



Manual sobre Orientação Profissional



Co-funded by
the European Union

CA GEA

Título do projeto	Orientação profissional desde a introspectiva para ligar os alunos ao mundo do trabalho
Número do projeto	KA220-SCH-ACDC3E7B
Data de início do projeto	1 de dezembro de 2024
Duração do projeto	24 meses
Convite	2024
Pacote de trabalho	PACOTE DE RECURSOS AUDIOVISUAIS MANUAL DE ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL
Data	1.11.2025
Idioma	Português

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos neste documento são de exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a opinião da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Juventude (EACEA). A União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.



Este documento foi criado ao abrigo da licença Creative Commons:

Atribuição-Não Comercial-Partilha pela mesma licença (CC BY-NC-SA).

Todo ou parte deste documento pode ser utilizado, copiado e divulgado, desde que a origem seja mencionada, não seja utilizado comercialmente e a sua licença não seja modificada.

Todos os direitos reservados.

© Copyright 2024 CAGEA

Autores

Organização	Nome dos autores
Agrupamento de Escolas Francisco Simões	Cristina Eusébio, Américo Jones
Pegada formativa	Tereza Patkova, Manuel Carabias Herrero
INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO DO EMPREENDEDORISMO	Maria Mavridou, Stella Ioannou
ARISTOTELIO PANEPISTIMIO THESSALONIKIS	Christina Athanasiades, Aikaterini Papakota
Colégio San José	Fermín Pérez Martín, María José García Egido
SEPUGS Vasil Antevski Dren	Nikolina Kirkova
Inovação na Educação	Theodora Sotirova, Gabriela Ilieva



ÍNDICE

Introdução	9
<i>Como o manual está estruturado</i>	10
Motivação e implementação	13
<i>Motivação para professores</i>	13
<i>Orientação para a implementação</i>	14
Módulo 1: Consciência pessoal	18
<i>Submódulo (1): Quem sou eu? Autodescoberta e consciência</i>	18
Atividade n.º 1: A atividade do espelho	21
Atividade n.º 2: Instantâneo da personalidade – O meu cartão de identidade	23
Atividade n.º 3: A minha história de superpoderes	27
Atividade n.º 4: O meu mapa de competências	30
Atividade n.º 5: Escada da autoeficácia	33
Atividade n.º 6: A minha bússola de valores	37
Módulo 2: Ambiente de trabalho	41
<i>Submódulo (2): Compreender o mundo do trabalho: tendências globais e setores</i>	41
Atividade n.º 1: Manchetes do futuro	44
Atividade n.º 2: Instantâneos do setor	46
Atividade n.º 3: Adivinhe o futuro – Correspondência de macrotendências	48
Atividade n.º 4: Carrossel de exploração do setor	50
Atividade n.º 5: Os meus três setores de trabalho preferidos	52
Módulo 2: Ambiente de trabalho	55
<i>Submódulo (3): Mercados de trabalho novos e em evolução – Funções e competências específicas</i>	55
Atividade n.º 1: Cartões de perfil profissional	57
Atividade n.º 2: Entrevistar um profissional	59
Atividade n.º 3: Jogo de correspondência de competências	61
Atividade n.º 4: Inventar um emprego do futuro	63
Atividade n.º 5: Ficha de exploração de carreira – 3 empregos sobre os quais quero saber mais	65
Módulo 2: Ambiente de trabalho	68
<i>Submódulo (4): Oportunidades de aprendizagem – Programas internacionais e locais</i>	68
Atividade n.º 1: Caça ao tesouro das fichas informativas dos programas	70
Atividade n.º 2: Mapa de mobilidade	72

Atividade n.º 3: Apresentação do programa	74
Atividade n.º 4: Análise de testemunhos	76
Atividade n.º 5: O meu passaporte de oportunidades	79
Módulo 3: Tomada de decisão	82
<i>Submódulo (5): Da matéria à carreira - ligando os pontos</i>	82
Atividade n.º 1: Fluxograma da disciplina à carreira	84
Atividade n.º 2: Cartões de bingo de matéria-setor	86
Atividade n.º 3: Siga o caminho - Jogo de conexões de carreira	88
Atividade n.º 4: Mapeamento de opções alternativas de carreira	91
Atividade n.º 5: Como conseguir estudar o que deseja	94
Módulo 3: Tomada de decisão	98
<i>Submódulo (6): Tomada de decisões na vida real – Planeamento com propósito</i>	98
Atividade n.º 1: Árvore de decisão	99
Atividade n.º 2: Encruzilhada na carreira – Análise SWOT	102
Atividade n.º 3: Escolher entre soluções alternativas	105
Atividade n.º 4: Folha de trabalho Prós e Contras	107
Atividade n.º 5: Definição de objetivos de carreira SMART	110
Módulo 3: Tomada de decisões	113
<i>Submódulo (7): Conversa franca – Do sonho à realidade/Vamos ser realistas e confiantes</i>	113
Atividade n.º 1: Cronograma do sonho ao plano: objetivos para 10 anos	115
Atividade n.º 2: Objetivos de carreira passo a passo	117
Atividade n.º 3: O meu plano de ação	120
Atividade n.º 4: Crie o seu quadro de visualização	122
Atividade n.º 5: Reflexão sobre resiliência	125
Atividade n.º 6: O fracasso é feedback	128
Módulo 4: Ferramentas digitais para o desenvolvimento de carreira	130
<i>Submódulo (8): Descubra com a tecnologia</i>	130
Atividade n.º 1: Explorar empregos com plataformas de carreira	133
Atividade n.º 2: Empregos, aplicações e competências	137
Atividade n.º 3: O meu portfólio digital de carreira	143
Atividade n.º 4: CV do futuro: competências para empregos que ainda não existem	149
Atividade n.º 5: O meu mapa de carreira digital	154
Anexos	159
<i>Módulo 1: Consciência pessoal</i>	159

1a: Atividade do espelho - cartões	159
1b: Instantâneo da personalidade: o meu cartão de identidade	162
1c: A minha história de superpoderes - modelos de layout	166
1c: A minha história de superpoderes - folha de sugestões	168
1c: A minha história de superpoderes - lista de pontos fortes	169
1d: O meu mapa de competências - lista de competências	171
1e: Escada da autoeficácia	173
1f: A minha bússola de valores	174
1f: A minha bússola de valores - lista de valores	175
<i>Módulo 2: Ambiente de trabalho: o mundo do trabalho</i>	176
2a: Manchetes futuras	176
2b: Instantâneos do setor - cartões do setor de trabalho	177
2b: Instantâneos do setor - ficha de trabalho	178
2c: Adivinhe o futuro: Correspondência de macrotendências - cartões de cenário	179
2d: Carrossel de exploração do setor - ficha de trabalho	180
2d: Carrossel de exploração do setor - sugestões do setor	181
2e: Os meus três setores de trabalho preferidos - ficha de reflexão	182
<i>Módulo 2: Ambiente de trabalho: mercados de trabalho novos e em evolução - funções e competências específicas</i>	184
3a: Cartões de perfil profissional	184
3b: Entrevista com um profissional - guia de perguntas para a entrevista	188
3c: Jogo de correspondência de competências - cartões de emprego e competências	189
3d: Invente um emprego do futuro	191
3e: Folha de exploração de carreira - 3 empregos sobre os quais quero saber mais	192
<i>Módulo 2: Ambiente de trabalho: oportunidades de aprendizagem - programas internacionais e locais</i>	193
4a: Caça ao tesouro de fichas informativas sobre programas - programas da UE	193
4b: Mapa de mobilidade - ficha de trabalho	194
4c: Apresentação do programa - ficha de trabalho	195
4d: Análise de Testemunhos	196
4e: O meu passaporte de oportunidades	197
<i>Módulo 3: Tomada de decisão: da disciplina à carreira - ligando os pontos</i>	198
5a: Fluxograma da disciplina à carreira	198
5b: Cartões de bingo de disciplinas - setores	199

5c: Siga o caminho - Jogo de conexões de carreira	203
5d: Mapeando opções alternativas de carreira	210
<i>Módulo 3: Tomada de decisão: Tomada de decisão na vida real – Planeamento com propósito</i>	212
6a: Árvore de decisão	212
6b: Encruzilhada de carreira – Análise SWOT	213
6c: Escolher entre soluções alternativas	214
6d: Folha de trabalho Prós e Contras – comparando opções alternativas	215
6e: Definição de objetivos de carreira SMART	218
<i>Módulo 3: Tomada de decisão: conversa franca – do sonho à realidade/vamos ser realistas e confiantes</i>	220
7a: Cronograma do sonho ao plano: objetivos para 10 anos	220
7b: Objetivos de carreira passo a passo	221
7c: O meu plano de ação	223
7d: Crie o seu quadro de visualização	225
7e: Reflexão sobre resiliência	226
7f: O fracasso é feedback	228
<i>Módulo 4: Ferramentas digitais para o desenvolvimento de carreira: Descubra com a tecnologia</i>	230
8a: Explorar empregos com plataformas de carreira - ficha de trabalho do detetive de carreira	230
8b: Empregos, aplicações e competências	232
8d: Currículo futuro: competências para empregos que ainda não existem - modelo de currículo em branco	233
8e: O meu mapa de carreira digital: exemplo de mapa de carreira	234
8e: O meu mapa de carreira digital - exemplos de empregos e competências	235

Introdução

O projeto *Orientação Profissional desde Cedo (CAGEA)* foi criado em resposta a uma necessidade clara na Europa: ajudar os jovens, os seus professores e as suas famílias a envolverem-se de forma significativa no desenvolvimento profissional desde as fases mais precoces da educação. Os estudantes de hoje enfrentam um mundo de trabalho que está a mudar mais rapidamente do que nunca – influenciado pela tecnologia, globalização e novos valores sociais. No entanto, espera-se que a maioria tome decisões importantes na vida sem preparação ou apoio suficientes. Ao mesmo tempo, os professores muitas vezes carecem de recursos acessíveis para integrar a orientação profissional nas suas salas de aula, e os pais procuram formas práticas de acompanhar as escolhas dos seus filhos.

Este Manual de Orientação Profissional é um dos principais resultados do projeto CAGEA (2024-2026), cofinanciado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia. Foi concebido como um kit de ferramentas prático e pronto a usar para apoiar os professores do ensino secundário (alunos com idades entre os 12 e os 17 anos) na integração da orientação profissional na vida escolar quotidiana. Complementa outros dois resultados principais do projeto – o *Learning Nuggets Pack* (recursos audiovisuais curtos) e a *Plataforma Digital CAGEA* – e, em conjunto, formam um sistema abrangente que liga a investigação, a prática em sala de aula e a aprendizagem digital.

Contexto e base de investigação

O conteúdo deste Manual baseia-se nos resultados do **Pacote de Trabalho 2: Investigação documental nacional, inquéritos e boas práticas**, que envolveu mais de **800 participantes** (alunos, professores e pais) de **Portugal, Espanha, Grécia, Bulgária e Macedónia do Norte**. A investigação combinou a análise documental de 37 programas de orientação profissional bem-sucedidos com inquéritos exaustivos e grupos de discussão.

As conclusões mostraram claramente que:

- Os alunos querem mais ferramentas para **se compreenderem a si próprios** e verem como a escola se relaciona com empregos reais.
- Os professores estão motivados, mas precisam de **atividades estruturadas e simples** que se encaixem nas aulas existentes.
- Os pais estão dispostos a apoiar os seus filhos, mas precisam de **recursos claros, visuais e fiáveis**.

