



Guia para Educadores

*Empowering young people
soft skills through peer
mentoring*



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project No: KA220-YOU-3BAF79FF

Índice

Introdução	05
1. As Necessidades dos Jovens	06
1.1 — Questões Introdutórias	07
1.2 — Quais São os Desafios em Saúde Mental Mais Comuns que os Adolescentes Enfrentam Hoje?	07
1.3 — Que Fatores Contribuem Negativamente para a Saúde Mental dos Adolescentes nos seus Principais Contextos de Vida?	08
1.4 — Quais dos Principais Fatores no Contexto de Vida dos Adolescentes Contribuem Positivamente para a sua Saúde Mental e Bem-Estar?	09
1.5 — Que Barreras Dificultam a Procura de Ajuda dos Adolescente Para os seus Problemas de Saúde Mental? Como Podem ser Ultrapassadas Essas Barreiras?	09
1.6 — Reflexão e Implicações para a Prática	10
1.7 — Questões Reflexivas para o Professor	10
2. Seleção de mentores: um contributo	12
2.1 — Questões introdutórias	13
2.2 — Seleção de mentores – uma visão global	13
2.3 — Questionário de Avaliação de Competências Online (OSAT)	15
2.4 — Seleção de mentores – passos práticos	19
2.5 — A plataforma OSAT no website do projeto Stronger Youth	20
2.6 — Questões para reflexão	21
3. Professor como Facilitador	24
3.1 — Questões Introdutórias	25
3.2 — Criar um Ambiente de Aprendizagem que Promova o Desenvolvimento	25
3.3 — Educação de Pares	27
3.4 — O Professor como Líder e Guia – Implicação Prática	27
3.5 — Questões Reflexivas para o Professor	28

4. Mentoria de Pares - A Ideia 30

- 4.1 — Perguntas Introdutórias 31
- 4.2 — Compreender os Princípios Básicos da Mentoria entre Pares 31
- 4.3 — Como é que a Mentoria entre Pares pode Apoiar a Saúde Mental dos Jovens? 31
- 4.4 — Quais São os Principais Papéis dos Mentores e Mentorados na Mentoria Entre Pares para o Bem-Estar Emocional? 32
- 4.5 — Que Estratégias Pode Implementar para Orientar Eficazmente os Mentorados e Mentores nas Suas Funções? 34
- 4.6 — Reflexão e Aplicações Práticas 35

5. Conjunto de Atividades 38

- 5.1 — Questões Introdutórias 39
- 5.2 — Visão Geral do Conjunto de Atividades 39
- 5.3 — Componentes Principais do Conjunto de Atividades 39
- 5.4 — Tipos de Atividades Incluídas 42
- 5.5 — Aplicação Prática 43
- 5.6 — Conclusão 44
- 5.7 — Questões Reflexivas para os Professores 44

6. Monitorização e Avaliação do Processo de Mentoria de Pares 46

- 6.1 — Questões Introdutórias 47
- 6.2 — Objetivos de Mentoria e Avaliação 47
- 6.3 — Acompanhamento do Processo de Mentoria 48
- 6.4 — Avaliação do Processo de Mentoria 49
- 6.5 — Ferramentas para Mentoria e Avaliação 49
- 6.6 — Questões Reflexivas para os Professores 51

7. Dicas para o Professor 52

- 7.1 — Principais Reflexões do Projeto 53

7.2 — Decálogo para Educadores	53
7.3 — Dicas Práticas para Implementar o Programa	54
7.4 — Recursos Adicionais para Educadores	55

8. Referências 30 56

8.1 — Cap. 1	57
8.2 — Cap. 2	58
8.3 — Cap. 3	58
8.4 — Cap. 4	59
8.5 — Cap. 5	60
8.6 — Cap. 6	61

Introdução

Autor: Adam Gogacz (FRAME)

O Projeto “Stronger Youth” tem como objetivo promover a saúde mental dos jovens através das relações com os pares. Entre os jovens, há aqueles que lidam perfeitamente com a realidade em constante mudança, enquanto alguns não conseguem encontrar o seu lugar nela. O projeto define uma metodologia para atividades entre pares baseada na ideia de mentoria. O contacto entre pares baseia-se nas mesmas formas e métodos de comunicação que ocorrem na sua geração. Quem alcançará melhor um jovem, quem compreenderá as suas necessidades e falará melhor com ele do que um par?

No Projeto, propomos uma metodologia para atividades entre pares, baseada numa análise científica das necessidades reais dos jovens, inquiridas nos países parceiros: Itália, Portugal, Polónia, República Checa, Roménia e Espanha. Uma característica importante do Projeto é que a mentoria ocorre sob a forma de atividades conjuntas propostas no projeto. Estas atividades são selecionadas de forma a apoiar o desenvolvimento de competências sociais, por exemplo: comunicação, capacidade de lidar com conflitos e situações stressantes e também atividades físicas conjuntas. Tudo isto com o objetivos de promover a saúde de acordo com a sua definição moderna e holística.

Este Guia, destinado aos educadores que supervisionam o processo de mentoria, guiá-los-á através das sucessivas etapas do projeto: desde a investigação, passando pela compreensão do papel do professor como observador e interveniente apenas em situações excecionais, até à descrição da atividade e monitorização do processo. O Guia foi elaborado para o ajudar a compreender os objetivos reais do projeto, ou seja, implementar a ideia de inclusão através do apoio mútuo entre pares. Os destinatários são, portanto, tanto jovens expostos a fatores de risco de depressão bem como aqueles que, graças à sua abertura social e resiliência, podem contribuir para a prevenção da depressão entre os jovens. Ambos os grupos de jovens devem cooperar e criar, nutrir, partilhar e disseminar valores comuns para atingir os objetivos do projeto.

O projeto foca diretamente o que é muito importante num mundo onde se misturam uma enorme quantidade de valores de diferentes culturas: dá a oportunidade de estabelecer e fortalecer relações entre as pessoas, começando pela geração mais jovem, que é particularmente vulnerável a crescer com uma sensação de isolamento e solidão.

É por isso que o convidamos a criar grupos de mentoria entre jovens. Como fazer isso? É isso que o nosso Guia explicará.

Autores: Luísa Grácio & Maria João
Carapeto (University of Évora)

As Necessidades dos Jovens



1. As Necessidades dos Jovens

1.1 Questões Introdutórias



1. Considerando os riscos que a escola pode representar para a saúde mental dos adolescentes, o que pode a escola fazer para eliminar, diminuir ou mitigar o seu possível impacto negativo na saúde mental dos adolescentes?
2. Que papéis desempenham as relações com os pares no apoio ou no comprometimento da saúde mental dos adolescentes?
3. Quão importante é para os professores e os alunos o desenvolvimento de um maior conhecimento sobre a saúde mental?
4. Como podem os adolescentes ser capacitados para desenvolver competências de resiliência e de coping para futuros desafios de saúde mental?

A adolescência é uma fase emocionante da vida em que há muitos avanços e conquistas no desenvolvimento. Ao mesmo tempo, hoje em dia, os adolescentes enfrentam vários desafios à sua adaptação psicológica e psicossocial que dificilmente conseguem ultrapassar sozinhos. O Projeto Stronger Youth identificou os desafios de saúde mental dos adolescentes e os recursos que estes perceberam nas suas vidas em seis países europeus (Carapeto et al., 2024). Apresentamos abaixo alguns dos principais resultados e as suas implicações para a promoção da saúde mental dos adolescentes em contextos educativos como as escolas, especialmente através de programas de mentoria entre pares.

1.2 Quais São os Desafios de Saúde Mental Mais Comuns que os Adolescentes Enfrentam Hoje?

Os adolescentes relataram mais desafios emocionais do que comportamentais. Relativamente às dificuldades emocionais, os adolescentes referiram problemas como ansiedade, ataques de pânico, depressão, sentimentos de raiva, solidão, sentimentos de incompreensão, sentimentos de insegurança, falta de autoconfiança, dificuldades de autoaceitação, fadiga e preocupações relacionadas com o género.

Os adolescentes também relataram uma série de comportamentos problemáticos, como a automutilação; problemas alimentares; aditivos (drogas, álcool, tabaco e tecnologia);

dificuldades sociais (isolamento, problemas de relacionamento); mau comportamento em geral e comportamento agressivo (violência no namoro, bullying); rebeldia e impulsividade/falta de autocontrole; e pensamentos suicidas.

No entanto, alguns adolescentes revelaram falta de conhecimento sobre questões de saúde mental. Por exemplo, alguns deles ignoraram e/ou negaram a própria existência de dificuldades psicológicas e psicossociais na adolescência ou a presença de fatores de risco para a saúde mental e o bem-estar dos adolescentes. Por isso, é importante que os educadores e os jovens desenvolvam um maior conhecimento sobre a saúde mental. Isto irá melhorar a consciencialização sobre possíveis sinais que sugerem que os adolescentes precisam de ajuda, incluindo o encaminhamento para especialistas em saúde mental.

1.3 Que Fatores Contribuem Negativamente para a Saúde Mental dos Adolescentes nos seus Principais Contextos de Vida?

A família como fonte de risco foi percebida pelos adolescentes como falta de compreensão e apoio (falta de atenção, confiança, apoio emocional, disponibilidade, tempo, desinteresse pelos problemas dos adolescentes; não aceitação e desvalorização), abuso e negligência (relações intrafamiliares conflituosas, violência psicológica e física), práticas educativas e limites inadequados, pressão parental (expectativas demasiado elevadas, críticas, exigências), controlo (restrições excessivas e indevidas, superproteção) e instabilidade financeira.

Os fatores de risco escolar identificados pelos adolescentes foram a pressão académica (exigências, excesso de trabalhos de casa, múltiplas tarefas, excesso de tecnologia, prazos, avaliações, foco nas notas; excesso de aulas e de horas na escola, falta de conhecimentos práticos ou úteis para a vida futura); falta de atividades diversificadas/atividades extracurriculares; ambiente hostil; professores que não dão apoio (falta de interesse pessoal); professores abusadores (que fazem piadas, gritam, humilham, desrespeitam, julgam e discriminam os alunos); barreiras financeiras (práticas discriminatórias contra os alunos com base na sua condição económica, disparidades na qualidade da educação entre escolas, instalações escolares inadequadas) e a falta de psicólogos.

Os colegas que não são de confiança, não dão apoio, são competitivos e que intimidam ou pressionam os outros para terem comportamentos indesejáveis também foram vistos como um risco. Fatores pessoais, como o medo do fracasso ou a falta de compreensão de assuntos foram também percebidos como fatores de risco.

As tecnologias digitais foram referidas como uma potencial fonte de risco, incluindo a erosão da autoestima, a promoção da necessidade de validação online, a dependência,

o cyberbullying, a exposição ao assédio, a distorção da realidade e da vida e causa de problemas de sono e alimentares, fadiga, agitação e impaciência.

1.4 Quais os Principais Fatores no Contexto de Vida dos Adolescentes que Contribuem Positivamente para a sua Saúde Mental e Bem-Estar?

Os adolescentes percebem como fatores promotores de saúde mental e bem-estar o apoio da família, dos amigos, dos colegas e dos professores (incluindo o apoio relativamente ao desempenho escolar e às decisões sobre o seu futuro) e a existência de boas relações com as pessoas que os rodeiam. Num ambiente educativo e escolar, sentir-se seguro, ter serviços de apoio e professores atenciosos que ofereçam diferentes oportunidades de aprendizagem, ajudar os alunos a aprender e a desenvolver-se pessoalmente (autoconhecimento, autoconceito, autoestima, competências relacionais), foram identificados como factores-chave na promoção do bem-estar e da saúde mental. Além disso, uma visão positiva da vida, relações de apoio na família, na escola e entre pares, comunicação eficaz, apoio emocional, desenvolvimento de resiliência pessoal e escolhas de estilo de vida saudáveis (incluindo atividade física regular e envolvimento em atividades de lazer), foram identificados como fatores importantes que contribuem para a melhoria da saúde mental e do bem-estar dos adolescentes. As tecnologias digitais foram também vistas como uma fonte de promoção da saúde mental, permitindo a aquisição de novas ideias e pessoas, a obtenção de apoio social e a oportunidade de partilhar novas experiências.

