



M3NTORIA 3D

A Diversidade e Inclusão Profissional a 3 Dimensões

Caderno das Mentorias

Promoção da Empregabilidade de Pessoas Migrantes e
Refugiadas, através da metodologia da Mentoria:
O projeto piloto M3NTORIA 3D

Promovido por



Parceiro de implementação



Parceiros estratégicos



Cofinanciado por



Este é o **Caderno das Mentorias do projeto M3NTORIA 3D.**

Um documento que compila os passos implementados ao longo do projeto, assim como os resultados alcançados. Os questionamentos, porquê? para quem? com quem? como? E frutos partilhados, são os guias desta apresentação. O nosso desejo é que este caderno seja partilhado e disseminado, alcançando o maior número de pessoas e organizações, a fim de que a sua metodologia possa ser replicada. A todas as pessoas interessadas no tema da inclusão profissional de pessoas migrantes ou refugiadas, desejamos uma boa leitura e utilização!



Índice

- 4** Siglas/Glossário
- 5** O projeto M3NTORIA 3D
- 8** As entidades que possibilitaram o M3D Lisboa
- 9** A Metodologia da Mentoria
- 12** Quem participou no piloto
- 13** Como se implementou
- 23** Resultados
- 25** A experiência M3D na primeira pessoa
- 45** Reflexões e pistas para o futuro

SIGLAS/Glossário

MTP

Mercado de Trabalho Português

M3D

M3NTORIA 3D

D&I

Diversidade e Inclusão

EE

Entidade Empregadora

Mentris

Nome dado no âmbito deste projeto aos participantes migrantes

O que é o M3NTORIA 3D

O M3NTORIA 3D é um projeto piloto de promoção da empregabilidade de pessoas migrantes e refugiadas, criado e implementado pela TESE, com base na metodologia da Mentoria.

Neste caderno, apresentamos especificamente a edição do M3NTORIA 3D Lisboa, direcionada particularmente para pessoas oriundas de países não pertencentes à União Europeia.



O M3NTORIA 3D Lisboa é uma iniciativa cofinanciada pelo FAMI - Fundo para o Asilo, a Migração e a Integração e ACM - Alto Comissariado para as Migrações, implementado pela TESE, em parceria com a APG- Associação Portuguesa de Gestão de Pessoas (parceiro de implementação), a ALCC- Associação Lusofonia Cultura e Cidadania, a FCL- Fundação Cidade de Lisboa e a Casa do Impacto (parceiros estratégicos).

O contexto de partida do M3NTORIA 3D

Atualmente, Lisboa é o distrito com maior número de população estrangeira residente (**43,1%, em 2020**) e metade dos estrangeiros residentes (**47,4%**) estão concentrados em dez municípios, dos quais seis são do distrito de Lisboa.

Relatório Indicadores de Integração de Imigrantes - Relatório Estatístico Anual, Observatório das Migrações, 2021.

Sendo uma população tendencialmente mais jovem que a população nacional, manifestando como um dos principais motivos da sua mobilidade razões de ordem económica/laboral.

No entanto, de acordo com pesquisas na área da empregabilidade, o mercado de trabalho português evidencia uma situação de mais precariedade para esse público:

- ocupações profissionais precárias e com discrepância remuneratória, menos **8,2%** que os nacionais;

- agravamento no risco de pobreza ou exclusão social, **35%** a mais, face a **22%** para nacionais portugueses;
- vínculos laborais precários;
- remuneração mais baixa, **6,7%** a menos que a população nacional;
- trabalhos que não refletem suas qualificações, sendo **11,4%** maior, face a **3,7%** para nacionais portugueses.

dados retirados do Relatório "Imigração em números" (2022), do Observatório das migrações.

55%

das empresas portuguesas não têm uma política de promoção da diversidade e inclusão.

RH Magazine (2021).

Do lado das Entidades Empregadoras o desafio associa-se a diversos fatores, nomeadamente:

- desconhecimento sobre a temática e consequente desvalorização;
- crença de que o investimento e desafios trazidos serão maiores do que as vantagens ou lucro, motivado pelo desconhecimento legislativo e até das políticas e medidas de apoio;
- reduzido acesso a recursos na área, devido à inexistência de uma área de RH na estrutura organizacional, não existindo um profissional, uma equipa ou um departamento específico e com disponibilidade para tratar de forma mais cuidada e continuada as questões da diversidade e inclusão;
- falta de diversidade e representatividade nas equipas, nomeadamente nas lideranças, assim como nas equipas responsáveis pelos programas de diversidade e inclusão, ficando o desenho das políticas afastado do lugar de fala das minorias.

1

Desconhecimento sobre as dinâmicas do mercado de trabalho português, as medidas ativas de emprego e sobre o funcionamento dos processos de recrutamento e seleção

2

Ausência e pouca diversificação de rede de contactos profissionais e pessoais

3

Enviesamento nos processos de recrutamento, falta de sensibilização de empregadores sobre desafios da população migrante e políticas de diversidade e inclusão insuficientes

“A interação com as pessoas que vivem a mesma realidade, fez perceber que não estou só nessa jornada. E me ajudou a ficar mais confiante.”

Participante Migrante M3D

**Atuação do projeto em
3 dimensões do problema**

As entidades que possibilitaram o M3D Lisboa

Entidade Promotora



A **TESE- Associação para o Desenvolvimento** é uma organização não governamental - fundada em 2002. Implementa iniciativas inovadoras para promover o desenvolvimento social, a igualdade de oportunidades e a qualidade de vida, nos diferentes territórios onde atua.

Entidade Parceira de implementação



A **APG** é uma associação que congrega pessoas e organizações que se dedicam à gestão do capital humano ou exercem funções especializadas nesta área - tanto no setor público como no privado.

Entidades Parceiras Estratégicas



A **ALCC** é uma associação sem fins lucrativos, com o pressuposto da defesa dos legítimos interesses da população imigrante em Portugal, reconhecida pelo Alto Comissariado para as Migrações ACM, como associação representativa da comunidade Brasileira em Portugal.



A **Fundação Cidade Lisboa** é uma Instituição de Direito Privado, que assume como principal missão promover a coesão social e a integração e valorização cultural no mundo lusófono e na cidade de Lisboa, com um forte histórico de trabalho junto da população migrante.



A **Casa do Impacto** visa promover soluções inovadoras na resolução de problemas e necessidades sociais e ambientais, de acordo com os valores promovidos pela Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, para a construção de uma sociedade mais solidária e sustentável.

