

Newsletter APDC

Junho 2020

ISSN: 2184-2779

Associação Portuguesa para o Desenvolvimento
da Carreira (APDC)

www.apdc.eu

geral@apdc.eu



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DESENVOLVIMENTO
DA CARREIRA

DENTRO DESTA EDIÇÃO

1. Nota Editorial
2. A nossa equipa
3. Estágios Profissionais
4. Edições
5. À Conversa com...
6. Eventos
7. COVID-19
8. Contributos APDC

"The only way to do great work is to love what you do. If you haven't found it yet, keep looking. Don't settle."

Steve Jobs

Nota Editorial

Autora: Doutora Ana Daniela Silva

Não podemos deixar de abrir esta Newsletter sem referir a fase única e desafiante em que o mundo se encontra na resposta a uma pandemia que afeta as vidas e carreiras de muitas pessoas. Nesta circunstância única, é fundamental todo conhecimento que possa apoiar medidas efetivas e eficazes de apoio às pessoas, às instituições e à sociedade em geral. A Psicologia da Carreira e as suas teorias são chamadas a apoiar as pessoas a gerirem esta fase, e as que se lhe seguem, ativando recursos de adaptabilidade, resiliência, manutenção de coerência e identidade pessoal, face à mudança e abalo por exemplo, na estrutura e dinâmica dos papéis de vida. Neste âmbito, a APDC tem investido numa posição proactiva, desenvolvendo um conjunto de recursos e conteúdos semanais de apoio a diferentes públicos e entidades, os quais mencionamos no ponto sete da Newsletter. Contamos ainda, com as habituais rúbricas sobre os nossos estágios profissionais, incluindo alguns testemunhos pessoais, um ponto dedicado às edições e eventos recentes e uma valiosa entrevista com a Doutora Lea Ferrari. Nesta entrevista de enriquecedora leitura, encontramos uma partilha generosa e franca sobre a sua carreira e perspetiva face a assuntos e temas atuais, como o papel da Psicologia para minimizar os efeitos negativos desta pandemia. Somos muito gratos à Doutora Lea Ferrari por todo o cuidado, delicadeza e disponibilidade que demonstrou para conversar com a APDC. Desejamos uma excelente leitura destas novidades do último meio ano de trabalho da nossa Associação, desejando a tod@s que se mantenham com saúde e com confiança e esperança nas pessoas e na ciência!

A Nossa Equipa

Assembleia Geral

Presidente



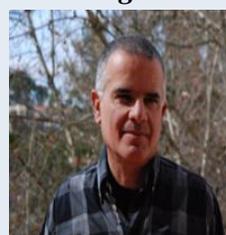
Maria do Céu Taveira

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

No âmbito da parceria com a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), a APDC tem acolhido diversos/as psicólogos/as juniores. O objetivo é dotar estes profissionais de ferramentas que lhes serão úteis para o seu percurso de carreira futuro, exercendo a sua atividade com mestria e ética. No início de 2019, a APDC deu as boas-vindas às psicólogas juniores Célia Sampaio e Ana Isabel Gonçalves. Ambas focadas nos processos de Desenvolvimento de Carreira de pessoas com doenças oncológicas. Célia Sampaio finalizou o seu percurso a 6 de março de 2010 e a Ana Isabel Gonçalves no dia 23 de abril do mesmo ano.

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

“O meu Ano Profissional Júnior na Associação Portuguesa para o Desenvolvimento da Carreira foi uma experiência bastante enriquecedora. Ao longo deste ano, foram muitos os momentos de felicidade e de incerteza, contudo todos estes contribuíram para que crescesse profissionalmente e, sobretudo, pessoalmente. Agradeço a toda a equipa da APDC, em especial à Doutora Ana Daniela Silva, por cada segundo dispensado comigo, pelo conhecimento partilhado no âmbito da Psicologia do Desenvolvimento da Carreira. Acima de tudo por fazerem parte do meu percurso pautado por momentos agradáveis, momentos de trabalho duro, mas também de muitas recompensas e alegrias. Termino com a sensação de dever cumprido, e com a certeza de que vamos voltar a encontrar ao longo dos nossos percursos profissionais.

Desejo a todos/as muito sucesso. Os meus mais sinceros agradecimentos!”

Ana Isabel Gonçalves

“O meu Ano Profissional Júnior na Associação Portuguesa para o Desenvolvimento da Carreira foi uma experiência enriquecedora. Durante os 12 meses foi possível a aquisição de novos conhecimentos e o desenvolvimento pessoal e de carreira. O estágio na APDC foi uma oportunidade para pôr em prática a teoria anteriormente aprendida. Um aspeto a realçar foi a possibilidade de trabalhar em equipa sendo uma forma de desenvolver outras competências. Agradeço a todas as pessoas que de alguma forma fizeram com que este ano de trabalho tenha sido uma experiência única no meu percurso profissional. Aos membros da APDC e em especial à Doutora Ana Daniela Silva (orientadora do Ano Profissional Júnior) um obrigada por todos os momentos de aprendizagem e de apoio ao longo deste percurso.

Felicidades para todos/as e que o nosso futuro nos proporcione novos momentos de convívio e partilha de conhecimento!”



