



Os 10 Princípios Orientadores

da Mentoria de Elevado Desempenho MentorART

Este é um documento de orientação sobre os padrões de conduta e o código de ética para TODOS os mentores e membros MentorART.

Contexto

A mentoria é, antes de tudo, um encontro humano. É no espaço da relação que o potencial único de cada pessoa encontra condições para florescer. Quando um mentor caminha ao lado de um jovem, abre-se um território de possibilidade: lugar de escuta, aprendizagem, experimentação e visão de futuro. A mentoria é, por isso, um investimento capaz de gerar impacto duradouro no indivíduo, na comunidade e na sociedade.

Este documento dá forma a essa cultura: oferece clareza quando surgem dúvidas, segurança quando a relação exige responsabilidade e consistência quando muitos atuam em conjunto. Mais do que instruções, reúne inspirações: princípios que orientam, convidam à reflexão e recordam que a transformação acontece com consistência, ética e intencionalidade. E lembra ainda que a mentoria não é linear. Exige navegar entre planeamento e flexibilidade, entre preparação e imprevisto, entre ação e reflexão. Esse equilíbrio é a essência de uma prática de elevado desempenho.

Como Utilizar

Este texto é uma bússola. Não um manual fechado, mas um guia vivo que acompanha a jornada do mentor. Pode ser lido para preparar encontros, refletir sobre experiências ou reencontrar inspiração em momentos de incerteza.

Cada princípio é orientação e reflexão. Preparar uma sessão de mentoria não é apenas definir objetivos e atividades, é, igualmente, preparar o próprio estado de espírito: chegar com presença plena, abertura ao inesperado e disponibilidade para escutar. A excelência da mentoria nasce dessa combinação entre estrutura e espontaneidade, direção e flexibilidade.

Os 10 Princípios Orientadores MentorART

Princípio I – Compromisso Inquebrável	2
Princípio II – Ambiente Seguro	2
Princípio III – Amizade Sincera	2
Princípio IV – Disponibilidade Plena	3
Princípio V – Utilidade Atrativa	3
Princípio VI – Visão Ambiciosa	4
Princípio VII – Planeamento Intencional	4
Princípio VIII – Monitorizar e Celebrar Progresso	5
Princípio IX – Multiplicar Impacto	5
Princípio X – Legado MentorART	6

Versão 11 — outubro 2025





Princípio I – Compromisso Inquebrável

“Somos aquilo que fazemos repetidamente. A excelência, portanto, não é um ato, mas um hábito.” – Aristóteles
Como posso ser uma presença estável, inspiradora e coerente na vida do meu mentorando?

1. A mentoria é um compromisso sério e transformador — um pacto de confiança, continuidade e responsabilidade que se renova a cada encontro.
2. A presença do mentor deve ser estável, autêntica e fiável. É esse compromisso que protege, inspira e empodera o mentorando.
3. O mentor é exemplo de coerência e resiliência. Cumpre o que promete e torna-se referência de esperança e consistência.
4. No início, o mentorando pode mostrar resistência, desinteresse ou insegurança. A paciência do mentor é a primeira prova de respeito.
5. O vínculo constrói-se na continuidade: a confiança nasce da presença repetida e genuína, nunca da pressa ou da imposição.
6. Cada relação deve começar com clareza. Definir horários, formas de comunicação e expectativas evita mal-entendidos e reforça a confiança.
7. Nenhuma promessa deve ser vaga ou irrealista. Transparência e verdade são as bases da segurança emocional.
8. Apesar do mentor possuir várias funções, atua sempre dentro dos limites do seu papel: não é família, professor ou profissional/técnico, mas um adulto significativo que inspira e orienta.
9. Comprometer-se é mais do que “aparecer”. É estar plenamente presente — emocional e mentalmente — em cada sessão.
10. O mentor deve lembrar-se: para o seu mentorando, esta pode ser a primeira relação segura e previsível. Ser essa presença é, por si só, transformar uma vida.

