



PorteFólio de Ferramentas e Atividades MentorART

Porque tudo pode ser aprendido brincando

Contexto

O Portefólio de Atividades MentorART é uma ferramenta prática que reúne um conjunto de atividades modelo organizadas em 12 competências-chave. Foi concebido para inspirar e guiar os mentores no trabalho com crianças e jovens em situações de vulnerabilidade.

Este portefólio destaca-se pela sua flexibilidade, encorajando a adaptação das atividades ao contexto específico de cada mentorando, em vez de uma reprodução padronizada. Em articulação com o Toolbox 4D12C da MentorART, oferece uma abordagem integrada e estratégica para o desenvolvimento de competências essenciais.

Por que é Relevante?

Este documento é uma peça central do programa MentorART, ao possibilitar a criação de experiências de mentoria adaptadas e orientadas para resultados significativos. A sua relevância reside na capacidade de:

- Apoiar a construção de relações potenciadoras entre mentores e mentorandos, essenciais para promover o bem-estar e a autoestima.
- Fomentar o desenvolvimento de competências transversais alinhadas com os objetivos educativos e sociais de longo prazo.
- Facilitar uma abordagem prática e reflexiva, conectando mentores e a rede educativa de forma estruturada e intencional.

Dicas para Tornar o Processo Mais Útil e Produtivo

- **Adapte às Realidades Locais:** Analise as necessidades e características dos mentorandos antes de implementar as atividades, ajustando os conteúdos e dinâmicas para maior impacto.
- **Envolve a Rede de Suporte:** Trabalhe em colaboração com professores, famílias e outros atores educativos para ampliar os benefícios das atividades realizadas.
- **Promova Reflexão Contínua:** Após cada sessão, incentive discussões entre mentores e mentorandos sobre o que funcionou bem e o que pode ser melhorado. Esta prática fomenta aprendizagens contínuas e ajustamentos eficazes.

Assim, o portefólio transforma-se numa ferramenta viva e dinâmica, capaz de gerar impacto duradouro no desenvolvimento educativo e pessoal dos mentorandos.



Temáticas geradoras para **Estabelecer e Fortalecer a Relação** de Mentoria

- **Mindfulness e Práticas de Bem-Estar:** Técnicas como meditação, yôga ou exercícios de relaxamento ajudam a desenvolver a autorregulação emocional e o foco.
- **Exploração de Natureza e Aventura:** Caminhadas ou atividades ao ar livre promovem a resiliência, o trabalho em equipa e o contacto com a natureza.
- **Desporto:** Atividades físicas, como futebol, basquetebol, corrida ou natação, desenvolvem o espírito de equipa, disciplina, resiliência e bem-estar físico.
- **Música:** A prática e apreciação musical, seja através de instrumentos, canto ou composição, estimula a criatividade, a expressão emocional e o trabalho colaborativo.
- **Artes Visuais:** Pintura, desenho, escultura ou fotografia são ferramentas poderosas para promover a expressão pessoal e desenvolver a criatividade e a sensibilidade artística.
- **Dança, Teatro e Expressão Dramática:** Através da dança, teatro e outras formas de expressão, os mentorandos podem trabalhar a autoconfiança, a comunicação e a empatia, ao explorar diferentes perspetivas e emoções.
- **Literatura e Escrita Criativa:** Ler e discutir livros ou incentivar a escrita criativa são formas de desenvolver o pensamento crítico, a imaginação e a reflexão pessoal (PT, EN, ...).
- **Ciência, Tecnologia, Engenharia, Artes e Matemática (STEAM):** Atividades ligadas à programação, robótica, experiências científicas, design e exploração de tecnologia estimulam a curiosidade e o pensamento analítico.
- **Jogos de Estratégia:** Xadrez, jogos de tabuleiro ou outros jogos de lógica ajudam a desenvolver competências de planeamento, tomada de decisão e resolução de problemas.
- **Literacia Financeira:** Sessões direcionais para uma maior e melhor consciência do mundo económico-financeiro.

