

UMA CARTILHA DE ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL PARA A PRIMEIRA ESCOLHA



Uady Rocha Sessim

S493c

Sessim, Uady Rocha

Uma cartilha de orientação profissional para a primeira escolha.
/ Uady Rocha Sessim, Patricia Mendes Calixto – Charqueadas, RS,
– 2026.

1 PDF


Dissertação (Produto educacional) – Instituto Federal de
Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense – Câmpus
Charqueadas, Programa de Mestrado Profissional em Educação
Profissional e Tecnológica em Rede Nacional (ProfEPT).

Modo de acesso: educapes.capes.gov.br

1. Orientação Profissional e de Carreira. 2. Educação
Profissional e Tecnológica. 3. Formação Humana Integral. 4.
Ensino Médio Integrado. 5. Escolha Profissional. I. Calixto,
Patricia Mendes.

CDU 377

Catálogo na Publicação:
Bibliotecário Fernando Scheid - CRB 10/1909



Organização:
Uady Rocha Sessim

Pesquisa e textos:
Uady Rocha Sessim

Orientadora de Pesquisa:
Dra. Patricia Calixto

Projeto gráfico:
Debora Almeida Tolotti

Agradecimentos:
MESTRADO PROFISSIONAL EM EDUCAÇÃO
PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
IFSUL CAMPUS CHARQUEADAS
E
IFRS CAMPUS OSÓRIO

Sumário

• APRESENTAÇÃO	05
• PLANEJAMENTO DE ENCONTROS	07
1º Encontro	08
2º Encontro	10
3º Encontro	12
4º Encontro	14
5º Encontro	15
6º Encontro	17
• PALAVRA AOS ORIENTADORES	19
• APÊNDICE A	21
• APÊNDICE B	23
• APÊNDICE C	26
• APÊNDICE D	28
• APÊNDICE E	30
• APÊNDICE F	32
• APÊNDICE G	34
• REFERÊNCIAS	36


APRESENTAÇÃO

O Produto Educacional é uma cartilha para Orientação Profissional e de Carreira (OPC), direcionada à equipe multidisciplinar do quadro de servidores do Campus Osório do IFRS (professores e técnico-administrativos em educação), com vistas à aplicação junto aos estudantes do último ano do Ensino Médio Integrado. O material foi concebido como recurso formativo e prático, com sugestão de dinâmicas em grupo, de fácil aplicação no cotidiano escolar, visando apoiar a implementação de ações sistemáticas de OPC no contexto da Educação Profissional e Tecnológica (EPT). Conforme Oliveira (2019), existem diversas soluções em OPC referentes a atividades e dinâmicas sem o uso dos instrumentos de avaliação psicológica privativos aos psicólogos.

A cartilha se apresenta como ferramenta de apoio à atuação dos servidores, contribuindo para ampliar o repertório dos estudantes sobre possibilidades formativas e profissionais, fortalecer a autonomia decisória e promover maior segurança emocional diante do período de transição do ensino médio para o mundo do trabalho e/ou para a continuidade de estudos.

Pode-se problematizar a seguinte questão: como operacionalizar, em contexto grupal, um processo decisório que, em última instância, possui caráter individual? Tal indagação exige revisitar os fundamentos da Orientação Profissional (OP), bem como compreender os princípios que regem a dinâmica dos grupos e suas potencialidades formativas (Spaccaquerche; Fortim, 2022).

Em trabalhos de orientação profissional desenvolvidos em grupo, observa-se que a interatividade e as dinâmicas grupais atuam como facilitadoras do processo. As dinâmicas grupais auxiliam na obtenção de informações, e a interação entre os participantes apresenta-se como elemento enriquecedor do processo individual de escolha (Spaccaquerche; Fortim, 2022).



A cartilha apresenta conteúdos e propostas de atividades organizadas de forma objetiva e aplicável, articulando três eixos estruturantes, conforme Lucchiari (2017): (a) Momento de Autoconhecimento; (b) Momento de Busca de informações profissionais; e (c) Momento de Escolha.