Célia Sampaio

Estágios Profissionais... Testemunhos

“No presente, encontro-me envolvida em três atividades diferentes, nomeadamente trabalho numa instituição de ensino superior, com funções associadas à investigação e à psicologia, estou a terminar o meu segundo mestrado, na área da educação em contexto de creche, e iniciei o doutoramento em psicologia. Após a conclusão do estágio profissional na APDC, mantive um forte investimento na formação e participei em diferentes formações e eventos, também tive alguns trabalhos temporários no atendimento ao público e, naturalmente, mantiveram-se algumas colaborações com a associação.



Este percurso de quase três anos (parece que foi ontem!) demorou uns meses a arrancar e depois nunca mais parei. Em retrospectiva, a maior dificuldade foi gerir as minhas próprias expectativas relativamente ao mercado de trabalho, por exemplo, a falta de resposta por parte de instituições (para mim impensável!), o choque de valores e remuneração muitas vezes insuficiente para as despesas diárias. No entanto, estes meses de arranque foram também planeados, com base em prioridades definidas para o curto prazo, nunca esquecendo os meus objetivos a longo prazo.

Para além de novas competências de investigação, de desenvoltura, de assertividade e até de autonomia e criatividade, trouxe-me supervisoras e colegas de trabalho excecionais. Por todas as atividades desenvolvidas, mas principalmente pelas boas relações interpessoais estabelecidas, o estágio na APDC foi crucial para o momento em que me encontro. Resumindo, o estágio na APDC foi uma experiência de desenvolvimento pessoal e profissional exponencial.”

Paula Barroso

Estagiária APDC 2016/2017

“A realização do estágio profissional na APDC representou uma etapa importante no meu processo de aprendizagem pessoal, visto que permitiu a aquisição de novos conhecimentos e competências, a realização de múltiplas atividades e o contacto com diferentes tarefas e responsabilidades que potenciaram um conjunto de ferramentas fulcrais para o exercício da Psicologia. Saliento também o estabelecimento de um relacionamento interpessoal positivo, assente na cooperação e na comunicação saudável com os diversos elementos da equipa da APDC bem como com a entidade parceira o Agrupamento de Escolas Gaia Nascente (AEGN) no qual tive oportunidade de adquirir uma heterogeneidade de conhecimentos, nomeadamente no âmbito da prática psicológica. Considero que as múltiplas experiências potenciadas pela APDC, nomeadamente ao nível da investigação científica, através da concretização de diversos trabalhos de produção científica, da presença em seminários de investigação e eventos científicos, permitiram o desenvolvimento e aquisição de competências determinantes para realizar uma tomada de decisão de carreira consciente. Neste sentido, e de forma a fortalecer e diversificar as minhas competências profissionais, após a conclusão do estágio tive a oportunidade de participar num projeto de investigação designado Projeto M2S “Atenção plena para o sucesso dos alunos: Estudo da relação entre funções executivas e escrita através duma aplicação de atenção plena para promover aspetos cognitivos, sociais e de saúde nas crianças” apoiado pelo FEDER e pela FCT. Posteriormente, motivada pela relevância deste projeto e pelo impacto que pode acarretar na adaptação das crianças ao contexto escolar, candidatei-me a uma bolsa de doutoramento. Neste momento, sou bolseira de investigação e encontro-me a concluir o 1º ano do Programa Doutoral em Psicologia na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto. Estou convicta que as competências adquiridas no decorrer do estágio contribuíram para a manutenção de uma postura assente no desenvolvimento contínuo da aprendizagem de modo a garantir uma atuação profissional pautada pelo rigor e dedicação.”

Renata Rocha

Estagiária APDC 2017/2018

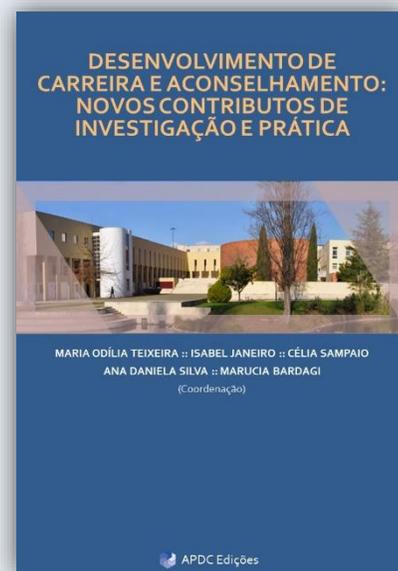
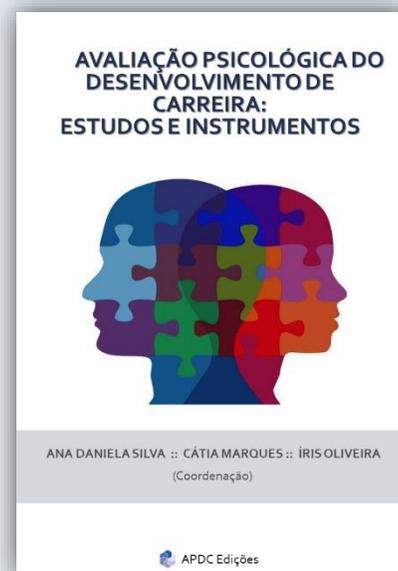
Edições

Durante o mês de abril, a Equipa Editorial da APDC publicou dois novos livros dedicados a diferentes temáticas atuais na área da Psicologia do Desenvolvimento da Carreira. Com estas edições procuramos disponibilizar resultados de investigações empíricas e instrumentos, cientificamente validados, com relevância para o bom exercício da profissão. Estes livros, 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.