Co-financiadores



A Escolha da Metodologia da Mentoria

“Foi uma experiência incrível, pelo fato de contribuir para a inclusão de migrantes e poder colocar a minha experiência ao serviço do outro. Isso permitiu-me também sentir incluída (sou uma migrante com histórias e desafios no mercado de trabalho português). Ser Mentora nos moldes da M3ntoria 3D, me fez viver uma experiência de cidadania e empatia e ficaria muito contente se pudesse apoiar novamente o Projeto.”

Mentor M3D

Mentoria é uma estratégia destinada a desenvolver os recursos e competências de pessoas que se encontrem numa fase de aprendizagem, através da relação pessoal entre uma pessoa experiente, que deseja orientar, motivar e transmitir o seu «saber» - **o/a Mentor/a** - e a pessoa que deseja aumentar o seu potencial – **o/a Mentorando/a**. Pode ser um processo

individual ou em grupo. Especialmente útil e impactante no apoio a processos de mudança, novos desafios, redefinição de objetivos e desenho de planos de ação. Reconhecida pela OCDE como metodologia altamente diferenciadora e eficaz (também do ponto de vista custo-benefício) nos processos de inclusão profissional de migrantes.

Existem diversos tipos de mentoria:

Mentoria Informal

- Acontece de forma espontânea, com base na empatia
- Não existem objetivos claramente definidos
- Costuma ser uma relação longa e os encontros não têm regularidade e duração definidas
- Acontece de forma espontânea, com base na empatia

**MATCH
MENTORANDO/A
MENTOR/A**

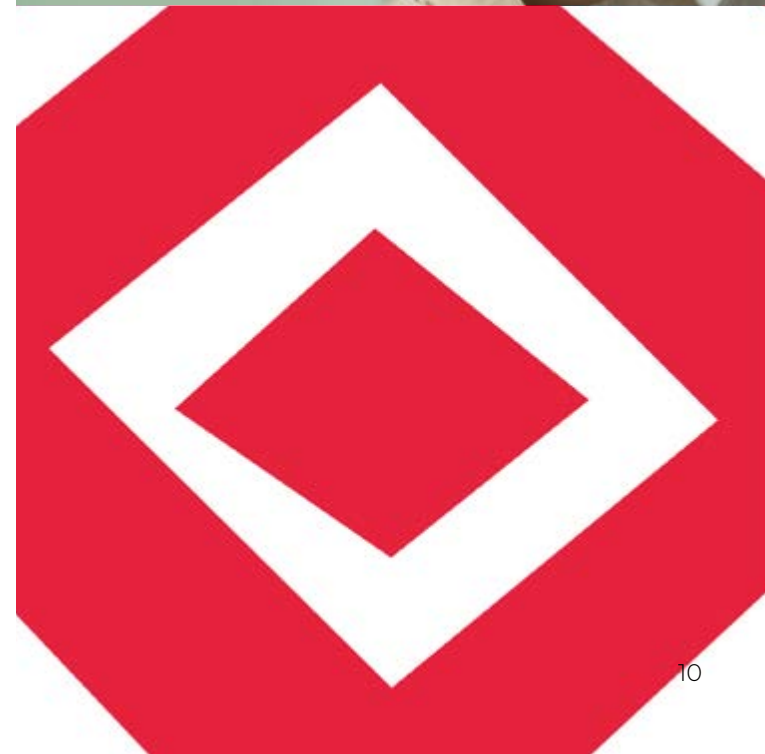
**OBJETIVOS
DA MENTORIA**

DURAÇÃO

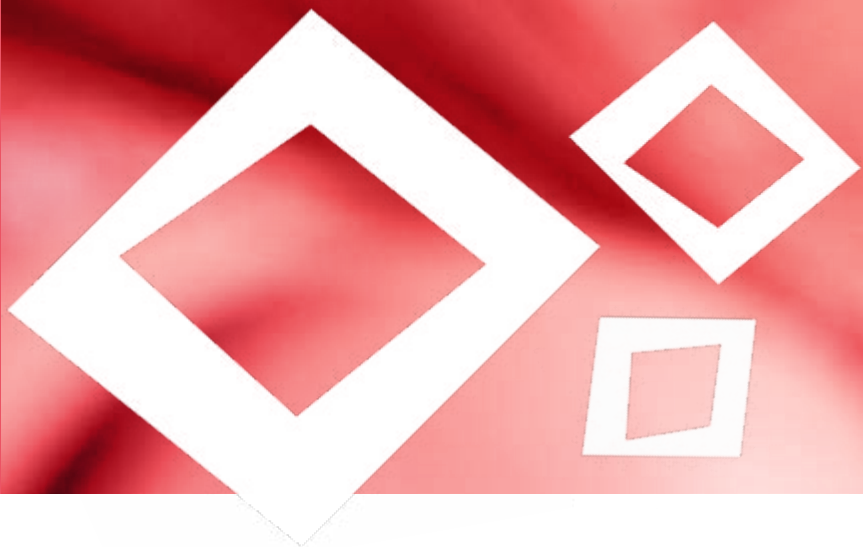
AValiação

Mentoria Formal

- Acontece por intermédio de uma terceira parte com base na compatibilidade de perfis
- São definidos de forma clara no início da mentoria
- Habitualmente é uma relação de duração limitada e os encontros têm regularidade e duração definidas
- Os resultados da relação da mentoria são avaliados



No M3NTORIA 3D promovemos mentoria formal através de 3 dimensões principais:



MENTORIAS INDIVIDUAIS COM PROFISSIONAIS DA ÁREA DE INTERESSE

Contacto individualizado entre os/as participantes migrantes/refugiados/as com profissionais da sua área de interesse, com quem poderão aumentar o seu conhecimento sobre o funcionamento e formas de acesso ao mercado de trabalho português, diversificar a sua rede de contactos e desenvolver competências chave.

MENTORIA DE GRUPO COM MENTORES/AS MIGRANTES OU REFUGIADOS

Encontros de grupo com mentores/as também com histórico migrante ou refugiado/a, onde os/as participantes poderão partilhar os seus desafios de inclusão profissional e encontrar apoio, através da partilha de experiências, recursos e aumento da rede de contactos.

CO-MENTORIAS COM ENTIDADES EMPREGADORAS

Encontros entre participantes migrantes/refugiados/as e entidades empregadoras, onde ambos assumirão o papel de mentores/as e mentorandos/as, através da partilha de desafios e co-construção de soluções. Oportunidade para sensibilizar o Mercado de Trabalho Português para a temática da Diversidade e Inclusão étnico-cultural.



