Gráfico 14 – Avaliação da eficácia do programa – Conexão (PÓS).....	48
Gráfico 15 – Avaliação da eficácia do programa – Confiança A (PRÉ).....	49
Gráfico 16 – Avaliação da eficácia do programa – Confiança A (PÓS).....	49
Gráfico 17 – Avaliação da eficácia do programa – Confiança B (PRÉ).....	49
Gráfico 18 – Avaliação da eficácia do programa – Confiança B (PÓS).....	50
Gráfico 19 – Avaliação da eficácia do programa – Confiança C (PRÉ).....	50
Gráfico 20 – Avaliação da eficácia do programa – Confiança C (PÓS).....	50
Gráfico 21 – Avaliação da eficácia do programa – Competência (PRÉ).....	51
Gráfico 22 – Avaliação da eficácia do programa – Competência (PÓS).....	51
Gráfico 23 – Avaliação da eficácia do programa – A tua vida e coisas da vida (PRÉ).....	53
Gráfico 24 – Avaliação da eficácia do programa – A tua vida e coisas da vida (PÓS).....	53
Gráfico 25 – Avaliação da eficácia do programa – Como te sentes contigo próprio (PRÉ).....	54
Gráfico 26 – Avaliação da eficácia do programa – Como te sentes contigo próprio (PÓS).....	54
Gráfico 27 – Avaliação da eficácia do programa – No geral, até agora, quão feliz te tens sentido nas últimas duas semanas? (PRÉ).....	55
Gráfico 28 – Avaliação da eficácia do programa – No geral, até agora, quão feliz te tens sentido nas últimas duas semanas? (PÓS).....	56

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Definição do Modelo dos 5 C's (Roth, & Brooks-Gunn, 2003)	9
Tabela 2 – Três características dos programas de intervenção promotores do desenvolvimento positivo da juventude (Roth, & Brooks-Gunn, 2003)	10
Tabela 3 – Caracterização dos Mentorandos.....	18
Tabela 4 – Caracterização dos Mentores.....	19
Tabela 5 – Questionários aplicados.....	20
Tabela 6 – Cronograma do projeto intervenção social.....	22
Tabela 7 – Planificação da implementação do programa MentorArte.....	28
Tabela 8 – Adequação da definição dos objetivos do programa.....	31
Tabela 9 – Adequação do desenho do programa às necessidades identificadas.....	32
Tabela 10 – Adequação da seleção dos instrumentos de avaliação sumativa aos objetos que se pretendem avaliar no programa.....	33
Tabela 11 – Adequação dos conteúdos do programa às necessidades identificadas.....	34
Tabela 12 – Adequação das atividades do programa às necessidades identificadas.....	35
Tabela 13 – Viabilidade do programa em função dos recursos necessários.....	36
Tabela 14 – Possibilidade de adaptação do programa em diferentes contextos.....	37
Tabela 15 – Possibilidade de adaptação do programa em diferentes populações.....	38
Tabela 16 – Avaliação da implementação do programa (julho de 2020)	39
Tabela 17 – Avaliação da implementação do programa (setembro de 2020)	40
Tabela 18 – Avaliação da implementação do programa (dezembro de 2020)	40
Tabela 19 – Avaliação da implementação do programa (março de 2021)	40
Tabela 20 – Avaliação da implementação do programa (junho de 2021)	41
Tabela 21 – Gostaste de participar no programa MentorArte?	42
Tabela 22 – Gostarias de voltar a participar neste programa no próximo ano?	42
Tabela 23 – Achas que aprendeste coisas importantes para a tua vida?	43
Tabela 24 – Participar neste projeto foi importante para ti?	43
Tabela 25 – Avaliação da eficácia do programa – Caráter (PRÉ)	45
Tabela 26 – Avaliação da eficácia do programa – Caráter (PÓS)	45
Tabela 27 – Avaliação da eficácia do programa – Cuidado e atenção (PRÉ)	46
Tabela 28 – Avaliação da eficácia do programa – Cuidado e atenção (PÓS)	46
Tabela 29 – Avaliação da eficácia do programa – Conexão (PRÉ)	47
Tabela 30 – Avaliação da eficácia do programa – Conexão (PÓS)	47

Tabela 31 – Avaliação da eficácia do programa – Confiança A (PRÉ)	48
Tabela 32 – Avaliação da eficácia do programa – Confiança A (PÓS)	48
Tabela 33 – Avaliação da eficácia do programa – Confiança B (PRÉ)	48
Tabela 34 – Avaliação da eficácia do programa – Confiança B (PÓS)	49
Tabela 35 – Avaliação da eficácia do programa – Confiança C (PÓS)	49
Tabela 36 – Avaliação da eficácia do programa – Confiança C (PÓS).....	49
Tabela 37 – Avaliação da eficácia do programa – Competência (PRÉ)	50
Tabela 38 – Avaliação da eficácia do programa – Competência (PÓS)	50
Tabela 39 – Avaliação da eficácia do programa – A tua vida e coisas da vida (PRÉ)	52
Tabela 40 – Avaliação da eficácia do programa – A tua vida e coisas da vida (PÓS)	52
Tabela 41 – Avaliação da eficácia do programa – Como te sentes contigo próprio (PRÉ)	53
Tabela 42 – Avaliação da eficácia do programa – Como te sentes contigo próprio (PÓS)	53
Tabela 43 – Avaliação da eficácia do programa – No geral, até agora, quão feliz te tens sentido nas últimas duas semanas? (PRÉ)	54
Tabela 44 – Avaliação da eficácia do programa – No geral, até agora, quão feliz te tens sentido nas últimas duas semanas? (PÓS)	55

Índice de Figuras

Figura 1 – Mapa conceptual do bem-estar subjetivo.....	12
Figura 2 – Mapa conceptual da dimensão afetiva do bem-estar subjetivo.....	13
Figura 3 – Mapa conceptual da dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo.....	13
Figura 4 – Áreas de intervenção do Programa de Mentoria MentorArte.....	23
Figura 5 – As competências socioemocionais trabalhadas transversalmente no programa de mentoria.....	24
Figura 6 – Imagem da Mentora do Manual MentorArte.....	25
Figura 7 – Imagem da Mentora do Manual MentorArte.....	25
Figura 8 – Imagem da Mentora e do Mentorando do Manual do MentorArte.....	25
Figura 9 – Processo de mentoria e o plano de ação.....	26
Figura 10 – Plano de ação e os objetivos do mentorando.....	26

Índice de Anexos

Anexo 1 – Questionário de avaliação da qualidade da construção do Programa MentorArte ..	67
Anexo 2 – Questionário de avaliação da qualidade da implementação do Programa MentorArte	68
Anexo 3 – Questionário de avaliação da eficácia do Programa MentorArte (Adaptação do <i>Inquérito por Questionário PYDp/red</i>)	69
Anexo 4 – Questionário de avaliação da eficácia do Programa MentorArte (Adaptação do <i>Inquérito por Questionário ISCweb</i>).....	71
Anexo 5 – Questionário de Avaliação da Satisfação com o Programa MentorArte	75
Anexo 6 – Resultados - Questionário de avaliação da eficácia do Programa MentorArte (Adaptação do <i>Inquérito por Questionário PYDp/red</i>) PRÉ.....	76
Anexo 7 – Resultados - Questionário de avaliação da eficácia do Programa MentorArte (Adaptação do <i>Inquérito por Questionário PYDp/red</i>) PÓS.....	81
Anexo 8 – Resultados - Questionário de avaliação da eficácia do Programa MentorArte (Adaptação do <i>Inquérito por Questionário ISCweb</i>) PRÉ.....	86
Anexo 9 – Resultados - Questionário de avaliação da eficácia do Programa MentorArte (Adaptação do <i>Inquérito por Questionário ISCweb</i>) PÓS.....	98
Anexo 10 – Resultados - Questionário de avaliação da qualidade da implementação do Programa MentorArte (julho 2020)	110
Anexo 11 – Resultados - Questionário de avaliação da qualidade da implementação do Programa MentorArte (setembro 2020)	114
Anexo 12 – Resultados - Questionário de avaliação da qualidade da implementação do Programa MentorArte (dezembro 2020)	118
Anexo 13 - Resultados - Questionário de avaliação da qualidade da implementação do Programa MentorArte (março 2021)	122
Anexo 14 - Resultados - Questionário de avaliação da qualidade da implementação do Programa MentorArte (junho 2021)	126
Anexo 15 – Resultados - Questionário de avaliação da satisfação com o Programa MentorArte	130

Índice de Apêndices

Apêndice 1 – Manual do Programa MentorArte	133
Apêndice 2 – Manual do Mentor	183
Apêndice 3 – Manual do Mentorando	216

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

a.C. - antes de Cristo

OMS - Organização Mundial de Saúde

DPJ - Desenvolvimento Positivo da Juventude

BES - Bem-Estar Subjetivo

CAL – Conservatório d' Artes de Loures

INTRODUÇÃO

O presente projeto de investigação-intervenção social, realizado no âmbito do mestrado em gestão de organizações do terceiro setor, da Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico do Porto, incide na conceção, na implementação e na avaliação do programa MentorArte, no Conservatório d' Artes de Loures (CAL), entre janeiro de 2020 e julho de 2021, envolvendo 125 crianças e jovens dos 6 aos 18 anos de idade.

No desenvolvimento deste projeto foi utilizada uma metodologia de índole mista (quantitativa e qualitativa). Similarmente, também na recolha de dados foram utilizados instrumentos quantitativos (inquéritos por questionário) e qualitativos (rodas de conversa, oficinas de trabalho, brainstorming, workshops, observação direta e diários de campo).

O MentorArte é um programa de mentoria entre pares que explora distintas áreas, tais como: a identidade, a vida saudável, a participação comunitária, a educação, a inteligência emocional, o empreendedorismo e o projeto de vida, com o objetivo de promover o desenvolvimento positivo e o bem-estar subjetivo das crianças e dos jovens mentorandos.

A escolha da temática despontou de motivos pessoais concatenados com a necessidade de se promover o desenvolvimento positivo e o bem-estar subjetivo dos alunos do Conservatório d' Artes de Loures, uma escola de ensino especializado artístico do terceiro setor, situada numa zona de enorme vulnerabilidade social do Concelho de Loures (Lisboa – Portugal).

Os programas de mentoria, em especial os de mentoria por pares em contexto escolar, têm-se disseminado a uma escala global nos últimos anos, por serem uma ferramenta muito importante de intervenção social e por serem uma estratégia válida e eficaz na promoção do desenvolvimento positivo e no bem-estar subjetivo das crianças e dos jovens.

Este projeto de investigação-intervenção social é apresentado em três capítulos, aos quais acresce a introdução e a conclusão.

No primeiro capítulo, é feita a revisão da literatura sobre mentoria, acerca do desenvolvimento positivo da juventude, em relação ao bem-estar subjetivo infantil e juvenil e aborda-se a temática dos programas de intervenção.

No segundo capítulo expõe-se a metodologia, apresentam-se os pressupostos, a problemática em estudo, a justificativa, as questões orientadoras, o design metodológico, os instrumentos, os procedimentos, a caracterização da amostra e faz-se a descrição da metodologia de aplicação do programa MentorArte.

No terceiro capítulo, apresentam-se e discutem-se os resultados da avaliação da construção, da implementação, da satisfação e da eficácia do programa MentorArte.

Por fim, na conclusão é realizada uma síntese integradora dos resultados, são expostos os contributos do projeto de intervenção social, são apresentadas as principais limitações do projeto de intervenção social, são feitas as indicações para estudos e projetos futuros, e são evidenciadas as implicações práticas da realização do projeto.

I - ESTADO DA ARTE

1. Mentoria

1.1. Conceito de mentoria

A mentoria, concetualizada como sendo uma partilha de aprendizagem intergeracional, data de 800 anos a.C., quando foi referenciada na mitologia grega da *Odisseia*, em que o Mentor, um amigo de confiança do Rei de Ítaca, ficou encarregue de cuidar do filho deste. Desde então, esta interpretação do mentor como sendo um indivíduo mais velho e/ou mais experiente que apoia, suporta e dá orientação a alguém mais novo e/ou menos experiente, permaneceu até à contemporaneidade (Dubois & Karcher, 2005).

Na literatura existente encontram-se inúmeras e diferenciadas definições de mentoria, no entanto em todas é evidenciado que o aspeto nuclear da mentoria é a sua natureza relacional. Como relação, a mentoria baseia-se num princípio de assimetria em que o mentor (indivíduo mais experiente ou conhecedor), durante determinado período de tempo e em certo contexto, favorecerá a consecução de determinados objetivos relacionados com o desenvolvimento do mentorando (indivíduo menos experiente) (Eby, 2007; Rhodes, 2007; Allen, 2007; Keating et al., 2002). Embora a dimensão relacional seja um eixo unificador nas distintas definições de mentoria, prevalecem infindas indefinições em diversos aspetos fulcrais, o que favorece o surgimento de uma pluralidade de significados, que dificultam a definição de mentoria e a investigação empírica sobre o tema (Eby et al., 2007).

Conquanto seja inexistente uma definição universal de mentoria, afigura-se como viável defini-la como sendo uma relação pessoal, em que um indivíduo mais experiente (mentor) oferece, de forma consistente, suporte, orientação e companhia, com o propósito de promover o desenvolvimento de competências e do caráter de um indivíduo menos experiente (mentorando) (Mentor, 2003 apud Keller, 2007), enquadrado num referencial cultural comumente aceite (Freedman, 1993 apud Keller, 2007).

1.2. Funções da mentoria no desenvolvimento infantil e juvenil

A mentoria é considerada uma intervenção social válida na promoção do desenvolvimento infantil e juvenil (Karcher et al., 2005). São várias as instituições internacionais de referência, como por exemplo, a Organização Mundial de Saúde (OMS), que reconhecem e valorizam a mentoria como sendo uma intervenção útil na prevenção de comportamentos de risco e/ou violentos (Chan; Ho, 2008), e na promoção do desenvolvimento integral bem-sucedido (Rhodes, 2002).

Como estratégia de promoção do desenvolvimento infantil e juvenil, a mentoria possui três funções essenciais: o apoio socioemocional, o suporte instrumental e a promoção da autodeterminação (Dubois et al., 2002).

1.3. Programas de mentoria

Os programas de mentoria com crianças e jovens consistem numa intervenção preventiva e promotora do desenvolvimento integral e holístico positivo, por meio de uma relação de afeto, cuidado e suporte criada entre o mentor e o mentorando (Dubois et al., 2011; Dubois, Holloway, Valentine, & Cooper, 2002; Rhodes, 2002).

O desenho e desenvolvimento de programas de mentoria com crianças e jovens tem tido um crescimento exponencial nos últimos anos, sendo hodiernamente uma das intervenções sociais mais importantes (Herrera, Grossman, Kauh, & McMaken, 2011). Exemplificativamente, nos Estados Unidos da América existem mais de cinco mil programas de mentoria, frequentados por cerca de três milhões de crianças e jovens (Dubois, Portillo, Rhodes, Silverthorn, & Valentine, 2011). Por todo o mundo têm surgido programas de mentoria ou iniciativas similares, conferindo desta forma uma dimensão universal aos reconhecidos e valorizados benefícios da mentoria (Dubois & Karcher, 2005).

Os principais contextos de implementação dos programas de mentoria com crianças e jovens são a escola e a comunidade, devido à relevância que assumem na vida dos intervenientes (Benson, 2003; Lima & Freire, 2009). Os programas aplicados em contexto comunitário têm maior influência no desenvolvimento das crianças e dos jovens (Scalas, Benson, Leffert, & Blyth, 2000), mas são os programas desenvolvidos em contexto escolar que têm conhecido um crescimento mais significativo (Chan et al., 2013; Herrera et al., 2011) e que fornecem um suporte académico e relacional fulcral para a promoção do desenvolvimento de

competências pessoais, sociais e acadêmicas (Herrera et al., 2011).

Para os programas de mentoria serem eficazes, atingirem os objetivos a que se propõem, e conseguirem ter um impacto positivo e transformador na vida das crianças e dos jovens, requerem uma cuidadosa planificação, implementação, monitorização e avaliação, e têm que conter na sua génese seis dimensões fundamentais: recrutamento, seleção, orientação / formação inicial, compatibilização, acompanhamento / monitorização, e finalização (Mentor, 2009). Para a eficácia e sucesso dos programas de mentoria é ainda recomendado a participação da família (King et al., 2002) e a criação de relações colaborativas entre os mentores e os pais (Chan et al., 2013).

1.4. Programas de mentoria entre pares

Os programas de mentoria implementados em contexto escolar têm revelado ser bem-sucedidos e bastante eficazes, sobretudo na promoção do desenvolvimento de competências pessoais, sociais e académicas, das crianças e dos jovens envolvidos. Nos últimos anos, no contexto escolar, tem-se integrado no âmbito destes programas formatos de mentoria alternativos, destacando-se a mentoria entre pares.

Os pressupostos desta intervenção, no campo de ação do ensino básico e secundário, baseiam-se no acompanhamento e apoio de um aluno que se encontra numa situação de vulnerabilidade social, numa condição especial e/ou se confronta com algumas dificuldades específicas, por parte de um aluno voluntário mais experiente (Mentor, 2005). É um processo que envolve a detenção de competências e conhecimentos por meio de uma aprendizagem colaborativa, ativa e de apoio entre pares de alunos (De Backer et al., 2012; Dufrecre et al., 2005). Ambos os intervenientes podem beneficiar com a relação de mentoria criada, sobretudo no que se refere à autoestima e à maturação psicossocial (Pyatt, 2002).

São diversos os estudos empíricos significativos que apresentam as vantagens e os benefícios da aprendizagem cooperativa e colaborativa entre pares (Ladyshevsky, 2006). Judith Rich Harris, psicóloga norte-americana nos anos 90 do século XX, desenvolveu a teoria da socialização de grupo, e com a sua investigação anuiu que os agentes de socialização mais importantes na infância e na adolescência são os grupos de pares.

2. Desenvolvimento Positivo da Juventude (DPJ)

2.1. Conceito e bases teóricas do desenvolvimento positivo da juventude

A Psicologia Positiva foca-se no estudo dos aspetos positivos do funcionamento humano e considera que embora seja desejável e necessária a ausência de doença, isso não basta para se viver uma vida saudável e plena (Freire, 2009; Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000). No âmbito desta nova perspetiva do funcionamento humano, surgiu no dealbar do século XXI o Desenvolvimento Positivo da Juventude (DPJ) - juventude refere-se a crianças e adolescentes - (Benson, 2003; Freire, 2013; Lerner, Albers, Jellicic, & Smith, 2006).

As bases teóricas para a conceção da abordagem positiva do desenvolvimento infantil e juvenil foram o modelo bioecológico de Urie Bronfenbrenner, a teoria do apego de John Bowlby, e a teoria da identidade de Erik Erikson (Catalano et al., 2002).

O desenvolvimento positivo da juventude é uma área de investigação e de prática interdisciplinar (Benson et al., 2006), não existindo um consenso quanto à sua definição, coexistindo múltiplas e distintas aceções (Benson et al., 2006). Não obstante, pode-se afirmar que é uma perspetiva do desenvolvimento humano que salienta as qualidades, as potencialidades e os resultados que se pretendem propiciar às crianças e aos jovens (Bowers et al., 2010). É uma abordagem que concebe a criança e o jovem como um ser completamente capaz e ávido para explorar o mundo, para se tornar competente e para adquirir a capacidade de contribuir para o bem comum e de contribuir de maneira importante para o mundo (Damon, 2004; Lerner, Almerigi, Theokas, & Lerner, 2005). É uma conceção que considera que as crianças e os jovens são agentes do seu próprio crescimento e que possuem um potencial natural e normativo para alcançarem um desenvolvimento bem-sucedido.

De forma ecuménica, o desenvolvimento positivo da juventude alude ao evitamento de comportamentos que possam prejudicar e comprometer o futuro e ao envolvimento em comportamentos pró-sociais (Freire & Soares, 2000). O objetivo é erguer e fortalecer as competências que permitem às crianças e aos jovens crescerem, florescerem e prosperarem ao longo de toda a vida (Damon, 2004; Park, 2004).

2.2. O Modelo dos Cinco C's

A conceptualização do desenvolvimento positivo da juventude tem adotado distintos formatos e tem imergido em múltiplos enquadramentos teóricos (Lerner et al., 2009). O *Modelo dos Cinco C's*, concebido por Lerner e colaboradores (2002), na época atual, assume-se como a abordagem teórica que possui maior evidência empírica (Bowers et al., 2010).

O *Modelo dos Cinco C's* ostenta os cinco resultados desejáveis do desenvolvimento positivo das crianças e dos jovens: competência, confiança, conexão, caráter e cuidado. Quando todos estes componentes fazem parte da vida de uma criança ou de um jovem, emerge um sexto "C" do desenvolvimento positivo: contribuição.

DEFINIÇÃO DOS 5 C'S (Roth, & Brooks-Gunn, 2003)	
Competência	Percepção positiva das próprias ações em diversos domínios (e.g.: social, acadêmico, vocacional e cognitivo).
Confiança	Sentimento de valor próprio e percepção de autoeficácia.
Conexão	Vínculos positivos com pessoas e instituições, refletindo trocas bidirecionais entre o indivíduo e os pares, a família, a escola e a comunidade.
Caráter	Respeito pelas normas sociais e culturais, moralidade e integridade.
Cuidado	Sentimento de empatia e simpatia pelos outros.
Contribuição	Contribuições para o <i>self</i> , para a família, para a comunidade e para instituições sociais

Tabela 1 – Definição do Modelo dos 5 C's (Roth, & Brooks-Gunn, 2003)

Na construção, implementação e avaliação de programas de intervenção para o desenvolvimento positivo de crianças e jovens, o *Modelo dos Cinco C's* é o modelo que mais tem sido utilizado como orientação e fundamentação teórica.

2.3. Programas de Intervenção para a promoção do desenvolvimento positivo das crianças e dos jovens

A investigação tem verificado que é fundamental intervir para a promoção do desenvolvimento positivo das crianças e dos jovens, não porque existem problemas que necessitam de uma solução, mas unicamente porque existem crianças e jovens em crescimento e em desenvolvimento (Freire & Silva, in press; Freire & Soares, 2000).

No desenvolvimento positivo da juventude o objetivo é definir quais são as atitudes e comportamentos desejáveis para que as crianças e os jovens tenham um desenvolvimento integral, saudável, feliz e próspero (Pittman, Irby, Tolman, Yohalem, & Ferber, 2003).

Para a implementação dos programas de intervenção promotores do desenvolvimento positivo da juventude, foram identificadas na literatura três características importantes para se ter uma intervenção válida, eficaz, significativa e satisfatória: objetivos, ambiente dos programas e atividades realizadas (Roth, & Brooks-Gun, 2003).

TRÊS CARATERÍSTICAS DOS PROGRAMAS DE INTERVENÇÃO PROMOTORES DO DESENVOLVIMENTO POSITIVO DA JUVENTUDE (Roth, & Brooks-Gun, 2003)	
Objetivos	Promoção do desenvolvimento positivo e preparação para o futuro.
Ambiente	Clima positivo, seguro, promotor de expetativas de sucesso, responsabilidade e compromisso.
Atividades	Devem favorecer oportunidades para o desenvolvimento de interesses, talentos e possibilitar a prática de novas competências.

Tabela 2 – Três caraterísticas dos programas de intervenção promotores do desenvolvimento positivo da juventude (Roth, & Brooks-Gunn, 2003)

Para ser considerado um programa de desenvolvimento positivo da juventude são necessários três fatores:

1. Relações positivas e duradouras;
2. Atividades que potenciem o desenvolvimento de competências da vida;
3. Treinar as competências da vida enquanto participantes e enquanto líderes de atividades comunitárias.

As crianças e os jovens possuem potencialidades para se tornarem agentes do seu próprio crescimento, mas esta demanda deve ser apoiada e suportada por indivíduos que ajudem e orientem as suas trajetórias de vida, promovendo o desenvolvimento de competências promotoras do bem-estar (Larson, 2006). Os programas de mentoria pelas suas características destacam-se como uma intervenção válida e eficaz na promoção do desenvolvimento positivo de crianças e de jovens.

3. Bem-Estar Subjetivo (BES)

3.1. Conceito de bem-estar subjetivo

O Bem-Estar Subjetivo (BES) é um conceito multidimensional e complexo, que possui uma multiplicidade de conceptualizações teóricas. É uma componente essencial da Psicologia Positiva, que compreende uma dimensão afetiva e uma dimensão cognitiva, abrangendo domínios como a satisfação vital, a qualidade de vida e a realização pessoal (Dinisman, Montserrat, & Casas, 2012; Koshen & Bem-Arieh, 2017; Montserrat, Dinisman, Guigoras, Baltatescu, & Casa, 2015; Poletto & Kolla, 2011).



Figura 1 – Mapa conceptual do bem-estar subjetivo

A dimensão afetiva está relacionada com a natureza emocional e com a felicidade, revelando a apreciação que cada indivíduo faz em relação às suas experiências emocionais negativas e positivas (Galinha, 2008; Novo, 2003).



Figura 2 – Mapa conceitual da dimensão afetiva do bem-estar subjetivo

A dimensão cognitiva está relacionada com a satisfação com a vida, divulgando a avaliação que cada indivíduo faz em relação à satisfação com a própria vida (Galinha, 2008).

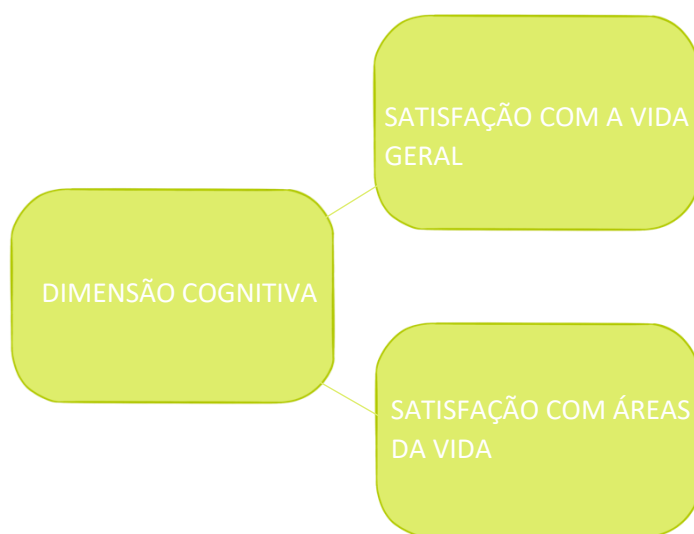


Figura 3 – Mapa conceitual da dimensão cognitiva do bem-estar subjetivo

De forma sucinta, o bem-estar subjetivo pode ser definido como sendo uma reação apreciativa e avaliativa das pessoas à sua própria vida, a nível de afetividade (dimensão afetiva) e em termos de satisfação com a mesma (dimensão cognitiva) (Diener & Diener, 1995). Esta é a

conceptualização mais aceita, inclusive para crianças (Huebner & Dew, 1996) e jovens (Wilkinson & Walford, 1998).

3.2. Bem-Estar Subjetivo Infantil e Juvenil

Em contraste com a proliferação de investigações realizadas no campo de ação do bem-estar subjetivo dos adultos, têm sido efetuados poucos estudos relativos ao bem-subjetivo de crianças e de jovens (Hubner, 1994; Park & Huebner, 2005).

Ao analisar a escassa literatura existente sobre o bem-estar subjetivo de crianças e jovens verifica-se que este tema tem sido estudado exclusivamente em três domínios de investigação:

- Fatores demográficos (Huebner, Suldo, Smith, & McKnight, 2004; McCullough, Huebner, & Laughlin, 2000);
- Fatores psicológicos (Joronen & Kurki, 2005; McKnight, Huebner, & Suldo, 2002; Rask, Kurki, & Paavilainen, 2003);
- Fatores académicos (Ash & Huebner, 2001; Cheng & Furnham, 2003; Huebner, 1991; Suldo & Huebner, 2004).

Segundo Huebner e colaboradores, o bem-estar subjetivo em crianças e jovens, pode ser entendido como um construto composto por três elementos: satisfação global com a vida, afeto positivo e afeto negativo (Huebner, 1991b; McCullough, Huebner, & Laughlin, 2000).

II – METODOLOGIA

1. Pressupostos, problemática em estudo e justificativa da investigação-intervenção

No presente projeto de investigação-intervenção social concebeu-se, implementou-se e avaliou-se o programa MentorArte, um programa de mentoria entre pares, destinado a alunos do 1.º ao 12.º ano de escolaridade, do Conservatório d' Artes de Loures (CAL).

A escolha da temática emergiu de motivações pessoais concatenadas com um problema que existe no CAL e que afeta parte dos seus alunos. O CAL, atualmente, não tem conseguido estimular o desenvolvimento positivo e não tem conseguido potenciar o bem-estar subjetivo de algumas das suas crianças e de alguns dos seus jovens. Este é um problema relevante e pertinente, pois devido ao mesmo, esta escola artística tem tido dificuldades em cumprir a sua missão e não é uma escola autêntica de todos, para todos e com todos.

A questão que orientou todo o projeto de investigação-intervenção remete para o desenvolvimento positivo das crianças e dos jovens e do seu bem-estar subjetivo através da realização de um programa de mentoria entre pares. Assim, pretende-se responder à questão: *A mentoria entre pares pode promover o desenvolvimento positivo e o bem-estar subjetivo das crianças e dos jovens mentorandos?*

A concretização desta investigação-intervenção justifica-se pela sua relevância social, pois obtém-se mais conhecimento sobre como um programa de mentoria entre pares atua junto das crianças e dos jovens mentorandos; pelas suas implicações práticas, porque contribui-se para o desenvolvimento positivo e o bem-estar subjetivo dos alunos mentorandos do Conservatório d' Artes de Loures; e pela utilidade metodológica, devido à criação do programa MentorArte, cujos manuais poderão ser ferramentas muito úteis para o desenvolvimento de programas de mentoria entre pares em contexto escolar e comunitário.

2. Questões orientadoras e objetivos

O objetivo geral do presente projeto de investigação-intervenção social é compreender o contributo da mentoria entre pares, para a promoção do desenvolvimento positivo da juventude e para a potenciação do bem-estar subjetivo das crianças e dos jovens. Os objetivos específicos delineados procuram dar resposta às questões que orientaram este projeto:

- a) Em que medida a mentoria entre pares pode contribuir para a promoção do desenvolvimento positivo das crianças e dos jovens mentorandos?
- b) Em que medida a mentoria entre pares pode contribuir para a promoção do bem-estar subjetivo das crianças e dos jovens mentorandos?
- c) Quais as estratégias necessárias à elaboração de um programa de mentoria entre pares em contexto educativo?

3. Design metodológico

Para a concretização do presente projeto de investigação-intervenção social, decidiu-se aplicar uma metodologia de índole mista (metodologia qualitativa e metodologia quantitativa) (Sampieri, Collado e Lucio, 2006), enquadrada no paradigma pós-positivista (Guba & Lincoln, 1994). Desta forma, ao utilizar os dois tipos de metodologia, pretende-se explorar e interpretar melhor a temática que está em estudo, colmatando as limitações de cada um dos métodos (Almeida e Freire, 2008). A comunidade científica cada vez mais aceita esta aplicabilidade conjunta de ambas as metodologias, pois permite mais complementaridade, adaptabilidade e flexibilidade às investigações realizadas (Sampieri, Collado e Lucio, 2006; Coutinho, 2014).

O design metodológico deste projeto de intervenção social possui um carácter exploratório, porque não existem muitos estudos sobre programas de mentoria entre pares com o objetivo de promoverem o desenvolvimento positivo e o bem-estar subjetivo das crianças e dos jovens mentorandos; contempla um carácter descritivo, na medida que descreve o tema em estudo e tenta providenciar algumas bases para estudos futuros; e também dispõe de um carácter quase-experimental, pois avalia o impacto e a eficácia do programa MentorArte, através do uso de pré e pós testes que têm o intuito de descobrir as “relações causa-efeito” que possui (Sampieri, et al.,2006; Almeida e Freire, 2008).

4. Caraterização da amostra

No presente projeto de investigação-intervenção social participaram cento e vinte e cinco alunos (vinte e cinco alunos mentores e cem alunos mentorando) do Conservatório d' Artes de Loures (de forma voluntária e anónima), uma escola do ensino artístico especializado da música, do terceiro setor, que se situa na localidade do Catujal (do Concelho de Loures), zona esta que é caraterizada por uma enorme vulnerabilidade social.

MENTORANDOS						
Curso	Ciclos	Graus	Raparigas	Rapazes	Nº de alunos por ciclo	Idades
Iniciação Musical	1º Ciclo do Ensino Básico	Grau I (1º ano)	4	3	25	6 - 10
		Grau II (2º ano)	3	3		
		Grau III (3º ano)	3	3		
		Grau IV (4º ano)	3	3		
Básico de Música	2º Ciclo do Ensino Básico	1º grau (5º ano)	6	6	25	10 - 13
		2º grau (6º ano)	6	7		
	3º Ciclo do Ensino Básico	3º grau (7º ano)	4	4	25	12 - 15
		4º grau (8º ano)	4	5		
		5º grau (9º ano)	4	4		
Secundário de Música	Ensino Secundário	6º grau (10º ano)	5	4	25	14 - 18
		7º grau (11º ano)	4	4		
		8º grau (12º ano)	4	4		
Total de Alunos			50	50	100 alunos	

Tabela 3 – Caraterização dos Mentorandos

MENTORES						
Curso	Ciclos	Graus	Raparigas	Rapazes	Nº de alunos por ciclo	Idades
Iniciação Musical	1º Ciclo do Ensino Básico	Grau I (1º ano)	0	0	0	6 - 10
		Grau II (2º ano)	0	0		
		Grau III (3º ano)	0	0		
		Grau IV (4º ano)	0	0		
Básico de Música	2º Ciclo do Ensino Básico	1º grau (5º ano)	1	1	4	10 - 13
		2º grau (6º ano)	1	1		
	3º Ciclo do Ensino Básico	3º grau (7º ano)	1	1	8	12 - 15
		4º grau (8º ano)	1	1		
		5º grau (9º ano)	2	2		
Secundário de Música	Ensino Secundário	6º grau (10º ano)	2	2	13	14 - 18
		7º grau (11º ano)	2	2		
		8º grau (12º ano)	2	3		
Total de Alunos			12	13	25 alunos	

Tabela 4 - Caracterização dos Mentores

5. Instrumentos

Para a consecução de dados foram empregues instrumentos qualitativos (observação direta participante e diário de bordo) e instrumentos quantitativos (inquérito por questionário). No âmbito qualitativo, cada mentor elaborou um diário de bordo de forma livre e autónoma sem qualquer indicação ou orientação, onde durante toda a implementação do programa registaram tudo o que se vivenciou, observou, experienciou e refletiu. Desta forma, através dos diários de bordo, foi permitida a obtenção de informações pertinentes sobre a aplicabilidade do programa MentorArte e foi também viável a análise do *feedback* transmitido pelas crianças e jovens participantes no projeto de intervenção social. No âmbito quantitativo, com o objetivo de avaliar a construção, a implementação e a eficácia do programa MentorArte, bem como a satisfação para com o mesmo, foram desenvolvidos e aplicados inquéritos por questionário, concebidos, realizados e recolhidos através da plataforma online *Survio*. Seguidamente, exibem-se todos os inquéritos por questionário usados e apresentam-se as datas da sua implementação.

AVALIAÇÃO DA CONSTRUÇÃO DO PROGRAMA MENTORARTE		
Questionário	Inquiridos	Aplicação / Data
<u>Questionário A</u> Questionário de avaliação da qualidade da construção do Programa MentorArte (anexo 1)	5 especialistas 5 alunos 5 antigos alunos 5 colaboradores 5 encarregados de educação	Após a construção do programa e antes da implementação do mesmo. maio.2020
AVALIAÇÃO DA IMPLEMENTAÇÃO DO PROGRAMA MENTORARTE		
Questionário	Inquiridos	Aplicação / Data
<u>Questionário B</u> Questionário de avaliação da qualidade da implementação do Programa MentorArte (anexo 2)	5 especialistas 5 alunos 5 antigos alunos 5 colaboradores 5 encarregados de educação	A meio da implementação do MentorArte. julho.2020 setembro.2020 dezembro.2020 março.2021 julho.2021
AVALIAÇÃO DA EFICÁCIA DO PROGRAMA MENTORARTE (MEDIDAS DE AVALIAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO POSITIVO DA JUVENTUDE E DO BEM-ESTAR SUBJETIVO DAS CRIANÇAS E DOS JOVENS)		
Questionário	Inquiridos	Aplicação / Data
<u>Questionário C</u> Questionário de avaliação da eficácia do Programa MentorArte (Adaptação do <i>Inquérito por Questionário PYDp/red</i>) – Avalia o desenvolvimento positivo das crianças e dos jovens (anexo 3)	100 mentorandos	Pré-implementação: Etapa 1 da fase C da implementação do programa junho/julho.2020
<u>Questionário D</u> Questionário de avaliação da eficácia do Programa MentorArte (Adaptação do <i>Inquérito por Questionário ISCweb</i>) - Avalia o Bem-Estar Subjetivo das Crianças e dos Jovens (anexo 4)	100 mentorandos	Pós-implementação: Etapa 13 da fase C da implementação do programa junho/julho.2021
AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO COM O PROGRAMA MENTORARTE		
Questionário	Inquiridos	Aplicação / Data
<u>Questionário E</u> Questionário de Avaliação da Satisfação com o Programa MentorArte (anexo 5)	100 mentorandos 25 mentores	No final da implementação do programa. junho/julho.2021

Tabela 5 – Questionários aplicados

6. Procedimentos

O referencial teórico acerca da planificação, da execução e da avaliação de programas timonou integralmente o atual projeto de investigação-intervenção social. Devido a tal, na primeira fase elaborou-se a análise do contexto, na segunda fase procedeu-se à identificação das necessidades, na terceira fase realizou-se uma revisão da literatura e na quarta fase desenhou-se o programa MentorArte.

Para a construção do MentorArte, na quarta fase, recorreu-se à realização de diversas rodas de conversa, de sessões de *brainstorming*, de oficinas de trabalho e de ciclos de *workshops*. Nestes eventos participaram pequenos grupos constituídos por alunos, antigos alunos, professores e encarregados de educação. Foram nestes momentos que se debateram ideias, que se testaram os conteúdos, a eficiência e a recetividade das atividades, e que se constituiu uma equipa especializada para analisar e avaliar a construção e a implementação do programa MentorArte.

Na fase seguinte, a quinta fase, alinhavou-se a execução do programa MentorArte. Neste estágio obteve-se a autorização do conselho pedagógico e da direção do CAL para a operacionalização do MentorArte; informou-se toda a comunidade educativa acerca do presente programa; elaborou-se uma reunião de apresentação do projeto de intervenção social; os alunos interessados voluntariaram-se para mentores; os alunos necessitados e/ou interessados inscreveram-se para serem mentorandos; os encarregados de educação de todos os alunos participantes no projeto assinaram um consentimento informado; e todos os mentorandos foram avaliados individualmente, ao realizar o pré-teste, ao nível do desenvolvimento positivo da juventude (anexo 3) e no âmbito do bem-estar subjetivo de crianças e de jovens (anexo 4).

Na sexta fase, procedeu-se à implementação do programa. O MentorArte, foi desenvolvido em três sessões semanais de 60 minutos (presenciais ou à distância), entre 1 de junho de 2020 e 1 de julho de 2021. Neste projeto de investigação-intervenção social participaram 125 crianças/jovens (100 mentorandos e 25 mentores), dos 6 aos 18 anos de idade, todos alunos do CAL.

Na sétima e última fase, procedeu-se à avaliação da eficácia do programa MentorArte ao realizar-se o pós-teste a todos os mentorandos. Avaliou-se o desenvolvimento positivo de todos os mentorandos através da aplicação do *Inquérito por Questionário C* – uma adaptação do *Inquérito por Questionário PYDp/red* (anexo 3), e também se avaliou o seu bem-estar

subjetivo por meio da utilização do *Inquérito por Questionário D* – uma adaptação do *Inquérito por Questionário ISCweb* (anexo 4). Por último, avaliou-se também a recetividade e satisfação de todos os mentores e mentorandos participantes no presente projeto de intervenção social, através do uso do *Inquérito por Questionário E* (anexo 5).

Fases	2020												2021							
	01	02	03	04	05	06	07	09	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1ª	+																			
2ª	+																			
3ª		+	+	+																
4ª			+	+	+															
5ª					+															
6ª						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
7ª																			+	+

Tabela 6 – Cronograma do projeto de intervenção social

7. Descrição e metodologia de aplicação do programa MentorArte

7.1. Breve descrição

O programa MentorArte é um programa de mentoria entre pares, para alunos do 1.º ao 12.º ano de escolaridade do Conservatório d’ Artes de Loures, que tem como objetivo a promoção do desenvolvimento positivo e do bem-estar subjetivo das crianças e dos jovens mentorandos.

7.2. Áreas de intervenção

Tendo como objetivo o desenvolvimento positivo e o bem-estar subjetivo dos mentorandos, o MentorArte contém as seguintes áreas de intervenção: a identidade, a vida saudável, a participação comunitária, a educação, a inteligência emocional, o empreendedorismo e o projeto de vida. A intervenção nestas áreas pode ser feita com distintas prioridades e em diferentes níveis, de forma a atender às necessidades e às expectativas de cada

mentorando. Todas estas áreas são basilares para a construção do projeto de vida a médio e/ou longo prazo de cada mentorando, sendo esta, a última área de intervenção promovida pelos mentores do programa.

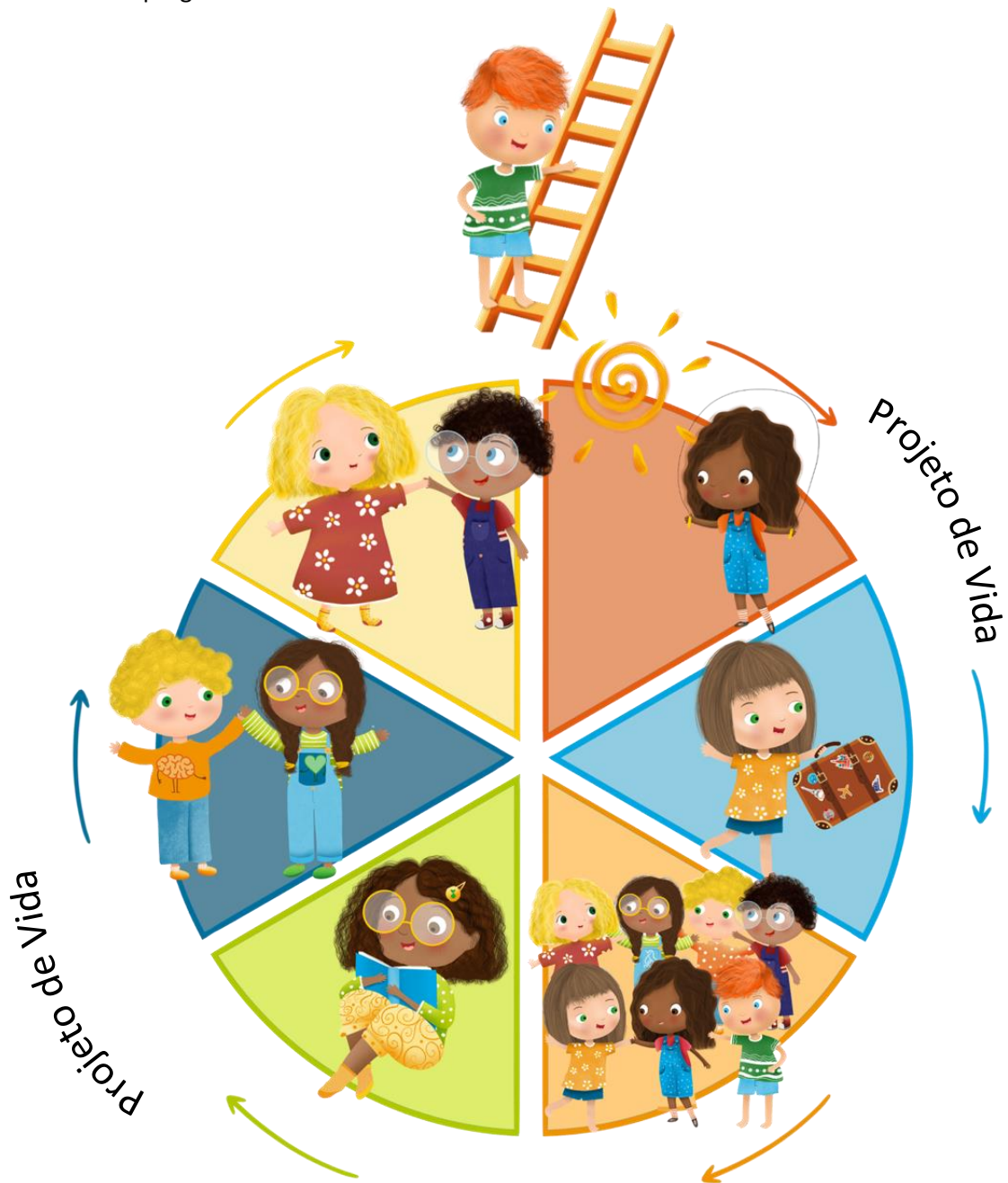


Figura 4 – Áreas de Intervenção do Programa de Mentoria MentorArte

7.3. As competências socioemocionais

Partindo da experiência de vida, única e especial, de cada criança e jovem, o Programa MentorArte pretende auxiliar no processo de autoconhecimento e valorização pessoal, disseminando-se à forma como cada criança/jovem atua, pensa e sente. Assim, pretende-se avigorar e aprofundar o desenvolvimento de competências (autoconhecimento, tomada de decisões, responsabilidade, autonomia, planificação, organização de tempo e relações interpessoais), que impulsionem e fortaleçam um projeto de vida positivo.

Transversalmente às abordagens realizadas nas diferentes áreas de intervenção, é necessário evidenciar o impacto nas competências socioemocionais em cada momento que se celebra e reforça os êxitos conquistados.

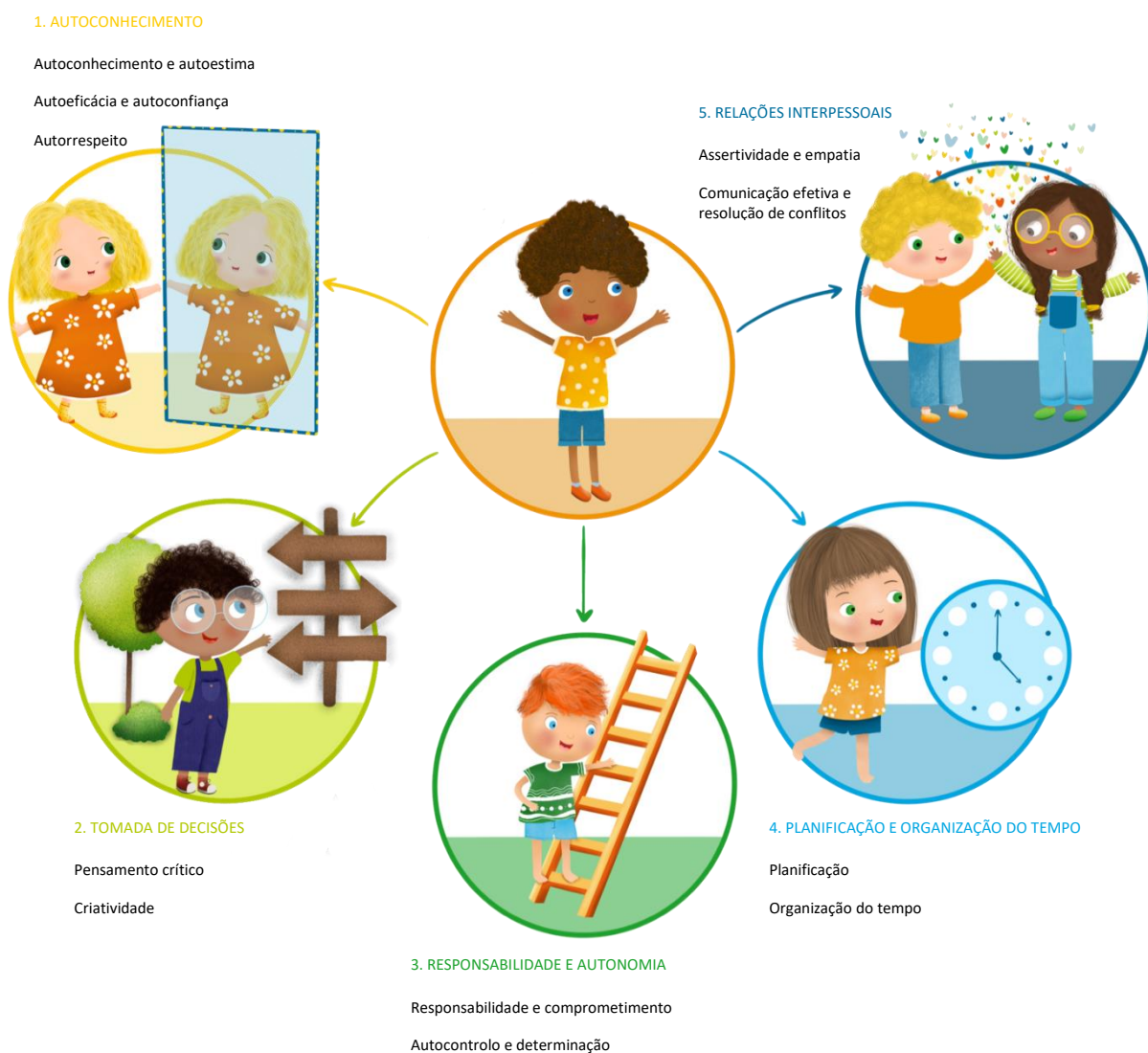


Figura 5 – As competências socioemocionais trabalhadas transversalmente no programa de mentoria

7.4. Mentores

Os mentores são crianças e/ou jovens da comunidade escolar que se voluntariam para esta missão. Os mentores são considerados pessoas únicas, inspiradoras e comprometidas, cujo objetivo é estabelecerem uma relação de acompanhamento significativa e ampliarem o capital cultural e social do mentorando, para que juntos possam otimizar-se e fortalecer-se.



Figura 6 – Imagem da Mentora do Manual MentorArte

7.5. Mentorandos

Os mentorandos são crianças e/ou jovens que se encontram em situação de vulnerabilidade social e/ou em situações especiais, que necessitam de auxílio e/ou de um acompanhamento personalizado e focado nas suas necessidades, expectativas e objetivos. Adquirem conhecimento, experiência e competências através dos mentores.



Figura 7 – Imagem da Mentora do Manual MentorArte

7.6. Processos de Mentoria

A equipa coordenadora do MentorArte (constituída por professores do CAL em estrita colaboração com especialistas da área educativa, artística e social), após terminar o processo de seleção de mentores e mentorandos, procede ao emparelhamento de pares (mentor e mentorando), isto é, faz corresponder um mentor a cada mentorando segundo determinados critérios.



Figura 8 – Imagem da Mentora e do Mentorando do Manual do MentorArte

Antes de apresentar cada mentor ao seu mentorando, a equipa coordenadora elabora dois ciclos de cinco ações de formação para os mentores, dois ciclos de três ações de sensibilização para os mentorandos e um ciclo de duas ações de informação para a comunidade educativa.

Ao encetar o processo de mentoria, o mentor e o mentorando elaboram um plano de



Figura 9 – Processo de mentoria e o plano de ação

ação que contempla os objetivos que o mentorando gostaria de atingir com o programa MentorArte. Após o primeiro encontro entre o mentor e o mentorando, é recomendado que o par realize três sessões de mentoria semanais, cada uma

com a duração de sessenta minutos. As sessões podem ser presenciais ou à distância (por telemóvel ou através das redes sociais). Manifestamente, é desejável que os pares se encontrem em tempo extra, também fora das instalações escolares, aos fins-de-semana, em ambiente familiar, para realizar atividades extracurriculares, etc. Cada mentor fará o registo de todas as sessões, de todos os momentos e de todas as atividades realizadas em conjunto. Todos os pares serão constantemente observados, orientados, acompanhados, supervisionados e avaliados pela equipa coordenadora do MentorArte.

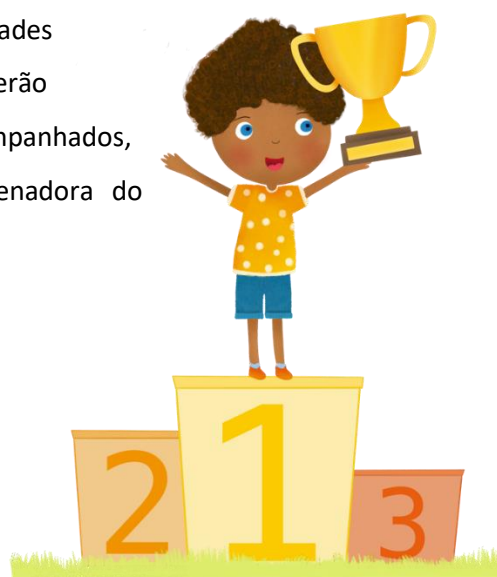


Figura 10 – Plano de ação e os objetivos do mentorando

7.7. Planificação da implementação do programa MentorArte

Este programa de mentoria está desenhado num método quase-experimental (pré-teste/intervenção/pós-teste), para assim se conseguir avaliar a sua eficiência e eficácia. Está construído para ser aplicado em contexto escolar, mas também pode ser desenvolvido em contexto comunitário (contextos educativos informais).

A Fase A e a Fase B foram concebidas para serem preferencialmente implementadas e conduzidas por uma equipa coordenadora do programa, mas na impossibilidade de tal acontecer, podem ser desenvolvidas e orientadas por um educador, professor e/ou animador.

A Fase C da implementação do MentorArte é desenvolvida sobretudo pelos mentores e baseia-se fundamentalmente na relação que vão construindo com os seus mentorandos. Durante um ano, mentores e mentorandos, reúnem-se três vezes por semana, perfazendo um total de cento e cinquenta e nove sessões, tendo cada um desses momentos sessenta minutos de duração. Esta fase de implementação é constantemente supervisionada pela equipa coordenadora do MentorArte, que dará em todos os momentos necessários o suporte e o apoio devido a cada par.