A definição da forma de recrutamento e da organização dos grupos fica sob a responsabilidade da equipe de orientadores. As turmas podem variar em tamanho, desde grupos menores, com aproximadamente dez participantes, até grupos maiores, equivalentes a uma turma inteira, com média de trinta a trinta e cinco estudantes. O número de participantes não compromete, necessariamente, a qualidade das reflexões desenvolvidas, embora possa influenciar a dinâmica das trocas e dos compartilhamentos, considerando que, em grupos mais numerosos, o tempo disponível pode não permitir a manifestação individual de todos os participantes. A quantidade de orientadores no grupo também varia conforme o número de integrantes do grupo.

O número de encontros sugeridos é de seis, com duração de uma hora e meia a duas horas cada, prevendo atividades disponibilizadas nos apêndices da cartilha.

Recomenda-se que, no desenvolvimento das atividades propostas, os orientadores considerem as especificidades dos estudantes participantes, especialmente daqueles que possuem deficiência ou outras necessidades educacionais específicas (NEE). Nesses casos, é importante observar as orientações constantes no Plano Educacional Individualizado (PEI), quando existente, bem como dialogar com a equipe pedagógica e com o Núcleo de Atendimento às Pessoas com Necessidades Educacionais Específicas (NAPNE) da instituição, a fim de garantir a acessibilidade, a participação efetiva e o respeito às particularidades de cada estudante. A adaptação de atividades, linguagens e estratégias metodológicas pode ser necessária para assegurar que todos os participantes tenham condições equitativas de reflexão e participação no processo de orientação profissional.

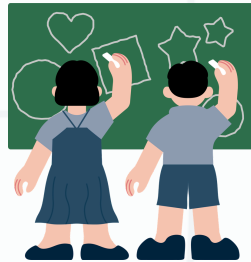


Planejamento de encontros

1º encontro

Apresentação dos orientadores;

Enquadre (local, horário dos encontros, postura esperada no desenvolvimento do trabalho).



Primeira técnica (expectativas)

Em uma parte de folha, solicita-se que cada um escreva sua expectativa em relação ao processo de OP, sem se identificar. Após, o orientador recolhe e lê em voz alta ao grupo.

Essa técnica tem como objetivo avaliar os conhecimentos prévios dos participantes, possibilitando a identificação e a desconstrução de estereótipos e concepções equivocadas, bem como o levantamento das chamadas fantasias de resolução, compreendidas como as formas pelas quais os sujeitos imaginam enfrentar e solucionar o processo de tomada de decisão (Lucchiari, 2017).

Apresentação da proposta de trabalho, deixando claro que o jovem é responsável por sua decisão que, não necessariamente, deve ser concluída no final dos encontros.

Segunda técnica: Curtigrama OU gosto e faço (Apêndice A)

A atividade a ser realizada, descrita em Dulce Lucchiari (1992), tem como objetivo auxiliar a percepção do orientando sobre si mesmo, a se conhecer melhor por meio de uma conscientização do seu cotidiano.

Entre 15 e 30 minutos, sugere-se aos orientandos que coloquem tantas atividades quanto se lembrem.

O quadrante **“gosto e faço”**, em geral, concentra as realizações, suas atividades favoritas;

O quadrante **“não gosto e faço”** costuma concentrar as obrigações, são descritas atividades que o indivíduo é obrigado a fazer, mesmo não gostando delas, como: lavar a louça;

O quadrante **“gosto e não faço”** concentra as limitações, como : gostaria de aprender a tocar violão, mas não estudo;

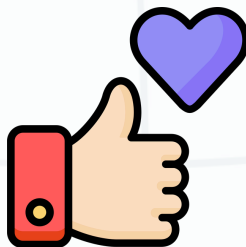
O quadrante **“não gosto e não faço”** diz respeito a valores do indivíduo, como: não uso drogas, não fumo.

Após o preenchimento, os participantes se distribuem em pares ou pequenos grupos para socializarem seus curtigramas. Poderão também preencher seus quadrantes com novas atividades conforme surjam nos relatos.

Ao final, questiona-se ao grupo como se sentiram e o que a atividade acrescentou. O exercício estimula a empatia entre os participantes, sensibilizando-os para trabalhos em conjunto.