Os resultados destacaram cinco prioridades que moldaram a estrutura deste Manual:

1. **Comece cedo** – desenvolva a autoconsciência antes de tomar decisões académicas importantes.
2. **Capacitar o ecossistema** – envolver professores, alunos e famílias em conjunto.

3. **Torne-o prático e visual** – use ferramentas interativas, reflexivas e criativas.
4. **Conecte-se ao mundo real** – relate a aprendizagem à vida, ao trabalho e à comunidade.
5. **Use a tecnologia de forma significativa** – integre ferramentas digitais que envolvam os jovens alunos.

Como o Manual está estruturado

O Manual está organizado em **quatro módulos principais**, cada um refletindo uma progressão natural na jornada de descoberta da carreira do aluno:

1. **Consciência pessoal** – *Quem sou eu?*
Os alunos exploram a sua identidade, valores, competências e pontos fortes como base para as decisões de carreira.
2. **Ambiente de trabalho** – *Onde pertenço?*
Eles aprendem sobre o mundo do trabalho, os setores de emprego e as novas tendências de carreira.
3. **Tomada de decisão** – *Como escolho?*
Eles praticam a conexão entre assuntos, interesses e caminhos por meio de uma reflexão estruturada.
4. **Ferramentas digitais para o desenvolvimento de carreira** – *Como posso crescer e adaptar-me?*
Eles exploram ferramentas online, portfólios digitais e o papel da tecnologia no planeamento de carreira.

Cada módulo está dividido em **submódulos** (oito no total) que contêm entre **cinco e seis atividades práticas**, cada uma adaptável ao uso em sala de aula. As atividades seguem uma **estrutura comum** para facilitar a orientação:

- **Breve introdução/objetivos** – o que a atividade pretende alcançar.
- **Meta e resultados esperados** – o que os alunos irão aprender ou criar.
- **Dicas para o professor** – conselhos práticos para a sala de aula.
- **Tempo aproximado e tamanho do grupo**.
- **Materiais necessários** – incluindo referências a anexos ou fichas de trabalho.
- **Descrição passo a passo** – guia de implementação claro e pronto a seguir.
- **Discussões finais/perguntas de reflexão** – sugestões de reflexão para a turma.

Para facilitar a navegação e tornar o layout mais envolvente, as atividades são codificadas visualmente usando as **cores do logótipo da CAGEA**, com rótulos que correspondem ao nome do projeto – **C, A, G, E, A** – para simbolizar a variedade de caminhos que a descoberta de carreira pode seguir. Cada atividade e submódulo também é numerado (por exemplo, *1a, 1b, 2a, 2b ...*), ajudando os professores a localizar os materiais rapidamente.

Como usar este manual

Os professores podem seguir a **sequência** proposta **de módulos**, começando com *Consciência Pessoal* e progredindo passo a passo em direção a *Ferramentas Digitais para o Desenvolvimento Profissional*, ou podem selecionar atividades individuais que melhor se adaptem à dinâmica da sua turma, horário ou grupo de alunos.

Cada **submódulo** segue uma estrutura consistente para garantir clareza e coerência pedagógica. Inclui:

- **Finalidade e objetivos** – o que o submódulo pretende alcançar no contexto da orientação profissional.
- **Por que é relevante/por que é importante** – uma breve explicação da relevância do tópico para o desenvolvimento dos alunos.
- **Resultados** – as competências, atitudes ou resultados-chave que se espera que os alunos adquiram.
- **Orientações gerais e dicas** – conselhos práticos para professores sobre como criar um ambiente de apoio e inclusivo, como adaptar a atividade a diferentes idades ou necessidades e como ligar os resultados entre módulos.
- **Ordem recomendada das atividades** – um fluxo sugerido para orientar a implementação em sala de aula.

Dentro de cada atividade, segue-se a mesma lógica visual e estrutural para facilitar a utilização: introdução, objetivos, materiais, etapas, reflexão e perguntas de balanço.

No final do Manual, um conjunto abrangente de **anexos** fornece **todos os materiais complementares** – fichas de trabalho, conjuntos de cartões, exemplos e modelos visuais – que podem ser impressos ou adaptados digitalmente. Estes anexos são **opcionais** e foram concebidos para tornar a facilitação **mais fácil, flexível e adequada ao contexto**, oferecendo inspiração para aulas tradicionais e criativas.

Por que este manual é importante

A orientação profissional não é um evento único – é um processo que começa com o autoconhecimento e evolui através da exploração, tomada de decisões e adaptabilidade ao

longo da vida. O Manual CAGEA apoia os professores a transformar este processo numa **jornada criativa, inclusiva e significativa** para os alunos. Ajuda os jovens a:

- Reconhecer quem são e o que valorizam.
- Compreender o mundo do trabalho em constante mudança.
- Fazer escolhas informadas e confiantes.
- Usar ferramentas digitais para planear e apresentar o seu crescimento.

Ao integrar reflexão, criatividade e exploração, o Manual incorpora o espírito da CAGEA: ajudar os alunos **a conectarem-se com o seu futuro** – passo a passo e desde tenra idade.



Motivação e implementação

Motivação para professores

Implementar atividades de orientação profissional pela primeira vez pode parecer desafiante – especialmente quando as aulas se afastam do conteúdo académico tradicional e se voltam para *a reflexão pessoal e o crescimento emocional*. No entanto, como revelaram os nossos primeiros testes em sala de aula, essas primeiras sessões são alguns dos momentos mais transformadores tanto para os alunos quanto para os professores.

Durante a fase de testes do módulo *Consciência Pessoal* em diferentes níveis do ensino secundário, os professores observaram um padrão comum:

- **Os alunos não estão habituados a pensar sobre si mesmos em profundidade.** Muitos nunca tinham sido questionados sobre os seus valores, pontos fortes ou sonhos.
- **Muitas vezes sentem-se tímidos e inseguros.** A reflexão pode expor inseguranças, por isso é essencial criar segurança emocional.
- **Eles tendem a minimizar as suas conquistas** ou a sentir-se «muito jovens» para decidir sobre o seu futuro.
- **Uma vez envolvidos, os alunos demonstram curiosidade e motivação genuínas.** Eles ficam orgulhosos quando reconhecidos pelos colegas e ganham confiança através de pequenas descobertas.

Essas observações nos lembram que *a orientação profissional começa com a inteligência emocional*. Antes que os alunos possam planejar o seu futuro, eles devem aprender a compreender, nomear e confiar nas suas próprias emoções, valores e pontos fortes. Os professores desempenham um papel fundamental de mentoria ao orientar esse processo – não como avaliadores, mas como facilitadores da reflexão.

Dicas para criar motivação e segurança emocional

1. **Comece com empatia.** Lembre-se de que, para muitos alunos, esta é uma experiência nova. Comece cada sessão com um tom caloroso e assegure-lhes que não há respostas certas ou erradas.
2. **Dê o exemplo de abertura.** Partilhe um exemplo simples sobre si mesmo – um valor que lhe é importante ou uma ocasião em que aprendeu com um fracasso. Isso ajuda os alunos a sentirem-se à vontade para serem honestos.
3. **Normalize a vulnerabilidade.** Alguns podem ter dificuldade em identificar pontos fortes ou objetivos. Incentive pequenos passos: «Pense em uma coisa que melhorou este ano.»
4. **Comemore todos os progressos.** Exiba «paredes de pontos fortes», «escadas de crescimento» ou «árvores de valores» onde os alunos possam ver as suas conquistas.
5. **Use a reflexão em grupo com cuidado.** Ofereça a partilha em duplas ou formatos anónimos antes da discussão com toda a turma, respeitando os níveis de conforto.
6. **Reforce a inteligência emocional.** Pergunte aos alunos como se *sentiram* ao receber feedback dos colegas ou ao lembrar-se do sucesso. Ajude-os a perceber o orgulho, a gratidão ou a surpresa.
7. **Termine com uma reflexão motivacional.** Após cada sessão, destaque a ideia de crescimento: «Já deram o primeiro passo para se conhecerem a si próprios – e essa é a base de qualquer decisão futura.»

Quando os professores orientam os alunos nestes exercícios com empatia e paciência, cultivam a confiança, a autoestima e o sentimento de pertença – todos pré-requisitos para uma tomada de decisão eficaz sobre a carreira.

Orientação para implementação

Para apoiar uma aplicação estruturada e consistente, este capítulo inclui duas ferramentas práticas para professores:

1. **O Rastreador de Implementação (Tabela de Verificação)** – uma tabela imprimível ou digital que lista todas as atividades por módulo e submódulo. Permite aos professores marcar as atividades concluídas e monitorizar quais atividades foram implementadas durante o semestre ou ano letivo e planejar a continuidade entre turmas ou séries (por exemplo, repetir certas atividades no meio do ano).
2. **A Tabela de Estratégias de Implementação Recomendadas** – uma visão geral que sugere como sequenciar os módulos ao longo do período letivo, ajudando os professores a planejar uma progressão equilibrada da autoconsciência para as competências digitais.

Dicas de implementação

- Combine **reflexão e discussão**: comece cada sessão com um aquecimento e termine com um breve círculo de partilha.
- Mantenha uma «**Pasta de Carreira**» ou portfólio digital para cada aluno para armazenar todos os resultados das atividades.
- Ligue as atividades entre os módulos (por exemplo, os valores descobertos no Módulo 1 podem orientar as decisões no Módulo 3).
- Incentive a **colaboração interdisciplinar** – as atividades podem ser integradas nas aulas de língua, arte, TIC ou ciências sociais.
- Use **os materiais do anexo** como apoio visual; adapte-os livremente à dinâmica da turma.
- Documente observações breves após cada atividade – estas notas servirão de base para os próximos ciclos ou conversas de mentoria.

Fase	Semanas	Foco	Papel do professor	Duração sugerida
1. Fase de introdução	1-3	Construir confiança e autorreflexão com atividades de Consciência Pessoal	Facilitador, motivador, guia emocional	4-6 sessões
2. Fase de exploração	4-10	Transição para o ambiente de trabalho – explorar setores, empregos e tendências globais.	Ligaçāo entre as disciplinas escolares e o mundo real	5-7 sessões
3. Fase de decisão	11-16	Módulos de orientação para a tomada de decisões; ensino de ferramentas de análise	Treinador e mentor	5-6 sessões
4. Fase de integração	17-20	Apresentar ferramentas digitais – portfólios, currículos digitais, mapas de carreira online.	Guia técnico e coach reflexivo	4-5 sessões
5. Fase de reflexão	Fim do semestre	Rever as atividades iniciais para medir o progresso..	Avaliador do progresso (formativo, sem quantificar)	2 sessões

Acompanhamento da implementação (tabela de verificação)

Módulo	Submódulo	Atividade	M1	M2	M3	M4	M5
Consciência pessoal	Quem sou eu? – Autodescoberta e consciência	1a-A atividade do espelho					
		1b-Fotografia da personalidade – O meu cartão de identidade					
		1c-A minha história de superpoderes					
		1d-O meu mapa de competências					
		1e-Escada da autoeficácia					
		1-fA minha bússola de valores					
Ambiente de trabalho	Compreender o mundo do trabalho – Tendências	2a-Títulos De jornais do futuro					
		2b-Visão geral dos setores					

	globais e setores	2c-Adivinhe o futuro – Correspondência de macrotendências					
		2d-Carrossel de exploração do setor					
		2e-Os meus três setores de trabalho preferidos					
	Mercados de trabalho novos e em evolução – Funções e competências específicas	3a-Cartões de perfil profissional					
		3b-Entrevista a um profissional					
		3c-Jogo de correspondência de competências					
		3d-Inventar um emprego do futuro					
		3e-Ficha de exploração de carreira – 3 empregos sobre os quais quero saber mais					
	Oportunidades de aprendizagem – Programas internacionais e locais	4a-Ficha informativa do programa de Procura					
		4b-Mapa de mobilidade					
		4c-Apresentação do programa					
		4d-Análise de Testemunhos					
		4e-O meu passaporte de oportunidades					
Tomada de decisão	Das disciplinas às carreiras – ligando os pontos	5a-Fluxograma de disciplinas para carreiras					
		5b-Cartões de bingo de disciplinas – setores					
		5c-Siga o caminho – Jogo de conexões de carreira					
		5d-Mapeando opções alternativas de carreira					
		5e-Como conseguir estudar o que deseja					
	Tomada de decisões na vida real – Planeamento com propósito	6a-Árvore de decisões					
		6b-Encruzilhada na carreira – Análise SWOT					
		6c-Escolher entre soluções alternativas					
		6d-Folha de trabalho com prós e contras					

