

Newsletter APDC

Dezembro 2020

ISSN: 2184-2779

Associação Portuguesa para o Desenvolvimento
da Carreira (APDC)

www.apdc.eu

geral@apdc.eu



DENTRO DESTA EDIÇÃO

1. Nota Editorial
2. A nossa equipa
3. Estágios Profissionais
4. Edições
5. Apresentação do livro
6. À Conversa com...
7. Eventos
8. Tese de Doutoramento
9. Covid-19: Contributos APDC

***"To be successful at
work, the first thing to
do is to fall in love with
him."***

Mary Lauretta

Nota Editorial

Autora: Doutora Ana Daniela Silva

Dezembro de 2020 marca o final de um ano que veio surpreender a Humanidade, colocando à prova a sua capacidade de lidar com o inesperado e a sua capacidade de gestão e reconstrução na luta contra um inimigo comum. Nesta luta, o conhecimento científico e intervenções no âmbito da Psicologia Vocacional e Desenvolvimento da Carreira são fundamentais para apoiar as pessoas e a sociedade a manterem alguma coerência, identidade e sentido de continuidade, pelo que a APDC sentiu uma responsabilidade acrescida à qual procurou dar resposta. Assim nesta Newsletter de final de ano relembramos algumas das atividades, produtos e sucessos da nossa Associação neste ano atípico.

Para além disso, realçamos nesta *newsletter* dois livros recentes com contributos ímpares para a intervenção e tivemos o privilégio de contar com a gentil conversa com o Professor Mark Savickas que partilhou de forma aberta e genuína as suas motivações para a escrita do seu mais recente livro, bem como, nos falou de pormenores do seu conteúdo, reforçando a nossa curiosidade para nos deliciarmos com esta leitura. Muito obrigada professor Mark pela entrevista e ao professor Paulo pela brilhante condução da mesma! As vossas palavras certamente proporcionarão aquele "momento de pausa" tão fundamental para dar sentido ao trabalho que fazemos ao serviço da Carreira das pessoas e da sociedade em geral.

Também esta Newsletter de fim de ano é sempre um importante momento de pausa para a APDC. É um momento de reviver um ano, lhe conferir significado e com essa bagagem caminhar rumo a um 2021 que nos permita dar continuidade à nossa missão. Apesar dos desafios, 2020 foi um ano em que vimos crescer o nosso número de associados, em que contamos com colaborações brilhantes e pudemos testemunhar momentos de verdadeira inovação científica. Por tudo isto, vos estamos gratos e confiantes de que o futuro seguirá com possibilidades e apoios na construção e reconstrução de Carreiras!

Com este sentimento de esperança e confiança face ao futuro, despedimo-nos deste ano desejando umas Festas Felizes e muita Saúde para tod@s!

A Nossa Equipa

Assembleia Geral

Presidente



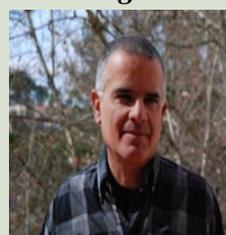
Maria do Céu Taveira

Vice-Presidente



Cristina Costa Lobo

Vogal



Paulo Cardoso

Conselho Fiscal

Presidente



Sara Ferreira

Secretária



Marisa Carvalho

Redatora



Susana Gonçalves

Direção

Presidente



Ana Daniela Silva

Secretária



Cátia Marques

Secretária



Íris Oliveira

Secretária



Liliana Faria

Tesoureira



Ana Mota

Estágios Profissionais

A APDC tem dado continuidade à parceria com a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), ao contribuir para a formação qualificada e especializada de psicólogos/as juniores. Dotando-os de ferramentas que lhes serão úteis para o seu percurso de carreira futuro, exercendo a sua atividade com mestria e ética. No decorrer de 2019, a APDC deu as boas-vindas às psicólogas juniores Inês de Castro e Joana Soares. Focadas, respetivamente, nos processos de Competências de Carreira e de Reflexividade Ética em Jovens e, no Desenvolvimento de Carreira em Estudantes Universitários. A Inês de Castro foi orientada pela Doutora Cátia Marques e finalizou o seu percurso a 22 de julho de 2020. A Joana Soares, com a orientação da Doutora Ana Daniela Silva, terminou no dia 28 de outubro do mesmo ano.

