

A EXPERIÊNCIA DA MENTORIA E SEUS IMPACTOS PARA PROFISSIONAIS EM INÍCIO DE CARREIRA

NOÉ, MICHELE GOMES ¹

RESUMO: Este resumo apresenta um relato de experiência da autora como mentora no programa Alumna, uma iniciativa de apoio ao desenvolvimento de jovens mulheres, em fase final da graduação ou início de carreira. A mentoria tem se tornado uma estratégia de aprendizagem para fins acadêmicos ou profissionais, é delineada a partir de objetivos específicos e necessidades apresentada pela pessoa mentorada. O documento descreve a mentoria conforme a metodologia definida pelas diretrizes do programa Alumna, desenvolvida durante 6 meses, em 5 sessões, online e individualizada. O relato abrange 3(três) ciclos de mentoria, ocorridos entre os anos de 2022 a 2024, com alunas dos cursos de pedagogia, farmácia e história. Os dados apontam para o alto impacto desta metodologia nos resultados exitosos que favoreceram a conclusão do curso, a empregabilidades, autoconhecimento, confiança e desenvolvimento pessoal das alunas participantes.

PALAVRAS-CHAVE: programa alumna;mentoria para mulheres;planejamento de carreira.

1 INTRODUÇÃO

Esse trabalho discute a aplicação e desenvolvimento da mentoria, a partir da experiência da autora, como mentora de carreira no programa Alumna. A Alumna é um programa de educação formal, gratuito, que, em rede, conecta mulheres universitárias ou em início de carreira a profissionais experientes e gestoras. O projeto prioriza mulheres com perfis diversos, negras (pretas ou pardas), primeira geração em suas famílias a ingressar no ensino superior e baixa renda. Desta forma, configura-se como, uma comunidade inclusiva e colaborativa.

O projeto foi fundado em 2019, por duas egressas da Universidade de Brasília (UNB), com base em uma pesquisa piloto realizadas com acadêmicas da instituição. O estudo demonstrou que “[...] 70% das alunas consideravam desistir do curso, 60% declararam não ter habilidades para ingressar no mercado de trabalho e 50% não sabiam o que fazer depois de se formar (Alumna, 2024, p.3).” A partir

¹ Pedagoga, Técnica em Assuntos Educacionais, Coordenadora de Pós-Graduação da Pró-Reitoria de Pesquisa, Inovação e Pós-Graduação (CPOSG/PROPEP), IFRO, Reitoria, michele.no@ifro.edu.br.

destes dados, criaram o programa de mentoria para orientar e inspirar estudantes da graduação, priorizando uma rede de desenvolvimento profissional e colaborativa entre mulheres.

O processo de mentoria apresenta duas figuras centrais: mentora e mentorada. A mentora é uma profissional experiente que compartilha conhecimentos, oferece suporte e orienta a mentorada, pessoa com menos experiência, em transição de carreira, ou que precisam desenvolver determinada habilidade em sua jornada profissional ou acadêmica. A mentora pode contribuir no desenvolvimento de habilidades, promove a troca de informações sobre carreira, e amplia a rede de contatos. Um dos pontos pilares fundamentais para a atuação como mentora é a experiência prática, alinhado ao conhecimento aprofundado e à vivência direta na área de atuação e especialização. A mentorada é aquela profissional em início de carreira que busca orientação com uma mentora mais experiente.

A mentoria na Alumna define-se como um “ processo de autoconhecimento e troca entre mentora e aluna, crescimento e aprendizado mútuo, baseado na confiança (Alumna, 2024, p. 7)”. Os encontros e mentoria têm como enfoque o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como empatia e autoconhecimento, além de oferecer orientação sobre carreira, mapear oportunidades acadêmicas e profissionais, elaboração de currículo e otimização do perfil do LinkedIn.

Desta forma, o resumo aqui apresentado destaca a experiência como mentora e alguns aspectos observados no decorrer dos dois anos de atuação no programa Alumna.

2 METODOLOGIA

O trabalho apresenta um relato de experiência da autora como mentora ao longo de 3(três) ciclos de mentoria realizados entre os anos de 2022 a 2024, nos semestres 2022/2, 2023/1 e 2024/2. A participação da autora ocorreu de forma voluntária. A mentoria se efetivou através da metodologia delineada pelo programa

Alumna, no qual conecta as mentoras com mentoradas, via *match*, com a interligação de ambas conforme características profissional e interesses em comum.