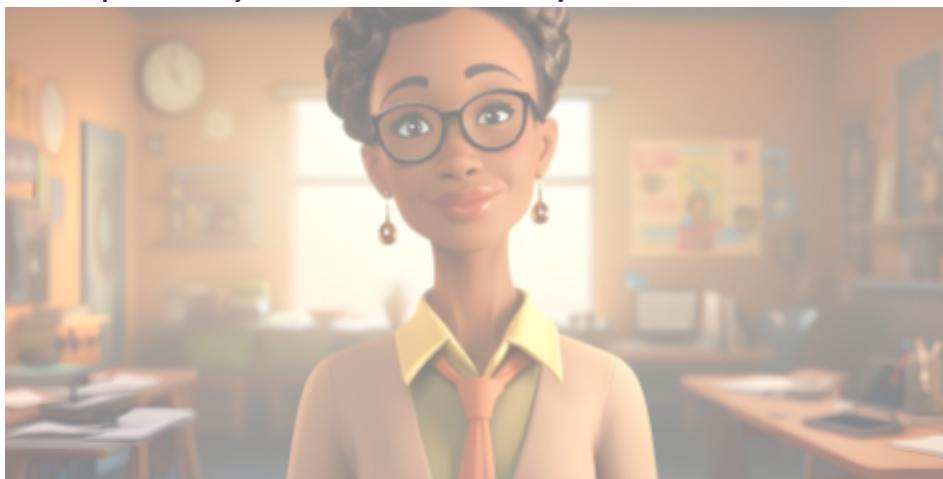
		6e-Definição de objetivos de carreira SMART					
	Conversa franca - Do sonho à realidade/Vamos ser realistas e confiantes	7a-Do sonho ao plano Cronograma: objetivos para 10 anos					
		7b-Metas de carreira passo a passo					
		7c-O meu plano de ação					
		7d-Crie o seu quadro de visualização					
		7e-Reflexão sobre resiliência					
		7f-O fracasso é um feedback					
Ferramentas digitais para o desenvolvimento profissional	Descubra com a tecnologia	8a-Explorar empregos com plataformas de carreira					
		8b-Empregos, aplicações e competências					
		8c- O meu portfólio digital de carreira					
		8d-CV do futuro: competências para empregos que ainda não existem					
		8e-O meu mapa de carreira digital					

Encorajamento final

A orientação profissional desde cedo não se trata de prever o futuro de um aluno, mas sim de *ajudá-lo a tornar-se um explorador curioso, autoconsciente e confiante*.

Cada reflexão, desenho ou conversa planta uma semente de autoconhecimento. O papel do professor é regar essas sementes com paciência e incentivo até que os alunos começem a reconhecer os seus caminhos únicos.

«Não é preciso ter todas as respostas. Basta fazer as perguntas certas e ouvir com interesse – é aí que começa a verdadeira orientação.»



Módulo 1: Consciência pessoal

Submódulo (1): Quem sou eu? Autodescoberta e consciência

Propósito e objetivos

Esta secção foi concebida para ajudar os alunos a refletir sobre a sua própria identidade, quem são, o que valorizam ou acreditam, no que são bons e onde querem crescer. Antes de tomarem qualquer decisão profissional, os alunos devem construir uma base sólida de autoconsciência. Isso inclui reconhecer não apenas os seus pontos fortes, mas também as qualidades que os outros veem neles e como essas percepções podem influenciar a sua autoimagem.

Por que é que isso é importante?

Muitos alunos fazem escolhas de carreira com base em expectativas externas (pais, professores, sociedade) ou tendências, e não numa compreensão fundamentada nos seus próprios interesses, habilidades e valores. A autoconsciência e a autoeficácia são o primeiro passo para um planeamento de carreira significativo e ajudam os alunos a:

- Desenvolver uma mentalidade de crescimento
- Reconhecer o seu potencial
- Construir confiança e inteligência emocional
- Começar a assumir a responsabilidade pelas suas escolhas

Resultados

- Maior inteligência emocional e capacidade de autorreflexão
- Maior confiança na expressão dos pontos fortes e valores
- Uma base mais sólida e centrada no indivíduo para as decisões de carreira

Orientações gerais e dicas

Defina o tom: enfatize que este módulo não é sobre notas ou comparações. É sobre exploração, autoexpressão e reflexão.

Crie um espaço seguro: incentive a escuta. Permita que os alunos mantenham algumas reflexões em privado. Normalize as diferenças e inseguranças, isto não é uma competição.

Incentive a criatividade e a narrativa: deixe os alunos desenharem, escreverem ou usarem símbolos. A autoconsciência surge através de múltiplas formas de expressão.

Use recursos visuais: exiba escadas, cartões ou cartazes na sala de aula, se os alunos se sentirem à vontade (pode-se construir um «mural de pontos fortes» ou uma «árvore de valores»).

Relacione as atividades: após cada atividade, relacione os resultados com os passos futuros:

- «Este ponto forte/valor pode orientar o seu caminho futuro.»
- «O que descobrimos hoje pode ser usado mais tarde na exploração de carreiras.»
- «Gostas de ajudar os outros → isso pode orientar o teu caminho futuro.»

Reita as atividades no meio do ano para ajudar os alunos a acompanhar o seu desenvolvimento.

Incentive os alunos a manter todos os resultados numa pasta de orientação pessoal.

Ordem sugerida das atividades

1a. A atividade do espelho (auto-percepção e percepção dos colegas)

→ Os alunos refletem sobre como se veem a si próprios em comparação com a forma como os outros os veem.

 Resultado: abre as portas para a autoconsciência, a confiança e a empatia.

1b. Retrato da personalidade – O meu cartão de identidade (mapeamento da identidade)

→ Os alunos criam um «cartão de identidade» pessoal com passatempos, pontos fortes, estilo de aprendizagem, lema, etc.

🔑 Resultado: consolida um «retrato» de quem eles são nesta fase.

1c. A minha história de superpoderes (pontos fortes através da criatividade)

→ Os alunos transformam um ponto forte numa história ou banda desenhada sobre um «superpoder» e relacionam-no com a vida real.

🔑 Resultado: ajuda-os a reconhecer e celebrar os pontos fortes de uma forma envolvente e divertida.

1d. O meu mapa de competências (consciência e aplicação de competências)

→ Os alunos identificam as suas competências pessoais (académicas, sociais, criativas, digitais, práticas) e relacionam-nas com exemplos da vida real e possíveis carreiras.

🔑 Resultado: desenvolve a consciência das competências transferíveis, mostra como as habilidades se relacionam com as disciplinas escolares e oportunidades futuras.

1e. Escada da autoeficácia (conquistas e objetivos)

→ Os alunos mapeiam os sucessos passados e as metas futuras numa escada.

🔑 Resultado: desenvolve a confiança, mostra o crescimento e introduz o estabelecimento de objetivos.

1f. A minha bússola de valores (exploração de valores)

→ Os alunos selecionam os seus valores fundamentais e criam uma bússola para orientar as suas decisões.

🔑 Resultado: Liga a identidade às escolhas, mostra o que realmente os motiva.

Atividade n.º 1: A atividade do espelho

MÓDULO: CONSCIÊNCIA PESSOAL: Quem sou eu? – Autodescoberta e consciência

NOME DA ATIVIDADE: A atividade do espelho

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade permite que os alunos reflitam sobre como se veem a si mesmos e como os outros os veem, identifiquem padrões e desenvolvam consciência sobre seus principais pontos fortes e possíveis pontos cegos.

AUTOR DA ATIVIDADE / FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvida no âmbito do projeto CAGEA. Inspirada na reflexão, na autoconsciência e nas metodologias de coaching para jovens comumente aplicadas na educação profissional.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Comparar a autopercepção com a percepção dos pares e construir uma visão realista e abrangente dos pontos fortes e fracos pessoais.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

Ficha de reflexão ou entrada no diário preenchida, em Pares - «Cartões Espelho»
Maior autoconsciência, aumento da confiança e empatia, compreensão mais profunda de como funciona a percepção.

DICA PARA O PROFESSOR:

Incentive os alunos a enquadrar os pontos fracos como «áreas a melhorar». Considere combinar isto com uma atividade de parede «Árvore dos pontos fortes», na qual os alunos colocam elogios ou afirmações anónimas para os colegas.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO: 60 a 75 minutos FAIXA ETÁRIA: 13 a 17 anos	INDIVIDUAL/GRUPOS: Começa individualmente, seguido por pequenos grupos N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO: 4-5 alunos
MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade): Anexo 1a: Cartões com espelhos Canetas Papel em branco	
DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo): <ol style="list-style-type: none"> 1. Cada aluno escreverá o que pensa sobre si mesmo usando os 10 cartões espelho. (15 min) 2. Feedback dos colegas (15-20 min): Em pequenos grupos, os alunos usarão os cartões Espelho (escolham 3) e escreverão os pontos fortes positivos que veem em cada um dos seus colegas de grupo. Recolham, baralhem e devolvam-nos para que o feedback permaneça anónimo. 3. Comparação e análise (10 min): Os alunos compararam a sua lista pessoal com o que os outros escreveram. Onde há coincidências? Alguma surpresa? 4. Pontos fortes (10 min): Cada aluno escreve 5 pontos fortes que acredita ter e 2-3 áreas que gostaria de melhorar (pontos fracos ou inseguranças). 5. Reflexão (10 min): Os alunos fazem uma breve reflexão: <ul style="list-style-type: none"> o Que ponto forte me surpreendeu? o O que os outros veem que eu não vejo? o Do que me orgulho? 	

DISCUSSÕES FINAIS / PERGUNTAS DE *DEBRIEFING*:

- Houve alguma surpresa na forma como os outros o veem?
- Concordou ou discordou do feedback dos colegas?
- Como esta atividade pode ajudá-lo a tomar decisões futuras sobre a sua aprendizagem ou carreira?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Adaptação para alunos mais jovens ou menos confiantes: em vez de escrever frases completas, permita que eles usem palavras simples, emojis ou desenhos nos Cartões Espelho (por exemplo, um rosto sorridente para «tu fazes-me feliz», uma estrela para «tu brilhas na aula»).
- Adaptação para alunos mais velhos: incentive-os a dar feedback mais detalhado, ligando cada ponto forte a um exemplo concreto (por exemplo, «*És bom a ouvir – como quando me ajudaste na semana passada*»). Isto torna o feedback mais significativo.
- Ligação cruzada com outras atividades: funciona bem com o *Instantâneo da Personalidade* (os alunos comparam o feedback dos colegas com a sua autodescrição) e com a *Minha História de Superpoderes* (os alunos podem escolher o seu «superpoder» com base no feedback dos colegas).
- Dica motivacional: Lembre aos alunos que o feedback deve ser sempre positivo e construtivo. Enfatize que todas as qualidades são valiosas, não apenas as extrovertidas, como o humor ou a liderança.
- Exposição na sala de aula: Com consentimento, os pontos fortes recolhidos nos Cartões Espelho podem ser compilados numa «Árvore dos Pontos Fortes» ou num «Mural da Confiança» na sala de aula. Ver feedback positivo visualmente aumenta a moral do grupo.
- Ideia de acompanhamento: Repita a Atividade Espelho mais tarde no ano e compare o novo feedback com o anterior. Isso ajuda os alunos a ver o crescimento e a consistência na forma como os outros os percebem.
- Opção digital: Os alunos podem preencher os Cartões Espelho digitalmente (por exemplo, Google Forms, Padlet, Mentimeter). Isso pode ajudar a preservar o anonimato e facilitar a recolha de padrões em toda a turma.