- **Gastronomia e Culinária:** Cozinhar em conjunto pode ser uma atividade divertida e educativa, estimulando a cooperação, a paciência e a organização.
- **Voluntariado e Ação Social:** Participar em atividades de voluntariado permite aos mentorandos desenvolverem empatia, responsabilidade social e a consciência do impacto positivo que podem ter na comunidade.
- **Projetos de Cidadania e Sustentabilidade:** Iniciativas que envolvem temas como ambiente, direitos humanos ou empreendedorismo social promovem a consciência crítica e o envolvimento ativo na sociedade.
- **Datas comemorativas:**
 - Dia Mundial do Origami (11 nov)
 - Dia Mundial da Filosofia (18 nov)
 - Restauração da Independência (1 dez)
 - Natal (25 dez)
 - Ano Novo (1 jan)
 - Dia Mundial da Paz (1 jan)
 - Dia Mundial da Liberdade (23 jan)
 - Dia de Darwin (12 fev)
 - Dia Mundial Justiça Social (20 fev)
 - Dia Mundial da Poesia (21 mar)
 - Dia Mundial da Saúde (7 abr)
 - Dia Internacional da Família (15 mai)
 - Dia da Criança (1 jun)
 - Dia de Portugal (10 jun)
 - Carnaval
 - Páscoa
 - (...)

• **Toolbox 4D12C** MentorART

• **Portfólio de Atividades** MentorART



#019

A Raposa e a Cegonha

Descrição

Análise da fábula "A Raposa e a Cegonha". **Reflexão sobre as diferenças** e a importância de respeitar as características únicas de cada um.

Material

1. Texto e imagens impressas (ou digitais) da fábula "A Raposa e a Cegonha"
2. Fábula "A Raposa e a Cegonha" ([aqui](#))



Objetivos de aprendizagem

1. Interpretar a fábula "A Raposa e a Cegonha".
2. Identificar a lição moral presente na fábula.
3. Refletir sobre a importância de respeitar os outros e as suas características únicas.

Passos

Abertura (10 min)

1. Mostrar **duas imagens** que representam momentos diferentes da fábula (a cegonha a tentar comer de um prato raso e a raposa a tentar comer de um jarro comprido).
2. Pedir aos mentorandos que **interpretem as imagens**, imaginando a história por detrás delas.

Desenvolvimento (40 min)

1. Entregar o texto da fábula e **ler em conjunto**.
2. **Comparar** as interpretações iniciais com o texto da fábula, identificando semelhanças e diferenças.
3. **Discutir e refletir** sobre a **moralidade** da fábula e o papel da raposa e da cegonha através de perguntas orientadoras:
 - Será que a raposa agiu bem? Quais foram as suas intenções?
 - Se a raposa soubesse como ia acabar a história, será que agiria de forma diferente em relação à cegonha?
 - Como poderia ter corrido melhor a refeição entre as duas personagens, respeitando as suas diferenças?
 - Já pensaram que cada um de nós também tem características específicas que nos distinguem uns dos outros? Acham que é importante respeitarmos essas diferenças?
 - O que poderíamos fazer no nosso dia-a-dia para nos respeitarmos uns aos outros e às nossas diferenças?

Fecho (5 min)

1. Pedir aos mentorandos que respondam à questão "Como podemos respeitar as diferenças de cada um no nosso dia-a-dia?" através de uma frase ou desenho.

Participantes
1 mentor, 2 ou mais mentorandos

Duração
55 min

Dicas e adaptações

- Esta atividade pode ser feita em grupo, com 2 ou mais mentorandos.
- Em caso de falta de tempo, podem saltar o primeiro passo e passar diretamente para a leitura da fábula.
- O mais importante é que os mentorandos compreendam a mensagem do texto e reflitam sobre a importância de respeitar os outros.

Saber mais

- Com base na atividade partilhada por Margarida Simões de Almeida baseada na fábula "A Raposa e a Cegonha"

Colabo-
ração

Comuni-
cação

Lide-
rança

Autorre-
gulação

Sent.
possib.

Pens.
c. e cria

Metaco-
gnição

Ment.
cresci.

