

# OS ALUNOS E O PROCESSO DE ORIENTAÇÃO



# OS ALUNOS E O PROCESSO DE ORIENTAÇÃO



## Ficha técnica

**Título**

Os Alunos e o Processo de Orientação

**Editor**

Direção-Geral da Educação  
Ministério da Educação e Ciência

**Autores**

Íris M. Oliveira, Maria do Céu Taveira, Cátia Marques e Ana Daniela Silva  
Escola de Psicologia, Universidade do Minho  
Associação Portuguesa para o Desenvolvimento da Carreira

**Produção Gráfica**

CERCICA, Cooperativa para a Educação e Reabilitação  
de Cidadãos Inadaptados de Cascais, C.R.L.

**Depósito Legal** 400817/15

**ISBN** 978-972-742-397-2

**Tiragem**

20.000 exemplares

**Edição**

novembro 2015



Olá! Este guia é dirigido a ti e a todos os estudantes que sentem necessidade de pensar sobre a sua vida escolar e profissional e sobre o seu futuro como cidadãos.

Todos nós sentimos mais satisfação quando percebemos que somos capazes de lidar com os desafios que nos vão surgindo na vida. E, também, quando percebemos que conquistamos algum apoio e liberdade para apresentar as nossas ideias e sonhar sobre a pessoa em que nos queremos tornar.

Viver com sonhos, com paixão, e ao mesmo tempo com responsabilidade e em amizade, pode parecer difícil, mas é possível e está ao alcance de todos os estudantes que apostem em desenvolver as suas competências de carreira.

A carreira é um processo de construção de nós próprios, de quem somos. Por isso, abrange não só as experiências como aluno na escola, mas também as experiências como filho, vizinho, namorado, amigo, desportista, entre outros, na família, nos tempos livres, na amizade e no trabalho.

Este guia pretende ajudar-te a pensar em cinco competências chave de carreira que facilitam a tomada de decisões e a construção de ideias, apoios, e liberdade de pensamento em relação à tua vida. Ao mesmo tempo, são competências que te ajudam a pensar em que tipo de sociedade gostarias de viver e poderias ajudar a construir, estejas onde estiveres.

Descobre, nesta brochura, que competências são essas e como podes aprendê-las e desenvolvê-las ao longo da tua vida.

## Competências de Carreira: O que Significam?

Quais são então as competências de carreira que podes desenvolver ao longo da vida?

Encontra a resposta no jogo que se segue!...

Ou descobre mais nas páginas seguintes.

Podes encontrar palavras na vertical, horizontal e diagonal, escritas de trás para a frente ou de frente para trás.

**Curiosidade Autonomia Cooperação Planeamento Confiança**

O E W Q E L R U E E L V C O F C Y F O Z R I U A O  
R T X L F I G O N L C Y B C P I Q S B B B O K X K  
J S N R B Q L O Q N I L L R C P X W A M Q A X X C  
M J O E M M C M T Z T Y Y S X V U H C Q M Y J O V  
A A Z M M H N X S Y S D A I E C F P C Q Z Q D B F  
P Q T X E A Z R J L O G I X J M S S N N H F O B X  
R D L U L A E C O N F I A N C A P A Y I P L K W H  
T Q Y B U W H N A E F F N Z B E Q A V H E B D M R  
K U Q Z S R X R A C D R E N H G T G C F X S Z W D  
R P Y Q L T K Q M L A T X P J Z A B P M C O K F D  
C Y D U X M F Z Q I P U B L N P O I S R M A J P H  
C K D U K F R N M M L V Y A W R A B B H X C H X K  
V D W H D M C O B V N Y C D Q W T I Z G G A Y Z X  
Y H Z H U T N O P A C U L B H S M T A H Q R W I M  
X T O K P O I H F I D B O R B Q A Y U G D E C X K  
G D B P T C M I S B Z D A K N Y G W U Q D P N H Y  
V U O U C Z X V T U H M J J P P K N P N G O M P B  
E D A D I S O I R U C A C C S W H L D K P O B X J  
D S Q N R A D C D K X Z C E C M T R F L D C B R G  
I B F I G A P Y M F Q C K N P R Q G N Y Q Z F H P  
H A D P Y G D Z Z P P A T B I T B U K F A J M R R  
L G M E L C U B N A V W X Z C X I E G L Y W U Y D  
I J R A Y A L S U W Y I G D R T Z A Z E D K L K X  
E H R Z J M T U F O B M L E J M D J I E J V T X O  
L Q C R G W S C J W C G J Q R Z X B L U N K E N R

