



# GUIA EU EXPLORO

PARTE I



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
**DESENVOLVIMENTO  
DA CARREIRA**



## **Ficha técnica**

### **Título**

Guia Eu Exploro - Parte I

### **Autores**

Ana Margarida Alves, Célia Sampaio, Catarina Carvalho, Ana Daniela Silva & Íris M. Oliveira

### **Local, ano**

Braga, 2022

### **Edição**

APDC Edições

Edifício da Escola de Psicologia

Universidade do Minho, Campus de Gualtar, Braga

[www.apdc.eu](http://www.apdc.eu)

### **Arranjo Gráfico e Paginação**

Ana Margarida Alves





## Índice


Nota Introdutória. . . . .	2
Ensino Superior. . . . .	4
<i>Gap Year</i> . . . . .	6
Mercado de Trabalho. . . . .	10

## Nota Introdutória


O presente guia informativo “Guia Eu Exploro – Parte I”, dirigido a estudantes do ensino secundário, pretende ser um recurso de apoio à exploração da carreira dos/as jovens. No final do 12.º ano de escolaridade, os/as jovens são confrontados com a tomada de decisão relativa ao seu percurso de carreira. As possibilidades que têm à disposição são distintas, e variam, dependendo dos seus interesses, valores, entre outros.

Neste guia organizaram-se as possibilidades de percursos de carreira pós ensino secundário em três categorias: ingressar no Ensino Superior, realizar um *Gap Year* e/ou ingressar no mercado de trabalho. Para cada um dos percursos será proposto um conjunto de sites de exploração de informação relevantes fornecidas por entidades acreditadas. Este Guia visa, assim, facilitar a pesquisa de informação nos diferentes percursos de carreira que os/as jovens podem considerar e seguir após o ensino secundário, equipando-os para uma tomada de decisão mais informada.

A seleção das ligações apresentadas ao longo deste guia resultou de um levantamento de informação que, até ao momento, se encontrava dispersa. A informação recolhida foi organizada em três principais categorias:

 Ensino Superior

 *Gap year*

 Mercado de Trabalho

# Ensino Superior



No final do 12.º ano, vários/as estudantes optam por prosseguir os estudos, integrando o Ensino Superior. Segundo dados do Pordata, em 2021 matricularam-se 411995 alunos/as no Ensino Superior. Esta decisão é, normalmente, resultado de reflexão profunda, porque o Ensino Superior não é obrigatório, nem gratuito. É também uma decisão que influencia o projeto de vida das pessoas e se relaciona com os seus objetivos e aspirações para o futuro. Ao longo do ensino obrigatório, é importante que os/as estudantes que ponderam candidatar-se ao Ensino Superior possam avançar num processo de exploração sobre esse possível percurso pós-secundário. De seguida, apresentamos o *site* que contém informação sobre a oferta formativa no Ensino Superior Português (nomeadamente quanto a cursos técnico superior profissional, licenciatura, mestrado integrado, mestrado, doutoramento, preparatórios de licenciatura e preparatórios de mestrado integrado).

## Direção-Geral do Ensino Superior (DGES)

- <https://www.dges.gov.pt/pt>

Este é o *site* da DGES. A DGES caracteriza-se por ser um serviço central do Ministério da Educação e Ciência, que tem por missão garantir a criação, a execução e a coordenação de políticas relativas ao Ensino Superior. Neste *site*, podem identificar-se as instituições de Ensino Superior em Portugal, públicas e privadas, e os cursos existentes em cada uma delas. Esta informação em específico pode ser encontrada na seguinte ligação:

- [https://www.dges.gov.pt/pt/pesquisa\\_cursos\\_instituicoes?canal=sou-futuro-estudante](https://www.dges.gov.pt/pt/pesquisa_cursos_instituicoes?canal=sou-futuro-estudante)

Para consultar as características de cada curso numa instituição em específico, como por exemplo, as provas de ingresso, a classificação mínima de entrada, as médias dos colocados, a média do último colocado, o grau de qualificação e a duração pode-se aceder a:

- <https://www.dges.gov.pt/guias/?plid=593>

Assim, quando se selecionam instituições ou cursos específicos, de particular interesse ao/à estudante que está a explorar, surge a ligação para o *site* oficial da instituição. Pode ser útil aceder a esse *site*, de modo a obter um enquadramento mais

amplo da instituição e consultar quais são as Unidades Curriculares, ou seja, as disciplinas, de cada curso. Possibilita-se ainda obter outras informações, como por exemplo identificar docentes que coordenam o curso nessa instituição de ensino superior, entidades da comunidade nacional e internacional com quem se estabeleceram parcerias, entre outras.