Plan.
estrat.

Resol.
proble.

Cidad.
ativa

Empre-
ended.

RELACIONAR

SER

APRENDER

ATUAR

#006

Jogo do Bingo

Descrição

Um jogo divertido para **fortalecer vínculos** e conhecer interesses entre participantes. Pode funcionar como quebra-gelo.

Material

1. Pote contendo papéis numerados com afirmações variadas.
2. Cartões de bingo para cada participante (**aqui**).
3. Marcadores para os cartões de bingo.



Objetivos de aprendizagem

1. Promover o desenvolvimento de novas relações entre os participantes.
2. Facilitar o conhecimento mútuo e descobrir os interesses de cada um.
3. Fortalecer o vínculo entre mentor e mentorando.

Passos

Abertura (5 min)

1. Colocar as afirmações numeradas dentro de um pote.
2. Distribuir um **cartão de bingo** para cada participante.

Desenvolvimento (10 min)

1. Cada participante retira **uma afirmação do pote** e lê em voz alta para todos.
2. Os participantes que **se identificarem** com a afirmação colocam **uma marca** no seu cartão de bingo correspondente ao número mencionado.
3. O jogo continua até que alguém complete uma linha ou coluna e faça bingo.

Fecho (10 min)

1. Concluir o jogo quando alguém fizer bingo e comentar sobre a atividade.
2. Realizar uma **reflexão** final com perguntas como:
 - Como se sentiram durante o jogo?
 - O que aprenderam sobre si mesmos e sobre os outros participantes?
 - Houve alguma afirmação que os surpreendeu?
 - Como podem aplicar o que aprenderam nesta atividade no relacionamento diário?

Participantes

1 mentor, 3 ou mais mentorandos

Duração

25 min

Dicas e adaptações

- Adaptar as afirmações de acordo com a idade, interesses e contexto dos participantes.
- Utilizar este jogo como uma atividade de quebra-gelo no início de um programa de mentoria ou como uma forma leve de introduzir novos participantes num grupo.
- Invés de usar o pote com cartões enumerados, usar o cartão de bingo humano dos participantes e ir perguntando quem tem essas características, anotando o nome desse membro (escrever as afirmações diretamente no cartão).

Saber mais

- (...)

Colabo-
ração

Comuni-
cação

Lide-
rança

Autorre-
gulação

Sent.
possib.

Pens.
c. e cria

Metaco-
gnição

Ment.
cresci.

Plan.
estrat.

Resol.
proble.

Cidad.
ativa

Empre-
ended.

RELACIONAR

SER

APRENDER

ATUAR

#015

Autocarro

Descrição

Dinâmica de **escuta ativa**: Viagem do Autocarro. Desafio dos passageiros e cores das camisolas, refletindo sobre competências de comunicação.

Material

1. Guião do desafio a narrar



Objetivos de aprendizagem

1. Desenvolver a competência de escuta ativa.
2. Promover a reflexão sobre a importância da comunicação eficaz.
3. Destacar a importância de ser um ouvinte atento em situações do dia a dia.

Passos

Abertura (5 min)

1. Sem identificar o tema da sessão, **introduz** a atividade com: "Vamos pedir que ouçam um texto e no fim faremos uma questão sobre o mesmo. Se alguém já conhece este texto e esta dinâmica, pedimos que não digam nada".
2. **Lê o seguinte texto:**
 - «Tu estás a conduzir um autocarro que vai de Faro a Lisboa. De início temos 30 passageiros no autocarro, metade com camisolas vermelhas e a outra metade com camisolas azuis. Na primeira paragem, 11 pessoas de camisolas azuis saem do autocarro e 9 pessoas entram. Destes 9, quatro têm camisolas amarelas. Na segunda paragem, 2 pessoas de camisolas vermelhas saem do autocarro e 2 entram. Uma delas tem camisola azul. Na paragem seguinte, 12 pessoas entram e 16 pessoas saem. Das 16 que saíram, um terço tinha camisolas azuis. Todos os que entraram tinham camisolas verdes. Na última paragem, 5 pessoas entram no autocarro (3 delas com camisolas amarelas) e 3 saem (todas elas com camisolas azuis). **Qual a cor da camisola do motorista do autocarro? Quantos anos tem o motorista?»**
3. Verifique se algum mentorando acertou na resposta e conduza-os até à **solução** correta.