Fechamento do encontro: Resumo feito pelo orientador, levantando alguns pontos positivos do grupo e colocando a proposta do próximo encontro.

2º encontro



Terceira técnica: O que eu gosto de fazer (Apêndice B)

Foi desenvolvida por Spaccaquerche (2015). Através dela, aprofunda-se a discriminação entre atividades de interesse profissional e as de interesse geral, ou seja, entre aquelas que o orientando pretende desenvolver no âmbito profissional e aquelas de que ele gosta, sem ter o foco profissional.

Esse exercício de autoconhecimento tem três objetivos principais:

- *proporcionar a identificação e o levantamento das habilidades do orientando;*
- *propiciar a percepção das ações e realizações do orientando no seu dia a dia;*
- *propiciar a reflexão e a discriminação das atividades gerais daquelas que poderão compor as atividades profissionais futuras.*

É importante ler as instruções para os orientandos e certificar-se da sua compreensão. No primeiro momento o orientando vai escolher os verbos e escrever frases com eles. Depois das frases escritas, deve-se entregar a segunda folha com as instruções, em que ele vai categorizar as atividades que ele considera voltadas para o interesse geral, ou que estão no amplo escopo da vida, e essas ele vai assinalar com a letra V (vida); e as outras que ele considera que poderão fazer parte da sua vida profissional, que assinale com a letra P (profissão).

Após a aplicação da técnica, ler junto com o orientando as respostas que ele deu, ou seja, os verbos escolhidos e as frases feitas, solicitando que ele explique um pouco mais sobre elas.

Assim, por exemplo, se uma jovem diz que gosta de liderar, pode-se perguntar: em que situação ela se viu liderando, e como se sente nesses casos, e pode mesmo levantar alguns exemplos de profissões que incluem a liderança.

Análise

- **Observe o número de escolhas:**

Conforme Spaccaquerche e Fortim (2022), a média de escolhas que os orientandos fazem gira em torno de dez. Conforme o número de respostas, percebe-se aqueles mais curiosos e com diferentes interesses, e aqueles mais focados nos seus interesses, ou mesmo sem interesses, respondendo aos verbos com atividades como “ando todos os dias até a escola”, ou “não gosto de cozinhar”. Esse é um dado de observação importante, pois, de alguma maneira, revela o jeito de ser do orientando e sua expressividade. É alguém que quer tudo? É tímido? Mais apático? Mais dinâmico?

- **Observe o conteúdo das respostas:**

São diretas e concretas? Ou são mais evasivas e genéricas? Por exemplo, com o verbo melhorar, o orientando pode dizer: “quero melhorar o meu inglês”, ou “é importante a gente sempre melhorar na vida”. No primeiro existe uma ação mais concreta, no segundo é mais uma proposta de vida. No primeiro caso, a frase pode estar relacionada à vida profissional. No segundo, à vida como um todo.

- **Repare se a frase é feita na primeira pessoa ou na terceira:**

Ele, ela, a gente, ou mesmo na primeira do plural, nós. Conforme a construção da frase, mais pessoal ou impessoal, podemos perceber maior ou menor comprometimento do orientando com esse “fazer” ou mesmo com a própria vida.

- **Observe as áreas de interesse:**

Verbos como calcular, montar e desmontar podem se relacionar com áreas de engenharias, por exemplo. Na área de artes e comunicações, temos: comunicar, dançar, fotografar, filmar, representar, desenhar, etc. Na área de negócios, administração, escritórios, destacam-se: vender, comunicar, influenciar, organizar, coordenar, convencer, etc.

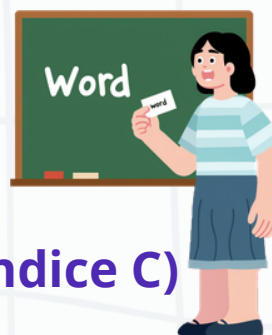
Para a área de esportes, os verbos nadar, praticar, jogar, competir. A prática de algum esporte nem sempre significa que é uma área a ser desenvolvida como profissão. E o verbo competir pode se referir a outras áreas de atuação, e não somente a esportes, pois refere-se a uma atitude que o indivíduo tem diante da vida.