Este livro, intitulado “Avaliação Psicológica do Desenvolvimento de Carreira Estudos e Instrumentos”, pretende contribuir para o bom exercício da prática e investigação da psicologia da carreira. Assim, com o contributo de vários/as autores/as, apresenta técnicas e instrumentos atuais, e cientificamente validados, para a avaliação psicológica de carreira.

O livro “Desenvolvimento de Carreira e Aconselhamento: Novos Contributos de Investigação e Prática” integra artigos científicos de trabalhos referentes ao “III Seminário Internacional de Desenvolvimento de Carreira e Aconselhamento: Novos Contributos da Investigação e da Prática”, o qual decorreu na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, nos dias 10 e 11 de abril de 2019. Este livro conta com contributos atuais, abrangendo uma variedade de temas, populações-alvo, potencialidades de investigação e atuação na área da Psicologia da Carreira.



À Conversa com... Doutora Lea Ferrari

Breve Biografia: é Doutorada em Psicologia pela Universidade de Pádua, Itália. Atualmente, exerce o cargo de professora assistente no departamento de filosofia, sociologia, pedagogia e psicologia aplicada, desta mesma universidade. A somar às suas funções de docente, Lea coordena a *International Research Network on Social and Emotional Competences and Career Development*, focado no estudo das diferenças e semelhanças culturais das competências *SEL* de educadores, na preparação das crianças para o mercado de trabalho. De momento, está envolvida no projeto *CONNECT!*, o qual relaciona o aconselhamento de carreira com as práticas de RH, e no projeto *psSMILE*, que por sua vez, pretende promover as competências socioemocionais de crianças do 1.º ciclo. Lea é ainda membro da *University Network for Innovation in Guidance Foundation* e editora do *Turkish Journal of Education TURJE* e da newsletter da *IAAP Counseling Division 16*.



Gostaríamos de começar por agradecer a sua disponibilidade e interesse em colaborar com a APDC. É com enorme prazer que a recebemos e contamos com a sua generosa partilha de conhecimentos. Considerando o seu percurso profissional e o estado da psicologia vocacional e do desenvolvimento de carreira, reservamos-lhe algumas questões em que a sua perspetiva nos poderá enriquecer e promover reflexões importantes.

Para dar início à entrevista, gostaríamos de questionar o que estimulou o seu interesse e posterior percurso profissional na área do aconselhamento da carreira?

Antes de mais, obrigada pelo gentil convite e pela oportunidade de partilhar a minha história convosco. É uma honra ser incluída numa excelente lista de investigadores. Espero que se divirtam a ler as minhas reflexões.

Tudo começou muito cedo. Durante os meus estudos universitários, em psicologia do desenvolvimento na Universidade de Pádua (Itália),

We would like to start by thanking you for accepting our invitation and willingness to collaborate with APDC. We are pleased to welcome you and count on your generous knowledge sharing. Considering your professional career path and the state of vocational psychology and career development field, we reserve some questions that your perspective may enrich and promote important reflections.

To begin with the interview, we would like to ask what stimulated your interest and subsequent career path in the career counseling field?

First of all, thank you for your kind invitation and the opportunity to share my story with you. I'm honored to be included in such an amazing list of scholars. I hope you could have fun reading my considerations. All started very soon. When I was in the middle of my university studies in developmental psychology at the University of Padova (Italy), I realized that vocational psychology and helping youth to choose their future career was my main interest. I found some events in my life that explain my growing interest in this field.

percebi que o meu principal interesse era a psicologia vocacional e a possibilidade de ajudar os jovens a escolher a sua futura carreira. Deparei-me com alguns eventos de vida que explicam o meu crescente interesse nesta área. Lembro-me de, quando tinha seis anos, dizer à minha avó que queria ser pediatra e pedir uma mala de médico pelo Natal. Quando estava no ensino secundário, disse-lhe que continuaria a trabalhar com crianças e jovens, mas focada na saúde psicológica, o que me levou a candidatar-me a psicologia. Após me formar, disse-lhe que iria trabalhar com jovens para os auxiliar nas escolhas vocacionais, já que poucas escolhas na vida são tão importantes como estas. No final do ensino básico, apercebi-me que tinha usufruído de alguma educação vocacional, o que me ajudou na escolha do ensino secundário. No entanto, surpreendentemente, no final do secundário não recebi nenhuma intervenção vocacional por parte da minha escola. Lembro na altura de pedir permissão aos meus pais para visitar um centro de carreira, com o intuito de obter informações sobre os cursos universitários. Ao conversar com os meus antigos colegas do secundário, alguns dos quais tinham mudado de curso várias vezes, abandonado o ensino superior ou estavam insatisfeitos com suas escolhas, fiquei mais convicta do papel crucial que a educação vocacional desempenha na vida das pessoas. Assim, realizei a minha tese na área do aconselhamento de carreira e, logo após a graduação, ingressei numa pós-graduação em Psicologia Vocacional. Este percurso académico permitiu-me começar a trabalhar como voluntária no laboratório de orientação e aconselhamento de carreira da minha