A APDC parabeniza e agradece a dedicação, esforço e trabalho destas psicólogas juniores, desejando-lhes um excelente futuro profissional!

“O Ano Profissional Júnior é um momento crucial de transição do percurso académico para o mercado de trabalho. Este percurso é marcado por desafios, dúvidas e medos que, no final de contas, estimulam a autorreflexão e o desenvolvimento mais aprofundado de competências profissionais de autonomia e perceções de capacidade. A minha experiência na APDC não foi exceção. A possibilidade de conjugar tarefas de intervenção e investigação contribuíram para o aprofundamento de conhecimentos, assim como o desenvolvimento da sensibilização por uma área com relevante importância na atualidade. Por sua vez, a orientação e supervisão, em simultâneo com o trabalho em equipa e as relações profissionais estabelecidas, influenciaram positivamente a forma como me adaptei e progride, em termos profissionais e pessoais, durante estes dozes meses.

Os meus mais sinceros agradecimentos a toda a equipa, em especial à Doutora Cátia Marques e à Doutora Ana Daniela Silva, por potenciarem uma experiência enriquecedora de desenvolvimento e consolidação de competências profissionais, de crescimento pessoal e investigação na área da Psicologia Vocacional.

Votos de boas festas, com muita saúde!”



Inês de Castro

“A Associação Portuguesa para o Desenvolvimento de Carreira (APDC) é uma escola que desafia, transforma e abraça os seus colaboradores!

Durante os 12 meses de estágio profissional à ordem, a supervisão contínua e as relações profissionais facilitadas pela Associação, permitiram-me desenvolver competências profissionais em dois eixos fundamentais: investigação e intervenção. Não só foi possível aprofundar conhecimentos e competências de investigação, como também, aprimorar estratégias de comunicação e intervenção. No final do processo, o balanço é bastante satisfatório. Apesar de o leque de atividades ser limitado, é importante lembrar que não é esperado em 12 meses aprendermos tudo aquilo que precisamos para a prática futura. Este é um processo moroso. É preciso tempo, experiência e proatividade para procurarmos atualizar o conhecimento, bem como, procurarmos estratégias que nos tornem cada vez melhores profissionais. E sim, estas noções, a capacidade de parar e refletir, bem como, a maior consciência sobre os nossos valores e preconceitos que possam interferir na conduta profissional, para mim, tornaram-se mais presentes no final desta caminhada.

Aproveito para agradecer a toda a equipa que me acompanhou, especialmente à Doutora Ana Daniela Silva e à Doutora Sara Ferreira pelos momentos de reflexão, partilha de conhecimento e crescimento, tanto a nível pessoal como profissional.”

Joana Soares



No decorrer de 2020 a APDC deu as boas-vindas a uma nova Psicóloga Júnior, a Soraia Barros Pereira. A Soraia Barros Pereira iniciou o seu ano profissional, sob a orientação da Doutora Ana Daniela Silva, que estão focadas na Promoção de Competências de Empregabilidade e Adaptabilidade em Estudantes Universitários.



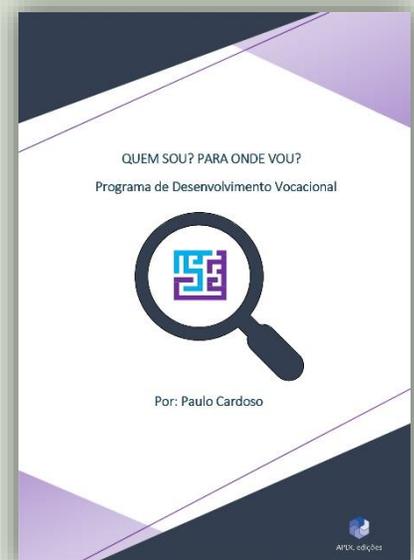
Edições

Durante o mês de julho, a Equipa Editorial da APDC publicou o livro intitulado “QUEM SOU? PARA ONDE VOU? – Programa de Desenvolvimento Vocacional”, da autoria do Professor Paulo Cardoso. Este livro, e restantes edições, estão disponíveis para venda no [site da APDC](#).

Para as adquirir entre em contacto connosco através dos emails institucionais: geral@apdc.eu / edicoes@apdc.eu.