FASE A	Etapa 1	Divulgação do Programa MentorArte pela comunidade educativa	1 a 15 de Junho de 2020			
	Etapa 2	Seleção dos mentorandos				
	Etapa 3	Seleção dos mentores				
	Etapa 4	Emparelhamento dos mentores com os mentorandos				
FASE B	Etapa 1	I Ciclo de Ações de Formação para mentores	5 sessões	16 a 30 de junho de 2020		
	Etapa 2	I Ciclo de Ações de Sensibilização para mentorandos	3 sessões			
	Etapa 3	II Ciclo de Ações de Formação para mentores	5 sessões			
	Etapa 4	II Ciclo de Ações de Sensibilização para mentorandos	3 sessões			
	Etapa 5	Ciclo de Ações de Informação para a comunidade	2 sessões			
FASE C	Etapa 1	Apresentação do programa e <i>pré-teste</i>	Competências Socioemocionais	Projeto de Vida	3 sessões	1 de julho de 2020 a 1 de julho de 2021
	Etapa 2	Uma nova Amizade			12 sessões	
	Etapa 3	Elaboração do Projeto de Vida			4 sessões	
	Etapa 4	Construção do Plano de Ação			4 sessões	
	Etapa 5	Identidade			20 sessões	
	Etapa 6	Vida Saudável			20 sessões	
	Etapa 7	Participação Comunitária			20 sessões	
	Etapa 8	Educação			20 sessões	
	Etapa 9	Inteligência Emocional			20 sessões	

Etapa 10	Empreendedorismo			20 sessões	
Etapa 11	Apreciação do Projeto de Vida			4 sessões	
Etapa 12	Avaliação do Plano de Ação			4 sessões	
Etapa 13	Fecho do programa e pós-teste			3 sessões	
OBSERVAÇÕES: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cada sessão tem a duração de 60 minutos. ▪ Não estão marcadas 5 sessões. Cada par deve selecionar qual a(s) etapa(s) onde deve empregar esse tempo de mentoria. 					

Tabela 7 – Planificação da implementação do programa MentorArte

De forma a se conseguir avaliar o desenvolvimento positivo e o bem-estar subjetivo das crianças e dos jovens mentorandos e, assim, se conseguir analisar e verificar a eficácia do programa, na 1.ª etapa da fase C do programa e na 13.ª etapa da mesma fase, realizam-se o pré e o pós-teste. Para efetuar esta avaliação foram elaborados dois instrumentos de avaliação: uma adaptação do *Inquérito por Questionário PYDp/red* (anexo 3), que avalia o desenvolvimento positivo das crianças e dos jovens; e uma adaptação do *Inquérito por Questionário ISCweb* (anexo 4), que avalia o bem-estar subjetivo das crianças e dos jovens.

O *Inquérito por Questionário PYDp/red* (anexo 3), é um questionário autoadministrado, que se baseia no modelo conceptual de desenvolvimento positivo da juventude de Lerner et al. (2005) que propõe que este construto seja avaliado e analisado por meio dos 5 C's (competência, confiança, conexão, carácter e cuidado). Este instrumento é composto por 78 itens, onde os 5C's são avaliados através de 16 subescalas (competência: académica, social, escolar, física, desportiva e atração romântica; confiança: identidade positiva e autoestima; conexão: família, comunidade, escola e pares; carácter: consciência social, diversidade de valores, competências e valores interpessoais, e valores pessoais; cuidado: sem subescala). Este é um questionário muito extenso e complexo, devido a tal muitos indivíduos revelaram diversas dificuldades a preenchê-lo e muitos sujeitos abandonaram o preenchimento do referido questionário (Lerner et al., 2005). Assim, surgiu uma versão mais reduzida deste instrumento, o *Inquérito por Questionário PYDp/red*. Esta versão reduzida é composta por 30 itens que são divididos por 5 subescalas (os 5 C's). Os 30 itens são avaliados numa escala de *Likert* (1 a 4), por meio da qual os indivíduos revelam o nível de concordância como cada afirmação se aplica a eles.

O *Inquérito por Questionário ISCweb* (anexo 4), é um questionário autoadministrado, que pretende medir o bem-estar subjetivo das crianças e dos jovens. Este inquérito por

questionário foi concebido por diversos investigadores de distintas áreas, tais como: Sabine Andresen, Asher Ben-Arieh, Jonathan Bradshaw, Ferran Casas, Bong Joo-Lee, Gwyther Rees, Hanita Kosher e Tamar Dinisman, entre outros, no âmbito do projeto *Children's Worlds*. Este é um projeto de investigação a nível mundial, financiado pela Fundação Jacobs, que visa pesquisar o bem-estar subjetivo das crianças e dos jovens com o intuito de promover a melhoria das suas vidas. Este instrumento contém 44 questões organizadas em 10 temas: 1) sobre a criança; 2) s relação com os seus pais; 3) s sua casa; 4) as coisas que a criança tem; 5) os seus amigos e outras pessoas; 6) a zona onde mora e a vizinhança; 7) sobre a escola que frequenta; 8) como usa o tempo; 9) como a criança se sente consigo própria; 10) sobre a sua vida e o futuro.

III - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

1. Avaliação da construção do programa

Na quarta fase do projeto de intervenção social, procedeu-se ao desenho e à conceção do programa de mentoria entre pares, o programa MentorArte. O estudo realizado nesta etapa resultou na criação do manual escrito do programa (apêndice 1), na elaboração do manual do mentor (apêndice 2) e na construção do manual do mentorando (apêndice 3), que foram utilizados durante todo o processo de implementação do programa que decorreu na fase posterior.

A avaliação da qualidade da construção do programa MentorArte foi executada por uma equipa de avaliação especialmente constituída para o efeito, composta por vinte e cinco elementos convidados (cinco alunos, cinco antigos alunos, cinco colaboradores, cinco especialistas e cinco encarregados de educação), por meio do preenchimento de um inquérito por questionário (anexo 1), os resultados do referido inquérito por questionário constam no anexo 6.

O *Inquérito por Questionário A - Questionário de avaliação da qualidade da construção do programa MentorArte* (anexo 1) verifica, aprecia, analisa e avalia os objetivos, o desenho, as atividades, a duração e os distintos recursos do programa.

Os objetivos do MentorArte foram considerados adequados (Tabela 8 / Gráfico 1). Relativamente à adequação da definição dos objetivos do programa, 28% da equipa de avaliação considerou que era muito elevada, 52% que era elevada e 20% que era razoável. Em relação à adequação dos objetivos do programa às necessidades identificadas, 28% da equipa de avaliação considerou que era muito elevada, 64% que era elevada e 8% que razoável.

ADEQUAÇÃO DA DEFINIÇÃO DOS OBJETIVOS DO PROGRAMA		
ESCALA DE AVALIAÇÃO	RESPOSTAS	PERCENTAGEM
Muito baixo/a	0	0%
Baixo/a	0	0%
Razoável	5	20%
Elevado/a	13	52%
Muito elevado/a	7	28%

Tabela 8 – Adequação da definição dos objetivos do programa

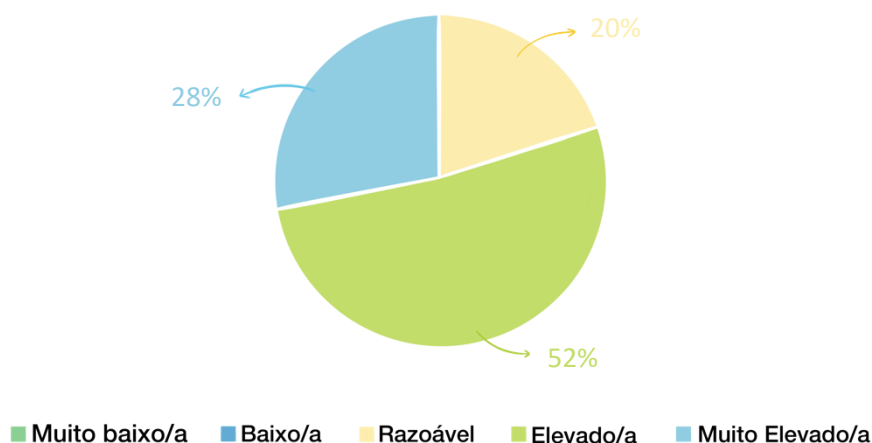


Gráfico 1 – Adequação da definição dos objetivos do programa

O desenho do MentorArte foi considerado adequado (Tabela 9 / Gráfico 2). Na avaliação da adequação do desenho do programa às necessidades identificadas, 52% da equipa da avaliação considerou ser muito elevada, 40% considerou ser elevada e 8% considerou ser razoável. A adequação do programa às expetativas postas foi considerada por 44% como sendo muito elevada, por 48% como sendo elevada e por 8% como sendo razoável. 33,3% avaliaram a adequação do desenho do programa às expetativas postas como sendo muito elevada, 48% como sendo elevada e 8% como sendo razoável.

ADEQUAÇÃO DO DESENHO DO PROGRAMA ÀS NECESSIDADES IDENTIFICADAS		
ESCALA DE AVALIAÇÃO	RESPOSTAS	PERCENTAGEM
Muito baixo/a	0	0%
Baixo/a	0	0%
Razoável	2	8%
Elevado/a	10	40%
Muito elevado/a	13	52%

Tabela 9 – Adequação do desenho do programa às necessidades identificadas

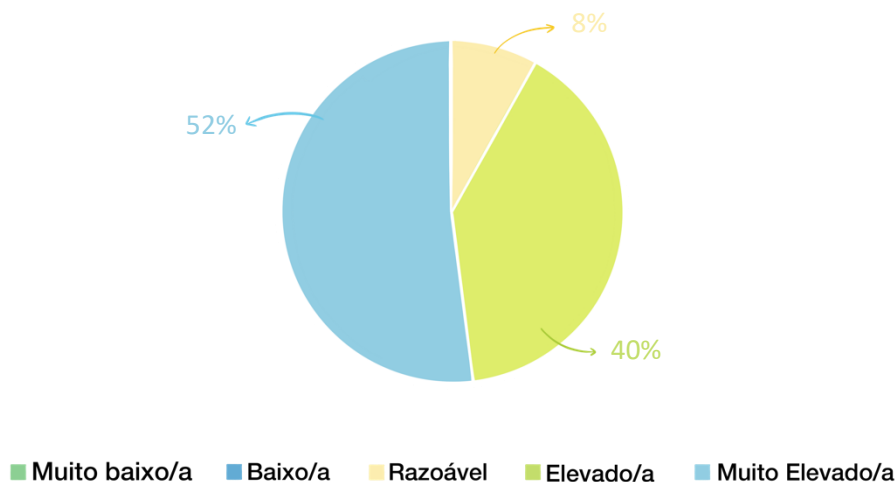


Gráfico 2 – Adequação do desenho do programa às necessidades identificadas

A avaliação do MentorArte também foi considerada adequada (Tabela 10 / Gráfico 3). Em relação à adequação da seleção dos instrumentos de avaliação sumativa aos objetos que se pretendem avaliar no programa MentorArte, 33,3% da equipa de avaliação considerou muito elevada e 66,7% elevada. Relativamente à adequação da seleção dos instrumentos de avaliação de processo aos elementos que se pretendem avaliar durante a implementação do programa MentorArte, 37,5% da equipa de avaliação considerou muito elevada, 54,2% considerou elevada e 8,3% considerou razoável.

ADEQUAÇÃO DA SELEÇÃO DOS INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO SUMATIVA AOS OBJETOS QUE SE PRETENDEM AVALIAR NO PROGRAMA		
ESCALA DE AVALIAÇÃO	RESPOSTAS	PERCENTAGEM
Muito baixo/a	0	0%
Baixo/a	0	0%
Razoável	0	0%
Elevado/a	16	66,7%
Muito elevado/a	8	33,3%

Tabela 10 – Adequação da seleção dos instrumentos de avaliação sumativa aos objetos que se pretendem avaliar no programa

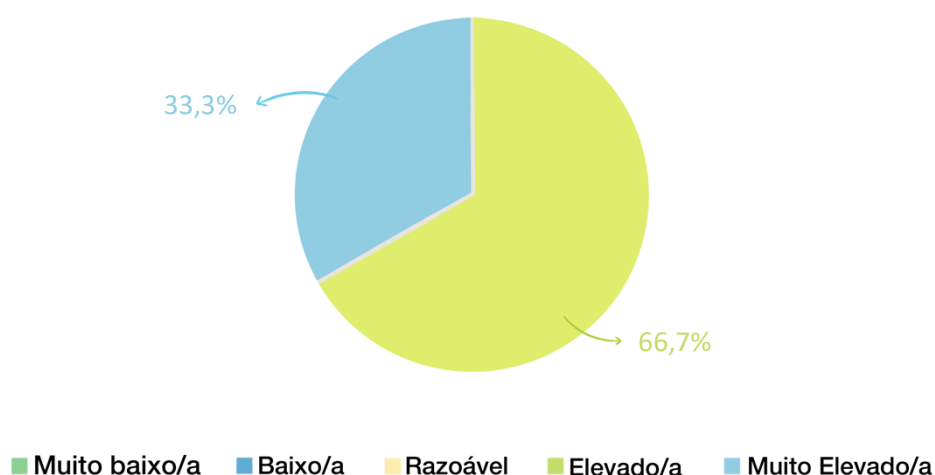


Gráfico 3 – Adequação da seleção dos instrumentos de avaliação sumativa aos objetos que se pretendem avaliar no programa

O conteúdo do programa também foi considerado apropriado pela equipa de avaliação que analisou e apreciou a construção do programa MentorArte (Tabela 11 /Gráfico 4). A adequação dos conteúdos do programa às necessidades identificadas, foi considerada muito elevada por 56% da equipa de avaliação, e elevada por 40% desta. A adequação dos conteúdos aos objetivos do programa foi avaliada pela equipa de avaliação e foi considerada por 41,7%

destes como muito elevada, por 45,8% como elevada e por 12,5% como razoável. A adequação dos conteúdos do programa MentorArte às expectativas postas foi considerada muito elevada por 32% dos avaliadores e elevada por 60% deles. Por último, a adequação dos conteúdos à população-alvo do programa foi apreciada pela equipa avaliadora como sendo muito elevada (48%) e elevada (48%).

ADEQUAÇÃO DOS CONTEÚDOS DO PROGRAMA ÀS NECESSIDADES IDENTIFICADAS		
ESCALA DE AVALIAÇÃO	RESPOSTAS	PERCENTAGEM
Muito baixo/a	0	0%
Baixo/a	0	0%
Razoável	1	4%
Elevado/a	10	40%
Muito elevado/a	14	56%

Tabela 11 – Adequação dos conteúdos do programa às necessidades identificadas

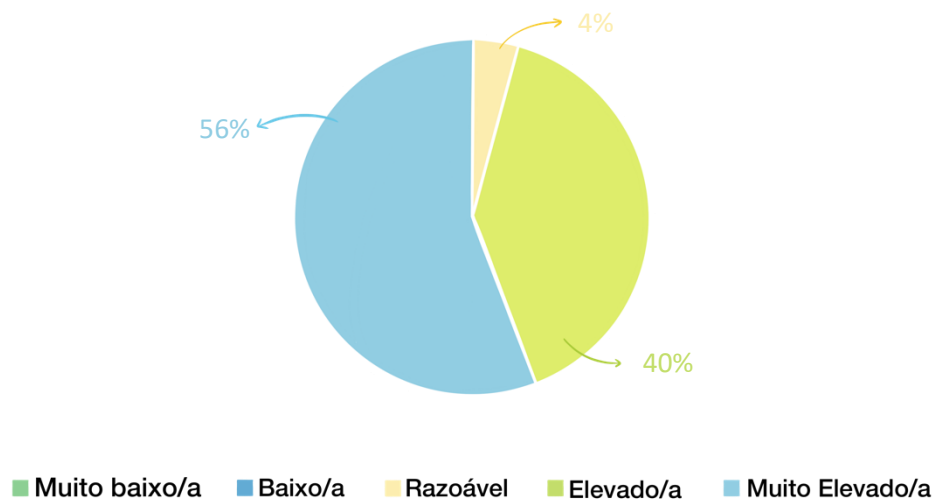


Gráfico 4– Adequação dos conteúdos do programa às necessidades identificadas

As atividades que compõe o programa MentorArte, quando examinadas pela equipa de avaliação, foram consideradas muito adequadas (Tabela 12/Gráfico 5). 52% consideraram que a adequação das atividades às necessidades identificadas era muito elevada e 44% avaliaram essa adequação como sendo elevada. Em relação à adequação das atividades aos objetivos do programa MentorArte, 36% avaliaram-na como sendo muito elevada, 44% como elevada e 20%

como razoável. Relativamente à adequação das atividades do MentorArte às expectativas postas, estas foram consideradas elevadas (72%) e muito elevadas (28%). Por último, ainda em relação às atividades, a adequação das atividades à população alvo do programa foi também considerada elevada (56%) e muito elevada (40%).

ADEQUAÇÃO DAS ATIVIDADES DO PROGRAMA ÀS NECESSIDADES IDENTIFICADAS		
ESCALA DE AVALIAÇÃO	RESPOSTAS	PERCENTAGEM
Muito baixo/a	0	0%
Baixo/a	0	0%
Razoável	1	4%
Elevado/a	11	44%
Muito elevado/a	13	52%

Tabela 12 – Adequação das atividades do programa às necessidades identificadas

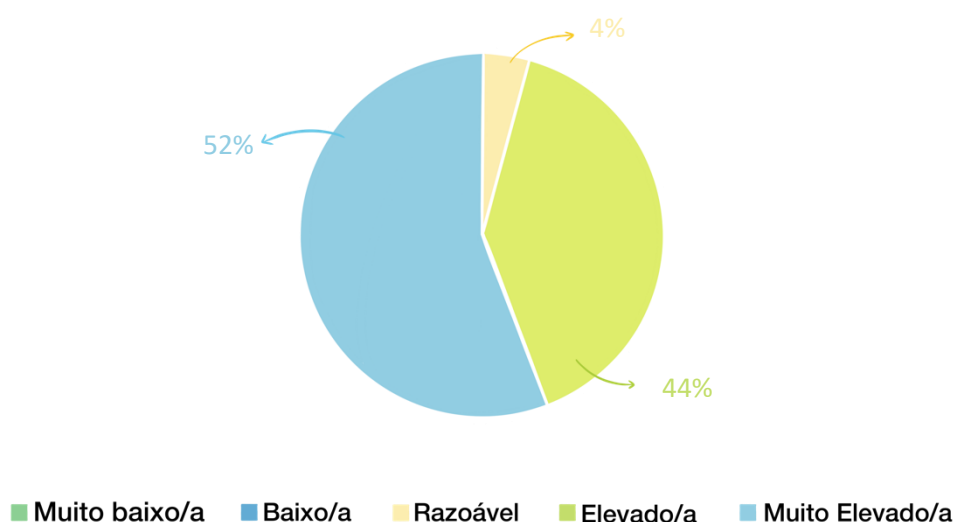


Gráfico 5– Adequação das atividades do programa às necessidades identificadas

Os recursos necessários foram considerados adequados (Tabela 13/Gráfico 6). A viabilidade do programa em função das infraestruturas necessárias foi considerada elevada (50%) e muito elevada (41,7%); a viabilidade do programa em função dos recursos necessários também foi considerada elevada (50%) e muito elevada (37,5%); e, ainda, a viabilidade do programa MentorArte em função dos recursos humanos necessários também foi apreciada como sendo elevada (50%) e muito elevada (45,8%). Em relação à adequação dos materiais à população alvo do programa, esta foi considerada como sendo elevada (58,3%) e muito elevada

(33,3%). E, por fim, a adequação da duração do programa aos objetivos do programa foi avaliada por 52% como sendo elevada e por 40% como sendo muito elevada.

VIABILIDADE DO PROGRAMA EM FUNÇÃO DOS RECURSOS NECESSÁRIOS		
ESCALA DE AVALIAÇÃO	RESPOSTAS	PERCENTAGEM
Muito baixo/a	0	0%
Baixo/a	0	0%
Razoável	3	12,5%
Elevado/a	12	50%
Muito elevado/a	9	37,5%

Tabela 13 – Viabilidade do programa em função dos recursos necessários

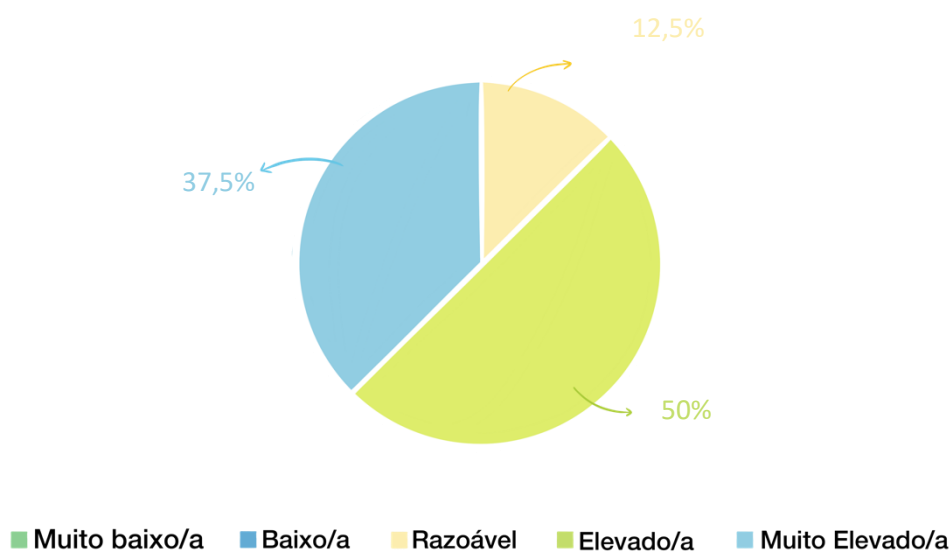


Gráfico 6 – Viabilidade do programa em função dos recursos necessários

Na avaliação da construção do programa MentorArte também foi calculada a hipótese de generalização deste, com esse objetivo estudou-se a eventualidade de apropriação do programa a diferentes populações-alvo e a possibilidade de adaptação do programa a distintos contextos (Tabela 14 / Gráfico 7). Através dos resultados obtidos através dos inquéritos por questionário podemos verificar que 87,5% da equipa de avaliação considera elevada (45,8%) ou muito elevada (41,7%) a possibilidade de adaptação do MentorArte a diferentes contextos, e que 91,7% da referida equipa considera ser elevada (62,5%) ou muito elevada (29,2%) a possibilidade de adaptar este programa de mentoria por pares a outras populações-alvo.

POSSIBILIDADE DE ADAPTAÇÃO DO PROGRAMA EM DIFERENTES CONTEXTOS		
ESCALA DE AVALIAÇÃO	RESPOSTAS	PERCENTAGEM
Muito baixo/a	0	0%
Baixo/a	0	0%
Razoável	3	12,5%
Elevado/a	11	45,8%
Muito elevado/a	10	41,7%

Tabela 14 – Possibilidade de adaptação do programa em diferentes contextos

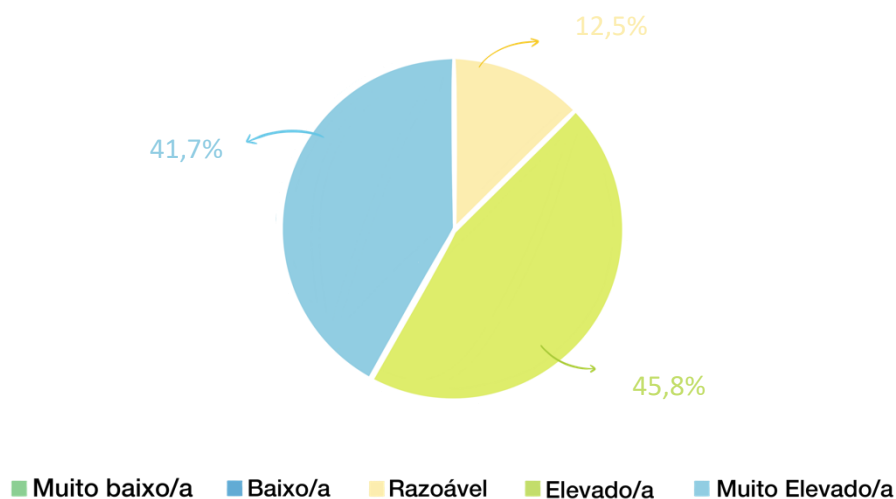


Gráfico 7 – Possibilidade de adaptação do programa em diferentes contextos

POSSIBILIDADE DE ADAPTAÇÃO DO PROGRAMA A DIFERENTES POPULAÇÕES		
ESCALA DE AVALIAÇÃO	RESPOSTAS	PERCENTAGEM
Muito baixo/a	0	0%
Baixo/a	0	0%
Razoável	2	8,3%
Elevado/a	15	62,5%
Muito elevado/a	7	29,2%

Tabela 15 – Possibilidade de adaptação do programa em diferentes populações

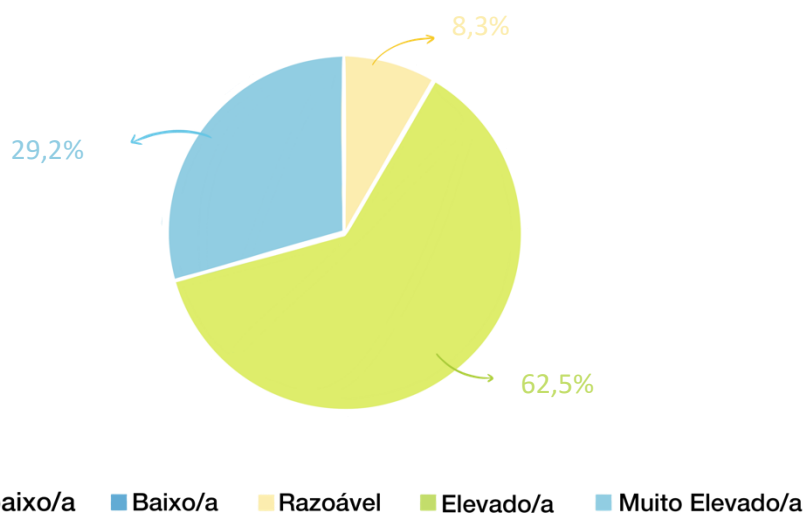


Gráfico 8 – Possibilidade de adaptação do programa em diferentes populações

Infere-se, portanto, que os resultados adquiridos na avaliação da construção do programa MentorArte foram bastante relevantes, significativos e positivos, tendo esboçado as linhas matrizes que orientaram a concepção do manual do programa, bem como a criação do guia do mentor e do guia do mentorando. Assim, desta forma, pode-se anuir que os resultados obtidos conferiram validade ao programa e contribuíram para o reconhecimento da relevância social do mesmo.

2. Avaliação da implementação do programa

O programa MentorArte baseia-se numa relação de mentoria entre pares, desenvolvida ao longo de um ano. Em cada semana, os participantes reuniam-se três vezes, tendo cada sessão a duração de sessenta minutos. Participaram 125 crianças e jovens (100 mentorandos e 25 mentores), alunos do Conservatório d' Artes de Loures, com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos de idade.

Na fase de implementação do programa MentorArte, cada par de mentoria realizou cento e cinquenta e nove sessões de mentoria. Cada sessão foi devidamente observada e registada no diário de bordo de cada mentor, sendo assim realizada uma apreciação qualitativa da implementação do programa. As informações que constam nos diários de bordo mostram que todos os objetivos foram cumpridos e que a participação quase sempre em todos os momentos muito ativa e entusiástica.

Para além das apreciações, patentes nos diários de bordo dos mentores, sobre a implementação do programa MentorArte, toda a implementação do programa foi orientada e supervisionada pela equipa coordenadora do programa, que procedeu regularmente à avaliação da qualidade da implementação do programa MentorArte, através do *Inquérito por Questionário B - Questionário de avaliação da qualidade da implementação do Programa MentorArte* (anexo 2).

A referida equipa coordenadora, em julho de 2020 (anexo 10), em setembro de 2020 (anexo 11), em dezembro de 2020 (anexo 12), em março de 2021 (anexo 1) e em junho de 2021 (anexo 15), avaliaram se os mentores e os mentorandos estavam interessados, participativos e entusiasmados e se os conteúdos e os objetivos estavam a ser cumpridos.

JULHO DE 2020					
Respostas	Muito baixo	Baixo	Razoável	Elevado	Muito elevado
Interesse e entusiasmo dos mentores e dos mentorandos	0%	0%	16%	68%	16%
Concretização dos objetivos do programa	0%	0%	4%	76%	20%
Participação ativa dos mentores e dos mentorandos	0%	0%	8%	48%	44%
Cumprimento dos conteúdos do manual do programa	0%	0%	8%	72%	20%

Tabela 16 – Avaliação da implementação do programa (julho de 2020)

SETEMBRO DE 2020					
Respostas	Muito baixo	Baixo	Razoável	Elevado	Muito elevado
Interesse e entusiasmo dos mentores e dos mentorandos	0%	0%	8%	76%	16%
Concretização dos objetivos do programa	0%	0%	16%	68%	16%
Participação ativa dos mentores e dos mentorandos	0%	0%	8%	52%	40%
Cumprimento dos conteúdos do manual do programa	0%	0%	12%	60%	28%

Tabela 17 – Avaliação da implementação do programa (setembro de 2020)

DEZEMBRO DE 2020					
Respostas	Muito baixo	Baixo	Razoável	Elevado	Muito elevado
Interesse e entusiasmo dos mentores e dos mentorandos	0%	0%	4%	92%	4%
A concretização dos objetivos do programa	0%	0%	0%	72%	28%
Participação ativa dos mentores e dos mentorandos	0%	0%	4%	52%	44%
Cumprimento dos conteúdos do manual do programa	0%	0%	4%	68%	28%

Tabela 18 – Avaliação da implementação do programa (dezembro de 2020)

MARÇO DE 2021					
Respostas	Muito baixo	Baixo	Razoável	Elevado	Muito elevado
Interesse e entusiasmo dos mentores e dos mentorandos	0%	0%	4%	68%	28%
Concretização dos objetivos do programa	0%	0%	0%	68%	32%
Participação ativa dos mentores e dos mentorandos	0%	0%	0%	36%	64%
Cumprimento dos conteúdos do manual do programa	0%	0%	0%	52%	48%

Tabela 19 – Avaliação da implementação do programa (março de 2021)

JUNHO DE 2021					
Respostas	Muito baixo	Baixo	Razoável	Elevado	Muito Elevado
Interesse e entusiasmo dos mentores e dos mentorandos	0%	0%	8%	20%	72%
Concretização dos objetivos do programa	0%	0%	8%	20%	72%
Participação ativa dos mentores e dos mentorandos	0%	0%	12%	16%	74%
Cumprimento dos conteúdos do manual do programa	0%	0%	8%	20%	72%

Tabela 20 – Avaliação da implementação do programa (junho de 2021)

Através da análise dos inquéritos por questionário respondidos, consegue-se verificar que a avaliação da implementação do programa MentorArte é bastante positiva. Relativamente ao interesse e ao entusiasmo dos mentores e dos mentorandos, a equipa coordenadora do MentorArte considerou: quase sempre ser elevado ou muito elevado com percentagens de 84% em julho de 2020; de 92% em setembro de 2020, de 96% em dezembro de 2020, de 96% em março de 2021, e de 92% em junho de 2021. Em relação à concretização dos objetivos do programa em julho de 2020 foi elevada (76%) e muito elevada (20%), em setembro de 2020 foi elevada (68%) e muito elevada (16%), em dezembro de 2020 foi elevada (72%) e muito elevada (28%), em março de 2021 foi elevada (68%) e muito elevada (32%), e em junho de 2021 foi elevada (20%) e muito elevada (72%). Ao avaliar-se a participação ativa dos mentores e dos mentorandos, em julho de 2020 é descrita como elevada (48%) e muito elevada (44%), em setembro de 2020 como elevada (52%) e muito elevada (40%), em dezembro de 2020 como elevada (52%) e muito elevada (44%), em março de 2021 como elevada (36%) e muito elevada (64%), e em junho de 2021 como elevada (16%) e muito elevada (74%). Por último, os avaliadores consideraram que o cumprimento dos conteúdos do manual do programa do MentorArte foi sempre elevado ou muito elevado com as seguintes percentagens: em julho de 2020 de 92%, em setembro de 2020 de 88%, em dezembro de 2020 de 96%, em março de 2021 de 100%, e em junho de 2021 de 92%.

Pelos resultados obtidos, pode-se anuir que a avaliação da qualidade da implementação do programa MentorArte, foi bastante positiva. O programa atingiu todos os objetivos propostos e os conteúdos delineados foram devidamente desenvolvidos.

3. Avaliação da satisfação e da recetividade do programa

A avaliação da satisfação e da recetividade do programa MentorArte foi concretizada por todos os mentores e mentorandos, por meio do *Inquérito por Questionário E - Questionário de avaliação da satisfação com o programa MentorArte* (anexo 5 e os resultados no anexo 16).

A maioria das crianças e dos jovens que participou no presente projeto de intervenção social gostou muito ou o bastante de participar no programa MentorArte (57,6% Bastante e 34,4% Muito). É deveras importante realçar que todos os intervenientes gostariam de voltar a participar neste programa no próximo ano (11,2% assim, assim; 48,8% bastante e 40% muito).

GOSTASTE DE PARTICIPAR NO PROGRAMA MENTORARTE?		
ESCALA DE AVALIAÇÃO	RESPOSTAS	PERCENTAGEM
Nada	0	0%
Pouco	0	0%
Assim assim	10	8%
Bastante	72	57,6%
Muito	43	34,4%

Tabela 21 – Gostaste de participar no programa mentorarte?

GOSTARIAS DE VOLTAR A PARTICIPAR NESTE PROGRAMA NO PRÓXIMO ANO?		
ESCALA DE AVALIAÇÃO	RESPOSTAS	PERCENTAGEM
Nada	0	0%
Pouco	0	0%
Assim assim	14	11,2%
Bastante	61	48,8%
Muito	50	40%

Tabela 22 – Gostarias de voltar a participar neste programa no próximo ano?

Neste inquérito por questionário foram colocadas duas questões, com as quais se pretendia averiguar a perceção que cada criança e jovem tinha sobre a importância da participação da participação no MentorArte. À questão “achas que aprendeste coisas importantes para a tua vida?”, 44% dos participantes responderam muito, 47,2% bastante e 8,8% assim, assim; à questão “participar neste projeto foi importante para ti?”, 48,8% dos mentores e dos mentorandos responderam muito, 42,4% bastante e 8,8% assim, assim.

ACHAS QUE APRENDESTES COISAS IMPORTANTES PARA A TUA VIDA?		
ESCALA DE AVALIAÇÃO	RESPOSTAS	PERCENTAGEM
Nada	0	0%
Pouco	0	0%
Assim assim	11	8,8%
Bastante	59	47,2%
Muito	55	44%

Tabela 23 – Achas que aprendeste coisas importantes para a tua vida?

PARTICIPAR NESTE PROJETO FOI IMPORTANTE PARA TI?		
ESCALA DE AVALIAÇÃO	RESPOSTAS	PERCENTAGEM
Nada	0	0%
Pouco	0	0%
Assim assim	11	8,8%
Bastante	59	42,4%
Muito	55	48,8%

Tabela 24 – Participar neste projeto foi importante para ti?

O programa MentorArte granjeou uma elevada satisfação e recetividade, isso impele ao desenvolvimento de programas de mentoria entre pares, para a promoção do desenvolvimento positivo e do bem-estar subjetivo das crianças e dos jovens (mentorandos), em contexto escolar.

4. Avaliação da eficácia do programa

Para avaliar a eficácia do programa MentorArte foram adaptados e aplicados os inquéritos por questionário: *Inquérito por Questionário C - Adaptação do Questionário PYDp/red* (anexo 3) e *Inquérito por Questionário D - Adaptação do Inquérito por Questionário ISCweb* (anexo 4).

Com o *Inquérito por Questionário C - Adaptação do Questionário PYDp/red* pretendeu-se avaliar o desenvolvimento positivo das crianças e dos jovens. Com o *Inquérito por Questionário D - Adaptação do Inquérito por Questionário ISCweb* pretendeu-se avaliar o bem-estar subjetivo das crianças e dos jovens.

Ambos os inquéritos por questionário baseiam-se em processos introspectivos de avaliação, pois são as crianças e os jovens que se autoavaliam. Os dois inquéritos por questionário realizados, foram aplicados em dois momentos diferentes, antes e após a intervenção, para assim se conseguir analisar e avaliar devidamente a eficácia e eficiência do programa MentorArte.

Ao analisar-se os resultados do *Inquérito por Questionário C - Adaptação do Questionário PYDp/red – PRÉ-Intervenção* (anexo 6) e ao compará-los com os resultados do *Inquérito por Questionário C - Adaptação do Questionário PYDp/red – PÓS-Intervenção* (anexo 7), constata-se que o programa MentorArte promoveu o desenvolvimento positivo das crianças e dos jovens mentorandos, pois obteve-se melhorias significativas em todos os “C” do “Modelo dos 5 C’s”.

No “caráter”, no *Inquérito por Questionário PRÉ*, a maioria das respostas incide em “pouco importante” e “importante”, no entanto, grande parte das respostas no *Inquérito por Questionário PÓS* recaí em “importante” e “muito importante”. Relativamente ao “cuidado e atenção”, no *Inquérito por Questionário PRÉ*, a maioria das respostas selecionada indica “não sou assim” e “sou assim”, mas no *Inquérito por Questionário PÓS*, grande parte das respostas posteriormente passa a “sou assim” e “sou mesmo assim”. Em relação à “conexão”, no *Inquérito por Questionário PRÉ* a maioria das respostas está centrada entre o “discordo totalmente-discordo-concordo” e no *Inquérito por Questionário PÓS* passa a estar mais unificada entre o discordo-concordo-concordo totalmente”. A “confiança” é dos itens onde se denotam resultados positivos mais visíveis, no *Inquérito por Questionário PRÉ* só 2% dos mentorandos tinham a certeza de que quando fossem adultos teriam uma boa vida (no *Inquérito por Questionário PÓS* são 37%), só 1% dos mentorando estavam bem consigo mesmos (no *Inquérito por Questionário PÓS* são 37%) e só 1% dos mentorandos achava que os amigos se importavam com eles (no *Inquérito por Questionário PÓS* são 40%). Por último, em relação à competência, também no *Inquérito por Questionário PRÉ* a maioria dos mentorandos optou por selecionar as respostas “eu sou diferente” e “eu sou assim”, mas no *Inquérito por Questionário PÓS* já optaram por responder “eu sou assim” ou “eu sou exatamente assim”.

CARÁTER

PRÉ				
Respostas	Nada importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Dar o meu tempo e o meu dinheiro para melhorar a vida das outras pessoas.	4%	48%	46%	2%
Ajudar a garantir que todas as pessoas sejam tratadas com justiça.	2%	48%	47%	3%
Fazer o que acredito que é correto, mesmo que os meus amigos gozem comigo.	5%	54%	38%	3%
Dizer a verdade mesmo quando não é fácil.	5%	51%	41%	3%
Assumir a responsabilidade das coisas quando cometo um erro ou me meto em sarilhos.	6%	53%	39%	2%
Dar o meu melhor mesmo quando tenho uma tarefa de que não gosto.	6%	62%	31%	1%

Tabela 25 – Avaliação da eficácia do programa – Caráter (Pré)

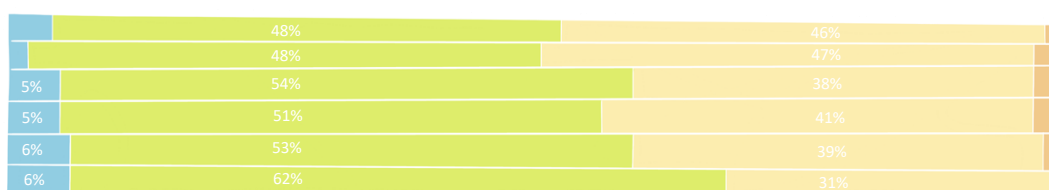


Gráfico 9 – Avaliação da eficácia do programa – Caráter (Pré)

PÓS				
Respostas	Nada importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Dar o meu tempo e o meu dinheiro para melhorar a vida das outras pessoas.	0%	5%	56%	39%
Ajudar a garantir que todas as pessoas sejam tratadas com justiça.	0%	5%	49%	46%
Fazer o que acredito que é correto, mesmo que os meus amigos gozem comigo.	0%	5%	56%	39%
Dizer a verdade mesmo quando não é fácil.	0%	8%	45%	47%
Assumir a responsabilidade das coisas quando cometo um erro ou me meto em sarilhos.	0%	5%	53%	42%
Dar o meu melhor mesmo quando tenho uma tarefa de que não gosto.	0%	4%	60%	36%

Tabela 26 – Avaliação da eficácia do programa – Caráter (Pós)

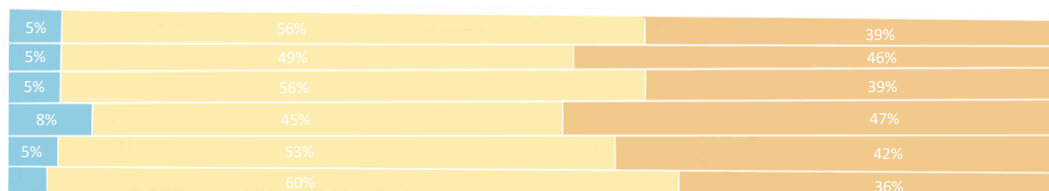


Gráfico 10 – Avaliação da eficácia do programa – Caráter (Pós)

CUIDADO E ATENÇÃO

PRÉ				
Respostas	Não sou nada assim	Não sou assim	Sou assim	Sou mesmo assim
Incomoda-me quando acontecem coisas más a pessoas más.	11%	52%	35%	2%
Incomoda-me quando acontecem coisas más a qualquer pessoa.	9%	55%	35%	1%
Tenho pena das pessoas que não têm o que eu tenho.	4%	58%	37%	1%
Quando vejo alguém a ser provocado tenho pena dessa pessoa.	5%	54%	40%	1%
Fico triste quando vejo alguém que não tem amigos.	9%	51%	39%	1%
Quando vejo uma pessoa que está magoada ou aborrecida, tenho pena dela.	6%	62%	31%	1%

Tabela 27 – Avaliação da eficácia do programa – Cuidado e atenção (Pré)



Gráfico 11– Avaliação da eficácia do programa – Cuidado e atenção (Pré)

PÓS				
Respostas	Não sou nada assim	Não sou assim	Sou assim	Sou mesmo assim
Incomoda-me quando acontecem coisas más a pessoas más.	0%	11%	62%	27%
Incomoda-me quando acontecem coisas más a qualquer pessoa.	0%	4%	58%	38%
Tenho pena das pessoas que não têm o que eu tenho.	0%	5%	55%	40%
Quando vejo alguém a ser provocado tenho pena dessa pessoa.	0%	9%	47%	44%
Fico triste quando vejo alguém que não tem amigos.	0%	4%	52%	44%
Quando vejo uma pessoa que está magoada ou aborrecida, tenho pena dela.	0%	4%	48%	48%

Tabela 28– Avaliação da eficácia do programa – Cuidado e atenção (Pós)

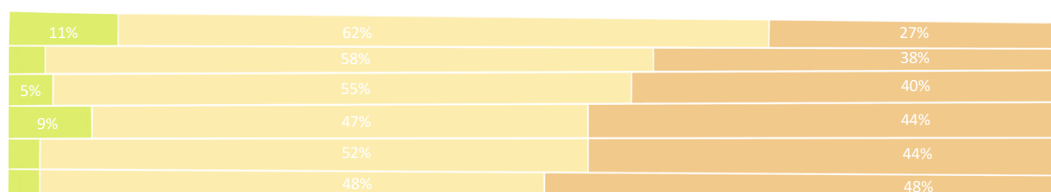


Gráfico 12– Avaliação da eficácia do programa – Cuidado e atenção (Pós)

CONEXÃO

PRÉ				
Respostas	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
Tenho muitas conversas agradáveis com os meus pais.	8%	49%	41%	2%
Na minha família sinto-me útil e importante	10%	51%	37%	2%
Na minha vizinhança há muitas pessoas que se preocupam comigo.	9%	59%	31%	1%
Os adultos do sítio onde vivo ouvem o que eu tenho a dizer.	11%	53%	35%	1%
Os meus professores preocupam-se comigo.	5%	57%	37%	1%
Em termos gerais eu gosto de mim mesmo.	5%	58%	35%	2%

Tabela 29 - Avaliação da eficácia do programa – Conexão (Pré)

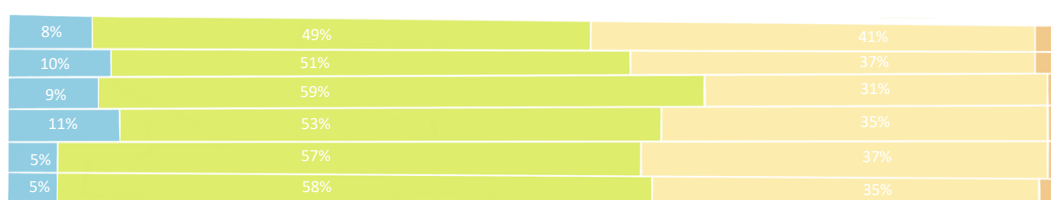


Gráfico 13 - Avaliação da eficácia do programa – Conexão (Pré)

PÓS				
Respostas	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
Tenho muitas conversas agradáveis com os meus pais.	0%	12%	61%	27%
Na minha família sinto-me útil e importante	0%	4%	52%	44%
Na minha vizinhança há muitas pessoas que se preocupam comigo.	0%	12%	53%	35%
Os adultos do sítio onde vivo ouvem o que eu tenho a dizer.	0%	5%	57%	38%
Os meus professores preocupam-se comigo.	0%	6%	49%	45%
Em termos gerais eu gosto de mim mesmo.	0%	3%	51%	46%

Tabela 30 - Avaliação da eficácia do programa – Conexão (Pós)

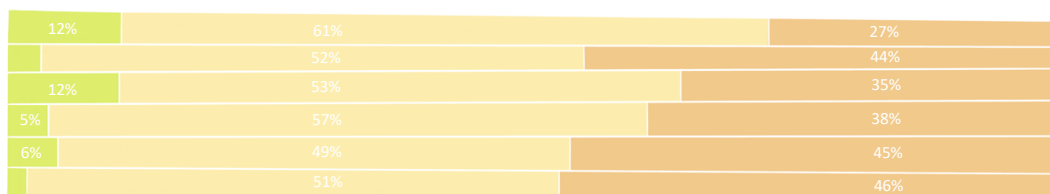


Gráfico 14 - Avaliação da eficácia do programa – Conexão (Pós)

CONFIANÇA

PRÉ				
Respostas	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
Tenho a certeza de que quando for adulto terei uma boa vida.	9%	48%	41%	2%
No geral, estou contente comigo mesmo.	6%	65%	28%	1%

Tabela 31 - Avaliação da eficácia do programa – Confiança A (Pré)



Gráfico 15 - Avaliação da eficácia do programa – Confiança A (Pré)

PÓS				
Respostas	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
Tenho a certeza de que quando for adulto terei uma boa vida.	0%	7%	56%	37%
No geral, estou contente comigo mesmo.	0%	7%	56%	37%

Tabela 32 - Avaliação da eficácia do programa – Confiança A (Pós)

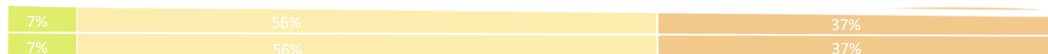


Gráfico 16 - Avaliação da eficácia do programa – Confiança A (Pós)

PRÉ				
Respostas	Completamente falso	Falso	Verdadeiro	Completamente verdadeiro
Os meus amigos importam-se comigo.	0%	5%	55%	40%

Tabela 33 - Avaliação da eficácia do programa – Confiança B (Pré)



Gráfico 17 - Avaliação da eficácia do programa – Confiança B (Pré)

PÓS				
Respostas	Completamente falso	Falso	Verdadeiro	Completamente verdadeiro
Os meus amigos importam-se comigo.	6%	46%	47%	1%

Tabela 34 - Avaliação da eficácia do programa – Confiança B (Pós)



Gráfico 18 - Avaliação da eficácia do programa – Confiança B (Pós)

PRÉ				
Respostas	Eu sou completamente diferente	Eu sou diferente	Eu sou assim	Eu sou exatamente assim
Alguns jovens estão contentes com o seu aspeto físico.	7%	52%	40%	1%
Alguns jovens sentem que serão correspondidos sentimentalmente.	11%	64%	24%	1%
Alguns jovens estão contentes com eles próprios a maior parte do tempo	6%	69%	23%	2%

Tabela 35 - Avaliação da eficácia do programa – Confiança C (Pré)

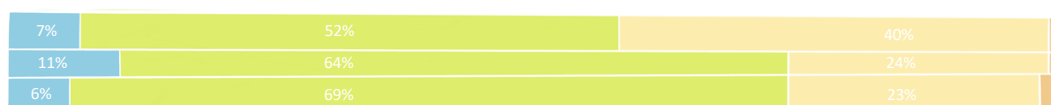


Gráfico 19 - Avaliação da eficácia do programa – Confiança C (Pré)

PÓS				
Respostas	Eu sou completamente diferente	Eu sou diferente	Eu sou assim	Eu sou exatamente assim
Alguns jovens estão contentes com o seu aspeto físico.	0%	6%	48%	46%
Alguns jovens sentem que serão correspondidos sentimentalmente.	0%	7%	57%	36%
Alguns jovens estão contentes com eles próprios a maior parte do tempo	0%	3%	53%	44%

Tabela 36 - Avaliação da eficácia do programa – Confiança C (Pós)

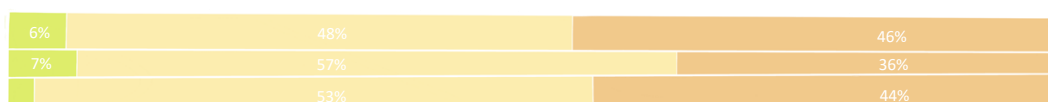


Gráfico 20 - Avaliação da eficácia do programa – Confiança C (Pós)

COMPETÊNCIA

PRÉ				
Respostas	Eu sou completamente diferente	Eu sou diferente	Eu sou assim	Eu sou exatamente assim
Alguns jovens acham que podem fazer bem qualquer atividade nova.	4%	59%	36%	1%
A alguns jovens o seu corpo agrada-lhes tal como é.	8%	62%	28%	2%
Alguns jovens acham que as pessoas da sua idade podem sentir-se atraídas por eles	11%	54%	33%	2%
A alguns jovens agrada o tipo de pessoa que são	4%	61%	33%	2%
Alguns jovens normalmente só fazem coisas que sabem que devem fazer.	4%	62%	33%	1%
Alguns jovens estão contentes em ser como são.	6%	64%	29%	1%

Tabela 37 - Avaliação da eficácia do programa – Competência (Pré)



Gráfico 21 - Avaliação da eficácia do programa – Competência (Pré)

PÓS				
Respostas	Eu sou completamente diferente	Eu sou diferente	Eu sou assim	Eu sou exatamente assim
Alguns jovens acham que podem fazer bem qualquer atividade nova.	0%	6%	53%	41%
A alguns jovens o seu corpo agrada-lhes tal como é.	0%	4%	58%	38%
Alguns jovens acham que as pessoas da sua idade podem sentir-se atraídas por eles	0%	8%	62%	30%
A alguns jovens agrada o tipo de pessoa que são	0%	4%	53%	43%
Alguns jovens normalmente só fazem coisas que sabem que devem fazer.	0%	6%	56%	38%
Alguns jovens estão contentes em ser como são.	0%	3%	55%	42%

Tabela 38 - Avaliação da eficácia do programa – Competência (Pós)

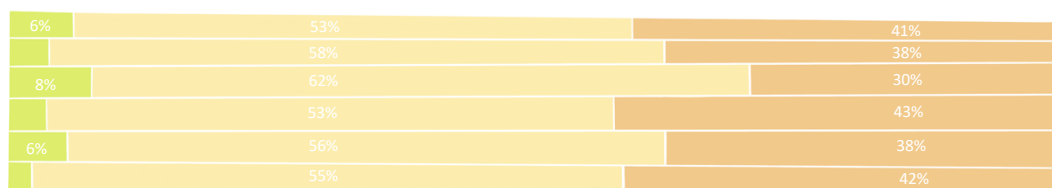


Gráfico 22 - Avaliação da eficácia do programa – Competência (Pós)

Ao examinar-se os resultados do *Inquérito por Questionário D - Adaptação do Inquérito por Questionário ISCweb – PRÉ-Intervenção (anexo 8)* e ao compará-los com os resultados do *Inquérito por Questionário D - Adaptação do Inquérito por Questionário ISCweb – PÓS-Intervenção (anexo 9)*, verifica-se que o programa MentorArte promoveu o bem-estar subjetivo das crianças e dos jovens mentorandos.

No tema “A tua vida e as coisas da vida”, relativamente aos itens: “a minha vida corre bem”, “a minha vida é exatamente como deveria ser”, “eu tenho uma vida boa”, “eu tenho o que quero na vida” e “as coisas na minha são excelentes”, no *Inquérito por Questionário PRÉ* a maioria dos mentorandos respondeu “concordo um pouco” e “concordo em parte”, mas no *Inquérito por Questionário PÓS* a maioria já respondeu “concordo muito” e “concordo totalmente”.

No tema “Como te sentes contigo próprio”, em relação aos itens: “com a segurança que sentes?”, “com as coisas nas quais queres ser bom?”, “com o fazer coisas fora de casa?” e “com o que te pode acontecer mais tarde na tua vida?”, no *Inquérito por Questionário PRÉ* grande parte dos participantes optou por responder “infeliz” e “nem infeliz, nem feliz” e no *Inquérito por Questionário PÓS* já selecionaram “feliz” e “muito feliz”.

Por último, em resposta à última questão colocada neste inquérito por questionário “No geral, até agora, quão feliz te tens sentido nas últimas duas semanas?”, numa escala de um a dez no *Inquérito por Questionário PRÉ* 87% dos mentorandos escolheram o número seis e abaixo e no *Inquérito por Questionário PÓS* 99% dos mentorandos optaram pelo número sete e acima.