I remember that when I was six years old I told my grandma I wish to be a pediatrician and I asked the doctor's briefcase for Christmas. When I was in high school I told her that I would have continued to work for children and youth but for their psychological health, and I enrolled in psychology. When I graduated I told her I would have worked for supporting youth in choosing their career because very few choices are so important in people's life as a career. I realized that when I was at the end of middle school I received some vocational education that helped me to choose the high school, but surprisingly when I was at the end of the Lycee, no vocational education was provided by my school. I remember that I asked my parents the permission to visit a career center to collect information about university courses. When I confronted with my old high school classmates, some of whom had repeatedly changed courses or dropped out or were unsatisfied with their university choices, I became more convinced that career education plays a crucial role in people's life. My thesis was on career counseling and immediately after graduation, I attended a post-graduate master course in Vocational Psychology. This allowed me to start volunteering at the lab in career guidance and counseling of my university where I worked during my Ph.D. and for more than 15 years. In these years the international experiences and collaborations have highly impacted my way of thinking about myself and my career. The months I spent in the US with prof. S.V. Solberg and prof. K. Howard has been one of the most important experience both from the professional and personal side. Also, the involvement in European projects contributed a lot to my professional

universidade, onde trabalhei durante o meu doutoramento e por mais de 15 anos. Durante estes anos, as experiências e colaborações internacionais tiveram um grande impacto na minha forma de pensar, sobre mim própria e sobre a minha carreira. Os meses que estive nos EUA, com o Prof. S.V. Solberg e o Prof. K. Howard, constituíram uma das experiências mais importantes para mim, tanto a nível profissional como pessoal. Para além disso, a colaboração em projetos europeus contribuiu para o meu desenvolvimento profissional. Nomeadamente, participei nos projetos do *NICE* (2009-2015), os quais geraram a [*Nice Foundation*](#), e estabeleceram a *University Network for Innovation in Guidance*. Recentemente, participei no [*projeto Cminar*](#) (2016-2019), no qual se desenvolveu um programa de formação para estudantes universitários e profissionais do aconselhamento de carreira que trabalham junto de migrantes e refugiados. Não posso deixar de reconhecer a importância da participação em conferências internacionais. Nunca vou deixar de agradecer à Prof.^a Maria Eduarda Duarte, da Universidade de Lisboa, por me apresentar o trabalho da *IAAP Counseling Division 16*.

Uma vez que a docência é uma das suas atividades, gostaríamos de saber o seu ponto de vista sobre o estado atual do ensino da psicologia vocacional, tendo em consideração que tanto Portugal como a Itália adotaram o protocolo de Bolonha.

Na Itália, a educação para a carreira é obrigatória nos ensinos básico e secundário. Em cada escola, é

development. I took part in the *NICE* projects (2009-2015) that evolved in the [*Nice Foundation*](#) and established a *University Network for Innovation in Guidance*. More recently I participated in the [*Cminar project*](#) (2016-2019) that develop a training program for university students and career counselors who work with people with a history of migration and refugees. I have also to recognize the importance of attending international conferences. I will never stop thanking prof. Maria Eduarda Duarte from the University of Lisbon, who introduced me to the work of the *IAAP Counseling Division 16*.

Since teaching is one of your practices we would like to know your view on the current state of vocational psychology education, taking into account that Portugal as well as Italy adopted the Bologna protocol.

In Italy, career education is mandatory in middle and high school. In each school, a teacher is in charge to manage career education. Many schools involve and collaborate with psychologists and career counselors that work in private or public services outside the school since having psycho-educational professionals who work in the school are not foreseen by law. Consequently, there is high variability in the way career education is provided: from simple information about high school or university courses to more structured programs that last for more years. These could focus on more traditional dimensions as interests, self-efficacy beliefs, and career decision making, or more innovative dimensions as career adaptability, possible future selves, decent work, and other UN 2030 goals. In the last years, interest in

destacado um professor como responsável pela educação vocacional. Muitas escolas envolvem e colaboram com psicólogos e profissionais de aconselhamento de carreira que exercem em serviços públicos ou privados fora da escola, uma vez que a existência de profissionais na área psico-educacional nas escolas não está previsto por lei. Conseqüentemente, existe uma grande variabilidade na forma como a educação vocacional é implementada: desde informações breves sobre os cursos do ensino secundário ou superior a programas mais estruturados com maior duração. Estes podem-se focar em dimensões mais tradicionais, como interesses, crenças de autoeficácia e tomada de decisão na carreira, ou em dimensões mais inovadoras, como a adaptabilidade de carreira, possíveis “eu’s futuros”, trabalho decente e outros objetivos da ONU 2030. Nos últimos anos, também se tem verificado um crescente interesse na educação para a carreira com crianças do pré-escolar e ensino básico. A formação de professores neste âmbito é bastante escassa, mesmo estando disponíveis algumas pós-graduação em todo o país.

Em geral, as universidades têm serviços de carreira que disponibilizam atividades para os estudantes do ensino secundário que pretendem escolher um curso superior, bem como para os estudantes universitários que se estão a aproximar do mundo de trabalho. Em muitos destes serviços, são disponibilizados contatos com organizações, assim como programas de desenvolvimento das soft skills, elaboração do CV e treino de entrevista de emprego. No que respeita à formação dos profissionais do

Early career education with kindergarten and primary school children is also growing. The preparation of teachers in career education is quite scarce even if some post-graduate master courses are available across the country.

In general universities have career services that offer activities to high school students that have to choose a university course as well as to university students that are approaching the world of work. In many of them, contacts with organizations as well as training programs on soft skills, writing a cv, taking a job interview are offered.