Desenvolvimento (10 min)

1. **Discussão das respostas**, esclarecendo que a cor da camisola do motorista é a cor que a pessoa que está a ouvir a atividade está a usar, e que a idade do motorista é a idade da pessoa que está a participar a atividade (tendo em conta que é usado o pronome pessoal "tu"). Estas respostas dependem de quem lê e responde ao desafio, não dos passageiros ou das camisolas mencionadas na história.
2. Explica a importância de prestar atenção aos **detalhes** e a habilidade de escutar ativamente.

Fecho (5 min)

1. **Reflexão final:**
 - Pergunta: "Com qual das competências que falamos na sessão de apresentação, acham que vamos começar?"
 - Discute como o texto se liga à competência de escuta ativa.
 - Pergunta: "Quando pensam numa boa comunicação, costumam pensar mais na importância de quem fala ou também na importância de quem ouve e de este ter uma boa escuta ativa?"
 - Explora as ligações entre a atividade e situações do dia a dia, destacando a importância da escuta ativa em diferentes contextos.

Participantes

1 mentor, 1 ou mais mentorandos

Duração

20 min

Dicas e adaptações

- Atenção aos detalhes: Incentiva os participantes a prestarem atenção aos detalhes importantes, não se distraíndo com informações secundárias.
- Variar a história: Modifica ligeiramente a história para diferentes sessões, para manter o elemento surpresa.
- Incorporar tecnologia: Utiliza gravações de áudio para a leitura do texto, testando a escuta ativa dos participantes.

Saber mais

- (...)

Colabo-
ração

Comuni-
cação

Lide-
rança

Autorre-
gulação

Sent.
possib.

Pens.
c. e cria

Metaco-
gnição

Ment.
cresci.

Plan.
estrat.

Resol.
proble.

Cidad.
ativa

Empre-
ended.

RELACIONAR

SER

APRENDER

ATUAR

#044

Oficina de Escrita Criativa

Descrição

Atividade para estimular a **escrita criativa**, desenvolvendo competências de pensamento crítico e criativo através de exercícios dinâmicos de escrita.

Material

1. Papel e canetas
2. Computadores/tablets (opcional)
3. Cartões com prompts de escrita
4. Dicionários e tesouros
5. Relógio ou cronómetro



Objetivos de aprendizagem

1. Estimular a criatividade e a originalidade na escrita.
2. Desenvolver competências de pensamento crítico através da análise e revisão de textos.
3. Promover a expressão pessoal e a capacidade de contar histórias.

Passos

Abertura (10 min)

1. **Introdução** à importância da escrita criativa e como ela pode desbloquear o pensamento crítico e criativo.
2. **Breve discussão** sobre os benefícios da escrita como forma de expressão pessoal.

Desenvolvimento (1 h 10 min)

1. Exercício de Escrita Livre

- Pedir aos mentorandos que escrevam livremente durante 10 minutos sem se preocuparem com a gramática ou a estrutura.
- Incentivar a escrita contínua, sem levantar a caneta do papel ou parar de digitar.

2. Prompts de Escrita

- Distribuir cartões com prompts de escrita (ex.: "Escreve sobre um encontro inesperado", "Descreve um lugar mágico que só existe na tua imaginação").
- Pedir aos mentorandos que escolham um prompt e escrevam uma história curta ou um poema baseado nele.

3. Escrita em Grupo

- Utilizando a estrutura anterior, a cada 2 minutos os membros do grupo trocam os seus textos.
- O mentorando deve ler o texto prévio e continuar a criar uma história colaborativa.

4. Revisão Crítica

- Trocar os textos entre os participantes.
- Cada membro lê o texto do outro e oferece feedback construtivo, focando nos pontos fortes e sugestões de melhoria.