Na medida em que o orientador conhece as profissões e as qualidades requeridas para o exercício delas, melhor ele poderá relacioná-las com os verbos, e mais ricas será o retorno após a atividade.

Sugestões de perguntas após a atividade: O que você gostaria de entender melhor, que lacunas percebe quanto a questão profissional? Algumas profissões vieram à sua lembrança? Quais e por quê?

Fechamento do encontro: Resumo feito pelo orientador, levantando alguns pontos positivos do grupo e colocando a proposta do próximo encontro.

3º encontro



Quarta técnica: Frases incompletas (Apêndice C)

Foi primeiramente apresentada por Bohoslavsky (1996), consiste num levantamento de valores, hábitos, interesses e perspectivas futuras do orientando.

As instruções são bem simples, como a seguinte:

“Leia as frases abaixo e complete-as de maneira sincera, pensando em suas características e no seu modo de ser. Faça com calma, mas sem pensar demais”; “Essa técnica o ajudará a conhecer-se melhor, a pensar mais em você mesmo e nas coisas que fazem parte do seu mundo. Por isso é importante que você seja sincero e espontâneo ao realizá-lo.”

Spaccaquerche e Fortim (2022) ainda apontam que pode ser trabalhada de diversas maneiras: pedindo que, em duplas, escolham as mais difíceis ou as mais fáceis de responder para dialogarem, ou ainda distribuir as frases aleatoriamente e cada um adivinhar quem respondeu.



Quinta técnica: Modelo profissional (Apêndice D)

Conforme Spaccaquerche e Fortim (2022), a técnica do modelo profissional pode ser utilizada em processos individuais ou grupais de orientação profissional.

Mais do que revelar uma profissão almejada, revela seu quadro de valores e a maneira com que o orientando vê determinado profissional na sua atuação. A autora traz que o modelo profissional para um jovem não é a profissão exercida por aquele que ele elegeu como modelo, mas a forma com que essa pessoa exerce sua profissão e sua relação com o trabalho.

Informa que a identificação se dá principalmente em como o modelo desempenha sua profissão, e menos em qual profissão exerce.

Conforme o autor, são três os principais objetivos dessa técnica:

- proporcionar ao orientando uma reflexão sobre seus valores no que se refere ao sucesso profissional;
- levar o orientando à percepção de valores e características que julga serem necessárias ao seu desenvolvimento profissional;
- possibilitar a percepção e reflexão acerca dos valores e características de modelos profissionais.

Aplicação:

Entrega-se a folha do exercício com as instruções, que são lidas em voz alta pelo orientador.

O tempo para respostas pode variar de dez a quinze minutos.

Não colocar nomes de artistas, jogadores de futebol, etc., pode ser que o jovem mencione uma celebridade. Nesse caso, a identificação com essa pessoa fica mais distante, no plano da fantasia.

Em seguida, abre-se o diálogo para os comentários e perguntas sobre o tema.

Fechamento do encontro: Resumo feito pelo orientador, levantando alguns pontos positivos do grupo e colocando a proposta do próximo encontro.

4º encontro



Sexta técnica: Roteiro de pesquisa de profissões (Apêndice E)

Parte importante da orientação profissional é a pesquisa sobre a profissão, é uma busca ativa da parte do orientando.

Conforme Spaccaquerche e Fortim (2022), os objetivos são levantar o maior número de informações pertinentes possíveis sobre as rotinas profissionais, locais de trabalho e cursos do interesse do orientando.

Aplicação:

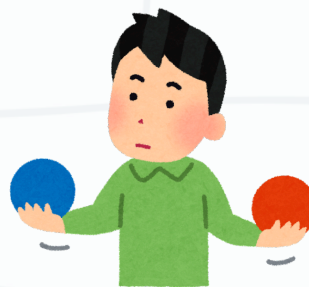
Solicitar que preencham o roteiro apresentado com o maior número de informações que puderem encontrar, orientando que busquem em sites oficiais de universidades e instituições. Caso tenham interesses em mais de uma profissão, pode-se solicitar que preencham o roteiro das que optarem, para compará-las.