A TUA VIDA E COISAS DA VIDA

PRÉ					
Respostas	Não concordo	Concordo um pouco	Concordo em parte	Concordo muito	Concordo totalmente
A minha vida corre bem.	7%	31%	50%	11%	1%
A minha vida é exatamente como deveria ser.	5%	21%	48%	23%	3%
Eu tenho uma vida boa.	4%	27%	49%	18%	2%
Eu tenho o que quero na vida.	4%	21%	55%	18%	2%
As coisas da minha vida são excelentes.	6%	28%	49%	11%	6%

Tabela 39 - Avaliação da eficácia do programa – A tua vida e coisas da vida (Pré)

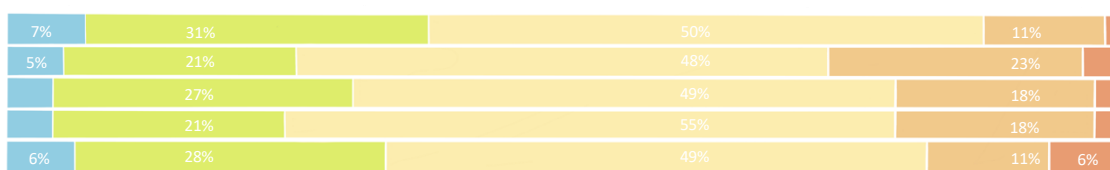


Gráfico 23- Avaliação da eficácia do programa – A tua vida e coisas da vida (Pré)

PÓS					
Respostas	Não concordo	Concordo um pouco	Concordo em parte	Concordo muito	Concordo totalmente
A minha vida corre bem.	0%	0%	4%	68%	28%
A minha vida é exatamente como deveria ser.	0%	0%	5%	56%	39%
Eu tenho uma vida boa.	0%	0%	6%	63%	31%
Eu tenho o que quero na vida.	0%	0%	5%	62%	33%
As coisas da minha vida são excelentes.	1%	0%	4%	57%	38%

Tabela 40 - Avaliação da eficácia do programa – A tua vida e coisas da vida (Pós)

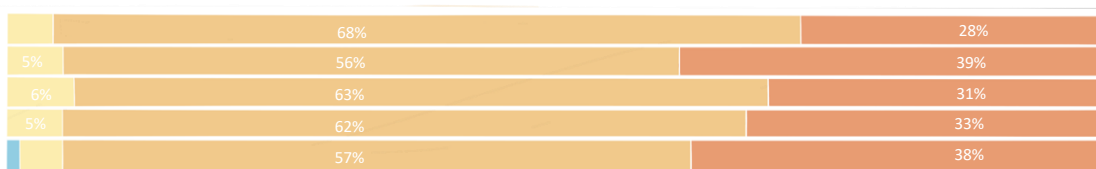


Gráfico 24 - Avaliação da eficácia do programa – A tua vida e coisas da vida (Pós)

COMO TE SENTES CONTIGO PRÓPRIO

PRÉ					
Respostas	Muito infeliz	Infeliz	Nem infeliz, nem feliz	Feliz	Muito feliz
A minha vida corre bem.	6%	37%	49%	8%	0%
A minha vida é exatamente como deveria ser.	5%	19%	52%	22%	2%
Eu tenho uma vida boa.	5%	22%	50%	22%	1%
Eu tenho o que quero na vida.	7%	28%	48%	10%	7%

Tabela 41 - Avaliação da eficácia do programa – Como te sentes contigo próprio (Pré)

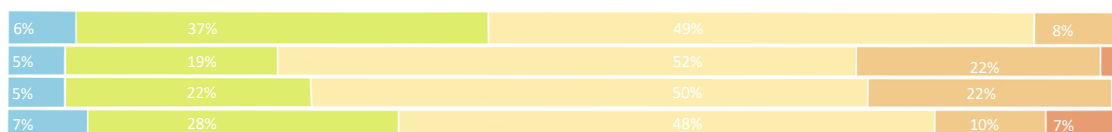


Gráfico 25 - Avaliação da eficácia do programa – Como te sentes contigo próprio (Pré)

PÓS					
Respostas	Muito infeliz	Infeliz	Nem infeliz, nem feliz	Feliz	Muito feliz
A minha vida corre bem.	0%	0%	7%	63%	30%
A minha vida é exatamente como deveria ser.	0%	0%	4%	49%	47%
Eu tenho uma vida boa.	0%	0%	7%	48%	45%
Eu tenho o que quero na vida.	0%	0%	8%	54%	38%

Tabela 42 - Avaliação da eficácia do programa – Como te sentes contigo próprio (Pós)

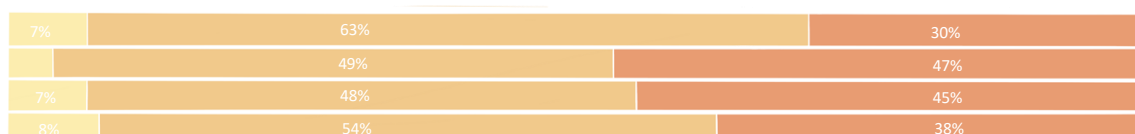


Gráfico 26 - Avaliação da eficácia do programa – Como te sentes contigo próprio (Pós)

NO GERAL, ATÉ AGORA, QUÃO FELIZ TE TENS SENTIDO NAS ÚLTIMAS DUAS SEMANAS?

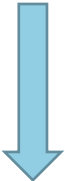
PRÉ		
Resposta	Respostas	Rácio
Nada Feliz 	2	2
	5	5
	14	14
	19	19
	23	23
	24	24
	7	7
	3	3
	3	3
	Totalmente Feliz	0

Tabela 43 - Avaliação da eficácia do programa – No geral, até agora, quão feliz te tens sentido nas últimas duas semanas? (Pré)

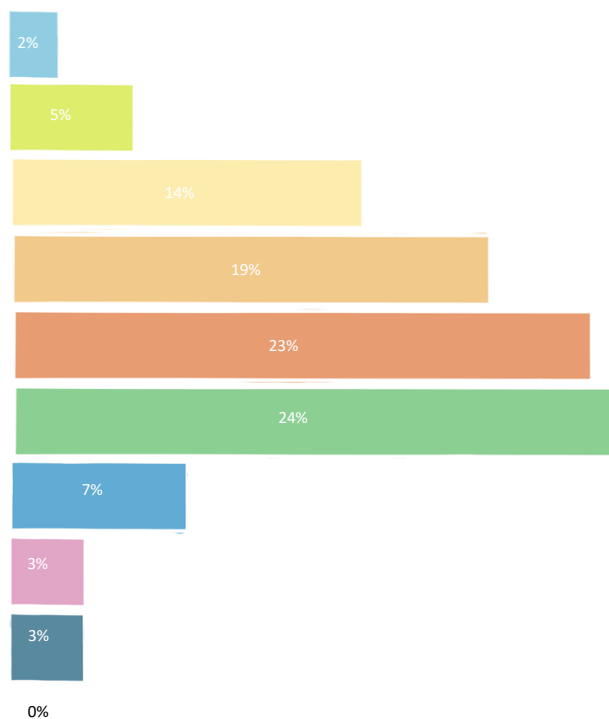


Gráfico 27 - Avaliação da eficácia do programa – No geral, até agora, quão feliz te tens sentido nas últimas duas semanas? (Pré)

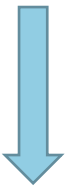
PÓS		
Resposta	Respostas	Rácio
Nada Feliz	0	0
	0	0
	0	0
	0	0
	1	1
	0	0
	10	10
	33	33
	43	43
Totalmente Feliz	13	13

Tabela 44 - Avaliação da eficácia do programa – No geral, até agora, quão feliz te tens sentido nas últimas duas semanas? (Pós)

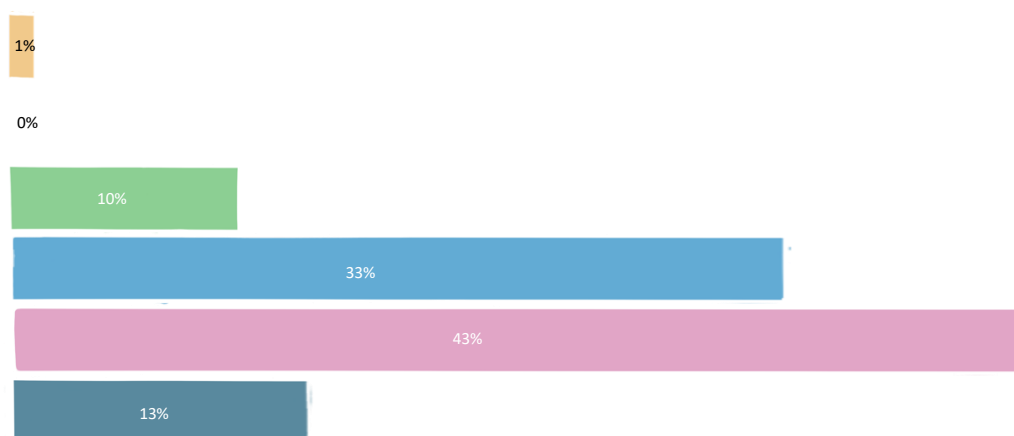


Gráfico 28 - Avaliação da eficácia do programa – No geral, até agora, quão feliz te tens sentido nas últimas duas semanas? (Pós)

Os resultados obtidos, através dos inquéritos por questionário realizados ao longo do projeto de investigação-intervenção social, onde cada mentorando foi avaliado por meio de quatro inquéritos por questionário (dois antes das sessões de mentoria do programa MentorArte terem início e outros dois após o término das referidas sessões), indicam que o MentorArte promoveu o desenvolvimento positivo e o bem-estar subjetivo dos mentorandos, revelando e atestando assim a eficácia e a eficiência do programa MentorArte.

CONCLUSÃO

Síntese integradora dos resultados

O presente projeto de investigação-intervenção social, concebido no âmbito do mestrado em Gestão de Organizações do Terceiro Setor, da Escola Superior de Tecnologia e Gestão do Instituto Politécnico do Porto, foi desenhado com a finalidade de construir, implementar e avaliar o programa MentorArte, um programa de mentoria entre pares, em contexto escolar, para crianças e jovens com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos de idade.

Nesta conjuntura foram elaborados quatro estudos, no primeiro estudo avaliou-se a qualidade da construção do programa MentorArte, no segundo estudo calculou-se a qualidade da implementação do programa MentorArte, no terceiro estimou-se a eficácia do programa e, por fim, no quarto estudo apreciou-se a satisfação e a recetividade para com o programa MentorArtemus. Os resultados obtidos com estes quatro estudos realizados demonstraram e comprovaram a qualidade da construção e da implementação do programa MentorArte, atestaram a eficácia do programa MentorArte e assinalaram uma imensa satisfação e recetividade, por parte dos mentores e dos mentorandos, para com o programa MentorArte.

O programa MentorArte demonstrou ter um impacto positivo, conseguiu alcançar os objetivos a que se propôs e revelou ser eficaz, assim, pode-se anuir que os programas de mentoria por pares são um meio eficaz e cativante para promover e instigar o desenvolvimento positivo e o bem-estar subjetivo das crianças e dos jovens, em contexto escolar.

Contributos do projeto de investigação-intervenção social

O programa MentorArte surge como uma proposta inovadora, divertida, significativa, holística e criativa, na área da mentoria por pares, pois propicia nas diversas etapas a exploração de diferentes áreas tais como: identidade, vida saudável, participação comunitária, educação, inteligência emocional e empreendedorismo, transversalmente em todas estas áreas é sempre trabalhada a área do projeto de vida e também é sempre estimulado o desenvolvimento das competências socioemocionais. Assim, o programa MentorArte promove o desenvolvimento positivo e o bem-estar subjetivo das crianças e dos jovens mentorandos, em ambiente escolar.

O presente projeto de investigação-intervenção social também contribuiu para que no Conservatório d' Artes de Loures se conseguisse estimular o desenvolvimento integral e holístico dos mentorandos, se conseguisse aumentar o bem-estar subjetivo dos alunos participantes e

que se conseguisse potenciar o projeto de vida de cada uma dessas crianças e jovens desta escola.

Por último, destaca-se ainda a criação do manual de apoio à aplicação do programa MentorArte (apêndice 1), o manual do mentor (Apêndice 2) e o manual do mentorando (Apêndice 3). Os três livros são de carácter essencialmente prático e contemplam os conteúdos, as estratégias e as informações necessárias ao desenvolvimento do programa.

Principais limitações do projeto de investigação-intervenção social

Nos programas de mentoria é muito comum realizar-se avaliações *follow-up*, no entanto, no presente projeto de investigação-intervenção social, não foi realizada nenhuma avaliação da eficácia do programa alguns meses após o término da implementação do programa de mentoria. Se a mesma tivesse sido realizada, teria sido possível avaliar a permanência dos “efeitos positivos” detetados nos últimos inquéritos por questionário produzidos para avaliar a eficácia do programa.

Indicações para estudos e projetos futuros

Como sugestões futuras, seria interessante desenvolver o programa para os professores e para os encarregados de educação; explorar melhor os conceitos de mentoria, tutoria, aconselhamento e *coaching*; aprofundar o estudo acerca do desenvolvimento positivo e do bem-estar subjetivo das crianças e dos jovens em contexto escolar e em contexto comunitário; e, por fim, efetuar mais estudos sobre a eficácia do programa MentorArte com uma amostra mais diversificada e também mais alargada.

Implicações práticas

A maior implicação prática, do presente projeto de investigação-intervenção social, foi a de disponibilizar um programa mentoria por pares, o MentorArte, que demonstrou ter uma enorme receptividade por parte dos mentores e dos mentorandos e que mostrou a sua eficácia na promoção do desenvolvimento do desenvolvimento positivo e do bem-estar subjetivo de crianças e jovens. Tendo sido comprovada a sua eficácia, pretende-se que num futuro próximo se possa editar o manual do programa e implementar o MentorArte em outros locais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almeida, L. S., & Freire, T. (2008). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação*. 5ª Edição. Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Ash, C., & Huebner, E.S. (2001). *Environmental events and life satisfaction reports of adolescents: A test of cognitive mediation*. *School Psychology International*, 22 (3), 320-336.
- Baker, J. A. (1998). *The social context of school satisfaction among urban, low-income, African-american students*. *School Psychology Quarterly*, 13, 25-44.
- Benson, P. L. (2003). Developmental assets and asset-building community: Conceptual and empirical foundations. In R. M. Lerner & P. L. Benson (Eds.), *Developmental assets and asset-building communities: Implications for research, policy, and practice* (pp. 19-43). New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F., & Sesma, A., Jr. (2006). Positive Youth development: Theory, research and application. In R. M. Lerner (Ed.), *Theoretical models of human development. Volume 1 of Handbook of Child Psychology* (6.ª ed.) (pp. 894-941). Hoboken, NJ: Wiley.
- Bowers, E. P., Li, Y., Kiely, M. K., Brittan, A., Lerner, J. V., & Lerner, R. M. (2010). The five Cs model of positive youth development: A longitudinal analysis of confirmatory factor structure and measurement invariance. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 720-735.
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2002). *Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs*. *Prevention & Treatment*, 5, 15, 98-124. DOI:10.1037/1522-3736.5.1.515a.
- Chan, C. S., Rhodes, J. E., Howard, W. J., Lowe, S. R., Schwartz, S. E., & Herrera, C. (2013). Pathways of influence in school-based mentoring: The mediating role of parent and teacher relationships. *Journal of School Psychology*, 51, 129-142.
- 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.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). *Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well-being*. *Counselling Psychology Quarterly*, 16 (2), 121-130.

- Coutinho, C. (2014). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. 2ª Edição. Coimbra: Almedina Edições.
- Damon, W. (2004). *What is positive youth development? The Annals of the American Academy*, 591, 13-24. DOI: 10.1177/0002716203260092.
- Diener, E.D., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (4), 653-663.
- Dinisman, T., Montserrat, C., & Casas, F. (2012). The subjective well-being of Spanish adolescents: Variations according to different living arrangements. *Children and Youth Services Review*, 34 (12), 2374-2380.
- DuBois, D. L., & Karcher, M. J. (2005). Youth mentoring: Theory, research, and practice. In D. L. DuBois & M. J. Karcher (Eds.), *Handbook of youth mentoring* (pp. 2-11). Thousand Oaks, CA: Sage.
- DuBois, D. L., Holloway, B. E., Valentine, J. C., & Cooper, H. (2002). Effectiveness of mentoring programs for youth: A meta-analytic review: *American Journal of Community Psychology*, 30 (2), 157-197.
- DuBois, D., Portillo, N., Rhodes, J., Silverthorn, N., & Valentine, J. (2011). *How effective are mentoring programs for youth? A systematic assessment of the evidence*. *Psychological Science in the Public Interest*, 12(2), 57-91.
- Eby, L. T., Rhodes, J. E., & Allen, T. D. (2007). Definition and evolution of mentoring. In T. D. Allen & L. T. Eby (Eds.). *The blackwell handbook of mentoring: A multiple perspectives approach* (pp. 99-118). Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Freedman, M. (1993). *The Kindness of strangers: Reflections on the mentoring movement*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Freire, T. (2009). *Understanding positive life. Research and practice on positive psychology*. Lisboa: Climepsi.
- Freire, T. (2013). Leisure experience and positive identity development in adolescents. In T. Freire (Ed.), *Positive leisure science: From subjective experience to social contexts*. Dordrecht, NL: Springer.
- Freire, T., & Silva, E. (in press). *Adolescentes e desenvolvimento positivo: Para uma abordagem inovadora da adolescência*. In T. Medeiros (Org.), *Adolescência*. Açores: Universidade dos Açores.

- Freire, T., & Soares, I. (2000). *A intervenção na adolescência através do lazer e a promoção do desenvolvimento positivo*. *Psicologia, Educação e Cultura*, IV(2), 329-343.
- Galinha, I.C. (2008). *Bem-estar subjectivo – Factores cognitivos, afectivos e contextuais*. Coimbra: Quarteto.
- Guba, E., & Lincoln, Y. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In N. Denzin, & Y. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 105-117). London, UK: Sage.
- Herrera, C., Grossman, J. B., Kauh, T. J., & McMaken, J. (2011). *Mentoring in schools: An impact study of Big Brothers Big Sisters school-based mentoring*. *Child Development*, 82(1), 346-361.
- Huebner, E. S. (1991). *Initial Development of the Student's Life Satisfaction Scale*. *School Psychology International*, 12(3), 231-240. doi:10.1177/0143034391123010
- Huebner, E. S. (1991a). *Correlates of life satisfaction in children*. *School Psychology Quarterly*, 6, 103-111.
- Huebner, E. S. (1991b). Further validation of the Students' Life Satisfaction Scale: the independence of satisfaction and affect ratings. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 9, 363-368.
- Huebner, E.S. (1994). *Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children*. *Psychological Assessment*, 6 (2), 149-158.
- Huebner, E.S., & Dew, T. (1996). *The interrelationships of positive affect, negative affect and life satisfaction in an adolescent sample*. *Social Indicators Research*, 38, 129-137.
- Huebner, E.S., Suldo, S.M., Smith, L.C., & McKnight, C.G. (2004). *Life satisfaction in children and youth: Empirical foundations and implications for school psychologists*. *Psychology in the Schools*, 41 (1), 81-93.
- Joronen, K., & Åstedt-Kurki, P. (2005). Familial contribution to adolescent subjective well-being. *International Journal of Nursing Practice*, 11, 125-133.
- Karcher, M. (2008). The study of mentoring in the learning environment (SMILE). *A randomized evaluation of the effectiveness of school-based mentoring*. *Prevention Science*, 9 (2), 99-113.
- Karcher, M. et al (2006). Mentoring programs: a framework to inform program development, research and evaluation. *Journal of Community Psychology*, 34, (6), 709-725.

- Keating, L. M., Tomishima, M. A., Foster, S., & Alessandri, M. (2002). *The effects of mentoring program on at-risk youth*. *Adolescence*, 37 (148), 717-734.
- Keller, T. E. (2007). Youth mentoring: Theoretical and methodological issues. In T. D. Allen & L. T. Eby (Eds.). *The blackwell handbook of mentoring: A multiple perspectives approach* (pp. 23-48). Malden, MA: Blackwell Publishing.
- King, K. A., Vidourek, R. A., Davis, B., & McClellan, W. (2002). Increasing self-esteem and school connectedness through a multidimensional mentoring program. *Journal of School Health*, 72, 294-299.
- Kosher, H., & Ben-Arieh, A. (2017). What children think about their rights and their well-being: A cross-national comparison. *American Journal of Orthopsychiatry*, 87(3), 256-273. doi:10.1037/ort0000222
- Ladyshevsky, R. (2006). *Building cooperation in peer coaching relationships: Understanding the relationships between reward, structure, learner preparedness, coaching skill and learner engagement*. *Psychotherapy*, 92, 4-10.
- Larson, R. (2006). Positive youth development, willful adolescents, and mentoring. *Journal of Community Psychology*, 34, 677-689.
- Lerner, J.V., Phelps, E., Forman, Y., & Bowers, E. P. (2009). Positive youth development. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Vol1. Individual bases of adolescent development* (3rd ed., pp. 524-558). Hoboken, NJ: Wiley.
- Lerner, R. M., Alberts, A. E., Jelacic, H., & Smith, L. M. (2006). Young people as resources to be developed: Promoting positive youth development through adult-youth relations and community assets. In E. G. Clary & J. E. Rhodes (Eds.), *Mobilizing adults for positive youth development: Strategies for closing the gap between beliefs and behaviors* (pp. 19-39). Minneapolis, MN: Search Institute.
- Lerner, R. M., Almerigi, J. B., Theokas, C., & Lerner, J. V. (2005). Positive youth development: A view of issues. *Journal of Early Adolescence*, 25, 1, 10-16. DOI: 10.1177/0272431604273211.
- Lima, I., & Freire, T. (2009). *Qualidade da experiência subjetiva no cotidiano escolar de adolescentes: Implicações desenvolvimentais e educacionais*. *Análise Psicológica*, 4, 523-534.
- McCullough, G., Huebner, E. S., & Laughlin, J. E. (2000). *Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being*. *Psychology in the Schools*, 37, 281-290.

- McKnight, C. G., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2002). *Relationships among stressful life events, temperament, problem behavior, and global life satisfaction in adolescents*. *Psychology in the Schools*, 39, 677-87.
- MENTOR/National Mentoring Partnership (2005). *How to build a successful mentoring program using the elements of effective practice: A step-by-step toolkit for program managers*. Alexandria, VA: MENTOR.
- MENTOR/National Mentoring Partnership (2009). *Elements of effective practice for mentoring* (3rd ed.). Alexandria, VA: MENTOR.
- Montserrat, C., Dinisman, T., Bălătescu, S., Grigoraș, B. A., & Casas, F. (2015). *The Effect of Critical Changes and Gender on Adolescents' Subjective Well-Being: Comparisons Across 8 Countries*. *Child Indicators Research*, 8(1), 111-131. doi:10.1007/s12187-014-9288-9
- Novo, R. (2003). *Para além de eudaimonia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Park, N. (2004). *The role of subjective well-being in positive youth development*. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 25-39.
- Park, N., & Huebner, E. S. (2005). A cross-cultural study of the levels and correlates of life satisfaction among adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 444-456.
- Pittman, K., Irby, M., Tolman, J., Yohalem, N., & Ferber, T. (2003). Preventing problems, promoting development, encouraging engagement: Competing priorities or inseparable goals? Washington, DC: *The Forum for Youth Investment, Impact Strategies*. Retirado de: www.forumfyi.org.
- Poletto, M. (2011). *Bem-estar subjetivo: um estudo longitudinal com crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade social*. 2011. Tese (Doutorado em Psicologia). Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- Pyatt, G. (2002). *Cross-school mentoring: Training and implementing a peer mentoring strategy*. *Mentoring & Tutoring*, 10(2), 171-177.
- Rask, K., Åstedt-Kurki, P., Paavilainen, E., & Laippala, P. (2003). Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17, 129-138.
- Rhodes, J. E. (2002). *Stand by me: The risks and rewards of mentoring today's youth*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Roth, J. L., & Brooks-Gunn, J. (2003). *What exactly is a youth development program? Answers from research and practice*. *Applied Development Science*, 7, 94-111.
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., Lucio, P. B. (2006). Traduzido e adaptado por Garcia, A. G. Q., & Valle, P. H. C., *Metodologia de pesquisa* (3ª ed.) São Paulo: Mcgraw-Hill.
- Scales, P. C., Benson, P. L., Leffert, N., & Blyth, D. A. (2000). *The contribution of developmental assets to the prediction of thriving among adolescents*. *Applied Developmental Science*, 4, 27-46.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: an introduction*. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Suldo, S.M., & Huebner, E.S. (2004). *The role of life satisfaction in the relationship between authoritative parenting dimensions and adolescent problem behavior*. *Social Indicators Research*, 66, 165-195.
- Wilkinson, R., & Walford, W. (1998). The measurement of adolescent psychological health: One or two dimensions? *Journal of Youth and Adolescence*, 27(4), 443-453.
- Wilkinson, R., & Walford, W. (2001). *Attachment and personality in the psychological health of adolescents*. *Personality and Individual Differences*, 31, 473-484.

ANEXOS

INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO A

Questionário de Avaliação da qualidade da construção do programa

Este inquérito por questionário, pretende avaliar a construção do programa *MentorArte*. Os dados recolhidos são confidenciais e serão utilizados apenas para fim de investigação.

Responde por favor às seguintes questões:

Os itens referentes à qualidade de construção do programa devem ser avaliados de acordo com a seguinte escala:

ESCALA				
1	2	3	4	5
Muito baixo/a	Baixo/a	Razoável	Elevado/a	Muito elevado/a

QUESTÕES	
A – OBJETIVOS DO PROGRAMA	
1	Adequação da definição dos objetivos do programa
2	Adequação dos objetivos do programa às necessidades identificadas
B – DESENHO DO PROGRAMA	
1	Adequação do desenho do programa às necessidades identificadas
2	Adequação do desenho do programa às expectativas postas
3	Adequação do desenho à natureza da população alvo do programa
C – AVALIAÇÃO DO PROGRAMA	
1	Adequação da seleção dos instrumentos de avaliação sumativa aos objetos que se pretendem avaliar no programa
2	Adequação da seleção dos instrumentos de avaliação do processo aos elementos que se pretendem avaliar durante a implementação do programa
D – CONTEÚDO DO PROGRAMA	
1	Adequação dos conteúdos do programa às necessidades identificadas
2	Adequação dos conteúdos aos objetivos do programa
3	Adequação dos conteúdos do programa às expectativas postas
4	Adequação dos conteúdos à população alvo do programa
E – ATIVIDADES DO PROGRAMA	
1	Adequação das atividades do programa às necessidades identificadas
2	Adequação das atividades aos objetivos do programa
3	Adequação das atividades do programa às expectativas postas
4	Adequação das atividades à população alvo do programa
F – RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS	
1	Viabilidade do programa em função dos recursos necessários
2	Viabilidade do programa em função das infraestruturas necessárias
3	Viabilidade do programa em função dos recursos humanos necessários
4	Adequação dos materiais à população alvo do programa
G – DURAÇÃO DO PROGRAMA	
1	Adequação da duração do programa aos objetivos
H – GENERALIZAÇÃO DO PROGRAMA	
1	Possibilidade de adaptação do programa em diferentes contextos
2	Possibilidade de adaptação do programa a diferentes populações alvo

Muito obrigado pela colaboração

INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO B

Questionário de Avaliação da qualidade da implementação do programa

Este inquérito por questionário, pretende avaliar a construção do programa *MentorArte*. Os dados recolhidos são confidenciais e serão utilizados apenas para fim de investigação.

Responde por favor às seguintes questões:

Os itens referentes à qualidade de construção do programa devem ser avaliados de acordo com a seguinte escala:

ESCALA				
1	2	3	4	5
Muito baixo/a	Baixo/a	Razoável	Elevado/a	Muito elevado/a

AVALIAÇÃO GLOBAL		1	2	3	4	5
1	Interesse e entusiasmo dos mentores e dos mentorandos					
2	Participação ativa dos mentores e dos mentorandos					
3	Concretização dos objetivos do programa					
4	Cumprimentos dos conteúdos do manual do programa					

Muito obrigado pela colaboração

Anexo 3 – Questionário de avaliação da eficácia do Programa MentorArte (Adaptação do *Inquérito por Questionário PYDp/red*)

INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO C

Adaptação do Questionário PYDp/red

Avalia o Desenvolvimento Positivo dos Jovens (DPJ)

Olá! Estamos interessados em conhecer as tuas opiniões e pontos de vista.

Ficariamos muito gratos se respondesses a este questionário. É **ANÓNIMO** e **CONFIDENCIAL**, por outras palavras, ninguém vai conhecer as tuas respostas, nem será comunicada a ninguém a informação que nos deres.

Não existem respostas certas ou erradas, estamos apenas interessados em **conhecer as tuas escolhas, opiniões e sentimentos.**

Não tens de responder a nenhuma pergunta à qual não queiras dar resposta.

Para cada pergunta, por favor assinala com um X ou circula o número da opção que melhor corresponde à tua situação pessoal ou opinião.

CARÁTER		1	2	3	4
		Nada importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
1	Dar o meu tempo e o meu dinheiro para melhorar a vida das outras pessoas.	1	2	3	4
2	Ajudar a garantir que todas as pessoas sejam tratadas com justiça.	1	2	3	4
3	Fazer o que acredito que é correto, mesmo que os meus amigos gozem comigo.	1	2	3	4
4	Dizer a verdade mesmo quando não é fácil.	1	2	3	4
5	Assumir a responsabilidade das coisas quando cometo um erro ou me meto em sarilhos.	1	2	3	4
6	Dar o meu melhor mesmo quando tenho uma tarefa de que não gosto.	1	2	3	4
CUIDADO E ATENÇÃO		1	2	3	4
		Não sou nada assim	Não sou assim	Sou assim	Sou mesmo assim
7	Incomoda-me quando acontecem coisas más a pessoas más.	1	2	3	4
8	Incomoda-me quando acontecem coisas más a qualquer pessoa.	1	2	3	4
9	Tenho pena das pessoas que não têm o que eu tenho.	1	2	3	4
10	Quando vejo alguém a ser provocado tenho pena dessa pessoa.	1	2	3	4
11	Fico triste quando vejo alguém que não tem amigos.	1	2	3	4
12	Quando vejo uma pessoa que está magoada ou aborrecida, tenho pena dela.	1	2	3	4
CONEXÃO		1	2	3	4
		Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
13	Tenho muitas conversas agradáveis com os meus pais.	1	2	3	4
14	Na minha família sinto-me útil e importante.	1	2	3	4
15	Na minha vizinhança há muitas pessoas que se preocupam comigo.	1	2	3	4
16	Os adultos do sítio onde vivo ouvem o que eu tenho a dizer.	1	2	3	4
17	Os meus professores preocupam-se comigo.	1	2	3	4
18	Em termos gerais eu gosto de mim mesmo.	1	2	3	4

		1	2	3	4
CONFIANÇA		Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
19	Tenho a certeza de que quando for adulto terei uma boa vida.	1	2	3	4
20	No geral, estou contente comigo mesmo.	1	2	3	4
CONFIANÇA (continuação)		Completamente falso	Falso	Verdadeiro	Completamente verdadeiro
21	Os meus amigos importam-se comigo.	1	2	3	4
CONFIANÇA (Continuação)		Eu sou completamente diferente	Eu sou diferente	Eu sou assim	Eu sou exatamente assim
22	Alguns jovens estão contentes com o seu aspeto físico.	1	2	3	4
23	Alguns jovens sentem que serão correspondidos sentimentalmente.	1	2	3	4
24	Alguns jovens estão contentes com eles próprios a maior parte do tempo.	1	2	3	4
COMPETÊNCIA		Eu sou completamente diferente	Eu sou diferente	Eu sou assim	Eu sou exatamente assim
25	Alguns jovens acham que podem fazer bem qualquer atividade nova.	1	2	3	4
26	A alguns jovens o seu corpo agrada-lhes tal como é.	1	2	3	4
27	Alguns jovens acham que as pessoas da sua idade podem sentir-se atraídas por eles.	1	2	3	4
28	A alguns jovens agrada o tipo de pessoa que são.	1	2	3	4
29	Alguns jovens normalmente só fazem coisas que sabem que devem fazer.	1	2	3	4
30	Alguns jovens estão contentes em ser como são.	1	2	3	4

Muito obrigado por participares!!!

Anexo 4 – Questionário de avaliação da eficácia do Programa MentorArte (Adaptação do *Inquérito por Questionário ISCweb*)

INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO D

Adaptação do Inquérito por Questionário ISCweb

Avalia o Bem-Estar Subjetivo dos Jovens

Olá! Estamos interessados em conhecer as tuas opiniões e pontos de vista.

Ficáramos muito gratos se respondesses a este questionário. É **ANÓNIMO** e **CONFIDENCIAL**, por outras palavras, ninguém vai conhecer as tuas respostas, nem será comunicada a ninguém a informação que nos deres.

Não existem respostas certas ou erradas, estamos apenas interessados em **conhecer as tuas escolhas, opiniões e sentimentos.**

Não tens de responder a nenhuma pergunta à qual não queiras dar resposta.

Para cada pergunta, por favor assinala com um X ou circula o número da opção que melhor corresponde à tua situação pessoal ou opinião.

A TUA CASA E AS PESSOAS COM QUEM VIVES					
Até que ponto estás de acordo com cada uma das frases seguintes?	Não concordo	Concordo um pouco	Concordo em parte	Concordo muito	Concordo totalmente
Eu sinto-me seguro em casa.					
Eu tenho um lugar tranquilo para estudar em casa.					
Os meus pais (ou as pessoas que cuidam de mim) ouvem-me e têm em conta o que eu digo.					
Nós temos bons momentos em família.					
Os meus pais (ou as pessoas que cuidam de mim) tratam-me de forma justa.					
Quão feliz te sentes com...	Muito infeliz	Infeliz	Nem infeliz, nem feliz	Feliz	Muito feliz
A casa ou apartamento onde moras?					
As pessoas com quem moras?					
Todas as outras pessoas da tua família?					
A tua vida familiar?					
Na semana passada, com que frequência fizeste as seguintes coisas com a tua família?	Nenhuma vez	Uma ou duas vezes	A maior parte dos dias	Todos os dias	Não sei
Conversaram juntos.					
Divertiram-se juntos.					
Aprenderam juntos.					

O DINHEIRO E AS COISAS QUE TENS					
Quais das seguintes coisas tens ou não tens?	Não	Sim	Não Sei		
Roupa em boas condições para ir à escola.					
Acesso a um computador em casa.					
Acesso à internet.					
Pelo menos um carro de família.					
Uma televisão em casa que possas usar.					
Quão feliz te sentes com todas as coisas que tens?	Muito infeliz	Infeliz	Nem infeliz, nem feliz	Feliz	Muito feliz
Com que frequência te preocupas co quanto dinheiro a tua família tem?	Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre	Não Sei
OS TEUS AMIGOS E OUTRAS PESSOAS					
Até que ponto estás de acordo com cada uma destas frases?	Não concordo	Concordo um pouco	Concordo em parte	Concordo muito	Concordo totalmente
Os meus amigos são normalmente simpáticos comigo.					
Eu tenho amigos suficientes.					
Quão feliz te sentes com...	Muito infeliz	Infeliz	Nem infeliz, nem feliz	Feliz	Muito feliz
Os teus amigos?					
As pessoas que moram na zona onde moras / os teus vizinhos?					
O teu relacionamento com as pessoas?					
Na semana passada, com que frequência fizeste as seguintes coisas com os teus amigos, fora da escola?	Nenhuma vez	Uma ou duas vezes	A maior parte dos dias	Todos os dias	Não sei
Conversaram juntos					
Divertiram-se juntos					
Encontraram-se para estudar (fora da escola).					
A ZONA ONDES MORAS / A TUA VIZINHANÇA					
Até que ponto concordas com cada uma destas frases?	Não concordo	Concordo um pouco	Concordo em parte	Concordo muito	Concordo totalmente
Na zona onde moro / na minha vizinhança há lugares suficientes para eu brincar ou me divertir.					
Eu sinto-me seguro quando caminho na zona onde moro / na minha vizinhança.					
Quão feliz te sentes com...	Muito infeliz	Infeliz	Nem infeliz, nem feliz	Feliz	Muito feliz
Como és tratado quando vais ao médico?					
Os espaços ao ar livre que as crianças podem usar na zona onde moras / na tua vizinhança?					
A zona onde moras / a tua vizinhança?					

A ESCOLA					
Até que ponto concordas com cada uma das seguintes frases?	Não concordo	Concordo um pouco	Concordo em parte	Concordo muito	Concordo totalmente
Os meus professores ouvem-me e têm em conta o que eu digo.					
Eu gosto de ir à escola.					
Os meus professores tratam-me de forma justa.					
Eu sinto-me seguro na escola.					
No último mês, com que frequência...	Nunca	Uma vez	Duas ou três vezes	Mais de três vezes	Não sei
Outras crianças da tua escola te bateram?					
Outras crianças da tua turma te deixaram de parte (por exemplo, nas brincadeiras).					
Quão feliz te sentes com...	Muito infeliz	Infeliz	Nem infeliz, nem feliz	Feliz	Muito feliz
As outras crianças da tua turma?					
As tuas notas na escola?					
A tua experiência escolar?					
A tua vida como aluno?					
As coisas que aprendeste?					
A tua relação com os teus professores?					
COMO USAS O TEU TEMPO					
Com que frequência fazes as seguintes atividades quando não estás na escola?	Nunca ou raramente	Menos de uma vez por semana	Uma ou duas vezes por semana	Quase todos os dias ou todos os dias	Não sei
Tens atividades extracurriculares (como música, desporto, dança, línguas, ...).					
Lês por diversão (não porque tens trabalhos de casa).					
Ajudas nas tarefas domésticas.					
Fazes os trabalhos de casa.					
Vês televisão.					
Praticas desporto ou fazes exercício.					
Utilizas um computador.					
Passas tempo sozinho / contigo próprio.					
MAIS SOBRE TI					
Quão feliz te sentes com...	Muito infeliz	Infeliz	Nem infeliz, nem feliz	Feliz	Muito feliz
Como utilizas o teu tempo?					
A liberdade que tens?					
A tua saúde?					
A tua aparência?					
O teu corpo?					
O que fazes nos tempos livres?					
Como és ouvido pelos adultos?					
A tua autoconfiança?					
A tua vida como um todo?					
A TUA VIDA E COISAS DA VIDA					
Até que ponto concordas com cada uma destas frases?	Não concordo	Concordo um pouco	Concordo em parte	Concordo muito	Concordo totalmente

A minha vida corre bem.					
A minha vida é exatamente como deveria ser.					
Eu tenho uma vida boa.					
Eu tenho o que quero na vida.					
As coisas da minha vida são excelentes.					
COMO TE SENTES CONTIGO PRÓPRIO					
Quão feliz te sentes com...	Muito infeliz	Infeliz	Nem infeliz, nem feliz	Feliz	Muito feliz
Com a segurança que sentes?					
Com as coisas nas quais queres ser bom?					
Com o fazer coisas fora de casa?					
Com o que te pode acontecer mais tarde na tua vida?					
Lê com atenção: na próxima pergunta tens de responder numa escala de 0 a 10!					
	0 = Nada Feliz ----- Totalmente feliz = 10				
	0	1	2	3	4
	5	6	7	8	9
	10				
No geral, até agora, quão feliz te tens sentido nas últimas duas semanas?					

Muito obrigado por participares!!!

INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO E

Questionário de Avaliação da satisfação com o programa

Este inquérito por questionário, pretende avaliar a satisfação com o programa *MentorArte*. Os dados recolhidos são confidenciais e serão utilizados apenas para fim de investigação.

Responde por favor às seguintes questões:

Os itens referentes à qualidade de construção do programa devem ser avaliados de acordo com a seguinte escala:

ESCALA				
1	2	3	4	5
Nada	Pouco	Assim, assim	Bastante	Muito

QUESTÕES		ESCALA				
1	Gostaste de participar no programa <i>MentorArte</i> ?	1	2	3	4	5
2	Gostas da relação que criaste com o teu mentor/mentorando	1	2	3	4	5
3	Achas que aprendeste coisas importantes para a tua vida?	1	2	3	4	5
4	Participar neste projeto foi importante para ti?	1	2	3	4	5
5	Gostarias de voltar a participar neste programa no próximo ano?	1	2	3	4	5

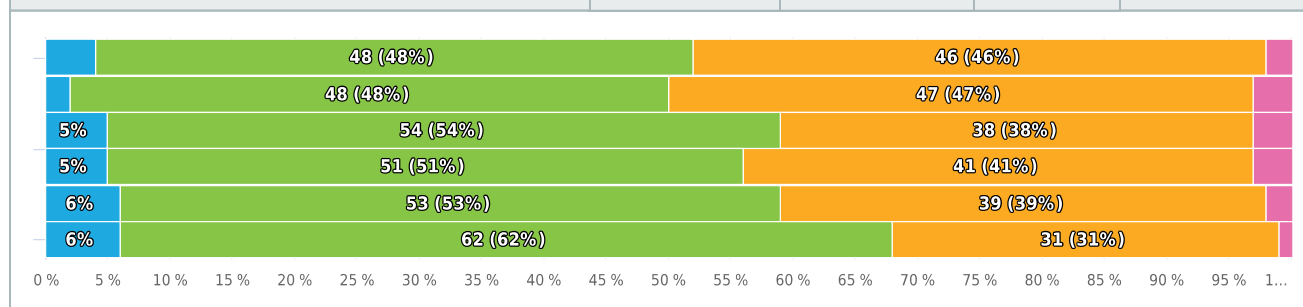
Muito obrigado pela colaboração!

Resultados

1 CARÁTER

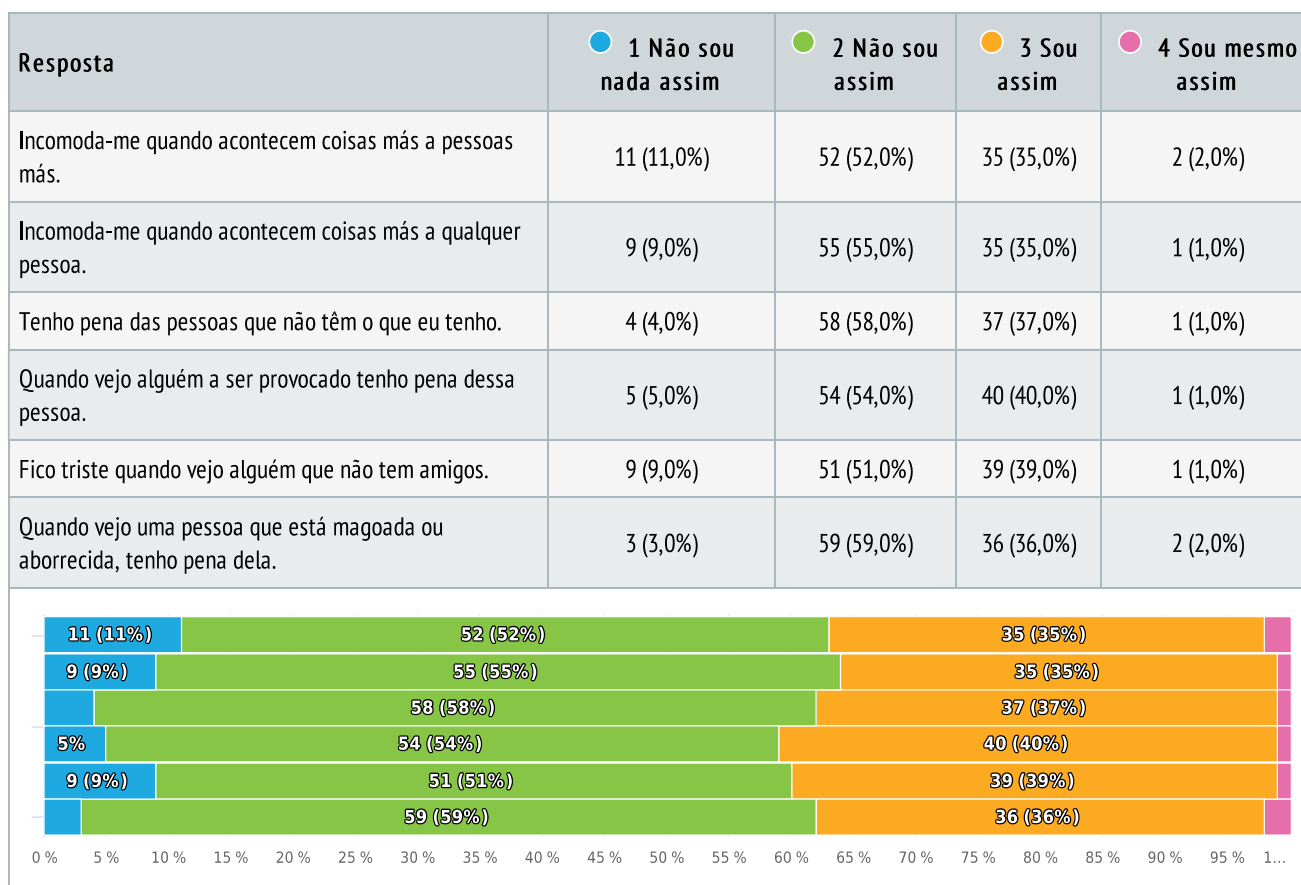
Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x

Resposta	1 Nada Importante	2 Pouco Importante	3 Importante	4 Muito Importante
Dar o meu tempo e o meu dinheiro para melhorar a vida das outras pessoas.	4 (4,0%)	48 (48,0%)	46 (46,0%)	2 (2,0%)
Ajudar a garantir que todas as pessoas sejam tratadas com justiça.	2 (2,0%)	48 (48,0%)	47 (47,0%)	3 (3,0%)
Fazer o que acredito que é correto, mesmo que os meus amigos gozem comigo.	5 (5,0%)	54 (54,0%)	38 (38,0%)	3 (3,0%)
Dizer a verdade mesmo quando não é fácil.	5 (5,0%)	51 (51,0%)	41 (41,0%)	3 (3,0%)
Assumir a responsabilidade das coisas quando cometo um erro ou me meto em sarilhos.	6 (6,0%)	53 (53,0%)	39 (39,0%)	2 (2,0%)
Dar o meu melhor mesmo quando tenho uma tarefa de que não gosto.	6 (6,0%)	62 (62,0%)	31 (31,0%)	1 (1,0%)



2 CUIDADO E ATENÇÃO

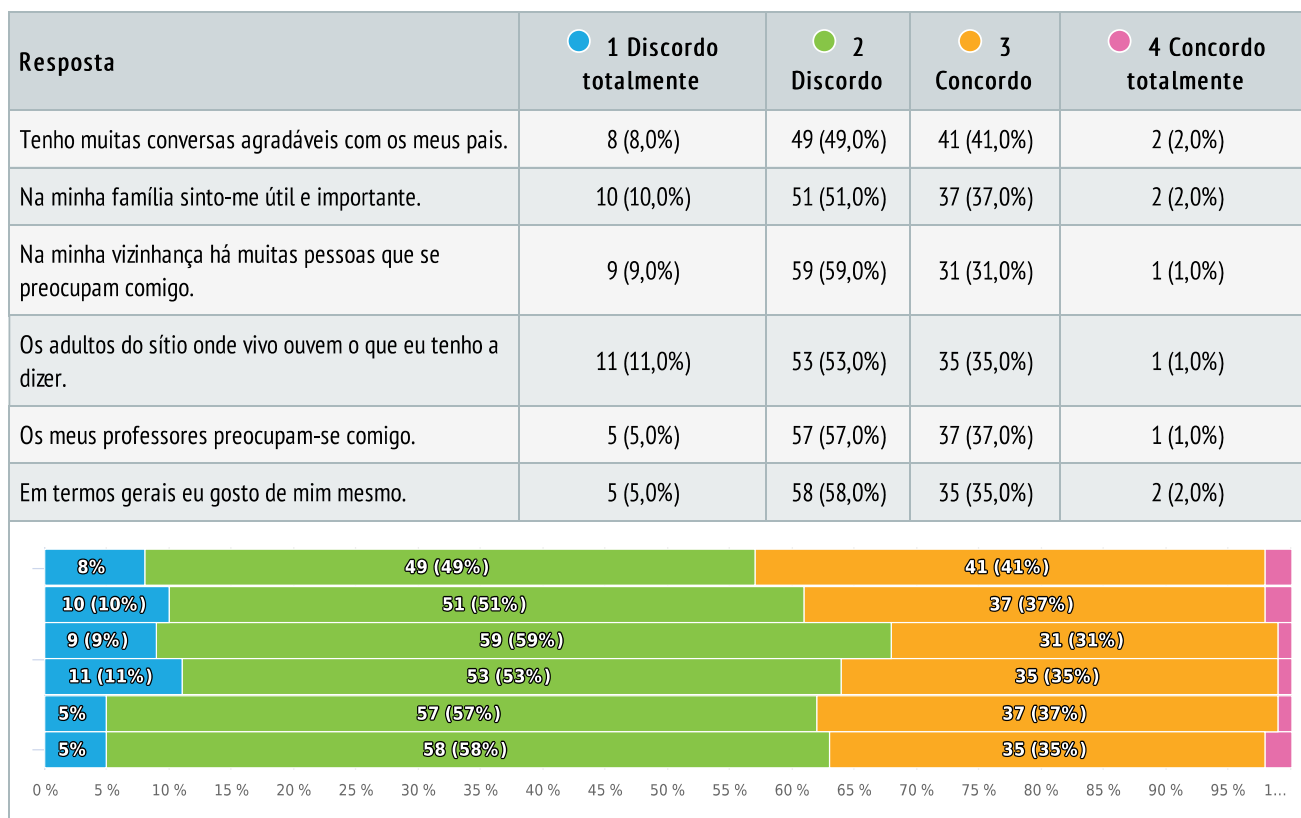
Matriz de escolha única, respostas 100x, Não respondido 0x



ANTES - Adaptação do Questionário PYDp/red Avalia o Desenvolvimento Positivo dos Jovens (DPJ)

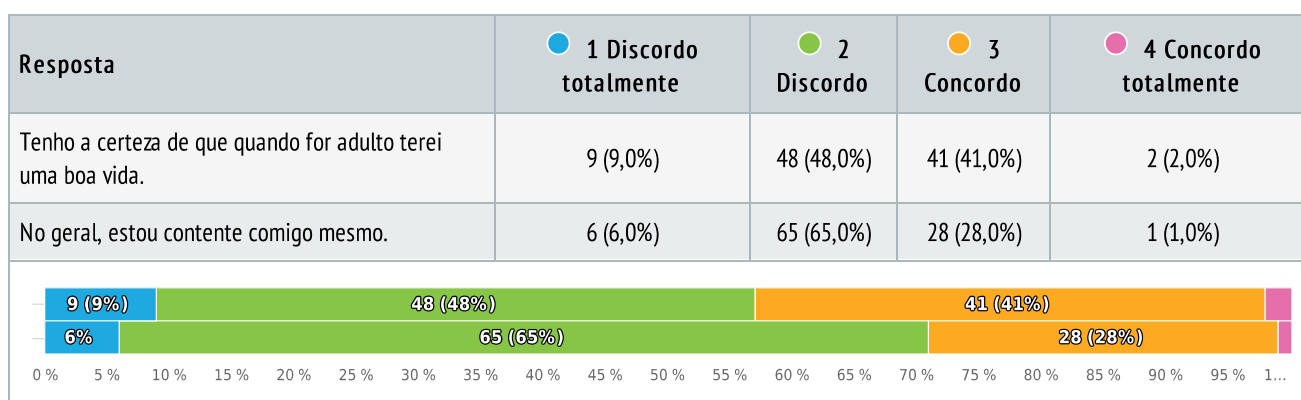
3 CONEXÃO

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



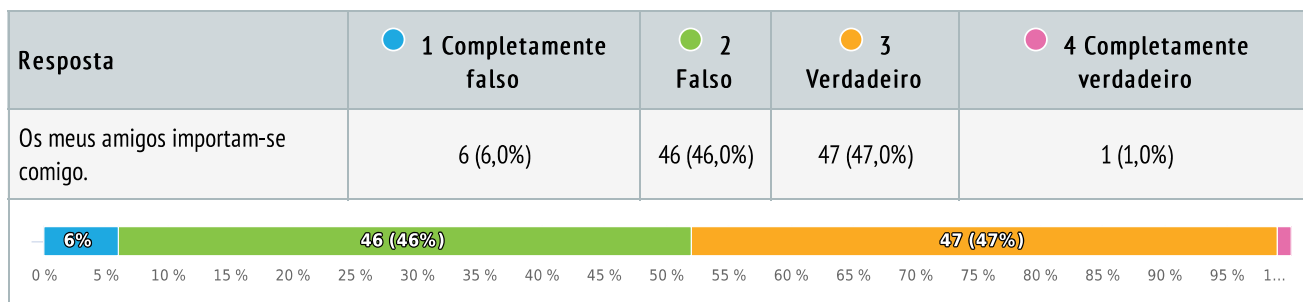
4 CONFIANÇA

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



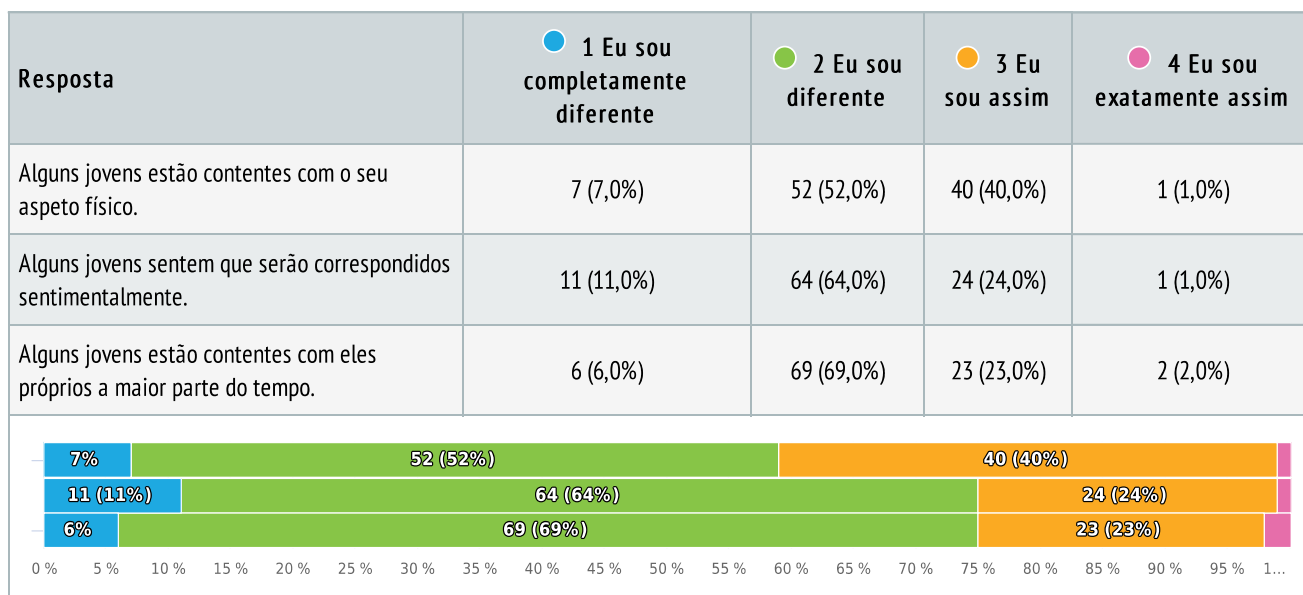
5 CONFIANÇA

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



6 CONFIANÇA

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



7 COMPETÊNCIA

Matriz de escolha única, respostas 100x, Não respondido 0x

Resposta	1 Eu sou completamente diferente	2 Eu sou diferente	3 Eu sou assim	4 Eu sou exatamente assim
Alguns jovens acham que podem fazer bem qualquer atividade nova.	4 (4,0%)	59 (59,0%)	36 (36,0%)	1 (1,0%)
A alguns jovens o seu corpo agrada-lhes tal como é.	8 (8,0%)	62 (62,0%)	28 (28,0%)	2 (2,0%)
Alguns jovens acham que as pessoas da sua idade podem sentir-se atraídas por eles.	11 (11,0%)	54 (54,0%)	33 (33,0%)	2 (2,0%)
A alguns jovens agrada o tipo de pessoa que são.	4 (4,0%)	61 (61,0%)	33 (33,0%)	2 (2,0%)
Alguns jovens normalmente só fazem coisas que sabem que devem fazer.	4 (4,0%)	62 (62,0%)	33 (33,0%)	1 (1,0%)
Alguns jovens estão contentes em ser como são.	6 (6,0%)	64 (64,0%)	29 (29,0%)	1 (1,0%)