Mentris residentes na área metropolitana de Lisboa

Pessoas migrantes ou refugiadas, oriundas de países fora da EU, em idade ativa, à procura de melhorar a sua situação profissional.



Mentores/as das áreas de interesse profissional

Mentores/as voluntários/as da área de interesse profissional de cada participante, cujo perfil é definido por cada participante com o apoio da equipa.



Mentores/as pares, também migrantes e inseridos/as no mercado de trabalho português (MTP)

Mentores/as também com histórico migrante ou refugiado, que se encontram numa fase de maior maturidade no MTP.



Entidades empregadoras

Entidades de todo o território nacional interessadas em melhorar as suas políticas de D&I étnico-cultural.

“A troca de ponto de vista dos dois lados de quem está a procura de candidatos e de quem se candidata é muito valiosa.”

Participante Migrante M3D

Quem participou no piloto



“To meet people from different backgrounds, with their own problems and characteristics but with the same goal of find their way in Portugal. About the content, the topics are the right ones to introduce anyone to the process of getting a job. The interactions are very productive and the sessions have helped me to start getting clarity and self knowledge of what I really want.”

*Participante
Migrante M3D*

Como se implementou

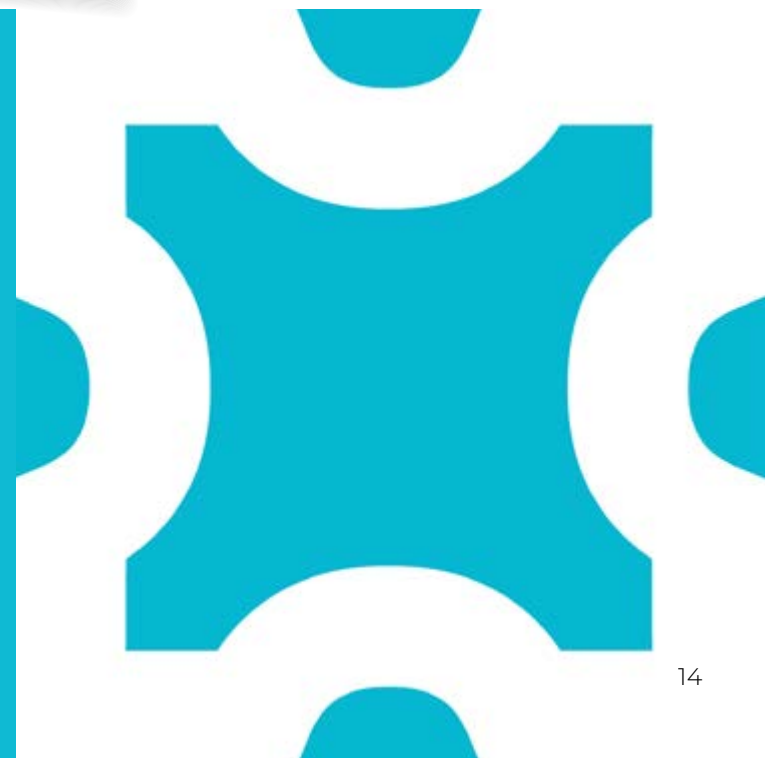


Transversalmente a todo o projeto, foram criados dois produtos:

- Podcast de 4 episódios sobre:
 - *Recomeçar profissionalmente num novo país*
 - *Procurar emprego em Portugal*
 - *Inclusão e diversidade em empresas portuguesas*
 - *Mentoria: a metodologia*



- Este Caderno de Mentorias



Abertura de candidaturas e seleção Mentris

Objetivo: Recolher candidaturas de pessoas migrantes de forma a seleccionar o grupo final de participantes com o perfil alinhado com o programa.

Grupo final de pessoas migrantes que iniciaram o programa:

62 Mentris:

Homens 24

Mulheres 38

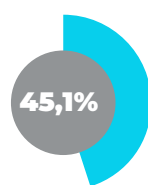
Número de pessoas/habilitações académicas:

Até ao 9º ano 1

Até ao 12º ano 11

Ensino Superior 50

Entre os 22 e os 51 anos (média 35).



BRASIL



PAQUISTÃO



AFEGANISTÃO



BANGLADESH
CABO VERDE
IRÃO



COLÔMBIA
BIELORÚSSIA
ÍNDIA
GUINÉ-BISSAU
FILIPINAS
MACEDÓNIA DO NORTE
MARRCOS
NEPAL
PERÚ
SUDÃO
VENEZUELA

Abertura de candidaturas e seleção mentores pares

Objetivo: Recolher candidaturas de mentores/as com história de migração e de integração profissional em Portugal, de forma a selecionar o grupo final de mentores/as pares para as sessões de grupo.

Grupo final de mentores/as pares selecionados:

6 Mentores/as:

Homens | 2

Mulheres | 4

Número de pessoas/habilitações académicas:

Ensino Superior ■ 6

Número de pessoas p/ áreas profissionais:

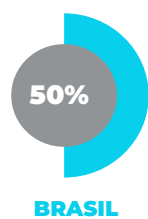
Contabilidade | 1

Engenharia Civil | 1

Psicologia | 3

Relações Internacionais | 1

Entre os 28 e os 45 anos.



Abertura de inscrições para entidades empregadoras

Objetivo: Recolher inscrições de entidades que empreguem pessoas no Mercado de Trabalho em Portugal e que queiram desenvolver as suas políticas de Diversidade e Inclusão étnico-cultural, para integrarem a atividade co-mentorias.

Grupo final de Entidades participantes:

Medicare

Citeforma

Cidade das Profissões - Câmara Municipal de Cascais

DNA Cascais

GIP Barreiro



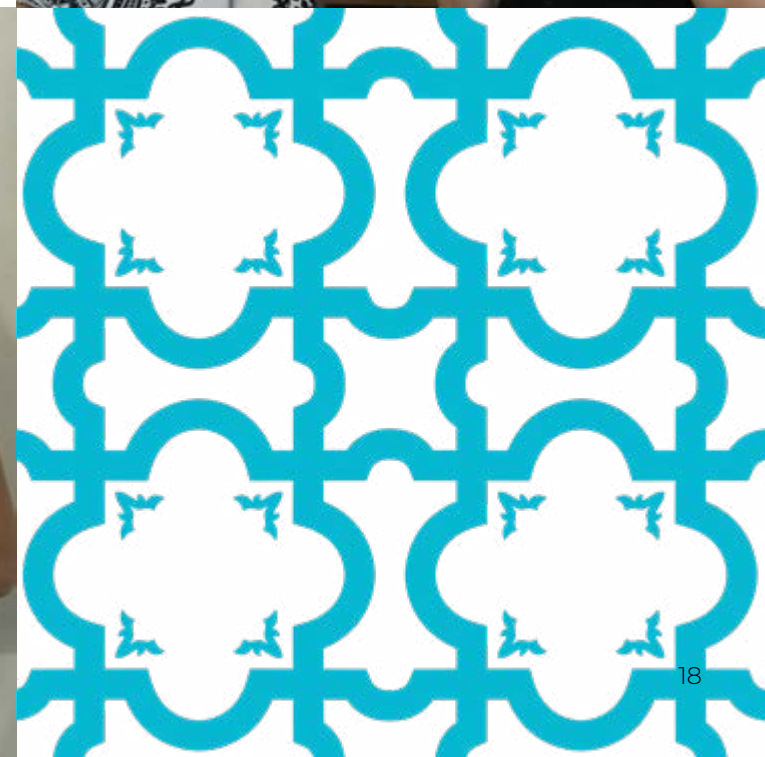
Eventos de arranque (kick-off)

Objetivos:

- Estabelecer rede;
- Definir em conjunto os valores do grupo a ter como referência ao longo de todas as atividades seguintes.

Uma vez que aproximadamente metade do grupo de **62** participantes falava a língua portuguesa e a outra metade comunicava através da língua inglesa, considerou-se este fator para dividir os/as participantes em dois grupos. Foram realizados 2 momentos de kick off, um para cada grupo de participantes.

Local das atividades: Casa do Impacto (parceria estratégica).



Mentorias de grupo com mentores pares

Objetivos: Promover a partilha de experiências e ferramentas entre pessoas migrantes com experiência de integração no mercado de trabalho em Portugal (mentores/as pares) e os Mentris.

Foram realizadas **12** sessões de mentoria de grupo (6 com cada grupo de participantes), co-dinamizadas pelos mentores pares selecionados e pela equipa M3D. Os temas a serem abordados partiram da auscultação prévia das principais necessidades dos/as participantes.

Local das atividades: Casa do Impacto (parceria estratégica).

Sessão nº 1:	O Mercado de Trabalho Português (MTP): Partilhar conhecimento sobre o MTP; Refletir sobre a (re)definição de objetivos profissionais e passos para a sua concretização.
Sessão nº 2:	Autoconhecimento, planeamento e objetivos: Reconhecer a importância do autoconhecimento e como desenvolvê-lo; Definir objetivos e ações para integrar o MTP.
Sessão nº 3:	Diversificação e alargamento de contactos: networking: Reconhecer a importância do autoconhecimento e como desenvolvê-lo; Definir objetivos e ações para integrar o MTP.
Sessão nº 4:	Empreendedorismo, CV e Carta de Motivação: Conhecer as possibilidades de empreender em Portugal; Adquirir conhecimentos e ferramentas que potenciam a procura ativa de emprego eficaz e impulsionadora da empregabilidade.
Sessão nº 5:	Entrevista de emprego: Adquirir estratégias para manter/aumentar a autoconfiança em entrevista de emprego; Conhecer pontos chave importantes para uma boa preparação para entrevista;
Sessão nº 6:	Balanco final: o que levo daqui? Fomentar a reflexão individual e próximos passos: o que quero desenvolver mais e como fazê-lo.

Mentorias individuais com mentores das áreas profissionais de interesse

Objetivos: Promover a partilha de experiências e aumento do conhecimento sobre como funciona a área profissional de interesse, entre profissionais da área de interesse e cada participante.

Foram realizadas **35** mentorias individuais, na área de interesse profissional de cada participante migrante.

Local das atividades: presenciais ou online, mediante definição do/a mentor/a e mentorando/a.

O processo das mentorias individuais:

1º Definição do perfil do/a mentor/a por cada participante, com apoio da equipa;

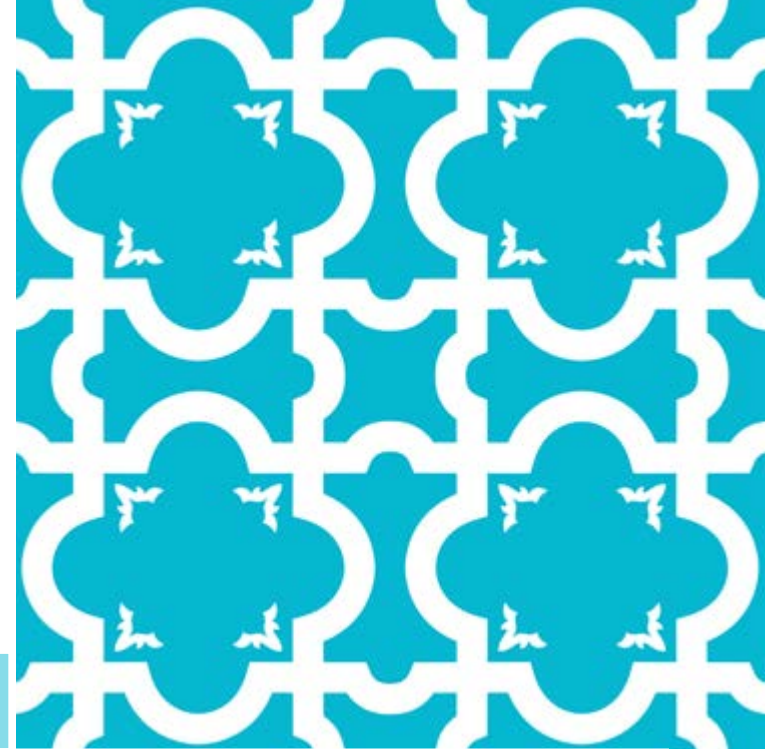
2º Lançamento de convite a mentores/as;

3º Encontro de matching entre participante, mentor/a e equipa M3D, para alinhamento de objetivos e expetativas;

4º Encontros individuais entre mentor/a e participante;

5º Contacto de acompanhamento intermédio para follow up por parte da equipa;

6º Fecho da mentoria e avaliação do processo.



Co-mentorias com Entidades Empregadoras

Objetivos:

- Sensibilizar o Mercado de Trabalho Português para a importância das políticas de D&I étnico-cultural;
- Promover um espaço de partilha horizontal entre entidades empregadoras e pessoas migrantes.

