

# Programa mentores para Migrantes

## What is it?

The Mentors Network has volunteers who can help you (support, give orientation) in the solution of challenges and needs in your integration in Portugal.

## For whom?

- \* Do I need orientation to solve a specific need?
- \* Would I like to have the support of a mentor volunteer?
- \* Am I interested in knowing the Portuguese society better?
- \* Would I like to share ideas and some orientation on how to return to Portugal?
- \* Am I available to take part in a project that promotes equality and social integration?

## How does it work?

- \* Register in: <https://mentores.acm.gov.pt>
- \* Participate in an interview (face-to-face or online) to better understand the programme and explain my motivations to apply.
- \* Match with a mentor volunteer.
- \* Define an agreement/draft a plan (duration, goals, tasks).
- \* Set meetings with my mentor to solve identified issues.
- \* Evaluate the mentoring at the end.

# Programa mentores para Migrantes

Mais informações e inscrições:  
For more information and to apply go to:

<https://mentores.acm.gov.pt>  
[mentores@acm.gov.pt](mailto:mentores@acm.gov.pt)

Centros Nacionais de Apoio à Integração de Migrantes (CNAIM)  
National Support Centres for the Integration of Migrants

### CNAIM Lisboa

Rua Álvaro Coutinho, 14  
1150-025 Lisboa  
Tel. 218106100

### CNAIM Porto

Av. de França, 316, Lj. 57, Edif. Capitólio  
4050-276 Porto  
Tel. 222073810

### CNAIM Algarve

Loja do Cidadão – Mercado Municipal, 1º piso  
Largo Dr. Francisco Sá Carneiro  
8000-151 Faro  
Tel. 289106590

[www.acm.gov.pt](http://www.acm.gov.pt)  
[www.facebook.com/ACMigracoes](https://www.facebook.com/ACMigracoes)

# Programa mentores para Migrantes

É imigrante ou refugiado em Portugal?  
É emigrante português e quer regressar ao seu país?  
Pode ter o apoio de um mentor!  
Quer saber mais? Informe-se aqui.

Are you an immigrant or refugee in Portugal?  
Are you a Portuguese emigrant that wants to return to Portugal?  
You can have the support of a mentor!  
Do you want to know more?  
Find out here.



Promovido por:



# Programa mentores para Migrantes

## O que é?

Rede de mentores voluntários que o podem ajudar (apoio, orientação e acompanhamento) na resolução de necessidades e/ou desafios do dia-a-dia.

## A quem se destina?

- \* Preciso de orientação para resolver uma necessidade específica?
- \* Gostava de ter acompanhamento através de um mentor voluntário?
- \* Procuro conhecer melhor a sociedade portuguesa?
- \* Gostava de partilhar ideias e alguma orientação para regressar a Portugal?
- \* Estou disponível para fazer parte de um projeto que promove a igualdade e a integração social?

## Como funciona?

- \* Inscrevo-me através do registo em: <https://mentores.acm.gov.pt>
- \* Participo numa entrevista (presencial ou *online*) para compreender melhor o programa e explicar o que me motivou a inscrever.
- \* É-me atribuído um voluntário.
- \* Definimos um compromisso para esse apoio (duração, o que pretendemos atingir).
- \* Comunico e/ou encontro-me com o meu mentor para resolver as questões que identifiquei.
- \* Avaliamos o processo em conjunto.

## Exemplos de apoio

- 1. Procura de emprego**
  - \* Criar um Curriculum Vitae apelativo
  - \* Preparar uma entrevista de emprego
- 2. Empreendedorismo**
  - \* Delinear um plano de negócio
  - \* Obter informações sobre contactos com fornecedores e/ou a banca
- 3. Saúde**
  - \* Informações sobre como obter uma consulta/médico de família
  - \* Apoio para escolher um seguro de saúde
- 4. Parentalidade**
  - \* Informações sobre escolas para os meus filhos
  - \* Esclarecer dúvidas sobre optar por creche ou ama
  - \* Orientação para encontrar apoio escolar
- 5. Reagrupamento familiar**
  - \* Criar condições e preparar a chegada de familiares
- 6. Habitação**
  - \* Analisar um contrato de arrendamento
  - \* Orientações para pesquisar as melhores condições para o crédito à habitação
- 7. Cidadania e participação**
  - \* Encontrar uma associação para realizar voluntariado
  - \* Apoio para criar uma associação
  - \* Obter informações sobre o funcionamento da Administração Pública ou dos partidos políticos
- 8. Interculturalidade e Direitos Humanos**
  - \* Encontrar locais de culto de alguma religião específica
  - \* Conhecer melhor a cultura e os costumes portugueses
  - \* Compreender atitudes dos vizinhos e colegas de trabalho
- 9. Tempos livres e informações gerais**
  - \* Conhecer o sítio onde vivo e trabalho (espaços de lazer, associação, escola)
- 10. Economia Familiar**
  - \* Colaboração para preenchimento de declarações de IRS
  - \* Apoio para a gestão do orçamento familiar
- 11. Ensino e qualificação**
  - \* Identificar opções de ensino técnico e superior, incluindo universidades, politécnicos, cursos, saídas profissionais, etc.
  - \* Identificar estruturas de apoio a estudantes: alojamento, bolsas, etc.
- 12. Serviços públicos/benefícios sociais**
  - \* Saber como aceder ao Serviço Nacional de Saúde, Instituições de Ensino, Apoio Jurídico, etc.
  - \* Conhecer condições e procedimentos de acesso a Abono de Família para Crianças e Jovens, Bolsa Social para estudantes, etc.

## Examples of support

- 1. Job seeking**
  - \* Draft a CV
  - \* Prepare for a job interview
- 2. Entrepreneurship**
  - \* Draft a business plan
  - \* Contact stakeholders
- 3. Health/Medical Care**
  - \* Make a medical appointment
  - \* Choose a health insurance
  - \* Choose a doctor
- 4. Parenting**
  - \* Information on how to choose a school
  - \* Doubts about choosing a nanny or a nursery
  - \* Provide extra school support
- 5. Family reunion**
  - \* Orientation on preparing my family arrival
- 6. Housing**
  - \* Analyse a rental contract
  - \* Orientation to search the best conditions for credit application
- 7. Civic Participation**
  - \* Find a NGO for volunteering
  - \* Orientation on how to create a NGO
  - \* Understand the public administration or the political parties
- 8. Interculturality and Human Rights**
  - \* Find a place of worship of a specific religion
  - \* Understand the Portuguese culture and habits
  - \* Understand my neighbors or colleagues' attitudes
- 9. Free time and general information**
  - \* Meet the neighborhood and facilities nearby
- 10. Family Budget**
  - \* Information and help on how to declare Taxes
  - \* Support on strategies to manage the family budget
- 11. Teaching and qualification**
  - \* Identify options for technical and higher education, including universities, polytechnics, courses, professional exits, etc.
  - \* Identify support structures for students: housing, scholarships, etc.
- 12. Public Services/social support**
  - \* Information about scholarships and others financial supports
  - \* Information on access to medical care, legal support, schools, etc.