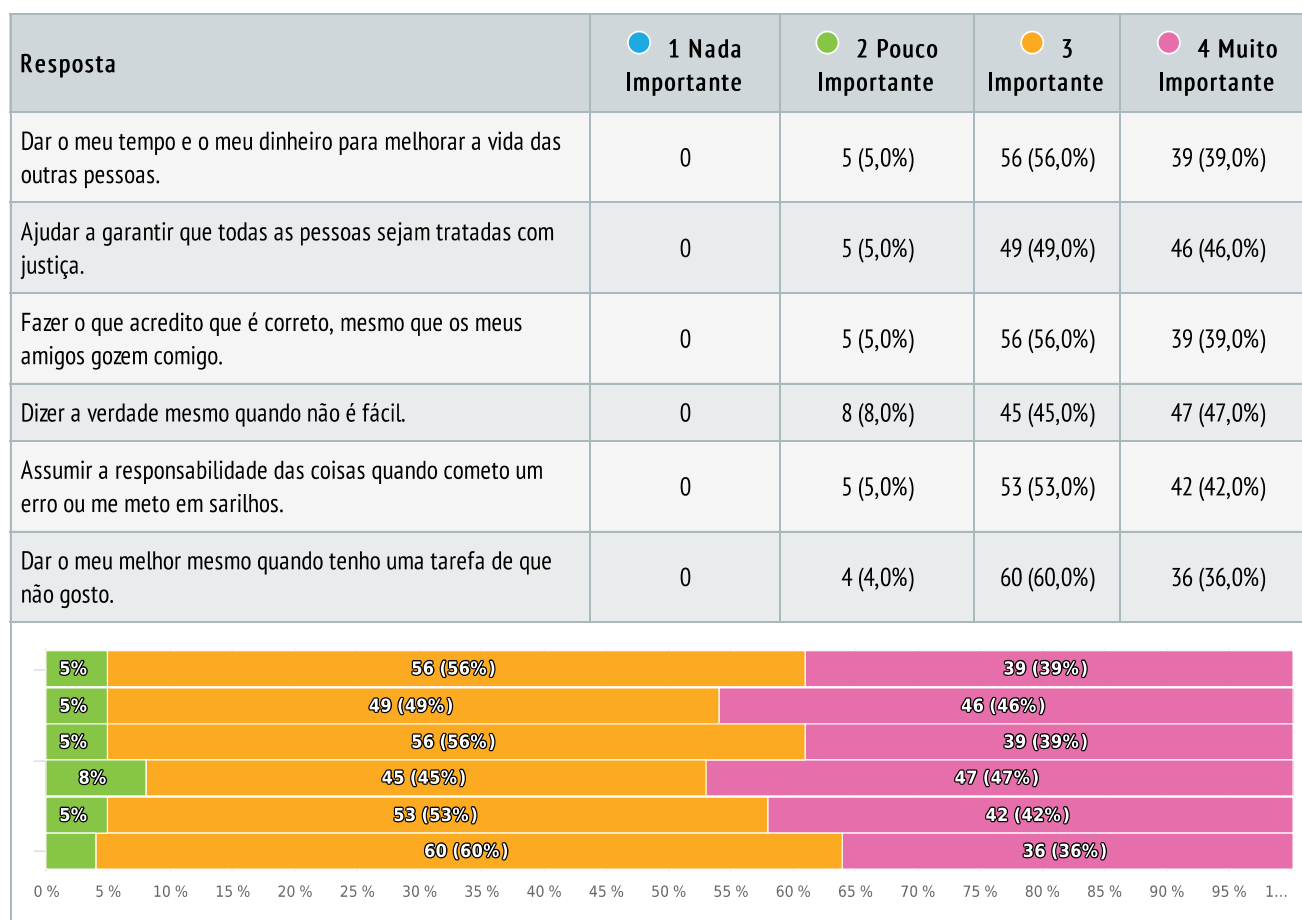
Item	1 (completamente diferente)	2 (diferente)	3 (assim)	4 (exatamente assim)
Alguns jovens acham que podem fazer bem qualquer atividade nova.	4 (4,0%)	59 (59,0%)	36 (36,0%)	1 (1,0%)
A alguns jovens o seu corpo agrada-lhes tal como é.	8 (8,0%)	62 (62,0%)	28 (28,0%)	2 (2,0%)
Alguns jovens acham que as pessoas da sua idade podem sentir-se atraídas por eles.	11 (11,0%)	54 (54,0%)	33 (33,0%)	2 (2,0%)
A alguns jovens agrada o tipo de pessoa que são.	4 (4,0%)	61 (61,0%)	33 (33,0%)	2 (2,0%)
Alguns jovens normalmente só fazem coisas que sabem que devem fazer.	4 (4,0%)	62 (62,0%)	33 (33,0%)	1 (1,0%)
Alguns jovens estão contentes em ser como são.	6 (6,0%)	64 (64,0%)	29 (29,0%)	1 (1,0%)

DEPOIS - Adaptação do Questionário PYDp/red Avalia o Desenvolvimento Positivos dos Jovens (DPJ)

Resultados

1 CARÁTER

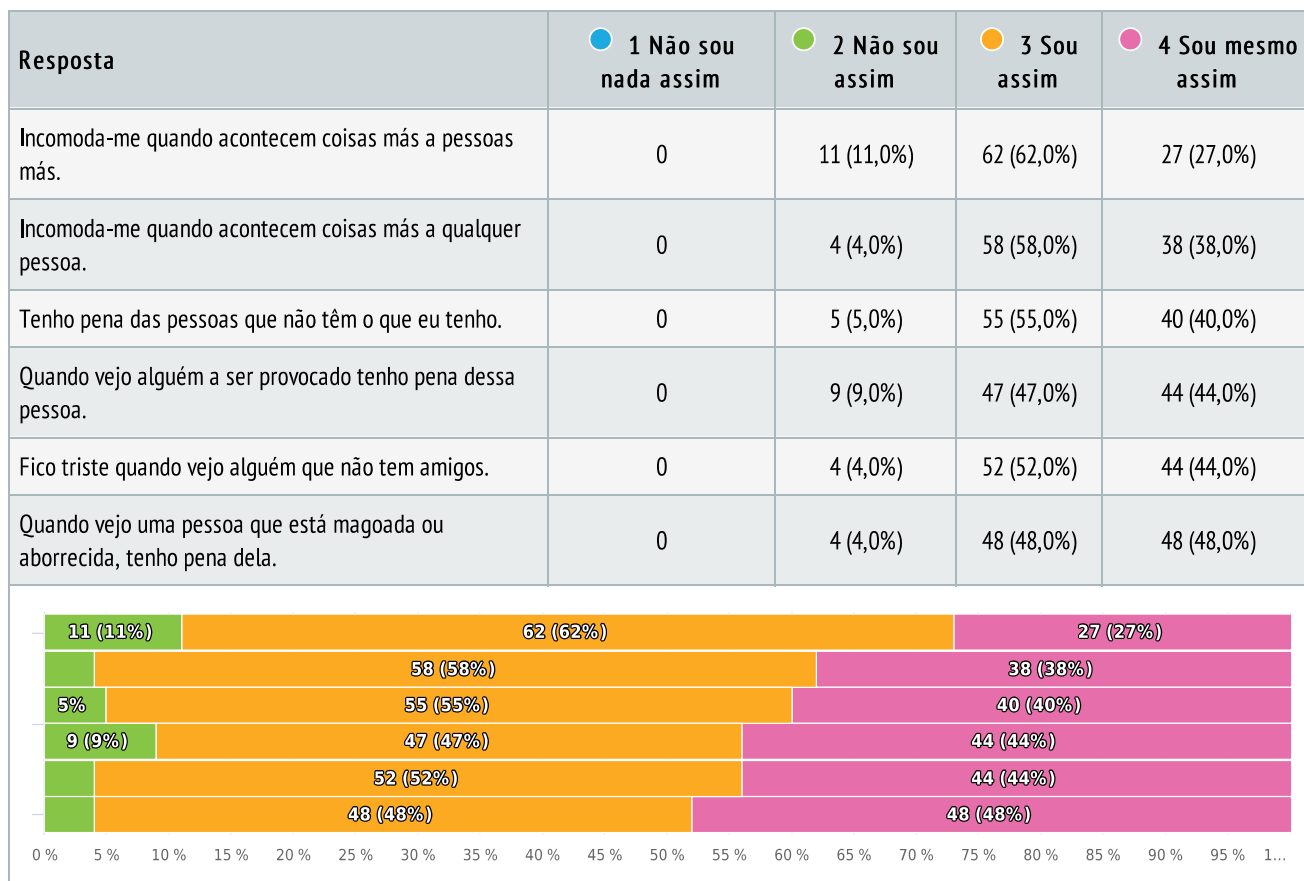
Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



DEPOIS - Adaptação do Questionário PYDp/red Avalia o Desenvolvimento Positivos dos Jovens (DPJ)

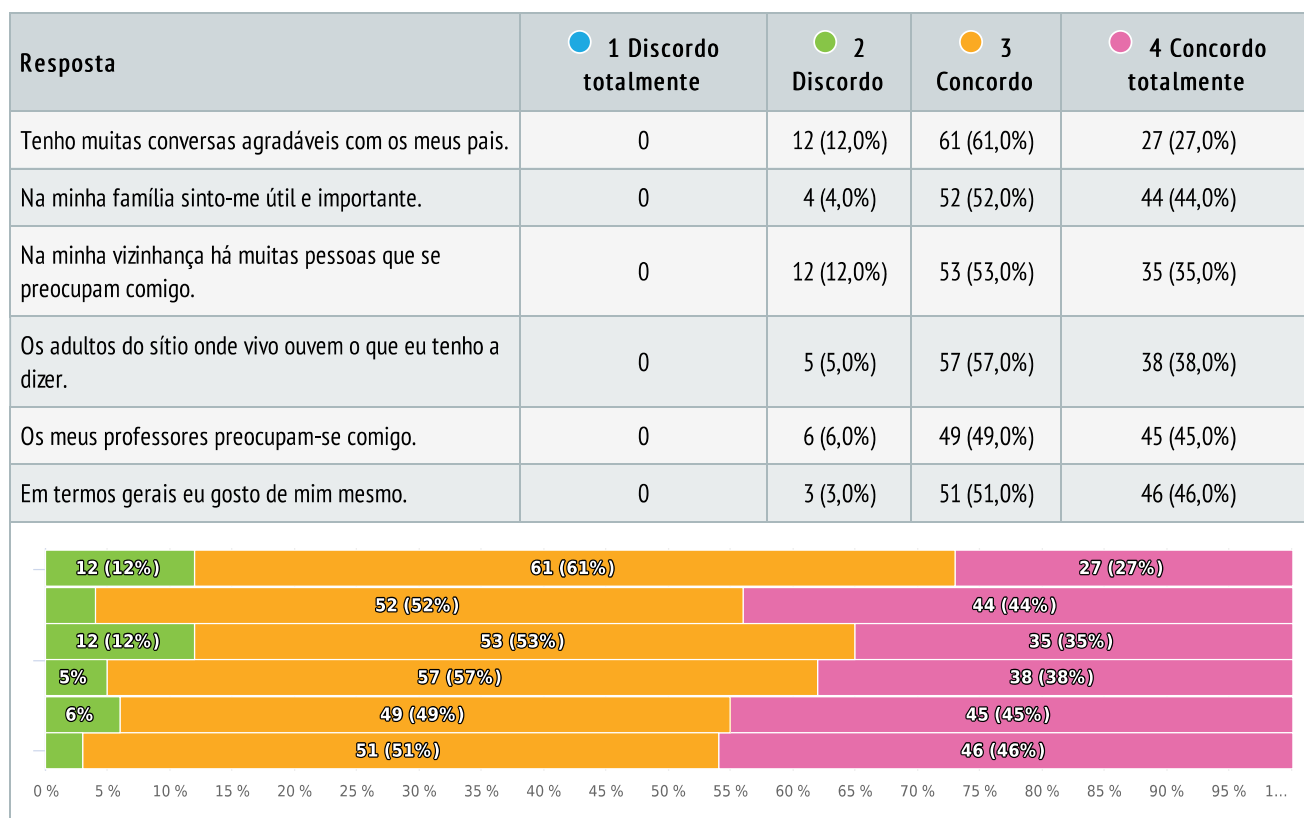
2 CUIDADO E ATENÇÃO

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



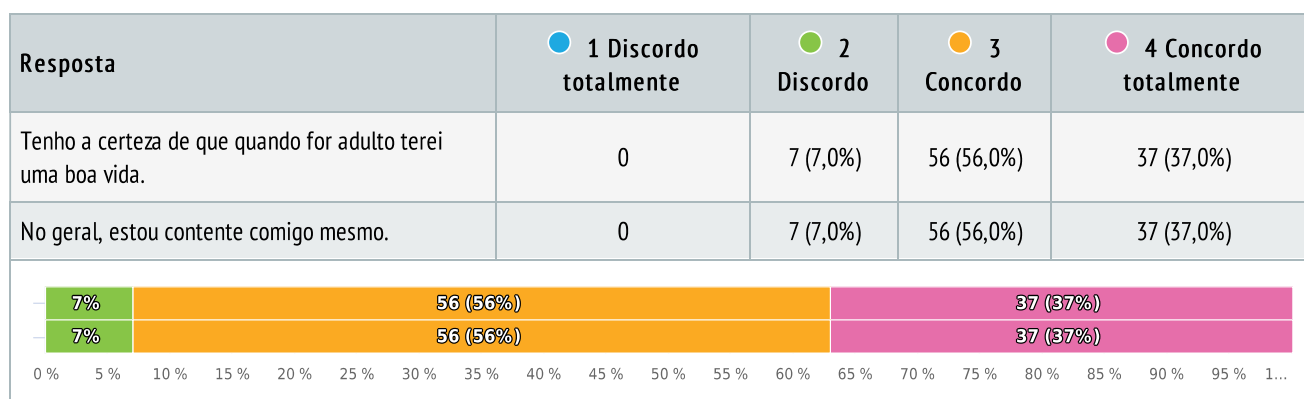
3 CONEXÃO

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



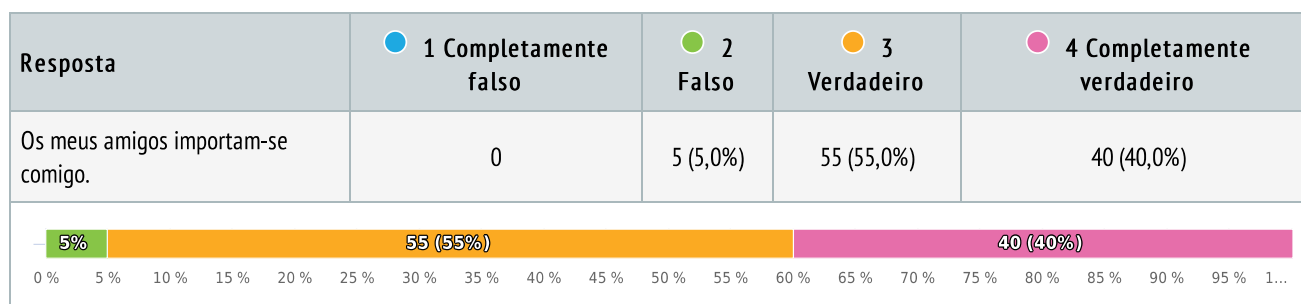
4 CONFIANÇA

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



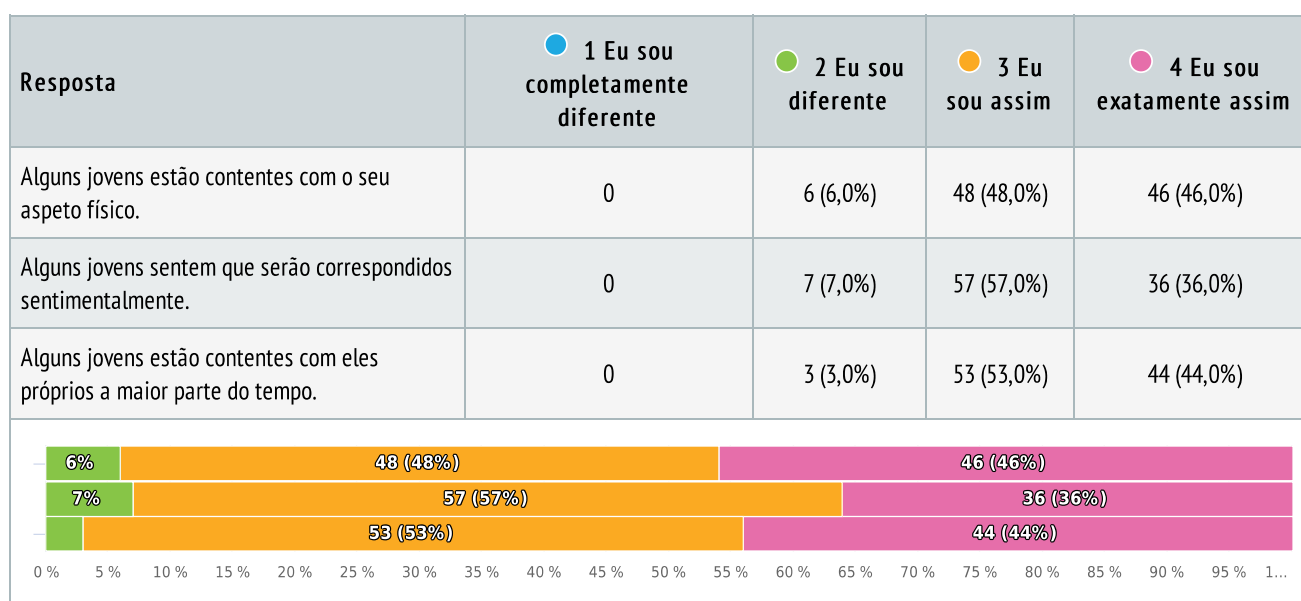
5 CONFIANÇA

Matriz de escolha única, respostas 100x, Não respondido 0x



6 CONFIANÇA

Matriz de escolha única, respostas 100x, Não respondido 0x



7 COMPETÊNCIA

Matriz de escolha única , respostas 100 x, Não respondido 0 x

Resposta	1 Eu sou completamente diferente	2 Eu sou diferente	3 Eu sou assim	4 Eu sou exatamente assim
Alguns jovens acham que podem fazer bem qualquer atividade nova.	0	6 (6,0%)	53 (53,0%)	41 (41,0%)
A alguns jovens o seu corpo agrada-lhes tal como é.	0	4 (4,0%)	58 (58,0%)	38 (38,0%)
Alguns jovens acham que as pessoas da sua idade podem sentir-se atraídas por eles.	0	8 (8,0%)	62 (62,0%)	30 (30,0%)
A alguns jovens agrada o tipo de pessoa que são.	0	4 (4,0%)	53 (53,0%)	43 (43,0%)
Alguns jovens normalmente só fazem coisas que sabem que devem fazer.	0	6 (6,0%)	56 (56,0%)	38 (38,0%)
Alguns jovens estão contentes em ser como são.	0	3 (3,0%)	55 (55,0%)	42 (42,0%)

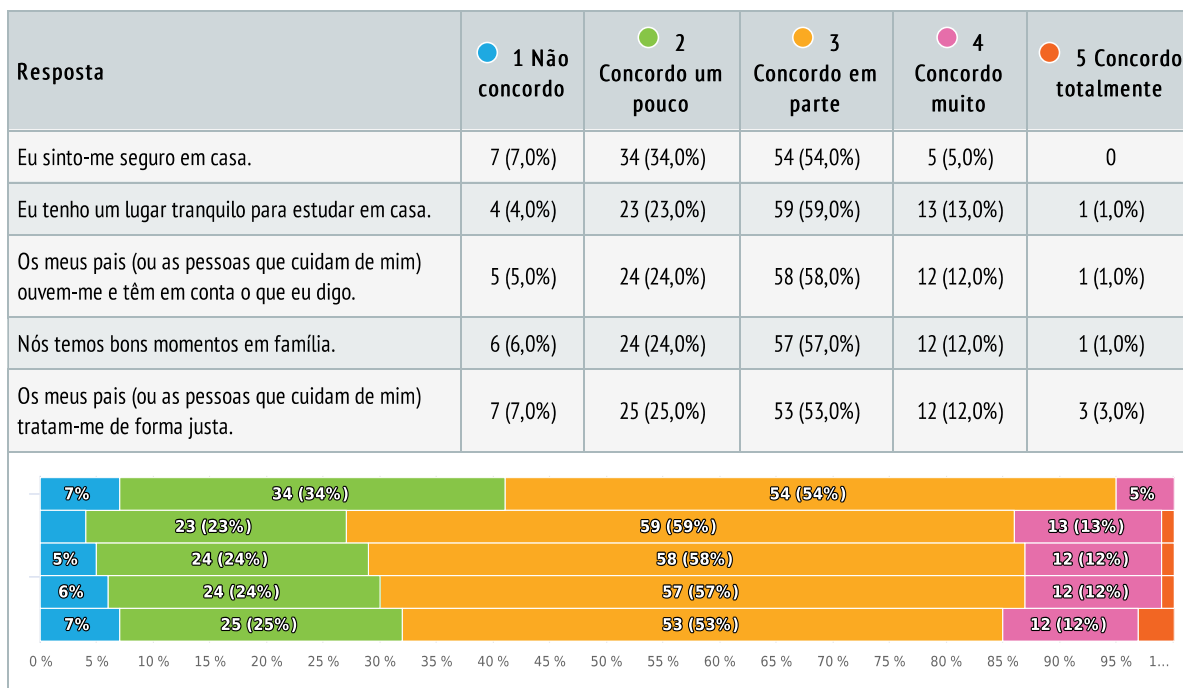
Statement	1 (Blue)	2 (Green)	3 (Orange)	4 (Pink)
Alguns jovens acham que podem fazer bem qualquer atividade nova.	0%	0%	53%	41%
A alguns jovens o seu corpo agrada-lhes tal como é.	0%	0%	58%	38%
Alguns jovens acham que as pessoas da sua idade podem sentir-se atraídas por eles.	0%	8%	62%	30%
A alguns jovens agrada o tipo de pessoa que são.	0%	0%	53%	43%
Alguns jovens normalmente só fazem coisas que sabem que devem fazer.	0%	6%	56%	38%
Alguns jovens estão contentes em ser como são.	0%	3%	55%	42%

ANTES - Adaptação do Inquérito por Questionário ISCweb Avalia o Bem-Estar Subjetivo dos Jovens

Resultados

1 A TUA CASA E AS PESSOAS COM QUEM VIVES

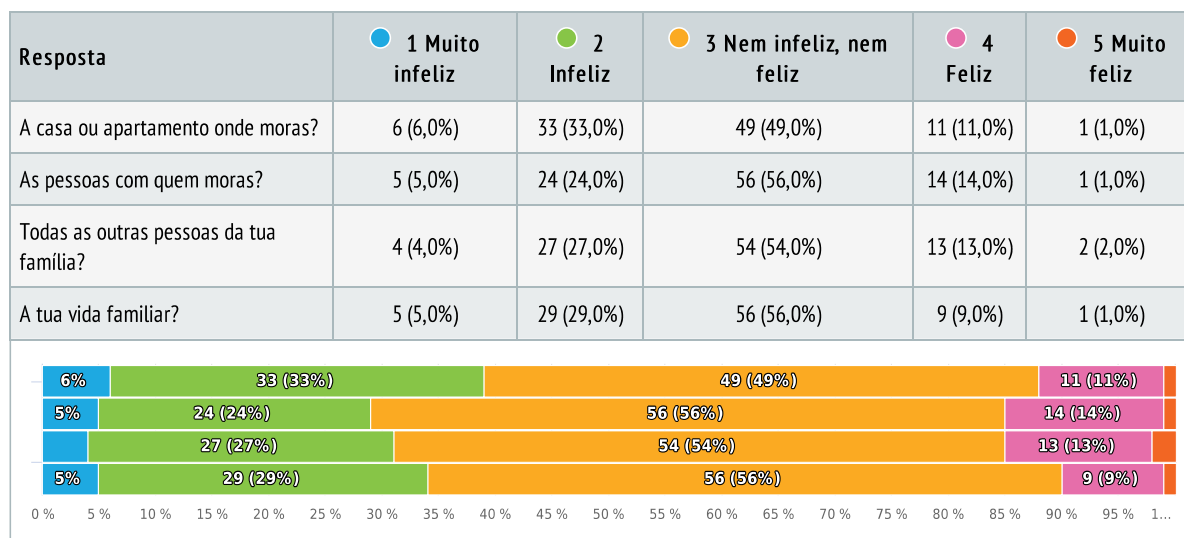
Matriz de escolha única, respostas 100x, Não respondido 0x



ANTES - Adaptação do Inquérito por Questionário ISCwebAvalia o Bem-Estar Subjetivo dos Jovens

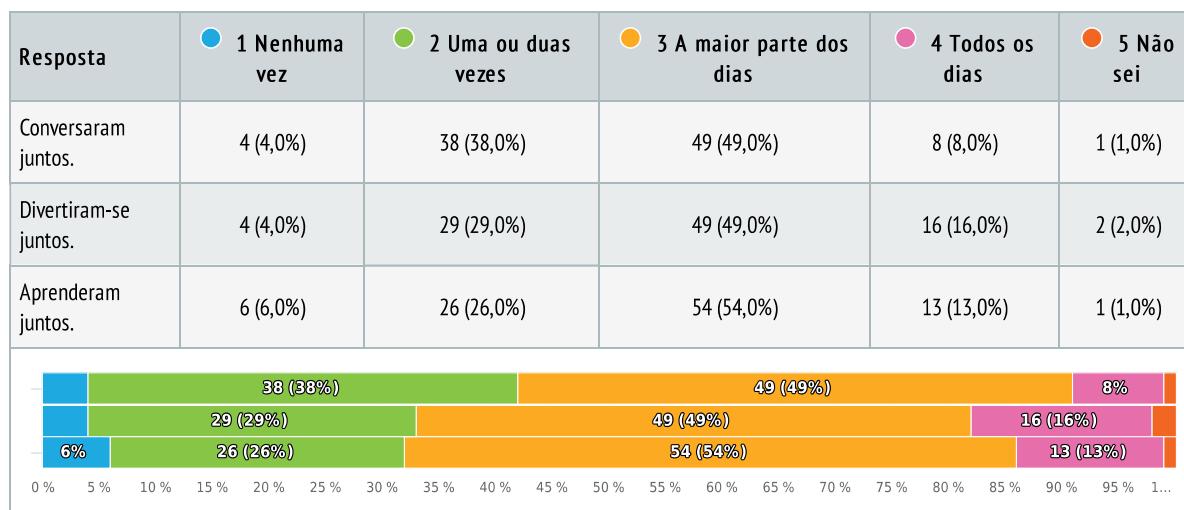
2 A TUA CASA E AS PESSOAS COM QUEM VIVES

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



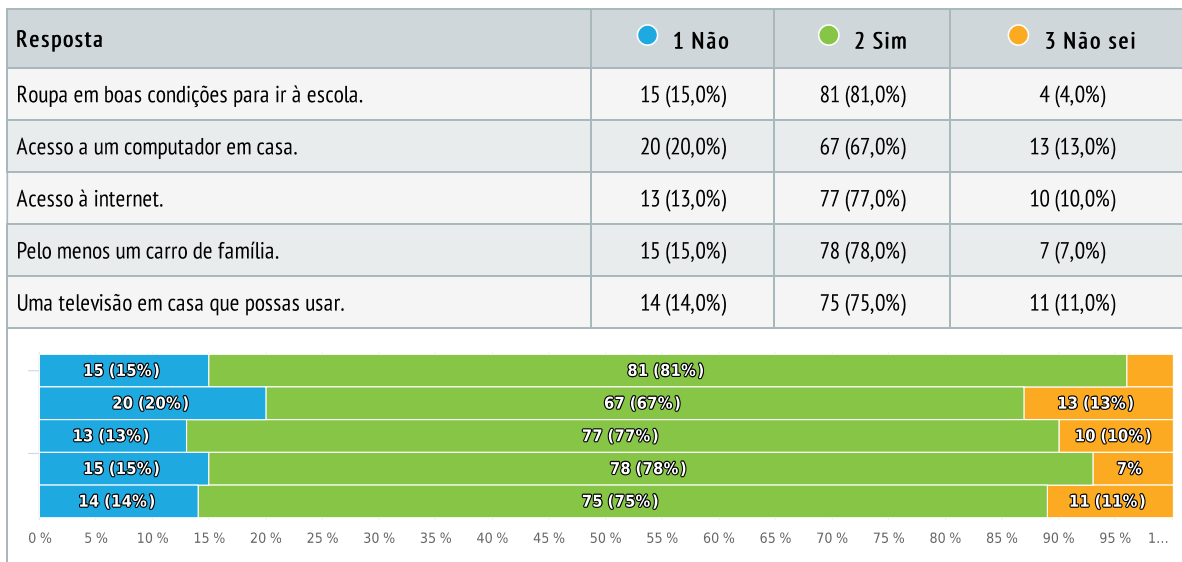
3 A TUA CASA E AS PESSOAS COM QUEM VIVES

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



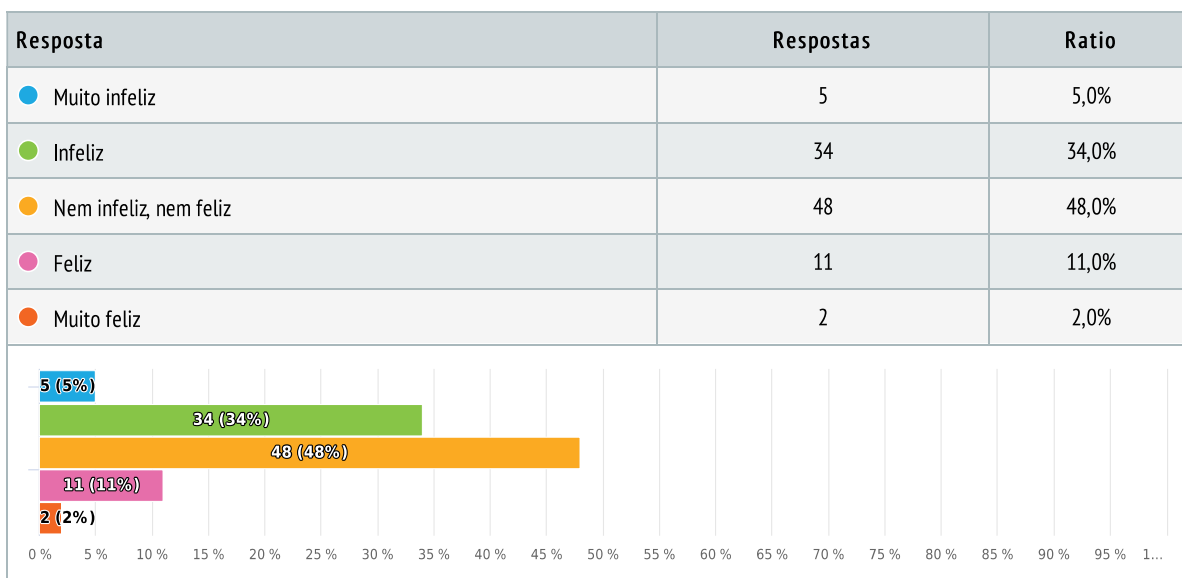
4 O DINHEIRO E AS COISAS QUE TENS

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



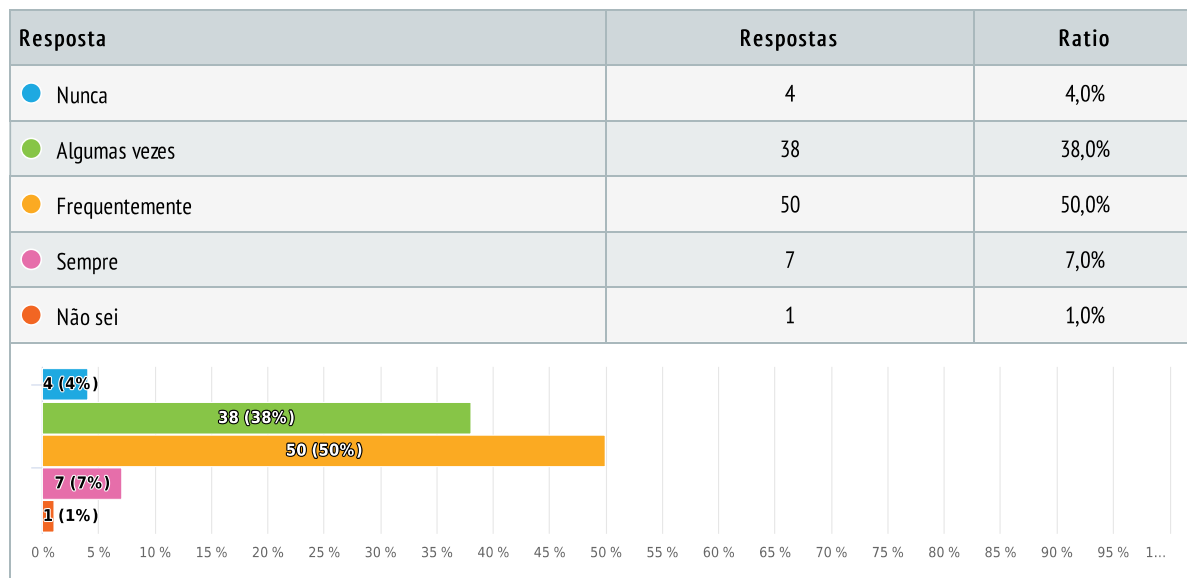
5 Quão feliz te sentes com todas as coisas que tens?

Escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



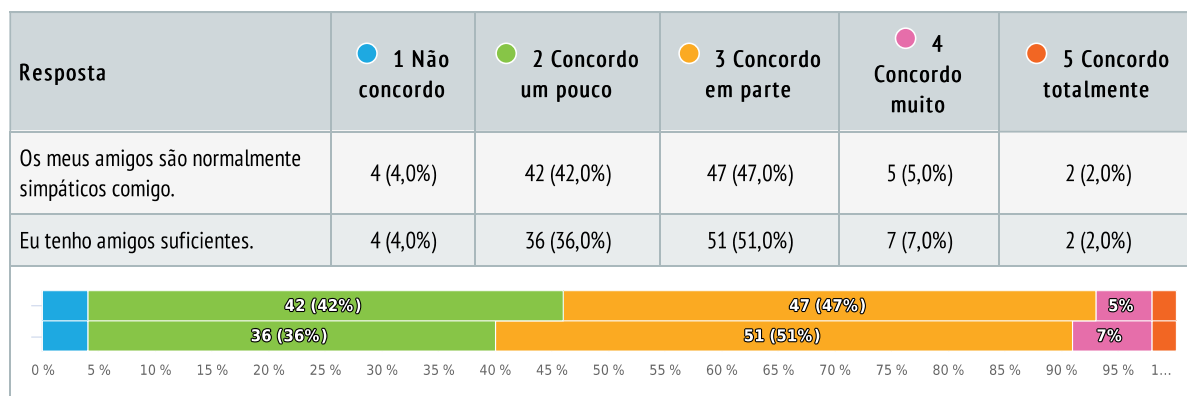
6 Com que frequência te preocupas com quanto dinheiro a tua família tem?

Escolha única, respostas 100x, Não respondido 0x



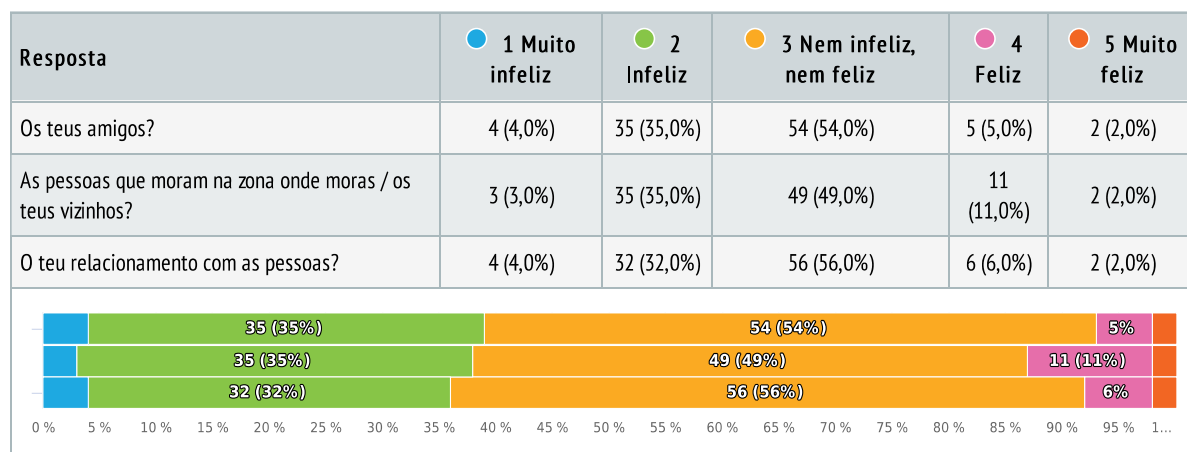
7 OS TEUS AMIGOS E OUTRAS PESSOAS

Matriz de escolha única, respostas 100x, Não respondido 0x



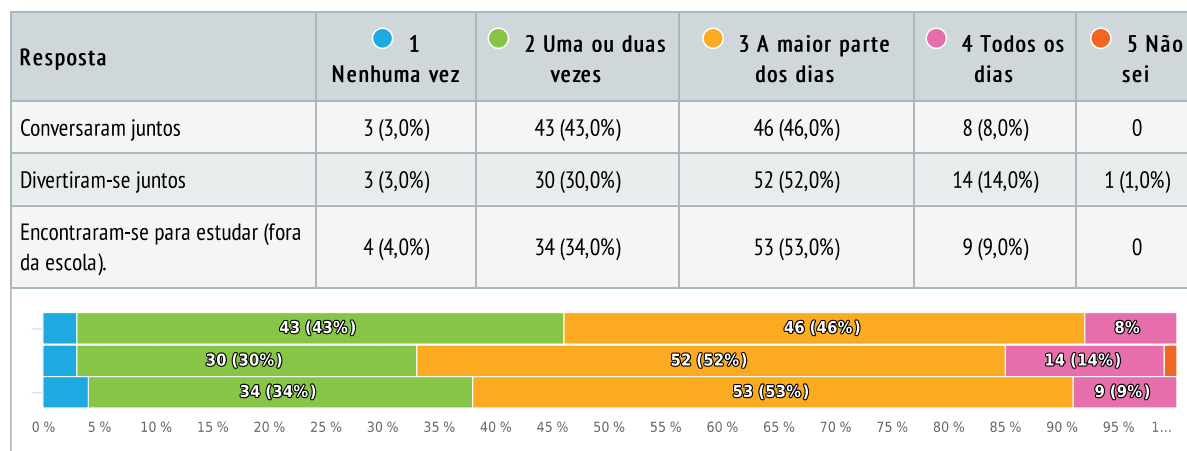
8 OS TEUS AMIGOS E OUTRAS PESSOAS

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



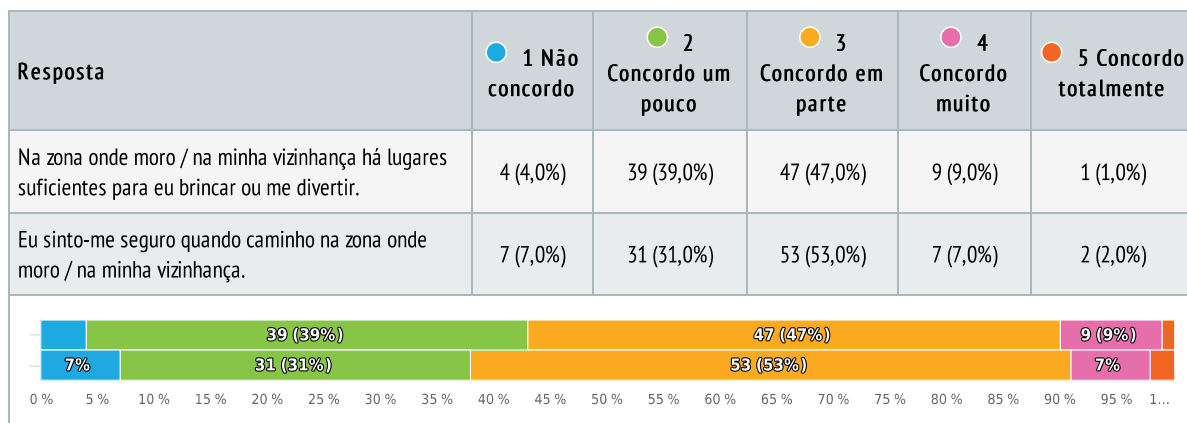
9 OS TEUS AMIGOS E OUTRAS PESSOAS

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



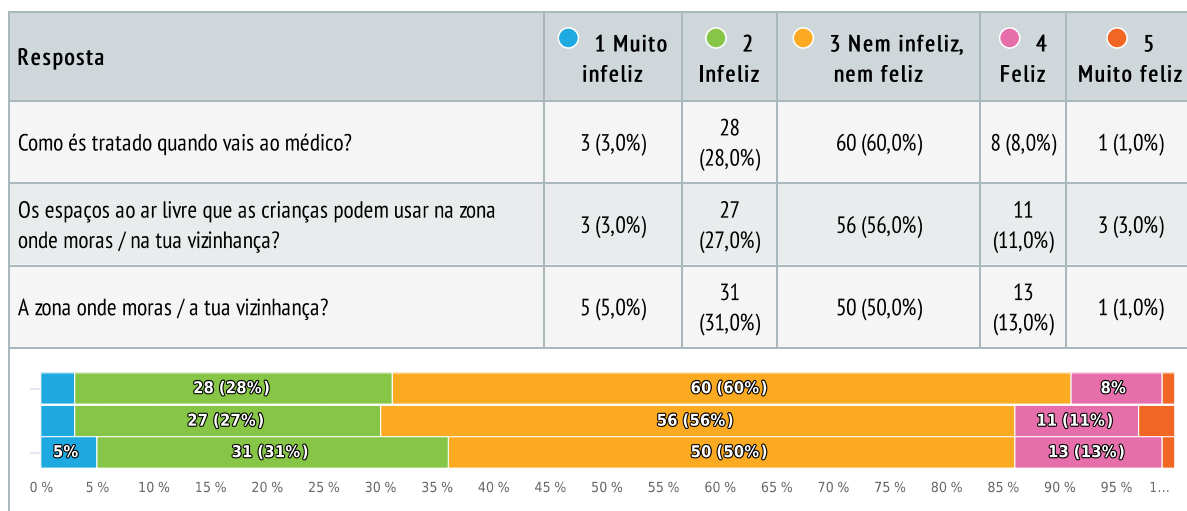
10 A ZONA ONDES MORAS / A TUA VIZINHANÇA

Matriz de escolha única , respostas 100 x, Não respondido 0 x



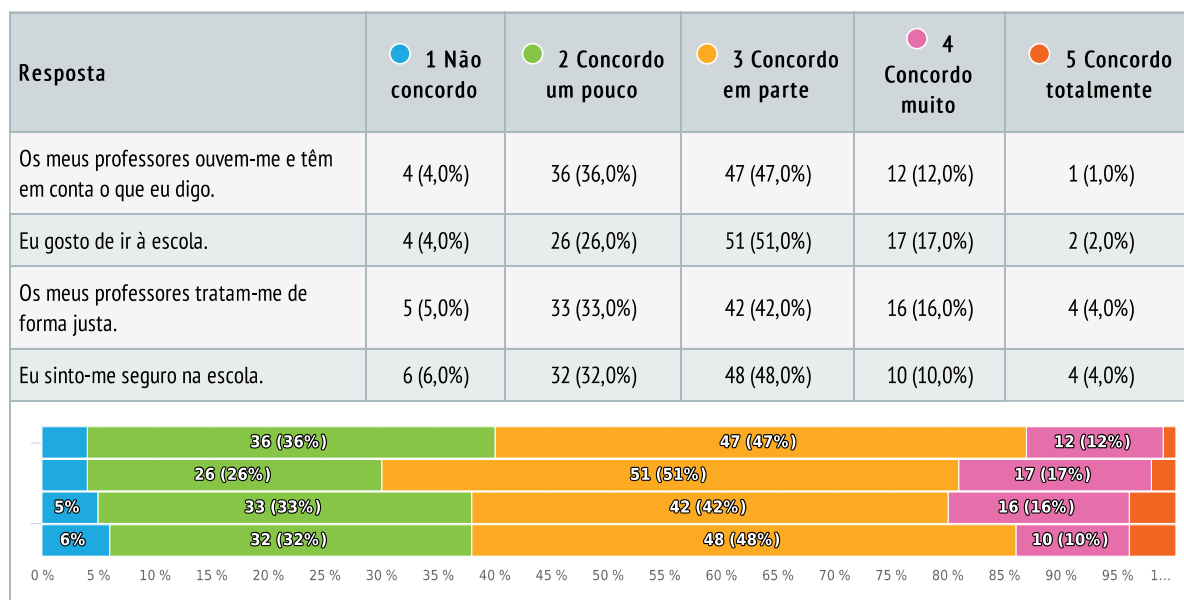
11 A ZONA ONDES MORAS / A TUA VIZINHANÇA

Matriz de escolha única , respostas 100 x, Não respondido 0 x



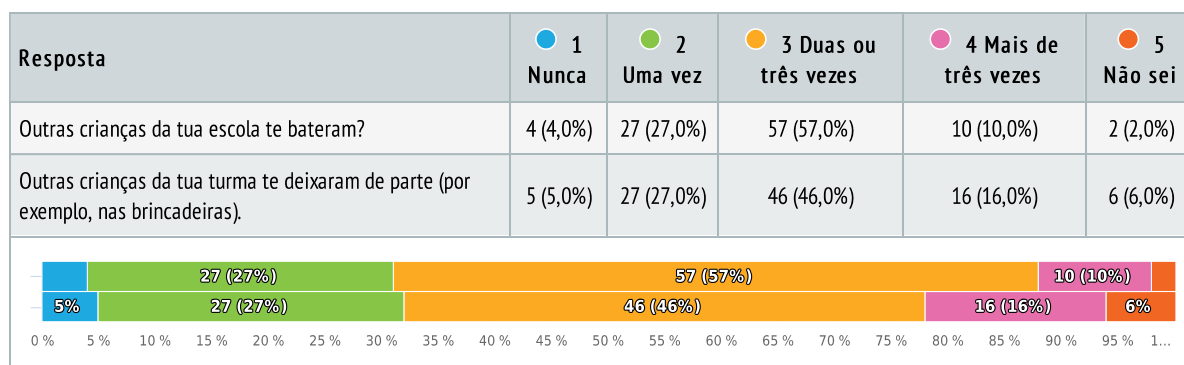
12 A ESCOLA

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



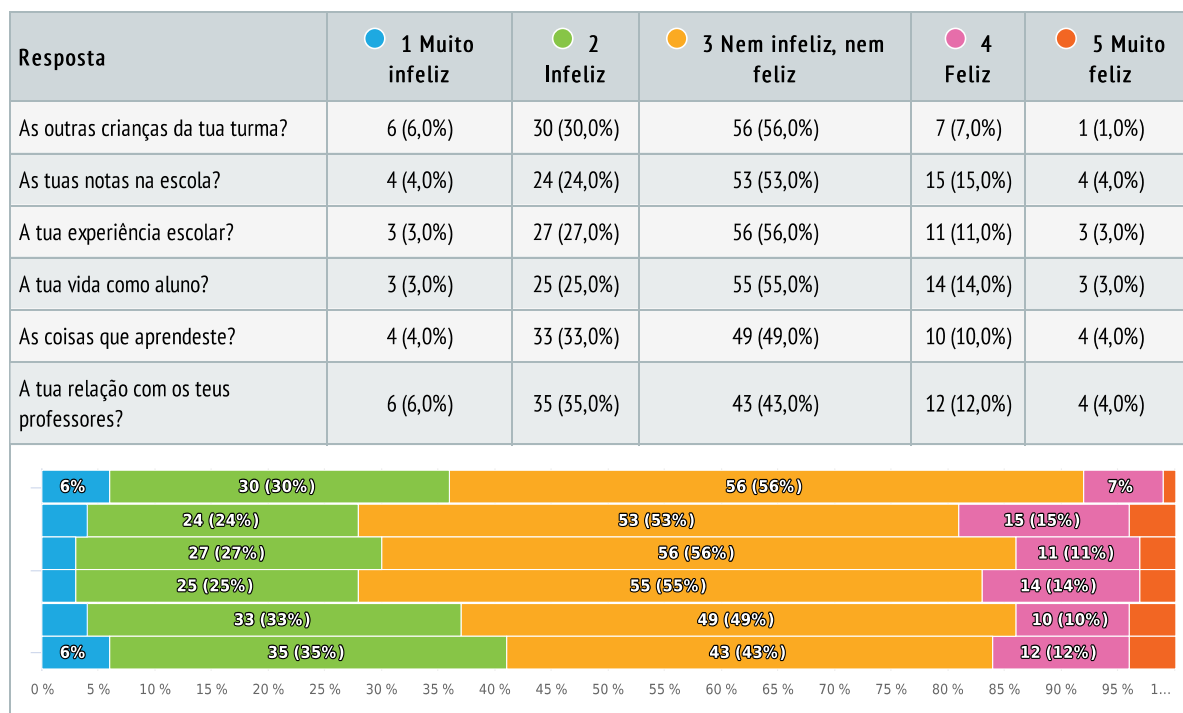
13 A ESCOLA

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



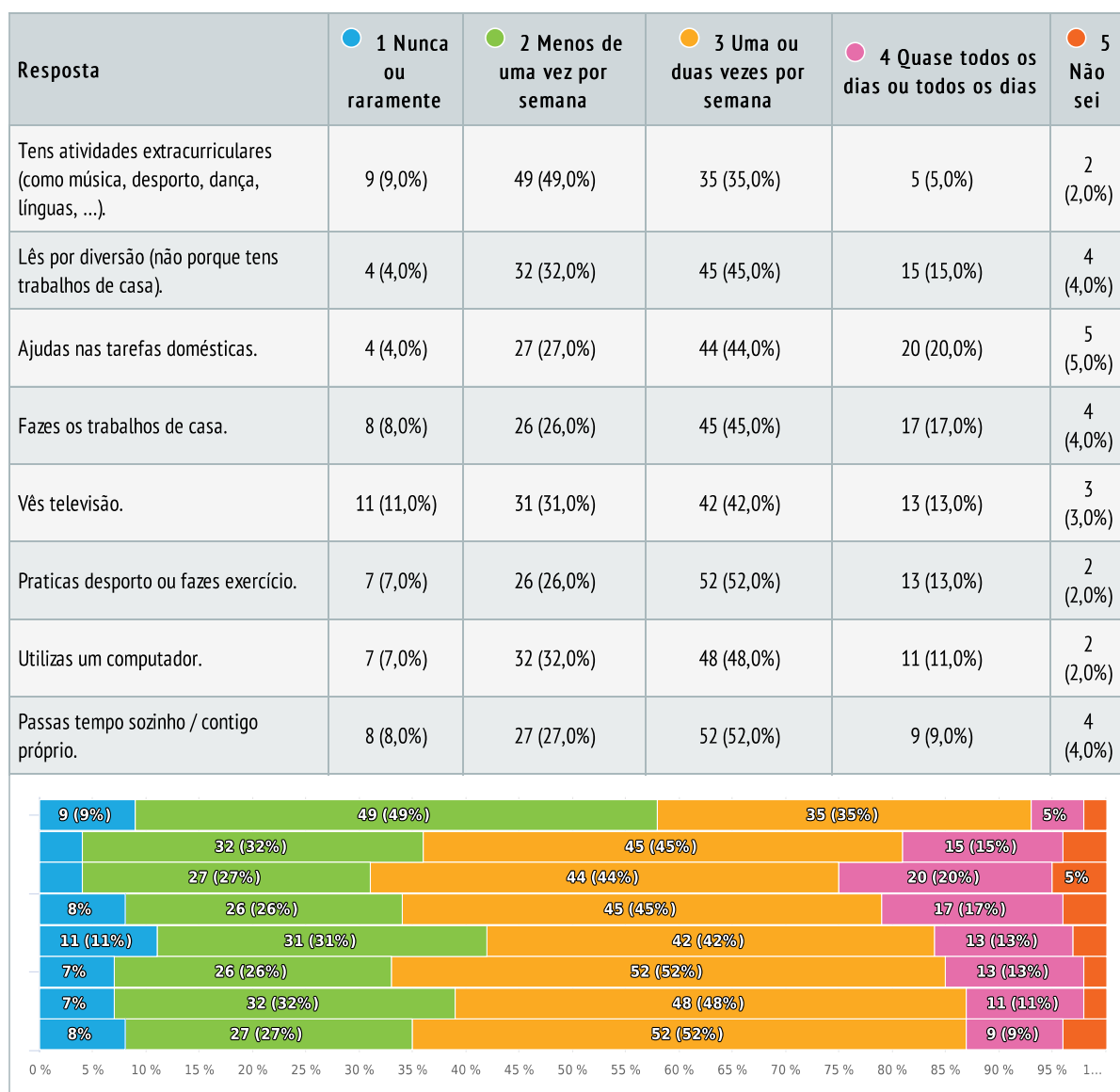
14 A ESCOLA

Matriz de escolha única, respostas 100x, Não respondido 0x



15 COMO USAS O TEU TEMPO

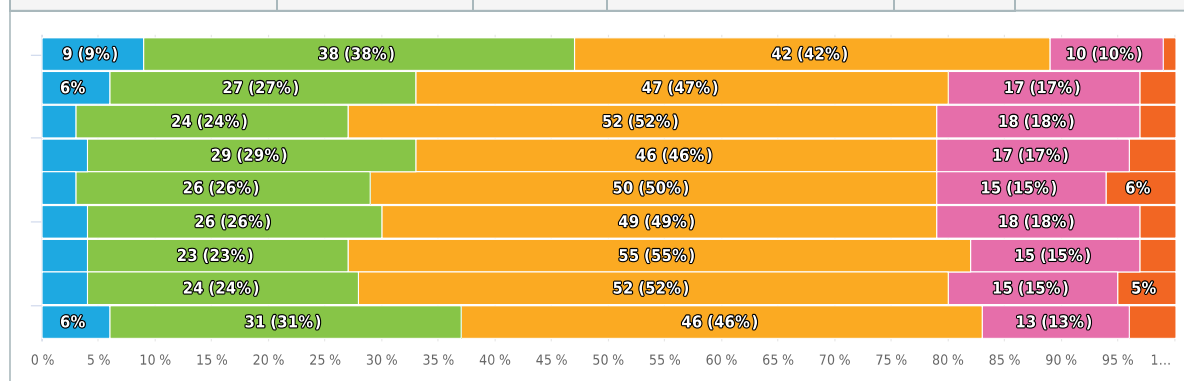
Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