1.5 Que Barreiras Dificultam a Procura de Ajuda dos Adolescentes para os seus Problemas de Saúde Mental? Como Podem ser Ultrapassadas essas Barreiras?

Uma das dificuldades enfrentadas pelos adolescentes prende-se com as barreiras que percebem na procura de ajuda, como o estigma da saúde mental (julgamentos da sociedade, problemas de autoimagem), as normas de género; barreiras individuais (retraimento, timidez, falta de autoestima, sentimentos de inferioridade e solidão); barreiras interpessoais (amigos problemáticos na escola, exclusão, marginalização, sentir-se sem importância ou incompreendido, falta de comunicação por medo de ser julgado, pressão social para se conformar). Apesar das dificuldades percebidas em

pedir ajuda, os adolescentes revelaram ser mais propensos a pedir ajuda a um parceiro íntimo (e.g., namorado/a) e às suas mães e amigos/as. Os colegas e os professores foram mencionados como pessoas improváveis para pedir ajuda, e as reuniões presenciais foram o canal preferido dos adolescentes para revelar os seus próprios problemas. É importante garantir que as intervenções em contexto escolar contêm alguns elementos relacionais e comunicacionais para aumentar a probabilidade de os adolescentes procurarem ajuda. Tais fatores podem incluir confiança, abertura na comunicação, facilidade em discutir diversas questões e problemas, compreensão, não julgamento, levar as suas opiniões a sério, ajudar, disponibilidade e tempo, redução da pressão, apreciação e implementação de atividades que os podem ajudar a lidar melhor com os desafios de saúde mental. Embora os adolescentes relatem utilizar estratégias adaptativas individuais e interpessoais para lidar com os desafios de saúde mental e obter ajuda, algumas destas estratégias, como a distração, a diversão e o evitar pensar sobre os problemas, podem ser preocupantes.

1.6 Reflexão e Implicações para a Prática

A promoção da saúde mental e do bem-estar dos adolescentes depende da eliminação ou redução dos fatores de risco e da promoção de fatores de proteção nos seus contextos de vida. Estas reflexões pretendem inspirar os educadores a passar da teoria à prática, garantindo que a escola se torna fundamentalmente uma fonte de promoção de fatores de proteção, especialmente no contexto da implementação de programas de mentoria entre pares.

É crucial ter a consciência de que os programas de mentoria entre pares, no contexto escolar, devem ser percebidos como uma abordagem preventiva dos problemas de saúde mental e que os candidatos preferenciais devem ser adolescentes que enfrentam fatores de risco, mas sem problemas significativos de saúde mental. Os adolescentes com problemas de saúde mental devem ser acompanhados por especialistas de saúde mental; a mentoria entre pares poderia possivelmente desempenhar um papel coadjuvante mas, neste caso, deve ser enquadrada por estes profissionais. A disponibilidade para oferecer apoio contínuo e considerar positivamente o outro, a capacidade de ouvir e compreender os outros e a empatia, são algumas características desejáveis que podem ser consideradas na seleção de mentores adolescentes. Os resultados sugerem também a importância de estruturar o papel de mentor na relação mentor-mentorado (ele/ela não é um amigo nem apenas um colega) e uma interação face a face parece ser preferível.

Os programas de mentoria entre pares para adolescentes têm sido consensualmente considerados uma abordagem importante para promover a saúde mental e o bem-estar dos adolescentes, facilitar a procura de ajuda e reduzir o estigma. A sua natureza ecológica (e.g., inserida no ambiente escolar dos adolescentes) e holística (e.g., podendo envolver

diferentes domínios da vida, como o desempenho académico, as competências pessoais, as redes sociais, o desajustamento psicológico e/ou psicossocial, etc., e as suas relações) têm sido destacados na literatura.

1.7 Questões Reflexivas para o Professor

1. Enquanto professor, quais são os principais aspetos em que pode investir para contribuir para o bem-estar e saúde mental dos seus alunos?
2. Que estratégias pode adotar para prevenir o impacto das exigências académicas na saúde mental dos jovens?
3. Quão importante é oferecer aos seus alunos diferentes oportunidades de aprendizagem?
4. O que acha que poderia fazer para aumentar as probabilidades de um aluno em dificuldade lhe pedir ajuda?





Autores:

- Maria João Carapeto & Luísa Grácio (University of Évora)
- Alessia De Vita (VITECO)
- Alessia Vinci (PRISM)

Seleção de mentores

2. Seleção de mentores: um contributo

2.1 Questões introdutórias

1. Que características deve ter um adolescente para ser um mentor?
2. Como seleccionar adolescentes para o papel de mentor?
3. O que é o Questionário de Avaliação de Competências Online (OSAT)?



Palavras-chave: seleção de mentor; mentoria por pares adolescentes.

2.2 Seleção de mentores – uma visão global

Maria João Carapeto & Luísa Grácio
University of Évora

Um passo importante na construção de um programa de mentoria entre pares é a definição dos critérios de aceitação (e recusa) dos candidatos a mentores, de modo a assegurar relações de mentoria eficazes e seguras. Kupersmidt et al. (2020) recomendam que a seleção de adolescentes para serem mentores forneça informações sobre várias dimensões importantes de um programa de mentoria de pares bem sucedido:

-  atitude positiva em relação aos outros jovens;
-  à vontade para iniciar conversas com os colegas;
-  história de ajuda aos outros (por exemplo, experiências de voluntariado na comunidade ou outras, mesmo informais);
-  idealmente, ser dois anos mais velho que o(s) mentor(es);
-  ter horários não conflitantes com as atividades de mentoria (de modo a estar disponível); e
-  o potencial do candidato para beneficiar da relação de mentoria para o seu próprio desenvolvimento pessoal e social.

Além disso, os autores afirmam que é vantajoso seleccionar mentores com uma diversidade de perfis, e não apenas adolescentes com um bom desempenho. De facto, por vezes, os

jovens extremamente bem sucedidos no domínio académico ou em outros domínios da vida, podem ter mais dificuldades em agendar atividades de mentoria, em prestar toda a atenção aos mentorandos, em empatizar com os pares vulneráveis em áreas em que estes se destacam, e/ou até mesmo em serem vistos como modelos alcançáveis pelos mentorados. Quando estes adolescentes extremamente competentes são selecionados para serem mentores, é crucial trabalhar com eles no sentido de assumirem compromissos claros em relação ao programa de mentoria e aos relacionamentos. Além disso, como argumentam os autores, por vezes até “os jovens que podem estar desvinculados da escola” (Kupersmidt et al., 2020, p. 27) podem investir na relação de mentoria, prestar ajuda efectiva ao mentorado e ter oportunidades importantes para promover uma identidade mais forte.

Como parte do processo de seleção dos mentores, os candidatos a mentores devem preencher um formulário de candidatura escrito e participar numa entrevista individual (seguindo um protocolo padronizado) para verificar a sua segurança e aptidão para orientar outro jovem. A entrevista é importante para avaliar as seguintes capacidades do candidato:

-  experiência e competências na gestão de possíveis desafios na relação de mentoria (por exemplo, mentorados não cooperantes ou desinteressados);
-  vontade de pedir ajuda e apoio, se necessário;
-  motivação para se voluntariar para ser mentor;
-  expectativas sobre o programa de mentoria;
-  gerir o tempo dedicado ao programa de mentoria, a fim de o equilibrar eficazmente com outras responsabilidades pessoais e com a relação com outros mentores no programa;
-  outras possíveis perguntas e preocupações sobre o programa.

Recomendações mais avançadas para a seleção do mentor incluem entrevistas e a verificação de referências de outras pessoas que conheçam melhor o candidato a mentor. Questões como os antecedentes criminais e o interesse em manter o contacto com o(s) mentorado(s) durante os períodos de férias também podem ser verificadas.

Para além do formulário de candidatura e da entrevista individual, podem também ser utilizados outros instrumentos baseados em provas para avaliar competências específicas cruciais nas relações de mentoria entre pares.

2.3 Questionário de Avaliação de Competências Online (Online Skills Assessment Tool, OSAT)

Maria João Carapeto & Luísa Grácio

University of Évora

O OSAT é um instrumento desenvolvido no contexto do Projeto Stronger Youth e localizado no website do projeto (<https://strongeryouth.eu>). Visa fornecer uma breve avaliação de algumas competências-chave de que um mentor de adolescentes necessita para ser eficaz no seu papel de apoiar os seus mentorados a reforçar as suas competências socio-emocionais e a sua saúde mental. Assim, os objectivos do OSAT são:

-  Fornecer informações sobre as competências socioemocionais relevantes dos adolescentes candidatos a mentores, que possam ajudar no processo de seleção dos mentores;
-  Proporcionar aos adolescentes uma ferramenta de auto-exploração e de promoção do auto-conhecimento.

A preparação desta versão experimental do instrumento foi liderada pela equipa da Universidade de Évora (Portugal), com a colaboração de todos os outros parceiros do Stronger Youth e teve como base:

-  Recomendações baseadas em evidências para a seleção de candidatos a mentores de pares adolescentes (e.g., Kupersmidt et al., 2020);
-  Conclusões da revisão bibliográfica e da investigação empírica do projeto Stronger Youth, sobre questões e recursos de saúde mental dos adolescentes, realizada em seis países europeus (Espanha, Itália, Polónia, Portugal, República Checa e Roménia; Carapeto et al., 2024), que sugeriu a relevância de considerar nos candidatos a mentores:
 -  Conhecimento (e empatia) acerca dos problemas e de competências socioemocionais dos adolescentes, e literacia em saúde mental;
 -  disponibilidade para oferecer apoio contínuo e presencial e um olhar positivo sobre o outro, bem como a capacidade de ouvir e compreender os outros;
 -  capacidade de auto-afirmação e estruturação da relação mentor-mentorado.
-  Experiência de todos os parceiros do projeto Stronger Youth, ao longo de um processo Delphi para a seleção das dimensões a abordar e dos itens a incluir no OSAT;
-  Instrumentos já validados para avaliar uma diversidade de competências socio-emocionais dos adolescentes.

Esta primeira versão do OSAT recolhe informações sobre as competências dos adolescentes em cinco domínios cruciais para que um mentor seja eficaz:



- **Foco no outro**, ou a capacidade de ser empático numa relação: compreender, sentir-se como o outro e vontade de ajudar os outros em necessidade.



- **Auto-conhecimento (Eu Próprio)** em especial a consciência de capacidades como a reflexividade e a resolução de problemas, e de até que ponto se é visto pelos amigos como uma pessoa que ajuda.



- **Competências de comunicação**, no que respeita às capacidades essenciais de escuta ativa e de assertividade.



- **Literacia em saúde mental**, em particular, crenças e atitudes gerais sobre problemas psicológicos.



- **Responsabilidade social**, em termos de compreensão pessoal de ter um papel na ajuda aos outros em necessidade.

Por conseguinte, o OSAT é composto por 15 itens, três por domínio, que devem ser pontuados pelos adolescentes de 1 - nunca a 6 - sempre. É obtida uma pontuação de 3 a 18 em cada dimensão através da soma das pontuações dos respectivos itens, de modo que quanto maior a pontuação, melhores as competências. Depois de o adolescente responder a cada um dos itens e com base nas pontuações obtidas, a plataforma fornece um feedback qualitativo de acordo com o nível (inferior, médio ou superior) das competências em cada um dos cinco domínios. Este feedback, que também menciona áreas de melhoria, pode ser utilizado pelo educador para completar a sua própria avaliação da adequação do candidato a mentor. A tabela 1 apresenta o conteúdo do feedback por domínio socio-emocional e nível de competências.