Atividade n.º 2: Instantâneo da personalidade – O meu cartão de identidade

MÓDULO: CONSCIÊNCIA PESSOAL - Quem sou eu? – Autodescoberta e consciência

NOME DA ATIVIDADE: Instantâneo da personalidade – O meu cartão de identidade

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Ajudar os alunos a construir uma visão abrangente e confiante da sua personalidade, preferências e pontos fortes. O objetivo é consolidar um «retrato» de quem eles são nesta fase da sua vida – tanto academicamente como socialmente – através de um formato estruturado, mas pessoal.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvido no âmbito do projeto CAGEA. Inspirado em metodologias de reflexão, autoconsciência e coaching para jovens, comumente aplicadas na educação profissional.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

- É como criar um «perfil» ou um cartão de identificação pessoal – mas, em vez de apenas o nome e a idade, os alunos escrevem coisas que ajudam a descrever quem são como pessoas.
- Não se trata de notas académicas ou testes formais. Trata-se do que eles gostam, como aprendem melhor e o que os outros vêem neles.
- O objetivo é ajudar os alunos a compreenderem-se melhor – os seus interesses, emoções e como vêem o mundo – e isso irá ajudá-los mais tarde na escolha de carreiras ou estudos.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- No final, cada aluno terá um mini «retrato» de si mesmo que reflete a sua personalidade atual. Não é algo para ser avaliado – é algo que eles podem guardar na sua pasta de orientação pessoal e usar mais tarde ao discutir o seu futuro.
- Os alunos articulam a sua identidade para além do âmbito académico, aumentando a confiança e a autoconsciência.
- Os professores obtêm uma visão sobre as motivações e traços de personalidade dos alunos

DICA PARA O PROFESSOR:

- Proporcione música tranquila e reflexiva ou uma atmosfera calma durante a tarefa.
- Reforce que os cartões de todos serão diferentes – isto é pessoal, não é uma avaliação de desempenho.
- Opcional: dê seguimento em sessões posteriores, referindo-se ao «cartão» de cada aluno ao definir objetivos, apresentar carreiras ou sessões de mapeamento de carreira.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

45 a 60 minutos

FAIXA ETÁRIA:

13-17 anos

INDIVIDUAL/GRUPOS:

Indivíduo

N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:

X

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Anexo 1b: Cartões de identidade

Canetas coloridas, marcadores

Folha de trabalho em branco (para criar o seu próprio cartão de identidade)

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. Comece com uma breve discussão sobre identidade: «O que faz de ti *quem és*, além das tuas notas?»
2. Explique o objetivo do cartão de identidade e como ele ajudará na tomada de decisões futuras.

Objetivo:

*«*Esta atividade tem como objetivo conhecer-te melhor. Muitas vezes pensamos num cartão de identidade como algo que apenas mostra o nosso nome, idade e talvez onde moramos. Mas este cartão de identidade é diferente – ele mostra quem tu és realmente como pessoa.*

Nesta carta, deverás escrever e desenhar coisas que são importantes para ti: o que tu gostas, do que te orgulhas, o que te motiva e como gostas de aprender.

Por que é que isto é importante? Porque quanto mais compreenderes sobre ti mesmo, mais fácil será tomar boas decisões no futuro. Por exemplo, quando escolheres as tuas

disciplinas, um programa de estudos ou até mesmo um emprego um dia, vais querer que essas escolhas correspondam aos teus interesses, valores e pontos fortes.

Este cartão é como uma foto de quem tu és agora. Tu podes mudar e crescer, mas hoje ele vai ajudar-te a capturar a tua identidade e dar-te pistas sobre que tipo de caminho que pode tornar-te feliz e bem-sucedido no futuro.

3. Distribua diferentes cartões de identidade.
4. Dê aos alunos 25 a 30 minutos para preenchê-las de forma criativa – escrevendo, desenhando ou decorando.
5. Convide aqueles que se sentirem à vontade para partilhá-las em voz alta ou em pares.

Opcional:

Deixe os alunos criarem o seu próprio cartão de identidade, sem usar modelos (15 min).

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- Qual parte do cartão foi mais fácil de preencher? Qual parte foi mais difícil?
- Alguma coisa nova lhe ocorreu enquanto escrevia sobre si mesmo?
- Como é que saber estas coisas sobre si mesmo o pode ajudar a escolher o seu caminho futuro?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Adaptação para alunos mais jovens ou menos confiantes: em vez de escrever frases completas, eles podem usar desenhos, emojis ou palavras curtas (por exemplo, uma bola de futebol para «Gosto de praticar desporto», um coração para «Valorizo a gentileza»).
- Adaptação para alunos mais velhos: incentive uma reflexão mais profunda, pedindo-lhes que relacionem cada secção do cartão com escolhas futuras (por exemplo, «Gosto de desenhar → poderia explorar estudos de design»).
- Ligação cruzada com outras atividades: O Cartão de Identidade funciona bem com a *Atividade do Espelho* (os alunos compararam como se vêem a si próprios com a forma como os outros os descrevem) e com a *Bússola de Valores* (os alunos identificam se os seus valores se refletem no que escreveram no cartão).
- Dica motivacional: Reforce que cada cartão será diferente – não existe identidade «certa» ou «errada». A diversidade de respostas é uma força.

- Exposição na sala de aula: Com o consentimento dos alunos, os cartões podem ser colocados num «Mural da Identidade» ou num quadro «Quem Somos». Isto promove a compreensão e a valorização das diferenças pelo grupo.
- Ideia de acompanhamento: Repita a atividade mais tarde no ano e peça aos alunos que comparem os seus cartões antigos e novos. Isso ajuda-os a ver o crescimento pessoal e a mudança de interesses.
- Opção digital: Os alunos podem criar os seus cartões digitalmente (por exemplo, Canva, Google Slides) e guardá-los num portfólio de orientação pessoal.

Exemplo de cartão de identidade (além dos modelos):

- Nome e lema pessoal
- As três coisas que mais gosto
- Algo de que me orgulho
- Uma coisa em que estou a trabalhar
- Palavras que os amigos usam para me descrever
- Estilo de aprendizagem ou matéria favorita
- «Quando me sinto mais confiante...»
- «Sinto-me motivado por...»
- Opcional: Desenhe-se ou adicione uma pequena foto/avatar

 Exemplo

Nome: Sofia

As três coisas que mais gosto: Desenhar, brincar com o meu cão, ver programas de mistério

Palavras que os amigos usam: Leal, criativa, engraçada

Estilo de aprendizagem: Gosto de aprender através de histórias e exemplos

Algo em que estou a trabalhar: Falar mais na aula

Quando me sinto confiante: Quando termino um desenho ou resolvo um problema

Atividade n.º 3: A minha história de superpoderes

MÓDULO: CONSCIÊNCIA PESSOAL: Quem sou eu? – Autodescoberta e consciência

NOME DA ATIVIDADE: A minha história de superpoderes

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Ajudar os alunos a reconhecer, expressar e celebrar os seus pontos fortes pessoais usando formatos criativos de narrativa. A atividade apoia o desenvolvimento da confiança e incentiva os alunos a explorar como esses pontos fortes podem influenciar os seus objetivos e decisões futuras.

Os alunos irão refletir sobre uma qualidade ou ponto forte pessoal de que se orgulham (ou que é reconhecido por outros). Em seguida, irão criar uma história curta ficcional ou uma banda desenhada em que são os personagens principais que usam esse ponto forte para superar um desafio. A história pode ser humorística, séria, futurista ou realista, dependendo da personalidade e do estilo do aluno.

Depois de concluir a história, os alunos descreverão brevemente um momento da vida real em que usaram esse ponto forte no seu dia a dia.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvido no âmbito do projeto CAGEA. Inspirado em metodologias de reflexão, autoconsciência e coaching para jovens, comumente aplicadas na educação profissional.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Através da narrativa criativa ou do desenho, os alunos exploram como as suas qualidades (tais como bondade, criatividade, determinação, empatia, liderança, etc.) podem ser usadas para superar desafios, ajudar os outros e moldar o seu futuro.

Esta atividade desenvolve a confiança, a autoexpressão e a imaginação, ao mesmo tempo que mostra aos alunos como os pontos fortes que já possuem podem orientar as suas escolhas na escola, nas relações e nas futuras carreiras.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Uma história visual ou banda desenhada que ilustra os pontos fortes pessoais
- Uma reflexão escrita que relate esse ponto forte às experiências reais do aluno e ao seu possível uso futuro

Opcional:

Parede dos pontos fortes na sala de aula

DICA PARA O PROFESSOR:

- Certifique-se de que todas as forças sejam vistas como válidas – não apenas as «extrovertidas», como liderança ou humor.
- Use isso como base para um «quadro de pontos fortes» ou quadro de confiança na sala de aula.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

60 a 90 minutos

FAIXA ETÁRIA:

13-17 anos

INDIVIDUAL/GRUPOS:

Começa individualmente, seguido por
pequenos grupos

N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:

4-5 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Folha de trabalho em branco

Lápis de cor, marcadores ou canetas

Opcional:

Anexo 1c: Modelos de layout de histórias/bandas desenhadas: exemplos de como as bandas desenhadas podem ser concebidas

Anexo 1c: Folha de sugestões para «Brainstorming sobre superpoderes»: conselhos para a criação

Anexo 1c: Lista de pontos fortes: exemplos do que os alunos fazem bem

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. Comece com uma discussão de aquecimento: «O que são pontos fortes pessoais? Quais acham que são os vossos?»

«Antes de começarmos, vamos falar sobre pontos fortes pessoais. Um ponto forte é algo positivo sobre ti – pode ser uma habilidade, uma qualidade ou até mesmo a maneira como tratas os outros. Pontos fortes nem sempre significam ser o melhor em algo, como ganhar uma corrida ou obter a nota mais alta. Também podem ser coisas como saber ouvir, manter a calma quando as coisas estão difíceis ou fazer as pessoas rirem.

Pensa nas vezes em que te sentiste orgulhoso de ti mesmo ou quando alguém disse algo bom sobre ti. Esses momentos geralmente apontam para os teus pontos fortes.»

2. Opcional – Partilhe modelos com os alunos (modelos para layouts de histórias/bandas desenhadas, listas de pontos fortes ou uma folha com ideias para superpoderes) para lhes fornecer orientação e apoio na forma de exemplos.
3. Peça aos alunos que seleccionem um ponto forte com o qual mais se identificam.
4. Cada aluno cria então uma história fictícia ou banda desenhada onde usa esse ponto forte como um superpoder para resolver um problema, ajudar os outros ou superar adversidades.
5. Quando terminarem, os alunos escrevem uma breve reflexão sobre a vida real:
 «Usei este ponto forte quando...»
 «Este ponto forte pode ajudar-me no futuro porque...»