Note-se que uma das mais recentes ofertas no Ensino Superior consiste em cursos técnico superior profissional (CTeSP). Pode obter-se mais informação sobre estes cursos na seguinte ligação:

- <https://www.dges.gov.pt/pt/pagina/cursos-tecnicos-superiores-profissionais>

Os cursos técnicos superiores profissionais são cursos com uma extensão de dois anos que incluem um período de estágio. Conferem o diploma de Técnico Superior Profissional e, posteriormente, indivíduos com estas habilitações podem prosseguir os estudos em licenciaturas e integrados de mestrado através de um concurso especial unicamente destinado a estes estudantes. Cada instituição de ensino superior tem um leque de cursos CTeSP disponíveis, com as condições de acesso e ingresso estabelecidas pelo próprio estabelecimento. Por isso, é recomendável aceder ao *site* oficial de cada instituição para consultar as opções disponíveis.

## Gap Year



No final do 12.º ano, é possível que alguns/as estudantes sintam que ainda não é o momento ou para prosseguirem estudos, ou para ingressarem no mercado de trabalho. Contudo, este poderá ser um momento de alguma hesitação e receio, até devido a expectativas sociais. É importante, por isso, que os/as jovens possam reunir informação acerca das várias hipóteses que equacionam. Foi precisamente a partir de jovens que já antes vivenciaram estes sentimentos, que surgiu o conceito de *Gap Year*.

O *Gap Year* é o termo utilizado para especificar um período de intervalo no percurso académico e/ou profissional de alguém. Trata-se de um período onde a pessoa não está necessariamente a estudar, nem a trabalhar, e normalmente, realiza-se fora do país de origem. Apesar das motivações para a realização de um *Gap Year* não serem iguais para todas as pessoas, este período de interrupção está muitas vezes associado à necessidade de reflexão e aposta na descoberta de si próprio. Ou seja, é um período que pode ser utilizado para refletir sobre eventuais decisões, aumentar a consciência de si, do mundo e do seu futuro académico e/ou profissional.

Quando um jovem termina o Ensino Secundário e opta por realizar um *Gap Year*, pode ser necessário ponderar um conjunto de opções, como exemplo: Se deseja sair do país? Por quanto tempo? Se gostaria apenas de viajar e conhecer outras culturas, ou se gostaria de se envolver em projetos de voluntariado? Se pretende investir na sua formação? Sendo assim, o *Gap Year* implica estabelecer objetivos e tomar decisões que auxiliem a resposta às referidas questões. De seguida apresentamos diversas páginas/ligações que podem ser úteis nestas decisões e a partir das quais se pode avaliar e refletir sobre as oportunidades e os desafios inerentes a um *Gap Year*.

### **GAP.YEAR Portugal**

- <https://gapyear.pt/>

A GAP.YEAR Portugal é uma Organização Não Governamental (ONG), que tem como principal objetivo a consciencialização do país para o conceito de *Gap Year*. Assume como missão possibilitar a todos os/as jovens, em Portugal, a realização de um *Gap Year* (por vezes, também designado como Ano Sabático no Estrangeiro). Para isso,



esta ONG fornece um conjunto de ferramentas que permitem aos jovens passar do plano à realidade e construir este período de interrupção. Neste *site*, além de poderes consultar informações relativas a mentorias, concursos e bolsas ligadas ao *Gap Year*, podes iniciar o planeamento do teu *Gap Year*, se, entretanto, realmente optares por este percurso pós-secundário.

Um *Gap Year* pode incluir o envolvimento num projeto de voluntariado. Ainda que não seja exclusivo a pessoas que desejam realizar um *Gap Year*, o voluntariado é muitas vezes a escolha de jovens que não pretendem ingressar no Ensino Superior ou no mercado de trabalho, no final do 12.º ano. No geral, resultados de estudos científicos têm demonstrado benefícios do voluntariado no autoconhecimento, no desenvolvimento pessoal e no conhecimento do mundo. De acordo com legislação, o Voluntariado:

É o conjunto de ações de interesse social e comunitário, realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projetos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade, desenvolvidos sem fins lucrativos por entidades públicas ou privadas. Não são abrangidas pela presente Lei as atuações que, embora desinteressadas, tenham um carácter isolado e esporádico ou sejam determinadas por razões familiares, de amizade e de boa vizinhança (Art.º 2.º da Lei n.º 71/98, de 3 de novembro, p.5694).