Tabela 1

Feedback aos adolescentes depois do preenchimento do OSAT, por domínio socioemocional e nível de competências

Domínio	Nível de pontuação	Feedback
Foco no outro	Baixo	Talvez precisas de te esforçar mais para compreender as emoções das outras pessoas. Isto é muito importante para o teu desenvolvimento pessoal e para melhorar as tuas relações com as outras pessoas.
	Médio	Às vezes, já consegues compreender as emoções das outras pessoas. Para o teu desenvolvimento pessoal e para te relacionares bem com os outros e seres capaz de os ajudar é, no entanto, importante que melhores ainda mais.
	Elevado	Pareces ter uma forte tendência para compreender os outros, para os ajudar e para os fazer sentir melhor quando não se sentem bem. É uma boa qualidade que te ajuda a construir uma boa relação com os outros.
Eu próprio/a	Baixo	Poderás ter de te esforçar mais para que os outros confiem em ti, para perceberes melhor que os problemas têm solução e pensares antes de agires. Desenvolveres estas competências será muito benéfico para ti e para as tuas relações com os outros.
	Médio	Já tens alguma confiança dos teus amigos, alguma capacidade de resolveres problemas e de pensares antes de agir. Desenvolver mais estas competências será muito benéfico para ti e para as tuas relações com os outros.
	Elevado	Pareces ser uma pessoa de confiança, focada na resolução de problemas e que sabe pensar antes de agir. Estas características são muito benéficas para ti e para as tuas relações com os outros.
Competências de comunicação	Baixo	Pode ser útil ouvires mais os outros e tentar compreendê-los sem os julgar. É importante que aprendas a expressar melhor as tuas necessidades e opiniões sem te sentires ansioso/a ou zangado/a, mesmo quando os outros têm opiniões diferentes das tuas. Ao desenvolveres estas competências de comunicação, podes melhorar a tua relação contigo próprio/a e com os outros.
	Médio	Já tens alguma capacidade para ouvir os outros e compreendê-los sem os julgar. Por vezes, és capaz de expressar as tuas necessidades e opiniões com respeito, mesmo que os outros tenham opiniões diferentes das tuas. Continua a desenvolver estas capacidades e conseguirás melhorar a tua relação contigo próprio/a e com os outros.
	Elevado	Pelo que dizes, sabes ouvir e compreender os outros sem os julgar, e sabes exprimir as tuas necessidades e opiniões.

		respeitando os outros. Estas são competências muito importantes que te ajudam a estabelecer boas relações com os outros e contigo próprio/a.
Literacia em saúde mental	Baixo	Pode ser útil para ti aprenderes mais sobre saúde psicológica e compreenderes a importância de pedir ajuda.
	Médio	Estás no bom caminho para perceber que ter problemas psicológicos é algo que pode acontecer a qualquer pessoa e que é importante pedir ajuda para os resolver. No entanto, ainda há muitas coisas importantes a aprender.
	Elevado	Pareces ter percebido que ter problemas psicológicos é algo que pode acontecer a qualquer pessoa e que é importante pedir ajuda para os resolver. No entanto, ainda há muitas coisas importantes a aprender.
Responsabilidade social	Baixo	Talvez precisas de te tornar mais consciente de que o teu comportamento tem um efeito no comportamento dos outros e que é importante ser sensível aos outros, tentando ajudá-los quando eles precisam. Isto é algo que podes fazer.
	Médio	Já tens alguma noção de que o teu comportamento afeta o comportamento dos outros, que é importante agires de forma responsável e seres sensível aos outros e também tentar ajudá-los quando precisam. Continua a melhorar estes aspectos.
	Elevado	Pareces compreender que o teu comportamento tem um efeito sobre o comportamento dos outros, que ages de forma responsável e és sensível aos outros, tentando ajudá-los quando precisam. Já demonstras alguma maturidade, valores e responsabilidade social.

Em suma, o OSAT pode ser útil na recolha e agregação de informações sobre competências socio-emocionais importantes para o papel de mentor de pares. No processo de seleção de mentores, esta informação deve ser considerada em conjunto com outras informações acima mencionadas, tais como as informações obtidas através de: (a) formulário de candidatura inicial; (b) entrevista individual (protocolo padronizado) conduzida pelo educador responsável pelo programa de tutoria entre pares. Estas etapas de seleção devem ser efetuadas depois de obtido o consentimento informado por escrito do adolescente e dos seus tutores legais para participar no programa do Stronger Youth. Simultaneamente, o OSAT pode ser utilizado por qualquer adolescente como um meio para melhorar a auto-exploração e o auto-conhecimento.

Esta versão do instrumento e a sua viabilidade serão primeiramente avaliadas no contexto do programa de mentoria Stronger Youth.

2.4 Seleção de mentores – passos práticos

Alessia Vinci
PRISM

O processo de seleção pode ser implementado adaptando todas as etapas de acordo com cada contexto. No entanto, são aqui enumerados alguns passos fundamentais que podem garantir o êxito deste processo, protegendo simultaneamente os dados dos alunos de acordo com a política do RGPD (Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados) da União Europeia.

01

Passo 1 - Implementação do OSAT nas salas de aula

A fim de selecionar os mentores e de respeitar a política RGPD, o questionário OSAT deve ser implementado na escola, utilizando os computadores da escola. Não é permitido utilizar qualquer dispositivo pessoal (smartphone, tablet, telemóvel) para realizar esta atividade. A utilização de dispositivos públicos garante que o endereço IP não possa ser rastreado até ao aluno que efectua o questionário. Antes da realização da atividade, deve ser entregue aos alunos um Termo de Consentimento Informado (que descreve os objectivos do projeto e da própria atividade) que eles devolverão aos professores, assinado pelos pais ou tutores (se forem menores) ou por eles próprios (se não forem menores).

02

Passo 2 – Seleção dos mentores

Assim que o questionário OSAT for iniciado, a plataforma gerará automaticamente um código de identificação temporário para os utilizadores que realizarem o questionário.

Depois de terminarem o questionário, os alunos devem imprimir os seus resultados (reconhecerão o seu questionário graças ao código de identificação), escrever o seu nome e entregá-los aos professores. Os dados impressos permitem o cumprimento do RGPD.

O professor selecionará os mentores com base nas cópias impressas e nas reflexões feitas individualmente com os alunos.

Durante a fase de implementação do projeto, os mentores selecionados receberão um Formulário de Consentimento (que lhes permitirá participar no projeto) que devolverão assinado pelos seus pais ou tutores (se forem menores) ou por eles próprios (se não forem menores).

03

Passo 3 – Utilização posterior da plataforma (fora do Projeto)

O OSAT pode ser utilizado como um instrumento de apoio para todos os professores que pretendam implementar os princípios

do Stronger Youth Project.

Para utilização posterior, fora do projeto, os professores devem seguir os passos descritos acima (de modo a respeitar o RGPD e as políticas de privacidade e a garantir o anonimato dos dados online dos jovens), exceto na fase final relativa à participação dos alunos nas outras actividades do projeto.

2.5 A plataforma OSAT no website do projeto Stronger Youth

Alessia De Vita
VITECO

O OSAT (Online Skill Assessment Tool/Avaliação de Competências Online) como uma aplicação Web interactiva desenvolvida para avaliar as competências sociais dos jovens, está acessível online, no [Strongeryouth website](https://strongeryouth.org), na secção concebida para tal, oferecendo uma forma conveniente de os utilizadores se envolverem e o utilizarem no seu percurso de desenvolvimento pessoal.

O questionário apresenta um conjunto de perguntas com respostas com diferentes pontuações (que não aparecem no ecrã). Isto é fundamental para construir o desenvolvimento técnico do OSAT. O princípio é designado por “Lógica Condicional”. Esta ferramenta apresentará uma série de perguntas ao utilizador e a cada resposta dada será atribuído um peso específico. O peso das respostas será então adicionado para gerar uma pontuação e, através da aplicação de lógicas condicionais complexas, a ferramenta gerará um resultado específico.

Este princípio permite que o OSAT forneça os feedbacks no final do questionário. A diferenciação das respostas e das pontuações gerará um visual colorido diversificado, com base no tipo de feedback atribuído.

O desenvolvimento técnico do OSAT começa com uma breve introdução que descreve o objetivo, o grupo-alvo e a utilização.

O desenvolvimento da estrutura interna é apresentado em cinco domínios, cada um com algumas ideias sobre o tema. O conjunto de respostas vai de “Nunca” a “Sempre”.

Mais em pormenor:

-  Nunca
-  Raramente
-  Poucas vezes
-  Algumas vezes



Muitas vezes



Sempre

No início do OSAT, aparecerá uma declaração de assunção de responsabilidade com as informações sobre o projeto. A declaração clarificará os objetivos do projeto e do questionário OSAT, indicando que o OSAT pode ser utilizado no respeito do RGPD e da política de privacidade graças às suas orientações e ao anonimato assegurado pela própria plataforma.

Segue-se o texto para a declaração de responsabilidade e o respectivo campo de seleção para concordar com o tratamento dos dados, que é fundamental. Os dados serão recolhidos na base de dados VITECO apenas para fins analíticos.

“Como parte do projeto STRONGERYOUTH (Erasmus+ Programme, Project n. 2023-1-IT03-KA220-YOU-000159325), os dados recolhidos através do questionário de autoavaliação de competências são completamente anónimos e serão utilizados exclusivamente para fins de desenvolvimento e investigação relacionados com o projeto.

Estes dados não permitem a identificação direta ou indireta dos participantes e serão tratados em conformidade com o Regulamento (UE) 2016/679 (RGPD). Os dados serão conservados apenas durante a duração do projeto e serão permanentemente apagados após a sua conclusão.”

“Ao prosseguir com o questionário, confirma que leu este aviso e concorda com o processamento de dados nos termos acima descritos.”

O preenchimento do questionário é bastante fácil e compreensível.

Assim que o utilizador clicar em “Iniciar”, o computador irá gerar um código aleatório, que será associado ao questionário preenchido. Depois de responder a todas as perguntas do OSAT, que consiste em escolher a resposta que melhor representa a identificação pessoal com a situação descrita na pergunta, no final o aluno imprimirá, através da função adequada na plataforma, o feedback sobre as suas respostas.

2.6 Questões para reflexão

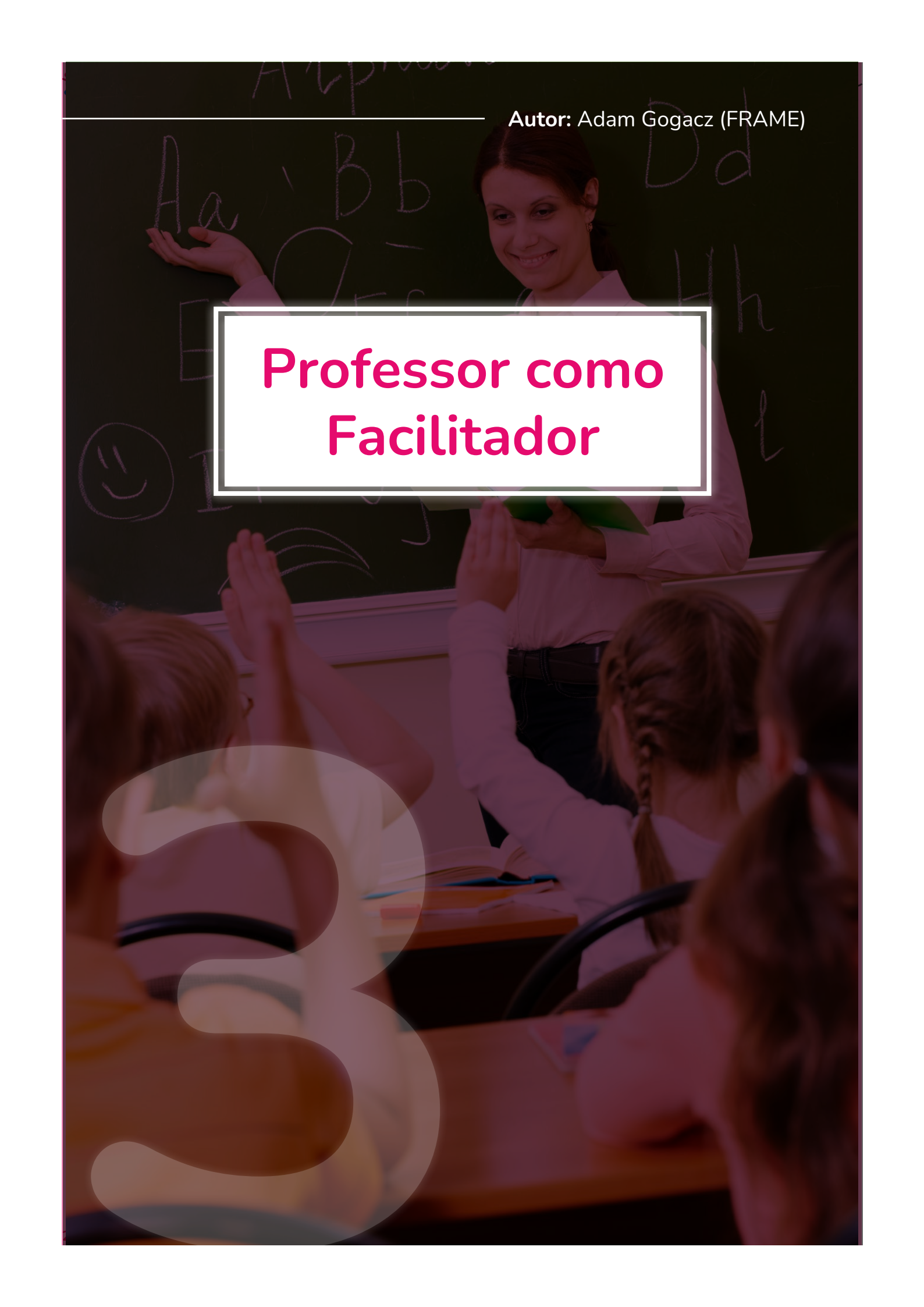
1. Uma das características dos programas de mentoria, em comparação com outros programas mediados por pares, é o objetivo e a expectativa de que tanto o mentor como o mentorado desenvolvam as suas próprias competências ao longo do processo. Com isto em mente, quais são, na sua opinião, as qualidades mais importantes para um mentor adolescente de pares?