O programa de desenvolvimento vocacional “QUEM SOU? PARA ONDE VOU?”, resulta da reflexão do Professor Paulo Cardoso (Departamento de Psicologia da Universidade de Évora) sobre o seu trabalho e o de outros que atuam em contexto educativo para facilitar o desenvolvimento vocacional de adolescentes. O programa visa promover atitudes e comportamentos que facilitem a gestão das transições ao longo do ensino básico e secundário: planeamento de carreira, exploração do conhecimento de si e das oportunidades escolares e profissionais, promoção do otimismo e da autoconfiança para lidar com os desafios da carreira. Duas originalidades do programa prendem-se com o foco na promoção do autoconhecimento (quatro das oito sessões) e permitir trabalhar o autoconhecimento dos interesses e das aptidões sem o recurso a avaliação psicológica estandardizada.

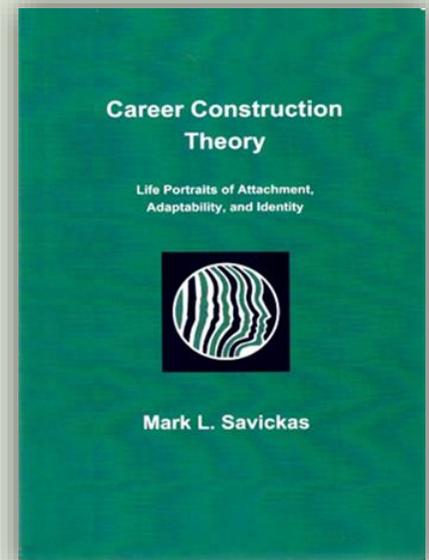
O manual do programa é constituído por uma primeira parte onde se apresenta o racional subjacente à construção do programa, cuidados a ter na sua aplicação e os resultados de investigação avaliando a eficácia desta prática. Na segunda, descrevem-se em detalhe os objetivos de cada sessão, materiais e atividades. Assente em sólida fundamentação teórica e empírica o programa QUEM SOU? PARA ONDE VOU? é pertinente para todos aqueles que em contexto educacional interveem no desenvolvimento vocacional de adolescentes.



Apresentação do livro

“Teoria da Construção de Carreira: Retratos de Vinculação, Adaptabilidade e Identidade”

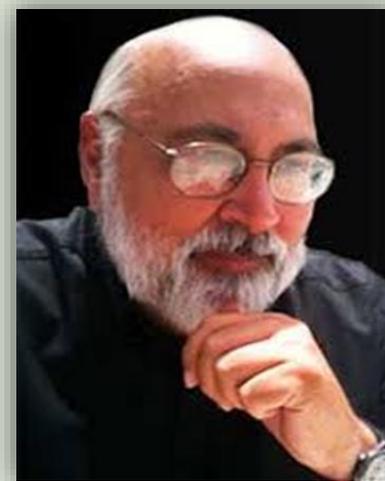
Neste livro, Mark Savickas atualiza a Teoria de Construção de Carreira (TCC), uma abordagem que explica os processos interpretativos e interpessoais que os indivíduos usam para organizar disposições comportamentais, regular o comportamento vocacional e narrar o desenvolvimento profissional. No primeiro capítulo, o autor apresenta uma descrição compreensiva desta metateoria. O detalhe e a profundidade da descrição sobre a interface entre os processos de construção de si e a construção da carreira abre novas possibilidades de investigação e prática neste domínio. Nos restantes capítulos estudos de caso ilustram essa interface. Mark Savickas faz uma análise longitudinal de cada um dos casos, num período que envolve cerca de 30 anos. As descrições destes casos revelam em profundidade a aplicabilidade do TCC para o entendimento dos processos através dos quais os indivíduos constroem a sua carreira. Os casos também fornecem indicadores para uma compreensão abrangente das dificuldades de construção de carreira. Assim, Teoria de Construção de Carreira: Retratos de Vinculação, Adaptabilidade e Identidade é um livro relevante para estudantes de psicologia, investigadores e profissionais. O livro também é pertinente para leitores em outros campos da psicologia (por exemplo, trabalho, psicologia social, clínica e da saúde), serviço social e educação (por exemplo, educação especial, educação de adultos, educação vocacional e formação profissional).



À Conversa com... Doutor Mark L. Savickas

A obra de Mark Savickas contribuiu decisivamente para a emergência de um novo paradigma no domínio da psicologia vocacional. Cada publicação traz novos contributos para a teoria, investigação e prática. É o caso do seu último livro: *Teoria da Construção de Carreira: Retratos de vinculação, adaptabilidade e identidade*. A breve entrevista que se segue, realizada pelo Professor Paulo Cardoso, visa acrescentar à apresentação do último livro de Mark Savickas.