Opcional:

Apresente as histórias concluídas a um colega ou a um pequeno grupo para obter feedback positivo.

DISCUSSÕES FINAIS / PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- Como se sentiu ao concentrar-se em algo em que é bom?
- Foi fácil ou difícil escolher o seu ponto forte? Porquê?
- Consegue imaginar usar esse ponto forte num trabalho ou numa situação da vida?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Adaptação para alunos mais jovens: em vez de uma história em banda desenhada/história, eles podem criar um único poster de super-herói (desenhando-se como um herói e escrevendo uma breve legenda sobre o seu poder).
- Adaptação para alunos mais velhos: incentive-os a escrever uma narrativa curta (1 página) que misture ficção e realidade, mostrando como o seu ponto forte poderia moldar uma futura carreira.
- Ligação com outras atividades: Esta atividade liga-se bem com a *Atividade do Espelho* (feedback dos colegas sobre os pontos fortes) e a *Escada da Autoeficácia* (ver como o seu ponto forte já os ajudou a alcançar algo).
- Partilha e exibição: considere criar uma «Parede dos Superpoderes» na sala de aula, onde os alunos possam afixar as suas BD ou cartazes (se se sentirem à vontade). Isso reforça um ambiente positivo e focado nos pontos fortes.
- Dica de inclusão: Lembre aos alunos que todas as qualidades são importantes – não apenas as visíveis, como ser engraçado, artístico ou desportista, mas também pontos fortes mais discretos, como paciência, empatia ou ser um bom ouvinte.
- Opção digital: os alunos que gostam de tecnologia podem criar o seu super-herói digitalmente usando criadores de banda desenhada online gratuitos ou ferramentas de design gráfico.
- Reflexão de acompanhamento: revisite esses superpoderes no final do ano e pergunte: «*Você teve a oportunidade de usar esse ponto forte na vida real desde a atividade?*»
- Pode usar com os alunos um teste gratuito para reconhecer os seus pontos fortes: <https://www.viacharacter.org/>

Atividade n.º 4: O meu mapa de competências

MÓDULO: CONSCIÊNCIA PESSOAL: Quem sou eu? – Autodescoberta e consciência

NOME DA ATIVIDADE: O meu mapa de competências

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Ajudar os alunos a identificar as suas competências pessoais (académicas, práticas, sociais, digitais, criativas, etc.) e ver como essas competências se relacionam com as disciplinas escolares, os passatempos e possíveis carreiras futuras. Ao criar um «mapa de competências», os alunos aprendem a valorizar o que já sabem fazer e a reconhecer as áreas em que querem crescer.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvido no âmbito do projeto CAGEA. Inspirado nos métodos de auditoria de competências e mapeamento de competências utilizados na educação profissional.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

- Incentivar os alunos a refletir sobre as competências que já possuem.
- Ligar as competências a situações da vida real e oportunidades futuras.
- Fornecer um «mapa» visual que possa orientar as decisões de estudo e carreira.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Um Mapa de Competências preenchido com 6 a 10 competências.
- Exemplos escritos ou desenhados de onde/como cada competência é utilizada.
- Maior consciência das competências transferíveis que podem ser aplicadas na escola, no trabalho ou na vida.
- Opcional: «Mural de Competências» na sala de aula, apresentando as habilidades coletivas.

DICA PARA O PROFESSOR:

- Normalize todas as competências, mesmo as pequenas ou «não académicas» (por exemplo, consertar uma bicicleta, ajudar os irmãos, organizar um jogo).
- Incentive a variedade: competências técnicas, criativas, emocionais e sociais.
- Evite classificações; trata-se de consciencialização, não de competição.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

45-60 minutos

FAIXA ETÁRIA:

13-17 anos

INDIVIDUAL/GRUPOS:

Começa individualmente, depois em pares/pequenos grupos.

N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:

2-4 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Anexo 1d: Lista de competências (exemplos agrupados por categorias: comunicação, criatividade, organização, resolução de problemas, competências técnicas, competências digitais).

Papel A3/A4 em branco para desenhar um mapa ou modelo de mapa mental.

Canetas, marcadores, notas adesivas (opcional).

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. Aquecimento (5 min): O professor pergunta: «*O que é uma competência? Conseguem citar uma coisa que fazem bem, na escola ou fora dela?*»

«*Uma competência é algo que se sabe fazer – pode ser aprendida na aula, praticada em passatempos ou desenvolvida na vida quotidiana. Por exemplo, trabalho em equipa, desenho, programação, culinária ou manter a calma sob pressão.*»

2. Brainstorming de competências (10 min): Os alunos consultam o Anexo - Lista de competências. Eles circulam 10 a 12 competências que acham que têm e, em seguida, reduzem para as suas 6 a 8 competências principais.

- Criar um mapa de competências (15-20 min): No papel, os alunos desenham um círculo central intitulado «As minhas competências». À sua volta, adicionam ramos para cada competência escolhida. Ao lado de cada competência, anotam ou desenham um exemplo: «Uso o trabalho em equipa quando jogo futebol», «Uso a organização quando faço os trabalhos de casa», «Uso a criatividade em projetos de arte».

Opcional:

Use cores/símbolos para categorias (académica, social, prática).

- Redação de reflexão (10 min): Os alunos completam as instruções:

«Uma competência da qual me orgulho muito é...»

«Esta competência ajuda-me quando...»

«Uma competência que quero desenvolver mais é...»

- Partilha (opcional, 10 min): Em pares ou grupos, os alunos partilham uma competência e um exemplo.

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- Qual foi a competência mais fácil de nomear? E a mais difícil?
- Descobriu uma competência que não sabia que tinha?
- Como as suas competências se relacionam com as disciplinas escolares ou os seus passatempos?
- Que competência pode ser importante para a sua futura carreira profissional?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Adaptação para alunos mais jovens ou menos confiantes: em vez de escrever, eles podem usar desenhos, símbolos ou autocolantes (por exemplo, uma bola de futebol para trabalho em equipa, um computador portátil para competências digitais).
- Adaptação para alunos mais velhos: incentive-os a relacionar cada competência com uma possível carreira ou área de estudo.
- Ligaçāo a outras atividades: O Mapa de Competências está ligado à História dos Superpoderes (competências como pontos fortes em ação), à Escada da

Autoeficácia (competências demonstradas em conquistas passadas) e à Bússola de Valores (valores que orientam a forma como as competências são utilizadas).

- Dica motivacional: lembre aos alunos que não existem competências «boas» ou «máis» – o mapa de cada um será diferente, e essa diversidade torna o grupo mais forte. Mesmo competências pequenas ou «cotidianas» são valiosas.
- Exibição na sala de aula: Se os alunos concordarem, os Mapas de Competências podem ser exibidos numa parede intitulada «O que podemos fazer». Isto ajuda a construir o respeito mútuo, mostrando a grande variedade de talentos do grupo e destacando que cada aluno traz algo único.
- Ideia de acompanhamento: revisite mais tarde no ano; os alunos adicionam novas competências que aprenderam.
- Opção digital: crie mapas de competências no Canva, Jamboard ou Padlet; adicione-os a um portfólio digital pessoal.

Atividade n.º 5: Escada da autoeficácia

MÓDULO: CONSCIÊNCIA PESSOAL: Quem sou eu? – Autodescoberta e consciência

NOME DA ATIVIDADE: Escada da Autoeficácia

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Ajudar os alunos a reconhecer e validar o seu próprio progresso, visualizando conquistas passadas e definindo metas futuras alcançáveis. Esta atividade visa promover um sentimento de capacidade e crescimento, que é fundamental para aumentar a motivação e reduzir a ansiedade na hora de tomar decisões sobre a carreira.

AUTOR DA ATIVIDADE / FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvida no âmbito do projeto CAGEA. Inspirada na reflexão, na autoconsciência e nas metodologias de coaching para jovens comumente aplicadas na educação profissional.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Os alunos irão desenhar uma «escada» com 4 a 6 degraus. Cada degrau representa uma ação, competência ou experiência passada que consideram um sucesso ou uma melhoria, por mais pequena que seja. Isto pode variar entre «fazer uma pergunta na aula» e «organizar a minha pasta escolar». Depois de preencherem os sucessos passados, os alunos irão adicionar dois degraus futuros no topo que refletem objetivos pessoais ou académicos ambiciosos, mas alcançáveis.

A escada concluída torna-se um lembrete visual do seu crescimento e potencial.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Uma «Escada da Autoeficácia» preenchida, exibida ou guardada na pasta de reflexão sobre a carreira.
- Maior consciência pessoal do crescimento e capacidade de enfrentar novos desafios.

DICA PARA O PROFESSOR:

- Enfatize que nenhuma conquista é pequena demais – superar a ansiedade, pedir ajuda ou praticar a paciência, tudo isso conta.
- Use reforço positivo quando os alunos tiverem dificuldade em nomear os seus sucessos.

- Revisite as escadas mais tarde no ano para acompanhar novas conquistas ou ajustar metas.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO: 45 a 60 minutos	INDIVÍDUOS/GRUPOS: Indivíduo
FAIXA ETÁRIA: 13-17 anos	N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO: X
MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade): Anexo 1e: Exemplo de escada (opcional) Papel A4/A3 em branco Marcadores, canetas ou lápis de cor	

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. Comece com uma discussão em sala de aula: “O que é sucesso? Significa sempre vencer ou ser o melhor?”

**«Vamos falar sobre sucesso. O que significa realmente? Algumas pessoas pensam que sucesso significa sempre ser o melhor – ganhar uma competição, obter a nota mais alta ou terminar em primeiro lugar. Mas será essa a única forma de ver as coisas?*

Acredito que sucesso também pode significar tentar algo novo, melhorar um pouco ou não desistir mesmo quando é difícil. Por exemplo, se ficaram nervosos para falar na aula, mas levantaram a mão uma vez – isso é sucesso. Se praticaram uma habilidade e melhoraram um pouco, mesmo que ainda não sejam perfeitos – isso também é sucesso.

*Portanto, sucesso nem sempre significa ser o número um. Às vezes, trata-se de progresso, esforço ou coragem. O que acham? Podem dar-me um exemplo de um pequeno sucesso que tiveram recentemente?**

2. Apresente a ideia de autoeficácia: a crença de que você pode ter sucesso através dos seus próprios esforços.

**"Agora vamos falar sobre algo chamado autoeficácia. Parece uma palavra complicada, mas na verdade é bastante simples. Autoeficácia significa acreditar que você pode ter sucesso por meio do seu próprio esforço.*

É a diferença entre dizer "não consigo fazer isto" e "posso aprender a fazer isto se tentar".

Por exemplo, imagine que está a aprender a andar de bicicleta. No início, pode cair, mas se continuar a praticar, acredita que vai melhorar – e, eventualmente, melhora. Essa crença em si mesmo, de que o seu esforço será recompensado, é autoeficácia.

Por que isso é importante? Porque quando acreditamos que podemos melhorar através do esforço, ficamos mais dispostos a tentar, a continuar e a alcançar os nossos objetivos.

*Mesmo pequenos passos contam. "**

3. Peça aos alunos que desenhem uma escada grande com 6 a 8 degraus OU distribua um modelo de escada (opcional) que forneça instruções ligeiramente diferentes.
4. Peça aos alunos que escrevam um pequeno sucesso ou conquista pessoal por degrau. Incentive exemplos diversos (emocionais, académicos, sociais, domésticos).
5. Depois de preencherem os degraus do passado, os alunos adicionam dois «degraus de objetivos» no topo – coisas que querem alcançar nos próximos meses.
6. Convide os alunos a decorarem ou darem um título à sua escada.