2. Quais são os riscos de selecionar os mentores principalmente ou quase exclusivamente com base no seu desempenho académico?
3. Como combinar o OSAT com um protocolo de entrevista para recolher as informações mais relevantes para selecionar mentores adolescentes de pares?



STRONGER YOUTH

A photograph of a female teacher with brown hair, smiling and standing in front of a chalkboard. She is wearing a light pink long-sleeved shirt and dark jeans. The chalkboard behind her has handwritten letters 'Aa', 'Bb', 'Dd', 'Hh', and a smiley face. In the foreground, several young students are seated at their desks, with their hands raised in the air. The image has a dark, semi-transparent overlay.

Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Professor como Facilitador

3. Professor como Facilitador

3.1 Questões Introdutórias

1. Qual o papel do professor na escola atualmente? Ele/ela ainda é somente um “alimentador” de conhecimento?
2. Como podemos criar um ambiente em que os alunos trabalhem de forma mais eficaz?
3. O que é a educação por pares e qual o papel do professor na mesma?



O papel do professor evoluiu consideravelmente no século XXI. O modelo tradicional em que ele ou ela era o principal fornecedor de conhecimento está a dar lugar a um papel de facilitador mais dinâmico e abrangente. Um facilitador é alguém que apoia a aprendizagem, inspira, incentiva a independência e ajuda os alunos a desenvolver o seu potencial de forma personalizada. O professor moderno não só transmite conhecimento, mas também apoia o desenvolvimento das competências sociais, emocionais e cognitivas dos alunos. Assume, portanto, o papel de líder e organizador de um ambiente denominado ambiente de aprendizagem, no qual os jovens encontram oportunidades e motivação para aprender.

3.2 Criar um Ambiente de Aprendizagem que Promova o Desenvolvimento

O professor-facilitador é responsável por criar um ambiente de aprendizagem que apoie o desenvolvimento dos alunos a vários níveis. Ele ou ela deve criar um espaço que promova a abertura, a criatividade e a colaboração. Através de métodos de ensino modernos, como os métodos de trabalho baseados em projetos, a aprendizagem baseada em problemas ou a utilização de tecnologia, o professor ajuda os alunos a desenvolver o pensamento crítico e uma progressiva autonomia relativamente a competências de resolução de problemas. Este ambiente, não só apoia a aquisição de conhecimentos, como também cria um sentido de responsabilidade dos jovens pelo seu próprio processo de aprendizagem. Para que os jovens se desenvolvam, este ambiente deve ser inclusivo, o que significa, acima de tudo, ser seguro e solidário.

Os desafios atuais, como os problemas de saúde mental dos jovens, exigem que o professor seja extremamente sensível e empático. O professor-facilitador desempenha um papel fundamental na criação de uma atmosfera de segurança e confiança na sala

de aula. Ele ou ela é a pessoa a quem os alunos podem recorrer para resolver os seus problemas e que pode identificar sinais preocupantes que indiquem situações emocionais difíceis. No entanto, é importante que se lembre que não pode agir sozinho. É necessária uma cooperação sinérgica de todas as partes interessadas no ambiente educativo. Ao trabalhar em conjunto com pais, educadores e psicólogos educacionais, um professor pode ajudar os jovens a lidar com desafios, ao mesmo tempo que promove a saúde mental e cuida do bem-estar dos seus alunos.

Ser professor como líder exige muito talento, mas existem agora muitas técnicas e formas de apoiar a nova função de ensino. Por exemplo, organizar o ambiente de aprendizagem em quatro tipos, dependendo de dois fatores principais: se o professor está diretamente presente no processo de aprendizagem ou deixa espaço para o trabalho independente, e se é trabalho individual ou de grupo.



- **No trabalho individual com a presença do professor**, este assume o papel de mentor. Ele ou ela motiva a aprendizagem, mas também envolve o aluno e apoia-o individualmente. Por vezes, basta ter uma conversa individual, que afinal não ocupa muito tempo e permite não só perceber o problema do aluno, mas também selecionar um caminho adequado de desenvolvimento individual.



- **No trabalho de grupo com a presença do professor**, ele/a atua mais como um coach que motiva o esforço conjunto, lidera o grupo e, dependendo da tarefa, trabalha com o grupo ou o instrui. Ao trabalhar neste ambiente específico, é muito útil criar um relacionamento em que é uma autoridade, um modelo que mostra ao grupo como agir, o que ser.



- **O trabalho individual do aluno sem a presença direta do professor** é também conhecido por autoaprendizagem. Com a escolha certa do material, do tempo e da motivação para agir (positiva, não negativa!), o aluno chega de forma independente a uma solução para um problema ou assimila conhecimentos. A criação de um ambiente deste tipo requer um bom conhecimento do aluno por parte do professor. Os fatores mais importantes a considerar aqui são:



competências cognitivas (as tarefas dadas ao aluno não devem ser demasiado difíceis para ele, porque não as conseguirá realizar, nem demasiado fáceis, porque se aborrecerá e não as fará);



a forma como organizam o seu próprio trabalho (um aluno que não consegue organizar as suas próprias atividades não deve ter total liberdade sobre o que e quando trabalhar, é melhor dar tarefas muito específicas, curtas e com um prazo curto);



- Possibilidades organizativas para trabalhar por si só (por vezes, por diversas razões, como por exemplo económicas, os alunos não têm condições em casa para trabalhar por conta própria, seria bom oferecer-lhes a possibilidade de o fazer na própria na escola).



— **O trabalho de grupo sem a presença direta do professor** é o tipo de ambiente de aprendizagem que, devido à natureza do Projeto Stronger Youth, mais nos interessa. Neste caso, o professor dá a tarefa e monitoriza o desempenho do grupo. Este é um tipo típico de ambiente educativo para o método de projeto, mas também para a educação entre pares.

3.3 Educação de Pares

A educação entre pares é um método em que os alunos aprendem uns com os outros fazendo coisas em conjunto e trocando experiências. O professor-facilitador desempenha um papel de coordenação neste processo, apoiando os alunos na construção de relações baseadas na confiança e na cooperação. Ao criar condições para o trabalho em equipa, organizar discussões e projetos de grupo, o professor ajuda os alunos a desenvolver competências sociais, como a comunicação, a empatia e as competências de resolução de conflitos. A educação entre pares não só promove uma aprendizagem mais eficaz, como também cria laços entre os alunos, o que tem um impacto positivo no ambiente da sala de aula.

Um dos determinantes básicos e ao mesmo tempo uma característica da educação entre pares é que os alunos utilizam os mesmos “códigos” de comunicação entre si. É mais fácil para eles estabelecerem uma relação com os colegas e, assim, transmitirem informação ou ensinarem competências. Muitas vezes, a educação entre pares pode aliviar significativamente o trabalho do professor com o grupo da turma, pois o aluno mais capaz pode assumir o papel de “assistente” e traduzir/explicar para os colegas que têm dificuldade em compreender.

3.4 O Professor como Líder e Guia – Implicação Prática

O professor numa função de liderança desempenha um papel de autoridade, entendido como um modelo e guia para os seus alunos. Através da sua atitude, empenho e capacidade de construir relacionamentos, inspira os alunos a atingir os seus próprios objetivos. O líder da sala de aula não só lidera, como também ouve e envolve os alunos na tomada de decisões sobre o processo de aprendizagem. A democratização da vida na sala de aula, quando combinada com uma clara delegação de responsabilidade pelas decisões tomadas pelos

alunos, promove grandemente a motivação, ensina a responsabilidade, a autoconfiança e o pensamento crítico, envolvendo a antecipação das consequências das próprias ações ou das ações dos outros. Um aspeto importante de ser líder é também a capacidade de motivar os alunos e reconhecer as suas necessidades e talentos individuais. O papel mais difícil de um líder, no entanto, é deixar espaço para a atividade independente dos alunos, sempre que possível. Isto implica observar, monitorizar o processo de atividades dos pares e envolver-se apenas quando é absolutamente necessário ou quando os próprios alunos o solicitam. Isto é difícil porque os professores estão habituados a ter um papel de liderança na escola e muitas vezes não conseguem “dar o campo” aos alunos para que estes possam agir de forma totalmente independente. Tal está também ligado ao difícil processo de monitorização, que deve ser atento, mas discreto. Escreveremos sobre monitorização nas próximas secções do guia.

3.5 Questões Reflexivas para o Professor

1. Qual é o papel de um professor líder?
2. Como se cria um ambiente educativo, no qual os alunos possam realizar todo o seu potencial?
3. Qual o papel do professor na educação de pares?
4. Por que razão a educação entre pares não só é eficaz, como também pode beneficiar o/a próprio/a professor/a?





STRONGER YOUTH

Autor: Alessandra Fiorilla (PRISM
Impresa sociale s.r.l.)

Mentoria de Pares



4. Mentoria de Pares – A Ideia

4.1 Perguntas Introdutórias

1. Como é que a mentoria entre pares pode apoiar a saúde mental dos jovens?
2. Quais são os principais papéis de um mentor e de um mentorado na mentoria entre pares focada no bem-estar emocional?
3. Que estratégias pode implementar para orientar eficazmente os mentores e mentorados nas suas funções?
4. Como imagina estabelecer limites para garantir uma relação de mentoria saudável que promova o desenvolvimento e a compreensão?



4.2 Compreender os Princípios Básicos da Mentoria entre Pares

A mentoria entre pares é uma abordagem de apoio à saúde mental que liga os jovens a pares que compreendem as suas dificuldades. Ao promover a confiança e reduzir o estigma, os mentores criam espaços seguros para conversas abertas, encorajando a resiliência e o desenvolvimento emocional.

4.3 Como é que a Mentoria entre Pares pode Apoiar a Saúde Mental dos Jovens?

A mentoria entre pares oferece uma abordagem única e informal para apoiar a saúde mental dos jovens, promovendo relações baseadas na confiança, na empatia e na compreensão mútua. Ao criar um ambiente não hierárquico, ajuda a eliminar o estigma frequentemente associado à procura de ajuda por parte de adultos ou profissionais. Esta estrutura de apoio permite que os jovens confiem em pares que estão a enfrentar desafios semelhantes, facilitando a discussão aberta das suas dificuldades.