Foram realizadas:

2 sessões de formação para as Entidades Empregadoras participantes, dinamizadas pela APG, com os seguintes temas:

Sessão n° 1:

Importância da D&I étnico-cultural e vantagens;
Enviesamentos inconscientes;

Sessão n° 2:

Boas práticas de D&I

3 encontros online entre as Entidades Empregadoras e Mentris, com os seguintes temas/objetivos:

Co-Mentoria 1:

Conhecimento do grupo e criação de pontes; Identificação dos desafios sentidos por ambas as partes;

Co-Mentoria 2:

Sistematização dos desafios sentidos pelos/as Mentris e EE's;
Co-construção de soluções, relacionadas com as 2 primeiras fases do processo de recrutamento:
1- atração de candidatos/ anúncio de emprego;
2- recrutamento e seleção.

Co-Mentoria 3:

Co-construção de soluções, relacionadas com as 2 últimas fases do processo de recrutamento:
3- Acolhimento e Integração;
4- Cultura Organizacional.

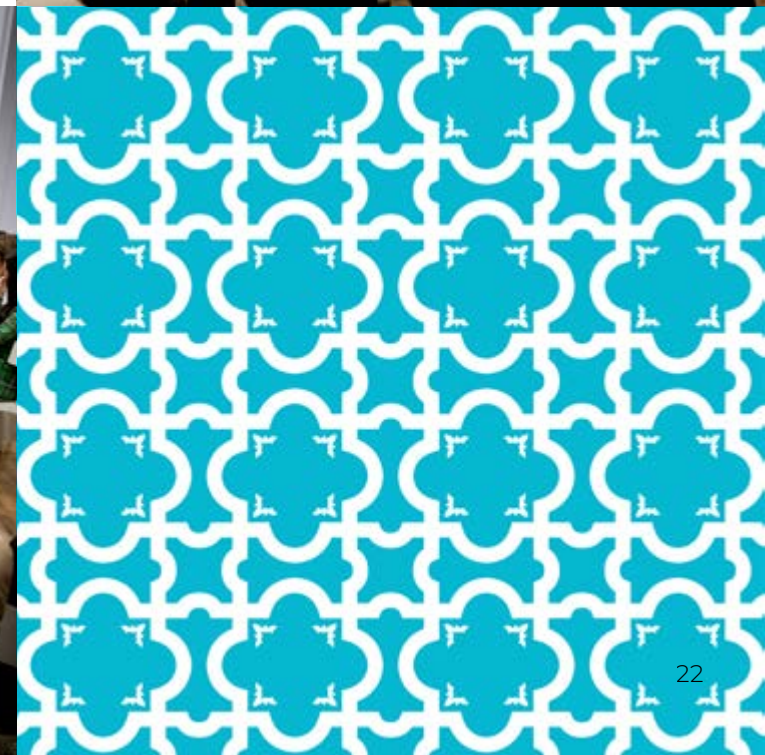
Evento de Job Matching

Objetivos: Alargar a rede de contactos dos participantes migrantes do projeto.

Foi realizado um evento intitulado de Job Matching, com o objetivo de alargar a rede de contactos dos Mentris e a partilha de perspectiva de outros profissionais inseridos no mercado de trabalho português e das suas organizações. Não se pretendeu a criação de pontes diretas para vagas de emprego.

A atividade contou com a participação de entidades e empreendedores/as da comunidade da Casa do Impacto.

Local da atividade: Casa do Impacto.



Resultados preliminares

«Dado o estado avançado do meu percurso profissional já seleciono com redobrado cuidado as formações em que me proponho participar. A adesão a esta formação prendeu-se com o meu interesse pela problemática das Migrações, pelo envolvimento da TESE que tem reconhecido mérito e pela possibilidade de escutar os testemunhos reais de pessoas migrantes. Apesar do esforço em horário pós-laboral, devo dizer que a aposta foi certa. Aprendi da forma que mais gosto, que é na troca. Gostei da organização de conteúdos e da forma como foram propostos e discutidos e gostei muito da interação com as pessoas migrantes - só me soube a pouco. Acredito

muito em processos colaborativos e no impacto positivo de dar espaço para que as pessoas sejam atores principais das suas histórias, com auto-determinação e capacidade de acreditar que todos podemos ajudar a construir soluções.

Senti que construímos humanidade nestes tempos de participação.»

Participante de Entidade Empregadora M3D



Participantes migrantes/refugiados/as

55%

consideram que através das sessões, os seus conhecimentos e compreensão sobre os temas aumentaram muito.

64%

consideram que as sessões muito úteis para o seu desenvolvimento pessoal, aumentar os seus conhecimentos sobre empregabilidade em Portugal e alargar o seu network.

55%

consideraram que as sessões superaram as suas expectativas.

73%

consideraram que a partilha de conhecimento e experiência dos/as mentores/as foi muito útil.

Entidades Empregadoras

50%

consideraram os conteúdos abordados nas sessões de formação foram muito úteis.

60%

consideraram que o objetivo de identificar potenciais soluções / estratégias a implementar para atenuar os desafios sentidos por ambas as partes (empresas / organizações e pessoas migrantes e refugiadas) foi cumprido

Mentores/as

80%

consideraram que a sua participação como mentor/a no programa superou as suas expectativas.

75%

gostariam que houvesse novas edições e voltariam a participar.

Mentores/as Individuais das áreas de interesse profissional

Convidamos mentores e mentoras individuais, que acompanharam os e as mentris na mentoria individual profissional, a darem o seu testemunho sobre a participação no programa M3D.

A experiência M3D na primeira pessoa

“I know how it feels when all the doors are closed at your face. You are in a new country where you do not know the local language. You question each and every decision you have made that has brought you to this point. To be given the microphone to speak and speak to a group of people who are really listening encourages you to offload a lot from your chest and to

be felt heard.

The sessions and the conversations worked like therapy and it was like being amongst friends or team mates.”

Mentor M3D



Akemi Gagliardi

■ UX UI Design

in /akemigagliardi/

«Minha experiência como mentora de alguém que estava passando por uma transição de carreira foi mesmo muito enriquecedora. Desde o momento em que nos apresentamos, já senti o quão familiar era a situação em que a Lia se encontrava, tão parecida com os desafios que tive, e isso gerou uma conexão instantânea e uma vontade de fazer por ela o que gostaria que tivessem feito por mim. Às vezes tudo o que é preciso é de alguém para compartilhar as suas experiências e oferecer o suporte necessário, bem como a evitar erros comuns e ensinar a enxergar os aspectos técnicos e de gestão, que só vêm com o tempo de experiência profissional.