Opcional:

Organize uma «caminhada pela escada», na qual os alunos leiam as escadas uns dos outros anonimamente ou as apresentem a um pequeno grupo.

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- Alguma coisa o surpreendeu quando pensou nas suas conquistas passadas?
- Qual degrau da sua escada o deixa mais orgulhoso?
- O que o ajudará a subir até ao seu próximo objetivo?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Adaptação para alunos mais jovens ou menos confiantes: em vez de escrever, eles podem fazer pequenos desenhos em cada degrau (por exemplo, um livro para «terminei o meu trabalho de casa», um rosto sorridente para «ajudei um amigo»).
- Adaptação para alunos mais velhos: Peça-lhes para associar cada degrau a uma competência ou qualidade (por exemplo, «Organizei a minha pasta» → «competências de planeamento»). Isto torna a escada uma ponte entre as conquistas e as competências de empregabilidade.
- Ligação a outras atividades: Combine com a *Atividade Espelho* (os alunos podem usar os pontos fortes identificados pelos colegas como degraus) ou *Bússola de Valores* (os objetivos futuros podem alinhar-se com os valores pessoais).
- Dica motivacional: Lembre aos alunos que «pequenas vitórias» se somam. Mesmo passos que parecem insignificantes – como fazer uma pergunta na aula ou tentar novamente após falhar – mostram crescimento.
- Exibição na sala de aula: se os alunos se sentirem à vontade, as escadas podem ser afixadas numa «Parede do Crescimento». Ver os pequenos sucessos dos outros normaliza o esforço e a persistência.
- Ideia de acompanhamento: revisite as escadas no meio do ano ou no final do curso para adicionar novos degraus. Isso ajuda os alunos a acompanhar visivelmente o seu crescimento ao longo do tempo.
- Opção digital: os alunos podem criar escadas em ferramentas online (como o Canva), o que é especialmente útil se a turma tiver um portfólio digital.

Atividade n.º 6: A minha bússola de valores

MÓDULO: CONSCIÊNCIA PESSOAL: Quem sou eu? – Autodescoberta e consciência

NOME DA ATIVIDADE: A minha bússola de valores

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Ajudar os alunos a identificar os seus valores pessoais e a compreender como estes orientam as suas decisões, relações e percursos profissionais futuros. Ao visualizar a sua «bússola», os alunos aprendem que os valores são como sinais internos que influenciam a motivação e as escolhas.

AUTOR DA ATIVIDADE / FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvida no âmbito do projeto CAGEA. Inspirada na reflexão, na autoconsciência e nas metodologias de coaching para jovens comumente aplicadas na educação profissional.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

- Incentivar os alunos a refletir sobre o que é mais importante para eles na vida.
- Ligar os valores às experiências da vida real e às aspirações futuras.
- Fornecer uma ferramenta de tomada de decisão pessoal que os alunos possam revisitar quando enfrentarem escolhas de estudo/carreira.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Um visual completo da «Bússola de Valores» com 4 a 6 valores fundamentais.
- Exemplos escritos de como esses valores se manifestam na vida quotidiana.
- Maior consciência de como os valores moldam objetivos, relacionamentos e carreiras.
- «Mural do que valorizamos» na sala de aula (opcional).

DICA PARA O PROFESSOR:

- Enfatize que nenhum valor é «certo» ou «errado».
- Normalize as diferenças – cada bússola é única.
- Incentive uma conversa aberta, mas permita que os alunos mantenham partes em sigilo, se assim o desejarem.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

45-60 minutos

FAIXA ETÁRIA:

INDIVIDUAL/GRUPOS:

Começa individualmente, depois em pequenos grupos

13-17 anos	N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:
	2-5 alunos
MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):	
Anexo 1f: Molde de bússola (opcional) Anexo 1f: Lista de valores (com 30 palavras relacionadas a valores, por exemplo, honestidade, amizade, criatividade) Papel A4 em branco para desenhar a bússola Canetas, marcadores, lápis de cor	
DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):	
1. Aquecimento (5 min): O professor pergunta: « <i>O que acham que são valores? Podem dar-me exemplos de coisas que são mais importantes para vocês do que qualquer outra coisa?</i> » <i>*«Antes de começarmos, vamos pensar sobre valores. Valores são as coisas que mais importam para nós – as crenças ou ideias que orientam as nossas decisões e ações. Por exemplo, se vocês realmente se importam com a honestidade, provavelmente tentarão sempre dizer a verdade, mesmo quando for difícil. Se valorizam a amizade, reservarão tempo para os vossos amigos e os apoiarão. Algumas pessoas valorizam a criatividade, a aprendizagem ou a liberdade.</i> <i>Os valores são como uma bússola – eles apontam a direção que consideramos certa para a nossa vida.</i> <i>Então, o que você acha que são valores? Você pode me dar um exemplo de algo que é mais importante para você do que qualquer outra coisa?*</i>	
2. Seleção de valores (10-15 min): Os alunos recebem uma lista de valores e circulam individualmente 8-10 valores que consideram importantes. Em seguida, reduzem a lista aos seus «4-6 valores principais». 1. Criação da bússola de valores (15 min): Os alunos escrevem/desenham os seus valores principais no modelo da bússola (4 valores) e decoram-no com cores ou símbolos (opcional).	

2. Redação de reflexão (10 min): Para cada valor, os alunos completam as seguintes instruções:

«Este valor aparece na minha vida quando eu...»

«Eu teria dificuldades se este valor estivesse ausente porque...»

«Este valor poderia guiar-me no meu futuro quando eu...»
3. Partilha em grupo (opcional, 10 min): Em pequenos grupos, os alunos apresentam um dos seus valores e explicam por que é importante.

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- Qual valor foi mais fácil de escolher? Qual foi o mais difícil?
- Acha que os seus valores podem mudar com o tempo?
- Como conhecer os seus valores pode ajudá-lo a escolher uma carreira ou um caminho educacional?
- Descobriu algo novo sobre si mesmo?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Adaptação para alunos mais jovens ou menos confiantes: em vez de escrever frases completas, os alunos podem desenhar símbolos ou usar autocolantes (por exemplo, um coração para *o amor*, uma árvore para *a natureza*). Os professores também podem pré-selecionar uma lista mais curta de 10 a 12 valores para simplificar as escolhas.
- Adaptação para alunos mais velhos: incentive-os a explicar *por que* cada valor escolhido é importante e como influencia as suas decisões diárias. Eles também podem relacionar cada valor a possíveis carreiras ou áreas de estudo.
- Ligação com outras atividades: A Bússola de Valores combina bem com o *Cartão de Identidade* (os alunos verificam se os valores escolhidos refletem a sua autodescrição) e a *Escada da Autoeficácia* (os objetivos futuros podem ser alinhados com os valores).
- Dica motivacional: Lembre aos alunos que não existem valores «certos» ou «errados». A bússola de cada pessoa é diferente, e essa diversidade torna cada pessoa única.
- Exposição na sala de aula: Se os alunos concordarem, as bússolas podem ser expostas numa parede intitulada «O que valorizamos». Isto ajuda a construir o respeito no grupo, mostrando prioridades comuns e diferentes.
- Ideia de acompanhamento: repita a atividade mais tarde no ano e pergunte se os valores deles mudaram. Isso ajuda os alunos a refletir sobre o crescimento e as mudanças nas prioridades.

- Opção digital: os alunos podem criar a sua bússola digitalmente (por exemplo, Canva, Google Jamboard, Padlet). Isto funciona especialmente bem se eles mantiverem um portfólio digital para orientação.

Módulo 2: Ambiente de trabalho

Submódulo (2): Compreender o mundo do trabalho: tendências globais e setores

Finalidade e objetivos

Apresentar aos alunos e professores informações reais e atualizadas sobre o mercado de trabalho e ajudá-los a compreender as principais mudanças globais que moldam o mundo do trabalho.

Por que isso é importante

O mundo do trabalho não é estático. Ele é constantemente remodelado pela tecnologia, demografia, mudanças climáticas e economia global. Muitos dos empregos que os alunos de hoje terão ainda não existem, enquanto muitas funções tradicionais estão a ser transformadas. A economia verde está a criar novas oportunidades, as tecnologias digitais estão a mudar todos os setores e o envelhecimento da população está a impulsionar a procura por empregos relacionados com cuidados. Compreender estas tendências globais e locais é como aprender a ler um mapa para uma viagem: ajuda os alunos a navegar pelo seu futuro, a ver onde as oportunidades estão a crescer e a fazer escolhas informadas sobre os seus percursos de aprendizagem. Para os professores, proporciona uma forma de ligar a aprendizagem na sala de aula às oportunidades do mundo real, passando da orientação profissional de uma lista estática de empregos para uma visão dinâmica da economia em evolução.

Resultados

É importante que cada aluno tenha uma compreensão mais clara das principais tendências que moldam o mundo do trabalho e como essas tendências influenciam diferentes setores de emprego. Eles serão capazes de conectar esses desenvolvimentos com os seus próprios interesses e começar a refletir sobre áreas que podem ser relevantes para o seu futuro.

Orientações gerais e dicas

Mantenha-se atualizado: as tendências do mercado de trabalho mudam rapidamente. Use fontes atualizadas (por exemplo, EU Skills Panorama, estatísticas nacionais, relatórios do LinkedIn) para que os alunos vejam a *situação real*.

Torne-o local: relate as tendências globais com o que está a acontecer na região dos alunos (empregadores locais, indústrias em demanda, artigos de notícias).

Use recursos visuais: infográficos, gráficos e cartazes ajudam os alunos a compreender dados complexos rapidamente.

Incentive a discussão: deixe os alunos partilharem as suas perspetivas sobre quais os setores que parecem mais interessantes ou importantes.

Mostre a diversidade: destaque que existem oportunidades em todos os níveis de ensino (profissional, universitário, estágios).

Promova a reflexão: lembre aos alunos que se trata de *conscientização*, não de tomar decisões finais sobre a carreira. O objetivo é abrir suas mentes para as possibilidades.

Ordem sugerida das atividades

2a. Cabeçalhos/ Títulos do futuro

→ Os alunos criam cabeçalhos de jornais imaginárias do futuro para ilustrar como as tendências globais (digitalização, envelhecimento da população, transição ecológica) transformam os empregos e os setores.

🔑 Resultado: Aumenta a consciência de que o mercado de trabalho é dinâmico e influenciado por macrotendências.

2b. Instantâneos do setor

→ Usando cartões de setores de emprego, os alunos exploram diferentes indústrias, observando características-chave, empregos em demanda e seu nível de interesse pessoal.

🔑 Resultado: desenvolve o conhecimento dos principais setores de emprego e associa-os às preferências dos alunos.

2c. Adivinhe o futuro – Correspondência de macrotendências

→ Os alunos recebem cenários curtos (por exemplo, envelhecimento da população, novas tecnologias, alterações climáticas) e associam-nos ao setor de emprego correto.

🔑 Resultado: ajuda os alunos a relacionar as mudanças globais com oportunidades de carreira concretas.

2d. Carrossel de exploração do setor

→ Os alunos circulam pelas «estações» da sala de aula (Digital, Verde, Cuidados, Criativo) e preenchem fichas de trabalho sobre o que o setor envolve, a procura atual e a adequação pessoal.

🔑 Resultado: incentiva uma exploração mais profunda dos setores e uma reflexão crítica sobre a relevância pessoal.