Dotados de recursos e estratégias de apoio à saúde mental, os mentores partilham as suas próprias experiências, o que gera confiança e incentiva os mentorados a expressarem os seus sentimentos. Iniciativas como a “Do You Dream?” A série de podcasts e as palestras TEDx de Taylor Schadt mostram ainda mais como a mentoria entre pares promove um sentido de comunidade. Estas plataformas permitem que os alunos partilhem as suas vulnerabilidades e normalizem as conversas sobre saúde mental, ajudando-os a sentirem-se menos isolados.

Além disso, a mentoria entre pares ajuda a facilitar as transições de vida, particularmente em ambientes educativos. A investigação indica que os mentores ajudam os novos alunos a integrarem-se social e academicamente, reduzindo significativamente os sentimentos de isolamento e o risco de abandono escolar.

Os impactos positivos da mentoria entre pares estão bem documentados tanto para os mentores como para os mentorados. Os mentores geralmente experienciam melhores capacidades de raciocínio, maior autoestima, bem como maior empatia e capacidade de resolução de conflitos. Enquanto isso, os mentorados beneficiam de um melhor desempenho académico, melhores competências sociais e maior autoeficácia, bem como uma redução de problemas comportamentais.

Em síntese, a mentoria entre pares é uma ferramenta poderosa para o apoio à saúde mental, criando espaços seguros onde os jovens se podem conectar, reduzir o estigma e desenvolver resiliência através de experiências partilhadas com aqueles que realmente os compreendem.

4.4 Quais São os Principais Papéis dos Mentores e Mentorados na Mentoria Entre Pares para o Bem-Estar Emocional?

Nas relações de mentoria entre pares focadas no bem-estar emocional, tanto os mentores como os mentorados desempenham papéis cruciais, cada um contribuindo para um ambiente de apoio e enriquecimento. Compreender estas funções ajuda a otimizar a experiência de mentoria, promovendo o crescimento e a resiliência emocional nos jovens.



O Papel e as Responsabilidades do Mentor

Os mentores pares são normalmente indivíduos que superaram desafios semelhantes, o que lhes permite relacionar-se autenticamente com as experiências dos seus mentorados. As suas principais responsabilidades incluem:

 **Escuta ativa:** os mentores oferecem um espaço seguro e livre de julgamentos, onde os mentorados podem expressar livremente os seus sentimentos e preocupações. Esta função de escuta é essencial para construir confiança e estabelecer uma relação de mentoria sólida.

 **Empatia e apoio:** os mentores eficazes demonstram empatia, ajudando os mentorados a sentirem-se compreendidos e valorizados. Validam as emoções dos

mentorados, promovendo um sentimento de pertença e segurança.



Partilha de recursos: os mentores partilham estratégias de coping, ferramentas e recursos das suas próprias experiências. Por exemplo, o podcast “Do You Dream?” destaca como os mentores orientam os seus colegas nos desafios emocionais, fornecendo conselhos práticos que os ajudam a controlar o stress e a ansiedade.



Incentivar a independência: ao oferecer apoio, os mentores capacitam os mentorados para desenvolverem as suas capacidades de resolução de problemas e resiliência. Encorajam os mentorados a definir objetivos pessoais e a trabalhar para os alcançar, promovendo um sentido de domínio sobre o seu bem-estar emocional.

A importância da mentoria em tempos de crise é destacada na palestra de Taylor Schadt no TEDx. Depois de sofrer perdas significativas na sua comunidade escolar, iniciou o projeto “Cobbler 2 Cobbler”, onde os mentores equiparam os alunos com ferramentas para lidar com situações complexas de saúde mental. Isto sublinha o papel crítico que os mentores desempenham no fornecimento de apoio emocional, especialmente em tempos difíceis.



O Papel e as Responsabilidades do Mentorado

Os mentorados têm também responsabilidades específicas que aumentam a eficácia da relação de mentoria:



Abertura ao Apoio: os mentorados são encorajados a partilhar os seus sentimentos e desafios com franqueza. Esta abertura é essencial para construir uma ligação significativa com o seu mentor.



Participação Ativa: os mentorados devem envolver-se ativamente nas discussões, demonstrando disponibilidade para receber feedback e aprender com os seus mentores. Este envolvimento ativo melhora a experiência de mentoria e promove o crescimento mútuo.



Definição de Objetivos Pessoais: ao trabalhar em colaboração com os mentores, os mentorados devem identificar e definir objetivos pessoais para o seu desenvolvimento. Este processo de definição de objetivos ajuda os mentorados a concentrarem-se no seu crescimento emocional e fornece direção para a sua jornada.



Respeito pelos Limites: os mentorados necessitam de compreender e respeitar os limites estabelecidos dentro da relação de mentoria. Este respeito garante um ambiente seguro e de apoio, o que é crucial para uma mentoria eficaz.

Na série “Do You Dream”, os alunos refletem sobre as suas dificuldades emocionais e enfatizam como o programa de mentoria os capacita para articular os seus desafios. Isto ilustra a importância da participação ativa no processo de mentoria, uma vez que os mentorados que se envolvem significativamente têm maior probabilidade de beneficiar do apoio prestado.

4.5 Que Estratégias Pode Implementar para Orientar Eficazmente os Mentores e Mentorados nas Suas Funções?

O Modelo B.E.S.T

A jornada de mentoria pode ser enriquecida pela utilização do Modelo B.E.S.T. (Building, Enhancing, Sustaining, and Transitioning), que descreve os quatro estágios principais de uma relação de mentoria: Construindo, Melhorando, Sustentando/Mantendo e Transitando/Mudando. Compreender estes estágios ajudará tanto os mentores como os mentorados a orientarem-se eficazmente nas suas funções.

A Construção é o estágio inicial onde a base da confiança é estabelecida. É crucial abordar esta fase com consistência, autenticidade e mente aberta. Reserve tempo para se apresentar com confiança, aprender a pronunciar o nome do seu mentorado e promover interesses mútuos. Esta ligação inicial define o tom do relacionamento.

Uma vez estabelecida a relação, passa-se para o estágio de Melhoria, que se concentra em definir objetivos e aprofundar as discussões. Esta é a oportunidade do seu mentorado expressar as suas ambições, por isso é importante ouvir ativamente e evitar impor os seus próprios objetivos. Incentive-os a explorar os seus interesses e ajude-os a identificar objetivos claros e alcançáveis.

À medida que o relacionamento amadurece, entra-se no estágio de Sustentação. A confiança é mais forte e as conversas tornam-se mais pessoais e abertas. No entanto, este novo conforto também pode trazer desafios. É essencial avaliar periodicamente o seu progresso em conjunto, reavaliar objetivos e negociar expectativas para manter o ritmo.

Por fim, na fase de Transição, a preparação para a mudança é fundamental. Discuta o futuro do seu relacionamento abertamente, celebrando as suas conquistas e esclarecendo o que se segue. Garanta que tanto você como o seu mentorado sentem uma sensação de conclusão, terminando a relação de forma positiva e confirmando a sua ligação contínua.

Seguindo o Modelo B.E.S.T., os mentores e os mentorados podem realizar a sua jornada com clareza e propósito, promovendo, em última análise, uma experiência de mentoria gratificante e produtiva.

Dicas para Estabelecer Confiança

Estabelecer confiança é essencial para um relacionamento de mentoria bem-sucedido. Aqui estão algumas dicas práticas para ajudar os mentores a construir essa confiança com os seus mentorados:

- 1 Seja consistente:** alinhe as suas ações com as suas palavras. Se se comprometer com algo, cumpra-o. Ser confiável ajuda o seu mentorado a sentir-se seguro no relacionamento.
- 2 Demonstre respeito mútuo:** reconheça que ambos têm origens e experiências diferentes. Evite impor as suas crenças ou presionar o seu mentorado para situações desconfortáveis.
- 3 Seja solidário:** utilize uma linguagem encorajadora e evite comentários depreciativos. Mostre que está do lado deles, independentemente dos desafios.
- 4 Pratique a escuta ativa:** preste atenção aos interesses e preocupações do seu mentorado. Ouça mais do que fale e só ofereça conselhos quando lhe são especificamente solicitados.
- 5 Deixe-os liderar:** permita que o seu mentorado conduza a conversa e estabeleça objetivos. Isto fortalece-os e reforça que os seus pensamentos e sentimentos são importantes.
- 6 Esteja presente:** durante o tempo em que estão juntos, esteja atento e envolvido. O seu mentorado deve sentir-se o foco da sua atenção.
- 7 Divirta-se:** não se esqueça de desfrutar do processo! Criar um relacionamento através de atividades partilhadas pode facilitar o enfrentamento de problemas mais difíceis no futuro.
- 8 Seja realista:** estabeleça objetivos exequíveis e evite assumir compromissos que exijam tempo, dinheiro ou esforço excessivos. Isto ajuda a manter uma abordagem prática na sua relação de mentoria.
- 9 Seja autêntico:** não tente desempenhar um papel para se conectar com o seu mentorado. Seja você mesmo, é a melhor forma de promover a confiança e a compreensão genuínas.

4.6 Reflexão e Aplicações Práticas

Estas reflexões visam orientar os educadores na transição da teoria para a prática, garantindo que a mentoria entre pares está efetivamente integrada nos seus sistemas de apoio aos jovens.

1. Que medidas pode tomar para promover os papéis e as responsabilidades dos mentores e dos mentorados no seu contexto?
2. Como comunicará a importância dos limites tanto para os mentores como para os mentorados?
3. De que forma pode recolher e partilhar histórias de sucesso do seu programa de mentoria?
4. De que forma pode criar um ambiente de apoio que incentive o diálogo aberto entre alunos?





STRONGER YOUTH

Autor: Alex Ursulescu (CPIP)

Conjunto de Atividades



5. Conjunto de Atividades

5.1 Questões Introdutórias



1. Qual o papel do professor na promoção do desenvolvimento social e pessoal dos adolescentes?
2. Como é que um professor facilita ambientes de aprendizagem que estimulam a empatia, a comunicação e o trabalho em equipa?
3. Que atividades podem ajudar os educadores a desenvolver a resiliência emocional e a promover o bem-estar entre os adolescentes?

5.2 Visão Geral do Conjunto de Atividades

O **Conjunto de Atividades** fornece uma estrutura abrangente para os educadores orientarem os adolescentes nas principais áreas de crescimento pessoal, social e emocional. Concebido para ser flexível, auxilia os professores a promover o desenvolvimento integral dos alunos dos 12 aos 20 anos, ao mesmo tempo que permite a adaptação a diferentes ambientes de sala de aula e a necessidades individuais. O Conjunto de Atividades utiliza uma variedade de métodos e abordagens pedagógicas que são interativos e reflexivos, garantindo que os alunos se envolvem significativamente no processo de aprendizagem.

5.3 Componentes Principais do Conjunto de Atividades

O kit de atividades está dividido em quatro áreas de foco principais: **Competências Sociais**, **Competências Pessoais**, **Resiliência** e **Bem-estar**. Cada categoria foi concebida para abordar diferentes aspetos do desenvolvimento do aluno, utilizando uma gama diversificada de atividades e estratégias de ensino que promovem o crescimento individual e a aprendizagem entre pares.

1 Competências Sociais



Foco: Ajudar os alunos a desenvolver competências interpessoais essenciais para construir relações e trabalhar eficazmente com os outros.

As competências sociais sustentam interações e relacionamentos saudáveis. Estas são as competências que permitem aos indivíduos comunicar eficazmente, ter empatia pelos

outros, trabalhar de forma colaborativa e resolver conflitos. Para os adolescentes, estas competências são essenciais para os ajudar a lidar com as complexidades dos ambientes sociais, desde a dinâmica entre amigos e familiares até à escola e às futuras interações no local de trabalho.

As competências interpessoais são particularmente importantes durante a adolescência, uma altura em que as relações com os colegas são geralmente o centro das atenções. O desenvolvimento destas competências permite aos jovens criar laços significativos, ganhar confiança e ter sucesso em contextos pessoais e profissionais.

O Conjunto de Atividades oferece atividades destinadas a fortalecer as competências de comunicação dos alunos, melhorar a sua capacidade de trabalhar em equipa e promover a empatia. Estas atividades incluirão exercícios de colaboração em grupo, discussões que incentivem a compreensão de múltiplas perspetivas e sessões de reflexão para promover a inteligência emocional. Ao melhorar as suas competências interpessoais, os alunos estarão melhor preparados para lidar tanto com as relações pessoais como com os futuros ambientes profissionais.