>> O Compromisso Inquebrável é permanecer quando é mais fácil desistir. É escolher ser constante, mesmo quando o progresso é lento. É o alicerce invisível de todas as transformações duradouras. <<

Princípio II – Ambiente Seguro

“Não há aprendizagem sem confiança. E não há confiança sem segurança.” – Carl Rogers
Como posso criar um ambiente onde o meu mentorando se sinta visto, protegido e livre para crescer?

1. A qualidade da mentoria nasce de uma relação segura — um espaço onde o jovem se sente aceito, respeitado e valorizado na sua totalidade.
2. O mentor é o guardião desse espaço: garante que cada encontro é um momento de proteção, confiança e crescimento mútuo.
3. A segurança, para além de física, é emocional. O tom da voz, a escuta e a linguagem corporal devem transmitir calma, empatia e presença genuína.
4. Qualquer tipo de discriminação, estereótipo ou preconceito pejorativo não coabita com a cultura MentorART. A relação é sempre um espaço de inclusão e dignidade.
5. O mentor mantém limites claros e culturalmente sensíveis, tanto nas interações presenciais como digitais — respeitando privacidade e fronteiras pessoais.
6. O toque, o humor e a linguagem devem ser sempre apropriados, conscientes e respeitosos. A empatia nunca dispensa prudência.
7. Todas as atividades devem ocorrer em locais adequados e autorizados — nomeadamente, dentro da escola, em espaços visíveis e seguros. Fora desse contexto, só com autorização formal (escrito) e conhecimento da escola, encarregado de educação e coordenação MentorART.
8. O mentor deve estar com o radar ligado — atento a sinais de risco, perigo, desconforto ou vulnerabilidade, atuando com discernimento e comunicando sempre à coordenação situações de preocupação.
9. A confidencialidade é regra de ouro: o que é partilhado deve ser respeitado. O compromisso ético é saber quando apoiar, quando escutar e quando pedir ajuda.
10. É expressamente proibida qualquer publicação do mentor nos meios digitais ou redes sociais que envolva o mentorando — incluindo fotografias, vídeos, nomes, dados pessoais, da escola ou da relação de mentoria.

>> Um Ambiente Seguro é mais do que ausência de risco. É a presença ativa de confiança, cuidado e respeito. Só quando o jovem se sente seguro, é que verdadeiramente se permite aprender. <<

Princípio III – Amizade Sincera

“Sem afeto não há possibilidade de aprendizagem significativa.” – Paulo Freire
Como posso construir uma amizade que seja, ao mesmo tempo, vínculo afetivo e motor de desenvolvimento?

1. A força da mentoria nasce da relação humana. O vínculo afetivo é o alicerce que sustenta toda a aprendizagem e crescimento.





2. A Amizade Sincera é intencional: baseia-se em respeito, empatia e escuta, e não em afinidades superficiais ou simpatias momentâneas.
3. O mentor deve ver o mentorando como um todo — não apenas pelo seu desempenho, mas pela sua história, emoções, sonhos e desafios.
4. A confiança constrói-se com tempo e autenticidade. Nenhuma técnica substitui a presença genuína.
5. Uma relação de qualidade é feita de reciprocidade: o mentor também aprende, escuta e se transforma.
6. O diálogo é o instrumento principal. Falar e escutar com atenção cria entendimento e fortalece o sentimento de pertença.
7. O mentor deve estar atento aos preconceitos inconscientes, injustiças sistêmicas, e evitar julgamentos. A amizade verdadeira respeita as diferenças e acolhe a diversidade como fonte de aprendizagem.
8. A empatia é a linguagem da amizade: compreender o outro a partir do seu ponto de vista, sem tentar controlá-lo ou moldá-lo.
9. A relação deve equilibrar afeto e estrutura — próxima o suficiente para inspirar, clara o suficiente para orientar.
10. O mentor é, acima de tudo, um modelo de conduta humana: alguém que mostra, com naturalidade, que é possível ser gentil e exigente, próximo e responsável, amigo e guia.

