

# O PAPEL DOS PAIS NO PROCESSO DE ORIENTAÇÃO



# O PAPEL DOS PAIS NO PROCESSO DE ORIENTAÇÃO



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



U LISBOA

UNIVERSIDADE  
DE LISBOA



Erasmus+

# Ficha técnica

**Título**

O Papel dos Pais no Processo de Orientação

**Editor**

Direção – Geral da Educação  
Ministério da Educação

**Conceção**

Instituto de Orientação Profissional – Universidade de Lisboa

**Coordenação e Revisão Técnica**

Direção de Serviços de Educação Especial e de Apoios Socioeducativos

**Design**

Manuela Lourenço

**Impressão**

Colprinter  
[www.colprinter.pt](http://www.colprinter.pt)

**Depósito Legal** 393042/15

**ISBN** 978-972-742-386-6

**Tiragem**

10.000 exemplares

**3ª Edição**

setembro de 2018



Esta publicação teve o apoio financeiro do Programa Erasmus +:  
O Programa Europeu para a Educação, Formação, Juventude e Desporto



## Introdução

Os pais, ou os adultos que desempenham um papel educativo preponderante na vida das crianças e dos jovens, são “pessoas especiais”.

Quando se trata de pensar o futuro e tomar decisões, os filhos, mesmo que não o demonstrem, são muito atentos ao suporte e à opinião dos pais, esperando que estes escutem os seus sonhos e ideias, conferindo muita importância às suas reações.

Atendendo ao papel influente dos pais na construção de projetos de vida dos seus filhos, o objetivo desta brochura é o de disponibilizar algumas sugestões com vista a uma atuação mais consistente e intencional no apoio que lhes prestam neste domínio.

É fundamental que os pais acompanhem a vida escolar dos seus filhos, contactando regularmente com os docentes, o diretor de turma, participando nas reuniões e nas iniciativas promovidas pela escola, conhecendo os recursos e serviços disponíveis, designadamente, o trabalho desenvolvido pelo psicólogo. Colaborar com esses profissionais ajuda a potenciar os apoios necessários, quer na escola, quer na família.

### **Terminologia utilizada para efeitos desta publicação:**

O termo filhos é usado independentemente do género;

O termo pais refere-se a pais, encarregados de educação e detentores do poder paternal;

Os termos embora utilizados no masculino referem-se, indistintamente, ao feminino e masculino.



## Os pais contam muito!

Os pais são centrais na história de vida dos filhos. São eles que melhor conhecem as suas características, as suas expectativas, desejos e motivações, são claramente os adultos melhor posicionados para impulsionar os projetos dos jovens e zelar pelo seu sucesso.

Quando o assunto é o futuro, os jovens esperam que as suas dúvidas e hesitações encontrem a compreensão dos pais e que estes lhes transmitam confiança e os encorajem a explorar o mundo e a ensaiar ideias e projetos. Pais e filhos partilham fortes laços afetivos e, mesmo que estes expressem os seus projetos de forma hesitante ou pouco explícita, desejam ser escutados pelos pais e aguardam atentamente as suas reações.

É importante que os pais procurem envolver-se de forma intencional e refletida na construção do percurso escolar e profissional dos filhos, aproveitando as situações do quotidiano para “fazer acontecer”. Os pais contam muito!



### **Em resumo, na construção de projetos de vida dos jovens...**

- O impacto dos pais/família é inevitável;
- O papel dos pais é muito importante;
- Os filhos valorizam o envolvimento dos pais;
- O envolvimento deve ser intencional e refletido.

## Ao longo da vida

O projeto pessoal constrói-se ao longo da vida. O futuro escolar e/ou profissional deve ser visto como um projeto em construção, passível de ser reformulado à medida que surgem oportunidades e se ultrapassam contingências. De qualquer modo, é imprescindível a definição de certos objetivos e a preparação do caminho para os atingir, planeando-se cuidadosamente cada fase.

Hoje, o mundo do trabalho apresenta-se muito mutável. O avanço tecnológico e a globalização económica imprimem contínuas alterações, criam-se novas profissões e extinguem-se outras. Aumenta a probabilidade de cada indivíduo vir a transitar de funções e a ter várias profissões ao longo da sua vida. As pessoas serão cada vez mais as gestoras da sua carreira, e esta será cada vez mais marcada por transições.

