

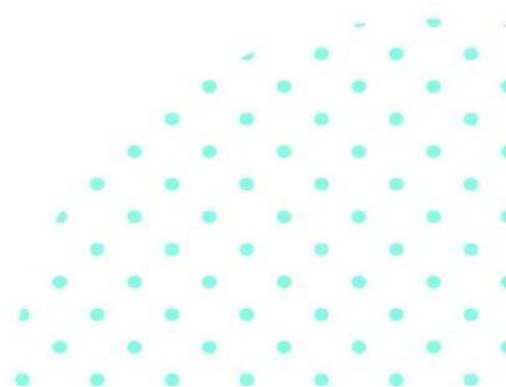


GUIA EU EXPLORO

PARTE II



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
**DESENVOLVIMENTO
DA CARREIRA**



Ficha técnica

Título

Guia Eu Exploro - Parte II

Autores

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

Arranjo Gráfico e Paginação

Ana Margarida Alves



Índice

Nota Introdutória	2
Ficha Síntese de Exploração: Ensino Superior	3
Ficha Síntese de Exploração: <i>Gap Year</i>	6
Ficha Síntese de Exploração: Mercado de Trabalho	9

Nota Introdutória

O presente guia informativo “Guia Eu Exploro - Parte II”, 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/as 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, apresentam-se as “Ficha Síntese de Exploração”, decorrentes dos possíveis percursos de carreira pós ensino secundário apresentados no “Guia Eu Exploro - Parte I”. À semelhança da Parte I, a presente Parte II considera os seguintes percursos: ingressar no Ensino Superior, realizar um *Gap Year* e ingressar no mercado de trabalho. Recomenda-se que as “Ficha Síntese de Exploração” sejam preenchidas após o/a estudante ter explorado os recursos acerca de cada um dos percursos possíveis, propostos na Parte I. Este Guia surge na sequência da exploração de recursos online, com vista a apoiar a organização da informação obtida sobre os diferentes percursos de carreira que os/as jovens podem considerar após o ensino secundário. Pretende-se que o “Guia Eu Exploro – Parte II” possibilite aos/às jovens uma melhor organização de informação e uma reflexão mais sistemática para sustentar uma tomada de decisão mais informada.

Ficha Síntese de Exploração: Ensino Superior

Para te sentires mais confiante no momento de tomar uma decisão em relação ao teu futuro, para além de ser importante conhecer os percursos disponíveis é, também, fundamental explorar como é que eles podem ser alcançados. O primeiro passo é refletires sobre a tua situação atual. Deves considerar os requisitos necessários à entrada no ensino superior (por exemplo, média e provas de ingresso), mas também os teus interesses (por exemplo, as tuas disciplinas preferidas).

De seguida, podes recorrer a fontes de informação fidedignas, como as que estão identificadas no “Guia Eu Exploro - Parte I”, para recolher mais informações. Nesta fase, podes avançar na tua pesquisa conforme aquilo que é mais importante para ti. Ou seja, podes filtrar a pesquisa por cursos ou pelas áreas de estudo que te interessam. Podes, também, optar por identificar os cursos de um determinado estabelecimento de ensino ou numa cidade em particular, ou, até, focar-te apenas nas médias e provas de ingresso.

Para realizares a tua Ficha de Exploração, podes guiar-te pelo exemplo seguinte do *Miguel*:

Exemplo do Miguel

Informações pessoais

Curso que atualmente frequentas ou já frequentaste no ensino secundário	Média atual/final	Disciplina(s) preferida(s)	Exames nacionais que já realizastes/pretendes realizar	
<i>Ciências e Tecnologias</i>	<i>14,9</i>	<i>Filosofia e Português</i>	Exame:	Nota:
			<i>Biologia e Geologia; Físico-Química</i>	<i>15 e 12</i>

Informações recolhidas

Site Visitado	Curso	Estabelecimento de Ensino	Média do último colocado	Provas de Ingresso	Observações
<i>DGES (https://www.dges.gov.pt/pt)</i>	<i>Psicologia</i>	<i>Universidade do Minho</i>	<i>164,4 (2020)</i>	<i>- Biologia e Geologia - MACS - Matemática A</i>	<i>A minha média é mais baixa. Já realizei o exame de Biologia e Geologia.</i>
<i>DGES (https://www.dges.gov.pt/pt)</i>	<i>Psicologia</i>	<i>Universidade de Trás-os-Montes</i>	<i>153,9 (2020)</i>	<i>- Biologia e Geologia - Filosofia - MACS - Português</i>	<i>Média mais semelhante à minha. Já realizei o exame de Biologia e Geologia.</i>

Agora é a tua vez de Explorar...