Após, explorar com os orientandos quais dados encontraram? Quais reflexões as informações trouxeram? Há informações que o fizeram se decepcionar com a escolha, ou é aquilo que realmente entendia?

Fechamento do encontro: Resumo feito pelo orientador, levantando alguns pontos positivos do grupo e colocando a proposta do próximo encontro.

5º encontro

Sétima técnica: Critérios de escolha (Apêndice F)



No primeiro momento do processo de orientação profissional, o orientando pôde perceber mais atentamente suas características, reconhecendo melhor suas habilidades, preferências e valores pessoais. No segundo momento, teve maior conhecimento sobre algumas profissões, suas rotinas e requisitos. Muitas escolhas foram feitas por exclusão, mas também pode ter ocorrido que algumas conhecidas agora se tornaram atraentes, somando-se ao rol das preferidas.

Segundo Spaccaquerche e Fortim (2022) os critérios para a escolha podem ser agrupados em duas grandes áreas: os critérios de satisfação, ou seja, aqueles aspectos que, segundo o orientando, irão compor sua realização profissional. E um rol de obstáculos ou dificuldades que já podem ser previstos pelo orientando ao escolher determinada profissão.

Para auxiliar o orientando no estabelecimento de critérios de satisfação, Spaccaquerche e Fortim (2022) sugerem três critérios básicos, bastante amplos, a saber: a área de estudo, a realidade profissional e o sucesso profissional.

- **Área de estudo:**

Refere-se ao campo de conhecimento que o orientando deverá aprender para exercer determinada profissão. Por exemplo, quais são os cursos que existem para essa profissão e quais são as disciplinas que compõem o curso.

- **Realidade profissional:**

Corresponde às atividades do dia a dia do profissional. O orientando vai ponderar com qual mais se identifica, em qual gostaria de estar. A questão que se coloca, então, é: qual tipo de vida o orientando gostaria de levar? Com qual realidade profissional ele mais se identifica e poderia se realizar?

- **Sucesso profissional :**

Trata dos valores não só relativos à profissão, mas também daqueles que conduzirão a vida do orientando. Este critério refere-se à remuneração, ganhos e prestígio, por um lado, e estilo de vida, segurança, ambição, reconhecimento, por outro.

O sucesso profissional tem a ver com inúmeros fatores internos e externos das pessoas, Spaccaquerche e Fortim (2022).

Sobre os obstáculos e dificuldades, a autora nos apresenta que é muito comum os jovens serem atraídos por uma profissão sem levar em consideração as exigências e requisitos que ela tem. Fazendo um rol de obstáculos e dificuldades, o orientando vai poder refletir sobre o que deverá enfrentar ao escolher uma profissão, como o vestibular, o custo, a possibilidade de trabalhar e estudar, etc. Ou ainda alguma dificuldade pessoal ou falta de habilidade para a área.

Os objetivos da técnica são levar o orientando a ter um dado concreto, numérico da sua escolha, compreendendo a pontuação que deu em cada um dos itens. Promover a visualização da diferença entre suas escolhas através desses critérios, num único quadro.

Aplicação:

Pede-se aos orientandos que escrevam no quadro, à esquerda, as profissões em que têm interesse. Em seguida, que deem uma nota de 1 a 5 para cada um dos quesitos de critérios de satisfação. Importante esclarecer que, em última análise, a decisão é subjetiva, e ele deve se sentir confortável com ela.

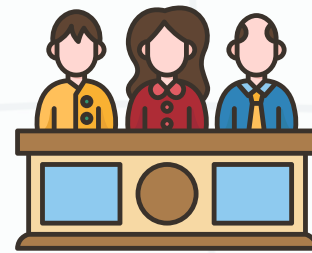
Spaccaquerche e Fortim (2022) apresentam que a pontuação é somente uma possibilidade de visualização da valoração que os orientandos dão para cada um dos itens analisados. Também que a pontuação por números dentro dos critérios de satisfação não pode ser compreendida como uma quantificação ou ser passível de comparação em termos estatísticos.