As concerns the training of career counselors, at the academic level we do not have a university bachelor or master degree specific for career counseling as in other European countries. Career counseling is in general taught as a 6 ECTS course in the master degree of work and organizational psychology. At the academic level, some post-graduated master courses in career counseling and guidance are available across the country and are attended by all professionals, mainly psychologists and teachers, interested in this field.

aconselhamento de carreira, em termos académicos, não temos uma licenciatura ou mestrado específico na área do aconselhamento de carreira, como acontece noutros países europeus. O aconselhamento de carreira geralmente é ministrado em formato de unidade curricular com 6 ECTS, no mestrado em Psicologia do Trabalho e das Organizações. Ao nível académico, estão disponíveis algumas pós-graduação em aconselhamento e orientação da carreira, em todo o país, para todos os profissionais interessados nesta área, sobretudo psicólogos e professores.

Tendo em conta o seu trabalho com pessoas com deficiências, quais são as estratégias essenciais, e em falta, que enaltece para promover ambientes mais inclusivos? Existe algum modelo, adotado por algum país, que pode servir de referência neste tema?

De momento, os meus esforços de investigação centram-se nos fatores contextuais. Em termos da inclusão nas escolas, existe um consenso geral de que a legislação italiana é moderna e avançada. Temos uma longa história de inclusão que tem, entre os seus pioneiros, investigadores de renome como Maria Montessori e, posteriormente, Don Lorenzo Milani. Graças às reformas, com ponto de viragem nos anos 70, o número de escolas especiais é bastante reduzido e as crianças com incapacidades frequentam o ensino regular com todas as crianças. Neste processo, revelou-se crucial a formação dos professores. De facto, sob mandato do Ministério da Educação, as universidades organizam pós-graduações com o intuito de preparar os professores

Considering your work with disabled people, what key and missing strategies, you highlight for promoting more inclusive environments? Is there any model adopted by any particular country that can serve as a reference in this domain?

At the moment my research effort is focused on contextual factors. As concern school inclusion, there is a general agreement that the Italian legislation about school inclusion is modern and advanced. We have a long history of inclusion that has among its pioneers very well-known scholars as Maria Montessori and later Don Lorenzo Milani. Thanks to the reforms that have their turning point across the 70s, special schools are now very few and children with disabilities attend mainstream education with all children. In this process, a crucial role was played by teachers' training. Actually, on the mandate of the Ministry of Education, universities organize post-graduated masters course to prepare specialized support teachers to work in all school levels together with other teachers. From an educational perspective approaches as Universal Design for Learning, co-teaching, peer learning are suggested for having future generations ready to pluralism and agent of change toward sustainability goals. A focus on positive resources of all children is emphasized as well as an investment in an individualized learning plan that is included in a more comprehensive life project. Accordingly, teachers are requested to think from early ages not only to school achievements but more broadly and holistically to long-life learning.

de apoio especializados para trabalhar em todos os níveis de ensino, em conjunto com os outros professores. De uma perspectiva educacional, abordagens como o design universal para a aprendizagem, co-ensino e aprendizagem por pares são sugeridas para a preparação das gerações futuras para o pluralismo e que sejam agentes de mudança em direção às metas de sustentabilidade. É enfatizado o foco em recursos positivos de todas as crianças, bem como o investimento em planos de aprendizagem individualizados, incluídos em projetos de vida mais abrangentes. Em conformidade, os professores devem ponderar, precocemente, questões mais amplas e holísticas das aprendizagens ao longo da vida, não se focando apenas nos resultados escolares. Cada vez mais, os professores de apoio são vistos como facilitadores, não apenas da aprendizagem dos alunos com incapacidades, mas também da promoção de atitudes positivas e comportamentos de solidariedade entre toda a turma, através do planeamento de atividades em que todos os alunos possam desempenhar um papel e ninguém é excluído. Além disso, são capacitados para envolver os contextos, começando pelos pais, com e sem filhos com incapacidades, para aumentar a inclusão na comunidade. Com isto em mente, os objetivos sustentáveis tornam-se possíveis de alcançar.

No seguimento da questão anterior, o que acha que os/as investigadores/as da área vocacional devem fazer para responder, de forma eficaz, às necessidades atuais desta população-alvo?

Os profissionais do aconselhamento de carreira são cada vez mais solicitados para continuar a trabalhar

Support teachers are more and more view as facilitators that not only facilitate the learning of students with disabilities but also to work with the class for promoting positive attitudes and solidarity behaviors, planning activities where all students can play a role and no one is excluded. Moreover, they are provided skills to involve the contexts, starting from all the parents, both with and without children with disability, to increase the inclusiveness of communities. With this in mind, sustainable goals are more within reach.

In line with the previous question, what do you think that worldwide vocational researchers and counselors should do to effectively respond to the current needs of this target population?

Career counselors are more and more requested to continue to work to building capacities, activate resources, and increase career readiness also in people with disabilities and in general who experience vulnerability. This seems not to be enough. More efforts should be devoted to the context. Some studies highlight many people continue to believe young and adults with disabilities do not have interests and preferences for working activities and they could not have the right for a job in their future. Families of both children with and without disabilities should be helped to believe these children could work and contribute to society. Steps should be followed to include working skills and job planning into the life-long learning plan families develop for their children with disability. The role of attitudes emerge as salient in a study, Cristina P Albuquerque, I. G. Pinto and I conducted with Portuguese parents of typically developing children.

