# Guia S.A.F.A.R.I. – Feedback Construtivo na Mentoria

O modelo S.A.F.A.R.I. ajuda mentores a darem feedbacks claros, empáticos e construtivos. Ele permite que a mensagem seja recebida de forma útil e não ofensiva, estimulando o desenvolvimento do mentorado.

## 📌 Etapas do Modelo S.A.F.A.R.I.

### S – Situação

Descreva objetivamente o momento ou contexto onde a ação ocorreu.

### A – Ação

Relate o que exatamente foi feito ou dito.

### F – Fato

Traga fatos concretos, sem julgamentos ou interpretações.

### A – Apreciação

Reconheça atitudes positivas ou esforços realizados.

### R – Recomendação

Apresente sugestões de melhoria com empatia.

### I – Impacto

Compartilhe as consequências positivas ou negativas observadas.

## 🧪 Exemplo Prático

“Na sessão de hoje (Situação), você chegou atrasado 15 minutos (Ação). Isso ocorreu também na semana passada (Fato). Aprecio muito o seu comprometimento com as tarefas entre os encontros (Apreciação), mas sugiro que busque ajustar melhor sua agenda para estar presente no horário combinado (Recomendação), porque isso garante mais tempo de qualidade para o seu próprio desenvolvimento (Impacto).”

## ✅ Checklist para aplicar o S.A.F.A.R.I.

- Descrevi o contexto de forma neutra e respeitosa?

- Evitei julgamentos ou interpretações pessoais?

- Reconheci pontos positivos antes de sugerir melhorias?

- Apresentei recomendações viáveis e com empatia?

- Expliquei o impacto da ação de forma construtiva?