Para enfrentar essas e outras transições (geográficas, culturais, familiares) os pais podem ajudar os seus filhos a:

- saber planear;
- ser autónomo;
- ser curioso;
- ter confiança;
- ser cooperante.

Importa, também, desenvolver a adaptabilidade, a flexibilidade, o empreendedorismo e a capacidade de trabalhar em equipa.

Qualificar-se, especializar-se, atualizar-se e reciclar-se são palavras de ordem para os percursos profissionais do século XXI. Logo que seja necessário e possível devem incentivar os filhos a recorrer aos serviços da escola, ou a outros no domínio da orientação que os possam apoiar.

### **Em resumo, para apoiar os filhos é preciso ter em conta que...**

- A carreira constrói-se ao longo da vida;
- O mercado de trabalho é muito mutável;
- Há estratégias a promover;
- A orientação acontece ao longo da vida.

## A vida é deles

À medida que os filhos crescem é importante incentivá-los a tomar decisões e a responsabilizá-los pelas suas consequências. Se, desde cedo, esta for a prática, naturalmente as crianças e os jovens vão aprendendo a assumir as suas escolhas e a sua autonomia vai progredindo. É essencial assegurar que o jovem assuma a decisão, desdramatizando uma eventual necessidade futura de reformulação de projetos. O facto é que quando alguém se sente o condutor numa determinada ação, mais facilmente se empenhará em ultrapassar os obstáculos que vierem a surgir no caminho. A autonomia também traz responsabilidade.

Assim, o envolvimento ativo dos pais não significa decidir pelos filhos ou tão pouco conduzir as suas opções. Significa sim, ser um elemento dinamizador de diálogos e de atividades que irão fazer assentar os projetos dos filhos em bases mais sólidas e conscientes.

Há que identificar e disponibilizar informações objetivas que permitam aos jovens aperceber-se das várias possibilidades para os seus percursos escolares ou profissionais, podendo assim optar conscientemente por novas alternativas e soluções inovadoras. Embora os filhos possam partilhar muitas das suas ideias e ideais com a família, “a vida é deles”.

### **Em resumo, para apoiar os filhos é preciso ter em conta que...**

- A vida é do jovem, ele é o decisor;
- A autonomia também traz responsabilidade;
- Os pais são aliados e facilitadores;
- Há que estar aberto ao que é menos conhecido.

## Espaço de diálogo

Cultivar um espaço de diálogo entre pais e filhos é indiscutivelmente relevante. A troca de ideias sobre temas da vida quotidiana fomenta esse diálogo e contribui para que se reforcem laços de confiança. Quando os pais escutam os sonhos dos seus filhos, vão tendo uma ideia mais precisa das suas singularidades e daquilo que tem especial significado para eles. Por outro lado, ao ouvir as experiências de vida dos pais, os filhos vão sentindo que afinal partilham situações similares, analisando como os pais lhes responderam e tirando daí valiosas conclusões.

Comunicar abertamente sobre o projeto de vida implica que não se tenha receio de ser julgado ou dominado e facilita a compreensão dos pais relativamente ao que os filhos pretendem fazer no futuro. Aproveitar ocasiões propícias para a abordagem de aspetos chave, por exemplo, se a família viu um filme marcante, porque não aproveitar essa experiência para matéria de conversa. Uma grande parte das conversas em família são a oportunidade para que os filhos expressem os seus anseios e revelem os seus interesses. São também, momentos privilegiados para o encorajamento, para a partilha e para a reformulação de ideais.

Ao longo da vida é preciso assumir diferentes funções e colocar em ação várias capacidades e conhecimentos. Prepare os seus filhos para esses desafios.

### PROMOVER O PLANEAMENTO

#### Converse com os seus filhos sobre:

Como os seus filhos perspetivam o futuro. Promova cenários positivos para o futuro. Fomentar a esperança é importante para que os filhos se interessem por preparar o futuro.

Sonhos e projetos para o futuro. Imaginar múltiplas possibilidades é o primeiro passo para vir a encontrar opções que lhes vão interessar.

## PROMOVER A AUTONOMIA:

### Converse com os seus filhos sobre:

Quem eles pensam que é responsável pelo futuro. É fundamental fazer sentir aos filhos que acredita que eles são capazes de assumir gradualmente a sua autonomia e responsabilizarem-se pelas suas decisões.