no sentido de desenvolver competências, ativar recursos e aumentar a prontidão de carreira, quer em pessoas que experienciam algum nível de vulnerabilidade como pessoas com deficiências. Isto, por si só, parece não ser suficiente. De facto, devem ser dedicados mais esforços ao contexto. Alguns estudos realçam que muitas pessoas continuam a acreditar que os jovens e adultos com deficiências não têm interesses, nem preferências, por atividades laborais e podem não ter o direito a um emprego no seu futuro. As famílias, tanto de crianças com e sem incapacidades, devem ser ajudadas a acreditar que essas crianças podem trabalhar e contribuir para a sociedade. Devem ser seguidas etapas para incluir as competências laborais e de planeamento do trabalho nos planos de aprendizagem ao longo da vida que as famílias desenvolvem para seus filhos com incapacidades. Num estudo que desenvolvi, em parceria com Cristina P. Albuquerque e I. G. Pinto, salientou-se o papel das atitudes dos pais de crianças portuguesas com desenvolvimentos normativos. Surgiram atitudes mais positivas em relação às crianças com deficiência auditiva do que em relação às crianças com síndrome de Down ou perturbações de comportamento. Adicionalmente, as atitudes dos pais foram mais positivas quando a criança com deficiência foi descrita de maneira a enfatizar suas competências. Isto é, as palavras que utilizamos para mencionar pessoas com deficiência fazem a diferença.

Promover atitudes positivas em relação às pessoas com deficiências deve ser uma meta que os profissionais de aconselhamento de carreira podem

It emerged more positive attitudes towards children with Hearing Impairment than towards children with Down syndrome or Behavior Disorder. Moreover, parental attitudes were more positive when the child with a disability was described in a way that stressed his/her abilities. That is, the words we use when talking about people with disabilities make the difference.

Promoting positive attitudes toward people with disability should be a goal career counselors could achieve also in working environments, with employers and colleagues. Increasing adequate knowledge about disability, on how to provide supports, and to behave in challenging situations is crucial to increase the success of work inclusion. That is, making the context more aware of its role to guarantee decent work for all. I also like the idea of having working contexts that promote the perception of self-determination and authenticity for all as founding allies of diversity and inclusion strategies and practices.

alcançar, inclusive com os empregadores e colegas nos ambientes de trabalho. Aumentar conhecimentos apropriados sobre deficiências, acerca de como dar apoio e se comportar em situações desafiadoras, é crucial para a acréscimo do sucesso da inclusão no trabalho. Ou seja, consciencializar o contexto sobre o seu papel em garantir postos de trabalho descentes para todos. Também gosto da ideia de existirem contextos de trabalho que promovem a percepção de autodeterminação e autenticidade para todos, como aliados fundamentais da diversidade e estratégias e práticas de inclusão.

Refletindo sobre o estado atual de pandemia do COVID-19, a qual está a mudar o mundo e teve um impacto terrível na Itália, quais são os seus conselhos para os/as psicólogos/as minimizarem os efeitos negativos desta pandemia na população?

Acho bastante útil o modelo de stress da teoria da conservação de recursos de Hobfoll, bem como o foco nos processos que conhecemos para nos ajudar a ser resilientes e a recuperar após um desastre. Procurar manter o auto-apaziguamento e o diálogo interno que contribua para o sentido de identidade. Isto é, promover estratégias de autocuidado que permitam a estabilidade de cada pessoa: refeições saudáveis, criar um ambiente propício ao sono, fazer exercício físico. Encontrar algo novo que possamos aprender ou fazer para tornar os nossos dias mais significativos. Fazer o que tendemos a adiar por falta de tempo. Ser consciente.

Estimular a relação com a família e amigos, assim

Reflecting on the current COVID-19 pandemic that is changing the world and had a terrible impact on Italy, what would you recommend to counselors to minimize the pandemic negative effects on the population?

I find very helpful the conservation resources model of stress by Hobfoll and focusing on the processes that we know could help to be resilient and recover after a disaster. Trying to maintain a self-calm and an internal dialog that contribute to a sense of Self. That is, promoting self-care strategies that allow each person to balance: healthy meals, creating a sleep-friendly environment, doing exercise. Finding something new that we can learn or do that makes our days more meaningful. Doing what we have always put off for lack of time. Be mindful.

Fostering a connection with family and friends as well as with resources, fostering a sense of community self-efficacy, and recovering a sense of hope. Calling an old friend, doing something for people in need, especially elders in the community, buying meals at the restaurant under the house to support the local community. Forgiving ourselves and others. Not stop planning about the future, selecting short term and not too risky goals to guarantee to progress and so far nurturing self-efficacy beliefs. At the same time to be open to the future and looking for new opportunities with hope and courage, giving ourselves the chance to be surprised. Do not forget people need signals of normal life and if we do not knock, hardly anyone will open.

como com recursos, promover a sensação de auto-eficácia comunitária e recuperar a percepção de esperança. Telefonar a um velho amigo, fazer algo para as pessoas necessitadas, especialmente os idosos da nossa comunidade, comprar refeições no restaurante debaixo da nossa casa para apoiar a comunidade local. Perdoar os outros e a nós próprios. Não parar de planear o futuro, seleccionando objetivos a curto prazo, os quais não sejam arriscados para garantir o progresso e fomentar as crenças de autoeficácia. Ao mesmo tempo, devemos estar abertos ao futuro e procurar novas oportunidades com coragem e esperança, peritando-nos ser surpreendidos. Não esquecer que as pessoas sentem a necessidade de sinais de uma vida normal, pelo que se nós não as ajudamos neste processo e organização, dificilmente elas sentirão controlo sobre a sua vida (expressão utilizada pela Doutora Lea: “Se não batermos à porta, dificilmente, alguém a abrirá”).