Breve Biografia: Na atualidade, é professor na *Northeastern Ohio Universities College of Medicine* e na *Kent State University*, sendo, em simultâneo, chefe do departamento de ciências comportamentais da primeira universidade. Entre os anos de 2010 a 2014, exerceu o cargo de presidente do Departamento de Aconselhamento da *International Association of Applied Psychology*. Mark Savickas é autor de mais de 80 artigos científicos, 40 capítulos de livros e 500 apresentações na área da Psicologia Vocacional e do Aconselhamento de Carreira. Pelos seus valiosos contributos foi galardoado com diversos prémios, dos quais destacamos o “*John L. Holland Award for Outstanding Achievement in Personality and Career Research*”, pelo Departamento de Psicologia do Aconselhamento da APA (1994), e o “*Distinguished Achievement Award*” pela Sociedade de Psicologia Vocacional (2006). Acresce o título de doutor *honoris causa* pela Universidade de Lisboa (Portugal) e pela Universidade de Pretória (África do Sul).



Muito obrigado por aceitar dar esta entrevista ao boletim informativo da APDC. Gostaríamos de começar com uma pergunta focada na génese deste livro. Porquê este livro e quando começou a elaborá-lo?

Embora a teoria da carreira compreenda o comportamento vocacional em conceitos gerais, não é possível uma compreensão completa do desenvolvimento de carreira das pessoas se não entendermos as singularidades desse desenvolvimento. Se assumirmos que o abstrato e o concreto são importantes para o avanço da ciência sobre a carreira, então os estudos de caso, validados

a partir da singularidade que os caracteriza, devem ser usados regularmente para desenvolver a teoria vocacional. A escrita destes estudos de caso fundamentou-se (a) nas biografias vocacionais de Kitson, (b) no método de extrapolação temática de Super, (c) no desenvolvimento de temas de vida de Csikszentmihalyi e (d) nos retratos de vida de Bell. Escrever e reescrever sobre casos ao longo dos últimos 25 anos tem sido um método importante no meu estudo sobre os princípios e os processos de construção de carreira. As pessoas revelaram o seu caso neste livro foram os meus professores e espero que desempenhem esse papel para os colegas que leem suas histórias.

A ideia de que os indivíduos são atores e autores da sua mudança é uma pedra angular na sua teoria. No entanto, no livro você refere que poucos clientes iniciam espontaneamente as mudanças conseguidas no aconselhamento de carreira. Isso parece aumentar a responsabilidade dos psicólogos quando intervêm em aconselhamento de carreira. Qual o papel dos psicólogos nestes processos?

O aconselhamento permite o poder da pausa. Em momentos de transição, os indivíduos podem beneficiar de uma pausa para analisar a sua história de vida, rever os capítulos da sua vida e elaborar os capítulos sobre o futuro. O papel do psicólogo é criar um espaço seguro para o cliente sentir e refletir sobre o passado, narrar o presente e planejar reflexivamente a sua ação no mundo real. Paulo, as suas publicações sobre psicoterapia narrativa ensinaram-me que é benéfico concluir o aconselhamento de carreira ajudando os clientes a analisarem as mudanças conseguidas e o que contribuiu para essas mudanças.

Todos os casos descrevem uma história com um final feliz, em que os participantes fazem escolhas de carreira e têm comportamentos que lhes permitem uma vida mais satisfatória. No entanto, como também é referido no livro, a dinâmica da construção de si nem sempre facilita o processo de construção de carreira. Como são concetualizadas as dificuldades de construção de carreira na TCC?

Eu vejo as dificuldades de construção de carreira como distorções causadas por problemas de

vinculação, déficits de adaptabilidade e problemas nos processos de construção da identidade. Claro que as circunstâncias externas também têm um papel muito importante através dos apoios e das barreiras que oferecem à construção de carreira. Talvez o “final feliz” destes casos resulte do meu foco em clientes que ativamente lidaram com o que sofriam passivamente. Procuo sempre modos de atingir a mestria, mesmo que isso implique aprender a viver com a dor.

Do meu ponto de vista, o seu livro revela como processos não adaptativos de construção de si podem contribuir para as dificuldades de construção de carreira. O que há aí que Podemos aprender com a psicologia da personalidade e com a psicoterapia?

