

Manual do Mentorando

Projeto PoliRetribua

Poli Alumni

Fevereiro de 2026

Sumário

1. Apresentação
2. Sobre o Programa PoliRetribua
3. Estrutura Organizacional
4. O Que é a Mentoria
5. Direitos e Deveres do Mentorando
6. Como Tirar Proveito da Mentoria
7. Primeira Sessão e Acordo de Mentoria
8. Bolsas de Estudo
9. Perguntas Frequentes
10. Canais de Comunicação
11. Materiais de Apoio

1. Apresentação

Seja bem-vindo ao PoliRetribua! Este manual foi criado para ajudar você, estudante da Poli-USP, a entender o que é a mentoria, como ela pode te ajudar e quais são suas responsabilidades dentro desse processo. A mentoria é um espaço de troca, crescimento e apoio — aproveite ao máximo essa oportunidade!

2. Sobre o Programa PoliRetribua

O PoliRetribua é um programa da Poli Alumni (antiga AEP - Associação dos Engenheiros Politécnicos) que apoia estudantes da Escola Politécnica em situação de vulnerabilidade socioeconômica. Desde 2017, oferece mentoria com profissionais voluntários, bolsas de estudo e ações complementares como palestras e orientação de carreira.

3. Estrutura Organizacional

O programa conta com diferentes frentes de atuação:

- Grupo Gestor: coordena o projeto como um todo.
- Grupo Catalisador: organiza a mentoria em “cadeiras”, com cerca de 10 coordenadores.
- Grupo de Apoio: acompanha duplas e ajuda em situações difíceis.
- Grupo de Palestras: organiza encontros de formação e desenvolvimento.
- Grupo de Colaboradores: cuida das comunicações e redes sociais.

4. O Que é a Mentoria

A mentoria é uma relação voluntária entre você e um mentor experiente, com foco no seu desenvolvimento pessoal, acadêmico e profissional. É um espaço seguro onde você pode compartilhar dúvidas, inseguranças e desafios, recebendo orientação e escuta ativa. O mentor não está aqui para dar respostas prontas, mas para ajudar você a encontrar seus caminhos.

5. Direitos e Deveres do Mentorando

Direitos:

- Ter encontros periódicos com seu mentor.
- Ser ouvido com respeito e acolhimento.
- Contar com apoio do PoliRetribua em caso de dificuldades dentro de sua carreira na Poli.

Deveres:

- Participar ativamente da mentoria.
- Responder aos contatos do mentor, que tem como meta te dar atenção ao menos 1 hora por mês.
- Cumprir os compromissos combinados.
- Ser transparente sobre dificuldades e objetivos.

6. Como Tirar Proveito da Mentoria

A peça-chave de uma mentoria com sucesso é estabelecer uma relação de confiança com seu mentor. Portanto, procure manter contato sempre, informando como estão as coisas e pedindo sugestões, uma vez que o mentor tem muita história para contar. Nesse caso, mensagens curtas por WhatsApp são um bom começo.

Algumas outras dicas importantes:

- Prepare-se antes dos encontros.
- Traga dúvidas e temas relevantes para discutir.
- Tenha clareza dos seus objetivos (ex: melhorar notas, procurar estágio, organizar rotina).
- Dê e peça feedback.
- Seja aberto e receptivo.

7. Primeira Sessão e Acordo de Mentoria

Na primeira sessão, você e seu mentor devem construir juntos um acordo de mentoria. Isso ajuda a alinhar expectativas e garantir uma boa relação. Questões importantes incluem:

- O que você espera da mentoria?
- Quais são seus objetivos?
- Como será a comunicação entre vocês?
- O que fazer em caso de ausência ou emergência?

Use essa sessão para contar quem você é e ouvir sobre a experiência do seu mentor.

8. Bolsas de Estudo

O PoliRetribua oferece bolsas de estudo com duração de até 10 meses.

Para se inscrever, converse com seu mentor e procure informações sobre os prazos e condições no edital que é publicado em poliretribua.org.br.

Existe uma renovação em meados de setembro. Essa renovação depende de:

- Boas notas e participação nas disciplinas (no mínimo 20 créditos/semestre).
- Participação em pelo menos 4 encontros semestrais do programa.
- Número máximo de reprovações e comprometimento com o projeto.

Importante notar que bolsas não são a principal fonte de ajuda do PoliRetribua pois elas dependem de doações voluntárias, na sua maioria pontuais e perenes. O objetivo principal é a mentoria em si.

9. Perguntas Frequentes

E se eu não gostar do meu mentor?

Converse com o coordenador do programa. Trocas são possíveis, se necessário.

E se eu não puder participar?

Avise com antecedência e tente remarcar. O compromisso é essencial.

Preciso contar tudo ao meu mentor?

Você compartilha o que se sente confortável. A relação deve ser construída com respeito e confiança.

10. Canais de Comunicação

- Site oficial: <https://poliretribua.org.br>

- Instagram: @poliretribua

- LinkedIn e Facebook: PoliRetribua – AEP

Fale sempre com seu mentor ou coordenador para dúvidas e orientações.

11. Materiais de Apoio

- Vídeos sobre mentoria e carreira.

- Ferramentas para definição de metas (como SMART).

- Exemplos de currículos, entrevistas, etc.

O mentor vai indicar materiais e atividades extras para seu desenvolvimento.