16 MAIS SOBRE TI

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x

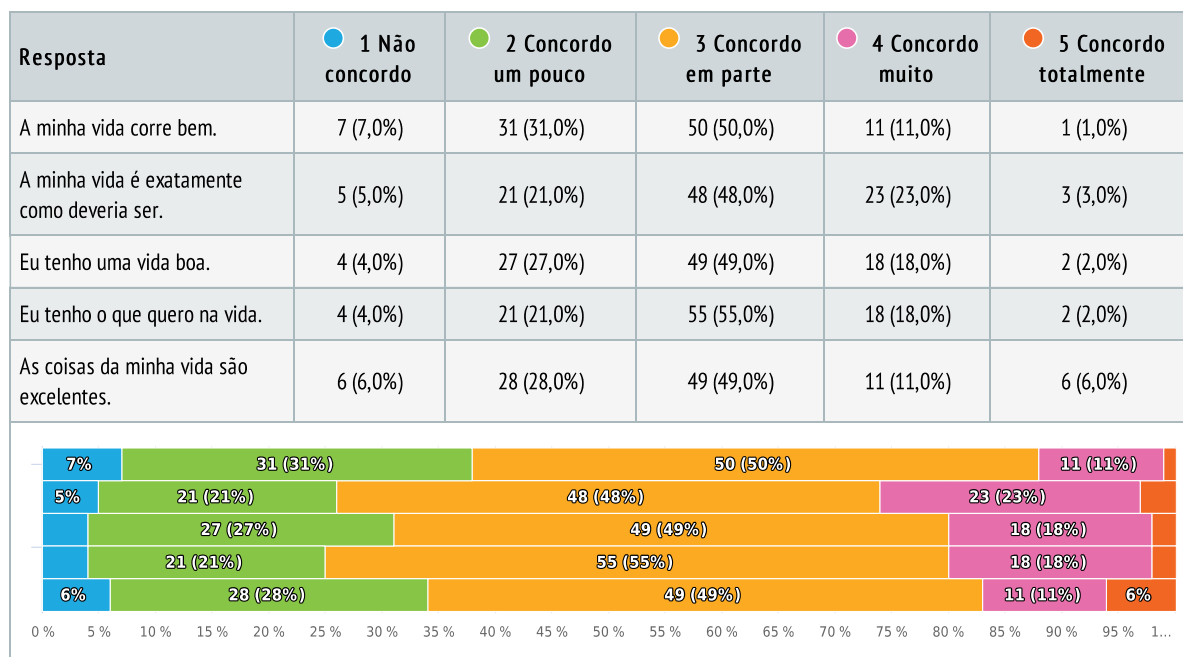
Resposta	● 1 Muito infeliz	● 2 Infeliz	● 3 Nem infeliz, nem feliz	● 4 Feliz	● 5 Muito feliz
Como utilizas o teu tempo?	9 (9,0%)	38 (38,0%)	42 (42,0%)	10 (10,0%)	1 (1,0%)
A liberdade que tens?	6 (6,0%)	27 (27,0%)	47 (47,0%)	17 (17,0%)	3 (3,0%)
A tua saúde?	3 (3,0%)	24 (24,0%)	52 (52,0%)	18 (18,0%)	3 (3,0%)
A tua aparência?	4 (4,0%)	29 (29,0%)	46 (46,0%)	17 (17,0%)	4 (4,0%)
O teu corpo?	3 (3,0%)	26 (26,0%)	50 (50,0%)	15 (15,0%)	6 (6,0%)
O que fazes nos tempos livres?	4 (4,0%)	26 (26,0%)	49 (49,0%)	18 (18,0%)	3 (3,0%)
Como és ouvido pelos adultos?	4 (4,0%)	23 (23,0%)	55 (55,0%)	15 (15,0%)	3 (3,0%)
A tua autoconfiança?	4 (4,0%)	24 (24,0%)	52 (52,0%)	15 (15,0%)	5 (5,0%)
A tua vida como um todo?	6 (6,0%)	31 (31,0%)	46 (46,0%)	13 (13,0%)	4 (4,0%)



ANTES - Adaptação do Inquérito por Questionário ISCwebAvalia o Bem-Estar Subjetivo dos Jovens

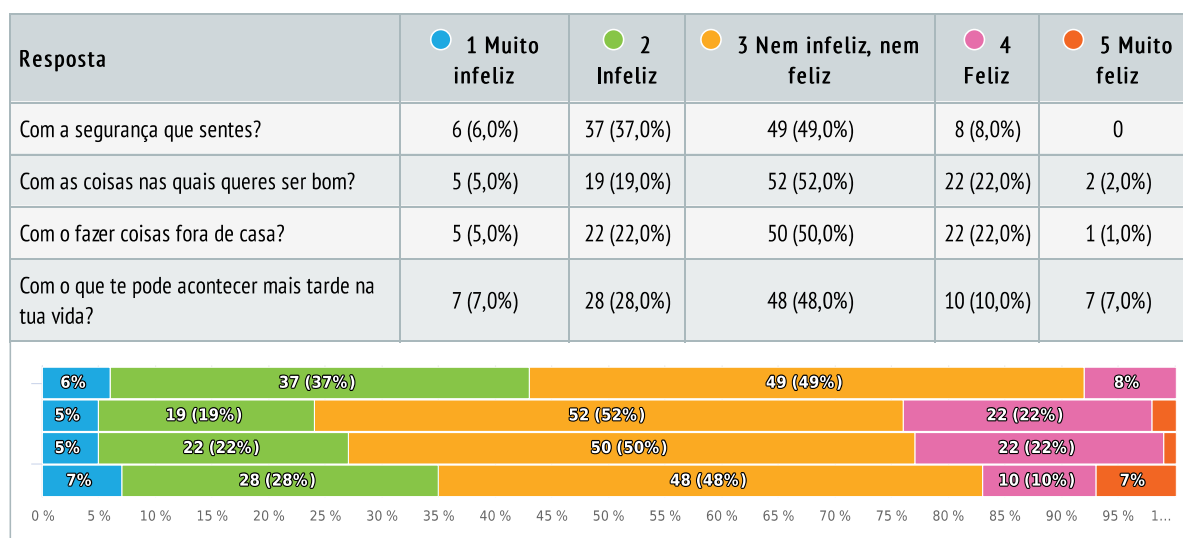
17 A TUA VIDA E COISAS DA VIDA

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



18 COMO TE SENTES CONTIGO PRÓPRIO

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x

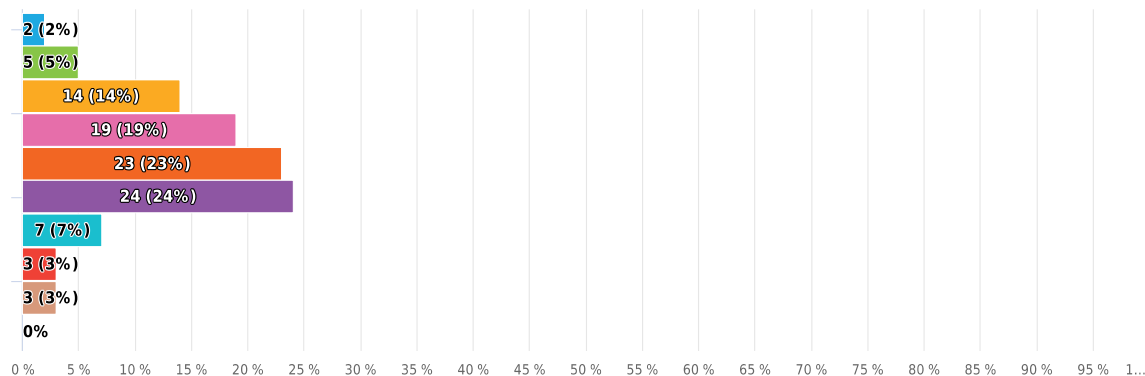


19 No geral, até agora, quão feliz te tens sentido nas últimas duas semanas?

Classificação de estrelas , respostas 100 x, Não respondido 0 x

Número de estrelas 4,9/ 10

Resposta	Respostas	Ratio
1/10 	2	2,0
2/10 	5	5,0
3/10 	14	14,0
4/10 	19	19,0
5/10 	23	23,0
6/10 	24	24,0
7/10 	7	7,0
8/10 	3	3,0
9/10 	3	3,0
10/10 	0	0,0

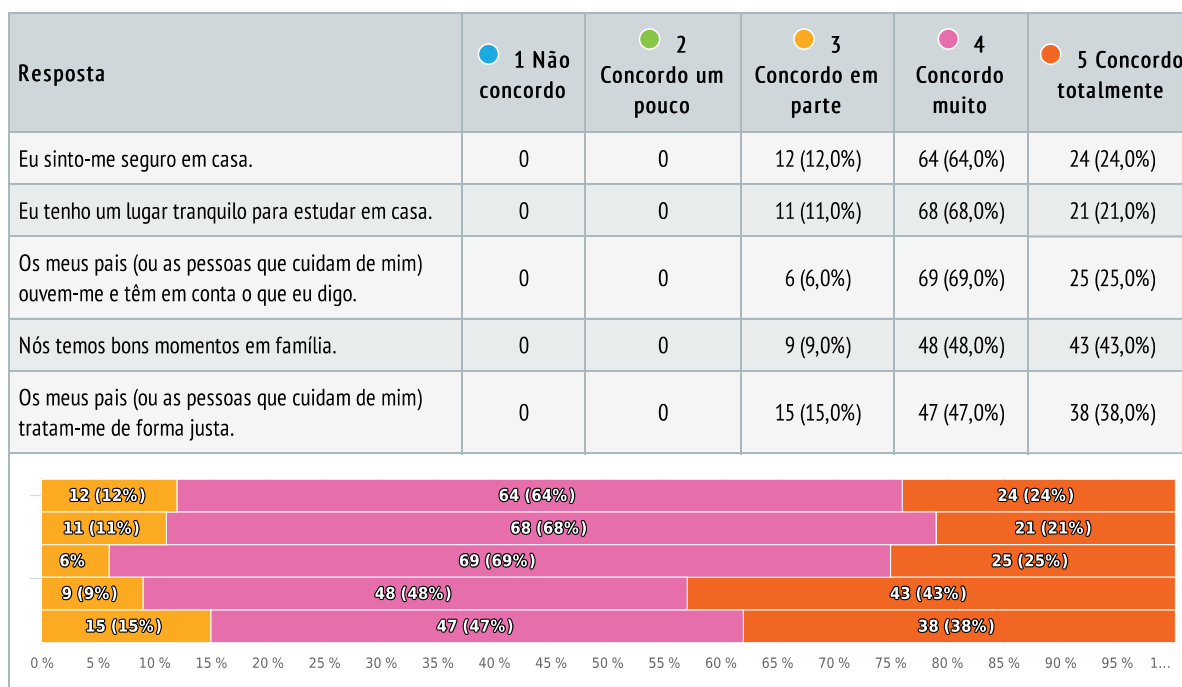


DEPOIS - Adaptação do Inquérito por Questionário ISCweb Avalia o Bem-Estar Subjetivo dos Jovens

Resultados

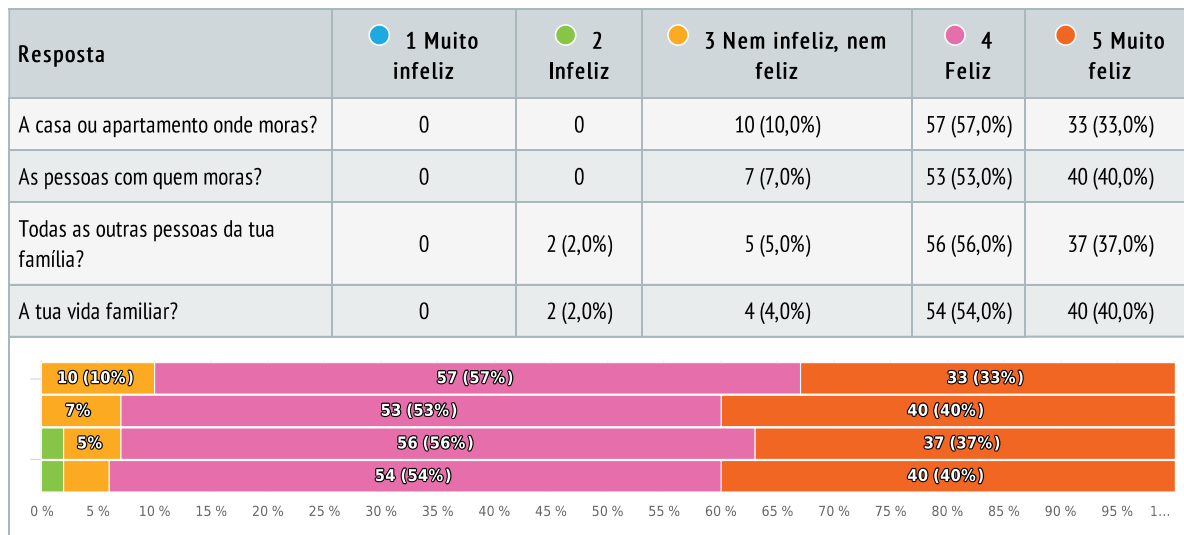
1 A TUA CASA E AS PESSOAS COM QUEM VIVES

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



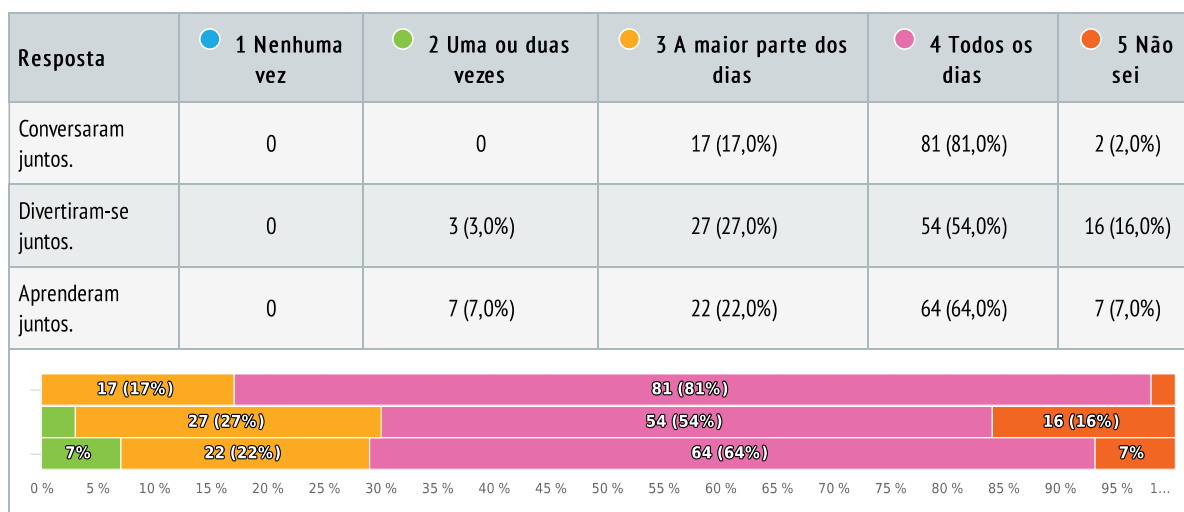
2 A TUA CASA E AS PESSOAS COM QUEM VIVES

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



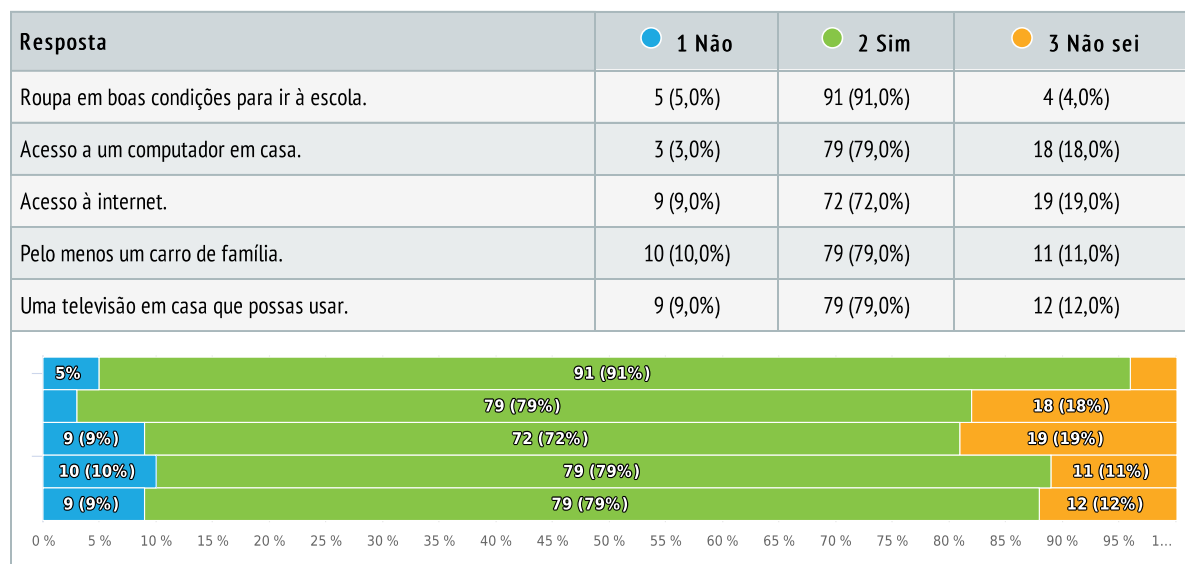
3 A TUA CASA E AS PESSOAS COM QUEM VIVES

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



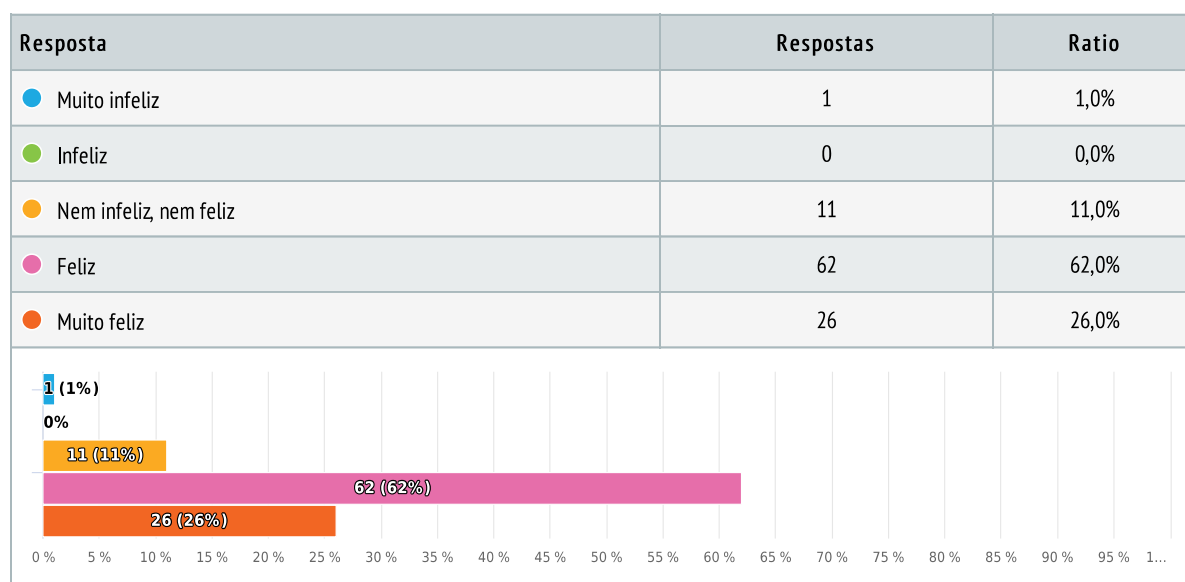
4 O DINHEIRO E AS COISAS QUE TENS

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



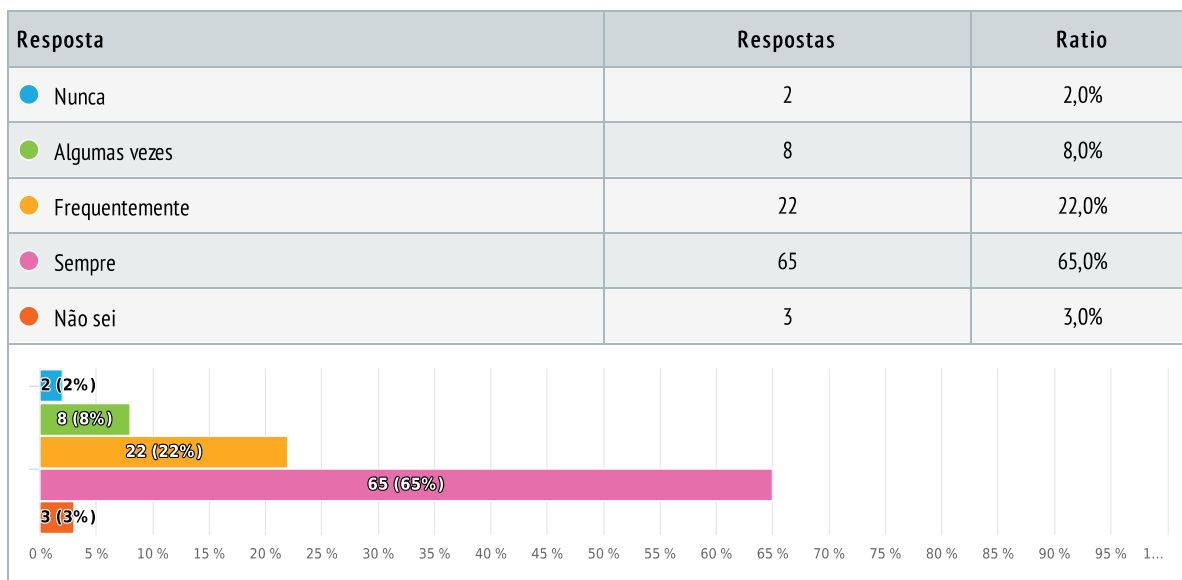
5 Quão feliz te sentes com todas as coisas que tens?

Escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



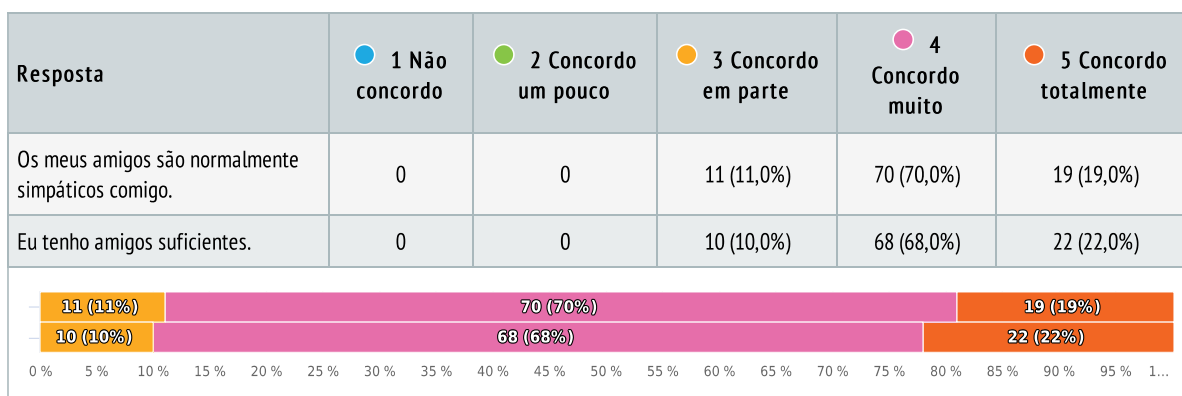
6 Com que frequência te preocupas com quanto dinheiro a tua família tem?

Escolha única , respostas 100 x, Não respondido 0 x



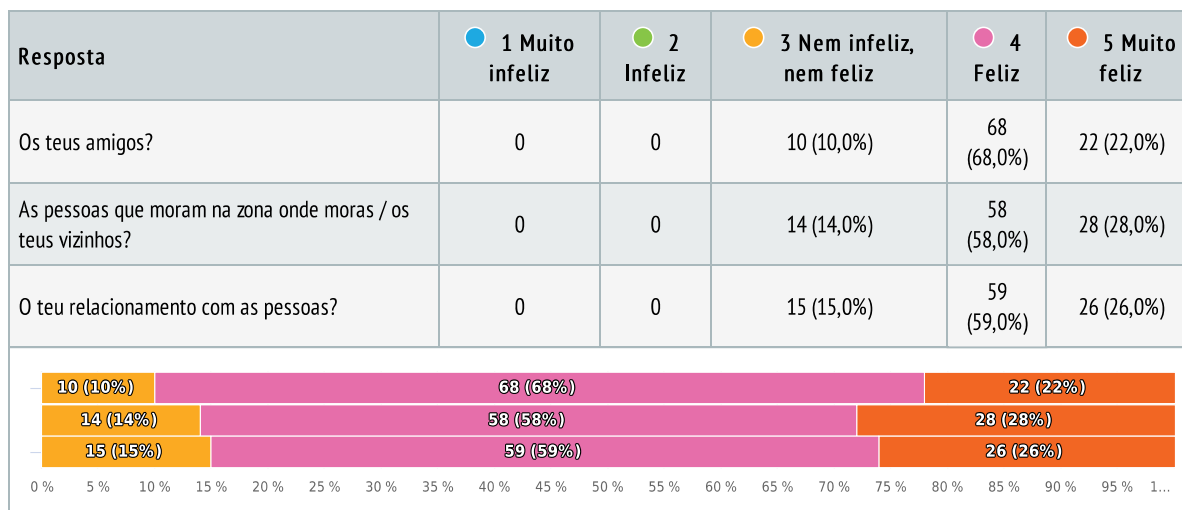
7 OS TEUS AMIGOS E OUTRAS PESSOAS

Matriz de escolha única , respostas 100 x, Não respondido 0 x



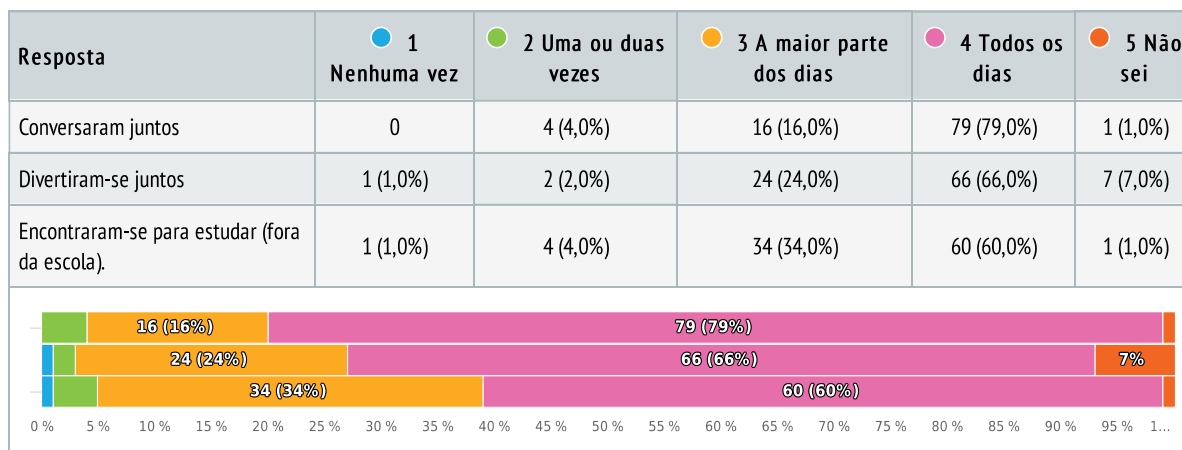
8 OS TEUS AMIGOS E OUTRAS PESSOAS

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



9 OS TEUS AMIGOS E OUTRAS PESSOAS

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



10 A ZONA ONDES MORAS / A TUA VIZINHANÇA

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x

Resposta	1 Não concordo	2 Concordo um pouco	3 Concordo em parte	4 Concordo muito	5 Concordo totalmente
Na zona onde moro / na minha vizinhança há lugares suficientes para eu brincar ou me divertir.	0	0	12 (12,0%)	67 (67,0%)	21 (21,0%)
Eu sinto-me seguro quando caminho na zona onde moro / na minha vizinhança.	0	0	15 (15,0%)	66 (66,0%)	19 (19,0%)

Resposta	1	2	3	4	5
Na zona onde moro / na minha vizinhança há lugares suficientes para eu brincar ou me divertir.	0	0	12	67	21
Eu sinto-me seguro quando caminho na zona onde moro / na minha vizinhança.	0	0	15	66	19

11 A ZONA ONDES MORAS / A TUA VIZINHANÇA

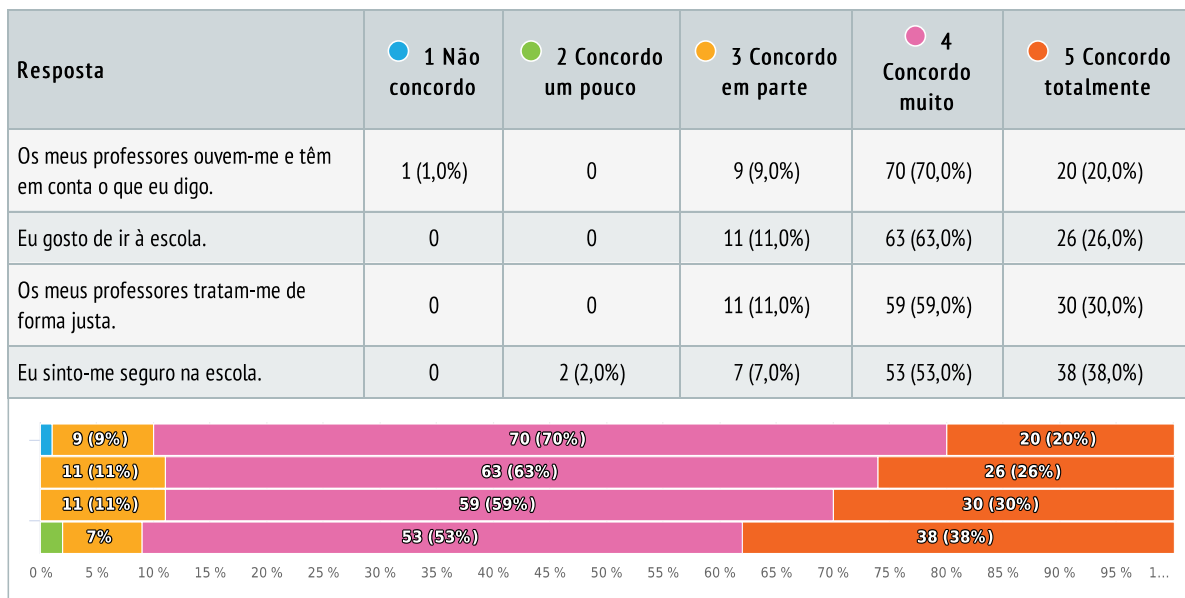
Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x

Resposta	1 Muito infeliz	2 Infeliz	3 Nem infeliz, nem feliz	4 Feliz	5 Muito feliz
Como és tratado quando vais ao médico?	0	1 (1,0%)	10 (10,0%)	58 (58,0%)	31 (31,0%)
Os espaços ao ar livre que as crianças podem usar na zona onde moras / na tua vizinhança?	0	0	7 (7,0%)	66 (66,0%)	27 (27,0%)
A zona onde moras / a tua vizinhança?	0	0	8 (8,0%)	61 (61,0%)	31 (31,0%)

Resposta	1	2	3	4	5
Como és tratado quando vais ao médico?	0	1	10	58	31
Os espaços ao ar livre que as crianças podem usar na zona onde moras / na tua vizinhança?	0	0	7	66	27
A zona onde moras / a tua vizinhança?	0	0	8	61	31

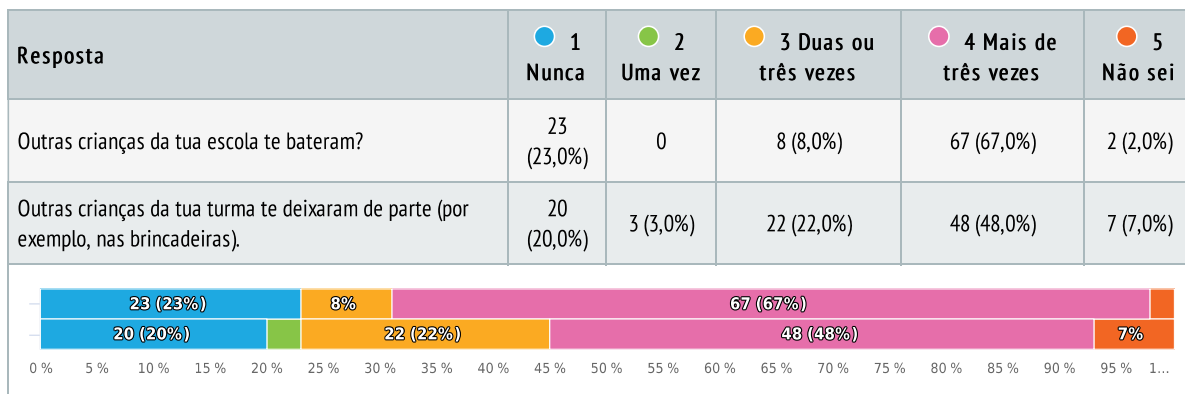
12 A ESCOLA

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



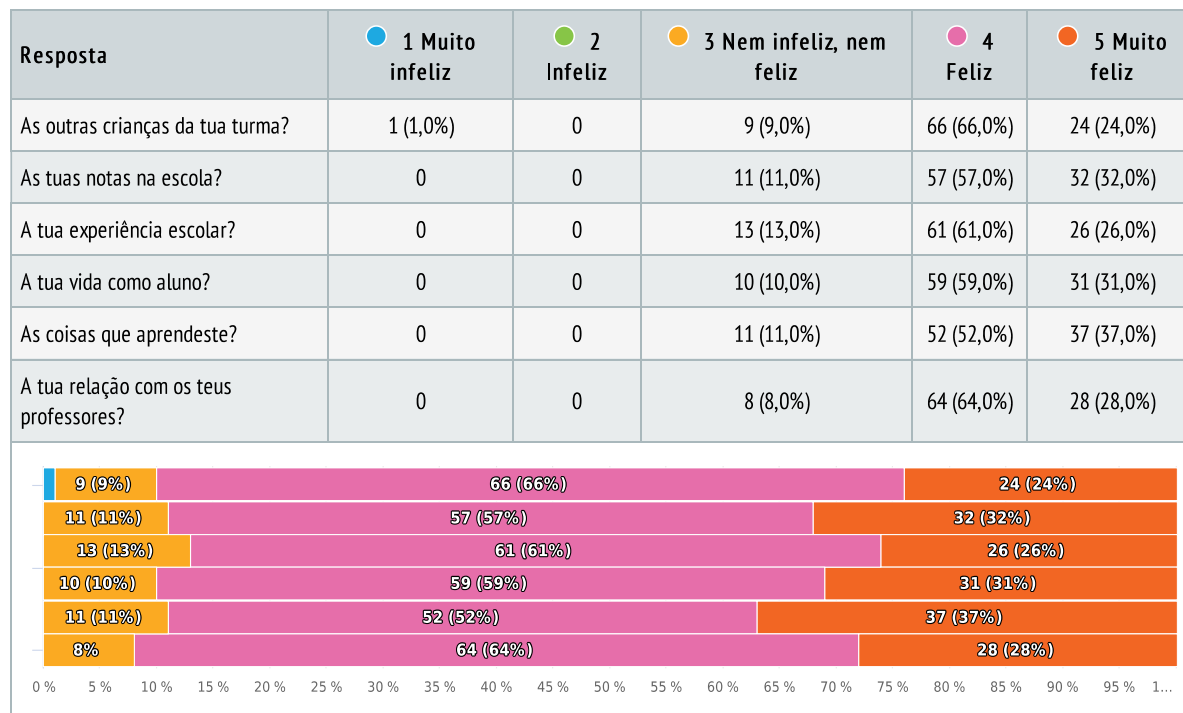
13 A ESCOLA

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



14 A ESCOLA

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



15 COMO USAS O TEU TEMPO

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x

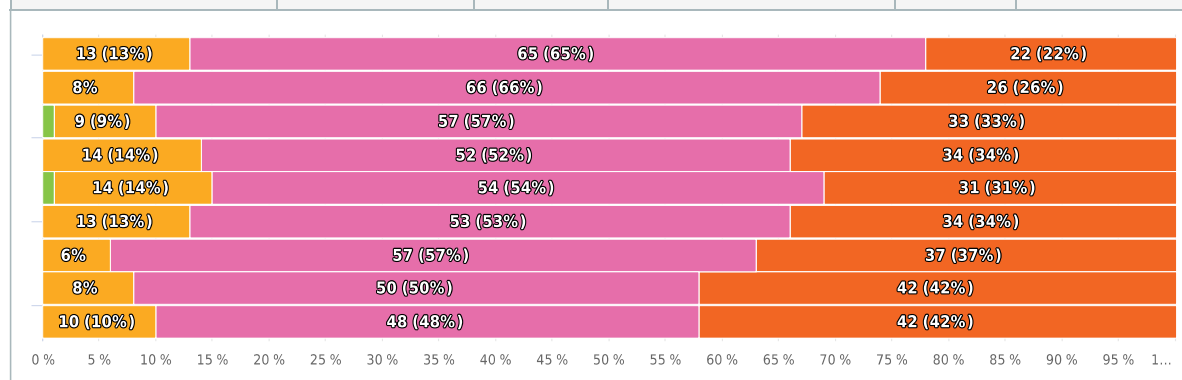
Resposta	1 Nunca ou raramente	2 Menos de uma vez por semana	3 Uma ou duas vezes por semana	4 Quase todos os dias ou todos os dias	5 Não sei
Tens atividades extracurriculares (como música, desporto, dança, línguas, ...).	0	5 (5,0%)	24 (24,0%)	70 (70,0%)	1 (1,0%)
Lês por diversão (não porque tens trabalhos de casa).	1 (1,0%)	6 (6,0%)	27 (27,0%)	58 (58,0%)	8 (8,0%)
Ajudas nas tarefas domésticas.	0	6 (6,0%)	26 (26,0%)	66 (66,0%)	2 (2,0%)
Fazes os trabalhos de casa.	1 (1,0%)	5 (5,0%)	26 (26,0%)	65 (65,0%)	3 (3,0%)
Vês televisão.	1 (1,0%)	6 (6,0%)	22 (22,0%)	65 (65,0%)	6 (6,0%)
Praticas desporto ou fazes exercício.	0	7 (7,0%)	29 (29,0%)	58 (58,0%)	6 (6,0%)
Utilizas um computador.	0	4 (4,0%)	25 (25,0%)	64 (64,0%)	7 (7,0%)
Passas tempo sozinho / contigo próprio.	1 (1,0%)	3 (3,0%)	29 (29,0%)	57 (57,0%)	10 (10,0%)

Resposta	1	2	3	4	5
Tens atividades extracurriculares...	0	5 (5,0%)	24 (24,0%)	70 (70,0%)	1 (1,0%)
Lês por diversão...	1 (1,0%)	6 (6,0%)	27 (27,0%)	58 (58,0%)	8 (8,0%)
Ajudas nas tarefas domésticas.	0	6 (6,0%)	26 (26,0%)	66 (66,0%)	2 (2,0%)
Fazes os trabalhos de casa.	1 (1,0%)	5 (5,0%)	26 (26,0%)	65 (65,0%)	3 (3,0%)
Vês televisão.	1 (1,0%)	6 (6,0%)	22 (22,0%)	65 (65,0%)	6 (6,0%)
Praticas desporto ou fazes exercício.	0	7 (7,0%)	29 (29,0%)	58 (58,0%)	6 (6,0%)
Utilizas um computador.	0	4 (4,0%)	25 (25,0%)	64 (64,0%)	7 (7,0%)
Passas tempo sozinho / contigo próprio.	1 (1,0%)	3 (3,0%)	29 (29,0%)	57 (57,0%)	10 (10,0%)

16 MAIS SOBRE TI

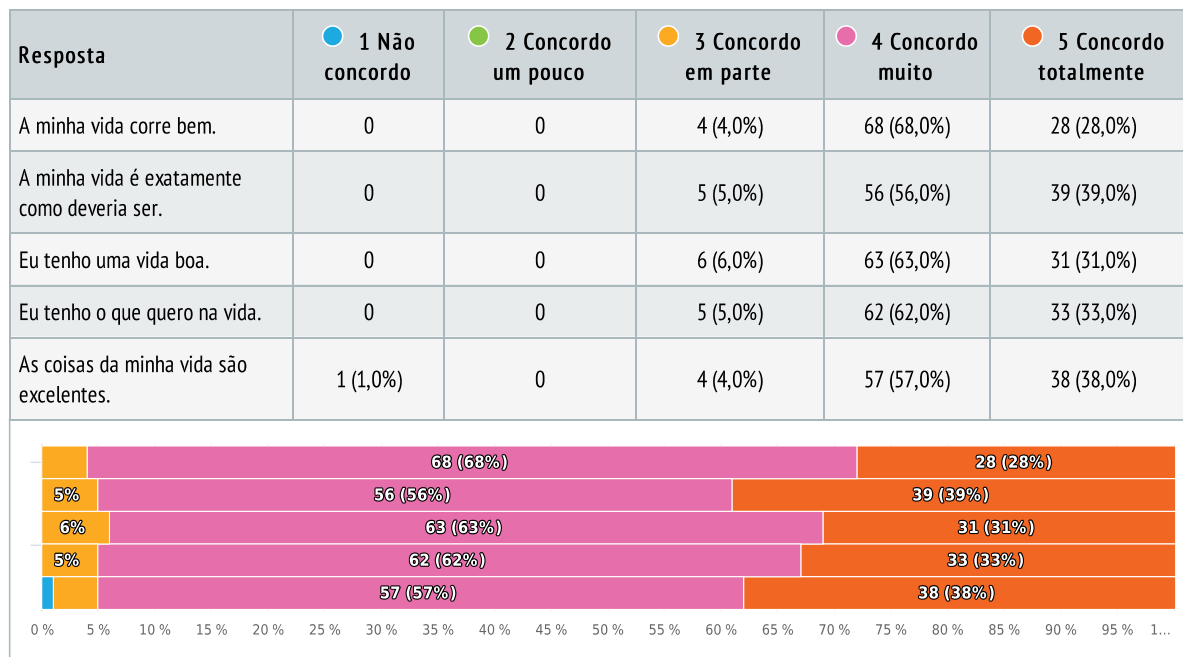
Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x

Resposta	1 Muito infeliz	2 Infeliz	3 Nem infeliz, nem feliz	4 Feliz	5 Muito feliz
Como utilizas o teu tempo?	0	0	13 (13,0%)	65 (65,0%)	22 (22,0%)
A liberdade que tens?	0	0	8 (8,0%)	66 (66,0%)	26 (26,0%)
A tua saúde?	0	1 (1,0%)	9 (9,0%)	57 (57,0%)	33 (33,0%)
A tua aparência?	0	0	14 (14,0%)	52 (52,0%)	34 (34,0%)
O teu corpo?	0	1 (1,0%)	14 (14,0%)	54 (54,0%)	31 (31,0%)
O que fazes nos tempos livres?	0	0	13 (13,0%)	53 (53,0%)	34 (34,0%)
Como és ouvido pelos adultos?	0	0	6 (6,0%)	57 (57,0%)	37 (37,0%)
A tua autoconfiança?	0	0	8 (8,0%)	50 (50,0%)	42 (42,0%)
A tua vida como um todo?	0	0	10 (10,0%)	48 (48,0%)	42 (42,0%)



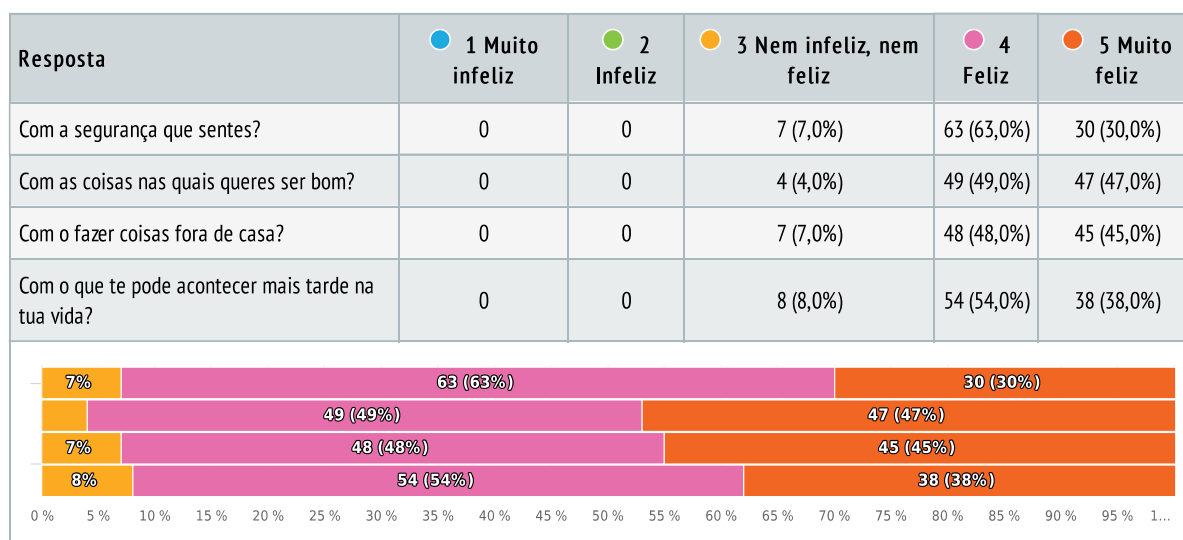
17 A TUA VIDA E COISAS DA VIDA

Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



18 COMO TE SENTES CONTIGO PRÓPRIO

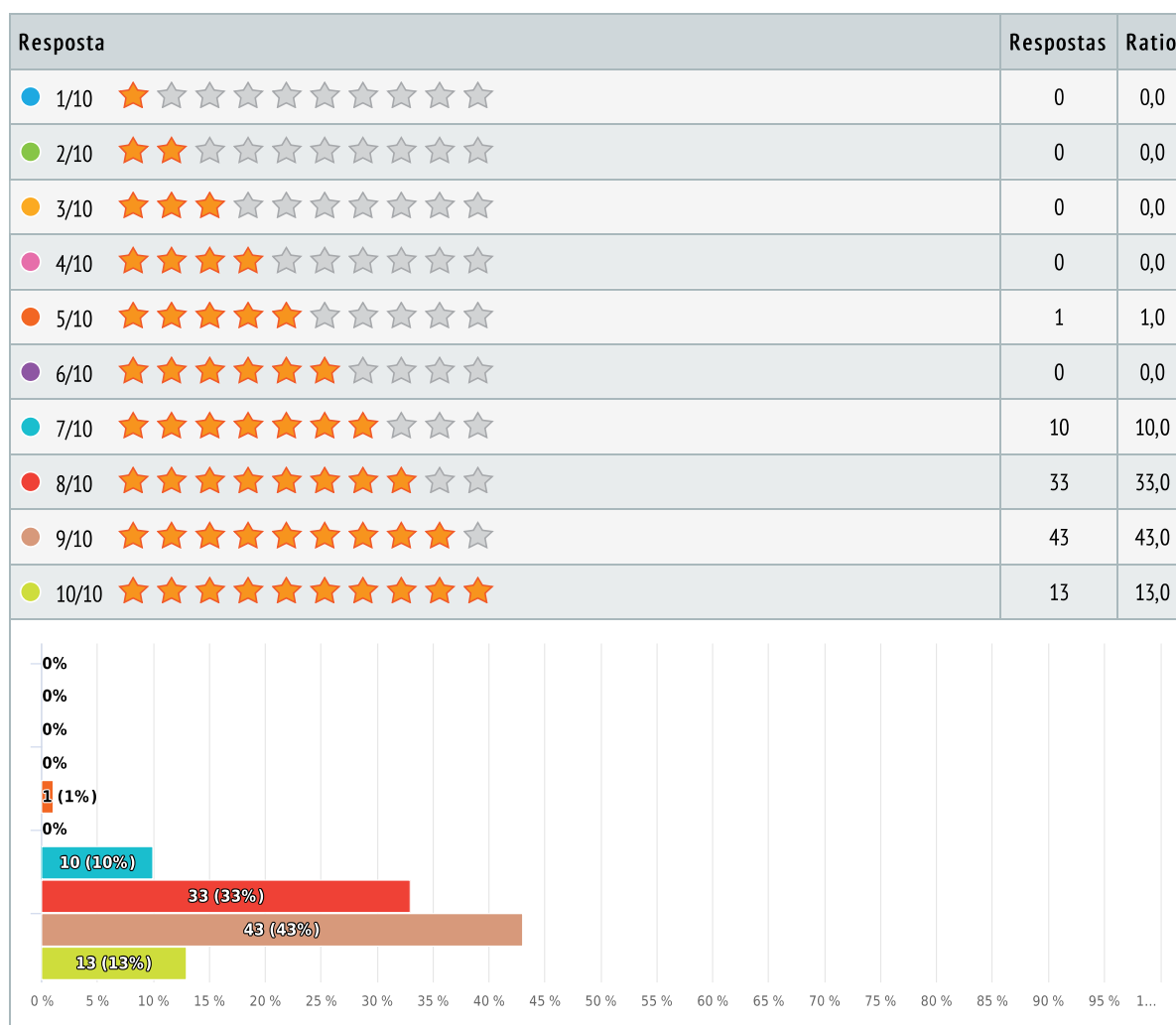
Matriz de escolha única, respostas 100 x, Não respondido 0 x



19 No geral, até agora, quão feliz te tens sentido nas últimas duas semanas?

Classificação de estrelas, respostas 100 x, Não respondido 0 x

Número de estrelas 8,6/ 10



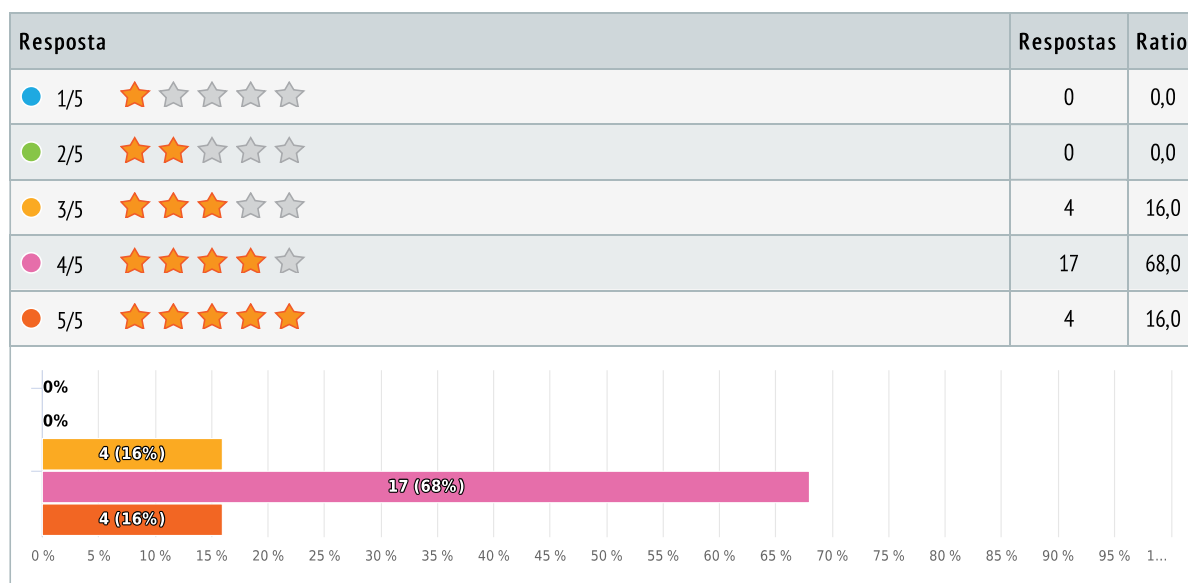
2 Questionário de Avaliação da qualidade da implementação do programa