5. Reescrita e Refinamento

- Pedir aos grupos que revisem os seus textos com base no feedback recebido.
- Incentivar a reescrita e o refinamento das ideias apresentadas.

Fecho (10 min)

1. **Reflexão** sobre o processo de escrita e a importância do feedback crítico.
2. **Discussão** sobre como a escrita criativa pode ser uma ferramenta poderosa para desbloquear a criatividade e melhorar o pensamento crítico.
3. **Partilha** voluntária dos textos finais com o grupo.

Participantes

1 mentor, 1 ou mais mentorandos

Duração

90 min

Dicas e adaptações

- No caso de ser apenas um mentorando, o mentor pode ter um papel mais ativo de participação na atividade.
- Utilizar música de fundo inspiradora durante a atividade para criar um ambiente relaxante.
- A atividade pode ser iniciada pela criação de um desenho e, de seguida, a criação de uma narrativa sobre essa imagem.
- Adaptar os prompts de escrita à faixa etária e interesses dos mentorandos.
- Criar prompts com três fases: (1) contexto, (2) desafio e (3) superação de desafio (i.e.: modelo Hero Journey)
- Incorporar elementos visuais como imagens (revistas, online, AI, ...) ou vídeos para inspirar a escrita.
- A atividade pode ser feita num modo mais ativo e livre, por exemplo, a caminhar e utilizando um gravador de voz para contar uma história.

Saber mais

- 10 exercícios de escrita criativa ([aqui](#))
- A jornada do herói ([aqui](#))

Colabo-
ração

Comuni-
cação

Lide-
rança

Autore-
gulação

Sent.
possib.

Pens.
c. e cria

Metaco-
gnição

Ment.
cresci.

Plan.
estrat.

Resol.
proble.

Cidad.
ativa

Empre-
ended.

RELACIONAR

SER

APRENDER

ATUAR

#025

Focar ou Desfocar

Descrição

Construir uma **agenda semanal inteligente** para equilibrar trabalho e descanso, promovendo a autorregulação e a produtividade.

Material

1. Canetas
2. Papel
3. Roteiro Semanal ([aqui](#))
4. Diário Semanal ([aqui](#))



Objetivos de aprendizagem

1. Construir uma agenda semanal inteligente.

Passos

Abertura (5 min)

1. **Introdução** à importância do planeamento e equilíbrio entre trabalho e descanso.

Desenvolvimento (15 min)

1. Debater as “Questões geradoras”:

- Qual o oposto de organização?
- Quais as consequências da desorganização?
- O que precisamos para nos organizar?
- Que tarefas são importantes de organizar durante a semana?
- Que aspetos da autorregulação (bem-estar) e metacognição (como melhor aprendo) devem estar presentes neste exercício?
- Quais as barreiras que identifico para ter uma agenda produtiva? O que está dentro e fora do meu controlo?

2. Adicionar uma camada adicional de reflexão:

- Que rotinas estão a potencializar e a limitar a minha aprendizagem?
- Existem algumas categorias na Autorregulação que deves ter em consideração, tal como, sono, alimentação, atividade física, tempo com amigos e família, estudo/aprendizagem, hobbies e tempo livre. Que outras categorias te lembras?

Fecho (5 min)

1. Utilizar os templates para construir uma **agenda semanal personalizada**.
2. Revisitar e refletir semanalmente sobre o que correu bem e o que pode ser melhorado.

Participantes

1 mentor, 1 ou mais mentorandos

Duração

25 min

Dicas e adaptações

- Se sentires que são muitas questões, numa sessão começa pelas primeiras 6 questões geradoras e, numa próxima sessão, aprofunda com as duas últimas questões apresentadas.

Saber mais

- (...)

Colabo-
ração

Comuni-
cação

Lide-
rança

Autorre-
gulação

Sent.
possib.

Pens.
c. e cria

Metaco-
gnição

Ment.
cresci.

Plan.
estrat.

Resol.
proble.

Cidad.
ativa

Empre-
ended.

RELACIONAR

SER

APRENDER

ATUAR