

As TIC na Carreira

Elaboração de um *Curriculum Vitae*



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
**DESENVOLVIMENTO
DA CARREIRA**

Ficha Técnica

Título

As TIC na Carreira: Elaboração de um *Curriculum Vitae*

Editor

APDC Edições

Edifício da Escola de Psicologia

Universidade do Minho, Campos de Gualtar, Braga

www.apdc.eu

Autores/as

Ana Gama, Carlos Vale, Ana Daniela Silva, Íris Oliveira e Cátia Marques

ISBN

978-989-54192-2-7

Edição

Abril 2019

Com apoio da



Atualmente, o paradigma de “emprego para toda a vida” foi-se dissipando perante o surgimento de novos mercados e tecnologias. A transição para o mercado de trabalho vigente impõe que os atuais e futuros profissionais se adaptem às constantes mudanças e sejam capazes de responder às respectivas exigências. Para tal, é essencial desenvolver competências transversais, como a comunicação e o uso de tecnologias, visto que as organizações procuram polivalência nos/as seus/as profissionais e competitividade no mercado de trabalho. Neste sentido, a carreira não adota um padrão linear e rígido, mas é antes concebida como um processo dinâmico, que evolui consoante a fase da vida em que a pessoa se encontra e de acordo com as suas expectativas.

Ao nível do desenvolvimento e construção da carreira, as Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) podem constituir um recurso importante para apoiar a exploração, o planeamento e a implementação de objetivos de carreira. Por exemplo, um *Curriculum Vitae* bem estruturado, juntamente com uma carta de apresentação concisa, uma carta de motivação que expresse de modo lógico uma filosofia profissional, um portefólio digital e uma pegada *online* cuidada, podem ajudar a conquistar uma nova oportunidade. As tecnologias são, pois, ferramentas úteis à elaboração destes documentos, sendo o seu domínio um bom cartão de visita para empregadores.

O boletim informativo “As TIC na Carreira: Elaboração do *Curriculum Vitae*” faz parte de um conjunto de boletins, que pretendem identificar potencialidades e aplicações das TIC no desenvolvimento de carreira. Em particular, este boletim pretende explorar ferramentas informáticas e tecnológicas que possam apoiar a construção de um *Curriculum Vitae*. Este documento constitui um recurso que pode ser utilizado tanto por jovens como por adultos/as comprometidos/as com a construção das suas carreiras, considerando as oportunidades que as TIC oferecem para o seu desenvolvimento e adaptabilidade. Poderá também ser utilizado por psicólogos/as em intervenções de carreira e por múltiplos agentes educativos, como encarregados/as de educação, professores/as e outros profissionais envolvidos na promoção do desenvolvimento de carreira das pessoas.

A seleção da informação apresentada ao longo deste boletim resultou de um levantamento exaustivo de informação produzida por técnicos/as especializados/as na área da Psicologia Vocacional e Desenvolvimento de Carreira. Consideraram-se publicações científicas e pesquisas sistemáticas de plataformas *online*, recorrendo a diferentes combinações de palavras: currículo, currículo diferenciado, construção de um currículo, currículo dinâmico, *templates* de currículos.

Índice

	Tecnologias de Informação e Comunicação na Carreira	Página 5
	<i>Checklist</i> de Algumas Plataformas	Página 8
	<i>Curriculum Vitae: afinal o que é e que cuidados ter?</i>	Página 10
	Antes de escrever	Página 13
	Como escrever	Página 15
	Como estruturar	Página 17
	Um exemplo	Página 20
	Nota Final	Página 21



Edições APDC