Após fazer a pontuação nos critérios de satisfação, solicita-se que ele responda o seguinte item, a saber: dificuldade e obstáculos, para cada uma das profissões escolhidas.

Na análise dos critérios, é oportunizado o apontamento de perceber qual será o investimento que deverá fazer na área pretendida.

Fechamento do encontro: Resumo feito pelo orientador, levantando alguns pontos positivos do grupo e colocando a proposta do próximo encontro.

6º encontro



Oitava técnica: Júri simulado (Apêndice G)

Ao final é proposta a atividade de júri simulado, cujo objetivo é auxiliar os jovens a identificar quais os principais fatores que influenciam sua escolha profissional e avaliar a melhor forma para lidar com essas influências (ABOP, 2015).

A escolha profissional, assim como qualquer outra escolha, sofre influência de diferentes fatores que, às vezes, são conhecidos por quem escolhe e às vezes não o são. Identificar os fatores que influenciam a escolha profissional contribui para torná-la ainda mais consciente e para o aumento da responsabilidade por ela (ABOP, 2015).

Os principais fatores que influenciam a escolha profissional foram divididos por Soares (2002) em seis categorias, a saber: Políticos, Econômicos, Sociais, Educacionais, Familiares e Psicológicos. Embora a autora os tenha dividido em diferentes categorias, ressalta que se trata de uma divisão meramente didática, uma vez que os fatores atuam juntos na escolha profissional dos sujeitos.

Aplicação:

Etapa 1

A atividade inicia-se com a apresentação do caso fictício do jovem X. O facilitador explica que será lido um e-mail escrito por um jovem com a mesma faixa etária dos participantes, que estava na fase de escolha profissional. O caso finaliza com uma dúvida relacionada à escolha do jovem, que apresenta duas possibilidades de escolha. Após a leitura, o facilitador solicita 5 voluntários para comporem o júri e divide o restante da turma em dois grandes grupos. Cada grupo fica responsável por defender uma das possibilidades de escolha do jovem X. Entregar uma cópia do e-mail lido para cada grupo, com o objetivo de facilitar as reflexões para a próxima etapa.

Etapa 2

Nesta etapa, os grupos discutem o caso, identificando os principais fatores que estão influenciando na dúvida do X e levantam argumentos para defesa da escolha que ficou sob responsabilidade de seu grupo. Concomitante às discussões dos grandes grupos, os voluntários que compuseram o júri também analisaram o caso, identificando os fatores que influenciam na escolha do jovem e se preparando para a escuta dos argumentos. O facilitador, neste momento, acompanha as reflexões dos grupos, incentivou-os a pensarem em argumentos plausíveis e convincentes, além de contribuir com a identificação dos fatores de influência.

Etapa 3

Cada grupo de defesa seleciona um membro para atuar como advogado e apresentar os argumentos e os fatores levantados pelo grupo. Os advogados tiveram 5 minutos para apresentação. Neste momento, não pode haver interferência do grupo contrário e nem do júri. Enquanto um grupo realiza sua apresentação, o outro grupo e o júri permanecem atentos para conseguirem realizar a etapa seguinte.

Etapa 4

Após a escuta de ambos os grupos de defesa, os advogados retornam para seus grupos. Os grupos formulam uma questão de contra-argumentação para o grupo contrário. O júri tem o direito de formular uma questão para cada grupo.

Quando as perguntas estiverem elaboradas, os advogados e o júri apresentam as perguntas, sem interrupções, e, em seguida, retornam à configuração anterior para a elaboração das réplicas por parte dos grupos de defesa.

Etapa 5

Os grupos se reúnem novamente e tem 5 minutos para prepararem sua réplica, em resposta às perguntas realizadas. Esta etapa finaliza com a apresentação das réplicas, sem a possibilidade de interferências externas.

Etapa 6

O júri retira-se da sala e os seus participantes têm 5 minutos para tomar sua decisão, com base nos argumentos apresentados pelos grupos e não em suas opiniões pessoais. Deve ser ressaltado pelo facilitador.


O júri retorna para a sala e apresenta o veredito final, apresentando os argumentos que foram considerados para tal decisão.