De seguida, é apresentado um conjunto de *sites*, e as suas descrições, de forma a sintetizar os principais canais de informação relativos ao Voluntariado.

### **Plataforma Portugal Voluntário**

- <https://www.portugalvoluntario.pt/cs2i/homepage?dswid=-6001>

A Plataforma Portugal Voluntário, através da submissão de ações de voluntariado, inscrição de organizações promotoras e de voluntários, pretende sistematizar informação acerca da procura e oferta do voluntariado em Portugal. Nesta plataforma, podem encontrar-se ações de voluntariado disponíveis em Portugal e proceder-se à inscrição nas mesmas, sendo que as ações de voluntariado registadas na plataforma são devidamente acreditadas.

### ***The United Nations Volunteers (UNV)***

- <https://www.unv.org/become-un-youth-voluntee>

O Programa de Voluntariado das Nações Unidas (UNV) contribui para a paz e o desenvolvimento por meio do voluntariado em todo o mundo. Em conjunto com entidades parceiras, trabalha para integrar Voluntários da Organização das Nações Unidas (ONU) qualificados, altamente motivados e apoiados, em projetos diversos como, por exemplo, o programa Jovem Voluntário (*UN Youth Volunteers*) destinado para jovens entre os 18 e 29 anos. A UNV é administrada pelo Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento. Neste portal, é possível encontrar informações acerca de diferentes oportunidades, relacionadas com o voluntariado.

### **Portal Europeu da Juventude**

- [https://europa.eu/youth/go-abroad/volunteering\\_pt](https://europa.eu/youth/go-abroad/volunteering_pt)

O Portal Europeu da Juventude é um serviço de voluntariado europeu que fornece informações sobre oportunidades e iniciativas europeias e nacionais de interesse para os/as jovens que vivem, estudam e trabalham na Europa. Este portal é destinado aos jovens e a entidades que desenvolvem trabalho no setor da juventude (organizações de juventude, técnicos de juventude, decisores políticos, etc.). Neste portal, encontram-se informações acerca de diferentes oportunidades, relacionadas não só com o voluntariado, mas também com estudos, estágios, trabalhos, viagens e intercâmbio de escolas e jovens. Estas oportunidades são financiadas pela Comissão Europeia, que suporta os custos de vida dos/as jovens durante os projetos (alimentação, transporte e alojamento).

### **Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ)**

- <https://ipdj.gov.pt/>

O IPDJ assume como sua principal missão a aplicação de políticas integradas e descentralizadas para as áreas da juventude e do desporto, em Portugal. Este instituto dispõe de colaborações com entidades públicas e privadas, mais concretamente com associações juvenis e estudantis, autarquias locais e organismos desportivos. O IPDJ visa apoiar o associativismo, o voluntariado e promover a cidadania, a ocupação de tempos livres, a educação não formal, a informação e a mobilidade geográfica dos/as jovens em Portugal e no estrangeiro. Através do IPDJ e em parceria com, por exemplo, uma associação juvenil, podes integrar projetos de voluntariado ou até dinamizar o teu próprio projeto local. Através do portal, pode aceder-se a ações de voluntariado.

## Mercado de Trabalho



O término do 12.º ano representa o fim da escolaridade obrigatória. Para alguns/as estudantes, este momento é esperado durante muito tempo, porque sempre se imaginaram a ingressar no mercado de trabalho. Para outros/as estudantes, ainda que mantenham o ingresso no ensino superior como possibilidade, gostariam de melhorar competências e aumentar experiência no mercado laboral. Se ingressar no mercado de trabalho é uma hipótese que tens ponderado, os *sites* seguintes poderão ser-te úteis.

### Instituto do Emprego e Formação Profissional (IEFP)

- <https://www.iefp.pt/>

O IEFP caracteriza-se por ser um serviço público de emprego nacional. Este instituto, através da execução de políticas ativas de emprego como a formação profissional, tem como missão a promoção da criação de emprego de qualidade e o combate ao desemprego. Através do *site* do IEFP, podem consultar-se ofertas de emprego e de formação. Para além disso, também estão disponíveis alguns recursos que podem apoiar a procura de emprego como, por exemplo, ao nível da elaboração de um *Curriculum Vitae* (CV), da apresentação de candidaturas espontâneas, da preparação para entrevistas de emprego, entre outras. Além disso, o IEFP, disponibiliza o *Portal iefponline* em que os/as utilizadores/as interessados/as em procurar oportunidades de emprego e formação adaptadas às suas necessidades, se podem inscrever e ter acesso a conteúdos exclusivos. Neste portal, o IEFP oferece o “Espaço Orientação”, onde constam diversos recursos de apoio à gestão pessoal de carreira. Para aceder ao portal, podes utilizar a ligação abaixo:

- <https://iefponline.iefp.pt/IEFP/>

### Cidade das Profissões

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

A Cidade das Profissões é um local dedicado à divulgação de informação e consultadoria acerca da vida profissional e do mundo do trabalho. Esta assume como objetivos a promoção do acesso a informação atualizada e de qualidade, que seja promotora de conhecimento sobre a formação, educação e emprego para possibilitar

decisões informadas. No portal da Cidade das Profissões, podem encontrar-se sugestões sobre como avançar na elaboração da carta de apresentação e do CV, na consulta de ofertas de emprego nacionais e internacionais, na consulta de sites de agências de trabalho temporário e de recursos humanos e outras informações que auxiliam uma pesquisa ativa de emprego. Mais concretamente, nas ligações abaixo, podem consultar-se:

- Ofertas de emprego → <http://cdp.portodigital.pt/emprego>
- Estágios nacionais → <http://cdp.portodigital.pt/estagios/programa-de-estagios-nacionais>
- Estágios internacionais → <http://cdp.portodigital.pt/estagios/programas-de-estagios-internacionais-1>

Há ainda outras ligações que podem ser úteis, dedicadas à oferta de emprego.

- Expresso Emprego → <https://expressoemprego.pt/ofertas-emprego>
- Net-Empregos → <https://www.net-empregos.com/>
- SAPO Emprego → <https://emprego.sapo.pt/>

## Outros Recursos Gerais



Seja qual for o percurso de carreira que se decida seguir após o ensino secundário (ensino superior, *gap year* ou mercado de trabalho), como a formação é uma via de atualização constante, há recursos que podem ser explorados por qualquer pessoa.

### **Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, I.P. (ANQEP, I.P.)**

- <https://www.anqep.gov.pt/np4/home.html>

A ANQEP, I.P. é um instituto público integrado na administração indireta do Estado. Esta Agência tem como missão contribuir para aumentar os níveis de qualificação de jovens e adultos em Portugal. O *link* anterior pode ser útil para ajudar a perceber quais os níveis de qualificação existentes e que graus/cursos a eles se associam. O instituto incentiva a procura de qualificações a nível não superior, profissionais e escolares (dupla certificação), assim como a oferta de formação de qualidade e com relevância para o mercado de trabalho. Por conseguinte, a ANQEP, I.P., criou o Catálogo Nacional de Qualificações com o objetivo de facilitar e sistematizar o acesso a informação relativa às oportunidades de formação.

### **Catálogo Nacional de Qualificações**

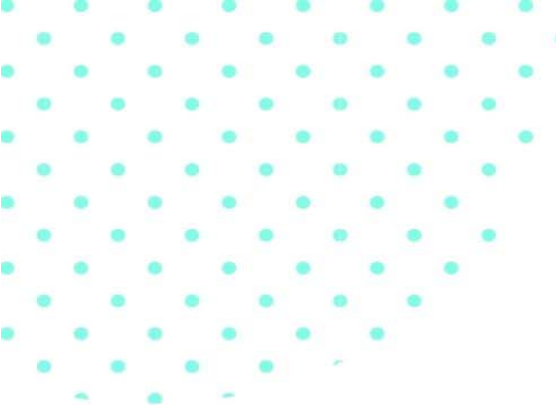
- <https://catalogo.anqep.gov.pt/>

Pode-se consultar o Catálogo Nacional de Qualificações para aceder a qualificações de nível não superior, integradas no Sistema Nacional de Qualificações. Este *link* permite conhecer a oferta de formação de dupla certificação (escolar e profissional), bem como o leque de formações disponíveis.

Para conhecer de que modo se organizam as atividades profissionais em Portugal, pode também ser útil consultar as seguintes ligações:

- Classificação Portuguesa das Profissões →  
[https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_publicacoes&PUBLICACOESpub\\_boui=107961853&PUBLICACOESmodo=2&xlang=pt](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=107961853&PUBLICACOESmodo=2&xlang=pt)

- Classificação Portuguesa das Atividades Económicas →  
[https://www.ine.pt/ine\\_novidades/semin/cae/CAE\\_REV\\_3.pdf](https://www.ine.pt/ine_novidades/semin/cae/CAE_REV_3.pdf)



ASSOCIAÇÃO  
PORTUGUESA  
**DESENVOLVIMENTO  
DA CARREIRA**