Encontrará atividades estruturadas que envolvem a interação entre colegas, dando aos alunos oportunidades de praticar a escuta ativa, a negociação e a resolução de conflitos. Estas atividades também se concentrarão em como cultivar relacionamentos positivos através de uma comunicação eficaz e empatia.

2 Competências Pessoais



Foco: Incentivar a autodescoberta, a gestão emocional e o estabelecimento de objetivos para promover o crescimento pessoal individual.

As competências pessoais têm a ver com a autoconsciência e o esforço para se tornar a melhor versão de si mesmo. Envolvem a autoconsciência, a autorregulação e a capacidade de definir e atingir objetivos significativos. Os adolescentes nesta fase aprendem a definir a sua identidade, a compreender os seus pontos fortes e fracos e a definir aspirações. As competências pessoais dão aos adolescentes os recursos para se compreenderem e fazerem escolhas alinhadas com a sua visão a longo prazo. Este processo promove a autoconfiança, a independência e a resiliência, permitindo-lhes assumir a responsabilidade pelo seu futuro.

O conjunto de atividades inclui exercícios que visam desenvolver a autoconsciência e a autorregulação dos alunos. Atividades como exercícios de reflexão guiada ajudarão os alunos a explorar os seus pontos fortes e fracos, a gerir as suas emoções e a compreender o impacto do seu comportamento nos outros. As atividades também incentivarão os

alunos a definir objetivos realistas e alcançáveis, dando-lhes a estrutura para procurar o desenvolvimento pessoal de forma focada.

Encontrará recursos para facilitar exercícios de autoavaliação, onde os alunos podem refletir sobre o seu progresso e identificar áreas de melhoria. Estas atividades visam promover uma mentalidade de crescimento, ajudando os alunos a aprender como definir objetivos pessoais significativos, assumir a responsabilidade pelas suas ações e esforçar-se continuamente para se melhorarem.

3 Resiliência Mental



Foco: Fornecer aos alunos competências para lidar com desafios, gerir o stress e desenvolver a força emocional.

A resiliência mental é cada vez mais reconhecida como uma competência crucial para os adolescentes, que enfrentam frequentemente uma variedade de pressões emocionais, sociais e académicas. O Conjunto de Ferramentas inclui atividades que desenvolvem a resiliência dos alunos através de exercícios de resolução de problemas, técnicas de gestão do stress e estratégias para lidar com a adversidade. Estas atividades promovem uma sensação de controlo, ajudando os alunos a tornarem-se mais adaptáveis e capazes de superar as dificuldades.

Desenvolver resiliência não só protege a saúde mental, como também prepara os adolescentes para as realidades da vida adulta, onde o fracasso e a incerteza são inevitáveis. A resiliência promove uma perspetiva positiva, permitindo que os jovens perseverem mesmo quando enfrentam dificuldades.

Nesta secção, encontrará recursos para envolver os alunos em exercícios de construção de resiliência, que podem incluir práticas de mindfulness, técnicas de relaxamento e estratégias de pensamento adaptativas. Ao incentivar a resiliência emocional, o conjunto de atividades ajuda os alunos a tornarem-se mais bem equipados para lidar tanto com os desafios do dia-a-dia como com situações emocionais mais complexas.

4 Bem-Estar



Foco: Promover o bem-estar holístico, incluindo a saúde física, mental e social.

O bem-estar refere-se à saúde geral e ao equilíbrio de um indivíduo, abrangendo aspetos

físicos, emocionais e sociais. Para os adolescentes, isto significa sentir-se apoiado, conectado e capaz de progredir em diversas áreas da vida. O bem-estar não é apenas a ausência de problemas, mas a presença de práticas e ambientes positivos que permitem o florescimento dos indivíduos.

O Conjunto de Atividades enfatiza fortemente o bem-estar geral dos alunos, reconhecendo que um ambiente saudável e favorável é essencial tanto para o sucesso acadêmico como para o desenvolvimento pessoal. Esta secção oferece atividades focadas na promoção da saúde física, como rotinas simples de fitness, e do bem-estar mental através de sistemas de apoio entre pares e de debates sobre o bem-estar emocional.

Além disso, existem atividades destinadas a criar um sentido de comunidade dentro da sala de aula. Será orientado sobre como criar espaços seguros e inclusivos onde os alunos se sintam valorizados e apoiados e onde o seu bem-estar seja considerado parte integrante da sua experiência de aprendizagem.

5.4 Tipos de Atividades Incluídas no Conjunto de Ferramentas

O conjunto de ferramentas inclui uma variedade de atividades interativas, reflexivas e experienciais. Cada atividade está alinhada com os fundamentos teóricos e objetivos práticos do kit de ferramentas, garantindo relevância e engagement. Abaixo encontrará alguns exemplos de atividades que estão incluídas no Conjunto de Ferramentas:

1 Atividades de Competências Sociais



Construir empatia através da narrativa: os participantes partilham histórias pessoais para desenvolver a empatia ouvindo ativamente e refletindo sobre as emoções dos outros.



Colocar-se no lugar dos outros: os grupos trabalham com cartões de cenários para imaginar como os outros se sentem em situações desafiantes, encorajando a tomada de perspectiva e respostas solidárias.



Role-Plays de resolução de conflitos: os alunos participam em dramatizações guiadas para praticar a redução de conflitos e encontrar soluções mutuamente benéficas.

2 Atividades de Competências Pessoais



Mapa de Autodescoberta: os alunos organizam visualmente os seus pontos fortes, valores e objetivos para obter perceções sobre a sua identidade e áreas de crescimento.



Criação de Quadro Visual: Os participantes criam representações visuais das suas aspirações, promovendo a criatividade e a motivação.



Desafio de 30 dias: os alunos comprometem-se com um pequeno hábito diário alcançável ao longo de 30 dias, promovendo a perseverança e a autodisciplina.

3

Atividades de Resiliência Mental



Caixa de ferramentas de resiliência: os alunos fazem um brainstorming e categorizam as estratégias de coping em categorias físicas, emocionais, sociais e cognitivas, criando um kit de ferramentas personalizado para a gestão do stress.



Mapeamento do stress: os participantes visualizam os seus fatores de stress e identificam soluções acionáveis através de um processo de mapeamento estruturado.



Exercícios de respiração controlada: práticas simples de mindfulness ensinam os alunos a regular as suas emoções e a reduzir o stress em momentos de sobrecarga.

4

Atividades de Bem-Estar



Mural colaborativo: os grupos colaboram para criar um mural que representa a sua identidade coletiva, promovendo a comunidade e o trabalho em equipa.



Mosaico cultural: Os alunos celebram a diversidade partilhando artefactos culturais, comida e histórias num evento estruturado.



Olimpíadas de construção de equipas: as equipas competem em desafios divertidos, como pistas de obstáculos e tarefas criativas de resolução de problemas, enfatizando a colaboração e a atividade física.



Diário de gratidão: o registo diário ajuda os alunos a refletir sobre experiências positivas, cultivando uma mentalidade de apreciação e resiliência.

5.5 Aplicação Prática

Cada atividade foi concebida para ser fácil de utilizar e adaptável, com instruções claras, objetivos de aprendizagem e orientações de preparação. Por exemplo:



Duração e materiais: as atividades variam em duração (desde exercícios respiratórios de 5 minutos a murais de 2 horas) e incluem materiais de fácil obtenção, como diários, notas autocolantes e marcadores.



Flexibilidade: Os professores podem ajustar a dificuldade e o foco das atividades para se adequarem às diferentes faixas etárias e ambientes de sala de aula.



Integração: As atividades podem ser integradas em planos de aula, eventos

escolares ou programas extracurriculares, garantindo o alinhamento com objetivos educativos mais abrangentes.

5.6 Conclusão

O Conjunto de atividades fornece aos educadores uma estrutura robusta para promover o desenvolvimento holístico dos adolescentes. Ao abordar áreas-chave como as **competências interpessoais, a resiliência emocional, o crescimento pessoal e o bem-estar**, estas ferramentas ajudam a preparar os alunos para enfrentar os desafios da vida com confiança e adaptabilidade.

5.7 Questões Reflexivas para os Professores

The Set of Tools provides educators with a robust framework for fostering the holistic development of adolescents. By addressing key areas like social skills, emotional resilience, personal growth, and well-being, these tools help prepare students to navigate life's challenges with confidence and adaptability.

1. Quais as atividades que mais se adequam às necessidades dos meus alunos e como posso adaptar à minha sala de aula?
2. Como posso utilizar estas atividades para promover um sentido de comunidade e de pertença entre os meus alunos?
3. Como irei avaliar o sucesso destas atividades na promoção do desenvolvimento social e emocional dos alunos?
4. Que recursos ou estratégias adicionais poderiam complementar estas atividades para maximizar o seu impacto?





STRONGER YOUTH

Autor: Aneta Vodičková (PELICAN)

Monitorização e Avaliação



6. Monitorização e Avaliação do Processo de Mentoria de Pares

6.1 Questões Introdutórias

1. Quais são os principais objetivos da monitorização e da avaliação na mentoria de pares?
2. Como é que os educadores podem equilibrar a supervisão e o empoderamento na mentoria entre pares?
3. Que ferramentas/atividades e estratégias podem tornar o processo de monitorização e avaliação eficaz?



A monitorização e a avaliação eficazes são componentes essenciais de qualquer processo de mentoria entre pares, garantindo que as atividades de mentoria estão a progredir conforme o esperado e que alcançam os resultados desejados. O principal objetivo deste capítulo é fornecer aos educadores orientação sobre como monitorizar e avaliar o processo de mentoria entre pares, garantindo que tanto os mentores como os mentorados beneficiam da sua participação. A vertente da monitorização centra-se no acompanhamento do progresso da relação de mentoria e das atividades realizadas, enquanto a avaliação procura medir o impacto, o sucesso e as áreas de melhoria do programa.

No contexto do projeto Stronger Youth, cujo objectivo é aumentar a resiliência social e prevenir comportamentos depressivos ou a exclusão social entre adolescentes em risco, a monitorização e a avaliação também desempenham um papel importante para garantir que as ferramentas e atividades estão a ser utilizadas de forma eficaz e que os resultados desejados de aumento da autoestima, das competências sociais e do crescimento pessoal estão a ser alcançados.

6.2 Objetivos da Mentoria e Avaliação

A avaliação centra-se em avaliar o sucesso das atividades de mentoria em marcos importantes:

- 1 Acompanhamento do Progresso** - para garantir que o processo de mentoria está alinhado com os objetivos do projeto, tais como melhorar as competências sociais, desenvolver a resiliência pessoal e promover a inclusão.

2 Garantir o Bem-Estar dos Participantes - a monitorização ajuda a identificar precocemente possíveis problemas, como conflitos ou sofrimento emocional, permitindo que os educadores ou supervisores intervenham, se necessário.

3 Medição do Impacto - avalia o quão bem-sucedida foi a relação de mentoria na obtenção de resultados como melhores competências de comunicação, maior inclusão social e bem-estar mental.

4 Informar a Melhoria Contínua - O feedback recolhido através da avaliação permite melhorias no desenho e na implementação das atividades de mentoria. Garante que tanto os mentores como os mentorados obtêm o máximo benefício do seu envolvimento.

5 Apoiar o Papel dos Educadores - Este processo auxilia os educadores a cumprir o seu papel de supervisão como observadores participativos, fornecendo-lhes dados para orientar a intervenção mínima quando necessário.

6.3 Acompanhamento do Processo de Mentoria

A monitorização é uma atividade contínua e em tempo real que envolve verificações regulares para garantir que o processo de mentoria está a funcionar sem problemas. Para os educadores, envolve um equilíbrio de supervisão sem interferência excessiva, em linha com o objetivo do projeto de fortalecer as relações entre pares. Os principais aspetos da monitorização incluem:

1 Check-ins Regulares - Os educadores devem agendar check-ins com os mentores e mentorados para avaliar o seu progresso. Estes check-ins podem ser conduzidos de forma semiestruturada, perguntando a ambas as partes como se sentem em relação à relação de mentoria, as atividades em que se estão a envolver e quaisquer desafios que possam estar a enfrentar.