Etapa 7

O facilitador levanta os aspectos que foram trabalhados na atividade, de modo a facilitar a reflexão sobre os fatores que influenciam a escolha profissional bem como abrir espaço para possíveis reflexões ou dúvidas dos orientandos.




**Palavra aos
orientadores**



Elementos centrais no trabalho de orientação profissional envolvem a promoção de reflexões qualificadas acerca do processo de escolha, a atenção ética e cuidadosa ao sujeito orientando e o permanente desenvolvimento formativo do próprio orientador.

Aprender a escolher vai muito além das técnicas, esta aprendizagem envolve o indivíduo como um todo. Esse adolescente que ora nos aparece solicitando a orientação profissional será o adulto de amanhã que contribuirá para a sua família, sua comunidade e seu país (Spaccaquerche; Fortim, 2022).





Apêndice A
Atividade Gosto e
faço

CURTIGRAMA (GOSTO E FAÇO)

INCLUIR AO MENOS 5 ATIVIDADES DO DIA A DIA

GOSTO E FAÇO	GOSTO E NÃO FAÇO
NÃO GOSTO E FAÇO	NÃO GOSTO E NÃO FAÇO



Apêndice B

Atividade O que eu
gosto de fazer

O QUE EU GOSTO DE FAZER

INSTRUÇÕES

Etapa 1

Você tem abaixo uma lista de verbos. Leia atentamente e selecione aqueles que mais tem a ver com você. Para isso pense nas atividades que você costuma fazer, gosta de fazer, tem facilidade, ou ainda gostaria de ser ou fazer. Em seguida forme com eles uma frase curta, como: Jogo vôlei. Toco violão. Nado três vezes por semana, etc.

arrumar	analisar	assistir	andar	aprender	
buscar	bordar	brincar	criar	cantar	
contar	construir	coordenar	consertar	convencer	
calcular	competir	conquistar	comprar	comunicar	
conhecer	cozinhar	compor	cuidar	colher	
cooperar	desafiar	desmontar	dançar	desenvolver	
dirigir	desenhar	escrever	editar	enfeitar	
ensinar	entrevistar	estudar	fotografar	facilitar	
fazer	falar	filmar	guiar	influenciar	
inventar	investigar	interpretar	imitar	jogar	

ler	lidar	liderar	lutar	mandar	
melhorar	montar	maquiar	mudar	nadar	
modelar	ouvir	observar	projetar	programar	
proteger	produzir	organizar	pescar	praticar	
pesquisar	posar	pintar	pentear	plantar	
planejar	relacionar	representar	resolver	surfar	
trabalhar	tocar	tecer	vender	viajar	

LISTA/FRASES _____

Existe algum verbo que você gostaria de acrescentar? Mencione o verbo e escreva uma frase com ele. _____

Etapa 2

Agora leia suas frases com atenção, em seguida separe-as em dois grupos, conforme seu critério:

- 1. As frases ligadas ao lazer, hobbies, à vida em geral (V).
- 2. As frases que você considera relacionadas a sua futura vida profissional (P).

Coloque na frente de cada um delas a letra V para as da primeira categoria, vida em geral; e coloque um P para as que você considera que poderá desenvolver numa profissão.



Apêndice C
Atividade Frases
incompletas

FRASES INCOMPLETAS

- 01) Sempre gostei de
- 02) Acho que, quando for maior, poderei
- 03) Não consigo me ver fazendo
- 04) Meus pais gostam que eu
- 05) Se estudasse
- 06) Escolher sempre me fez
- 07) Quando era criança queria
- 08) As pessoas da minha idade preferem
- 09) O mais importante na vida é
- 10) Comecei a pensar no futuro
- 11) Os professores acham que eu
- 12) No Ensino Fundamental sempre
- 13) Minha capacidade
- 14) Quando fico em dúvida entre duas coisas
- 15) A maior mudança na minha vida foi
- 16) Quando penso na universidade
- 17) Sempre quis, mas nunca poderei fazê-lo
- 18) Se fosse poderia
- 19) Minha família
- 20) Meus colegas pensam que eu
- 21) Estou certo de que
- 22) Eu