Informações pessoais

Curso que atualmente frequentas ou já frequentaste no ensino secundário	Média atual/final	Disciplina(s) preferida(s)	Exames nacionais que já realizastes/pretendes realizar	
			Exame:	Nota:

Informações recolhidas

Site Visitado	Curso	Estabelecimento de Ensino	Média do último colocado	Provas de Ingresso	Observações

Ficha Síntese de Exploração: *Gap Year*

Um outro percurso possível após o ensino secundário é realizar um *Gap Year*. O primeiro passo é, novamente, refletires sobre a tua situação atual. Podes considerar os requisitos dos vários meios para a realização deste ano, mas também as tuas motivações e o que procurarás alcançar com este plano. Perante este cenário possível, pode ser útil refletires (se possível, por escrito) sobre questões como: Porque é que me parece importante realizar um *Gap Year*? O que me move para realizar um *Gap Year*? O que espero alcançar durante o *Gap Year*?

De seguida, podes recorrer a fontes de informação fidedignas, como as que estão identificadas no “Guia Eu Exploro - Parte I”, para recolher mais informações. Nesta fase, podes igualmente avançar na tua pesquisa conforme aquilo que é mais importante para ti. Por exemplo, podes procurar mais informação sobre um projeto de voluntariado específico, a partir do qual podes começar por procurar outros projetos em áreas que te interessem. Podes, também, optar por pesquisar oportunidades de *Gap Year* apenas no local para onde idealizas passar este período de tempo. Ou podes, inclusive, começar por procurar programas que sejam financeiramente atrativos para ti. Ou seja, encontrar associações, Organizações Não Governamentais (ONGs) ou empresas que promovam estes programas e nos quais podes procurar apoio financeiro, através da abertura de candidaturas a bolsas ou a prémios.

Para realizares a tua Ficha de Exploração, podes guiar-te pelo exemplo seguinte da *Júlia*:

Exemplo da Júlia

Informações pessoais

Curso que atualmente frequentas ou já frequentaste no ensino secundário	Média anual/final	Disciplina(s) preferida(s)	Exames nacionais que já realizaste/pretendes realizar
<i>Línguas e Humanidades</i>	<i>15,6</i>	<i>Inglês</i>	<i>História A Matemática Aplicada às Ciências Sociais Filosofia</i>

Informações recolhidas

Site Visitado	Qual o objetivo do <i>Gap Year</i> ? (tipo)	Onde realizar?	Financiamento?	Como pode o <i>Gap Year</i> ajudar-me num passo seguinte da minha carreira?	Observações
https://europa.eu/youth/go-abroad/volunteerin_g_pt	<p><i>Através de um Serviço Voluntário Europeu poderia realizar um projeto de voluntariado com uma duração de até 12 meses num país que não o meu país de residência.</i></p> <p><i>Para além de trazer benefícios para as comunidades locais, poderia adquirir novas competências e aprender novas línguas, para além de descobrirem outras culturas.</i></p> <p><i>Poderia ter contacto com os princípios e práticas de aprendizagem não formal e incidir em áreas variadas, tais como, cultura, juventude, desporto, serviço social, património cultural, arte, proteção civil, ambiente, cooperação para o desenvolvimento, etc.</i></p>	<i>Em qualquer país do Mundo desde que tenha parcerias estabelecidas com Associações da União Europeia, com exceção do meu país de origem (neste caso, Portugal).</i>	<i>Os Serviços Voluntários Europeus (SVE) são financiados pela Comissão Europeia, por isso teria as viagens, o alojamento, e a alimentação asseguradas durante todo o projeto, e poderia, ainda, receber uma “mesada” para gastos pessoais.</i>	<i>Ao envolver-me num projeto com uma temática do meu interesse poderia, por um lado, adquirir experiência nessa área e explorar se quero continuar a investir na minha educação nestes temas. Por outro lado, iria obrigatoriamente ter contacto com outras culturas, aumentar o meu domínio em línguas estrangeiras e explorar novas áreas de interesse.</i>	<i>Necessito de explorar detalhadamente e associações que oferecem o projeto, para perceber se os seus objetivos estão alinhados com aquilo que procuro.</i>

Agora é a tua vez de Explorar ...