2 Acompanhamento das Atividades - É essencial monitorizar quais as atividades que estão a ser concluídas e como os mentorados estão a responder a elas. Os educadores podem criar registos simples ou utilizar ferramentas de rastreio online onde os mentores podem registar as atividades que realizaram e refletir sobre os resultados.

3 Bem-estar Emocional e Mental - Dado o foco na prevenção de comportamentos depressivos, é crucial monitorizar o bem-estar emocional dos mentores e mentorados. Os educadores devem ser formados para reconhecer os primeiros sinais de angústia ou desinteresse, assegurando que são tomadas as medidas adequadas quando necessário.

4 Documentar o Progresso - Os mentores e os mentorados devem ser encorajados a manter diários ou registos pessoais onde reflitam sobre o seu progresso, desafios e conquistas. Estes documentos fornecem perceções valiosas para o processo de avaliação e ajudam os mentores e mentorados a monitorizar o seu desenvolvimento pessoal.

Os educadores devem atuar como facilitadores, garantindo que a relação entre mentor e mentorado se mantém positiva, evitando a microgestão. Isto requer a adoção de uma abordagem de observação participativa, na qual os educadores se mantenham conscientes da dinâmica de mentoria sem se intrometerem, a menos que seja necessária uma intervenção.

6.4 Avaliação do Processo de Mentoria

A avaliação centra-se na avaliação do sucesso do processo de mentoria quando determinados marcos ou metas são atingidos. No projeto Stronger Youth, envolve avaliar até que ponto as atividades de mentoria melhoraram a resiliência social, pessoal e mental dos mentorados e proporcionaram oportunidades de desenvolvimento significativas para os mentores.

- 1 Avaliação de Competências Sociais e Pessoais:** um dos principais objetivos do projeto é o desenvolvimento de competências sociais, como a comunicação, a empatia e a resiliência social. A avaliação deve envolver medidas qualitativas, como inquéritos de autoavaliação, formulários de feedback ou discussões reflexivas com mentores e mentorados. Por exemplo, pode perguntar-se aos mentorados como é que a sua autoestima ou competências interpessoais melhoraram desde que começaram a participar nas atividades de mentoria.
- 2 Avaliação Baseada em Resultados:** os educadores devem monitorizar resultados tangíveis, tais como melhorias na participação escolar, redução de conflitos ou maior envolvimento em atividades sociais. Os mentores podem também avaliar se se sentem mais capazes e confiantes para apoiar os seus pares.
- 3 Competências de Inclusão Intercultural e Social:** Dado o foco do projeto nas práticas inclusivas, os educadores devem avaliar se os mentorados sentem um maior sentimento de pertença nas suas comunidades e se desenvolveram uma consciência de competência intercultural através de atividades partilhadas com os seus mentores.

Avaliação Formativa e Sumativa

- a A avaliação formativa** é contínua, recolhendo feedback durante todo o processo de mentoria para fazer ajustes em tempo real. Isto pode incluir inquéritos após cada atividade importante de mentoria para avaliar a satisfação e as áreas de melhoria.
- b A avaliação sumativa** é realizada no final do período de mentoria para avaliar a eficácia global. Pode incluir entrevistas em profundidade ou discussões em grupos de foco com mentores, mentorados e educadores.

6.5 Ferramentas para Mentoria e Avaliação

Várias ferramentas digitais podem agilizar o processo de monitorização e avaliação.

Abaixo estão as ferramentas e métodos recomendados que os educadores podem utilizar para monitorizar e avaliar eficazmente o processo de mentoria:

- 1 Trello:** Esta ferramenta de gestão de projetos é altamente adaptável para programas de mentoria. Cada par mentor-mentorado pode ter um quadro Trello partilhado onde registam as atividades, definem os objetivos e documentam o progresso. Os educadores podem visualizar estes quadros em tempo real, o que lhes permite monitorizar o processo sem intervenção intrusiva. Os mentores podem criar quadros separados para cada par mentor-mentorado e todos eles podem acrescentar comentários. Existe também a possibilidade de utilizar listas para categorizar tarefas ou atividades (por exemplo, “Atividades Concluídas”, “Em Curso”).
- 2 Google forms:** Esta é uma ferramenta fácil de utilizar para criar inquéritos de avaliação. Os educadores podem desenvolver investigação pré e pós-programa para avaliar as mudanças nas competências e no bem-estar mental dos mentores e mentorados. Os dados podem ser compilados automaticamente em tabelas e gráficos para uma fácil análise.
- 3 Diário e Registos Reflexivos:** podem ser utilizados tanto para monitorização como para avaliação. Os mentores e mentorados podem enviar registos reflexivos regulares, digitalmente (utilizando o Google Docs ou similar) ou em papel, onde descrevem as suas experiências, desafios e conquistas.

O processo de monitorização e avaliação não é apenas essencial para monitorizar o sucesso das atividades de mentoria entre pares, mas também serve como uma ferramenta poderosa para a melhoria contínua. Através de uma monitorização eficaz, os educadores podem garantir que as relações de mentoria se mantêm produtivas e de apoio, enquanto as avaliações regulares fornecem dados claros sobre os resultados alcançados.

Ao utilizar ferramentas digitais como o Trello, Google Forms e plataformas de autoavaliação, os educadores podem agilizar o processo, garantindo que os mentores e mentorados se sintam apoiados, mantendo a sua independência no processo de mentoria. Em última análise, estes processos garantem que o projeto Stronger Youth atinge o seu objetivo de promover a resiliência, a inclusão social e o bem-estar mental entre os adolescentes em risco.

6.6 Questões Reflexivas para os Professores

1. Quais foram as estratégias mais eficazes para equilibrar a supervisão e o empoderamento nas relações de mentoria?
2. Como pode melhorar o processo de avaliação para captar feedback mais significativo dos mentores e mentorados?
3. Qual o papel das ferramentas digitais na melhoria da sua capacidade de monitorizar e avaliar as atividades de mentoria?



Autor: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

Dicas para o Professor



7. Dicas para o Professor

A mentoria entre pares é uma metodologia poderosa para atender às necessidades sociais e emocionais dos jovens, promovendo a sua resiliência e competências interpessoais. Através da implementação do projeto Stronger Youth, identificámos estratégias-chave para maximizar o impacto desta iniciativa e apoiar os educadores no seu papel crítico de facilitadores.

7.1 Principais Reflexões do Projeto

Os programas de mentoria oferecem um ambiente único onde os jovens podem aprender uns com os outros através de interações significativas. As seguintes conclusões refletem as orientações mais relevantes do projeto:

- 1 Empoderamento dos Jovens:** a mentoria promove o desenvolvimento de competências sociais e emocionais críticas, tanto nos mentores como nos mentorados. Esta troca reforça a confiança mútua e a aprendizagem colaborativa.
- 2 Adaptabilidade:** As estratégias implementadas devem ser adaptadas às necessidades específicas de cada escola e contexto sociocultural.
- 3 Importância do Acompanhamento:** A monitorização regular do processo garante a qualidade da relação mentor-mentorado e previne possíveis problemas.
- 4 Papel do Professor:** O educador atua como mediador e facilitador, criando um espaço seguro onde os jovens podem crescer.

7.2 Decálogo para Educadores

Para garantir uma experiência de mentoria bem-sucedida, sugerimos este conjunto de princípios-chave para os educadores:

- 1 Não Imponha Horários:** permita que o mentor e o mentorado concordem com os seus próprios horários de reunião para incentivar a responsabilização e a autogestão.
- 2 Incentive a Confidencialidade:** garanta que as conversas entre os jovens são privadas, exceto em situações de risco.
- 3 Defina Papéis Claros:** deixe claro que o mentor não é um tutor académico ou conselheiro profissional, mas um colega que oferece apoio.
- 4 Promova a Escuta Ativa:** ensine aos mentores técnicas para ouvir com empatia e sem interromper.

- 5 Evite Intervenções Desnecessárias:** permita que os jovens resolvam problemas dentro dos limites da sua relação.
- 6 Certifique-se de que Ambas as Partes Têm Objetivos Claros:** incentive os mentores e os mentorados a definir objetivos para as suas sessões.
- 7 Ofereça Apoio Regular:** organize reuniões regulares com os mentores para avaliar o seu progresso e fornecer orientação.
- 8 Utilize Ferramentas Digitais:** considere utilizar plataformas como o Trello ou o Google Workspace para registar e monitorizar atividades.
- 9 Ofereça Formação Contínua:** ofereça workshops e recursos para fortalecer as competências dos mentores.
- 10 Reconheça as Conquistas:** celebre os sucessos e o progresso dos participantes para os manter motivados.

7.3 Dicas Práticas para Implementar o Programa

Criação de um ambiente seguro



Um espaço seguro é essencial para que os jovens se sintam confortáveis ao partilhar as suas experiências. Algumas estratégias incluem:

-  Criar sessões iniciais onde se estabeleçam normas de respeito e colaboração.
-  Promover atividades que incentivem a inclusão e o trabalho em equipa.
-  Designar um local específico para as reuniões, certificando-se de que é silencioso e aquecido.
-  Fornecer materiais que apoiem a comunicação visual, tais como quadros brancos ou diagramas, para facilitar a compreensão mútua.

Supervisão e avaliação do processo



O acompanhamento adequado garante que as relações de mentoria atinjam os seus objetivos. Recomendamos:

-  Realize inquéritos anónimos periódicos para recolher feedback dos participantes.
-  Mantenha um registo detalhado das reuniões e atividades, incluindo comentários para melhorias.

- Analise os resultados obtidos através de ferramentas de avaliação qualitativa e quantitativa para efetuar ajustes no programa.
- Implemente reuniões de feedback em grupo onde os participantes possam partilhar as suas experiências de forma aberta e construtiva.

Formação inicial e contínua



É crucial que os mentores recebam formação adequada antes de começar. Isto inclui:

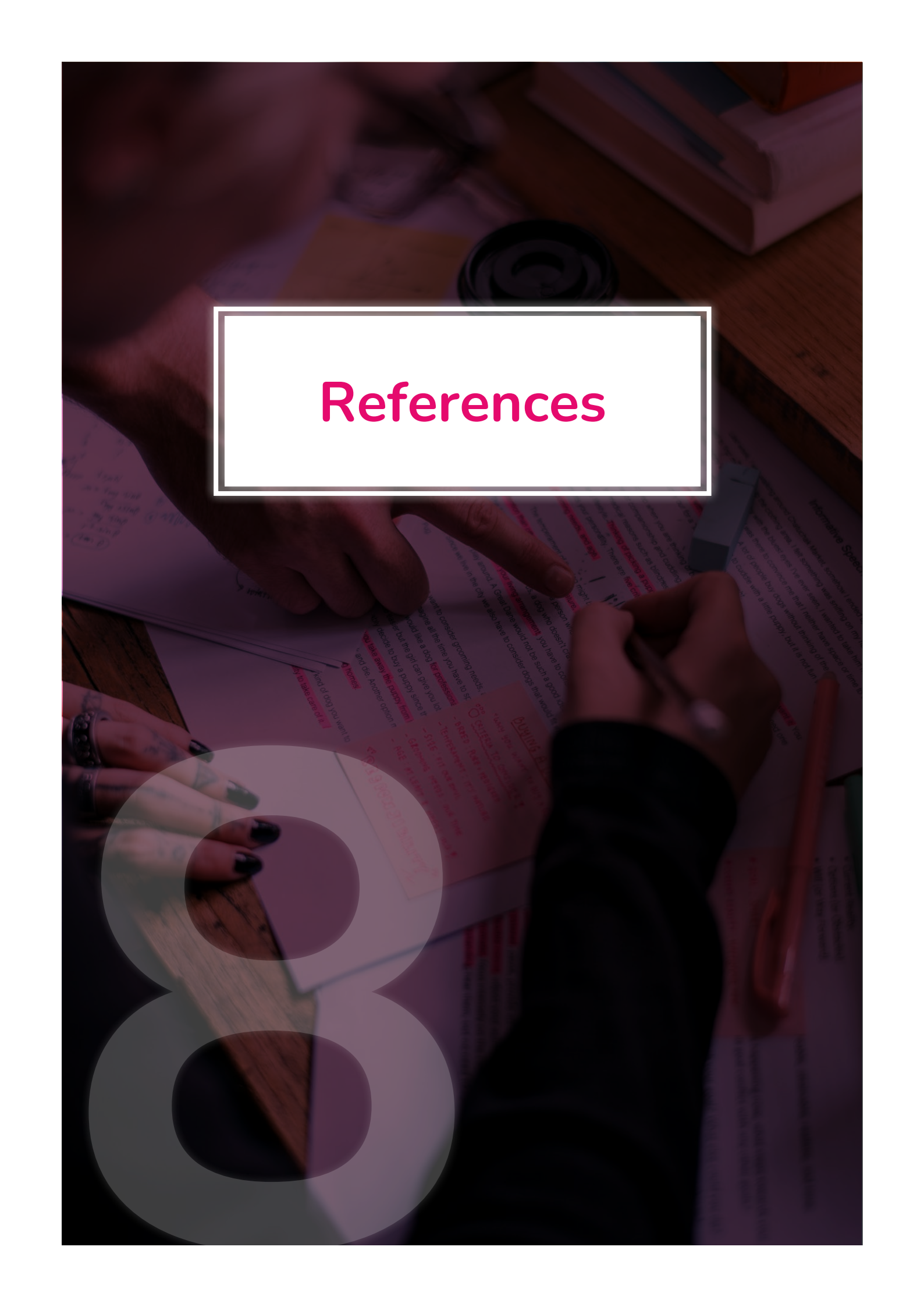
- Introdução à metodologia de mentoria entre pares, explicando os objetivos, papéis e expectativas.
- Dinâmicas para fortalecer competências como a resolução de conflitos, a comunicação eficaz e a empatia.
- Workshops regulares para abordar desafios comuns, partilhar as melhores práticas e atualizar conhecimentos com base em novos desenvolvimentos do programa.
- Criação de recursos educativos, como manuais ou vídeos explicativos, acessíveis a todos os mentores em qualquer momento.