O estudo do desenvolvimento das pessoas tornou claro, para mim, que podemos desenhar uma linha de desenvolvimento, com potenciais de distorções e/ou perturbações nos processos de vinculação, de adaptabilidade e nos estilos identitários. A construção de vida faz-se de padrões e temas que se manifestam no comportamento vocacional. A vinculação, a adaptabilidade e a identidade iluminam a minha perspectiva sobre os padrões de carreira e temas de vida.

Você admite neste livro ter usado de modo impreciso os conceitos de aconselhamento para a construção de carreira e *life design counselling*. Porquê a imprecisão? Pode clarificar os nossos leitores?

Enquanto nova epistemologia para a teoria e prática

da carreira, o paradigma narrativo necessitou de uma nova linguagem para descrever as inovações ocorridas nas atuais sociedades globalizadas. À medida que a linguagem evoluiu, eu mesmo fiquei perplexo com os conceitos de “construção de carreira” e “*life designing*”. Eventualmente, conclui que *life designing* é uma epistemologia alargada que engloba o aconselhamento para a construção de carreira, o aconselhamento narrativo de Cochran, a abordagem contextualista ao aconselhamento de carreira de Young and Valach, o “Meu capítulo da Carreira” de Peter McIlveen, a perspectiva de Guichard intitulada “Descoberta de atividade profissionais e planos pessoais”, o recurso que Amundson faz às metáforas em aconselhamento de carreira, “O meu sistema de influências na carreira” de McMahan, Patton e Watson’s ou, por fim, o aconselhamento de carreira fundado na teoria do caus, de Pryor and Bright. Todas estas abordagens do paradigma life-design paradigma partilham o mesmo objetivo: permitir atividades que facilitem a tomada de decisão, a formação da identidade e a construção de carreira. O paradigma life design não substitui os anteriores paradigmas da orientação (e.g., Parsons) e do desenvolvimento (e.g., Super) mas, em vez disso, complementa-os, pois acrescenta uma nova perspectiva sobre a carreira e o aconselhamento.

Finalmente, em que projetos está agora a trabalhar?

Estou a escrever um livro que explica a adaptação na carreira a partir do modelo de construção de carreira. Neste trabalho revejo uma centena de

estudos sobre as estratégias de construção de carreira fundadas nos recursos de adaptabilidade relativos à preocupação, controlo, curiosidade e confiança.

Em nome dos leitores do boletim da APDC, agradeço a sua disponibilidade para esta entrevista.

Paulo Cardoso

Eventos

Workshop “Desafios e Oportunidades no Trabalho de Orientação, Aconselhamento de Carreira e Coaching com Grupos Vulneráveis”

No passado dia 2 de julho, a European Board for Certified Counselors (EBCC) organizou o workshop “Desafios e Oportunidades no Trabalho de Orientação, Aconselhamento de Carreira e Coaching com Grupos Vulneráveis”, no âmbito do Projeto ACCEnT – Accelerating Coaching and Counseling through e-Tools and innovative Training, cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia.



O workshop online teve início com a apresentação do projeto, cuja equipa integra especialistas em orientação de carreira, inovação em aprendizagem ao longo da vida, educação e formação de jovens e adultos em Portugal, na Alemanha, no Reino Unido, na Irlanda e na Finlândia. A seguir realçaram-se as principais conclusões do relatório transnacional do projeto ACCEnT sobre a situação e as necessidades dos profissionais de aconselhamento e orientação que trabalham com grupos vulneráveis nos cinco países europeus do consórcio. Os fundamentos do ambiente e-Learning também estiveram em destaque no workshop, tendo-se explorado o enquadramento pedagógico e a estrutura curricular do curso de formação online desenvolvido pela equipa do projeto. Posteriormente demonstrou-se um protótipo da plataforma e-Learning e enunciaram-se os conteúdos temáticos das quatro unidades de aprendizagem do curso de formação online do projeto ACCEnT. A última parte do workshop foi dedicada a uma frutífera discussão reflexiva sobre a utilização de e-Tools e os seus principais benefícios no trabalho com grupos vulneráveis, segundo a perspetiva dos técnicos de orientação e conselheiros de carreira portugueses que participaram no workshop nacional.