Resultados

1 Avaliação Global

Classificação de estrelas , respostas 25 x, Não respondido 0 x










Número de estrelas 4,0/ 5

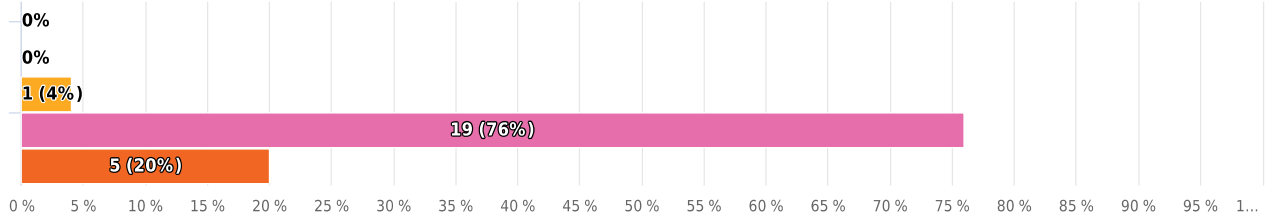


2 Avaliação Global

Classificação de estrelas , respostas 25 x, Não respondido 0 x

Número de estrelas 4,2/ 5

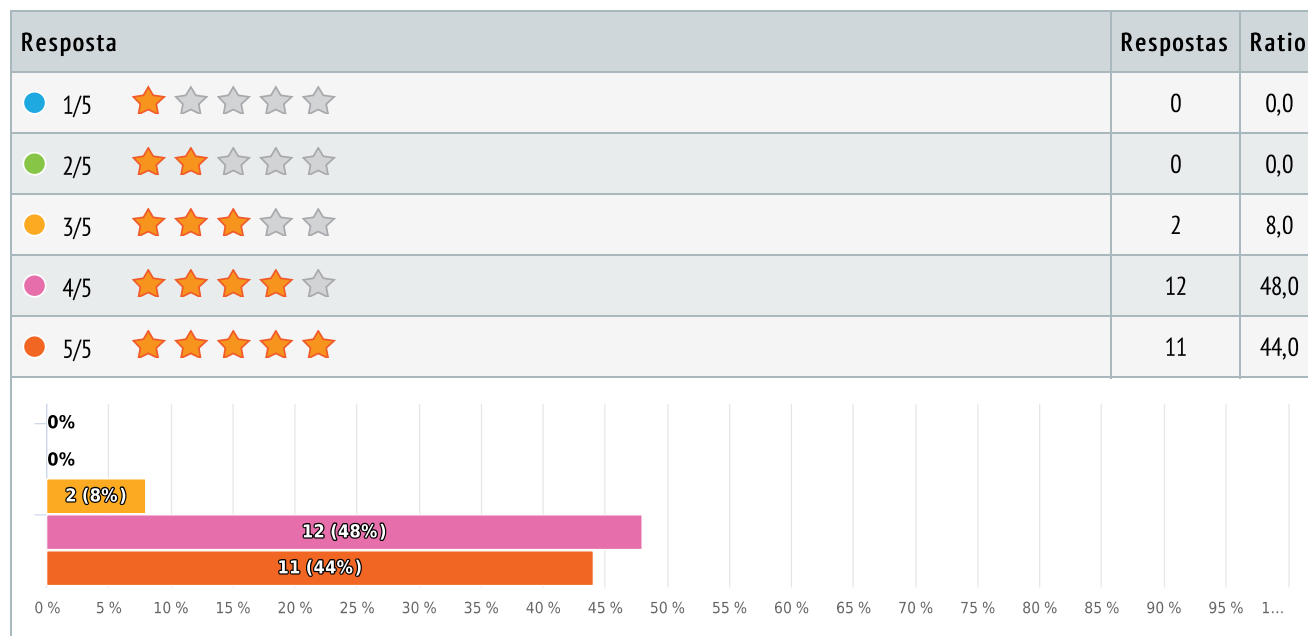
Resposta	Respostas	Ratio
1/5  	0	0,0
2/5  	0	0,0
3/5  	1	4,0
4/5  	19	76,0
5/5 	5	20,0



3 Avaliação Global

Classificação de estrelas , respostas 25 x, Não respondido 0 x

Número de estrelas 4,4/ 5

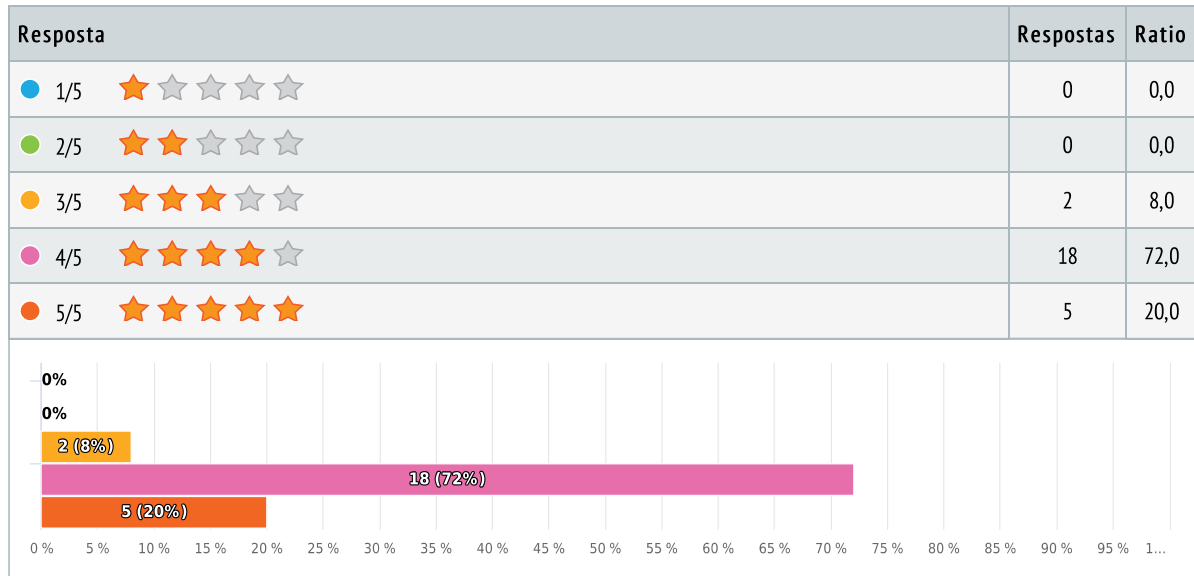


2 Questionário de Avaliação da qualidade da implementação do programa

4 Avaliação Global

Classificação de estrelas , respostas 25 x, Não respondido 0 x

Número de estrelas 4,1/ 5



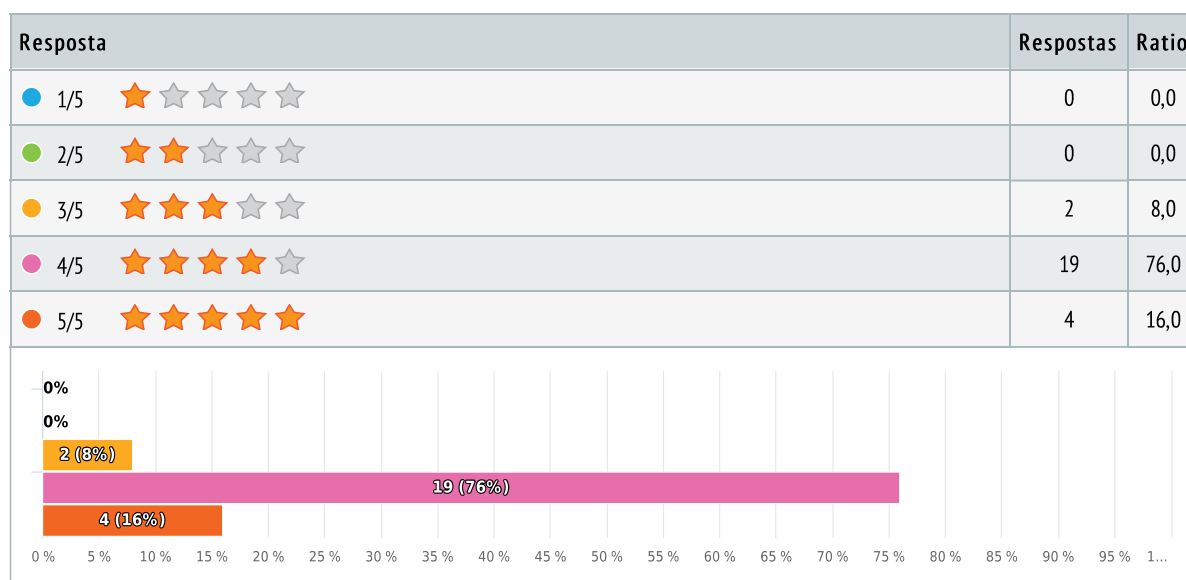
4 Questionário de Avaliação da qualidade da implementação do programa

Resultados

1 Avaliação Global

Classificação de estrelas, respostas 25 x, Não respondido 0 x

Número de estrelas 4,1/ 5

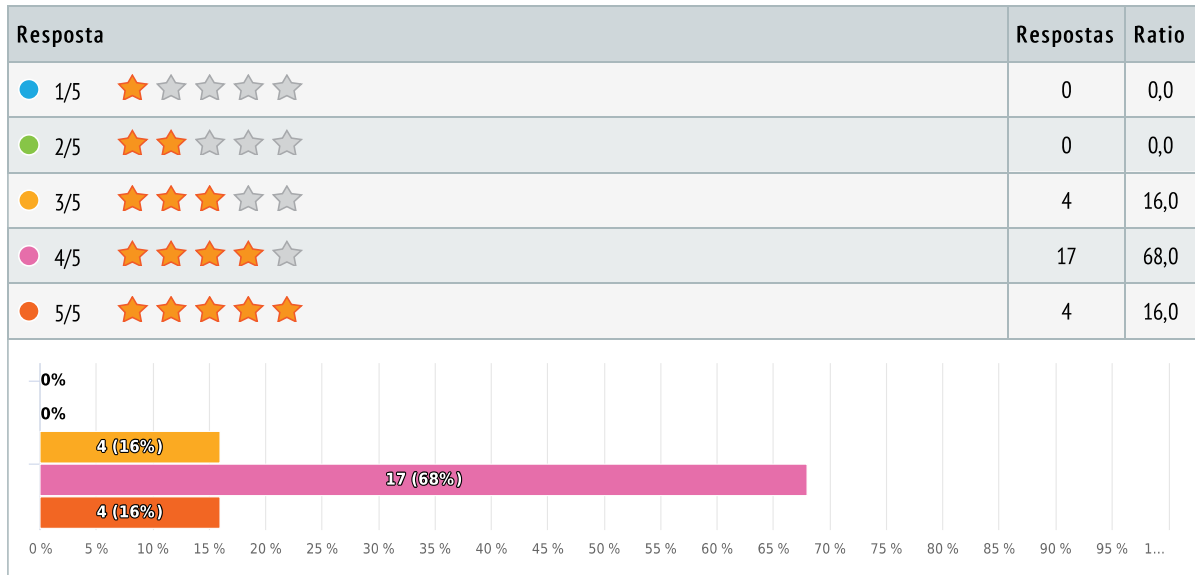


4 Questionário de Avaliação da qualidade da implementação do programa

2 Avaliação Global

Classificação de estrelas, respostas 25 x, Não respondido 0 x

Número de estrelas 4,0/ 5

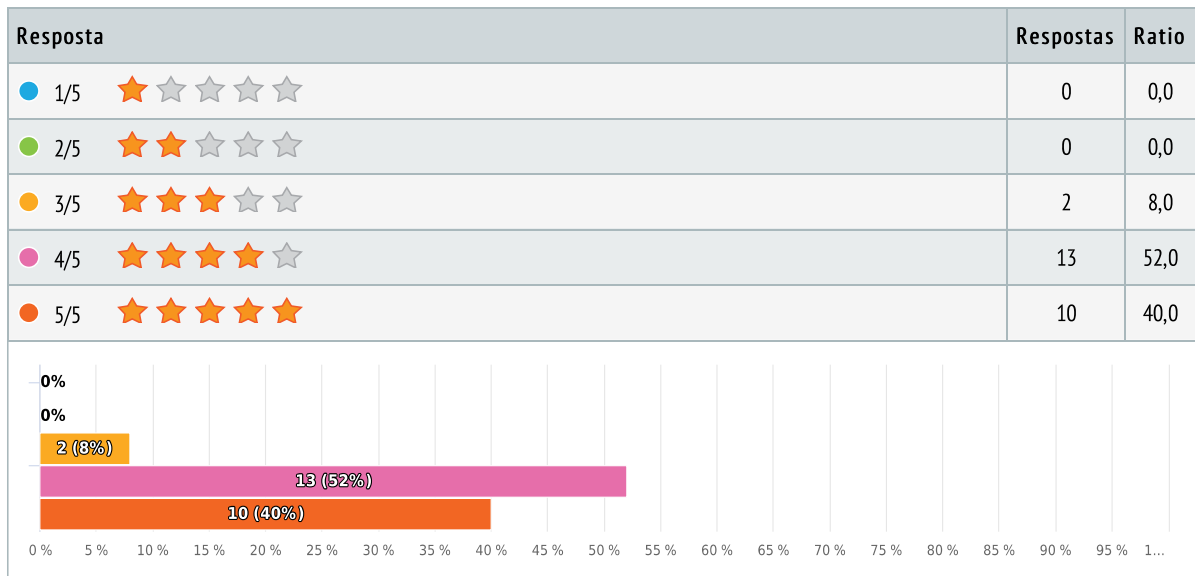


4 Questionário de Avaliação da qualidade da implementação do programa

3 Avaliação Global

Classificação de estrelas , respostas 25 x, Não respondido 0 x

Número de estrelas 4,3/ 5

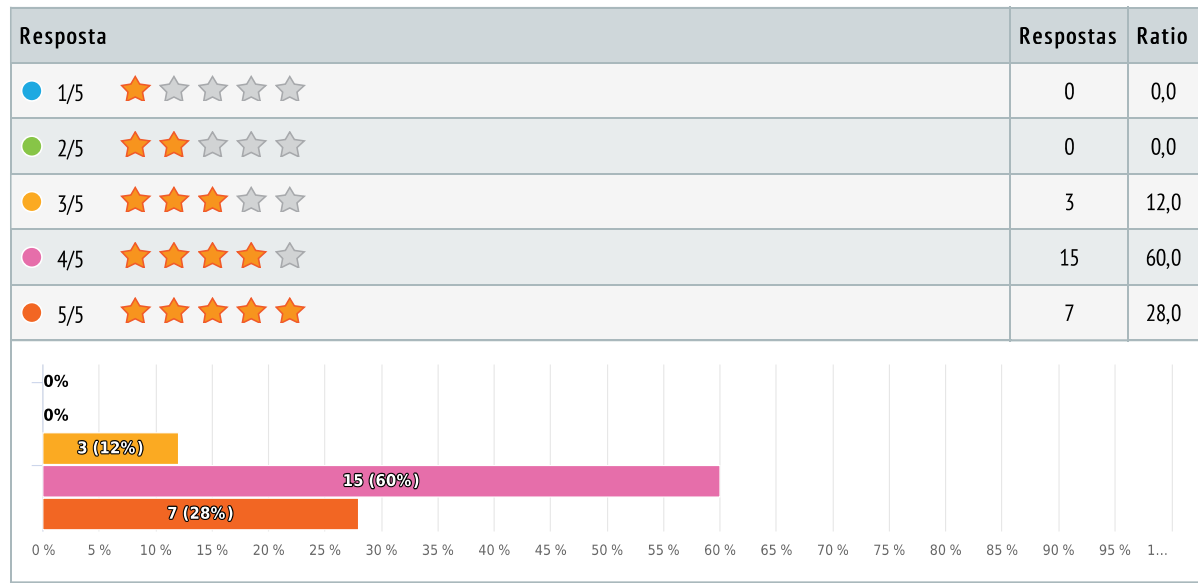


4 Questionário de Avaliação da qualidade da implementação do programa

4 Avaliação Global

Classificação de estrelas , respostas 25 x, Não respondido 0 x

Número de estrelas 4,2/ 5



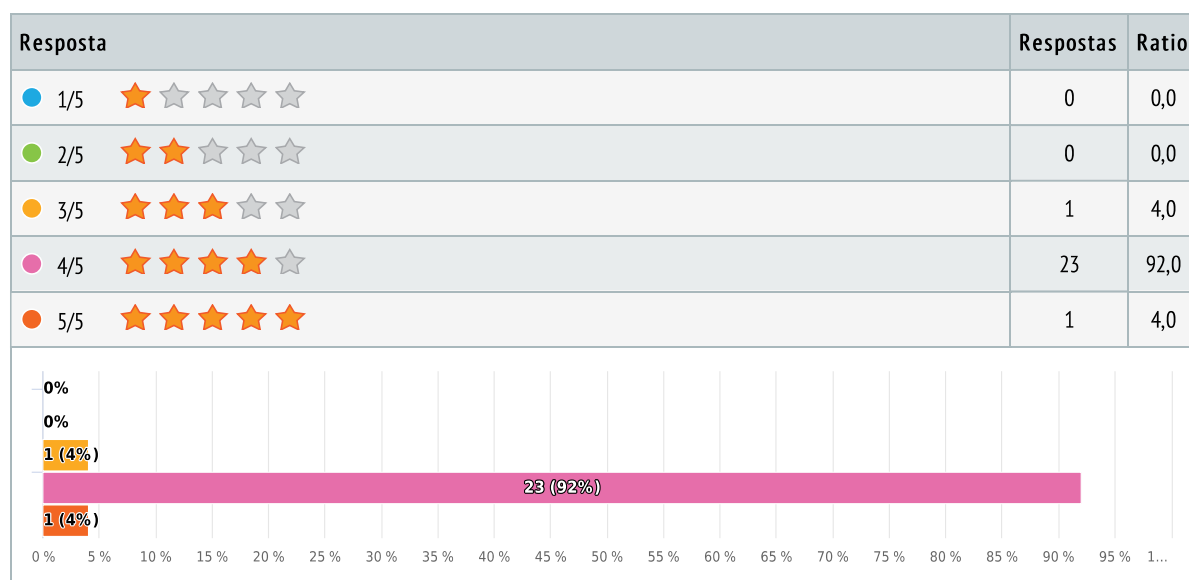
3 Questionário de Avaliação da qualidade da implementação do programa

Resultados

1 Avaliação Global

Classificação de estrelas , respostas 25 x, Não respondido 0 x

Número de estrelas 4,0/ 5

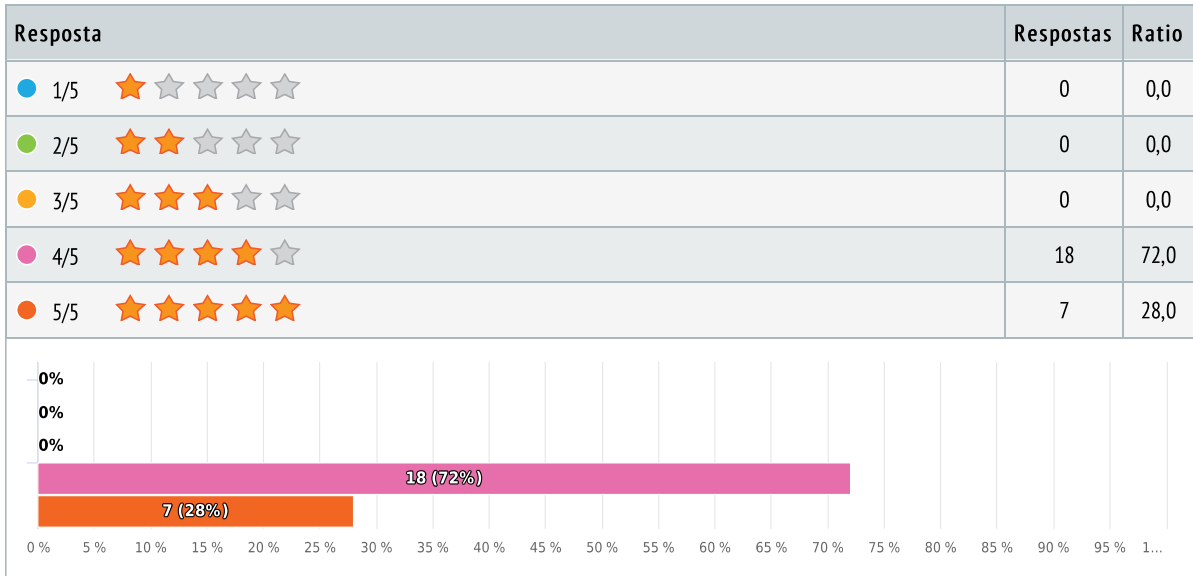


3 Questionário de Avaliação da qualidade da implementação do programa

2 Avaliação Global

Classificação de estrelas , respostas 25 x, Não respondido 0 x

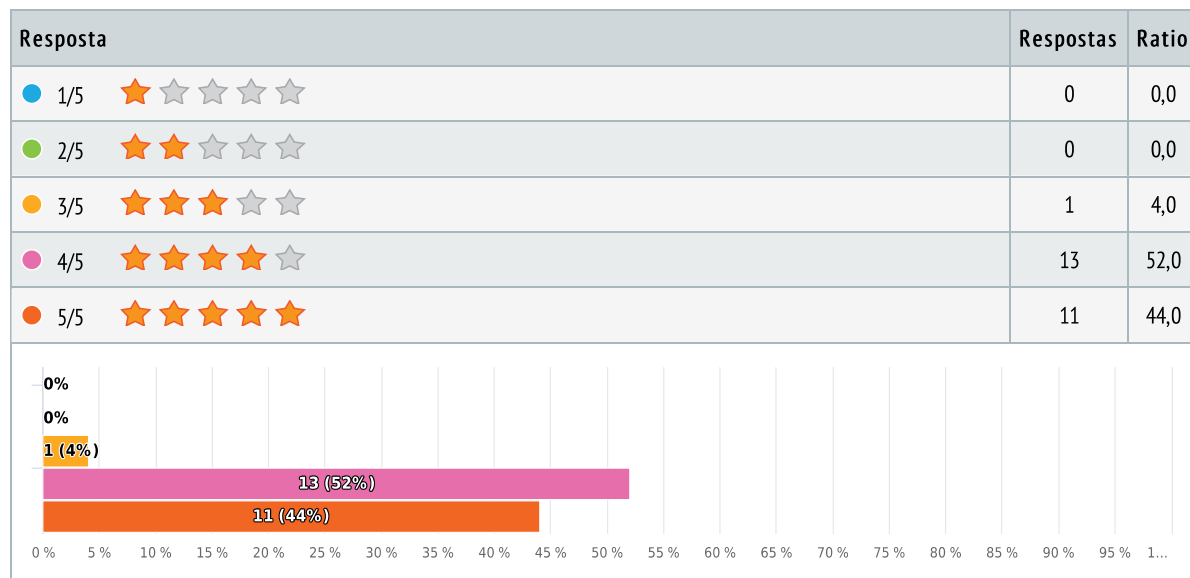
Número de estrelas 4,3/ 5



3 Avaliação Global

Classificação de estrelas , respostas 25 x, Não respondido 0 x

Número de estrelas 4,4/ 5

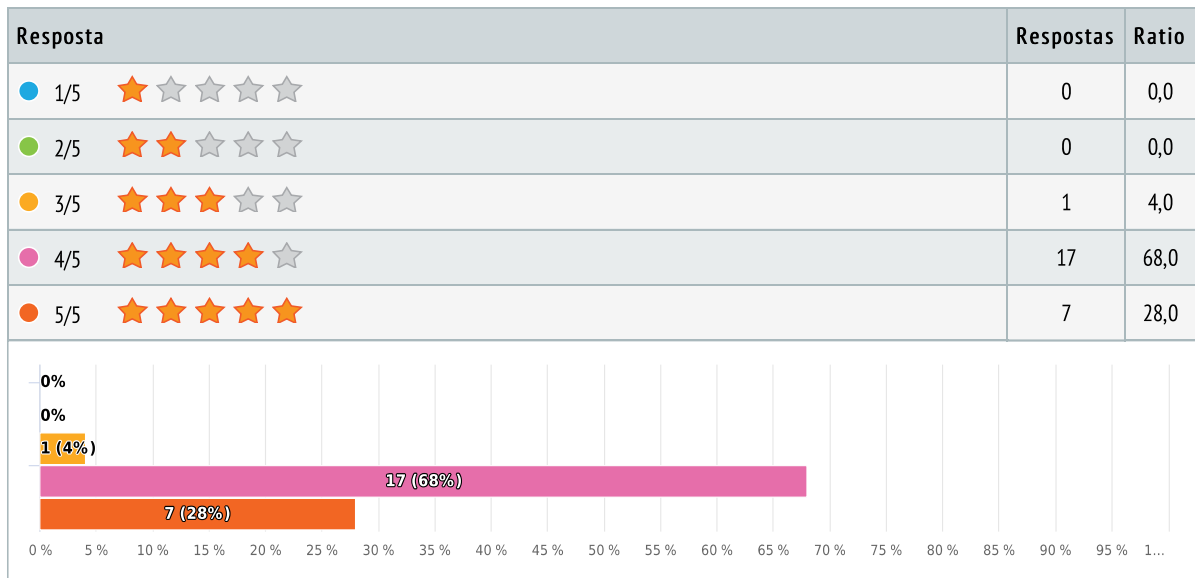


3 Questionário de Avaliação da qualidade da implementação do programa

4 Avaliação Global

Classificação de estrelas , respostas 25 x, Não respondido 0 x

Número de estrelas 4,2/ 5



Anexo 13 - Resultados - Questionário de avaliação da qualidade da implementação do Programa MentorArte (março 2021)

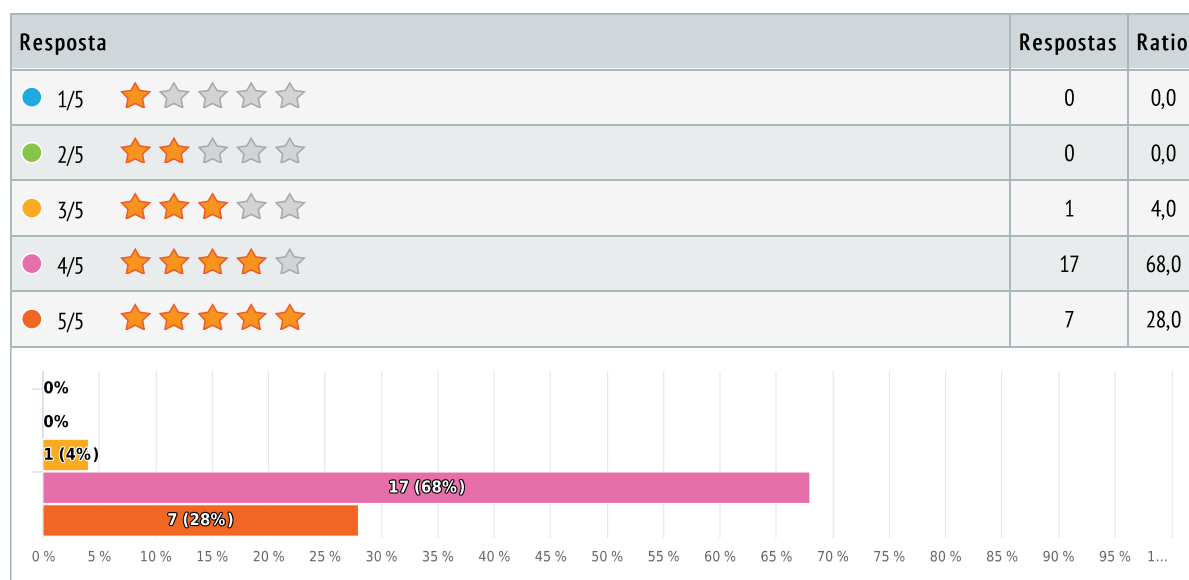
5 Questionário de Avaliação da qualidade da implementação do programa

Resultados

1 Avaliação Global

Classificação de estrelas, respostas 25 x, Não respondido 0 x

Número de estrelas 4,2/ 5

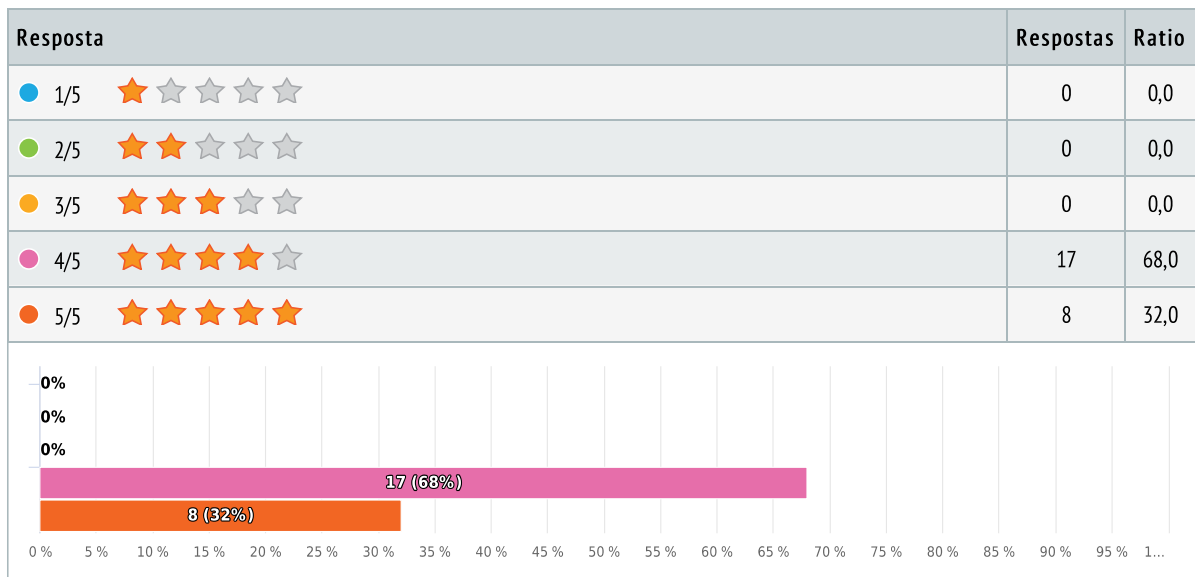


5 Questionário de Avaliação da qualidade da implementação do programa

2 Avaliação Global

Classificação de estrelas , respostas 25 x, Não respondido 0 x

Número de estrelas 4,3/ 5

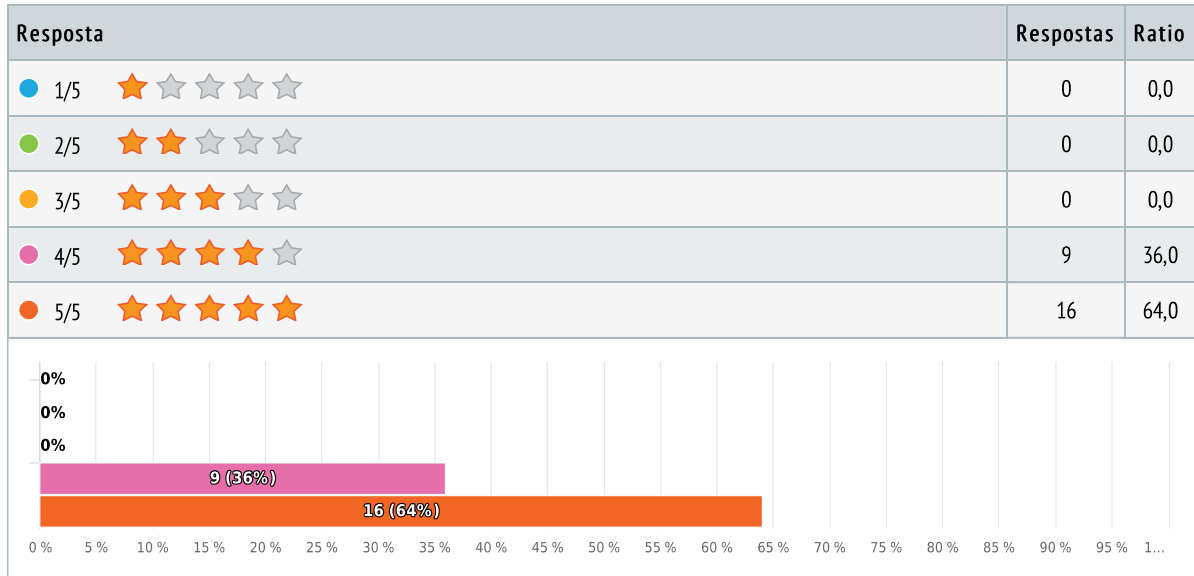


5 Questionário de Avaliação da qualidade da implementação do programa

3 Avaliação Global

Classificação de estrelas , respostas 25 x, Não respondido 0 x

Número de estrelas 4,6/ 5

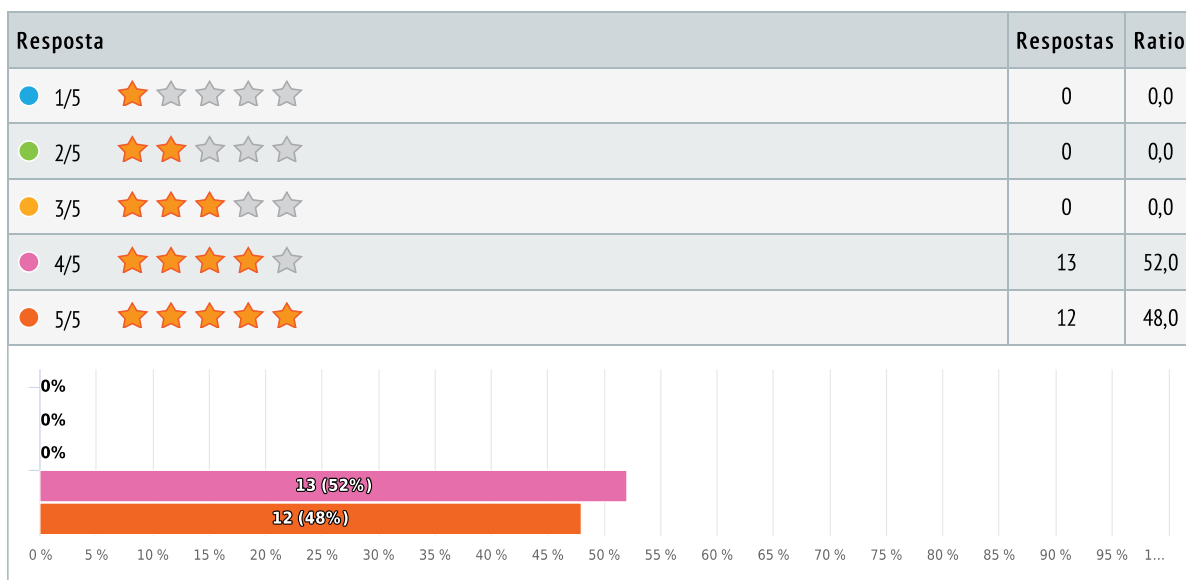


5 Questionário de Avaliação da qualidade da implementação do programa

4 Avaliação Global

Classificação de estrelas , respostas 25 x, Não respondido 0 x

Número de estrelas 4,5/ 5



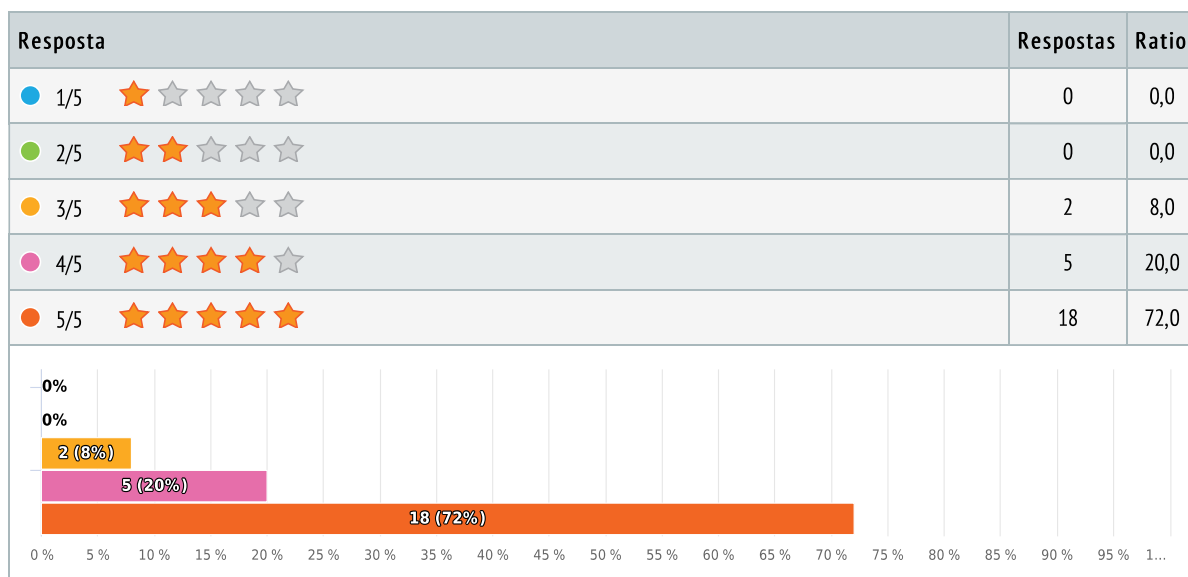
Questionário de Avaliação da qualidade da implementação do programa

Resultados

1 Avaliação Global

Classificação de estrelas , respostas 25 x, Não respondido 0 x

Número de estrelas 4,6/ 5

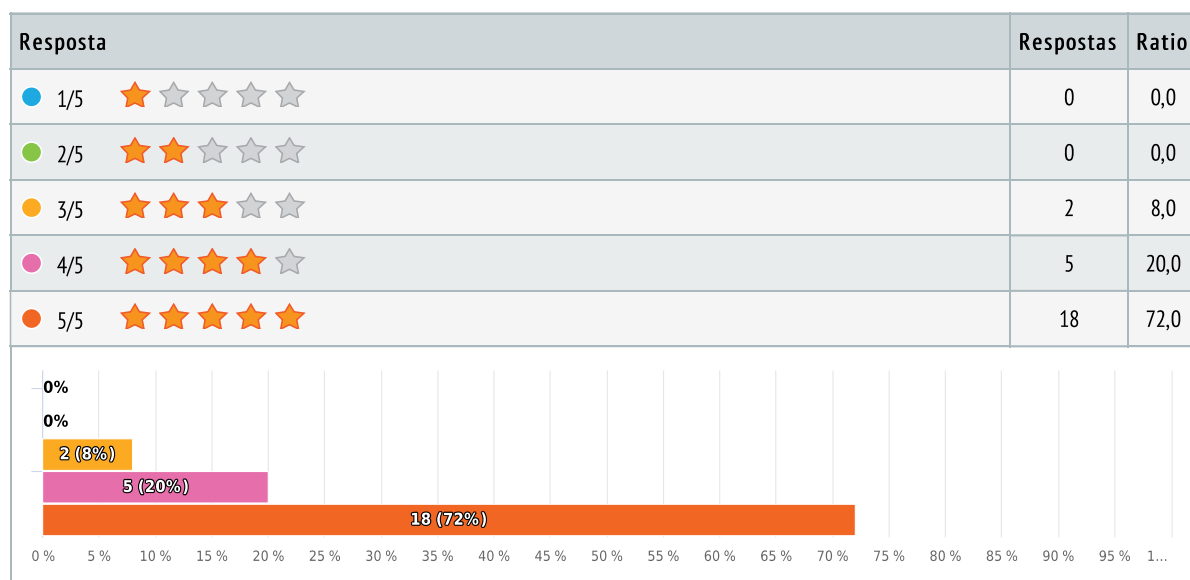


Questionário de Avaliação da qualidade da implementação do programa

2 Avaliação Global

Classificação de estrelas , respostas 25 x, Não respondido 0 x

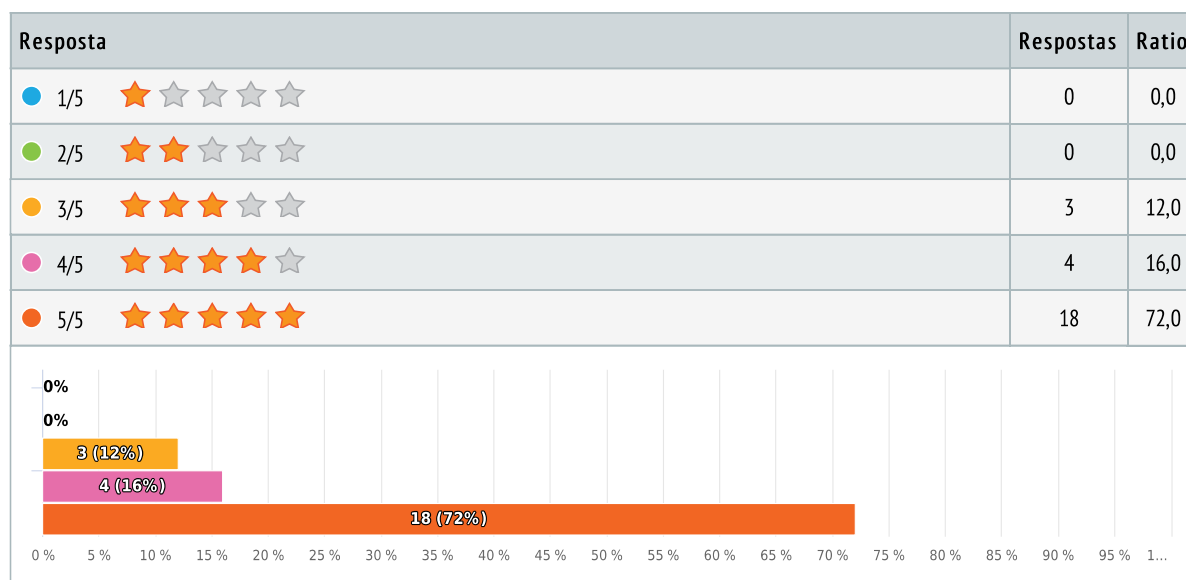
Número de estrelas 4,6/ 5



3 Avaliação Global

Classificação de estrelas , respostas 25 x, Não respondido 0 x

Número de estrelas 4,6/ 5

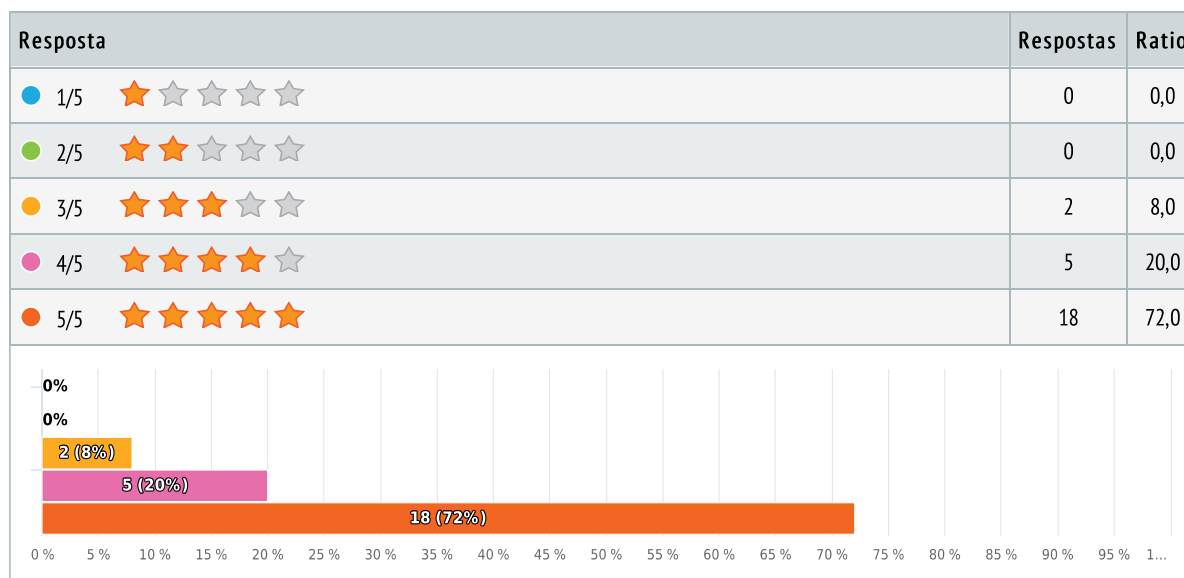


Questionário de Avaliação da qualidade da implementação do programa

4 Avaliação Global

Classificação de estrelas, respostas 25 x, Não respondido 0 x

Número de estrelas 4,6/ 5



Anexo 15 – Resultados - Questionário de avaliação da satisfação com o Programa MentorArte.

INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO E

Questionário de Avaliação da satisfação com o programa

Este inquérito por questionário, pretende avaliar a satisfação com o programa *MentorArte*. Os dados recolhidos são confidenciais e serão utilizados apenas para fim de investigação.

Responde por favor às seguintes questões:

Os itens referentes à qualidade de construção do programa devem ser avaliados de acordo com a seguinte escala:

ESCALA				
1	2	3	4	5
Nada	Pouco	Assim, assim	Bastante	Muito

QUESTÕES		ESCALA				
1	Gostaste de participar no programa <i>MentorArte</i> ?	1	2	3	4	5
2	Gostas da relação que criaste com o teu mentor/mentorando	1	2	3	4	5
3	Achas que aprendeste coisas importantes para a tua vida?	1	2	3	4	5
4	Participar neste projeto foi importante para ti?	1	2	3	4	5
5	Gostarias de voltar a participar neste programa no próximo ano?	1	2	3	4	5

Muito obrigado pela colaboração!

APÊNDICES



CONSERVATÓRIO
D'ARTES
E LOURES

Programa de Mentoria

MentorArte

Manual do programa
2021



“Para o mundo tu podes ser so uma pessoa, mas para uma pessoa, tu podes ser o mundo.”

Índice

Capítulo 1	5
1 – Introdução à Mentoria.....	6
Capítulo 2	8
2 – Mentores e Mentorandos.....	9
2.1 Quem são os mentores?.....	9
2.2 Quem são os mentorandos?.....	10
2.3 Equipa Coordenadora do Programa MentorArte.....	10
Capítulo 3	11
3 – Área de Intervenção.....	12
3.1 Identidade.....	13
3.2 Vida saudável.....	15
3.3 Participação comunitária.....	16
3.4 Educação.....	17
3.5 Inteligência emocional.....	18
3.6 Empreendedorismo.....	20
3.7 Projeto de vida.....	21
Capítulo 4	22
4 – Seleção e Emparelhamento.....	23
4.1 Seleção de Mentores.....	23
4.2 Seleção de mentorandos.....	24
4.3 Processo de Emparelhamento.....	25
Capítulo 5	26
5 – Ferramentas à disposição do Mentor.....	27
5.1 Ferramentas de comunicação.....	27

5.2 Supervisão.....	29
5.3 Suporte.....	32
5.4 Escolha de Atividades.....	35
Capítulo 6.....	36
6 – Plano de Ação.....	37
Capítulo 7.....	39
7 – Obstáculos – Êxitos - Celebrações.....	40
Capítulo 8.....	41
8 – As competências socioemocionais.....	42
Capítulo 9.....	48
9 – Avaliação do Programa.....	49



Capítulo 1



1. Introdução à Mentoria

Mentoria é uma relação estruturada, assente na confiança que junta jovens e indivíduos, que se auxiliam mutuamente e oferecem orientação, suporte e encorajamento. Tem como base uma relação interpessoal e de compreensão mútua assente na experiência e desenvolvimento pessoal do mentor. Detém como objetivo a exploração e melhoramento de competências, assim como o caráter do mentorando. É uma estratégia essencial para o desenvolvimento pessoal e personalizado, que vai de encontro às necessidades mais específicas de cada aluno.

São várias as potencialidades que a mentoria pode oferecer, observando-se num apoio personalizado, o aumento motivacional de ambas as partes participantes no programa.

Podemos destacar os seguintes benefícios:



MENTORANDOS
Ligação à escola e aos pares;
Sentimentos de competência e autoeficácia;
Apoio pessoal e atenção individualizada;
Monitorização e feedback;
Melhores resultados académicos;
Comportamentos e atitudes pró-sociais;

Tabela 1 – Mentorandos

MENTORES
Ligação à escola e comunidade escolar;
Aumento da autoestima e realização pessoal;
Empatia e Bussola Moral;
Comunicação intrapessoal;
Competências na resolução de conflitos;
Relação com os familiares;
Maior consciencialização sobre as necessidades inerentes ao mentorando;

Tabela 2 – Mentores



A mentoria tem como objetivo o desenvolvimento de fortalezas nos jovens, capacitando-os de habilidades específicas e únicas tornando-os seres humanos mais confiantes, resilientes e com caráter. Sendo assim, esta mentoria pode ser desenvolvida em diferentes contextos, dando origem a vários tipos de mentoria:

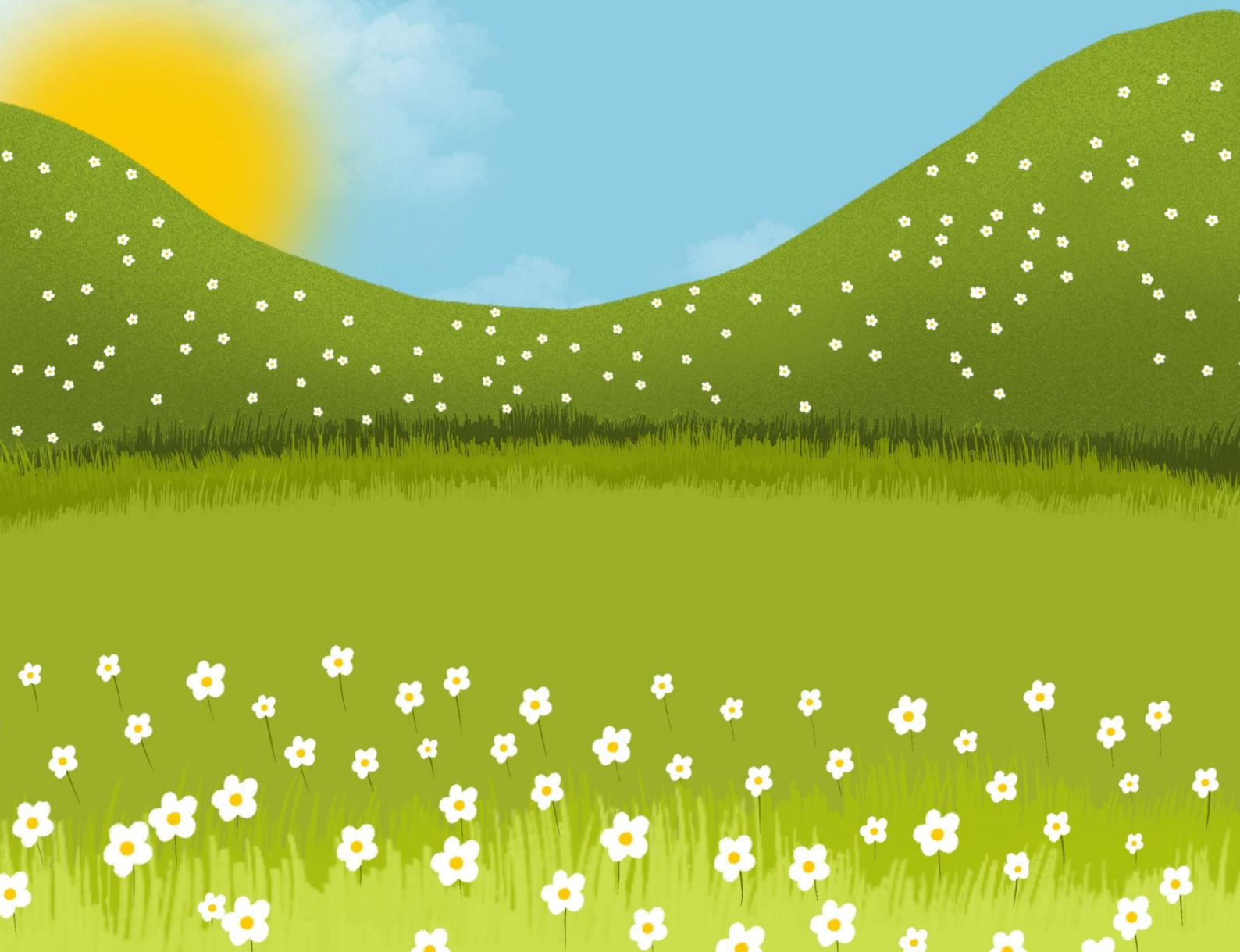
TIPOS DE MENTORIA	
Mentoria tradicional	Um adulto para uma criança/jovem
Mentoria de grupo	Um mentor para um grupo de crianças/jovens
Mentoria de equipa	Vários adultos a trabalhar com pequenos grupos de jovens
Mentoria por pares	Mentoria entre jovens de idades semelhantes, com base na construção de relações não-académicas
E-Mentoria	Mentoria através de vias digitais

Tabela 3 – Tipos de Mentoria



O MentorArte é um Programa de Mentoria por pares

Capítulo 2



2. Mentores e mentorandos

2.1 Quem são os mentores?

Os mentores são jovens da comunidade escolar, considerados pessoas únicas, inspiradoras e comprometidas, cujo objetivo é estabelecerem uma relação de acompanhamento significativa e amplificarem o capital cultural e social do mentorando, para que juntos possam fortalecer-se. Devem ser alunos com uma experiência consistente, muito estáveis e seguros de si, sem complexos e capazes de lidar com as adversidades inerentes. Também se deve de realçar a disponibilidade, a empatia e a assertividade para com o outro, sem esquecer a capacidade de promover a reflexão.

É um processo em que o mentor ingressa de livre vontade, que irá potenciar e otimizar as diversas competências do mentorando.