Ver a transformação da Lia, que evoluiu de uma insegurança inicial para uma confiança renovada em sua capacidade de buscar novas

oportunidades foi inspirador, e sinto que cresci e amadureci junto com ela. Estou confiante de que ela terá uma jornada de muito sucesso e espero que nossos caminhos se cruzem novamente no mundo profissional.

Encerro esta mentoria cheia de motivação para continuar ajudando outros em suas trajetórias profissionais.»



«Foi uma experiência muito enriquecedora. O objetivo principal era ser enriquecedor para a minha mentri, mas sinto que eu própria também beneficei muito deste percurso»

Andréa Mary

■ Maquilhadora e Formadora

🌐 www.mindofmary.pt





Denise Gil

■ Gestão Industrial
e Supply Chain

«Posso começar por dizer que sou recente neste círculo de actividades. Nunca tinha participado em programas de integração deste género e quando convidada cheguei a duvidar que pudesse transmitir algo de valor para quem queria conhecer os altos e baixos da minha carreira profissional. No entanto, não consegui responder a uma simples pergunta...porque não partilhar? Não consegui arranjar justificação...e decidi dar o meu contributo, incerta do resultado que isso traria. Nas sessões que fiz partilhei experiências do mundo profissional, aprendizagens, cultura adquirida e pequenas técnicas para melhorar um pouco todos os dias. A pessoa que me ouvia do outro lado mostrava se interessada, curiosa e atenta. Entre horas de correria e de assuntos intermináveis senti-me durante 1 hora por semana e conversei francamente sobre como é trabalhar em Portugal quer para empresas nacionais quer para internacionais. Sugeri melhorias em como comunicar por CV, carta de apresentação e redes sociais nomeadamente o LinkedIn. Tentei criar defesas e resiliência na pessoa que ouvia pois procurar emprego e desenvolver uma carreira profissional em Portugal não é um sprint mas sim uma maratona. Neste momento,

estamos na fase final do programa de mentoria e posso dizer que sinto uma realização pessoal que me é um pouco desconhecida.

Estou habituada a trabalhar em equipa e a trabalhar para objectivos mais complexos que o proposto neste programa e de vez em quando colher frutos disso. Isto é diferente...mais

pessoal...mais humano e tem sido uma experiência enriquecedora para

mim. Estou agradecida por me darem

a oportunidade de pertencer a um capítulo

da vossa história. Acredito que o vosso trabalho

tem um impacto positivo na vida de todos os intervenientes. Muito obrigada !»

«Minha jornada tem sido incrivelmente gratificante, especialmente por testemunhar o crescimento notável da mentoranda, nessa transição de carreira. Há quase três anos, eu mesma participei de um programa de mentoria que foi essencial para iniciar minha carreira como desenvolvedora de software. Hoje, sinto-me extremamente grata por ter a oportunidade de ser mentora da Isadora e ter esta troca adiante o apoio que recebi. Sinto-me honrada por fazer parte deste projeto que capacita pessoas a abraçar novos desafios profissionais e seguir seus sonhos. Agradeço a oportunidade de contribuir ao programa.»

Kaká Cordovil

■ Developer

[in /kakacordovil](#)





Manuel Palmeira

■ Developer

in /manuelpalmeira/

«O programa M3D está a permitir e facilitar acompanhamento do desenvolvimento profissional da minha mentoranda. Graças à estrutura do M3D, mesmo com objetivos definidos a longo prazo, a progressão está a ser notória. No geral, toda a experiência está a ser bastante enriquecedora e gratificante. Recomendo vivamente a outras pessoas que procuram ajudar outras a atingir os seus objetivos.»

«Do meu ponto de vista, a experiência de mentoria está a ser muito interessante e com aprendizagens para ambas as partes. A Gleice é uma pessoa com um currículo académico e profissional muito rico. A mentoria tem sido muito de partilha e no sentido de dar mais rede à Gleice e apresentar algumas ferramentas e contactos que possam, espero, apoiá-la a identificar e alcançar o caminho que procura em Portugal.»

Margarida Assunção

■ Área Social HELPO

✉ margaridaassuncao@helpo.pt



«Tem sido uma excelente oportunidade de ajudar a minha mente e na preparação do mercado de trabalho, desmistificando alguns receios e acelerando a sua integração.»

Miguel Baldé

■ UX UI Design

in /lakmiguel

«Experiência extremamente gratificante. É ótimo poder ajudar na integração / inclusão profissional de outra pessoa»

Nuno Allen

■ AliControl Consultoria Agroalimentar

in /nuno-allen-40845318/

✉ nuno.allen@alicontrol.pt





Raquel Gonçalves

■ Diretora Estratégica numa
Agência de Publicidade

in /raquel-goncalves-8b15409

«Participar no Programa M3NTORIA 3D e ser mentora da Melina foi uma experiência verdadeiramente gratificante e enriquecedora. Desde o momento em que a conheci, fiquei impressionada com a sua coragem, determinação e vontade incansável de aprender e adaptar-se a um novo ambiente, uma fonte genuína de inspiração para mim. Durante as nossas sessões, tive a oportunidade não apenas de partilhar os meus conhecimentos e experiências, mas também de aprender imenso com a Melina. A troca cultural e de ideias enriqueceu-nos mutuamente, criando um ambiente de aprendizagem e respeito mútuo. Ajudá-la a integrar-se no mercado de trabalho português, partilhando orientações e conhecimentos práticos, foi um privilégio

e um enorme prazer. Sinto-me profundamente grata por ter contribuído para a sua jornada e por ajudar, não apenas a Melina a integrar-se no nosso país, mas também por colaborar para tornar Portugal um lugar mais inclusivo e acolhedor para todos.»

Mentores/as migrantes das mentorias de grupo

Convidámos os e as mentores/
as pares, que dinamizaram as
sessões de grupo, a darem o seu
testemunho sobre a participação
no programa M3D.

“Levo tanta coisa boa!
Novas pessoas, networking,
aprendizado, afeto. Levo
esperança de que estou no
caminho certo, que faço
o que gosto e que posso
continuar a contribuir com
o desenvolvimento pessoal
e profissional do migrante
semelhante a mim.”

Mentor M3D

**A experiência
M3D
na primeira
pessoa**



Camila Brito

■ Mediadora Intercultural e técnica de projetos sociais na Fundação Cidade de Lisboa

✉ camila_mediadoraintercultural_3@outlook.com

«A minha experiência no M3D: Como migrante, ser mentora no projeto mentoria 3D, trouxe uma chuva de conhecimento e partilhas. Das experiências mais enriquecedoras que podemos ter o privilégio de sentir, foi um trabalho contínuo de reflexão, introspeção e empatia em grupo permite-nos conhecer outras realidades e formas de encarar vida e um mundo.»