Que fatores consideram determinantes para a forma como a vida vai decorrer. O destino? O acaso? O estado geral do mundo? Partilhe com os seus filhos situações pessoais ou de familiares e conhecidos em que a força de vontade, a determinação e a capacidade pessoal para exercer o controlo foram determinantes.

## PROMOVER A CURIOSIDADE:

### Converse com os seus filhos sobre:

Como explorar mais acerca de quem são, das alternativas educativas e formativas e acerca das diferentes profissões. Para a formulação de ideias e cenários possíveis para o futuro, é fundamental ser curioso e explorador sobre si próprio e o mundo à sua volta.

Quem são as pessoas que os seus filhos mais admiram. O que admiram nessas pessoas. Que atividades essas pessoas exercem. O que fizeram para lá chegar. Como é que atualmente as pessoas se qualificam nessas áreas de atividade. Que outras atividades profissionais estão relacionadas. A partir dos gostos dos seus filhos, estimule a procura de outras áreas de atividade similares.

## PROMOVER A CONFIANÇA:

### Converse com os seus filhos sobre:

Como eles costumam enfrentar os desafios. Com confiança, ou evitam pôr-se à prova com receio de falhar. Perceba melhor até que ponto os seus filhos desvalorizam as suas capacidades e competências.

A partir do que os seus filhos dizem ou fazem, ajude-os a perceber melhor quem são, procurando fazer-lhe notar os seus pontos fortes em termos de personalidade, valores, interesses, capacidades e competências. A construção do projeto de vida dos seus filhos deve apostar nos seus pontos fortes e permitir a sua expressão.

## PROMOVER A COOPERAÇÃO:

### Converse com os seus filhos sobre:

- Como se sentem quando conhecem um grupo novo. Cada vez mais é fundamental as pessoas trabalharem em equipa.
- Como se relacionam os seus filhos com as outras pessoas. Tendem a preferir estar sozinhos? Gostam de sentir-se parte de um grupo?
- Como se sentem quando estão a trabalhar em equipa. Na escola ou em atividades extraescolares, como encaram essas situações. Tendem a chamar a si as tarefas ou tendem a deixar os outros decidirem. Gostam de participar e fazer a sua parte na equipa. O que já aprenderam sobre a melhor forma de trabalhar em equipa.

### **Em resumo, para apoiar os filhos na construção dos seus projetos deve ter-se em atenção que...**

- O diálogo é essencial;
- É preciso cultivar o espaço de diálogo;
- É positivo partilhar as suas próprias experiências;
- Há estratégias a ter em conta no diálogo;
- No diálogo promovem-se competências fundamentais.

## Mãos à obra

Os pais constituem um exemplo de como é ser adulto e de como a vida do trabalho pode ser vivida. Muitas das atitudes e comportamentos dos filhos relacionam-se com a forma como observam os pais a “meter mãos à obra” e partir da palavra para a ação.

Estimule atividades que complementem os momentos de diálogo e que proporcionem o acesso a informação relevante. Quer para os pais, quer para os filhos, há ações muito significativas, que falam por muitas palavras!

Nesta vertente mais prática, é importante integrar outro tipo de aliados no processo de apoio. Há que identificar que recursos, serviços ou agentes podem ser úteis.

Existe uma grande diversidade de atividades que podem favorecer a construção do percurso educativo e formativo dos filhos. Em última análise, quase tudo o que fazemos na vida nos mostra quem somos, como queremos viver e como nos organizamos e progredimos.

### PROMOVER O PLANEAMENTO

Esteja atento às decisões educativas e/ou formativas que se aproximam na vida dos seus filhos. Vão escolher um curso de ensino secundário após o 9º ano? Um curso após o 12º ano? Como preparar essas decisões. Que prazos e datas são importantes. Que fontes de informação e serviços de apoio existem para conhecer e preparar estas decisões. Acompanhe os seus filhos. Dedique tempo e energia a ajudá-los em ações de consulta de serviços e em atividades que preparem essas decisões.

Ajude os seus filhos a traçarem um plano para alcançarem um objetivo que valorizam. Por exemplo, se os seus filhos gostariam de ter uma atividade durante as férias, ajude-os a planear como alcançar esse objetivo. Que requisitos e formação são exigidos. Onde e quando obter essa formação. Que obstáculos poderão surgir e como ultrapassá-los. Sem um plano de ação é muito provável que os objetivos se fiquem por meras intenções.