Informações pessoais

Curso que atualmente frequentas ou já frequentaste no ensino secundário	Média anual/final	Disciplina(s) preferida(s)	Exames nacionais que já realizaste/pretendes realizar

Informações recolhidas

Site Visitado	Qual o objetivo do <i>Gap Year</i> ? (tipo)	Onde realizar?	Financiamento?	Como pode o <i>Gap Year</i> ajudar-me num passo seguinte da minha carreira?	Observações

Ficha Síntese de Exploração: Emprego

Ainda outro percurso possível após o ensino secundário é prosseguir para o mercado de trabalho. Novamente, ao assumires a reflexão sobre a tua situação atual como primeiro passo, poderás considerar em que experiências de trabalho já estiveste envolvido, que competências tens vindo a desenvolver e o que te motiva a optar pela entrada no mercado de trabalho (por exemplo, ambição em teres a tua independência financeira, vontade de realizar atividades mais práticas no teu dia-a-dia, entre outras). Para além disso, pode ser importante considerares as tuas áreas de interesse e as tuas qualificações, de forma a otimizares a tua pesquisa.

De seguida, podes recorrer a fontes de informação fidedignas, como as que estão identificadas no “Guia Eu Exploro - Parte I”, para recolher mais informações sobre este possível percurso. Ao guiares a tua exploração conforme aquilo que é mais importante para ti, podes filtrar a procura de ofertas de emprego pelas áreas profissionais que te interessam. Podes, também, optar por procurar ofertas de emprego numa determinada localidade, conforme a tua vontade em permanecer na zona onde vives, ou, eventualmente, ir trabalhar para outro local. Podes, ainda, considerar apenas entidades ou empresas que contemplem medidas de apoio ao emprego jovem.

Para realizares a tua Ficha de Exploração, podes guiar-te pelo exemplo seguinte da *Mafalda*:

Exemplo da Mafalda

Informações pessoais

Curso que atualmente frequentas ou já frequentaste	Empregos que gostavas de conhecer melhor	Média anual/final	Disciplina(s) preferida(s)
<i>Curso Profissional de Animador Sociocultural</i>	<i>Animadora Sociocultural</i>	<i>17,2</i>	<i>Área de Estudo da Comunidade Tecnologias da Informação e Comunicação Sociologia</i>

Informações recolhidas

Site Visitado	Oferta de emprego ou candidatura espontânea	Local	Documentos solicitados	Data de candidatura	Tarefas <i>O que preciso de fazer?</i>	Observações
<i>https://iefponline.iefp.pt/IEFP/pesquisas/search.do?cat=ofertaEmprego</i>	<i>Animador(a) sociocultural em part-time para Lar de Idosos</i>	<i>Porto</i>	<i>- Curriculum Vitae - Vídeo de apresentação - Carta de recomendação - Registo criminal</i>	<i>Até 15/05/2022</i>	<i>- Construir o Curriculum Vitae - Estruturar um guião e gravar o Vídeo de apresentação - Pedir ao meu professor de Área de Integração uma Carta de recomendação - Dirigir-me ao Tribunal para requerer o Registo criminal</i>	<i>- Verificar a rede de transportes públicos para me deslocar para o local. - Procurar mais informações sobre a organização nas redes sociais. - Perguntar na minha rede de contactos se alguém já ouviu falar da organização. - Ponderar realizar formação profissional na área da Geriatria - Explorar cursos do Ensino Superior que aumentem as minhas qualificações para esta profissão</i>

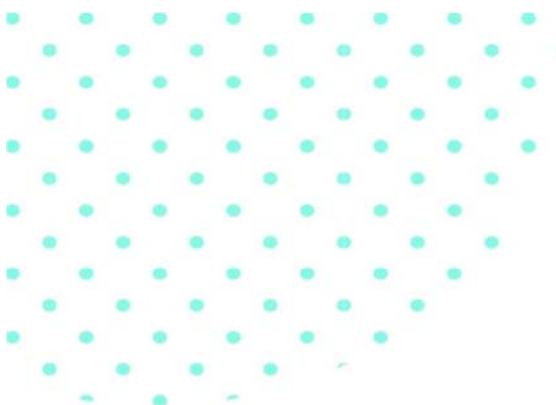
Agora é a tua vez de Explorar ...

Informações pessoais

Curso que atualmente frequentas ou já frequentaste	Empregos que gostavas de conhecer melhor	Média anual/final	Disciplina(s) preferida(s)

Informações recolhidas

Site Visitado	Oferta de emprego ou candidatura espontânea	Local	Documentos solicitados	Data de candidatura	Tarefas <i>O que preciso de fazer?</i>	Observações



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
**DESENVOLVIMENTO
DA CARREIRA**