## Curiosidade

O que dizem colegas teus:

**“Gosto de ver o que ela faz no trabalho, é fixe”**  
(Ana Pereira, 4º ano)

**“É só ir à Internet e ficamos a saber mais”**  
(Ruben Dias, 8º ano)

**“Quando fiz orientação, foi importante saber mais sobre os cursos e as disciplinas do secundário, para eu decidir”**  
(Tiago Marques, 10º ano)

**“Imagino que se trabalhar tantas horas, depois não tenho tanto tempo livre”**  
(Marta Fonseca, 11º ano)

Estas ideias vão ao encontro das descobertas que os investigadores têm feito sobre esta competência, nas universidades.

De facto, a curiosidade envolve querer saber mais, explorares o que te rodeia, conheceres-te melhor, fazeres novas atividades e responderes a desafios, imaginares a pessoa adulta e cidadão que gostarias de tornar-te no futuro.

Os **alunos da educação pré-escolar e do ensino básico** começam por **querer saber mais sobre algo que ainda não conhecem**, por **procurar informação** e **experimentar...**

**Exemplo:**

Um aluno do 5º ano tem um vizinho que é vendedor e quer saber mais sobre essa profissão. Faz perguntas ao vizinho e brinca com amigos, fazendo de conta que é um vendedor.

Os **estudantes do ensino secundário e superior imaginam-se no futuro** e noutros papéis, como ser pai/mãe, trabalhador e cidadão. **Pensam sobre opções** para a escola e para o trabalho, imaginam-se nelas.

**Exemplo:**

Uma aluna do 9º ano tem curiosidade em saber como são os estágios no ensino secundário. Faz perguntas a colegas, a professores, e à psicóloga da escola. Começa a imaginar-se e a pensar se gostaria de fazer um estágio.

### Em que te pode ajudar a Curiosidade?

- Saberes mais sobre ti
- Adaptares-te a desafios na vida
- Teres informação para tomar decisões
- Imaginares-te no futuro
- Evitares a insatisfação e a dificuldade em tomar decisões

### Como podes melhorar a tua Curiosidade?

- Quando brincas, fazes perguntas a colegas e adultos, ou procuras informação em livros ou na Internet (educação pré-escolar ou ensino básico).
- Quando participas em visitas de estudo, exploras lugares de estudo e trabalho, ou fazes voluntariado (ensino secundário ou superior).

## Autonomia

O que dizem colegas teus:

**“É bom fazer coisas novas”**

(Luís Ribeiro, 7º ano)

**“É importante decidir o que é melhor para nós”**

(Rita Almeida, 9º ano)

**“Quando falei com a psicóloga no 12º ano, percebi que tinha de ser eu a decidir se ia ou não para a universidade”**

(Paulo Cruz, 1º ano universitário)

**“Podemos ouvir a opinião dos outros, mas no final temos de ser nós a decidir”**

(Marina Reis, 11º ano)

A autonomia envolve experimentar novas atividades, defenderes os teus pontos de vista e ouvires opiniões dos outros, seres responsável pelo que fazes e pelas escolhas que tomas para a tua vida.

Os **alunos da educação pré-escolar e do ensino básico** podem começar por se mostrar **seguros** e com **iniciativa** para experimentar novas atividades.

### Exemplo:

Uma aluna do 1º ano, a aprender as letras na escola, tem a iniciativa de pegar num livro e ver as letras que já conhece e as que ainda não conhece.

Os **estudantes do ensino secundário e superior** podem **ouvir e defender pontos de vista**, mostrarem-se atentos e esforçados para **realizar ideias** que consideram importantes, serem **responsáveis pelas suas decisões**.

### Exemplo:

Um aluno do 10º ano escolhe livremente fazer um trabalho sobre reciclagem. Faz pesquisas e pede ajuda na família e à professora. Na aula, chama a atenção para o papel que todos devemos ter, quanto a tomar conta do planeta.