>> A Amizade Sincera é o coração da mentoria. É o vínculo que torna a aprendizagem humana, a orientação significativa e a transformação verdadeiramente partilhada. <<

Princípio IV – Disponibilidade Plena

“Estar presente é mais do que estar lá.” – Malcolm Forbes

Como posso estar verdadeiramente disponível — de corpo, mente e intenção — para o meu mentorando?

1. A qualidade da mentoria mede-se pela presença. Estar fisicamente não basta; é necessário estar com atenção plena, emocionalmente disponível e mentalmente focado.
2. Cada sessão é um espaço único. O mentor deve desligar distrações, deixar o mundo exterior à porta e oferecer presença total — o tempo partilhado é o recurso mais valioso.
3. A regularidade dos encontros é essencial. A consistência cria confiança, e a confiança alimenta a motivação e o progresso do mentorando.
4. O mentor é líder pelo exemplo: a sua postura, pontualidade e preparação mostram o valor que atribui à relação e ao tempo do outro.
5. A disponibilidade plena implica escuta cuidada— ouvir com curiosidade, sem pressa de responder, permitindo que o silêncio também ensine.
6. A empatia manifesta-se em pequenas coisas: lembrar detalhes, reconhecer emoções, ajustar a abordagem às necessidades do momento.
7. Mais importante do que a intensidade de cada encontro é a sua continuidade. O impacto surge da soma dos gestos consistentes, não de momentos pontuais.
8. O mentor deve equilibrar presença e autonomia (responsabilidade apoiada) — apoiar sem invadir, orientar sem controlar, ajudando o jovem a desenvolver confiança nas suas próprias capacidades.
9. Estar plenamente presente é também estar aberto ao improviso. Um bom plano dá estrutura, mas é a escuta que o torna vivo e útil.
10. A disponibilidade plena é uma escolha consciente: exige intenção, tempo e entrega. É o compromisso silencioso de quem decide estar verdadeiramente com o outro.

>> A Disponibilidade Plena é a arte de estar inteiro num encontro breve. É presença que transforma, atenção que inspira, e tempo que se torna exemplo. <<

Princípio V – Utilidade Atrativa

“Diz-me e eu esquecerei. Mostra-me e eu talvez me lembre. Envolva-me e eu aprenderei.” – Confúcio

Como posso tornar cada sessão de mentoria uma experiência útil, envolvente e significativa?

1. A mentoria deve ser um espaço vivo, onde aprender é natural e prazeroso. O mentor inspira através da curiosidade e da descoberta partilhada.
2. A utilidade nasce da relevância: cada atividade deve responder aos interesses reais do mentorando e às suas necessidades de desenvolvimento.
3. A aprendizagem significativa combina propósito e prazer. O humor, o entusiasmo e a leveza são ferramentas pedagógicas poderosas.
4. A mentoria deve cultivar competências essenciais para a vida — comunicação, autorregulação, pensamento crítico e colaboração — mais do que apenas apoiar o desempenho escolar.
5. O mentor é modelo vivo de conduta: ensina não só pelo que diz, mas pelo modo como age, reage e resolve desafios.
6. A relação é de aprendizagem mútua. O mentor também cresce, reflete e se aprimora ao longo do processo.





7. A criatividade é aliada da utilidade. Cada sessão pode ser adaptada, reinventada e personalizada, mantendo a intencionalidade e o foco nos resultados.
8. O mentor deve oferecer desafios ajustados — suficientemente exigentes para gerar progresso, suficientemente alcançáveis para gerar motivação.
9. O sentido de utilidade é reforçado quando o mentorando sente que o que aprende faz diferença na sua vida, na escola e na comunidade.
10. A utilidade atrativa é o ponto onde o rigor encontra a alegria: quando a aprendizagem é útil, envolvente e emocionalmente significativa, o impacto torna-se duradouro.