Para concluirmos a título mais pessoal, existem objetivos de carreira que ainda gostaria de alcançar no futuro? E qual é o contributo que gostaria de deixar na história desta área do conhecimento?

No que diz respeito aos meus objetivos futuros, existe vários projetos em que estou envolvida. Em conjunto com o Prof. Scott Solberg (Universidade de Boston), estou a coordenar a [International Research Network on Social and Emotional Competences and Career Development](#), a qual foi reconhecida pela [World Education Research Association](#) (WERA). Este projeto envolve mais de

To conclude on a more personal tone, are there any goals you still would like to achieve in your career future? Plus what is the main contribution you would like to leave in the history of this area of knowledge?

As concern my future goals, there are several projects I'm involved in. Together with prof. Scott Solberg (Boston University) we are coordinating the [International Research Network on Social and Emotional Competences and Career Development](#) which was recognized by the [World Education Research Association](#) (WERA). Involving more than 30 researchers from 20 countries, it aims to study similarities and differences across culture and foster SEL skills in educators to make children ready for the world of work. We are honored to have on board Isabel N. Janeiro and Maria O. Teixeira from the University of Lisbon. Very recently we started to collaborate with the NICE Foundation for planning the 2022 Nice Academy on the role of SEL in career counseling and guidance. News will be disseminated in the next months. I already started to collaborate with prof. Kimberly Howard for exploring the connections between early career development and SEL. We are planning to invest our energy in this direction for the future.

As concern European projects, I'm involved in the project [CONNECT!](#) that aims to link career counseling with HR practices, and [psSMILE](#) that aims to promote social-emotional competencies in primary schools. Both of them will end in 2022 and at the moment we accomplished our understanding of the state of the art. Due to covid-19, we met several times on zoom and, even if demanding, were able to

30 investigadores, provenientes de 20 países, e tem como objetivo estudar semelhanças e diferenças entre culturas e promover competências *SEL* em educadores, para preparar as crianças para o mundo do trabalho. Temos a honra de colaborar com a Isabel N. Janeiro e a Maria O. Teixeira, da Universidade de Lisboa. Muito recentemente, começamos a colaborar com a Fundação NICE no planeamento da *Nice Academy* de 2022 sobre o papel das *SEL* no aconselhamento e orientação da carreira. As novidades serão divulgadas nos próximos meses. Já comecei a colaborar com o Prof. Kimberly Howard, a explorar as relações entre o desenvolvimento precoce da carreira e as *SEL*. No futuro, planeamos investir os nossos esforços nesta vertente.

Em termos dos projetos europeus, estou envolvida no projeto [*CONNECT!*](#), o qual visa vincular o aconselhamento de carreira às práticas de RH, bem como, no [*psSMILE*](#) que visa promover competências socioemocionais nas escolas primárias. Ambos terminam em 2022 e, no momento, conseguimos compreender o estado atual da arte. Devido à COVID-19, reunimos várias vezes via zoom e, mesmo com dificuldades, fomos capazes de prosseguir com estes projetos. Planeamos apresentar ambos em futuras conferências pela Europa.

Gostaria de concluir agradecendo a todas as pessoas que valorizam a orientação e o aconselhamento de carreira em todo o mundo e que co-escrevem um novo final de muitas histórias que ninguém conhecerá. Gosto de pensar que os profissionais do aconselhamento de carreira podem gerar diversas

continue moving forward. In both of the projects we are planning to present in future conferences across Europe.

I wish to conclude thanking all the people that are valuing career guidance and counseling across the world and co-writing a new ending for the many stories none will know. I like thinking that career counselors can generate multiple smiling waves as when children throw a stone in a lake. Thank you.

Grazie mille!

Once again we would like to thank you for your availability and kindness in answering our questions. Your vision and contributions throughout the interview will certainly be valuable to our readers.

Success for your personal and professional career,

Editorial Team APDC

“ondas de sorrisos” como quando as crianças atiram uma pedra no lago. Obrigada.

Grazie mille!

Gostariamos de agradecer, uma vez mais, a sua disponibilidade e amabilidade para responder às nossas questões. A visão e contributos deixados nesta entrevista certamente serão valiosos para os nossos leitores.

Votos de sucesso para a sua carreira pessoal e profissional,

Equipa Editorial APDC

Eventos

III Jornadas UM Futuro com Ciência: Contributos da Psicologia Vocacional

No dia 30 de janeiro de 2020, a APDC esteve presente com a sua banca nas “III Jornadas UM Futuro com Ciência: Contributos da Psicologia Vocacional”. As jornadas visam clarificar conseqüências sociais em relação aos cursos superiores e saídas profissionais na área das ciências, com o contributo de estudos vocacionais atuais cientificamente sustentados.

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



COVID-19 Contributos APDC

Everything will be fine
Alit kommer att gâ b'ra

Kollox se jkun tajjeb
എല്ലാം നന്നായിരിക്കും
すべてうまくいきます
Alles wäert gutt sinn

Tout ira bien
Dena ondo egongo da
'Όλα θα είναι καλά

Alles komt goed
Konke kuzolunga
Alles wird gut

Andrà tutto bene
Все будет хорошо

Tudo vai ficar bem
Alit gâr fint
Herşey yoluna girecek

Todo va a estar bien
Magiging maayos ang lahat

Sve će biti u redu
ಎಲ್ಲ ಸારું થઈ જશે

Total va fi bine
Cè ke биде добро

Alit blir b'ra
همه چیز خوب خواهد بود

Wszystko będzie dobrze
सबै ठिक हुन्छ

Gjithçka do të jetë në rregull
Alles sal goed gaan

Kaikkii tulee olemaan hyvin
Magiging maayos ang lahat

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, novos desafios são colocados à população. As pessoas precisaram adaptar-se à realidade do trabalho e estudo à distância, ao reduzido contacto social, processos de luto inesperado ou precoce, entre outros. Como tal, é expectável que sentimentos como a ansiedade e o medo emergam, ou até, se intensifiquem para aqueles em que estes sintomas já estão presentes.