## PROMOVER A AUTONOMIA:

Estimule os seus filhos a tomarem iniciativas e responsabilize-os pela realização de certas tarefas necessárias a toda a família. Peça aos seus filhos que façam um orçamento para os seus gastos semanais e/ou mensais e estimule-os a realizarem as suas próprias compras, dentro dos limites acordados. Ajude os seus filhos a gerirem o seu tempo, dividindo-o pelas diversas atividades, de acordo com prioridades que eles assumem. Ajude os seus filhos a sentirem que exercem controlo sobre as suas própria vidas.

Encoraje os seus filhos a pesquisar informação sobre a vida de uma personalidade que admiram (p. ex., através de entrevistas e/ou biografias). Aproveite diversas oportunidades para que os seus filhos aprendam através do exemplo de outros, ou por experiência própria, a importância de assumir a responsabilidade pela condução das próprias vidas, com determinação e esforço.

## PROMOVER A CURIOSIDADE:

Até que ponto os seus filhos já tiveram oportunidade de "se porem à prova" em experiências concretas. Pergunte-lhes quais foram as situações em que perceberam mais profundamente algo sobre si próprios. Pense em conjunto com os seus filhos que tipo de experiências poderão ajudá-los a explorar mais áreas em que são competentes (que realizam com sucesso), que são do seu interesse e pelas quais se interessam (que fazem com satisfação) e às quais dão valor (que lhe permitem alcançar objetivos importantes).

Até que ponto os seus filhos têm sido ativos a observar e explorar para saberem mais sobre as alternativas educativas e formativas. Quais as profissões que conhecem e o que sabem acerca delas. Incentive os seus filhos a expandirem os seus conhecimentos neste domínio, identificando e utilizando fontes de informação, nomeadamente consultando informação disponível na Internet, falando ou acompanhando um dia de trabalho de um profissional. Incentive os seus filhos a ampliarem os seus conhecimentos sobre o mercado de trabalho, experimentando certas atividades profissionais através de pequenos estágios, de trabalho em parte-time ou de trabalho em férias.

## PROMOVER A CONFIANÇA:

Aproveite as mais diversas situações para expressar encorajamento e apoio aos seus filhos. Sempre que houver esforço e persistência, elogie o resultado obtido. Nas experiências de tentativa e erro obtêm-se pequenas conquistas pessoais e aprende-se a perseverar e encontrar uma forma de fazer funcionar as coisas. Quando se teme demasiado o insucesso sentimo-nos incapazes para tentar o sucesso.

Encoraje os seus filhos a enfrentar os seus receios através de atividades concretas. Ao fazê-lo, muitas vezes os filhos descobrem recursos que pensavam não possuir e passam a sentir-se mais confiantes e eficazes. Algumas "experiências radicais" (p. ex., fazer uma escalada) são, afinal, formas controladas de enfrentar o desafio e sentirem-se capazes. Ajude os seus filhos a identificar situações que os ajudaram a sentir mais confiança em si mesmos, para abraçar oportunidades e enfrentar desafios futuros.

## PROMOVER A COOPERAÇÃO:

Estipule em família a partilha de responsabilidades, negociando com os filhos a divisão de tarefas ajustadas à idade. Não ceda em facilitar ou realizar as tarefas combinadas para os filhos. À medida que os filhos forem crescendo, envolva-os no planeamento e concretização de atividades que também lhes dizem respeito, como definir o orçamento para os gastos familiares, as compras para a família, a saída num fim de semana, as férias, etc. É importante que cada um coopere e se sinta parte de um todo.

Estimule os seus filhos a assumirem novos papéis sociais fora da família, a ampliar as suas bases de relacionamentos e a ajustarem-se a diversas pessoas e situações (p. ex., experiências de trabalho nas férias ou em parte-time, atividades de voluntariado, atividades recreativas e culturais, fazer certas formações fora da escola, como um curso de primeiros socorros, ter uma experiência de aprendizagem noutra país).



**Em resumo, para apoiar os filhos na construção dos seus projetos deve ter-se em atenção:**

Os filhos observam o exemplo dos pais;

As ações complementam o diálogo;

Muitas vezes é preciso a ação de outros aliados;

Há uma enorme variedade de atividades úteis;

Na ação promovem-se estratégias importantes.