>> *A Utilidade Atrativa é transformar o aprender em querer aprender. É o equilíbrio entre propósito e prazer, entre rigor e encanto. É o que faz da mentoria um lugar onde o útil se torna inesquecível.* <<

Princípio VI – Visão Ambiciosa

“Não é o que olhas que importa, é o que vês.” – Henry David Thoreau

Como posso inspirar o meu mentorando a ver mais longe — em si, nos outros e no mundo?

1. A mentoria é uma experiência de visão. O mentor ajuda o jovem a imaginar possibilidades maiores do que as que o seu contexto lhe permite ver.
2. Ter uma visão ambiciosa é acreditar que cada mentorando tem um potencial único — e tratá-lo de acordo com esse potencial, não com as suas limitações momentâneas.
3. O mentor deve cultivar uma mentalidade de crescimento, promovendo a crença de que o esforço e a persistência são mais determinantes do que o talento inato.
4. Expectativas elevadas geram resultados elevados. O mentor deve comunicar confiança, mesmo quando o mentorando duvida de si.
5. A visão ambiciosa começa com autoconhecimento: ajudar o jovem a compreender quem é, o que o move e o que o diferencia.
6. O papel do mentor é provocar reflexão — não dar respostas, mas fazer perguntas que abrem horizontes e despertam responsabilidade (responsabilidade apoiada).
7. A mentoria deve fomentar autonomia: quanto mais o mentorando se apropria do seu percurso, mais capaz se torna de projetar o seu próprio futuro.
8. A ambição é sustentável quando é realista. O mentor ajuda o jovem a transformar sonhos em metas, e metas em planos concretos.
9. A visão deve ser co-construída. O mentor e o mentorando definem juntos o caminho, num diálogo que combina escuta, empoderamento e propósito.
10. Ter uma visão ambiciosa é acreditar que o futuro pode ser melhor — e agir, desde já, como se isso fosse possível.

>> *A Visão Ambiciosa é ver para além do imediato. É ensinar a sonhar com os pés no chão e o coração no alto. É ajudar a transformar o “um dia” em “agora”.* <<

Princípio VII – Planeamento Intencional

“Um objetivo sem plano é apenas um desejo.” – Antoine de Saint-Exupéry

Como posso transformar a intenção em ação e a ação em impacto?

1. O impacto da mentoria é proporcional à sua intencionalidade. Nenhum resultado relevante nasce do acaso — nasce de escolhas conscientes e bem preparadas.
2. Um bom plano é uma bússola, não uma prisão. Define direção, mas mantém espaço para adaptação, imprevisto e criatividade.
3. O planeamento começa com uma visão clara: o que queremos alcançar e porquê. A clareza de múltiplas lentes e perspetivas, é o primeiro passo para a consistência.
4. Os objetivos devem ser específicos, mensuráveis e alcançáveis — suficientemente ambiciosos para desafiar, suficientemente realistas para motivar.
5. O mentor planeia com o mentorando, não para o mentorando. A co-construção do plano reforça o envolvimento, a autonomia e o sentimento de pertença.
6. Um plano eficaz nasce do conhecimento profundo do contexto — entender a realidade, os desafios e as forças do mentorando é parte essencial da preparação.
7. O mentor deve alinhar as atividades com o desenvolvimento de competências-chave, garantindo equilíbrio entre o lado emocional, social e cognitivo.
8. Planear é também prever obstáculos e estratégias de superação — a intencionalidade cresce quando o mentor aprende a antecipar o imprevisto.
9. O planeamento só ganha vida quando é posto em prática, revisto e ajustado. A flexibilidade é sinal de maturidade, não de fraqueza.





10. O planeamento intencional é a ponte entre propósito e resultado. É o que transforma boas intenções em aprendizagens reais e duradouras.