Assim, a Associação Portuguesa para o Desenvolvimento de Carreira (APDC) encontra-se a prestar apoio a toda a comunidade de Braga, Guimarães e da Universidade do Minho. Este trabalho surgiu da sua parceria com a Unidade de Intervenção Psicológica da Associação de Psicologia da Universidade do Minho (APsi).

A [APsi](#), em conjunto com o [Centro de Medicina Digital P5](#) da Escola de Medicina da Universidade do Minho, começou por desenhar esta linha com a finalidade de prestar apoio aos/às alunos/as da Uminho. Mais tarde, este apoio psicológico, via telefone, foi alargado a toda a comunidade académica, bem como, à comunidade bracarense e vimaranense.

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, a APDC gostaria de reconhecer e parabenizar o trabalho de todos/as os/as profissionais (médicos/as, enfermeiros/as, psicólogos/as, investigadores/as, entre outros/as) 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



POWERED BY:



Estou isolado/a em casa. E agora?

A somar à linha de apoio psicológico SOS, a APDC procurou dar apoio à comunidade através da partilha de informações e recursos, com o intuito de minimizar o impacto dos efeitos negativos da pandemia COVID-19. Para tal, a equipa APDC desenvolveu breves dicas para a população geral conseguir munir-se de estratégias eficazes que lhes permitam enfrentar os desafios colocados à sua rotina.

Estas dicas estão disponíveis na [página de Facebook](#) e no [website](#) da associação. Partilhamos, de seguida, a lista completa das dicas, para ter acesso direto basta carregar no respetivo nome!

[Dica APDC 1: Espaço de Trabalho](#)

[Dica APDC 2: Recursos Online](#)

[Dica APDC 3: Recursos Online 2](#)

[Dica APDC 4: Recursos Online 3](#)

[Dica APDC 5: Como explicar o vírus ao seu filho](#)

[Dica APDC 6: Plataforma Design the Future](#)

[Dica APDC 7: Fontes Seguras de Informação](#)

[Dica APDC 8: Linhas de Apoio Psicológico](#)

[Dica APDC 9: Curriculum Vitae](#)

[Dica APDC 10: Como escrever uma carta de motivação?](#)

[Dica APDC 11: Como ajudar os meus filhos com as aulas em casa?](#)

[Dica APDC 12: Competências que os empregadores procuram](#)

[Dica APDC 13: Teletrabalho](#)

[Dica APDC 14: Caça ao Ovo – Edição das Profissões](#)

[Dica APDC 15: Experimenta a profissão do/a pai/mãe](#)

[Dica APDC 16: Aulas Online: Professores](#)

[Dica APDC 17: Apoio dos pais nas sessões síncronas](#)

[Dica APDC 18: Conflitos Familiares](#)

[Dica APDC 19: Literacia Digital - Cibercrime](#)

[Dica APDC 20: Literacia Digital – Cuidados a ter](#)

[Dica APDC 21: Momentos de Reflexão Profissional I](#)

[Dica APDC 22: Assertividade](#)

[Dica APDC 23: Autocuidado dos Profissionais de Saúde](#)

[Dica APDC 24: Momentos de Reflexão Profissional II](#)

[Dica APDC 25: Autocuidado](#)

[Dica APDC 26: Momentos de Reflexão Profissional III](#)

[Dica APDC 27: Manter a estimulação física, sensorial e cognitiva](#)

[Dica APDC 28: Relaxamento](#)

[Dica APDC 29: Momentos de Reflexão Profissional IV](#)

Materiais de Apoio - COVID-19

No seguimento das Dicas APDC, desenvolvemos materiais mais didáticos para auxiliar as pessoas com a sua rotina de estudo e trabalho: as **agendas de estudo** e os **vídeos**.

As agendas surgiram com o intuito de apoiar os/as alunos/as do ensino básico e secundário a organizar o seu tempo de aulas, síncronas e assíncronas, estudo e lazer. Nestas também disponibilizamos breves dicas, espaços de autorreflexão e atividades para a identificação e conhecimentos de profissões. Podem encontrá-las no facebook e *site* da associação.

1.º Ciclo



[Versão Editável](#)
[Versão para Imprimir](#)

2.º e 3.º Ciclo



[Versão Editável](#)
[Versão para Imprimir](#)

Secundário



[Versão Editável](#)
[Versão para Imprimir](#)

Os vídeos foram elaborados pela Equipa APDC, com o intuito de partilhar informação mais detalhada de uma forma interativa, na nossa página de facebook. Estes têm-se focado em diferentes aspetos do **teletrabalho**, como as vantagens, desvantagens e sugestões de tarefas/exercícios para minimizar as consequências negativas do sedentarismos e *stress* associados ao mesmo. 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: Inês de Castro, Joana Soares e Ana Daniela Silva
A Equipa APDC agradece a todas as pessoas que colaboraram nesta edição, e a todos/as os/as seus
associados/as.