O percurso é delineado com 5(cinco) encontros virtuais síncronos, individualizados, a ocorrer ao longo de 6(seis) meses, com uma hora de duração por sessão. A preparação ocorre em evento virtual coletivo, organizado pela coordenação do programa Alumna. Os encontros são realizados para cada um dos grupos, e reúne orientações gerais sobre a mentoria, a dinâmica, e tira dúvidas. Os encontros são efetivados na Plataforma Mentorar, que agrega conteúdos e guias da mentoria, vídeos de apoio do roteiro, agendamento, avaliação e possibilita os encontros síncronos.

Há um roteiro que apresenta um passo a passo de mentoria, com temas e abordagens a serem utilizadas durante o ciclo, que descreve: “O roteiro de cada sessão serve como uma “bússola” e guia o trabalho da mentora e da aluna, de forma a alcançar o objetivo traçado para aquele encontro (2023, p.2). O roteiro, portanto, tem como objetivo auxiliar a mentora, independente de sua experiência, a estabelecer objetivos para cada encontro e alinhar expectativas entre ambas. (2023,p.3)

As sessões da mentoria se concretizam como o seguinte roteiro e temas:

Tabela 1: Roteiros Alumna

ITEM	TEMA
Sessão 1	Empatia
Sessão 2	Autoconhecimento
Sessão 3	Mapa de oportunidades profissionais
Sessão 4	Currículo, fenômeno da impostora e pitch final
Sessão 5	Balanço da mentoria

Fonte: adaptado pela autora, 2025.

Embora o roteiro direcione os temas das sessões, os encontros são flexíveis e permitem que outros assuntos sejam abordados conforme o perfil e necessidade as

mentoradas. Este relato busca evidenciar os principais aspectos vivenciados e observados ao longo do processo de mentoria, contribuindo para o aprimoramento dessa metodologia e para o fortalecimento do desenvolvimento profissional de mulheres no início de carreira.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A mentoria ocorreu no projeto Alumna, programa gratuito e que se organiza de forma voluntária. Durante os três ciclos de mentoria ocorridos nos períodos 2022/2, 2023/1 e 2024/2 foram atendidas 3(três) mentoradas.

Sou pedagoga, com pós graduação em psicopedagogia e mestrado em educação escolar, atuei como docente de educação infantil e ensino fundamental, porém minha carreira profissional se estabeleceu como gestora educacional, com atuação no ensino técnico, extensão e pós-graduação na educação profissional. Meu interesse pela mentoria ocorreu quando ao final de 2021, ainda impactada pelos efeitos da pandemia do COVID e pós parto, me dei conta de que, após 13 anos de atuação, eu teria condições de contribuir com a formação de outras profissionais, especialmente do curso de pedagogia. Ainda sem conhecer que o processo possui metodologia específica, busquei informações e encontrei a Alumna com chamada aberta para mentoras voluntárias. Realizei minha inscrição e no mês seguinte iniciei a experiência de mentorar.

A Alumna, com sua plataforma virtual, conecta mentoras voluntárias de todo país e de brasileiras residentes no exterior, criando uma poderosa rede de *networking*. Essa troca transcende a mentoria tradicional, promovendo a colaboração em carreiras, dicas sobre currículo, divulgação de vagas e apoio profissional entre mentoras e mentoradas, para além do semestre de realização.

Nos três ciclos, as mentoradas foram dos seguintes cursos de graduação: pedagogia, farmácia e história. No primeiro ciclo, a experiência inicial de mentoria ocorreu com uma estudante de pedagogia, estagiária, mulher preta, residente na região sudeste. A estreia com uma mentorada da mesma área que eu, me permitiu ter segurança para iniciar o processo de forma tranquila, contribuindo para uma troca com reflexões a respeito da atuação, das possibilidades profissionais e

estratégias para o ingresso na carreira da minha própria profissão. Este ciclo ocorreu de maneira tranquila e segura. Revisitei e compartilhei a minha própria trajetória com esta primeira experiência, me permitindo perceber quais ações e conquistas profissionais consegui realizar ao longo dessa jornada, o que me permitiu vivenciar um momento de autoconhecimento. A experiência exitosa me conduziu para inscrição da mentoria a ser realizada no semestre seguinte.