2e. Os meus três setores de trabalho preferidos

→ Os alunos refletem individualmente e selecionam três setores que gostariam de explorar mais a fundo, preenchendo uma ficha de trabalho pessoal.

🔑 Resultado: apoia a autorreflexão informada e estabelece as bases para a exploração de carreira posterior.



Atividade n.º 1: Cabeçalhos de Jornais no futuro

MÓDULO: AMBIENTE DE TRABALHO: Compreender o mundo do trabalho – Tendências e setores globais

NOME DA ATIVIDADE: Cabeçalhos de Jornais no futuro

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade para quebrar o gelo permite que os alunos imaginem mudanças futuras no mercado de trabalho, criando «cabeçalhos de jornais» criativas. Apresenta a ideia de que os empregos evoluem devido a tendências tecnológicas, ambientais e demográficas.

AUTOR DA ATIVIDADE / FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvida no âmbito do projeto CAGEA. Inspirada na reflexão, na autoconsciência e nas metodologias de coaching para jovens comumente aplicadas na educação profissional.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Sensibilizar para o facto de que o mundo do trabalho está em constante mudança e estimular a criatividade e o pensamento crítico dos alunos sobre as tendências do mercado de trabalho.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

Uma coleção de «Manchetes do Futuro» criadas por estudantes.

Maior consciência sobre como as macrotendências (digitalização, envelhecimento, alterações climáticas) afetam os setores.

Maior curiosidade e abertura para explorar diferentes oportunidades de emprego

DICA PARA O PROFESSOR:

Incentive a criatividade, mas certifique-se de que cada manchete esteja relacionada a uma tendência real. Permita o uso do humor para manter a atividade envolvente.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

20-25 minutos

FAIXA ETÁRIA:

13-17 anos

INDIVÍDUOS/GRUPOS:

Pequenos grupos

N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:

3-4 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Papel ou post-its

Marcadores

Anexo 2a: Exemplos de sugestões para «cabeçalhos de jornais do Futuro»

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. O professor explica que os empregos evoluem devido à tecnologia, às alterações climáticas, à demografia, etc.
2. Em pequenos grupos, os alunos debatem e escrevem 2-3 títulos imaginários de jornais do ano 2035 (por exemplo, «*Robôs substituem assistentes de loja*», «*Empregos verdes duplicam devido a políticas climáticas*»).
3. Cada grupo partilha um título com a turma.
4. O professor resume e relaciona as ideias com as macro tendências reais.

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- Quais os títulos mais realistas?
- Quais foram surpreendentes ou engraçadas, mas possíveis?
- Que tendências inspiraram as vossas ideias?
- Como é que estes títulos o fazem pensar de forma diferente sobre os empregos do futuro?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- A atividade pode ser adaptada digitalmente (Padlet, Jamboard, Mentimeter). Funciona melhor como introdução antes de atividades de exploração mais aprofundadas, como Instantâneos do Setor ou Carrossel do Setor.

Atividade n.º 2: Instantâneos do setor

MÓDULO: AMBIENTE DE TRABALHO: Compreender o mundo do trabalho – Tendências globais e setores

NOME DA ATIVIDADE: Instantâneos do setor

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade ajuda os alunos a explorar diferentes indústrias por meio de cartões setoriais e fichas de trabalho. Eles aprendem sobre as principais características de cada setor, os empregos mais procurados e começam a refletir sobre seus próprios interesses em relação a essas oportunidades.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvida no âmbito do projeto CAGEA. Inspirada em fichas de trabalho de exploração de carreiras, como a «Ficha de Trabalho sobre Indústrias de Interesse» (Universidade Estadual do Colorado).

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Proporcionar aos alunos uma compreensão básica dos principais setores de emprego e incentivá-los a identificar áreas que possam corresponder aos seus interesses pessoais.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

Fichas de trabalho «Visão Geral do Setor» preenchidas.

Maior conhecimento sobre os setores do mercado de trabalho.

Consciência inicial sobre quais indústrias os alunos consideram interessantes.

DICA PARA O PROFESSOR:

Utilize infográficos reais e atualizados sobre o mercado de trabalho, provenientes de fontes nacionais ou da UE, para dar aos alunos uma visão realista.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

60 minutos

FAIXA ETÁRIA:

13-17 anos

INDIVIDUAL / GRUPOS:

Pares ou pequenos grupos

N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:

2-3 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Anexo 2b: Cartões do setor de trabalho (saúde, tecnologia, meio ambiente, criatividade, cuidados, etc.)

Anexo 2b: Ficha de trabalho do setor

Canetas/marcadores

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. O professor distribui os cartões dos setores profissionais e explica o exercício.
2. Os alunos, em pares ou grupos, preenchem uma ficha de trabalho para cada setor:
 - O que o setor inclui?
 - Que empregos estão em demanda?
 - Eu teria interesse? Porquê/Por que não?
3. Os grupos partilham os seus resultados brevemente com a turma.

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- Qual setor achou mais interessante e porquê?
- Ficou surpreendido com os tipos de empregos ou competências exigidas?
- Qual setor acredita que crescerá mais nos próximos 10 anos?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- A atividade pode ser adaptada para alunos mais jovens, simplificando as descrições dos setores (usando ícones ou imagens em vez de texto).
- Para alunos mais velhos ou avançados, incentive-os a pesquisar estatísticas do mercado de trabalho online (por exemplo, EU Skills Panorama, relatórios do LinkedIn) e adicionar números reais às suas fichas de trabalho.
- Esta atividade pode ser combinada com palestrantes convidados ou pequenas entrevistas em vídeo com profissionais que representam cada setor.
- Opção digital: os alunos podem preencher as fichas de trabalho utilizando plataformas colaborativas (Google Docs, Padlet, Miro) e comparar os resultados em tempo real.
- Ligação cruzada: Prepara bem os alunos para a atividade «Carrossel de Exploração do Setor», onde eles se aprofundam nas mesmas indústrias.

Atividade n.º 3: Adivinhe o futuro – Correspondência de macrotendências

MÓDULO: AMBIENTE DE TRABALHO – Compreender o mundo do trabalho – Tendências globais e setores

NOME DA ATIVIDADE: Adivinhe o Futuro – Correspondência de Macrotendências

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade permite aos alunos relacionar mudanças globais, como digitalização, alterações climáticas e mudanças demográficas, com setores de trabalho específicos. Ao associar cenários curtos a indústrias, eles praticam a ligação de tendências abstratas a oportunidades de carreira concretas.

AUTOR DA ATIVIDADE / FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvida no âmbito do projeto CAGEA. Inspirada em atividades de cenários de carreira e ferramentas de análise de tendências do mercado de trabalho.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Ajudar os alunos a compreender como as macrotendências influenciam diretamente os setores de trabalho e criam novas oportunidades.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Cenários e setores corretamente correspondidos.
- Maior capacidade de explicar como as mudanças globais moldam o emprego.
- Maior consciência da natureza dinâmica do mercado de trabalho.

DICA PARA O PROFESSOR:

- Escolha cenários curtos, realistas e relevantes para a vida dos alunos.
- Incentive a discussão sobre por que cada cenário se encaixa num determinado setor.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO: 60 minutos	INDIVÍDUOS/GRUPOS: Pequenos grupos
FAIXA ETÁRIA: 13-17 anos	N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO: 3-4 alunos
MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):	
Anexo 2c: Cartões de Cenários (por exemplo, «A população está a envelhecer rapidamente», «Mais empresas utilizam inteligência artificial», «As políticas de alterações climáticas expandem as energias renováveis») Cartões de Setor Profissional (da atividade anterior) Canetas/marcadores	
 DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):	
<ol style="list-style-type: none"> 1. O professor explica o conceito de macrotendências e dá um exemplo. 2. Cada grupo recebe um conjunto de Cartões de Cenários e Cartões de Setores de Emprego. 3. Os alunos associam cada cenário ao setor ao qual acreditam que ele pertence. 4. Os grupos partilham uma ou duas correspondências com a turma e justificam o seu raciocínio. 5. O professor confirma as respostas corretas e as relaciona com exemplos reais do mercado de trabalho. 	
DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO:	
<ul style="list-style-type: none"> • Quais correspondências foram mais fáceis de fazer? • Discordou do seu grupo? Porquê? • Como é que estes cenários afetam os empregos disponíveis na sua comunidade? • Que novos empregos poderiam surgir a partir dessas tendências? 	

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- *Adaptação para alunos mais jovens*: use ilustrações simples (por exemplo, imagem de uma turbina eólica para empregos verdes, robô para empregos digitais) em vez de cenários com muito texto.
- *Adaptação para alunos mais velhos ou avançados*: Peça-lhes para pesquisar e fornecer uma estatística ou facto real para apoiar cada correspondência (por exemplo, «Prevê-se que os empregos na área dos cuidados cresçam X% no nosso país»).
- *Opção digital*: crie um questionário de correspondência online (por exemplo, com Quizizz, Kahoot ou Google Forms) onde os alunos emparelhem cenários e setores de forma interativa.
- *Ligaçāo cruzada*: esta atividade baseia-se diretamente nos Instantâneos do Setor e prepara os alunos para uma exploração mais profunda no Carrossel de Exploração do Setor.

Atividade n.º 4: Carrossel de exploração do setor

MÓDULO: AMBIENTE DE TRABALHO – Compreender o mundo do trabalho – Tendências globais e setores

NOME DA ATIVIDADE: Carrossel de Exploração do Setor

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade envolve os alunos num «carrossel» interativo, no qual eles alternam entre estações, cada uma representando um setor de trabalho diferente (digital, verde, cuidados, criativo). Em cada estação, eles preenchem uma pequena ficha de trabalho para explorar o que o setor envolve, quais os empregos em demanda e se eles correspondem aos seus interesses.

AUTOR DA ATIVIDADE / FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvido no âmbito do projeto CAGEA. Inspirado na aprendizagem experencial e em atividades de simulação de feiras de emprego.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

- Aprofundar a compreensão dos alunos sobre vários setores e ajudá-los a refletir sobre quais setores podem ser pessoalmente relevantes.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Fichas de trabalho preenchidas com informações sobre os setores.
- Melhor compreensão das diferenças entre os setores.
- Maior autorreflexão sobre possíveis direções de carreira.

DICA PARA O PROFESSOR:

- Incentive os alunos a rodarem rapidamente e a manterem-se concentrados. Coloque música de fundo ou defina um cronómetro para manter a atividade dinâmica e divertida.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

60 minutos

FAIXA ETÁRIA:

13-17 anos

INDIVÍDUOS/GRUPOS:

Grupo pequeno

N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:

3-4 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Anexo 2d: Modelo de fichas de trabalho do setor

Anexo 2d: Sugestões para o setor

Cartazes ou infográficos sobre cada setor (Digital, Verde, Cuidados, Criativo)

Marcadores, notas adesivas ou canetas

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. O professor prepara quatro estações na sala de aula (Digital, Verde, Cuidados, Criativo).
2. Os grupos começam numa estação e têm 7 a 8 minutos para completar a ficha de trabalho:
 - O que o setor inclui?
 - Que empregos estão em demanda?
 - Isso me interessaria? Porquê/Por que não?
3. Após o tempo acabar, os grupos passam para a próxima estação.
4. Continue até que cada grupo tenha visitado todas as estações.
5. O professor facilita uma breve reunião em que os alunos partilham os destaques de um setor.