CARACTERÍSTICAS QUE FORMAM O PERFIL DE MENTOR
Expectante para a transformação do mentorando
Alguém respeitado e conhecedor da comunidade escolar
Experiente, ativo e colaborativo
Mente aberta perante novas opiniões e ideias
Tempo e disponibilidade para apoiar o mentorando
Ter vontade de comunicar, com uma escuta ativa
Ser objetivo e justo, mas com compaixão e autenticidade
Capacidade de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal
Curiosidade, coragem e espírito de generosidade

Tabela 4 – Características que formam o perfil de mentor



2.2 Quem são os mentorandos?

Os mentorandos são jovens que se encontram em situação de vulnerabilidade social ou em situações especiais, que necessitam de auxílio e de um acompanhamento focado e personalizado nas suas necessidades, expetativas e objetivos. Adquirem conhecimento, experiência e competências através dos mentores.

CARACTERÍSTICAS QUE FORMAM O PERFIL DE MENTORANDO
Disponibilidade de recetibilidade de conhecimento e ajuda
Vontade de atingir os objetivos propostos
Comprometido, motivado, empenhado e responsável
Participativo e ativo na comunidade escolar

Tabela 5 – Caraterísticas que formam o perfil de mentorando



2.3 Equipa Coordenadora do Programa MentorArte

Este programa é coordenado por um grupo de professores do Conservatório d' Artes de Loures, em colaboração com especialistas das mais diversas áreas (educativa, artística e social).

Capítulo 3



3. Áreas de intervenção

Propondo uma formação integral e holística das nossas crianças e jovens, definimos como áreas de intervenção, para o programa MentorArte, a Identidade, a Vida Saudável, a Participação Comunitária, a Educação, a Inteligência Emocional e o Empreendedorismo (figura 1). A intervenção nestas áreas poderá ser feita com diferentes prioridades, personificando as necessidades de cada participante. Todas elas servem como fundações para a construção de um Projeto de Vida a médio / longo prazo, sendo esta, a última área de intervenção promovida pelos mentores do programa.

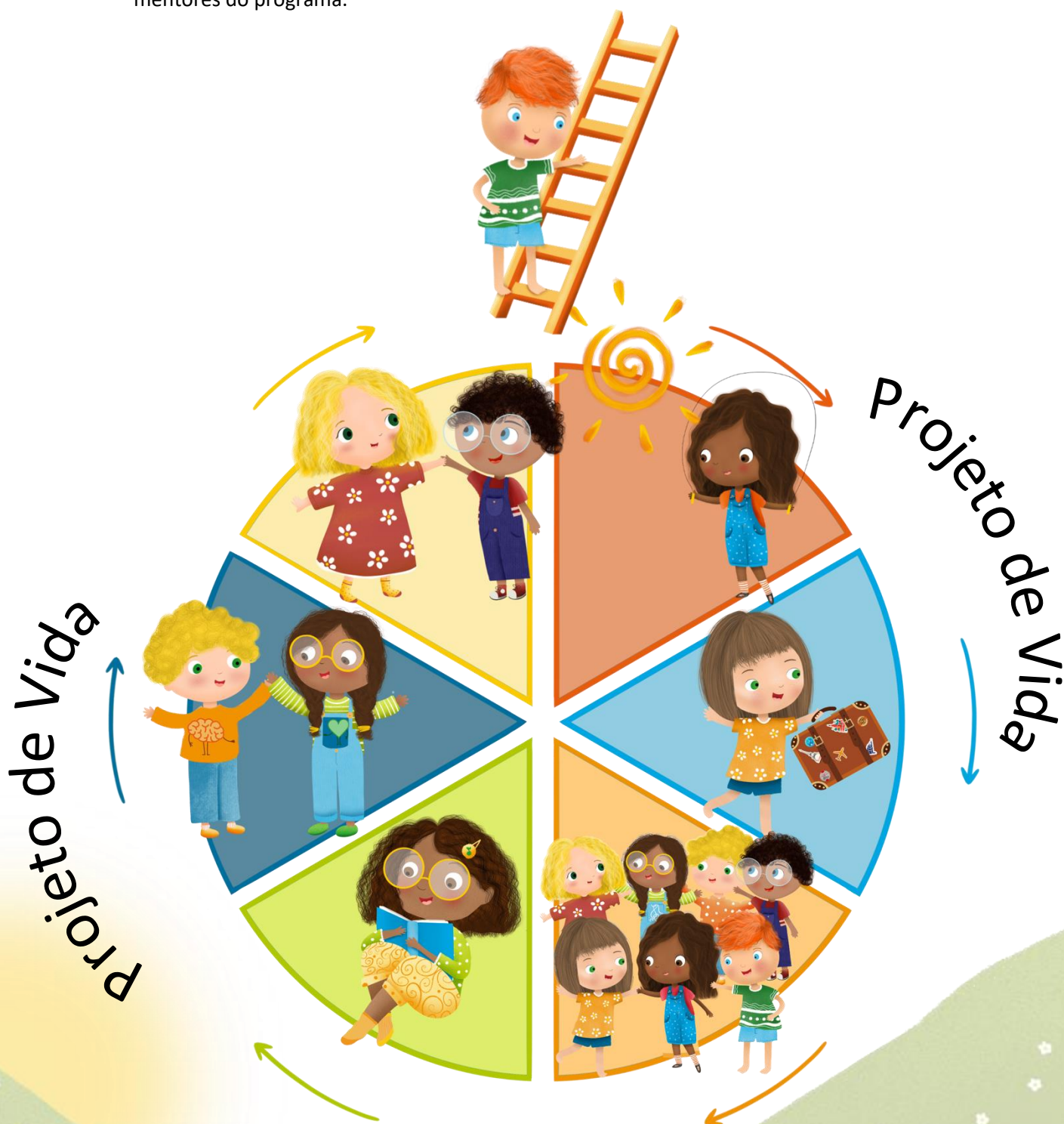


Figura 1 – Áreas de Intervenção do Programa de Mentoria MentorArte

3.1 Identidade

Área de intervenção que pretende propor um processo de autoconhecimento e valorização pessoal, incluindo o direito à identidade própria como ponto de partida. Empoderamento do ser humano e de todos os direitos inerentes ao mesmo.

As dinâmicas implementadas irão afetar os seguintes campos de identidade:

- **Personalidade**

Personalidade define-se como um conjunto de características marcantes de uma pessoa, que ajuda a determinar o relacionamento da pessoa baseado no seu padrão de individualidade pessoal e social, referente ao pensar, sentir e agir. A personalidade contempla múltiplas facetas que são consideradas como parte integrante dela, e que influenciam as atitudes de cada pessoa direta e indiretamente. É influenciada pela inteligência e criatividade onde, através dela, encontra soluções diferentes, também é ligada à postura de valores, à tendência de julgar determinados objetivos, como a liberdade, ou disposições de ação como a honestidade.

- **Género**

O género é um dos fatores que pode interferir no relacionamento da mentoria entre pares, pois é importante ter um bom autoconhecimento e sobretudo saber respeitar as distintas formas de viver e expressar a sexualidade. Deve-se então, respeitar qualquer orientação sexual ou identidade de género, sem que haja espaço para a discriminação, visto vivermos numa sociedade de direito livre, pretendendo-se uma unidade dentro da diversidade.

- **Autoconhecimento**

Ter consciência de nós mesmos e um bom autoconhecimento, permite que formemos uma identidade integral, holística e completa.

A prática de se conhecer melhor faz com que uma pessoa tenha controlo sobre as suas emoções, independente de serem positivas ou não. Cada indivíduo passa por um processo de autoconhecimento, onde pode evitar sentimentos de baixa autoestima, inquietude, frustração, ansiedade, instabilidade emocional, entre outros. Atua como importante exercício de bem-estar, que proporciona resoluções produtivas e conscientes.

O conhecimento de si próprio não dá prioridade a opiniões ou respostas, apenas estimula os seus fatores positivos e ajuda a detetar os negativos com o propósito de modificá-los favoravelmente.

- **Valorização**

Todas as pessoas que se amam são mais otimistas e conseguem contagiar outras pessoas à sua volta. É importante fortalecermos os vínculos connosco próprios, de forma que o façamos também com os que nos rodeiam. Então compreende-se por valorização, a importância atribuída a uma coisa ou a uma pessoa. O termo pode ser utilizado de diversas formas, mas representa a consideração que se tem de um elemento em relação a um olhar subjetivo.

- **Crenças e valores**

Aquilo em que cada pessoa crê constitui uma identidade e define vários aspetos. Conhecer as nossas crenças e valores traz-nos informação relevante sobre a forma como tomamos decisões e como interagimos com os outros.

Crenças são poderosas e impactantes nas nossas vidas, sem que tenhamos clara consciência da mesma. Pode-se entender como um conjunto de conceitos, ideias, pressupostos e pensamentos nos quais se acredita.



3.2 Vida saudável

A importância de uma vida saudável na mentoria tem como foco a promoção de hábitos e atitudes positivas, cuidando e valorizando a própria saúde física e mental como ponto de partida para abordar desafios com energia e otimismo. Cuidar de nós mesmos é um sinal de autovalorização, é um primeiro passo crucial para manter uma atitude positiva perante as adversidades.

Ao promover e exercer uma vida saudável espera-se que o mentorando consiga:

- a. Entender a importância da saúde e bem-estar para uma boa qualidade de vida;
- b. Manter uma alimentação saudável, evitando vícios e maus hábitos;
- c. Ter conhecimento de opções sobre alimentação saudável e sobre as consequências do consumo e abuso de substâncias psicoativas;
- d. Criar pensamentos otimistas e gestão do stress de forma a manter uma mente sã;
- e. Promover a valorização e cuidado da saúde mental e emocional, para manter uma atitude positiva em relação ao seu futuro;
- f. Estabelecer relações saudáveis, livres de qualquer tipo de abuso, protegendo-se e resguardando a sua integridade física e psicológica;

Para atingir estes objetivos, o mentorando necessita de um grande compromisso e disponibilidade.



3.3 Participação comunitária

A participação comunitária na mentoria procura incentivar a aderência a atividades/passatempos que incluam o mentorando em atividades sociais, desportivas, culturais e/ou artísticas que sejam acessíveis nas proximidades.

Espera-se que através de participação comunitária o mentorando consiga:

- a. Conhecer os seus gostos e interesses pessoais e que os consiga relacionar com atividades comunitárias (em grupo, desportivas, religiosas, etc.);
- b. Participar regularmente em atividades da comunidade (tanto formalmente como informalmente);
- c. Integre algum grupo que lhe permita realizar atividades comunitárias
- d. Que participe em atividades comunitárias como parte de um “quadro” de uma associação/organização da sociedade.

Todas estas atividades e a participação voluntária requerem compromisso e tempo.



3.4 Educação

Estimular a predisposição de aprendizagem e valorização da educação como meio de transformador da sua realidade e veículo de oportunidades.

A educação é sem dúvida uma das ferramentas mais poderosas ao nosso dispor. Permite a aquisição de conhecimentos, liberdade e autonomia para alcançar uma vida social plena. As necessidades podem variar e a promoção de um apoio é fundamental para a obtenção de resultados positivos. A escola é um elemento de enorme importância na educação para a cidadania, tendo um papel predominante nas famílias e comunidade escolar. Deve ter em conta a “cultura do outro”, a compreensão de diferenças e necessidades de singularidades, responsabilização social e variedade cultural.

Ao mesmo tempo com o aparecimento de inovações tecnológicas, surgem novas possibilidades de se comunicar, trabalhar e aprender. Assim a capacidade de as compreender e utilizar, torna-se um indicador de inclusão social. Um dos objetivos principais, tem o foco na utilização eficiente e em segurança dos dispositivos digitais.

Esperamos promover a predisposição da aprendizagem e valorização da educação como processo essencial ao projeto de vida. Esta é fundamental para a motivação na conclusão da escolaridade.



3.5 Inteligência Emocional

A inteligência emocional define-se pelas habilidades que cada indivíduo tem para identificar (percepção emocional), utilizar (facilitação emocional do pensamento), compreender (compreensão emocional) e regular as emoções (gestão emocional), em si e também nos outros. Os quatro domínios da inteligência emocional e os respectivos subdomínios, do modelo de Mayer e Salovey, apresentam-se de acordo com uma posição hierárquica crescente, partindo das capacidades mais básicas para as mais complexas (figura 2).

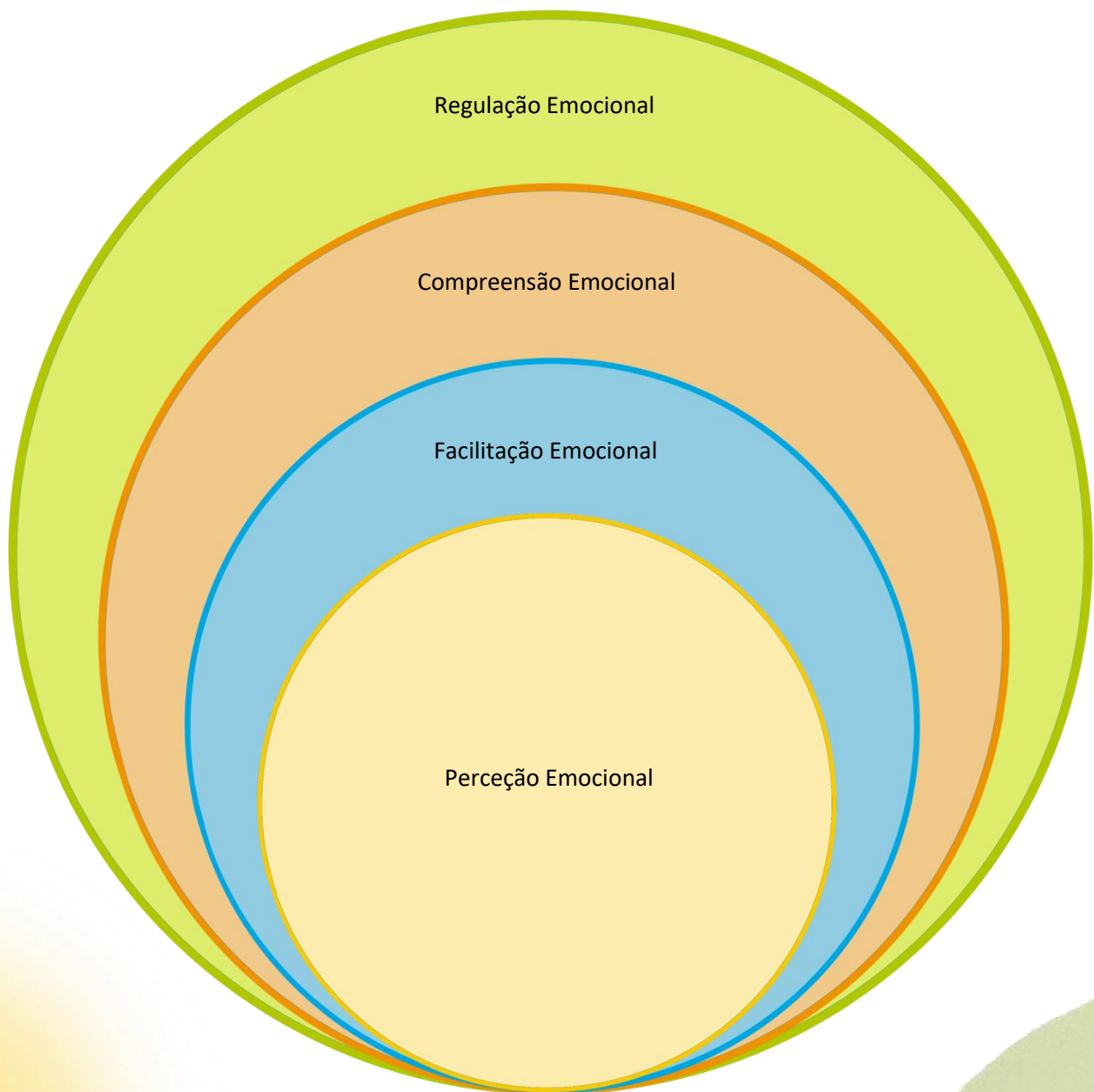


Figura 2 – Modelo de Inteligência Emocional de Mayer e Salovey (Adaptado de Mayer & Salovey, 1997)

- A perceção emocional compreende a capacidade de identificar, expressar e avaliar emoções;
- A facilitação emocional envolve a capacidade para utilizar as emoções para facilitar o pensamento;
- A compreensão emocional engloba a capacidade para analisar e compreender as emoções;
- A gestão das emoções abarca a capacidade de regular as emoções em si próprio e nos outros.



3.6 Empreendedorismo

Estimular o processo de desenvolvimento profissional, com vista à valorização de competências próprias em aprendizagens formais e não formais, e fomentando atitudes próprias da cultura de trabalho.

Bastante relacionado com a escolaridade, o acesso à formação e capacitação profissional, constitui-se uma das ferramentas para a transformação do indivíduo, e num ponto de vista mais lato, da sociedade.

Torna-se fundamental detetar desde cedo, quais as habilidades, os interesses, as possibilidades e as metas dos jovens, a curto e a longo prazo, para se conseguir uma ajuda mais eficaz no estabelecimento dos passos a seguir.

O objetivo principal desta área de intervenção é que cada jovem consiga conhecer os seus interesses, habilidades e capacidades, relacionando-as com perspetivas futuras do mundo laboral a incluir no seu Projeto de Vida. A título complementar, procuramos promover o acesso a oportunidades de formação e inserção no mundo laboral, de forma a gerar atitudes de empreendedorismo.



3.7 Projeto de Vida

O projeto de vida convida o mentorando a que este se valorize como protagonista da sua própria vida, das suas decisões e prioridades, dos seus desejos para o futuro.

É importante reforçar que um projeto de vida não se cria nem se concretiza de um dia para o outro, sendo que este requer muito tempo, autoconhecimento e determinação. Para a construção do projeto é necessário ter em conta os seguintes aspetos:

- Conceção de um autoconceito e compreensão do seu contexto pessoal;
- Identificação de desejos e capacidade de colocar objetivos alcançáveis e realistas a curto e médio prazo;
- Capacidade de organização de tempo e recursos;
- Reflexão em torno das suas decisões e consequências passadas, presentes e futuras;
- Desenvolver a capacidade de resiliência;
- Contar com as ferramentas necessárias para traçar um plano com ações concretas de forma a atingir os seus objetivos a longo prazo;



Capitulo 4

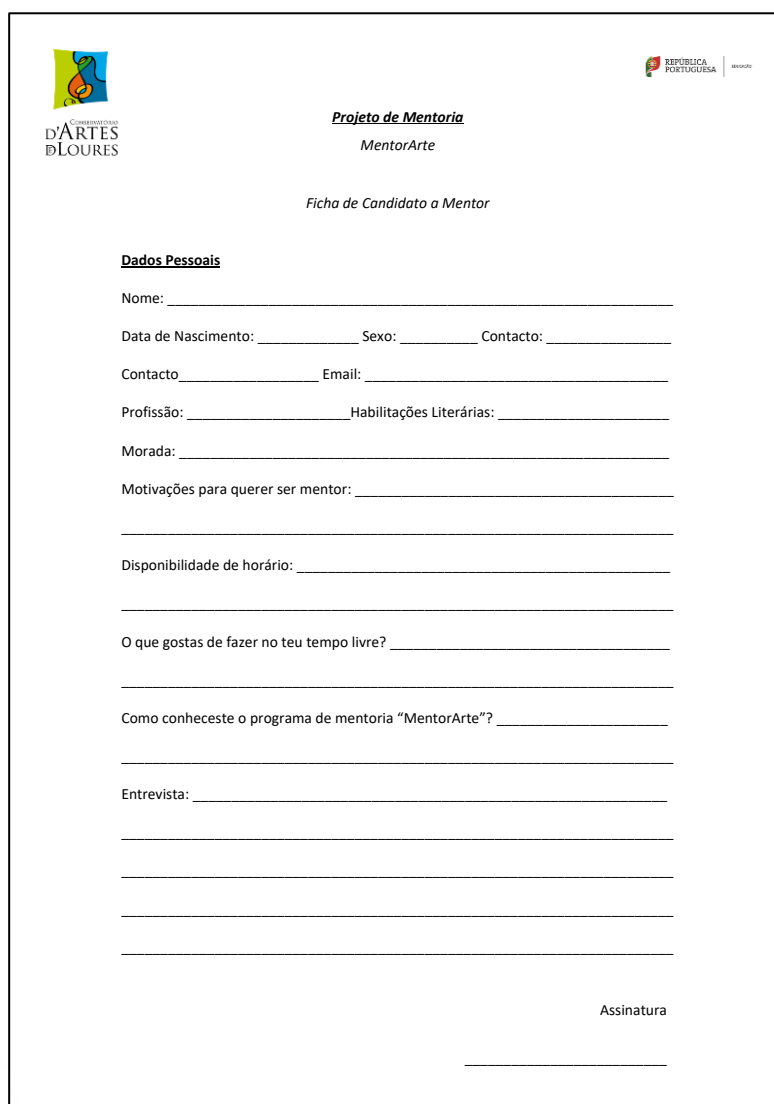


4 – Seleção e Emparelhamento

4.1 Seleção de mentores

A seleção de mentores passa por encontrar alguém respeitado, ativo e colaborativo no projeto escolar. Alunos, estimados, inspiradores, únicos e comprometidos, com o objetivo de estabelecer uma relação de acompanhamento significativa. Pessoas capazes de se adaptarem às necessidades existentes, de ampliar o capital cultural e social do mentorando para que juntos se possam fortalecer.

Cada candidato a mentor deverá de preencher a “Ficha de candidato a mentor” (figura 3), que depois será colocado em análise à equipa de coordenação. Após um período reflexão e consideração de candidatura, os aspirantes a mentores serão informados dos resultados.



The form is titled "Projeto de Mentoria" and "MentorArte". It is a "Ficha de Candidato a Mentor" (Mentor Candidate Form). The form includes the logo of the "Comunidade D'ARTES D'LOURES" and the "REPÚBLICA PORTUGUESA" logo. The form contains the following fields:



- Dados Pessoais**
- Nome: _____
- Data de Nascimento: _____ Sexo: _____ Contacto: _____
- Contacto _____ Email: _____
- Profissão: _____ Habilitações Literárias: _____
- Morada: _____
- Motivações para querer ser mentor: _____
- _____
- Disponibilidade de horário: _____
- _____
- O que gostas de fazer no teu tempo livre? _____
- _____
- Como conhecestes o programa de mentoria "MentorArte"? _____
- _____
- Entrevista: _____
- _____
- _____
- _____
- Assinatura _____

Figura 3 – Ficha de Candidato a Mentor

4.2 Seleção de mentorandos

O primeiro passo na seleção é a identificação dos alunos que irão ser chamados a participar e as suas especificidades (figura 4). Assim, os seguintes aspetos podem ajudar no planeamento do processo e preparação desses alunos:

- O programa de mentoria irá ter como foco alunos que demonstrem problemas de comportamento, com dificuldades no percurso escolar, que se encontrem em situações de vulnerabilidade social ou simplesmente alunos que necessitem de orientação;
- Alunos recomendados por pessoas da comunidade escolar que encaixem no perfil do mentorando previamente descrito. A coordenação terá sempre em conta a sinalização formal ou informal dos seus colaboradores, perante qualquer criança ou jovem da sua comunidade educativa;
- Após análise da equipa de coordenação do projeto de mentoria, a escola envia para os encarregados de educação uma proposta de frequência no programa MentorArte.

Projeto de Mentoria
MentorArte

Ficha de Perfil do Mentorando

Dados Pessoais

Nome: _____

Data de Nascimento: _____ Sexo: _____ Contacto: _____

Ano de Escolaridade / Grau: _____ Escola: _____

Encarregados de Educação: _____

Contactos E.E.: _____ Email: _____

Morada: _____

Motivações para querer ser mentor: _____

O que gostas de fazer no teu tempo livre? _____

Quais são as tuas ambições: _____

O que esperas do programa: _____

Como conhecestes o programa de mentoria "MentorArte"? _____

Entrevista: _____

Assinatura _____

Figura 4 – Ficha de Perfil do Mentorando

4.3 Processo de Emparelhamento

Para fazer corresponder um mentor ao seu mentorando há que decidir os critérios de seleção de forma rigorosa e consciente. Teremos em atenção alguns pontos, tais como os interesses em comum, o género e a conciliação de horários. A equipa coordenadora tem de dar um maior foco sobre a tomada de decisões sobre a correspondência, pois o mesmo terá um fator predominante na probabilidade de o emparelhamento ser bem-sucedido.

Um processo de emparelhamento bem pensado, irá aumentar as chances de o mentor e o seu mentorando desenvolverem uma relação forte e bastante proveitosa para ambos.

Após o processo de emparelhamento estar concluído é aconselhável uma reavaliação regular do processo de mentoria, seguindo o desenvolvimento do mesmo.



Capítulo 5



5 – Ferramentas à disposição do Mentor

Para se ser um mentor é necessário ter comprometimento, organização, conhecimento técnico, e conhecimento das diretrizes e processos para poder capacitar. Para a concretização do mesmo é necessário que o mentor disponha de um conjunto de ferramentas essenciais à implementação e execução.

5.1 Ferramentas de comunicação

a. Perguntas abertas e fechadas

Consiste no diálogo livre entre o mentor e mentorando, com o propósito de criar um elo de confiança entre ambos. Os dois poderão conversar de forma natural.

Uma pergunta fechada é uma pergunta onde a possibilidade de resposta é restringida, geralmente com uma palavra como o “sim” ou “não”.

Por outro lado, numa pergunta aberta, as respostas tendem a incentivar uma resposta mais longa. Este tipo de pergunta ajuda o mentor a perguntar o mentorando sobre as suas opiniões, sentimentos focando mais a possibilidade de uma conversa mais profunda.

b. Escuta Ativa

A escuta ativa é uma forma de ouvir o que alguém está a dizer, transmitindo que esta se sinta ouvida e percebida.

Algumas das técnicas para exercitar a escuta ativa são:

- Parfrasear o que o mentorando diz para confirmar a informação que este nos partilha, utilizando frases suplementares como: “O que estou a ouvir é...” e “foi isso que disseste?”;
- Inclinarse ligeiramente, acenar a cabeça e manter o contacto visual. Usar expressões faciais adequadas à informação que está a ser facultada. Manter uma boa postura e não mexer em nada que te possa distrair (ex.: telemóvel);



- Enquanto o mentorando estiver a falar não tente formular uma resposta ou uma próxima questão. Apenas escute;

c. Linguagem corporal

A linguagem corporal denomina-se por um conjunto de expressões que o nosso corpo cria. É a forma como o nosso corpo se expressa através de gestos, expressões faciais, postura, entre outros sinais emitidos fisicamente no processo de comunicação humana.

Alguns exemplos deste tipo de linguagem já foram referidos nas técnicas da “escuta ativa”.

A postura é bastante importante na linguagem corporal, pelo que deve estar bastante atento a esta quando interage com o mentorando. Tente manter o seu corpo relaxado e aberto, mantenha os braços separados e descruzados.

d. Afirmações “Eu”

Afirmações começadas por “eu” são expressões que apresentam a nossa opinião e experiência. Como apenas podemos estar absolutamente certos dos nossos sentimentos, podemos utilizar afirmações “eu” para termos certeza que não ofendemos ninguém por assumir ou dizer algo por estes.

Usar afirmações “eu” pode ser particularmente útil durante conversas conflituosas. Em vez de soar acusatório, agravando a situação, utilizar estas afirmações ajuda-nos a perceber melhor a perspetiva do mentorando.

Estas afirmações permitem ao mentor aprender mais sobre o mentorando. Afirmações começadas por “tu” só demonstram suposições que o mentor tem sobre o mentorando.

e. Feedback

O Feedback procura dar resposta e estímulo ao mentorando. O objetivo é levá-lo a entender como é que o seu comportamento, atitudes ou desempenho foram interpretados ou recebidos pelo outro, demonstrando investimento na aprendizagem e desenvolvimento.

Dar Feedback leva o mentor a sair da sua zona de conforto demonstrando que se importa com o mentorando, tratando-o com carinho e cuidado de forma que o feedback dado, tenha um impacto efetivo e transformador no mesmo.

5.2 Supervisão

Para assegurar um bom funcionamento do programa MentorArte, é necessária uma supervisão da equipa de avaliação sobre o desempenho de cada par ou grupo de mentores e mentorandos. Esta supervisão justifica-se, pois os mentores, talvez por terem uma idade semelhante aos mentorandos, são menos prováveis de partilhar informações sensíveis de risco em comparação com adultos, sendo assim apresentam-se na supervisão atributos dominantes que são a orientação, a observação, o acompanhamento e a avaliação (exemplo de materiais de apoio – Figura 5 e 6).



A supervisão pode ser aplicada das seguintes formas:

- Verificação individual com cada mentor e mentorando do ponto da situação relativamente à relação destes. Esta verificação deve ser feita mensalmente (ou em períodos de tempo mais curtos), sendo mais eficaz pessoalmente apesar da mesma poder ser feita através de outros meios de comunicação;
- Preenchimento por parte do mentor de um diário de bordo relativo ao tempo que este passa com o mentorando (desde conversas, atividades, entre outros).
- A informação recolhida nestes diários pode também ser usada numa avaliação do programa;
- Fazer uma recolha de dados junto das famílias dos mentorando, pelo menos uma vez por mês durante os primeiros meses e ir alargando posteriormente;
- Questionar a comunidade sobre a forma como um certo par ou grupo interage em público;
- Providenciar suporte individual a mentores e mentorandos acerca de resolução de conflitos e de problemas à medida que estes necessitem;
- Usar a informação recolhida nestas verificações para determinar a frequência e o conteúdo dos treinos dados aos mentores;



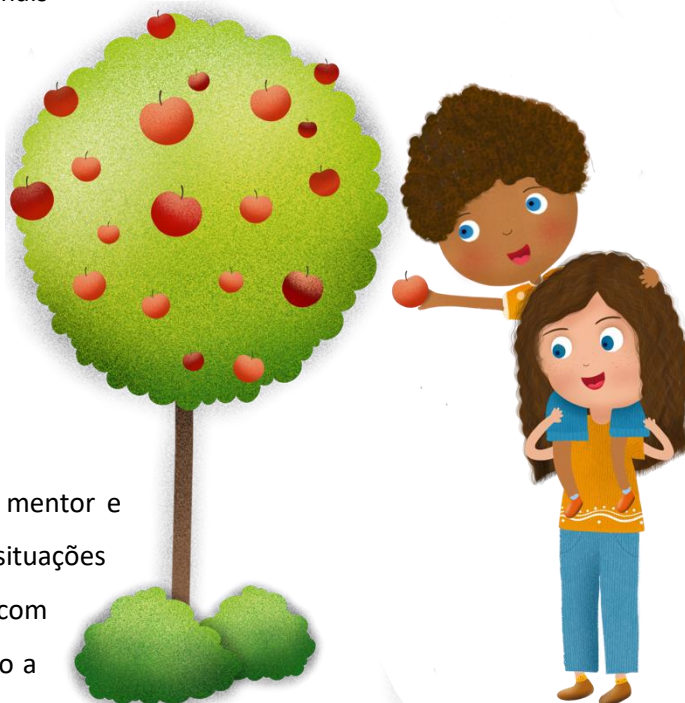
5.3 Suporte

Como mentor não tens que ter respostas para todas as situações ou casos, no entanto saber quando pedir ajuda é uma das coisas mais importantes enquanto mentor.

Lembra-te que podes pedir ajuda a:

- Equipa de Coordenação do programa;
- Professores e pessoal não docente;
- Outros mentores / tutores;
- Mentores na tua vida;

Apesar da informação partilhada entre mentor e mentorando ser confidencial, existem algumas situações que pedem que esta informação seja partilhada com a equipa de coordenação do programa, de modo a avaliar a situação e agir sobre ela da melhor maneira possível.



a. Temas Difíceis

Durante as sessões entre mentor e mentorando podem surgir alguns temas difíceis em conversa, como por exemplo:

- Uso e abuso de estupefacientes e de substâncias psicotrópicas;
- Abusos, violência e *bullying*;
- Problemas de saúde mental;
- Pressão de pares;
- Puberdade, sexualidade e relacionamentos;
- Morte;

Ao abordar muitos destes temas numa conversa aberta e honesta, será um bom ponto de partida para ajudar a compreender a situação e assim, perceber qual a melhor forma de agir. O mentor terá como função encaminhar o mentorando para ter ajuda específica e profissional

sobre a problemática em questão. Durante a conversa sobre estes temas o mentor deve-se manter calmo e não deve julgar o mentorando.

Conversar sobre estes problemas não indica diretamente um perigo iminente, pois um mentorando pode perguntar sobre utilização de abusos de substâncias por curiosidade e conhecimento. Falar sobre estes temas pode responder questões e dúvidas que o mentorando tenha e ajuda a melhorar o conhecimento deste na matéria.

O mentor deve demonstrar interesse e suporte nestas situações. Utilizar a “escuta ativa”, reafirmar os sentimentos do mentorando e simpatizar com os problemas que este tem.

b. Decidir quando reportar um problema

Se decidir reportar um problema, deve informar primeiro o seu mentorando antes de o fazer, e posteriormente informá-lo do porquê de ter tomado esta decisão. Reafirmar que a decisão está no melhor interesse do mentorando e de que é para proteção dele. Oferecer ajuda em tudo o que seja necessário.

A lista abaixo pode ajudar-te a identificar possíveis problemas que o mentorando pode estar a viver.

c. Sinais de Aviso

Sinais de aviso gerais:

- Perda de interesse na escola;
- Passar muito tempo sozinho/a;
- Mudanças repentinas de humor;
- Dormir demasiado ou muito pouco;
- Comer muito ou muito pouco;
- Evitar adultos para ajuda;
- Aumento de problemas comportamentais na escola;

Sinais de Abuso de Substâncias:

- Comportamentos irracionais, desajeitados/as ou de isolamento;
- Mentir;
- Secretismo;

Sinais de Abuso, violência e bullying:

- Feridas que surgem do “nada”;
- Incapacidade de defesa física, nervosismo;
- Início repentino de comportamentos autodestrutivos;

Sinais de problemas de Saúde Mental:

- Tornar-se distante;
- Falar sobre a morte;
- Tristeza prolongada; expressões de desespero;
- Nervosismo ou ansiedade prolongados;
- Inseguranças extremas;
- Comportamentos irracionais e inexplicáveis;
- Ferramentas não saudáveis para lidar com problemas – atividade sexual, uso de drogas, automutilação, etc.;



5.4 Escolha de Atividades

Durante a relação entre mentor e mentorando desenvolvem-se várias atividades divertidas. Estas atividades podem ser planeadas pelos dois ou pela equipa de coordenação do programa.

O mentorando deve ter um voto no processo de escolha das atividades a desenvolver. O mentor pode e deve encorajar o mentorando a ter a iniciativa de propor ideias baseadas no interesse do mesmo. Do mesmo modo, podem decidir juntos qual a lista de atividades a desenvolver desde o início da relação, desenvolvendo-as à medida que a relação evolui.



Definir Objetivos

Para além de fazerem atividades apenas por diversão, o par deve estabelecer objetivos a cumprir e focar-se maioritariamente nestes.

Quando se estabelecem os objetivos estes devem seguir os seguintes passos:

- Os objetivos devem ser específicos – Devem responder claramente a perguntas como “quem? o quê? onde? porquê? como? quais?”;
- Os objetivos devem poder ser qualificados – Devem ser criadas escalas para avaliar quando e até que ponto o objetivo foi alcançado;
- Os objetivos devem ser alcançáveis – Devem ser objetivos possíveis dentro do tempo que o par tem enquanto contemplam outras responsabilidades;
- Os objetivos devem ser relevantes – Os objetivos criados devem estar alinhados com os interesses do mentorando e criar uma mudança positiva na vida do mesmo;

- Os objetivos devem ter um tempo limite – Devem ser cumpridos dentro de um período de tempo definido pelo par e devem ter o seu progresso monitorizado.




Capítulo 6




6 – Plano de Ação

É uma ferramenta com o objetivo de ajudar a estabelecer o ponto de partida, atribuindo uma maior personalização à implementação do programa de mentoria. Consiste num conjunto de perguntas, cujas respostas possuem um valor pré-estabelecido, ajudando a priorizar as áreas de intervenção e qual o tempo a dedicar a cada uma delas. (figura 7)



COMISSÃO
D'ARTES
DE LOURES



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Inquérito de Diagnóstico

Identidade

- a. Que idade tem?
- b. Quais os teus hobbies?
- c. Quais são os teus sonhos?
- d. Como te descreves?

Vida Saudável

- a. Quantas refeições comes ao dia?
- b. Durante as refeições estás acompanhado por alguém?
- c. Sentes-te cómodo com a tua aparência?
- d. Sabes o que são vícios? Já tiveste contato com algum?
- e. Costumas fazer exercício físico regularmente?

Participação Comunitária

- a. Tens conhecimento de alguma atividade feita na tua comunidade? Já participaste em alguma?
- b. Tens interesse ou praticas algum desporto?
- c. O que entendes por participação comunitária?

Escolaridade

- a. Quais as disciplinas que gostas mais?
- b. Sentes-te confortável na tua escola?
- c. O que pensas da escola?
- d. Achas que tem algum impacto na tua vida? Qual?

Inteligência Emocional?

- a. Como te sentes sobre pressão?
- b. Como te sentes quando falhas nas atividades que fizeste?
- c. Se vires alguém a chorar, qual será a tua reação?
- d. Como reages se te tratarem mal?
- e. Consegues perceber quando alguém se encontra perturbado? Sentes compaixão pelos problemas que a pessoa pode estar a passar?

Empreendedorismo

- a. Qual o teu emprego de sonho?
- b. Em que área profissional te vês a trabalhar?
- c. Como é que imaginas o teu futuro?

Figura 7 – Inquérito de Diagnóstico

Será essencial que se definam objetivos concretos, para que o mentorando desenvolva uma relação de compromisso para consigo mesmo, a fim de orientar o seu esforço na luta diária para alcançar estes mesmos objetivos. Deverá considerar-se que o mentorando é quem deverá formular os seus objetivos; que não pode haver “abandono” destes, reforçando um processo de reflexão pessoal.

A implementação deste plano ocorre através de encontros, tanto presenciais como virtuais, nos quais se faz uma análise aos avanços conseguidos desde a última sessão, identificando os êxitos e os obstáculos à concretização das tarefas solicitadas. Após cada sessão, o mentor / tutor, deverá realizar um pequeno relatório de análise, a ser entregue à equipa de coordenação, para que se possam considerar os passos dados e realizar algum reajuste que se torne pertinente.



Capítulo 7

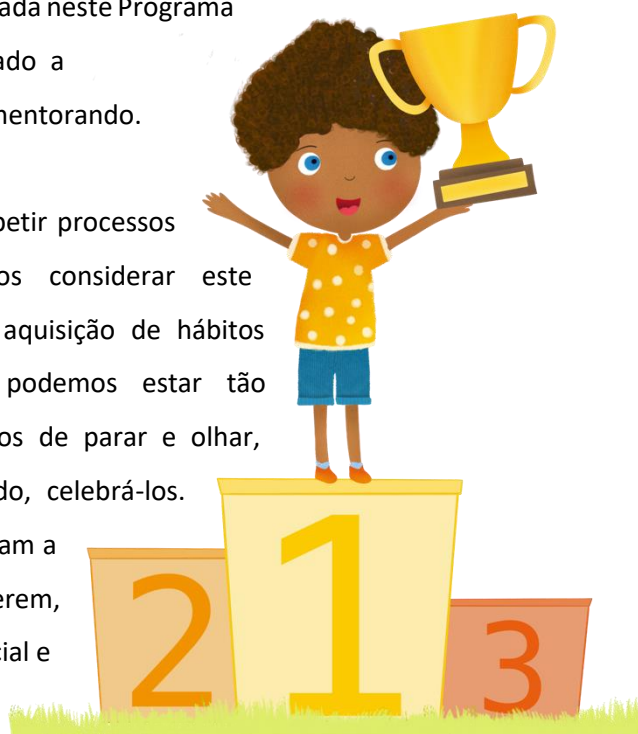


7 – Obstáculos – Êxitos - Celebrações

Quando, de forma reiterada, não se atingem os objetivos propostos, torna-se pertinente identificar os obstáculos à evolução por parte do mentorando. Apesar dos erros e falhas serem visíveis e prontamente identificados, as dificuldades de progressão, podem necessitar um pouco mais de tempo investido em reflexão e autoconhecimento.

Com ajuda do Plano de Ação, são estabelecidos pequenos passos – objetivos – que ajudam no entendimento daquilo que é a extensa caminhada neste Programa de Mentoria. Dar cada um destes passos, é equiparado a alcançar um êxito que fomenta a superação pessoal do mentorando.

Como o nosso cérebro está preparado para repetir processos que sejam recompensados positivamente, devemos considerar este mecanismo para a sua aplicação à aprendizagem e aquisição de hábitos positivos. Contudo, nas situações do quotidiano podemos estar tão embrenhados em procedimentos, que nos esquecemos de parar e olhar, contemplando todos os êxitos alcançados e sobretudo, celebrá-los. Portanto, é essencial que os mentores / tutores promovam a identificação dos êxitos alcançados, que os enumerem, enfatizando aqueles que possam gerar um orgulho especial e por fim, definindo uma rotina de celebração para gerar um reforço positivo.



Capítulo 8



8 – As competências socioemocionais

Partindo da experiência de vida, única e particular, de cada criança e jovem, o Programa de Mentoria MentorArte pretende ajudar no processo de autoconhecimento e valorização pessoal, expandindo-se à forma como pensam, atuam e sentem. Assim, o objetivo é reforçar e aprofundar o desenvolvimento de competências como a perseverança, a autoestima, a autoconfiança ou a planificação e organização de tempo, com vista a um forte investimento no seu Projeto de Vida positivo.

Transversalmente às abordagens levadas a cabo nas diversas Áreas de Intervenção, há que evidenciar o impacto nas competências socioemocionais cada vez que celebramos e reforçamos os êxitos conquistados (figura 8).

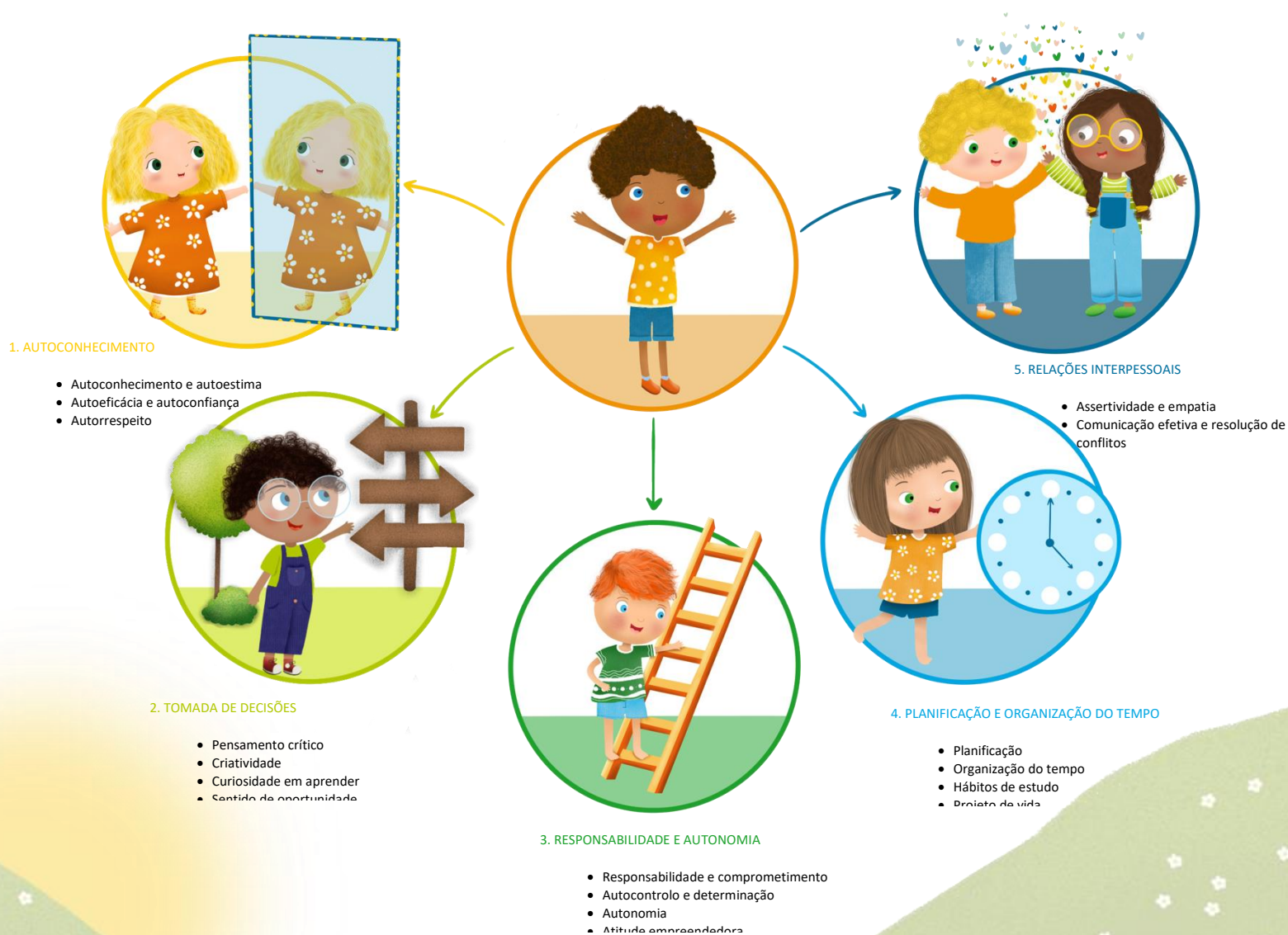


Figura 8 – As competências socioemocionais trabalhadas transversalmente no programa de mentoria

1. AUTOCONHECIMENTO

AUTOCONHECIMENTO E AUTOESTIMA

Conhecer-se e valorizar-se são os primeiros passos para a superação pessoal, assim como a base da personalidade que pode fazer frente a situações difíceis e seguir em frente. Competência que pode evoluir a partir de exercícios de introspecção em busca do que gostamos ou não gostamos, de quais são os nossos sonhos ou os nossos medos, ou ainda, o que motiva os nossos comportamentos.

AUTOEFICÁCIA E AUTOCONFIANÇA

Representam as componentes da autoestima, que se evidenciam quando as pessoas se sentem seguras das suas capacidades, em contexto de situações que as obriguem a tomar decisões apropriadas. A sua evolução baseia-se nas decisões de tomar ou delegar determinada tarefa, o que exige uma grande honestidade para consigo próprio e nas suas capacidades.

AUTORRESPEITO

Valorizar-se numa perspetiva holística (corpo, mente e emoções) enquanto pessoa, é o primeiro passo para iniciar relações saudáveis e respeitadas para com o próximo, e isto implica, reconhecer o nosso direito a ser felizes e a merecer os nossos êxitos. É possível incrementar esta competência ao reconhecer as nossas conquistas, celebrá-las com humildade e reconhecer as dos outros com empatia e otimismo.



2. TOMADA DE DECISÕES

PENSAMENTO CRÍTICO

Competência que visa a análise e compreensão de situações cujas consequências têm impacto direto no futuro do sujeito. Será possível aguçar o pensamento crítico, repensando os obstáculos e os desafios, a fim de compreender as causas e as consequências.

CRIATIVIDADE

Capacidade de gerar ideias novas e soluções inesperadas para os problemas e desafios impostos pelo contexto. Também seria possível considerar-se como pensamento divergente.

CURIOSIDADE EM APRENDER

Motivação para aprendizagem é uma ferramenta muito importante para melhor superar os obstáculos que a vida nos reserva. Assim, uma atitude curiosa e ativa na busca de novos interesses, ajuda a expandir horizontes.

SENTIDO DE OPORTUNIDADE

Capacidade de identificação e aproveitamento de situações ou recursos, que estando ao alcance do sujeito, permitem o aparecimento de novas oportunidades para o desenvolvimento de interesses ou superação de dificuldades.



3. RESPONSABILIDADE E AUTONOMIA

RESPONSABILIDADE E COMPROMETIMENTO

Significa gerar o sentimento de responsabilidade do individuo sobre um objetivo, e as consequências que representam para outros, implicando então, a capacidade de avaliar as próprias capacidades e assumir, ou não, o compromisso caso estejam ao nosso alcance.

PERSEVERANÇA

Trata-se da competência de continuar a perseguir um objetivo, apesar dos obstáculos e das dificuldades, ou seja, perseverante é aquele que termina sempre o que começa gerindo os recursos em prol desse mesmo propósito.

AUTOCONTROLO E DETERMINAÇÃO

Ao explorar o autoconhecimento, somos capazes de definir quais as facetas da nossa personalidade que necessitamos de melhorar e controlar, a fim de alcançar os nossos objetivos, mesmo que a situação em que nos encontramos, nos diga o contrário. Em termos práticos, trata-se de crescer perante o compromisso de mudar hábitos menos positivos.

AUTONOMIA

Competência de agir com independência, mantendo o controlo na definição das ações que irão ter impacto na sua evolução e futuro. Perante o contexto de tentar algo que ainda não estava adquirido, trata-se de fomentar a sua capacidade para sair da sua zona de conforto e enfrentar o desconhecido.

ATITUDE EMPREENDEDORA

Faceta de um individuo que implica a consciência de um compromisso com um objetivo, levando a cabo todas as etapas planeadas a fim de o alcançar.



4. PLANIFICAÇÃO E ORGANIZAÇÃO DO TEMPO

PLANIFICAÇÃO

Capacidade para a proposição de metas a curto e médio prazo em função de objetivos maiores, assim como planificar ações nas diversas áreas da vida pessoal, conforme as prioridades estabelecidas.

ORGANIZAÇÃO DE TEMPO

Sendo este um recurso limitado, a capacidade de priorizar as necessidades, os compromissos, e até o tempo individual, torna-se um bem precioso para cumprir as rotinas diárias e continuar a colecionar êxitos ao atingir os objetivos propostos.

HÁBITOS DE ESTUDO

Competência para implementar métodos de estudo efetivos e com sustentabilidade, na aquisição continuada de conhecimento ao longo da sua formação.



5. RELAÇÕES INTERPESSOAIS

ASSERTIVIDADE E EMPATIA

Competências relacionadas com a adaptação da comunicação ao interlocutor e ao contexto em que estão inseridos, colocando-se no lugar do outro a fim de desenvolver capacidades colaborativas. São competências muito apreciadas no mundo laboral.

COMUNICAÇÃO EFETIVA E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS

Capacidade de lidar com situações conflituosas, promovendo o consenso e bom entendimento entre as partes.



Capítulo 9



9 – Avaliação do Programa

A avaliação corresponde à fase final do Programa MentorArte, findo o período estipulado para a implementação do programa individual.

A recolha de dados é um fator extremamente importante, pois é através dos mesmos que poderemos analisar e verificar quais os pontos a melhorar. Ter um bom sistema de análise é o elemento-chave. Estes dados têm de estar disponíveis de forma a facilitar a análise a qualquer momento, sempre corretamente organizados.

Para agilizar o processo de análise convém existir um planeamento antecipado e receber regularmente um relatório do mentor / tutor correspondente aos dados recolhidos.

Ao construir uma avaliação em torno dos objetivos do programa, presentes no plano de ação, devemos considerar um balanço relativo face aos êxitos obtidos e às capacidades desenvolvidas ao longo do processo. A evolução dos participantes pode ser observada, não só na análise dos dados recolhidos sobre o mentorando, mas também nos testemunhos sobre o crescimento pessoal do próprio mentor.

Para podermos determinar a eficácia dos diversos procedimentos e, por conseguinte, o sucesso do programa, houve a necessidade de analisar as diversas fases de implementação do mesmo, como:

- A escolha do mentor e o relacionamento com o mentorando;
- As atividades selecionadas e concebidas ao longo do programa;
- O nível de comunicação e supervisão;
- A frequência do acompanhamento disponibilizado pelo mentor;
- Correção e melhoramento dos pontos problemáticos encontrados ao longo de todo o processo e na avaliação final;

Ao aprimorar o programa com base nos resultados obtidos, podemos melhorar e continuar a fazer a diferença na vida dos alunos.