## Explorar é preciso

Face à multiplicidade de atividades profissionais, de cursos e de opções formativas é importante delinear uma estratégia para explorar o que está disponível. A pesquisa faz parte da vida e é algo a encorajar desde a infância. Como orientar os jovens para a pesquisa?

Aproveite diversas situações para observar e perguntar aos seus filhos quais são as suas atividades e contextos preferidos, nomeadamente: disciplinas, conteúdos escolares, desportos, atividades extraescolares, vida em família, convívio com amigos, etc.). O que os interessa mais quando realizam essas atividades. Que tipo de aptidões põem em ação. O que procuram alcançar com elas.

Provavelmente certos interesses, aptidões e valores vão emergindo, fazendo ressaltar determinadas áreas de interesse a explorar. Vá utilizando essas informações para ajudar os seus filhos a considerarem possíveis percursos profissionais. Eles demonstram gosto por atividades mais práticas ou mais intelectuais? Que se realizam em grupo ou individualmente? Que envolvem estar ao ar livre ou em espaços fechados?

A exploração é uma atividade exigente em termos de tempo e de energia pessoal, sendo importante realizá-la atempadamente e desenvolvê-la tranquilamente. Ajude os seus filhos a estabelecerem metas para a exploração de profissões e respetivos percursos de qualificação (p. ex., em cada mês, explorem em conjunto um grupo de profissões próximas entre si, percorrendo ao longo dos meses, os principais temas de interesse dos seus filhos).

Motive os seus filhos para explorarem as tendências do mercado de trabalho. É importante procurar a opinião de pessoas que conhecem esses setores ou a informação disponível em serviços especializados ligados à educação e emprego.

### **Em resumo, para exploração da informação, algumas estratégias são...**

- Explorar de acordo com quem somos;
- Explorar a partir de áreas centrais;
- Explorar muito, ao longo do tempo;
- Explorar as tendências de mercado.

### **Algumas sugestões de recursos para a exploração de informação sobre alternativas de educação e formação e sobre profissões:**

- Serviços de Psicologia e Orientação das escolas do ensino básico e secundário; Centros de Emprego e Formação do Instituto de Emprego e Formação Profissional; Serviços de Orientação das Universidades; Centros Qualifica; Centros da Juventude do Instituto do Desporto e Juventude;
- Instituições ou entidades que lecionam os cursos e as formações ligadas à área a explorar;
- Professores, outros profissionais e famílias;
- Livros, brochuras, folhetos e material multimédia;
- Biografias de personalidades que se destacaram em determinados domínios;
- Artigos de revistas e de jornais sobre o mercado de trabalho (em suporte papel e eletrónico);
- Eventos como Feiras de Profissões, Dias Abertos das Instituições do Ensino Superior;
- Páginas da Internet:

<http://cdp.portodigital.pt/profissoes>

<https://ec.europa.eu/ploteus/>

<http://euroguidance.gov.pt/>

<https://juventude.gov.pt/Paginas/default.aspx>

<http://www.cienciaviva.pt/home>

<http://www.dge.mec.pt/#>

<http://www.dges.gov.pt/pt>

<http://iefponline.iefp.pt/IEFP/pesquisas/pesqOfertasFormacao.do?avancada=true&action=Pesquisar&top=true>

<http://www.universia.pt>

<http://www.voluntariado.pt>

<https://europass.cedefop.europa.eu/pt/home.iehtml>

[www.anqep.gov.pt/default.aspx](http://www.anqep.gov.pt/default.aspx)

<http://www.proalv.pt/erasmusmais/>



## Seis ideias...

Os pais têm **um papel importante** na construção dos projetos de vida dos seus filhos. Cada vez mais, é fundamental a aprendizagem **ao longo da vida**, por isso os pais devem apoiar os filhos a perspetivarem o seu percurso de vida de uma forma flexível e aberta à mudança.

**A vida é deles!** Compete a cada um fazer as suas escolhas, contudo, o apoio informado dos pais contribui para os filhos prepararem e tomarem boas decisões. É fundamental criar um **espaço de diálogo** e apoiar **ações concretas**, transmitindo a importância de explorar o mundo que os rodeia e os seus interesses e capacidades - **explorar é preciso!**