No final deste evento de disseminação, a EBCC teve oportunidade de constatar que os profissionais envolvidos nesta iniciativa manifestaram um grande interesse pelo projeto ACCEnT e revelaram uma enorme disponibilidade para testarem a plataforma e-Learning. Esta enorme motivação dos orientadores de carreira para realizarem o curso de formação online é alicerçada na vontade de colmatar lacunas de competências, desenvolver novas aptidões, adquirir recursos operacionais e explorar novas estratégias de intervenção com grupos vulneráveis específicos. Neste sentido, o feedback positivo dos profissionais reflete plenamente o cumprimento dos principais objetivos do projeto ACCEnT. Aquando da realização do curso de formação online, os orientadores de carreira irão beneficiar de apoio e de uma comunidade de pares, assim como de conhecimentos teóricos e de ferramentas práticas que lhes serão úteis para agilizarem os processos de integração no mercado de trabalho de jovens que abandonaram precocemente a escola, jovens não empregados que não estão em educação ou formação, desempregados de longa duração, migrantes, refugiados e requerentes de asilo.

V congresso nacional da RESAPS - “Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades.”

Nos dias 10 e 11 de dezembro, a APDC esteve presente no V congresso nacional da RESAPS “Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades - Contributos da Psicologia no Ensino Superior”, realizado via online. Este congresso teve, entre um dos seus objetivos, a formação no âmbito dos serviços de apoio psicológico aos estudantes do ensino superior e, a partilha de conhecimentos e experiências orientadores neste contexto de mudança. Neste congresso, a APDC esteve representada pela Joana Soares, Jaisso Vauter e Ana Daniela Silva com a comunicação oral do estudo “Foco das intervenções de carreira em universitários: Evidências e Reflexões”. A APDC agradece à comissão organizadora e científica esta oportunidade e os preciosos contributos!



Resumo

Os desenvolvimentos da era pós-industrial, agora acentuados pelo novo coronavírus, têm colocado novos desafios ao desenvolvimento de carreira de estudantes universitários. Neste contexto volátil, incerto, complexo e ambíguo, as intervenções de carreira são úteis pois facilitam os processos de mudança e auxiliam a resolução de diversos desafios impostos, quer na frequência do Ensino Superior, quer na transição para o mercado de emprego. Com o intuito de conhecer qual o foco das intervenções de carreira com estudantes universitários, efetuou-se uma revisão sistemática à literatura publicada entre 2009 e 2019, com recurso ao protocolo PRISMA. Doze palavras-chave e seis bases de dados foram definidas. Entre os critérios de elegibilidade destacam-se: a linguagem, população, ano de publicação, tipo de documento, sistema de avaliação e intervenção de carreira. Entre os 230 artigos encontrados, apenas 14 cumpriram todos os critérios de elegibilidade. Os resultados indicam que entre 2009 e 2019, as intervenções de carreira privilegiam o desenvolvimento de competências de tomada de decisão e exploração, bem como, a promoção de sentimentos de autoeficácia. Considerando o atual contexto pandémico, reflete-se sobre a importância de rever estas abordagens para melhor responder às necessidades emergentes. Futuras intervenções poderiam beber das abordagens construtivista e do acaso planeado, capacitando os universitários de recursos adaptativos e competências para gerir imprevistos.

Palavras-chave: estudantes universitários, foco das intervenções, intervenções de carreira, revisão sistemática da literatura

Eventos Futuros

IV Jornadas UM Futuro com Ciência: Contributos da Psicologia Vocacional

Nos próximos dias 25, 26 e 27 de janeiro a APDC estará presente nas “IV Jornadas UM Futuro com Ciência: Contributos da Psicologia Vocacional”. As jornadas visam clarificar conceções sociais quanto a cursos superiores e respetivas saídas profissionais na área das Ciências, úteis a práticas vocacionais cientificamente sustentadas e com informação atualizada no âmbito dos processos de orientação vocacional e aconselhamento de carreira desenvolvidos por psicólogos em contextos educativos.

Este evento é organizado pela Escola de Ciências da Universidade do Minho, sob consultoria da Associação de Psicologia da Universidade do Minho (aPsi-UMinho), tendo sido acreditado pela Direção-Geral da Administração Escolar (DGAE) e pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP).

As **inscrições** estão abertas até ao dia 31 de dezembro de 2020.