### Em que te pode ajudar a Autonomia?

- Teres controlo sob o que fazes
- Sentires-te mais confiante e independente no alcance das tuas ideias
- Evitares a indecisão e insegurança face ao futuro

### Como podes melhorar a tua Autonomia?

- Quando brincas sozinho ou com amigos, arrumas os brinquedos por tua iniciativa, te vestes, comes, lavas as mãos ou tentas fazer os TPC sozinho (ensino pré-escolar ou básico)
- Quando escolhes uma atividade desportiva ou cultural, te inscreves num curso ou participas numa colónia de férias (ensino secundário ou superior)

## Cooperação

O que dizem colegas teus:

**“Posso pedir ajuda aos meus amigos, eles podiam ajudar-me”**

(Ana Dias, 3º ano)

**“Os meus amigos disseram-me para seguir o que eu gostava e isso ajudou-me a decidir”**

(Telmo Pais, 10º ano)

**“Posso ir trabalhar para fora, mas sei que os meus pais iam sentir a minha falta”**

(Miguel Pacheco, 12º ano)

A cooperação envolve relacionares-te com outras pessoas, respeitá-las, colaborares para todos saírem a ganhar, perceberes como os outros se sentem, como os podes ajudar e como eles te podem ajudar.

Os **alunos da educação pré-escolar e do ensino básico** começam por **relacionar-se** com colegas e adultos, aprendem a **perceber as emoções dos outros** e a realizar **tarefas em grupo**.

**Exemplo:**

Um professor pede à turma do 5º ano que resolva um exercício. Dois alunos têm dificuldade em fazê-lo individualmente e decidem trabalhar juntos, com a autorização do professor. Cooperam entre si e resolvem o exercício.

Os **estudantes do ensino secundário e superior** preocupam-se, **respeitam e interagem com os outros, colaboram** para atingir um fim.

**Exemplo:**

Um aluno do 12º ano vê uma senhora grávida a levar compras do supermercado para o carro. Decide ajudar, levando também sacos.

### Em que te pode ajudar a Cooperação?

- Trabalhares em equipa
- Relacionares-te com outras pessoas
- Respeitares e adaptares-te a diferentes culturas e estilos de vida
- Pensares em ti, nos outros e na sociedade, quando tomas decisões
- Evitares a solidão e a fraca confiança nas decisões

### Como podes melhorar a tua Cooperação?

- Quando te envolves em atividades de grupo, como desportos coletivos, clubes de interesse, catequese, ou escuteiros (ensino pré-escolar ou básico)
- Quando és delegado de turma, representas a tua escola nas olimpíadas, participas no Parlamento Europeu de Jovens, trabalhas em grupo e ajudas os outros em projetos como “A missão Pijama” ou a “Luta contra a fome” (ensino secundário ou superior)

## Planeamento

O que dizem colegas teus:

**“Temos de organizar o nosso estudo para os testes”**  
(Mário Queirós, 7º ano)

**“Temos que pensar no que fazemos agora para nos prepararmos para o futuro”**  
(Ricardo Silva, 11º ano)

**“Para decidir, devemos pensar se vamos ser felizes e onde vamos ganhar mais dinheiro”**  
(Sandra Lopes, 12º ano)

**“Também é preciso pensar no que tem mais saída, e o que é melhor para todos”**  
(Laura Ferreira, 8º ano)

O planeamento envolve teres ideias para o dia-a-dia, o teu futuro e a tua vida, e a vida da sociedade. Envolve perceberes a importância de planear, criar objetivos, agir para os alcançar, e pensar sobre o que conseguiste fazer e o que podes fazer a seguir.

Os **alunos da educação pré-escolar e do ensino básico** podem começar por **reconhecer a importância de planear**.

**Exemplo:**

Uma aluna do 6º ano começa a treinar na equipa de voleibol da escola, que em breve vai jogar para o campeonato de escolas. Nos treinos, começa a perceber que é importante pensar em que posição cada jogadora vai ficar e treinar para melhorar o seu desempenho.

Os **estudantes do ensino secundário e superior** podem **criar planos de ação**. Esses planos podem **ser executados e avaliados**...

**Exemplo:**

Um aluno do 11º ano está com dificuldades a Matemática, mas quer superá-las. Pede ajuda ao professor e ao psicólogo da escola para perceber como pode organizar o seu estudo e controlar distrações. Vai verificando se está a conseguir superar dificuldades e se o seu esforço tem sido reconhecido.

... Podem ainda **imaginar-se no futuro**, orientando-se para as suas ideias e planos.