>> *Planeamento Intencional é o mapa da mentoria. É pensar antes de agir, e agir com consciência. É o equilíbrio entre o rigor do método e a arte de saber escutar o momento.* <<

Princípio VIII – Monitorizar e Celebrar Progresso

“Não se pode melhorar o que não se mede. E não se pode medir o que não se observa.” – Peter Drucker

Como posso acompanhar o progresso do mentorando e transformar cada passo em aprendizagem e celebração?

1. A mentoria é um processo contínuo de crescimento. Monitorizar é acompanhar com atenção, não controlar — é observar, escutar e ajustar.
2. O progresso deve ser avaliado em duas dimensões: o percurso do mentorando e o próprio desenvolvimento do mentor.
3. Avaliar é refletir sobre o caminho: onde começou, onde está agora e o que aprendeu no percurso.
4. As conquistas, mesmo pequenas, devem ser celebradas. A celebração reconhece o esforço e reforça a motivação.
5. O mentor deve valorizar o processo, não apenas os resultados. O progresso é feito de tentativas, erros e aprendizagens. Todas as experiências têm um potencial de forjar uma aprendizagem significativa.
6. O feedback é uma ferramenta fundamental de crescimento. Deve ser honesto, construtivo e recíproco — o mentor também deve saber escutar feedback do mentorando e da equipa.
7. Criar uma cultura de aceitação do erro é essencial. Errar faz parte de aprender e melhora a resiliência.
8. A reflexão regular ajuda a melhorar práticas, a repensar estratégias e a consolidar aprendizagens. O progresso nasce do olhar crítico dos processos e da humildade de recomeçar.
9. A monitorização inclui compromisso com a avaliação do Programa. O mentor contribui para a medição de impacto e para o aprimoramento coletivo.
10. Celebrar é mais do que reconhecer: é consolidar o sentido de possibilidade. É lembrar que cada passo, por mais pequeno que pareça, tem valor no caminho da transformação.

>> *Monitorizar e Celebrar é o ciclo natural da aprendizagem. É refletir com intenção, agir com consciência e reconhecer com alegria. É transformar cada conquista em energia para continuar.* <<

Princípio IX – Multiplicar Impacto

“O sentido da vida é encontrar o teu dom. O propósito da vida é oferecê-lo aos outros.” – Pablo Picasso

Como posso transformar a minha experiência em impacto que se estende para além da relação de mentoria?

1. A mentoria não termina na relação a dois. O seu verdadeiro poder está na capacidade de gerar mudanças que se expandem à escola, à comunidade e à sociedade.
2. O mentor e o mentorando são agentes de mudança. A transformação começa no indivíduo, mas ganha força quando se multiplica no coletivo.
3. A aprendizagem deve ser interventiva — aprender servindo, responder a necessidades reais e contribuir para soluções concretas no ecossistema educativo e social.
4. “Sou ajudado, ajudando”: o impacto mais profundo acontece quando o mentorando passa de beneficiário a protagonista.
5. As ações de mentoria podem inspirar outros — colegas, professores, famílias — a envolverem-se em atitudes de colaboração, solidariedade e cidadania ativa.
6. O mentor deve promover o sentimento de pertença à comunidade, incentivando o compromisso social e o sentido de responsabilidade partilhada.
7. Multiplicar impacto é também partilhar aprendizagens e boas práticas com outros mentores, fortalecendo a rede e ampliando o alcance do Programa.
8. O impacto coletivo começa no exemplo individual. Pequenos gestos consistentes constroem transformações duradouras.
9. O mentor deve ouvir o meio envolvente — perceber desafios locais e cocriar soluções com os que o rodeiam. O impacto nasce do diálogo e da colaboração.
10. O ciclo da mentoria só se completa quando o que se recebeu é devolvido: o mentorando transformado torna-se, ele próprio, inspiração para outros.

>> *Multiplicar Impacto é passar de “eu” a “nós”. É devolver à comunidade o que se aprendeu, partilhando propósito, ação e esperança. É transformar uma relação num movimento de transformação social.* <<





Princípio X – Legado MentorART

“O verdadeiro sentido da vida é plantar árvores à sombra das quais nunca te sentarás.” – Nelson Henderson

Como posso deixar uma marca positiva e duradoura na vida do meu mentorando — e no mundo à minha volta?