Tese de Doutoramento

No passado dia 10 de dezembro, a Doutora Filipa Raquel Fernandes da Silva defendeu a sua tese de doutoramento intitulada “Aconselhamento de Construção de Carreira: Resultados e Processo em Estudos de Caso”, na Escola de Psicologia da Universidade do Minho. Teve como orientadora a Doutora Maria Do Céu Taveira.

A APDC felicita a Doutorada assim como a sua orientadora pelo trabalho realizado, bem como votos de excelente sucesso!

Resumo

O Aconselhamento de Construção de Carreira visa apoiar a reconstrução da identidade narrativa para facilitar novos planos de carreira. Este estudo analisa o resultado e o processo de intervenção do aconselhamento de construção de carreira numa amostra de 35 clientes, de ambos os sexos (24 mulheres e 11 homens), com idades entre os 18 e os 52 anos ($M=29,00$; $DP=9,22$). O estudo de resultados analisou diferenças pré-pós-teste em medidas de identidade vocacional, certeza vocacional, decisão de carreira, sintomatologia depressiva e stress psicológico. A análise fez-se caso a caso, usando dois índices de mudança individual, o índice de mudança confiável e o Zscore. Os resultados evidenciaram evolução positiva na generalidade das medidas e casos. O estudo do processo analisou a evolução da colaboração terapêutica em seis casos selecionados da amostra anterior, três com resultados semelhantes, e três com resultados distintos, na generalidade das medidas. As falas das sessões foram codificadas com recurso ao Sistema de Codificação da Colaboração Terapêutica. Os resultados evidenciam um padrão da colaboração terapêutica caracterizado por uma maior proporção de intervenções de Desafio dos psicólogos e uma maior proporção de respostas de Segurança dos clientes. As respostas que representam avanço em direção à mudança, de Risco Tolerável, surgem a partir da segunda fase da intervenção e têm maior expressão na terceira fase. Fora deste padrão, houve um caso onde a colaboração terapêutica se caracterizou por maior índice de trabalho não colaborativo da parte do psicólogo e mais respostas de Invalidação da parte do cliente. Este foi o único caso que não registou qualquer mudança significativa nas medidas de carreira. Discutem-se os resultados, realçando a interconexão aconselhamento de carreira/aconselhamento pessoal. Propõe-se, ainda, um modelo de evolução da colaboração terapêutica ao longo do aconselhamento de construção de carreira. Discutem-se as limitações do estudo e as suas implicações para a investigação e prática. Conclui-se acerca da pertinência do modelo de aconselhamento estudado para a facilitação da construção de carreira, e dos estudos de casos múltiplos para analisar e compreender a mudança da colaboração terapêutica.

Palavras-chave: aconselhamento de construção de carreira, colaboração terapêutica, estudos de caso, identidade vocacional, decisão de carreira

COVID-19

Contributos APDC

Everything will be fine
Allt kommer att gå bgra

Kollox se jkun tajjeb
എല്ലാം നന്നായിരിക്കും

Dena ondo egongo da
Όλα θα είναι καλά

Tout ira bien
Alles wäert gutt sinn

Magiging maayos ang lahat
Magiging maayos ang lahat

Alles komt goed
Konke kuzolunga

Andrà tutto bene
Все будет хорошо

Tudo vai ficar bem
Alles wird gut

Todo va a estar bien
Alt går fint

Herşey yoluna girecek
Herşey yoluna girecek

Sve će biti u redu
Alto għallura għallura

Magiging maayos ang lahat
Magiging maayos ang lahat

Total va fi bine
Cè ke биде добро

Alto b'ir b'ra
Alto b'ir b'ra

Wszystko będzie dobrze
Wszystko będzie dobrze

Gjithçka do të jetë në rregull
Gjithçka do të jetë në rregull

Alles sal goed gaan
Alles sal goed gaan

Kaikki tulee olemaan hyvin
Kaikki tulee olemaan hyvin

A APDC acredita na adaptabilidade de cada um de vós.



Vamos ultrapassar isto juntos!

Linha de Apoio Psicológico SOS COVID-19

Face ao estado de pandemia COVID-19, a APDC deu continuidade à parceria com a Unidade de Intervenção Psicológica da Associação de Psicologia da Universidade do Minho (APsi-UMinho) na Linha de Apoio Psicológico. Esta linha foi desenvolvida pela [aPsi](#) e o [Centro de Medicina Digital P5](#) da Escola de Medicina da Universidade do Minho, tendo como objetivo prestar apoio psicológico, via telefone, a toda a comunidade de Braga, Guimarães e da Universidade do Minho.