**Exemplo:**

Um aluno no curso universitário de Gerontologia é voluntário num lar de idosos. Imagina-se no papel de profissionais que lá vê e pensa como pode aproveitar a universidade para se preparar para trabalhar com idosos.

### Em que te pode ajudar o Planeamento?

- Resolveres problemas
- Lidares com desafios do dia-a-dia e do futuro
- Seguires as tuas ideias e aquilo em que acreditas
- Evitares a insegurança e a fraca motivação na escola e no trabalho

### Como podes melhorar o teu Planeamento?

- Quando ajudas nas tarefas domésticas, vais com adultos às compras, participas nas aulas, fazes os TPC, praticas desporto, ou fazes atividades no ATL (educação pré-escolar ou ensino básico)
- Quando participas em atividades como o estudo ou o treino para um jogo desportivo (ensino secundário ou superior)

# Confiança

O que dizem colegas teus:

**“É fácil decidir porque vou seguir o que gosto”**  
(Diogo Antunes, 6º ano)

**“Eu quero mesmo fazer isto, mas é difícil”**  
(André Gomes, 10º ano)

**“Se tens dificuldades, lutas e resolves as tuas dificuldades”**  
(Cláudia Paiva, 3º ano universitário)

A confiança envolve estares otimista face ao futuro, acreditar nas tuas capacidades e esforçares-te para fazer tarefas e superar desafios.

Os **estudantes do ensino pré-escolar e básico** começam por se mostrar **confiantes** em si e **motivados** para o futuro.

## Exemplo:

Um aluno do pré-escolar é convidado a pintar com guaches. Apesar de achar que não pinta bem, acredita que pode melhorar e a educadora incentiva-o. No final, acha que melhorou e divertiu-se com os colegas.

Os **estudantes do ensino secundário e superior** acreditam nas suas capacidades para resolver problemas e **esforçam-se** por ter sucesso nas tarefas.

## Exemplo:

Uma aluna do 12º ano tem tido nota baixa a Inglês. Pede ajuda à professora de Inglês, ao psicólogo, e à Educação Especial. Também faz exercícios e ouve música inglesa para aprender mais. Acredita que vai conseguir melhorar a nota.

## Em que te pode ajudar a Confiança?

- Esforçares-te para alcançares o que queres
- Teres ambições para o futuro
- Evitares o baixo aproveitamento escolar e a desistência perante dificuldades

## Como podes melhorar a tua Confiança?

- Quando pedes ajuda a outras pessoas (pais, tutores, professores, amigos) e te esforças por fazer melhor uma atividade, como a pintura, a leitura, ou o desporto, e te sentes mais seguro nela (educação pré-escolar ou ensino básico)
- Quando pensas nas tuas qualidades, no que podes ainda aprender para aumentar os teus pontos fortes, e quando relembras situações de sucesso que já viveste e te dão força para o futuro (ensino secundário ou superior)

## Como Posso Saber Mais?

Fica a conhecer alguns meios que podem ajudar-te a desenvolver **competências de carreira** e informação sobre opções escolares e profissionais.

### Para *todos*

- Serviços de Psicologia e Orientação
- Familiares
- Professores
- Vizinhos
- Profissionais
- Colegas mais velhos
- Juntas de freguesia e câmaras municipais
- Sites da Internet  
<http://www.designthefuture.pt>

### Para *estudantes do ensino pré-escolar e básico*

- Visita à Kidzania
- Cidade das Profissões
- DVD "Sónia e as Profissões"
- Livro "Panda e as Profissões"
- Jogos da Direção-Geral da Educação  
<http://www.dge.mec.pt/instrumentos-tecnicos>

### Para *estudantes do ensino secundário e superior*

- Feiras de Profissões, Dias Abertos das Universidades e de locais de trabalho
- Gabinetes de Relações Internacionais
- Classificação Portuguesa das Profissões
- Sites da Internet  
<http://www.dges.mctes.pt>  
<https://www.garantiajovem.pt/estagios>  
<http://www.catalogo.anqep.gov.pt>  
<https://ec.europa.eu/ploteus>  
<http://www.erasmusmais.pt>

Neste guia podes encontrar um conjunto de atividades e estratégias que te vão apoiar na aquisição de competências de gestão de carreira.

Aprende como podes desenvolver a Curiosidade, a Autonomia, a Cooperação, o Planeamento e a Confiança.

Torna-te no gestor da tua carreira!