1. O fim da mentoria é, na verdade, um novo começo. Cada ciclo que termina abre espaço para novos caminhos, aprendizagens e responsabilidades.
2. O legado da mentoria vive nas mudanças silenciosas: mais confiança, mais autonomia, mais sentido de propósito.
3. O objetivo é que o mentorando siga em frente enriquecido — não dependente, mas empoderado, com ferramentas para continuar a crescer.
4. Uma boa despedida é também uma lição de vida: ensina a importância de concluir ciclos com gratidão e consciência.
5. O mentor deve preparar o fecho desde o início — construindo uma relação orientada para a autonomia e não para a dependência emocional.
6. O legado não é apenas o que se faz, mas o que se desperta: o desejo no outro de retribuir e multiplicar o bem recebido.
7. O mentor deve incentivar o mentorando a continuar a aplicar o que aprendeu — dentro da escola, na família, na comunidade.
8. A transformação torna-se completa quando o mentorando sente vontade de “devolver”, tornando-se agente de mudança ele próprio.
9. O legado do mentor é também pessoal: as competências, valores e aprendizagens que levará para a sua vida académica, profissional e humana.
10. O Programa MentorART vive de legados entrelaçados — cada relação, cada gesto, cada história contribui para uma cultura de confiança, solidariedade e excelência.

>> O Legado MentorART é a herança invisível da relação. É deixar o outro melhor preparado para o futuro, e o mundo, um pouco melhor do que o encontramos. <<

Nota de fecho

Ser MentorART é aceitar um desafio — um desafio para agir, refletir e transformar. É escolher estar do lado da possibilidade, acreditar no poder das relações e praticar, de forma intencional, o impacto positivo no outro e em si próprio. Ser MentorART é navegar entre o planeamento e o improviso, entre a escuta e a ação, entre o ensinar e o aprender. É cultivar uma presença plena, guiada por ética, empatia e excelência. É compreender que o verdadeiro impacto não se mede apenas em resultados, mas nas transformações invisíveis: a confiança que nasce, o sonho que desperta, a coragem que renasce. Ao longo deste caminho, cada mentor torna-se agente de mudança. Não apenas na vida do seu mentorando, mas também na sua própria. Porque mentoria é uma aliança de aprendizagem mútua — onde cada encontro tem o poder de mudar duas vidas, e cada relação, o potencial de mudar o mundo.

Nota de redação

A MentorART acredita no poder da linguagem como instrumento de inclusão, consciência e transformação. A opção pelo uso do género masculino (mentor, mentorando) ao longo deste documento tem apenas uma função de simplificação da leitura, representando todas as pessoas, independentemente do género, identidade ou expressão. Da mesma forma, o uso do singular abrange igualmente as situações de mentoria em pares ou em pequenos grupos. Este documento reflete a cultura ética e humanista da MentorART — centrada no respeito pela dignidade humana, na valorização da diversidade e na promoção de relações baseadas em confiança, empatia e corresponsabilidade. Nenhuma forma de discriminação, preconceito, exclusão ou comportamento abusivo é compatível com o espírito e os valores do Programa.

Bibliografia

A mentoria MentorART inspira-se nas melhores referências internacionais e nacionais em ética, educação e desenvolvimento humano: o Global Code of Ethics da EMCC (2020), os Elements of Effective Practice for Mentoring da MENTOR (2015), o modelo Perach Tutorial Program (Israel), o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Portugal, 2017), entre outros.

(!) Os Princípios Orientadores aqui apresentados não constituem um vínculo legal, mas expressam um compromisso moral e profissional com a qualidade, a integridade e a coerência das práticas de mentoria (!)

MentorART

Um Serviço Especializado de Mentoria de Elevado Desempenho na Educação (SEMED-E).
Ação local, a partir da melhor experiência global.