A APDC teve o prazer de acompanhar o processo desde início, através do esforço e dedicação das suas psicólogas juniores, bem como, da supervisão atenta das coordenadoras.

Neste contexto, não queremos deixar de reconhecer e parabenizar o trabalho de todos/as os/as profissionais que têm contribuído para fazer deste momento uma oportunidade para os/as portugueses/as se reinventarem e aprenderem, minimizando o impacto negativo da crise.

Linha de apoio psicológico SOS-COVID-19
Disponível para a comunidade da Universidade do Minho e os residentes nos municípios de Braga e Guimarães

253 144 420

Horário: Seg a Sex
9h-13h e 14h-18h

Logos: aPsi, Centro Medicina Digital P5, BRAGA, Câmara Municipal de Guimarães, Universidade do Minho, altice

Psicovida

A plataforma [Psicovida](#) foi criada ao abrigo de uma parceria entre a empresa OutSystems, a APsi-UMinho e investigadores do Instituto de Engenharia de Sistemas e Computadores, Tecnologia e Ciência (INESC TEC), no Porto. A Psicovida tem como missão apoiar a comunidade nacional, assegurar o acesso equitativo e gratuito a intervenção psicológica no atual contexto de pandemia. Esta intervenção em crise é breve e focada na estabilização psicológica imediata, não substituindo uma intervenção psicológica mais aprofundada e regular. A aplicação está organizada em módulos especializados e em função das necessidades específicas dos utentes, nomeadamente: stress e ansiedade, perda e luto, idosos e os seus familiares, gravidez, apoio na carreira, violência, gestão de dinâmicas e cuidados familiares.

A Psicovida conta com o contributo da APDC pela participação voluntária e solidária das suas psicólogas juniores no apoio à comunidade nacional.



Materiais de Apoio - COVID-19

Durante o confinamento, a APDC procurou dar apoio à comunidade através da partilha de informações e elaboração de recursos, com o intuito de minimizar o impacto dos efeitos negativos da pandemia COVID-19. Estes recursos foram disponibilizados no formato de dicas, vídeos e agendas de estudo.

As agendas surgiram com o intuito de apoiar os estudantes a organizar o seu tempo de aulas, síncronas e assíncronas, estudo e lazer. Na *newsletter* de dezembro apresentamos a atualização das agendas de ensino básico e secundário para o ano letivo 2020/21, acrescentando-lhe uma novidade: as agendas para estudantes universitários.

As agendas de estudo vão estar disponíveis em formato físico e podem ser adquiridas através dos emails institucionais: geral@apdc.eu / edicoes@apdc.eu.

Esteja atento/a à nossa página de [facebook](#), onde iremos anunciar o início das vendas.

1.º Ciclo



2.º e 3.º Ciclo



Secundário



Universitário



Os vídeos partilhados na nossa página de facebook, entre os meses de junho a agosto, focaram-se nos exames nacionais e exploração na infância. No que respeita ao vídeo dos exames nacionais, compilamos um conjunto de breves estratégias para os/as estudantes adotarem no dia dos exames. No caso da exploração na infância, destinaram-se a pais e incluem estratégias de apoio/atividade, com o intuito de os/as auxiliar na promoção desta competência na(s) sua(s) criança(s). Carregue nas imagens para ter acesso direto aos vídeos.



Associação Portuguesa para o Desenvolvimento de Carreira (APDC)

Torne-se Sócio/a!

1.º Passo: Preencha a *ficha de pré-inscrição*. (descarregue no nosso site)

2.º Passo: Envio-nos o seu *Currículo* e uma *Declaração de Intenções*.

Contactos

geral@apdc.eu

inscricoes@apdc.eu

edicoes@apdc.eu

Edifício da Escola de Psicologia, Universidade de
Braga (Campo de Gualtar) 4710-057, Braga

Siga-nos em...

www.apdc.eu

<https://www.facebook.com/www.apdc.eu/>

Esta Newsletter foi elaborada por: Soraia Barros Pereira, Inês de Castro e Ana Daniela Silva.
A Equipa APDC agradece a todas as pessoas que colaboraram nesta edição, em especial ao Professor Paulo Cardoso pelos valiosos contributos, e a todos/as os/as associados/as.

Boas Festas!