CONSERVATÓRIO
D'ARTES
E LOURES

Programa de Mentoria

Mentor Arte

Manual do Mentor
2021



Índice

Capítulo 1	3
1 - Introdução à mentoria.....	4
Capítulo 2	5
2 - Caraterísticas e perfil do mentor.....	6
Capítulo 3	7
3 - Primeiros passos.....	8
Capítulo 4	12
4 – Áreas de intervenção.....	13
Capítulo 5	23
5 – Recursos e materiais à tua disposição.....	24
Capítulo 6	27
6 – Considerações especiais (match closer)	28
Capítulo 7	29
7 – Avaliação e feedback.....	30
Capítulo 8	31
8 – Dicas e sugestões para seres um grande mentor.....	32



Capítulo 1



1 - Introdução à mentoria

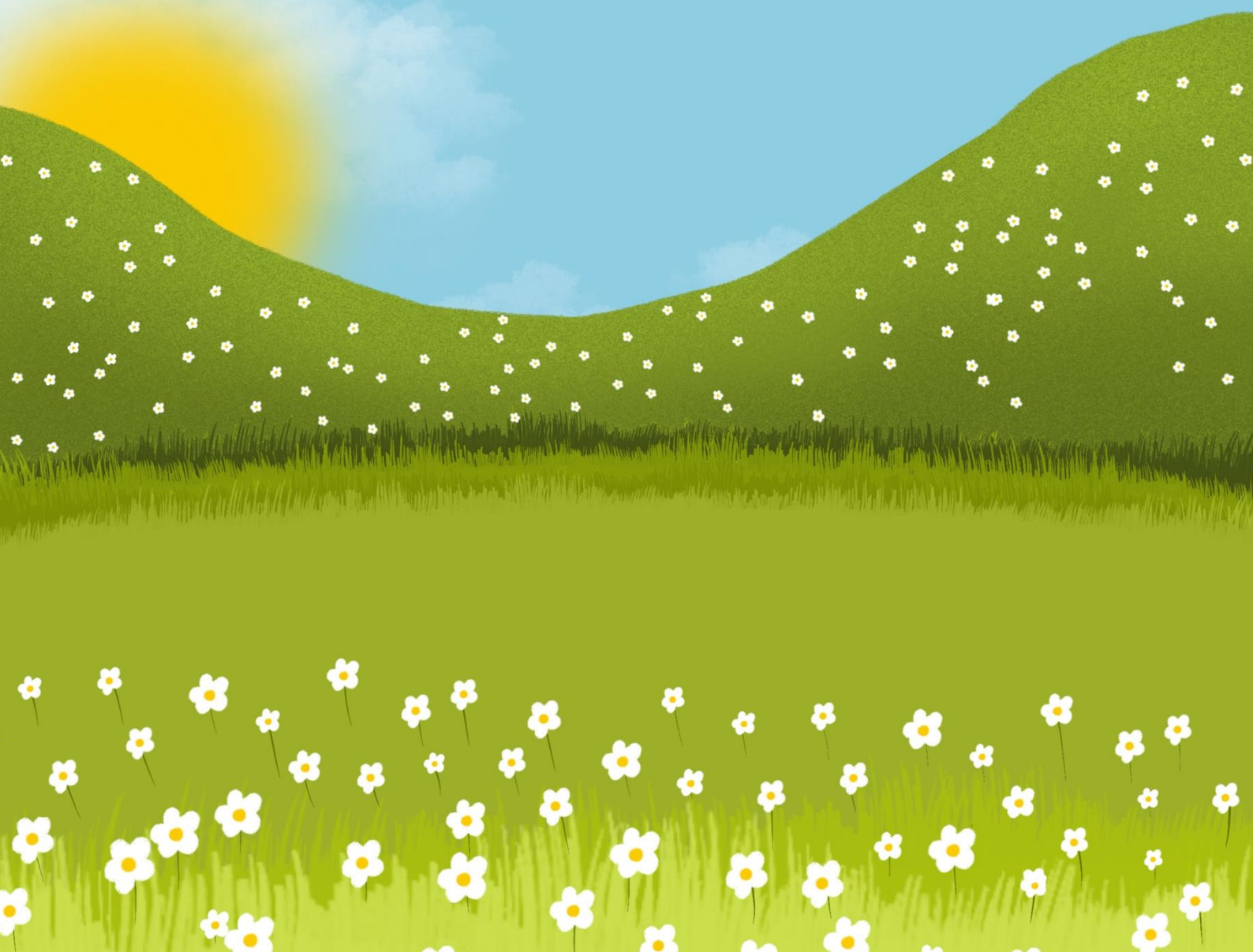
Os programas de mentoria são uma escolha cada vez mais popular para os profissionais na área da educação, que desejam criar resultados positivos nos jovens. Nestes programas, por norma, um aluno mais velho (mentor) é emparelhado com um aluno mais novo (mentorando) com o objetivo de o orientar e apoiar, em diversos contextos do seu quotidiano como o desenvolvimento académico, social e emocional. Com a implementação deste tipo de programas poderemos encontrar os seguintes benefícios:

- Produção de resultados positivos no par de participantes, proporcionando oportunidades de crescimento e aprendizagem, tanto para mentores como para mentorandos;
- A tendência natural dos mentores de procurar jovens um pouco mais velhos significa que eles vêem o seu mentor como um modelo a seguir e alguém que vale a pena ouvir;
- Desenvolvimento de competências socioemocionais que permitirá, a ambos, enfrentarem melhor os obstáculos que a vida reserva;
- O fomento de comportamentos e atitudes que valorizem a educação como um todo, tendo em vista uma melhoria da vulnerabilidade social do mentorando.

A relação entre o mentor e mentorando é o foco principal. As metas, os objetivos e os resultados desejados do programa são alcançados através do estabelecimento de relações de desenvolvimento cognitivo, pessoal e afetivo, confiáveis e mutuamente benéficas para ambos os intervenientes. Este programa de mentoria, será um processo transformador para o teu mentorando, mas seguramente, também o será para ti.



Capítulo 2



2 - Características e perfil do mentor

O teu papel enquanto mentor será o de estabelecer uma relação de acompanhamento significativa, amplificando a bagagem cultural e social do teu mentorando. Eis uma breve referência ao perfil que um mentor deve ter, assim como os comportamentos esperados e contraindicados neste processo de mentoria:

Perfil:

- Deverás possuir conhecimento e experiência relevante, que possa contribuir para o teu mentorando;
- Acredita no potencial do teu mentorando, e de uma forma sincera, deseja contribuir para o seu desenvolvimento;
- Será necessário colocares em ação as tuas “skills” interpessoais, tais como a comunicação, a flexibilidade e a paciência.

Comportamentos esperados:

- Desenvolvimento da capacidade de aprender do Mentorando, através da promoção do *insight*, da exploração por tentativa/erro, e a estimulação da observação do que o rodeia;
- Colocação de desafios e suporte com linhas de orientação, assentes na tua experiência pessoal e profissional;
- Revelação de empatia e capacidade de escuta ativa;
- Manutenção da independência, face à responsabilidade sobre os sucessos ou insucessos do Mentorando.

Comportamentos contraindicados:

- Impingir e controlar em vez de apoiar e orientar;
- Avaliar e julgar a partir de uma posição de superioridade moral;
- Influenciar outros para obter benefícios para o Mentorando.



Capítulo 3



3 - Primeiros passos

Tal como mencionado anteriormente, o êxito que este programa terá para o mentorando, assenta sobretudo na relação de confiança e apoio que exista entre vós. Apesar de poder parecer assustador, a melhor forma de fomentar esta ligação especial, é mostrando interesse genuíno e uma curiosidade imensa perante o mentorando. Pois, numa primeira fase, para que ele confie em si mesmo, será necessário que mostres o quanto acreditas no seu potencial. No entanto, existem alguns aspetos a ter conta no que toca ao processo de mentoria:

1. Perceber o que o mentorando procura/necessita de ti

A primeira parte do processo de mentor é tentares entender as necessidades do teu mentorando e onde podes agregar valor à orientação.

2. O valor acrescentado

Os mentores trazem experiência para a mesa, podendo a mesma ser em anos de vivências ou em experiência prática. De qualquer forma, os mentores geralmente podem agregar algum valor extra à experiência por terem vivenciado situações semelhantes. Por esse motivo, através de uma análise retrospectiva à tua própria experiência, podes ajudar a moldar os objetivos do teu mentorando.

3. Definir objetivos

Ganhar experiência na conceção de planos por objetivos, poderá ajudar o teu mentorando a ganhar autonomia, desenvolvendo a sua capacidade de identificar o que querem, com o que se devem comprometer e como alcançar esses mesmos objetivos.

4. Feedbacks e sugestões de progresso

Deves ajudar e orientar o teu mentorando, de modo que ele consiga progredir e atingir os objetivos propostos. Verifica regularmente a sua progressão, apoia-o

sempre que necessário, fornece feedback sobre as suas ações e dá sugestões para resolução de problemas tendo em vista o seu progresso.

O primeiro contato entre mentor e mentorando pode ser um pouco constrangedor, criando ansiedade e receio no mentorando, pois está prestes a conhecer uma pessoa nova, desconhecida, e por esse motivo é normal existir algum receio e desconforto. De modo a facilitar e agilizar a ultrapassagem desta situação, apresentamos algumas dicas, expostas na **pirâmide da confiança**, para ajudar no estabelecimento de laços de confiança:

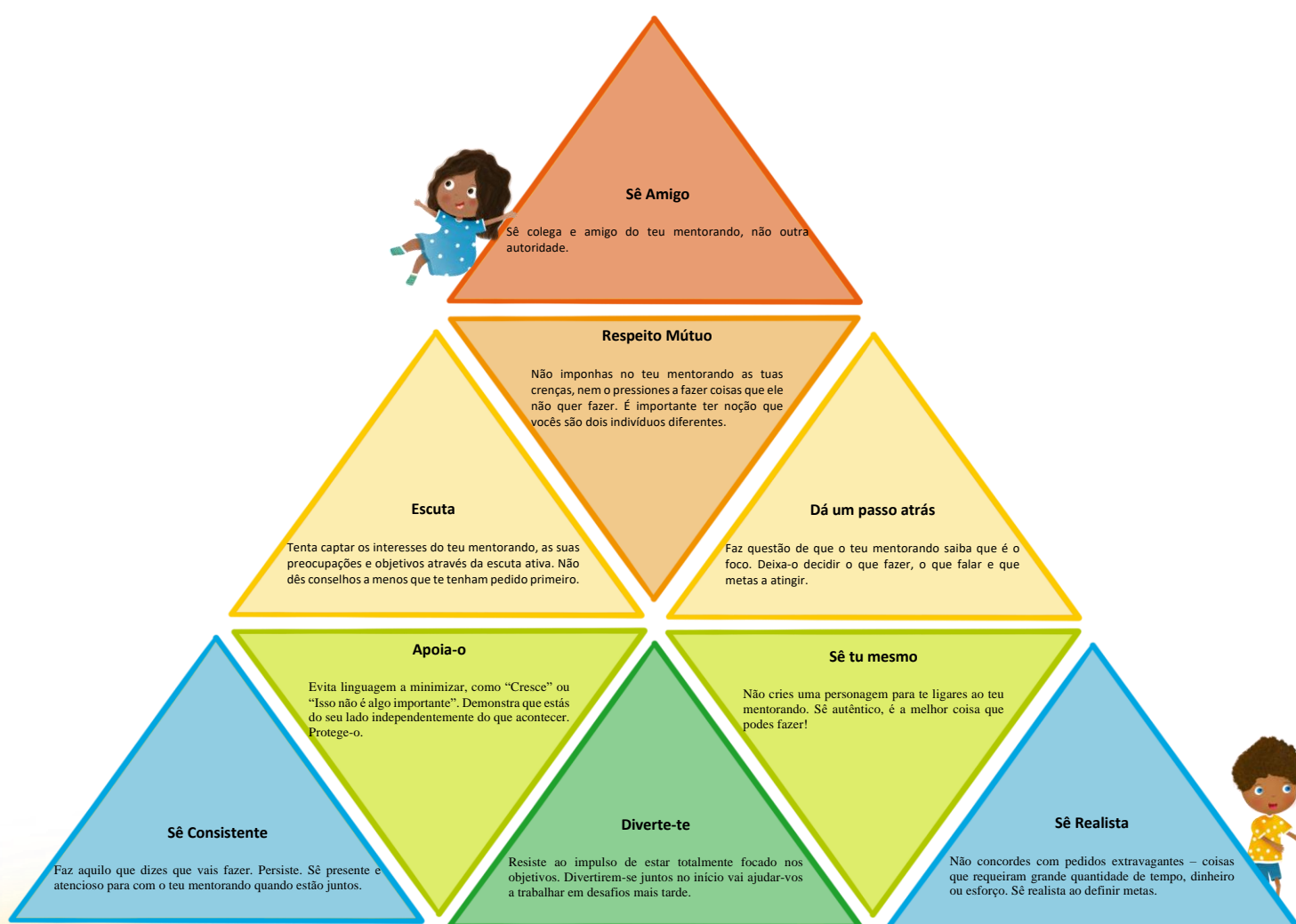


Figura 1 – Pirâmide da Confiança

Para uma primeira sessão, torna-se importante olhar para o horizonte em busca da direção para o caminho que querem traçar. Uma estratégia interessante é a análise SWOT, na qual convidas o teu mentorando a analisar as suas Forças, as suas Oportunidades, as suas Fraquezas e as suas Ameaças, com a frequência neste programa de mentoria.

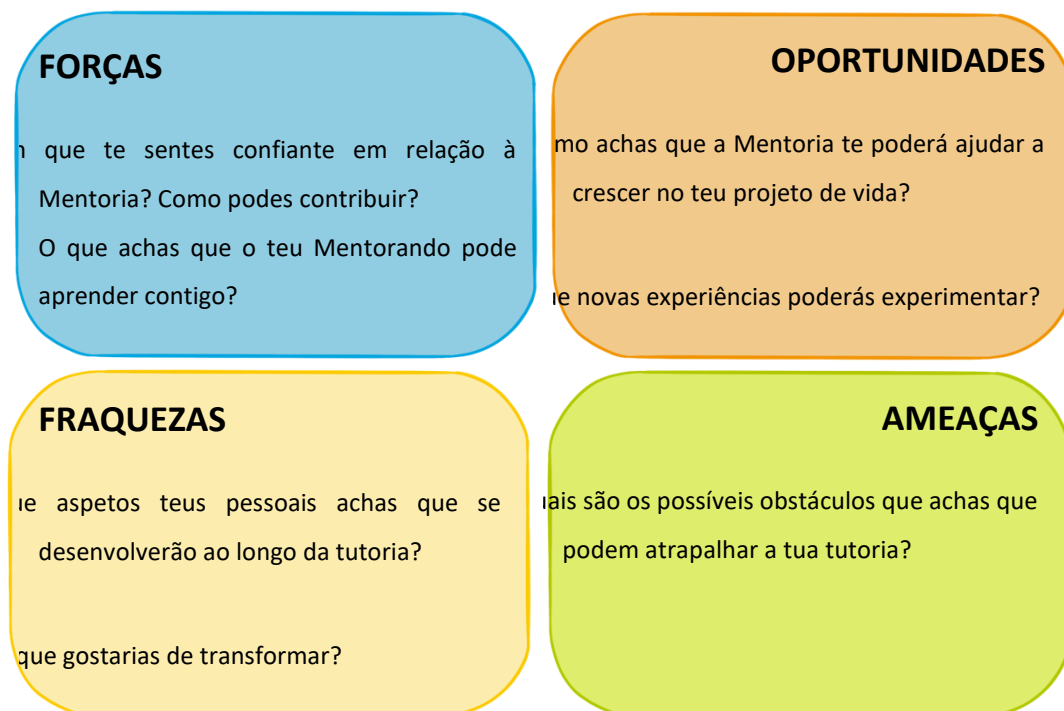


Figura 2 – Exemplo de uma análise SWOT



Outras estratégias, que podem ser interessantes de aplicar, no caso dos mentorandos serem crianças, são o **Conto de Fadas** e a **História de Terror**. Pois conseguem guiar os vossos mentorandos a falar (ou até desenhar) sobre os seus sonhos e os seus receios.

A História de Terror

Cada história de vida é diferente, e as coisas que vivemos são mantidas como informação para a vida, o que chamamos de "experiência". Os medos podem ser informações muito valiosas, e é por isso que é sempre bom identificá-los para saber como lidar com eles.

Imagine e escreve (ou desenha) uma situação em que tudo dá errado na Mentoria.

- Quais são os teus medos?
- O que notaste ao realizar os exercícios anteriores?



O Conto de Fadas

Os sonhos e desejos também são informação, porque nos ajudam a saber para onde nos dirigimos.

- Imagina que tudo vai bem na Mentoria: O que mais gostarias de ver acontecer durante a Mentoria? Qual é o teu critério para o sucesso? Como saberás que tudo irá correr bem?
- Por que decidiste ingressar como mentor? Qual é o teu propósito?

Capítulo 4



4 – Áreas de intervenção

O Programa de MentorArte, foca-se nas necessidades específicas de cada participante, sendo que as mesmas se podem incluir numa das **6 Áreas de Intervenção**. A 7ª área intitula-se **Projeto de vida**, destinando-se à planificação de objetivos a longo prazo que vão de encontro a uma formação mais integral e holística do jovem, à procura da sensação de uma vida plena, e sobretudo, à inclusão do individuo na sociedade do futuro.

Em cada Área de Intervenção poderás encontrar uma breve descrição da mesma, os objetivos que se pretendem alcançar, por parte do teu mentorando, e sugestões de abordagem e desenvolvimento para pões em prática.

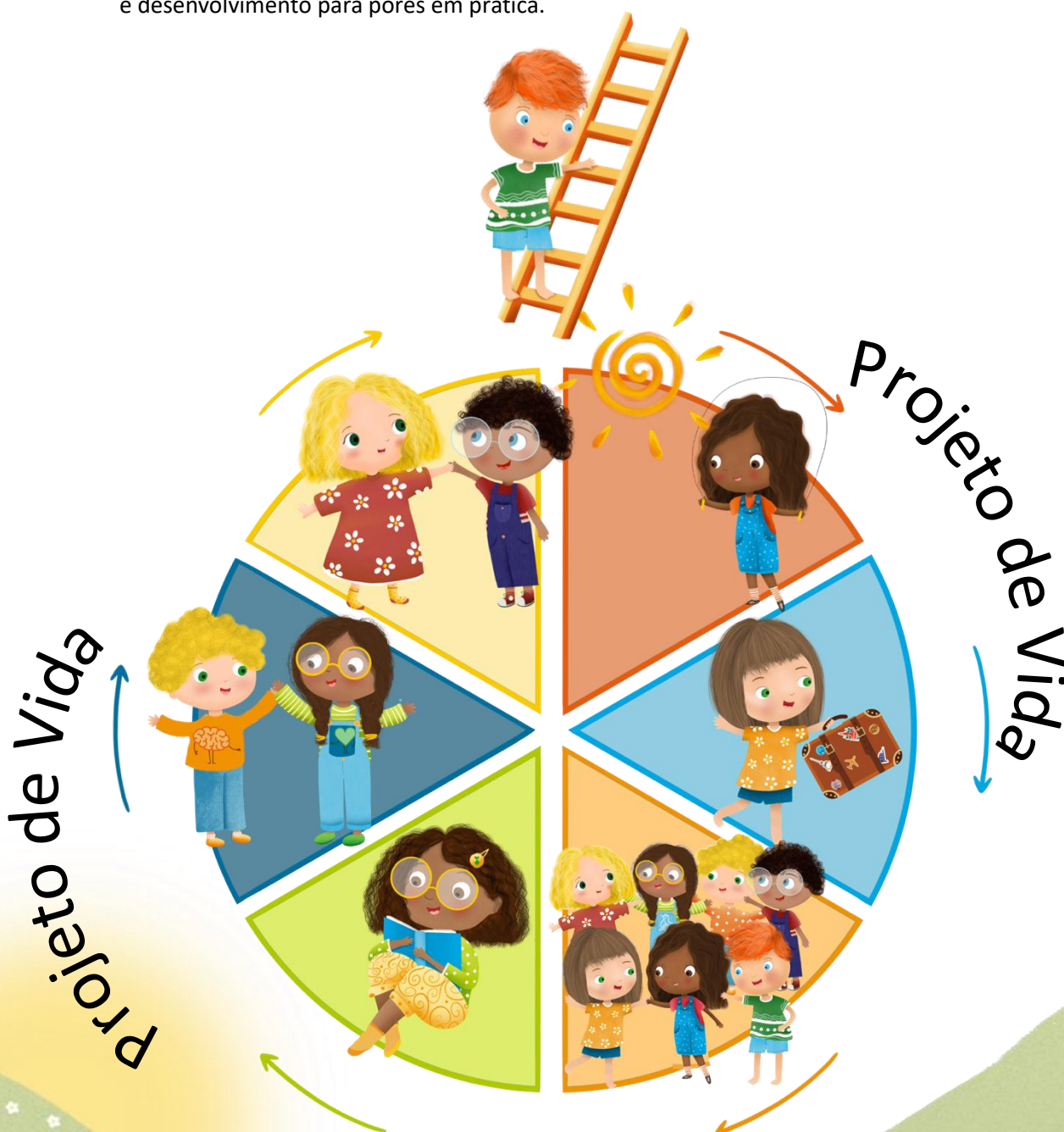


Figura 1 – Áreas de Intervenção do Programa de Mentoria MentorArte

Identidade

- **Definição**

Quem és? Para esta pequena pergunta não existe uma resposta simples, assim, a definição de identidade pressupõe um processo de autoconhecimento e valorização pessoal, incluindo o direito á identidade própria como ponto de partida.

- **Objetivo**

O principal objetivo é ajudares o teu mentorando a definir o melhor possível a sua identidade, guiando-o através de um processo de autoconhecimento, valorização e definição das suas crenças e valores.



Vida saudável

- **Definição**

A capacidade do ser humano de se poder cuidar é uma evidência de autovalorização, demonstrando o poder de tomar decisões conscientes, mantendo uma atitude positiva perante as adversidades.

- **Objetivo**

É importante que o teu mentorando tenha como foco a promoção de hábitos e atitudes positivas, cuidando e valorizando a própria saúde física e mental, como ponto de partida para abordar desafios com energia e otimismo.

Perguntas para o mentorando (sugestão de abordagem)

Sobre a alimentação:

- Como são as tuas refeições em casa?
- Costumas realizar as 4 refeições diárias?
- O que comes frequentemente às refeições?

Sobre a saúde mental:

- Consideras-te uma pessoa otimista?
- De maneira geral, sentes-te feliz ou triste?

Sobre a atividade física e hábitos saudáveis:

- O que costumavas fazer no teu tempo livre?
- Qual a frequência com que fazes exercício físico?

Sobre as relações saudáveis:

- Como te sentes nas tuas relações familiares?
- Estás nalgum relacionamento amoroso?
- Preocupa-te a tua aparência física?
- Qual a tua opinião acerca do *bullying* ou da violência doméstica?

Recomendamos-te que recorras à equipa de coordenação do programa de mentoria, se detetares algumas das seguintes atitudes no teu mentorando:

- Referências frequentes à morte;
- Ameaças de suicídio;
- Detecção de algum distúrbio alimentar;
- Tristeza, ansiedade, enjoos e solidão;
- Dificuldade em expressar sentimentos e emoções;
- Recusa de comer em público, dando desculpas frequentes;
- Episódio de violência escolar (*Bullying*);
- Detecção do consumo de substâncias psicotrópicas.



Participação Comunitária

- **Definição**

Ser uma parte ativa desta comunidade significa poder colaborar com amigos, familiares e colaboradores do CAL, na transformação proativa deste projeto. Tu e o teu mentorando, são peças fundamentais neste grande puzzle da família CAL e podem fazer a diferença.

- **Objetivo**

É importante que o teu mentorando possa descobrir quais os seus gostos e interesses pessoais, relacionando-os com atividades comunitárias, e ainda, que possa integrar grupos que dinamizem essas atividades, participando nas mesmas.

Perguntas para o mentorando (sugestão de abordagem)

- **Que fazes no teu tempo livre?**
- **O que mais gostas de fazer?**
- **O que gostas de aprender?**
- **Poderias fazer isso de forma mais regular?**
- **Participaste recentemente nalgum grupo com atividades culturais?**



Educação

- **Definição**

A educação é sem dúvida uma das ferramentas mais poderosas do mundo, e a principal no desenvolvimento pessoal. Permite a aquisição de conhecimentos, liberdade e autonomia para alcançar uma vida social plena. Deve-se ter em conta a “cultura do outro”, a compreensão de diferenças e necessidades de singularidades, responsabilização social e variedade cultural.

- **Objetivo**

Pretende-se que consigas promover junto do teu mentorando, a predisposição para a aprendizagem e a valorização da educação como base essencial para a construção do projeto de vida. Esta é fundamental para a motivação na conclusão da escolaridade.

Perguntas para o mentorando

- Qual a quantidade de tempo semanal que navegas na net?
- Possuis computador em casa? E tablet?
- Possuis um endereço de mail? Tens por hábito consultá-lo?
- Sabes como usar o Word / PowerPoint / Excel?
- Possuis algum tipo de rede social? Sabes como preservar a tua privacidade?

Sugestões de abordagem

- Propõe ao teu mentorando um momento de reflexão sobre o valor da educação e as oportunidades que representa para a vida de cada um.
- Proporciona-lhe um ambiente seguro para poder partilhar experiências positivas e negativas sobre a sua vida escolar, de forma a sentir-se ouvido, compreendido e acompanhado.

- Tenta promover a alfabetização do teu mentorando não só a nível escolar, mas também na literacia musical ou digital, promovendo uma maior inclusão escolar/social.
- Apoia o teu mentorando na pesquisa de conhecimentos e informação vital que vão de encontro aos seus interesses, assim como na utilização de equipamentos tecnológicos, de forma a fomentar a autonomia sobre os passos a seguir e a tomada de decisões.



Inteligência Emocional

- **Definição**

A inteligência emocional define-se pelas habilidades que cada indivíduo tem para identificar, utilizar, compreender e regular as emoções, em si e também nos outros.

- **Objetivo**

Deverás ajudar a incrementar a perceção emocional do teu mentorando através da identificação, expressão e avaliação de emoções; do uso de emoções para facilitar o pensamento; da compreensão e análise de emoções; assim como da gestão e regulação das emoções, tanto em si próprio como nos outros.

Perguntas para o mentorando (Sugestão de abordagem)

- Como te sentes quando estás sob pressão?
- Como te sentes perante o erro ou as falhas numa atividade que fizeste?
- Se vês alguém a chorar, como reages?
- Consegues perceber quando alguém se encontra perturbado?
- Sentes compaixão perante os problemas que a outra pessoa está a passar?



Empreendedorismo

- **Definição**

Entende-se por empreendedorismo, como a atitude e a vontade de implementar novos processos de trabalho e desenvolvimento, traduzindo-se, portanto, como um processo de inovação.

- **Objetivo**

Torna-se fundamental detetar desde cedo, quais as habilidades, os interesses, as possibilidades e as metas do teu mentorando, de forma a conseguir uma orientação mais eficaz e potenciar a sua atitude empreendedora, para a concretização de objetivos a curto e médio prazo.

Sugestões de abordagem

As seguintes características são consideradas as mais importantes numa pessoa empreendedora, sugerimos que as tentes fomentar no teu mentorando:

- Vontade de começar. Dar sempre o primeiro passo;
- Ser constante. Apesar de haver coisas boas ou más, o importante é continuar;
- Criatividade. Surgem novas ideias ou soluções diferentes para problemas comuns;
- Ser organizado. Ter um plano bem delineado, para se tornar mais eficiente;
- Responsável. Assumir as próprias ações e as respetivas consequências;
- Sem medo de falhar. É sempre possível aprende-se com o erro;
- Capacidade na resolução de problemas. Avaliar as situações, encontrar oportunidades e tomar decisões;



Projeto de Vida

- **Definição**

Trata-se de um plano para o teu mentorando, com objetivos a longo prazo, que se baseia nos sonhos, necessidades, desejos e os passos a percorrer. Encontra-se intimamente associado à felicidade e autossuperação, por nos ajudar a superar obstáculos com otimismo e energia, propondo-se como meta atingir a sensação de uma vida plena.

- **Objetivo**

Pretende-se que o teu mentorando se valorize enquanto protagonista principal da sua própria vida. Portanto, como resultado do fortalecer das outras áreas de intervenção, ele deverá ser capaz de tomar as suas próprias decisões, estabelecer as suas prioridades, expressar os seus desejos, em prol dos objetivos estabelecidos para o seu futuro.

Perguntas para o mentorando (Sugestão de abordagem)

- Como pensas que as outras pessoas te vêem?
- Como queres que os outros te vejam?
- Quais são as tuas prioridades?
- Consegues identificar os teus desejos?
- Consegues estabelecer objetivos tangíveis a curto e médio prazo?
- Consegues organizar os teus recursos e tempo?
- Que reflexão fazes relativamente a decisões passadas e às suas consequências?
- Consideras-te uma pessoa resiliente?



Capítulo 5



5 – Recursos e materiais à tua disposição

Ao longo do período estipulado para o funcionamento do programa em que te encontras inserido, irás dinamizar sessões de acompanhamento presenciais e/ou digitais. Não te preocupes, pois existirão workshops que visam capacitar-te (e a outros mentores), num ponto de vista técnico, social e emocional, para que consigas desenvolver o potencial cognitivo e socioemocional do teu mentorando.

Um dos aspetos fulcrais no processo de mentoria é a preparação e organização das sessões entre pares, protagonizadas entre o mentor e o mentorando. Por conseguinte, é importante que organizes as tuas sessões, planificando os objetivos a atingir e as estratégias a implementar. Após cada sessão deverás efetuar um registo das mesmas, deixando um parecer de como correu a dinamização dessa sessão e outras informações que julgues importantes sobre o teu mentorando.

Para este processo disponibilizamos os seguintes documentos:

- Calendarização das Sessões;
- Registo de Atividade.

Calendarização das Sessões (Figuras 3 e 4):

Deve ser preenchido e estipulado logo nos contactos iniciais entre mentor e mentorando, a marcação das sessões, a tipologia das mesmas, os objetivos que se esperam atingir e os períodos de rotação em cada uma das áreas de intervenção.

Esta grelha servirá para que tu possas realizar o agendamento de todas as sessões e objetivos a trabalhar ao longo do ano, assim como dar conhecimento dos mesmos à equipa de supervisão do programa de mentoria.

Capítulo 6



6 – Considerações especiais (match closer)

Dizer adeus a um mentorando pode ser um processo difícil e o término de relacionamentos é uma parte natural do ciclo de vida do mentor.

Não fornecer nenhum tipo de processo de resolução no final de um relacionamento pode ser particularmente prejudicial para os mentorandos que foram decepcionados por outros relacionamentos. É mais provável que esses jovens se tornem vulneráveis a sentimentos negativos resultantes de maus finais no relacionamento. Sem um processo apoiado, os jovens podem internalizar sentimentos negativos como abandono, medo ou confusão.

Pontos a ter em atenção:

- Sê claro e honesto;
- Ouvir os mentorandos com atenção e entender como eles se estão a sentir;
- Manter um pensamento e atitude positiva;
- Parabenizar o esforço, evolução e mudança efetuada pelo mentorando ao longo do período da mentoria;
- Desenvolver planos futuros se possível, adequados e realistas de forma a estabelecer uma comunicação continuada;
- Oferecer-se para estar presente futuramente em situações que o mentorando considere necessárias.



Capítulo 7



7 – Avaliação e feedback

A avaliação corresponde à fase final do Programa Florescer, findo o período estipulado para a implementação do programa individual. Torna-se importante a recolha de dados, pois é através dos mesmos que se procede ao balanço da implementação do programa de mentoria em determinada criança ou jovem.

Pedimos-te que estes dados estejam corretamente organizados e disponíveis de forma a facilitar a análise. Ao aprimorar o programa com base nos resultados obtidos, podemos melhorar e continuar a fazer a diferença na vida dos nossos alunos.

Antes de chegarmos a esta fase do programa, pedimos-te que forneças um feedback regular (ou reforçado, se a situação o exigir). Não haverá necessidade de um relatório muito extenso, mas deverá focar-se em pontos essenciais como os êxitos alcançados, as atividades em curso, o ambiente durante as sessões presenciais, alertas de sinais de perigos ou solicitação de supervisão, em caso de necessidade.



Capítulo 8



8 – Dicas e sugestões para seres um grande mentor

Chegamos ao final deste manual, e não havendo mais a explicar sobre este programa de mentoria, deixamos-te algumas sugestões e dicas, de forma a criares relacionamentos fortes e produtivos durante o período de mentoria:

- Incentiva o teu mentorando a expor as suas dúvidas, ideias e a não ter medo de arriscar.
- Deves ser aberto e honesto com o teu mentorando. O relacionamento deve ser baseado no respeito mútuo, confiança e apoio, de modo a promover a aceitação e a segurança, onde ambas as partes se sintam seguras o suficiente para se comunicar abertamente e assumir riscos.
- Conhecer o teu mentorando a um nível mais profundo e pessoal, ajudará na construção de um relacionamento forte e também a entender quem eles são como pessoa.
- Orienta o mentorando para uma solução ou para um próximo passo em vez de resolveres o problema por ele. Ajuda-o a remover os obstáculos ou, em alternativa, a criar pontes.
- Está preparado para partilhar experiências pessoais, positivas e negativas. Não tenhas problemas em demonstrar as tuas fraquezas, pois as tuas falhas e dificuldades ao longo da vida são tão valiosos e importantes para o teu mentorando, quanto os teus sucessos. Não são apenas informações úteis com soluções para problemas, mas, também ajudam a criar confiança necessária para o teu mentorando partilhar os seus próprios erros, fortalecendo o vosso relacionamento como um todo.
- Deves, não só ajudar na aquisição de conhecimentos, mas também inspirar e facultar feedback sempre que necessário. Este deve ser real e honesto.

- Desafia a zona de conforto do mentorando e ajuda-o a superar os seus medos e desconfortos.
- Ao orientares alguém, podes sentir-te pressionado a aconselhá-lo imediatamente. Atenção, que nem todo feedback é útil, e dar feedback inútil - ou indesejável - pode ser mais prejudicial do que não dizer nada. Tenta ser ponderado e sempre que necessitares de ajuda, recorre ao grupo de coordenação do programa.
- Cordialidade e bom humor são ingredientes necessários para um bom ambiente nas sessões de acompanhamento.
- Não te esqueças de pensar sempre no ou nos próximos passos, priorizando uma visão de futuro. Por vezes o caminho traçado poderá não ser mais eficaz, então, a flexibilidade na exposição de várias possibilidades e tomada de decisão na mudança de rumo poderá tornar-se proveitosa a longo prazo.
- Lembra-te! Sê um modelo positivo, pois o teu mentorando pode aprender muito contigo, simplesmente observando as tuas ações e comportamentos. Eles recolhem informações sobre a tua ética, valores, padrões, estilo, crenças, atitudes, métodos e procedimentos. É provável que eles sigam a tua liderança, adaptem a tua abordagem ao seu próprio estilo e criem confiança por meio da afiliação deles contigo. Por estes motivos, como mentor, deves estar profundamente ciente do teu próprio comportamento e atitudes.





CONSERVATÓRIO
D'ARTES
DE LOURES

Programa de Mentoria

MentorArte

Manual do Mentorando
2021

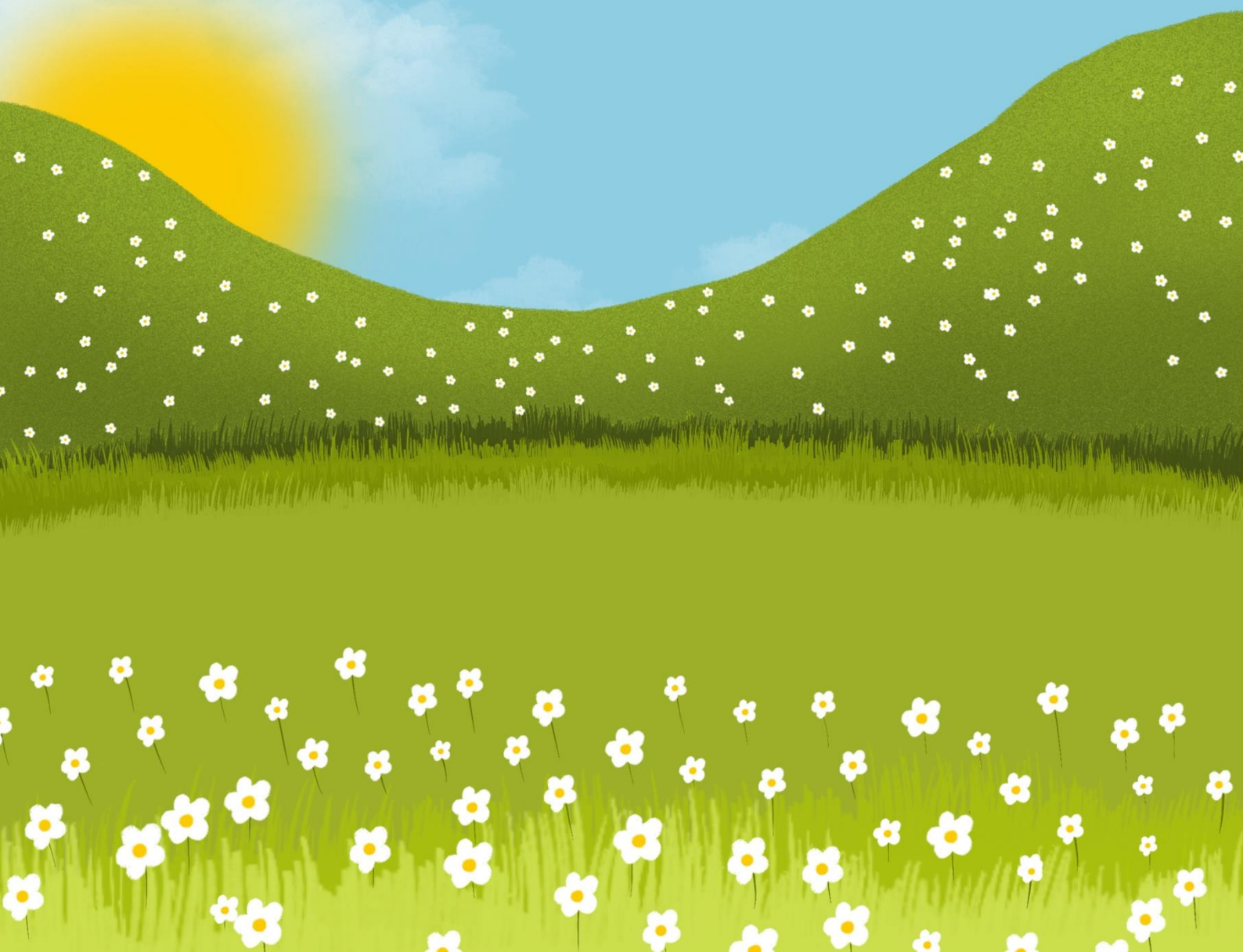


Índice

Capítulo 1	3
1 - Introdução à mentoria.....	4
Capítulo 2	5
2 - Características e perfil do mentorando.....	6
Capítulo 3	7
3 - Primeiros passos.....	8
Capítulo 4	9
4 – Áreas de intervenção.....	10
Capítulo 5	20
5 - Avaliação e feedback.....	21
Capítulo 6	22
6 - Considerações especiais (match closer)	23



Capítulo 1



1 - Introdução à mentoria

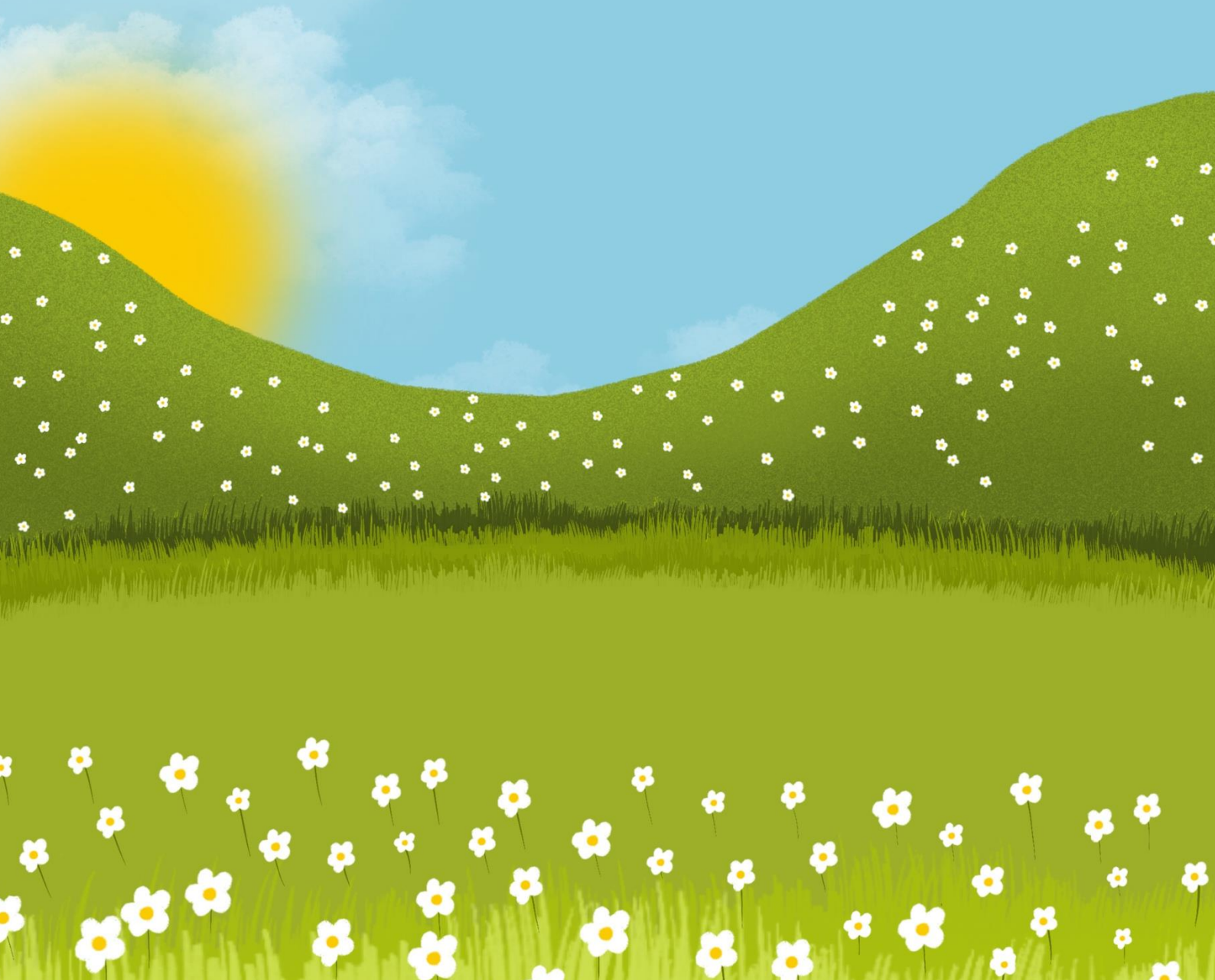
Os programas de mentoria são uma escolha cada vez mais popular para os profissionais na área da educação, que desejam criar resultados positivos nos jovens. Nestes programas, por norma, um jovem mais velho (mentor) é emparelhado com um aluno mais novo (mentorando) com o objetivo de o orientar e apoiar, em diversos contextos do seu quotidiano como o desenvolvimento académico, social e emocional. Com a implementação deste tipo de programas poderemos encontrar os seguintes benefícios:

- Produção de resultados positivos no par de participantes, proporcionando oportunidades de crescimento e aprendizagem, tanto para mentores como para mentorandos;
- A tendência natural dos mentores de procurar jovens um pouco mais velhos significa que eles vêem o seu mentor como um modelo a seguir e alguém que vale a pena ouvir;
- Desenvolvimento de competências socioemocionais que permitirá, a ambos, enfrentarem melhor os obstáculos que a vida reserva;
- O fomento de comportamentos e atitudes que valorizem a educação como um todo, tendo em vista uma melhoria da vulnerabilidade social ou da condição especial do mentorando.

A relação entre o mentor e mentorando é o foco principal. As metas, os objetivos e os resultados desejados do programa são alcançados através do estabelecimento de relações de desenvolvimento cognitivo, pessoal e afetivo, confiáveis e mutuamente benéficas para ambos os intervenientes. Este programa de mentoria, será um processo de transformador para ti, mas seguramente, também o será para o teu mentor.



Capítulo 2



2 - Características e perfil dos mentorandos

O teu papel enquanto mentorando será o de estabelecer uma relação confiança com o teu mentor, para que ele te possa guiar neste processo de amplificação de bagagem cultural e social. Deverás focar-te na capacidade de tomar decisões de forma consciente e responsável, para além, do cumprimento de metas a curto e médio prazo, para potenciar o processo de crescimento pessoal.

Todo o compromisso desenvolvido em torno deste processo irá consumir-te tempo, mas atenção, deves ser constante visto ser um investimento no teu futuro.

Por último, é importante que os teus familiares diretos se familiarizem com este programa, tendo em vista o estreitar de laços com a escola, o grupo de coordenação do programa e com o teu mentor, de forma a intensificar os benefícios da aplicação do mesmo.



Capítulo 3



3 - Primeiros passos

Tal como mencionado anteriormente, o êxito deste programa assenta sobretudo na relação de confiança e apoio que exista entre vós. Apesar de poder parecer assustador, porque estás a conhecer alguém novo que vem com a missão de te ajudar a superar os obstáculos que te foram diagnosticados, mantém uma atitude positiva e de mente aberta. O teu mentor também já percorreu o caminho onde atualmente te encontras, e a partilha de experiências anteriores poderá ajudar-te a ganhar a confiança necessária para ultrapassar os obstáculos mais difíceis.

Sabemos que o primeiro contato, entre ti e o teu mentor, pode ser um pouco constrangedor, criando ansiedade e receio. Não temas, pois é normal existir algum receio e desconforto. Contudo, uma relação de confiança começará a ser construída após esse primeiro passo, e não tardará muito, até que te sintas à vontade para poder partilhar os teus sonhos e os teus receios.



Capítulo 4



4 – Áreas de intervenção

O Programa de MentorArte, irá focar-se nas tuas necessidades e expetativas específicas, sendo que as mesmas se podem incluir numa das **6 Áreas de Intervenção**. A 7ª área intitula-se **Projeto de vida**, destinando-se à planificação de objetivos a longo prazo.

Em cada Área de Intervenção poderás encontrar uma breve descrição da mesma e os objetivos que se pretendem alcançar em cada uma. Poderás ainda encontrar alguns extras para refletires.

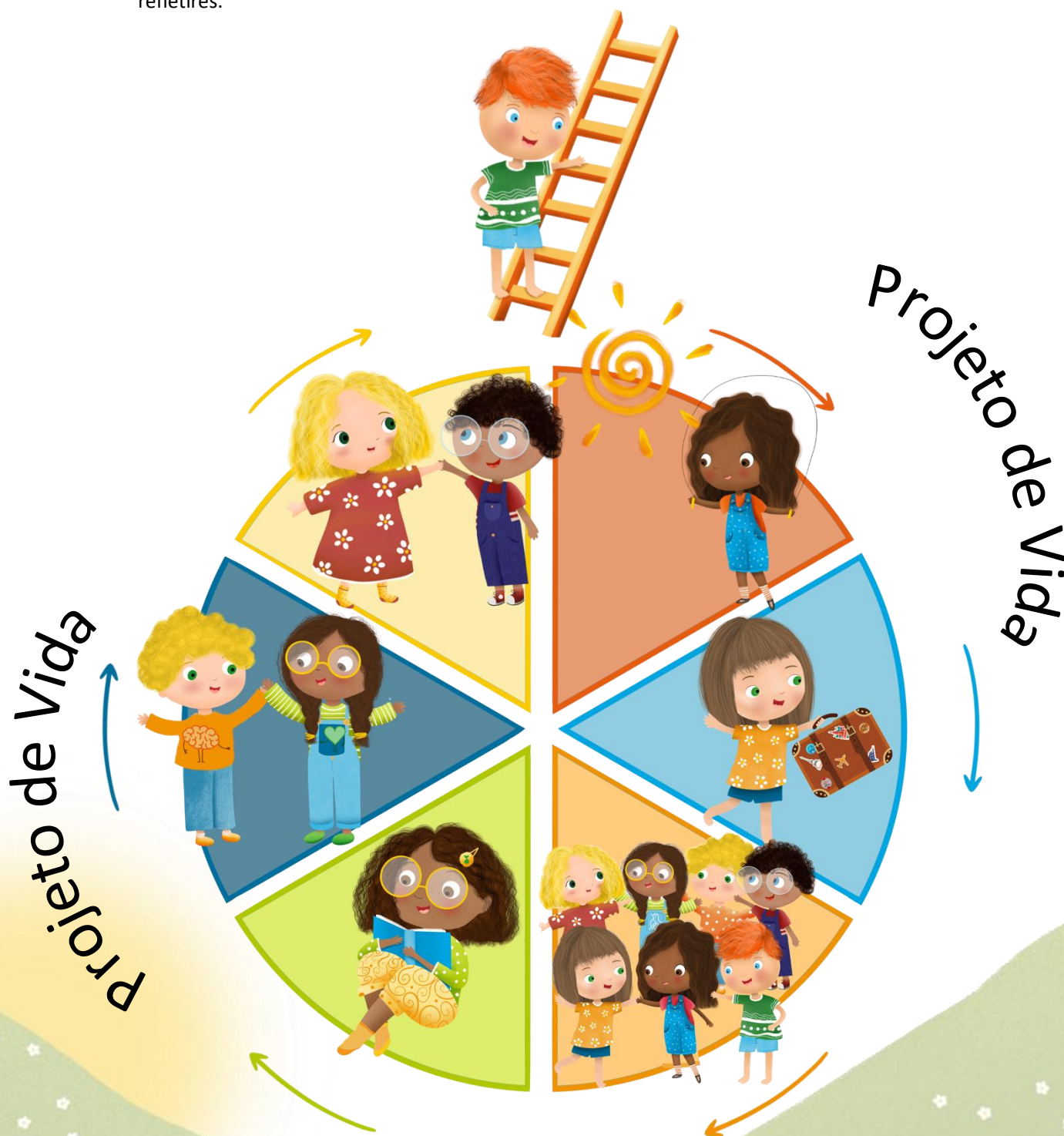


Figura 1 – Áreas de Intervenção do Programa de Mentoria MentorArte

Identidade

- **Definição**

Quem és? Para esta pequena pergunta não existe uma resposta simples, assim, a definição de identidade pressupõe um processo de autoconhecimento e valorização pessoal, incluindo o direito à identidade própria como ponto de partida.

- **Objetivo**

O principal objetivo é definires o melhor possível a tua identidade, juntamente com o teu mentor através de um processo de autoconhecimento, valorização e definição das tuas crenças e valores.



Vida Saudável

- **Definição**

A capacidade do ser humano de se poder cuidar é uma evidência de autovalorização, demonstrando o poder de tomar decisões conscientes, mantendo uma atitude positiva perante as adversidades.

- **Objetivo**

É importante que te foques em hábitos e atitudes positivas, cuidando e valorizando a tua saúde física e mental, como ponto de partida, para abordes os desafios propostos com energia e otimismo.





Para Pensares

Enquanto mentorando tens o direito de crescer e te desenvolver num ambiente livre de qualquer tipo de violência.

Foca-te em tratar os outros de forma respeitosa, sem preconceito e julgamento, não criticando as diferenças, mas sim valorizando-as. Só assim poderás exigir que te tratem da mesma forma.

Participação Comunitária

- **Definição**

Ser uma parte ativa desta comunidade significa poderes colaborar com amigos, familiares e colaboradores do CAL, na transformação proativa deste projeto. Tu e o teu mentor, são peças fundamentais neste grande puzzle da família CAL e podem fazer a diferença.

- **Objetivo**

É importante dares a conhecer quais os teus gostos e interesses pessoais, relacionando-os com atividades comunitárias, e ainda, atreve-te a integrar grupos que dinamizem essas atividades, participando nas mesmas.



Educação

- **Definição**

A educação é sem dúvida uma das ferramentas mais poderosas do mundo, e a principal no desenvolvimento pessoal. Permite a aquisição de conhecimentos, liberdade e autonomia para alcançar uma vida social plena. Deve-se ter em conta a “cultura do outro”, a compreensão de diferenças e necessidades de singularidades, responsabilização social e variedade cultural.

- **Objetivo**

Pretende-se que consigas promover em conjunto com o teu mentor, a predisposição para a aprendizagem e a valorização da educação como base essencial para a construção do teu projeto de vida. É um tipo de motivação essencial para a conclusão da escolaridade.



Inteligência Emocional

- **Definição**

A inteligência emocional define-se pelas habilidades que cada indivíduo tem para identificar, utilizar, compreender e regular as emoções, em si e também nos outros.

- **Objetivo**

O objetivo principal, será o de incrementar a tua perceção emocional através da identificação, expressão e avaliação de emoções; do uso de emoções para facilitar o pensamento; da compreensão e análise de emoções; assim como da gestão e regulação das emoções, tanto emti próprio como nos outros.





Para Pensares

Cuidar da nossa mente é muito importante para manter uma atitude positiva e otimista face aos desafios da vida. Isto implica saber reconhecer e valorizar outras emoções, potenciar pensamentos e comportamentos positivos. Para conseguires abordar em profundidade estes temas da melhor forma possível é te recomendado que sejas muito paciente e que respeites ao máximo o teu mentor, podendo refletir e entender outras perspetivas. Este pode ser um excelente exercício para por em prática a Empatia.

Empreendedorismo

- **Definição**

Entende-se por empreendedorismo, como a atitude e a vontade de implementar novos processos de trabalho e desenvolvimento, traduzindo-se, portanto, como um processo de inovação.

- **Objetivo**

Torna-se fundamental detetar desde cedo, quais as tuas habilidades, interesses, possibilidades e metas, de forma a conseguirmos proporcionar-te uma orientação mais eficaz e potenciar a tua atitude empreendedora, para a concretização de objetivos a curto e médio prazo.



Projeto de Vida

- **Definição**

Trata-se de um plano de ação com objetivos a longo prazo, e que se baseia nos teus sonhos, necessidades, desejos e passos a percorrer. Encontra-se intimamente associado ao teu bem-estar subjetivo e à tua capacidade de autossuperação, propondo-se como meta atingir a sensação de uma vida plena.

- **Objetivo**

Pretende-se que aprendas a valorizar-te enquanto protagonista principal da tua própria vida. Portanto, como resultado do fortalecimento das outras áreas de intervenção, deverás aprender a ser capaz de tomar as suas próprias decisões, estabelecer as suas prioridades, expressar os seus desejos, em prol dos objetivos estabelecidos para o seu futuro.



Capítulo 5



5 – Avaliação e feedback

A avaliação corresponde à fase final do Programa Florescer, findo o período estipulado para a implementação do programa individual. Torna-se importante a recolha de dados, pois é através dos mesmos que conseguimos auferir os teus progressos, as tuas conquistas e quão longe chegaste na tua caminhada.

O teu mentor poderá solicitar-te periodicamente o preenchimento de documentos que visam recolher informações sobre todos os teus progressos. Pedimos-te que os preenchas de forma honesta e sincera, para melhor ajustarmos a medidas de atuação do teu programa.



Capítulo 6



6 – Considerações especiais (match closer)

O momento da despedida num programa de mentoria, pode ser um processo difícil, mas entende que o término de relacionamentos é uma parte natural do ciclo de vida de cada um de nós. Contudo não fiques preocupado, pois nem o teu mentor, nem nós, nos iremos esquecer todo o teu percurso neste programa, e de certo, que haverá sempre tempo para alguma atividade lúdica ou “dois dedos” de conversa para sabermos como te encontras.

Aqui ficam uns conselhos para seres um excelente mentorando:

- Arranja um cumprimento especial e único para o teu mentor;
- Sê positivo, ou então sempre que respondas “não”, deverás dar um abraço ao teu mentor;
- Sê solidário, ajuda quem te rodeia, sempre que te seja possível;
- Sê curioso, tenta aprender algo novo todos os dias;
- Sê paciente, as caminhadas fazem-se com um passinho de cada vez;
- Nunca te esqueças das tuas sessões, mas se não puderes comparecer, não te esqueças de avisar o teu mentor;
- Celebra! Cada vez que alcances uma conquista, dança de alegria;
- Sê construtivo, não tenhas receio de dizer o que pensas, mas começa sempre por apontar o que mais apreciaste.