«A experiência com o M3D foi incrível, pois esteve alinhada ao que acredito: no poder da troca, da socialização das experiências e do apoio mútuo. Sinto-me realizada por participar deste Projeto, que de forma genuína, transformou-se em um espaço de acolhimento, integração e valorização das histórias de cada pessoa migrante.»

Fabiana Bartnik

■ **Licenciada em Psicologia.
Consultora de Carreira,
Empreendedorismo,
Recursos Humanos e
Formadora**

✉ fabianabartnik@gmail.com





Laís Vitória Regis

■ Especialista em RH,
Personal Life Coach,
Certificação MBTI,
Psicóloga e Publicitária

in /laisvitoriaregis-diversity-
inclusion/

✉ laisvitoriaregis@hotmail.com

«Poder colaborar com o M3D e com a TESE foi um reencontro com questões que me são muito caras na sociedade, além de um aprendizado e reafirmação de minha própria trajetória. Ser uma mulher, preta, imigrante em terras lusas tem os seus desafios. Estar diante de grupos que estão a passar pela trajetória de inserção no mercado de trabalho português através de sessões de mentoria foi uma oportunidade de trocar experiências, dores, desafios, mas também uma renovação de desejos e esperanças de que somos muitos e que juntos nos fortalecemos. Que venham mais projetos como este!»

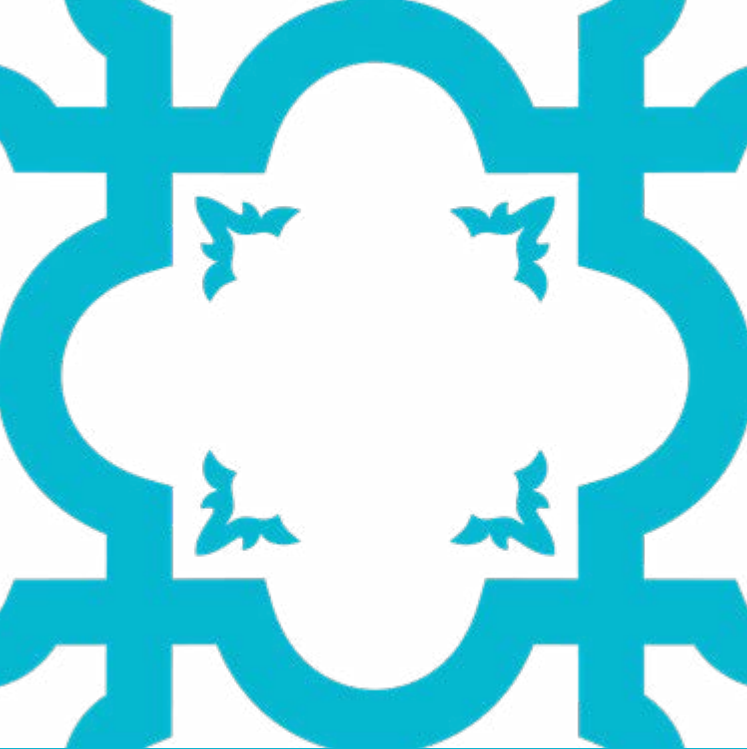
MENTRIS

Convidámos os/as participantes migrantes do projeto a contarem sobre a sua experiência na passagem pelo M3NTORIA 3D.

A experiência M3D na primeira pessoa

«To meet people from different backgrounds, with their own problems and characteristics but with the same goal of find their way in Portugal. About the content, the topics are the right ones to introduce anyone to the process of getting a job. The interactions are very productive and the sessions have helped me to start getting clarity and self knowledge of what I really want.»

*Participante
Migrante M3D*




Gleice Luz

■ Socióloga, Doutorada em Ciências Sociais pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Doutoranda em Ciências da Comunicação no Iscte-Iul

✉ gleicemattos@gmail.com

«A oportunidade de participo da Mentoria 3D trouxe-me conhecimentos que levarei para o resto da vida. Embora eu tenha qualificações académicas e larga experiência profissional na minha área de atuação, faltavam-me algumas competências que pude adquirir no decorrer dos encontros programados pela Tese. Foram trocas riquíssimas tanto com as mentoras como com as participantes. Ao final, saí mais motivada e com esperanças renovadas pois sentia-me à margem da sociedade portuguesa. Vi que é possível uma integração saudável, produtiva, digna e que posso sim ser alguém importante para o país. Agradeço muitíssimo por isso e espero que outros migrantes sejam também beneficiados por esta iniciativa!»



«I arrived in Portugal with the mentality that I would contribute to society whilst adapting and learning about the new environment. This mindset became crucial in accepting the invitation to participate in the M3NTORIA 3D program.

I was thrilled to learn that I would be part of the team creating fundamental knowledge for migrant integration in the labour market. It is advantageous to be helping and learning from people of many various calibres, something that one can only benefit from only outside homogeneous societies.

M3D has helped me bridge the gap between my former vision of myself as a professional who escaped a certain fate in my home country, and my new perception of myself as a skilled specialist who is constantly evolving in many dimensions, and keeps developing her career and life path here, in this beautiful country.»

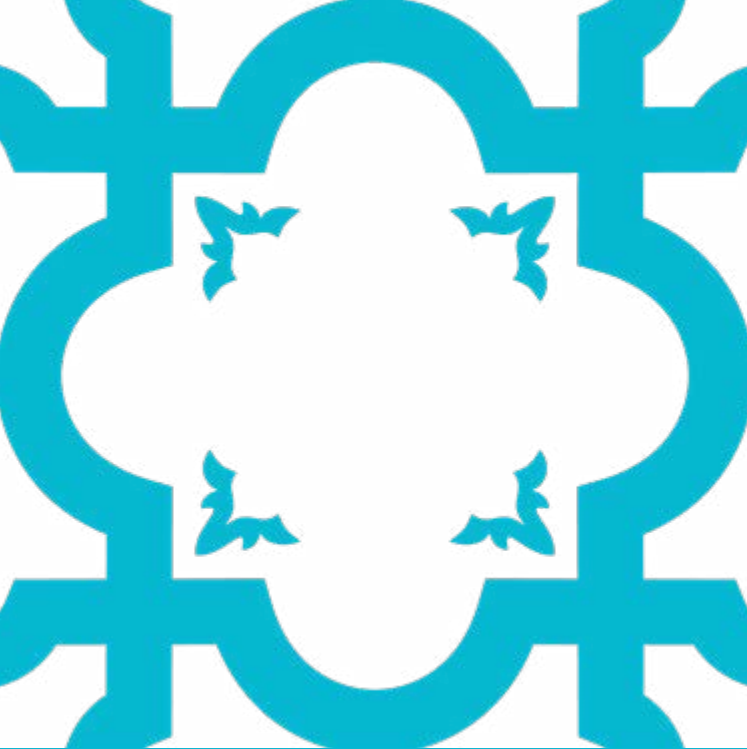
Irina Prokopets

■ **Produção Cinematográfica, Efeitos Visuais para Filmes e TV, Marketing Digital**