Apêndice D

Atividade Modelo profissional

MODELO PROFISSIONAL

Todos nós, em algum momento da vida, admiramos alguém. Você deve lembrar de sua infância quando algumas pessoas o impressionaram bastante, e mesmo hoje em dia talvez você admire alguém. Existem também pessoas com quem cruzamos no nosso dia a dia e que são admiráveis. Pense numa pessoa, num profissional que você admira, e que você considera feliz na profissão que exerce. Se possível, escolha entre as pessoas que você conhece. Evite colocar artistas, jogadores de futebol, ou nomes que estão na mídia. Responda agora:

1. Quem é essa pessoa que você admira?
2. Qual é a profissão dela, o que ela faz?
3. Como foi a sua formação: onde estudou e onde aprendeu essa profissão?
4. Quais são as características dela que você admira?
5. Quais são as características que você acredita que a levaram ao sucesso?
6. Quais outras características você considera que levam alguém ao sucesso?
7. Dentre essas características, aponte algumas que você acha que já tem.
8. Quais você gostaria de desenvolver?
9. Observações e comentários.



Apêndice E

Atividade Roteiro de
pesquisa de
profissões

ROTEIRO DE PESQUISA DE PROFISSÕES

Nome da profissão _____

1. O profissional

- a) Rotina do profissional (como é o dia a dia do profissional).
- b) Com o que o profissional lida na maior parte do tempo: pessoas, objetos, animais, entre outros.

2. Características do trabalho

- a) Quem emprega: empresas, escritórios, hospitais, etc.
- b) Oferta de trabalho na região em que se pretende trabalhar (o mercado está saturado ou há necessidade de profissionais).
- c) Faixas salariais.
- d) Tempo para conseguir um emprego na área.

3. Estudos/cursos

- a) Nível do curso (livre, técnico, bacharel, tecnólogo, etc)
- b) Principais cursos, escolas, faculdades e universidades.
- c) Local onde os cursos são oferecidos.
- d) Duração.
- e) Horários.
- f) Custos.
- g) Vestibular/exames de admissão.
- h) Curso é reconhecido no MEC?
- i) Avaliação da qualidade dos cursos (ENADE).
- j) Grades curriculares.
- k) Presencial/distância/ semi.
- l) Estágios.
- m) Áreas de especialização.
- n) Bolsas.





Apêndice F

Atividade Critérios de escolha

CRITÉRIOS DE ESCOLHA

CRITÉRIOS DE SATISFAÇÃO				
Pontuação de 1 a 5, sendo 1 o menor grau de satisfação e 5 o maior grau de satisfação.				
Critérios de satisfação				
Profissão	Área de estudos	Rotina profissional	Retornos da atividade profissional	Total
A.				
B.				
C.				
D.				

Obstáculos e dificuldades



Apêndice G
Atividade Júri
simulado

JÚRI SIMULADO

“Olá, Tenho 17 anos e estou no último ano do ensino médio. Sempre ouvi que essa é a fase de decidir o que fazer para o resto da vida — e isso tem me deixado muito confuso. Gosto muito de desenhar e criar. Já pensei em cursar algo ligado ao Design ou às Artes. Quando faço isso, me sinto motivado e feliz. Porém, também tenho facilidade em Matemática, e meus professores dizem que eu deveria fazer Engenharia. Meus pais apoiam essa ideia, porque acreditam que é uma profissão mais estável. Estou dividido entre seguir algo que gosto muito e escolher algo que parece mais seguro. Como saber qual caminho escolher? Existe uma decisão certa?”



Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL. Orientação de carreira: investigação e prática. Porto Alegre: ABOP, 2015. E-book.

LUCCHIARI, Dulce Helena Penna Soares. Pensando e vivendo a orientação profissional. 9. ed. São Paulo: Summus, 2017.

OLIVEIRA, Vinícius dos Santos. Guia básico de orientação profissional e de carreira. São Paulo, 2019.

SPACCAQUERCHE, Maria Elci; FORTIM, Ivelise. Orientação profissional passo a passo. São Paulo: Paulus Editora, 2022. 328 p.