A segunda mentoria, proporcionou um impacto inicial desafiador, a aluna era da área de saúde, algo totalmente fora da minha experiência. A mentorada estava finalizando o curso de farmácia, realizava estágio na área, aluna parda, residente na região nordeste. Esse perfil me causou insegurança sobre a maneira que iria contribuir com essa profissional, já que éramos de áreas tão distintas. No primeiro encontro, com o roteiro sugerido pelo programa, percebi que poderíamos abordar vivências que são comuns a todas as áreas, tais como gestão, liderança, *soft skills*, além de delinear oportunidades que a aluna vislumbrava após a conclusão do curso. Este ciclo permitiu perceber que a mentoria é ampla, que conseguiria realizar a mentoria compartilhando experiências do que vivi ao longo da carreira, desenvolver a escuta ativa, dar *feedback* e orientações profissionais em pontos que são similares em todas as trajetórias profissionais.

A terceira mentoria ocorreu com um *match* de aluna da região norte, licenciada em história, parda. A aluna era recém formada, empregada, mas não atuava na educação. O enfoque nesta mentoria foi contribuir com o desenvolvimento de suas habilidades socioemocionais, sua confiança, reflexões, possibilidades profissionais e estratégias de organização pessoal. A aluna demonstrou interesse em atuar na licenciatura, e com isso mapeamos algumas possibilidades, compartilhamos dicas de leituras, e contribuímos para o fortalecimento e reflexão sobre sua capacidade e autoconfiança.

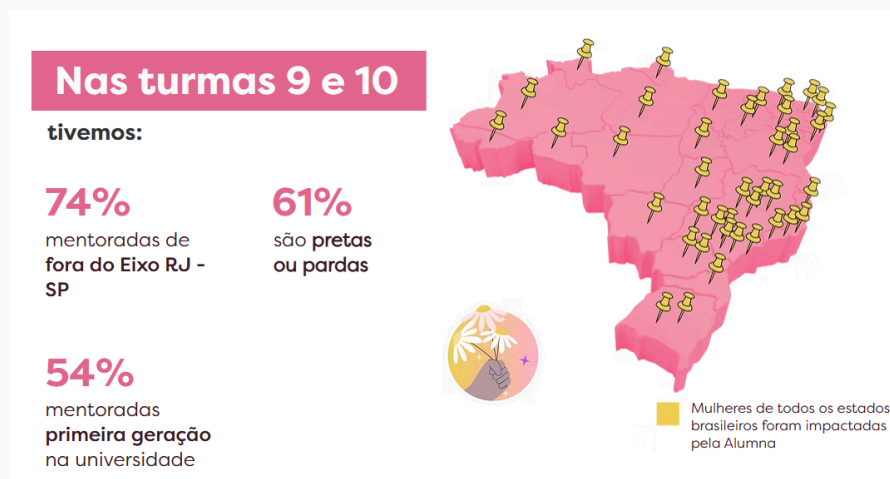
Coutinho *et al* (2020) discute a mentoria em uma perspectiva de inclusão, e que, portanto:

[...]profissionais do ensino superior têm uma oportunidade única de ajudar os estudantes a tornarem-se seres humanos totalmente desenvolvidos. Isto significa abraçar os desafios de práticas inclusivas, tendo em conta a premissa de que qualquer coisa que afeta um diretamente, afeta todos indiretamente. (2020, p. 98)

Nesta perspectiva, a mentoria se apresenta como possibilidade de contribuição na carreira de jovens graduadas, como também de estímulo à transformação. As duas primeiras mentoradas chegaram ao semestre seguinte com o curso concluído. No semestre seguinte à mentoria, ambas foram admitidas como profissionais em sua carreira, a primeira atuando na educação infantil e a segunda como farmacêutica. Durante o terceiro ciclo, a terceira mentorada foi promovida para um novo cargo na empresa que atua, e no semestre seguinte, aprovada em um novo curso de graduação.

Ao longo de cinco anos, o projeto que iniciou com 13(treze) participantes, transformou-se em uma organização não governamental (ONG), foi finalista do prêmio LED de Educação da Fundação Roberto Marinho, está em sua 12ª turma, e em 2024 teve como meta chegar a marca de mais de 3.000(três mil) mulheres atendidas em todo o país.