in /irenepro

🇧🇪 Bielorrússia





Luciana Lopes


■ Jornalismo e Guião

in /luciana-lobes-9a231a22

✉ Luciana.c.l.lobes@gmail.com

«A experiência com a Mentoria 3D não só me ampliou a visão do mercado, como me ajudou a perceber onde profissionalmente eu realmente gostaria de investir. Eu percebi que não estava sozinha na busca de recolocação, que é difícil em qualquer mercado de trabalho, principalmente em outro país. O apoio recebido no processo me trouxe uma nova postura e instrumentos necessários nessa busca de reinserção. Foi e está a ser uma visão nova de potencial profissional para a minha vida.»





«Embora eu esteja a morar em Portugal há alguns anos, o fato de ser mãe de duas crianças, deixou-me, de certa forma, fora do mercado. Então, ter tido a oportunidade de participar da Mentoria 3D funcionou como um mobilizador para o retorno e para o conhecimento de algumas particularidades do mercado português. A equipa do projeto possui empatia e conhecimentos para ser um interlocutor importante na tarefa de colaborar na criação de rede de contatos para o participante.»

Patrícia Soso

■ Artes

🇧🇷 Brasil



Priscila Portela

■ QA - Quality Assurance

in /priscilaportelaqa/

🇧🇷 Brasil

«A minha experiência no programa M3NTORIA 3D foi transformadora, marcando uma clara demarcação entre quem eu era antes e depois do programa. Não se trata apenas de um programa para migrantes; é um apoio vital. Formou-se uma rede de suporte onde ouvimos histórias inspiradoras de luta e superação, perspetivas que transformam a nossa visão de mundo. Aprendemos sobre networking, a importância do autoconhecimento, como entender o mercado de trabalho Português, como ter melhores resultados na busca pela recolocação profissional, a importância de estabelecer metas alcançáveis, um passo de cada vez que nos leva longe! Agradeço imensamente ao M3NTORIA 3D pelo apoio, pela generosidade compartilhada e por nos mostrar que somos capazes de muito mais do que imaginamos! »

Reflexões e pistas para o futuro

O “Caderno de Mentorias” do projeto **M3NTORIA 3D**, implementado pela TESE, é assente nos testemunhos de todas as pessoas envolvidas no projeto e na experiência ao longo do mesmo. Nos capítulos anteriores, podem ler-se os vários aspetos positivos e a melhorar identificados pelos/as participantes, considerando este ponto como crucial para a reflexão sobre os aspetos a manter e a alterar numa próxima implementação do projeto.

O **M3NTORIA 3D** foi um projeto piloto que teve como objetivo amplificar práticas de inclusão de pessoas migrantes no mercado de trabalho português. Para cumprir este objetivo, foi necessário e continua a ser necessário ampliar conhecimento, aproximar as pessoas e encontrar soluções que atendam tanto às entidades empregadoras quanto às pessoas migrantes em busca de trabalho, construindo assim um futuro mais inclusivo e diverso no mercado de trabalho, assegurando um acesso equitativo e justo a uma vida digna para as pessoas migrantes em Portugal. O **M3NTORIA 3D** não tinha como

objetivo abordar outras dificuldades frequentemente partilhadas por pessoas migrantes, como a obtenção de equivalência de diplomas e o processo demorado de regularização da situação no país. No entanto, não podemos deixar de mencioná-los como algumas das principais barreiras que essas pessoas enfrentam, destacando a importância do trabalho em rede para fornecer respostas mais ágeis para essa integração.

Ao avaliarmos a experiência deste piloto, listamos alguns pontos que consideramos importantes no caminho para uma melhor integração profissional de pessoas migrantes e refugiadas:

- Maior conscientização sobre os processos de viés inconsciente por parte do mercado de trabalho e das entidades de suporte nas conexões com o mesmo.
- Maior foco na importância dos percursos formativos e profissionais que as pessoas migrantes/refugiadas já possuem ao chegarem a Portugal, validando sua experiência prévia como relevante para seus percursos profissionais em Portugal.
- Facilitar o estabelecimento de

redes de contactos, envolvendo pessoas em situações semelhantes, profissionais inseridos no mercado de trabalho e entidades empregadoras.

Nesse sentido, o **M3NTORIA 3D** reforça o trabalho da TESE para:

- Continuar apostando na metodologia de mentoria.
- Continuar com base na educação não formal.
- Continuar a projetar a intervenção de acordo com as necessidades de cada público e em parceria.
- Alcançar novos territórios e mais pessoas migrantes.
- Introduzir novos componentes complementares à mentoria.
- Pensar em novas formas de envolver cada vez mais o mercado de trabalho nesta temática.

Por fim, expressamos nosso profundo agradecimento a todas as pessoas participantes do projeto e aos parceiros do consórcio.

Juntos, contribuímos para construir mudanças significativas!

Título: Caderno das Mentorias - Promoção da Empregabilidade de Pessoas Migrantes e Refugiadas, através da metodologia da Mentoria: O projeto piloto M3NTORIA 3D

Autoria: TESE - Associação para o Desenvolvimento

Âmbito: Documento produzido no âmbito do projeto M3NTORIA 3D Lisboa, uma iniciativa cofinanciada pelo FAMI - Fundo para o Asilo, a Migração e a Integração e ACM - Alto Comissariado para as Migrações, implementado pela TESE, em parceria com a APG- Associação Portuguesa de Gestão de Pessoas (parceiro de implementação), a ALCC- Associação Lusofonia Cultura e Cidadania, a FCL- Fundação Cidade de Lisboa e a Casa do Impacto (parceiros estratégicos).

Data: Dezembro 2023

Design Gráfico: Raquel Rita