7.4 Recursos Adicionais para Educadores

Para maximizar o impacto do programa, considere as seguintes características

- Guias e aplicações digitais: utilize ferramentas como o Zoom para sessões virtuais, plataformas como o Trello para organização e rastreio e aplicações de comunicação seguras para facilitar o contacto entre mentores e mentorados.
- Materiais impressos: forneça exercícios e exemplos para que os mentores possam planear as suas reuniões.
- Redes de apoio: estabeleça comunidades de prática entre mentores para partilharem as suas experiências e aprenderem uns com os outros.

A mentoria entre pares não beneficia apenas os participantes diretos, mas também cria uma comunidade educativa mais coesa e inclusiva. Os educadores, como pilares desta metodologia, desempenham um papel vital na criação de um ambiente onde os jovens possam prosperar. Ao adotar estes princípios e estratégias, contribuímos para fortalecer as competências sociais, emocionais e académicas das novas gerações, promovendo um futuro repleto de oportunidades e crescimento pessoal.



References

8. Referências

8.1 Cap. 1

Boniell-Nissim M, Marino C, Galeotti T, Blinka L, Ozoliņa K, Craig W et al. (2024). A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 6). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/378982>

Carapeto, M. J., Grácio, L., Pires, H., Farinha, A. & Miranda, D. (October 2024). *Stronger Youth Project. Adolescent Mental Health in Six European Countries: Needs and Strengths*. University of Évora & Stronger Youth Project.

Charrier L, van Dorsselaer S, Canale N, Baska T, Kilibarda B, Comoretto RI et al. (2024). A focus on adolescent substance use in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 3). WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/item/9789289060936>

Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Taut, D., Schrijvers, K., Catunda, C., et al. (2023). A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 1). World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/373201>

Cosma A, Molcho M, Pickett W. (2024). A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 2). WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/item/9789289060929>

Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health and United Nations Children's Fund (2022). *On My Mind: How adolescents experience and perceive mental health around the world*. JHU and UNICEF. <https://www.unicef.org/media/119751/file/Companion%20report:%20Adolescents.pdf>

Költő A, de Looze M, Jåstad A, Nealon Lennox O, Currie D, Nic Gabhainn S. (2024). A focus on adolescent sexual health in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 5). WHO Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/378547>

Rakić JG, Hamrik Z, Dzielska A, Felder-Puig R, Oja L, Bakalár P et al. (2024). A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 4). WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061056>

8.2 Cap. 2

Carapeto, M. J., Grácio, L., Pires, H., Farinha, A. & Miranda, D. (October 2024). *Stronger Youth Project. Adolescent Mental Health in Six European Countries: Needs and Strengths*. University of Évora & Stronger Youth Project.

Kupersmidt, J., Stelter, R., Karcher, M., Garringer, M., & Shane, J. (2020). *Peer Mentoring. Supplement to the Elements of effective practice for mentoring*. MENTOR: The National Mentoring Partnership. Available in <https://www.mentoring.org/resource/peer-mentoring-supplement-to-the-elements-of-effective-practice-for-mentoring/> (9 February 2025).

8.3 Cap. 3

E-course for the Leaders of Education:

<https://www.edx.org/learn/leadership/harvard-university-leaders-of-learning>

Video: Good schools need good leaders:

<https://www.youtube.com/watch?v=B-pO1Oe8Jao>

Video: Peer learning in the classroom.

<https://www.youtube.com/watch?v=TCyvUmukIQk>

Brown C. (2024) Stepping Into the Role of a Teacher Leader

<https://cpet.tc.columbia.edu/news-press/stepping-into-the-role-of-a-teacher-leader>

Harrison C., Killion J. (2007), Ten Roles for Teacher Leaders

<https://ascd.org/el/articles/ten-roles-for-teacher-leaders>

Prothero A.(2023), What It's Like Teaching Through a Youth Mental Health Crisis

<https://www.edweek.org/leadership/what-its-like-teaching-through-a-youth-mental-health-crisis/2023/05>

Gunawardena, H., Leontini, R., Nair, S. et al. Teachers as first responders: classroom experiences and mental health training needs of Australian school teachers. *BMC Public Health* 24, 268 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17599-z>

Guido M. (2017), 15 Easy Peer Teaching Strategies to Help Students <https://www.prodigygame.com/main-en/blog/advantages-disadvantages-peer-teaching-strategies/>

Adams, D. (Red.). (2023). *Educational Leadership: Contemporary Theories, Principles, and Practices* (1st ed. 2023). Springer Nature Singapore. <https://doi.org/10.1007/978-981-99-8494-7>

Miller, J. J. (2023). *Teacher Leaders, Classroom Champions: How to Influence, Support, and Renew School Communities (Teacher-Specific Perspectives and Leadership Strategies for Developing Collective Teacher Efficacy)* (1st ed). Solution Tree.

Sławińska, M. (2023). Peer Learning As One of the Pathways to Educational Equity. *Podstawy Edukacji*, 16, 13–24. <https://doi.org/10.16926/pe.2023.16.02>

8.4 Cap. 4

Smith, L. H., & Petosa, R. L. (2016). A structured peer-mentoring method for physical activity behavior change among adolescents. *The Journal of School Nursing*, 1-9. <https://doi.org/10.1177/1059840516644955>

Galeandro, P. M. Podcast “E tu Sogni?” – L’esperienza del Progetto Salute del Liceo Tasso di Roma. Peer to Peer Liceo T. Tasso.

Schad, T. (2016). Preventing teen suicide with peer to peer mentoring [Video]. TEDxRapidCity. <https://www.youtube.com/watch?v=iw72a1EWcMQ>

Gunn, F., Lee, S. H. (M.), & Steed, M. (2017). Student perceptions of benefits and challenges of peer mentoring programs: Divergent perspectives from mentors and mentees. *Marketing Education Review*, 27(1), 15-26. <https://doi.org/10.1080/10528008.2016.1255560>

Clark, R., Andrews, J., & Gorman, P. (2012). Tackling transition: The value of peer mentoring. *Widening Participation and Lifelong Learning*, 14(Special Issue), 57-66. ISSN: 1466-6529.

Mentoring Partnership of Southwestern Pennsylvania. Peer mentoring handbook. Mentoring Partnership of Southwestern PA. Available at: <https://www.mentoringpittsburgh.org>

8.5 Cap .5

Growe Project. (n.d.). *Set de Instrumente GROWE – Bune Practici*. Un set de instrumente care oferă exemple concrete și idei practice pentru dezvoltarea competențelor de literație și abilităților socio-emoționale la elevi. <https://groweproject.eu/ro/good-practice-toolkit>

CJRAE Vaslui. (n.d.). *Activități pentru Dezvoltarea Competențelor Socio-Emoționale la Adolescenți*. Document ce oferă activități practice destinate dezvoltării competențelor socio-emoționale la adolescenți, utile pentru consilieri și profesori. <https://www.cjrae-vaslui.ro/images/Activit%C4%83%C8%9Bipentrudezvoltareacompeten%C8%9Belorsocio.pdf?utm>

Didactic.ro. (n.d.). *Strategii de Dezvoltare a Competențelor Socio-Emoționale în Educație*. Articol ce prezintă metode practice de integrare a SEL în procesul educațional. <https://www.didactic.ro/revista-cadrelor-didactice/strategii-de-dezvoltare-a-competen-elor-socio-emo-ionale-promovate-la-nivelul-programelor-de-educa-ie-socio-emo-ionala-sel>

Institutul de Științe ale Educației. (n.d.). *Competențele Sociale și Emoționale – Colecție de Bune Practici*. Lucrare ce conține exemple de bună practică pentru dezvoltarea competențelor sociale și emoționale ale elevilor din diferite cicluri de învățământ. <https://www.ise.ro/competentele-sociale-si-emotionale>

Big Picture Social Emotional Learning Podcast. (n.d.). A podcast offering perspectives and effective practices for teachers and parents focused on developing social-emotional skills in students. <https://podcasts.apple.com/us/podcast/big-picture-social-emotional-learning-podcast/id1397042569>

Committee for Children. (n.d.). *Grow Kinder Podcast*. A podcast dedicated to SEL discussions with guests exploring how SEL addresses societal challenges. <https://www.cfchildren.org/podcasts/>

Harvard Graduate School of Education. (2023). *Navigating SEL for Teens*. An article exploring the importance of developing SEL skills in adolescents and offering practical strategies for educators. <https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/23/03/navigating-sel-teens>

Wallace Foundation. (n.d.). *Let's Talk Social and Emotional Learning Podcast*. A podcast series analyzing SEL's evolution and implementation in schools and communities. <https://wallacefoundation.org/lets-talk-social-and-emotional-learning-podcast>

Brookes Publishing. (n.d.). *10 FREE Social-Emotional Development Resources*. A collection of free resources, including podcasts and videos, supporting social-emotional development in children and adolescents. <https://blog.brookespublishing.com/10-free-social-emotional-development-resources/>

8.6 Cap. 6

Brumovská, T., & Seidlová Málková, G. (2010). Mentoring: výchova k profesionálně vedenému dobrovolnictví. Portál.

NÁRODNÍ PEDAGOGICKÝ INSTITUT ČR. Od přirozeného mentoringu k mentorským programům: Využití mentoringu ve školách. Online. Zapijme všechny. 2023. Dostupné z: <https://zapijmevsechny.cz/clanek/od-prirozeneho-mentoringu-k-mentorskym-programum-vyuziti-mentoringu-ve-skolach>. [cit. 2024-12-11].

NÁRODNÍ PEDAGOGICKÝ INSTITUT ČR. Využijte přínos vrstevnického mentoringu ve školách: Rozhovor s koordinátorkou mentoringových vztahů. Online. Zapijme všechny. 2023. Dostupné z: <https://zapijmevsechny.cz/clanek/vyuzijte-prinos-vrstevnickeho-mentoringu-ve-skolach-rozhovor-s-koordinatorkou-mentoringovych-vztahu>. [cit. 2024-12-11].



STRONGER YOUTH

*Empowering young people social competences
and soft skills through peer mentoring*



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project No: KA220-YOU-3BAF79FF