Imagem 1: O impacto da Alumna no Brasil



Fonte: Alumna, 2024

A imagem acima demonstra que esta rede é ampla, tem uma predominância na região sudeste e nordeste, e embora com uma participação ainda baixa na região norte, ter representação no Estado de Rondônia é algo que nos permite celebrar.

A coordenação do programa, além de mediar toda mentoria, mantendo a comunicação, promoveu encontros sobre carreira, liderança feminina, e o pitch final, que contribui diretamente na preparação para entrevistas de empregos, e seleções

em geral. Dados obtidos no site da Alumna demonstram que 75% das alunas terminam o programa empregadas ou estagiando, e o mesmo percentual trabalhando ou estagiando no semestre seguinte (2024).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência como mentora proporcionou uma reflexão profunda sobre minha carreira e contribuiu para apoiar a inserção de mulheres no mercado de trabalho. Minha principal percepção sobre a mentoria é que esta metodologia pode ser um diferencial em diversos aspectos da aprendizagem, promovendo a permanência e êxito de alunas, permitindo a preparação de profissionais em início de carreira e potencializando a empregabilidade e liderança.

Se esta experiência tivesse ocorrido no início de minha trajetória, gostaria de ter tido a oportunidade de ingressar no magistério, com uma mentora com vasto conhecimento prático sobre a área, e isto, sem dúvida, teria sido um diferencial para minha atuação. Afirmo que, somente quando tive uma mentora, ainda que sem um modelo estruturado, ou conhecimento prévio sobre o processo, pude mudar minha prática e ter confiança em minha atuação como técnica e gestora.

A mentoria não é apenas um ato de orientação, mas um processo de troca mútua que gera impacto para a mentora e mentorada. Além disso, pode promover a igualdade de gênero no mercado de trabalho, apoiar o desenvolvimento de mulheres em início de carreira e contribuir para construção de uma rede de profissionais qualificadas e confiantes, que podem ocupar posições de liderança e influenciar nas organizações que atuam. A mentoria, portanto, é uma ferramenta poderosa para transformação social.

5 AGRADECIMENTOS

Apresentamos um agradecimento especial às idealizadoras do projeto Alumna, Larissa Ushizima e Renata Malheiros, que iniciaram suas ações na Universidade de Brasília (UNB), e expandiram a iniciativa para um programa de alcance nacional. Ao longo dos cinco anos, esse trabalho transformou a vida de mais de 3.000 (três mil) mulheres, promovendo oportunidades e impulsionando carreiras.

REFERÊNCIAS

ALUMNA. **Guia de Mentoria**, 2024, 17p.

_____. **Alumna: Mentoria e Desenvolvimento de Talentos**. 2021. Home. Disponível em: <https://www.alumna.com.br/>.

_____. **Roteiros Alumna: um passo a passo para as sessões de mentoria**. 2023, 30p.

COUTINHO, Emília., Santos, Elisa., Esteves, Inês, Tavares, Ana Rita, Chaves, Cláudia, Correia, Paula, & Santos, Paula Marques. (2020). Significados atribuídos ao programa de mentoria implementado numa instituição de ensino superior. **Millenium**, Viceu - Portugal, 2ª ed. 95-105. Disponível em DOI: 10.29352/mill0207e.11.00386

LIMA, Cíntia; GOMES, Grazielle; MEIRELLES, Isabela; ARTUSO, Leticia; FIUZA, Mariana; Tomsic, Verônica. **Guia de boas práticas de mentoria para mulheres**. Rio de Janeiro. 2021.

OLIVEIRA, Ariane, RESENDE, Elysson. **O poder da Mentoria**. Cabeça de Lab. Podcast. <https://www.cabecadelab.com.br/episodios/128-o-poder-da-mentoria.html>

OLIVEIRA, Jule. Alumna e Mentorar : o que acontece quando duas *startups* de impacto se encontram. **Alumna**. Brasília. 19 de abril de 2022. Disponível em: <https://www.alumna.com.br/post/comunicacao-alumna-e-mentorar-impacto-mentoria-de-carreira-para-mulheres>.