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS PARA REFLEXÃO:

- Qual setor pareceu mais interessante para si?
- Qual deles pareceu ter mais oportunidades?
- Alguma coisa o surpreendeu em relação às competências ou aos empregos necessários?
- Como é que estes setores se relacionam com as tendências globais (economia verde, digitalização, envelhecimento da população)?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Adaptação para alunos mais jovens: use imagens, ícones ou descrições curtas nas estações, em vez de textos longos.
- Adaptação para alunos mais velhos ou avançados: adicione um elemento de pesquisa – peça-lhes para encontrarem uma oferta de emprego real de cada setor (online ou em jornais) e trazerem para o carrossel.
- Opção digital: execute o carrossel como uma atividade virtual de «sala de descanso» em plataformas como Zoom ou MS Teams, onde cada sala tem informações sobre um setor.
- Ligação cruzada: O carrossel consolida os conhecimentos das atividades anteriores e prepara diretamente os alunos para a tarefa de reflexão em «Os meus 3 setores de emprego preferidos».

Atividade n.º 5: Os meus 3 setores de emprego preferidos

MÓDULO: AMBIENTE DE TRABALHO – Compreender o mundo do trabalho – Tendências e setores globais

NOME DA ATIVIDADE: Os meus 3 setores de emprego preferidos

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade de reflexão permite aos alunos selecionar três setores de emprego que gostariam de explorar mais a fundo, com base no conhecimento adquirido nas atividades anteriores. Ajuda-os a relacionar as tendências e as informações do setor com os seus próprios interesses pessoais.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvida no âmbito do projeto CAGEA. Inspirada em exercícios de reflexão sobre a carreira e definição de objetivos utilizados na educação profissional.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Incentivar os alunos a refletir sobre quais indústrias mais se identificam com os seus interesses e valores, estabelecendo as bases para uma exploração mais profunda da carreira.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Folha de trabalho «Os meus 3 principais setores de trabalho» preenchida.
- Maior clareza sobre os percursos pessoais de exploração de carreira.
- Maior sentido de conexão entre as mudanças globais e as oportunidades pessoais.

DICA PARA O PROFESSOR:

- Dê aos alunos tempo suficiente para refletirem individualmente. Incentive a honestidade e tranquilize-os, dizendo que não há respostas «erradas» – trata-se de consciencialização, não de decisões finais.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO: 45-60 minutos FAIXA ETÁRIA: 13-17 anos	INDIVIDUAL/GRUPOS: Começa individualmente, seguido por pequenos grupos N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO: 2-3 alunos
MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade): Anexo 2e: Ficha de trabalho «Os meus 3 setores de emprego preferidos» Canetas/marcadores	
DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo): 1. O professor relembra aos alunos os setores explorados nas atividades anteriores. 2. Individualmente, os alunos preenchem a ficha de trabalho selecionando os seus três setores de emprego preferidos. Para cada um deles, respondem: <ul style="list-style-type: none"> • Por que é que este setor me interessa? • Que oportunidades vejo nele? • Que competências precisaria de desenvolver? 3. Os alunos podem, opcionalmente, partilhar a sua escolha principal em pares ou com a turma. 4. Os professores recolhem ou analisam as respostas para identificar interesses comuns em todo o grupo.	
DISCUSSÕES FINAIS / PERGUNTAS DE REFLEXÃO: <ul style="list-style-type: none"> • Qual setor escolheu como seu principal interesse e porquê? • Houve algum setor que excluiu imediatamente? Porquê? • Como os seus setores preferidos podem se relacionar com estudos futuros ou atividades extracurriculares? 	
OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS: <ul style="list-style-type: none"> • Adaptação para alunos mais jovens: forneça uma ficha de trabalho simplificada com ícones/imagens que representem cada setor. 	

- Adaptação para alunos mais velhos ou avançados: Peça-lhes que definam uma pequena ação para cada setor (por exemplo, pesquisar um artigo, entrevistar um profissional, entrar para um clube).
- Opção digital: os alunos podem preencher a ficha de trabalho através do Google Forms ou do Padlet; o professor pode então criar um «mapa de calor» visual das preferências setoriais da turma.
- Ligação cruzada: Esta atividade conclui o módulo e liga diretamente aos próximos módulos sobre trabalhos e competências específicos.

Módulo 2: Ambiente de trabalho

Submódulo (3): Mercados de trabalho novos e em evolução – Funções e competências específicas

Finalidade e objetivos

Ajudar os alunos a explorar empregos reais e específicos que estão em crescimento, compreender o que eles envolvem e o que é necessário para aceder a eles.

Por que isso é importante

O mercado de trabalho está constantemente a criar novas funções, ao mesmo tempo que transforma as existentes. Muitos dos empregos que mais crescem atualmente, como analistas de cibersegurança ou técnicos de energias renováveis, praticamente não existiam há uma década. Ao aprender sobre as funções emergentes, os alunos compreendem que as oportunidades de carreira são diversas, dinâmicas e muitas vezes exigem adaptabilidade. Esta consciência ajuda-os a perceber que nem todos os empregos futuros exigem um diploma universitário e que a formação profissional, os estágios e o empreendedorismo podem ser caminhos igualmente valiosos.

Resultados

É importante que cada aluno desenvolva uma visão mais clara das funções profissionais reais e emergentes, incluindo o que essas funções envolvem e as competências que exigem. Os alunos começarão a relacionar os seus interesses pessoais com possíveis profissões e a refletir sobre diferentes percursos de educação e formação que podem levá-los a elas.

Orientações gerais e dicas

Mantenha-se atualizado: use relatórios atualizados sobre o mercado de trabalho (LinkedIn, EU Skills Panorama).

Mostre diversidade: inclua tanto empregos de alta tecnologia como funções de serviços essenciais.

Inclua o empreendedorismo: enfatize que iniciar um negócio ou trabalhar como freelancer pode ser um caminho de carreira.

Promova a adaptabilidade: incentive os alunos a ver as competências (por exemplo, resolução de problemas, trabalho em equipa, literacia digital) como transferíveis entre empregos.

Conecte-se localmente: use anúncios em portais de emprego nacionais ou entrevistas com empregadores locais para contextualizar.

Ordem sugerida das atividades

3a. Cartões de perfil de emprego

→ Os alunos exploram cartões que descrevem empregos emergentes, incluindo tarefas, competências e percursos.

🔑 Resultado: Cria consciência sobre novas funções específicas.

3b. Entrevistar um profissional

→ Os alunos preparam perguntas e conduzem (ou encenam) uma entrevista com alguém que tenha uma carreira de interesse.

🔑 Resultado: incentiva a aprendizagem direta e a inspiração de profissionais reais.

3c. Jogo de correspondência de competências

→ Os alunos recebem uma lista de competências e devem combiná-las com a profissão emergente correta.

🔑 Resultado: reforça a compreensão do que cada profissão exige.

3d. Inventar um emprego do futuro

→ Os alunos imaginam e descrevem uma nova função (por exemplo, Planeador de Resiliência Climática) com tarefas, competências e importância.

🔑 Resultado: estimula a criatividade e a consciência das necessidades laborais em evolução.

3e. Ficha de exploração de carreira – 3 empregos sobre os quais quero saber mais

→ Os alunos selecionam três funções que gostariam de explorar mais a fundo e listam as competências que precisam de aprender.

 Resultado: apoia a reflexão e cria um plano de ação pessoal para módulos futuros.

Atividade n.º 1: Cartões de Perfil Profissional

MÓDULO: AMBIENTE DE TRABALHO: Mercados de trabalho novos e em evolução –

Funções e competências específicas

NOME DA ATIVIDADE: Cartões de Perfil Profissional

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade apresenta aos alunos funções profissionais específicas e emergentes utilizando cartões de perfil. Cada cartão apresenta uma descrição da função, as principais tarefas, as competências necessárias e os percursos de formação. Os alunos aprendem a relacionar o que estudam na escola com funções profissionais reais e procuradas.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvido no âmbito do projeto CAGEA. Inspirado em atividades de exploração profissional e recursos de perfis de carreira utilizados na orientação do mercado de trabalho da UE (por exemplo, EU Skills Panorama, LinkedIn Jobs Report).

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Ajudar os alunos a tomar consciência dos empregos novos e em evolução e a reconhecer as competências e os percursos de educação necessários para os exercer.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

Conjuntos completos de fichas de perfis profissionais.

Maior conhecimento das carreiras emergentes.

Capacidade de explicar pelo menos uma função de interesse em termos de tarefas, competências e percursos.

DICA PARA O PROFESSOR:

Incentive os alunos a escolherem cartões que lhes interessem, não necessariamente aqueles considerados «populares» ou «prestigiados». Reforce que todas as carreiras têm valor.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

45 minutos

FAIXA ETÁRIA:

13-17 anos

INDIVIDUAL/GRUPOS:

Pequenos grupos seguidos de reflexão individual

N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:

4-5 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Anexo 3a: Fichas de Perfil Profissional (por exemplo, Analista de Cibersegurança, Técnico de Energias Renováveis, Gestor de Redes Sociais, Especialista em Dados de Saúde).

Folhas de trabalho para anotações dos alunos.

Canetas/marcadores.

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. O professor distribui cartões com perfis profissionais entre os grupos de alunos.
2. Os alunos leem os cartões e discutem-nos em grupos:
 - O que envolve este trabalho?
 - Que competências são necessárias?
 - Que percurso educativo ou formativo pode levar a esta profissão?
3. Cada aluno escolhe um cartão que mais lhe interessa e escreve o motivo.
4. Os grupos apresentam uma função à turma.

DISCUSSÕES FINAIS / PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- Qual foi o trabalho que achou mais interessante e porquê?
- Houve empregos dos quais nunca tinha ouvido falar antes?
- Que competências apareceram em mais do que um trabalho? O que é que isso lhe diz sobre o futuro do trabalho?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Adaptação para alunos mais jovens: simplifique os cartões usando ícones e frases curtas.
- Adaptação para alunos mais velhos ou avançados: inclua faixas salariais, projeções de crescimento ou anúncios de emprego reais.
- Opção digital: apresente os cartões por meio de uma apresentação de slides interativa (Genially, Canva) ou use uma ferramenta de flashcards digitais.
- Ligação cruzada: esta atividade apresenta funções que os alunos podem aprofundar mais tarde em «Entrevistar um profissional» ou «Ficha de exploração de carreira».

Atividade n.º 2: Entreviste um Profissional

MÓDULO: AMBIENTE DE TRABALHO: Mercados de trabalho novos e em evolução – Funções e competências específicas

NOME DA ATIVIDADE: Entrevista a um Profissional

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade envolve os alunos na exploração de funções profissionais do mundo real, através da preparação e realização de uma entrevista com um profissional (ao vivo, online ou encenada). Permite-lhes aprender diretamente sobre as tarefas profissionais, as competências necessárias e os percursos de carreira.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvida no âmbito do projeto CAGEA. Inspirada em métodos de aconselhamento profissional e abordagens de aprendizagem experencial.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Proporcionar aos alunos uma visão em primeira mão sobre funções profissionais emergentes e reforçar a sua capacidade de recolher e interpretar informações sobre carreiras.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

Uma entrevista concluída (ao vivo ou simulada).

Notas dos alunos resumindo o que envolve o trabalho do profissional.

Maior consciência das realidades do local de trabalho e dos percursos profissionais.

DICA PARA O PROFESSOR:

Se não houver um profissional disponível ao vivo, use vídeos online ou simule a entrevista pedindo aos alunos que desempenhem o papel do profissional.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

45-60 minutos

FAIXA ETÁRIA:

13-17 anos

INDIVIDUAL/GRUPOS:

Pequenos grupos, seguidos de partilha em sala de aula.

N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:

2-3 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Anexo 3b: Guia de perguntas para a entrevista

Canetas, papel ou ferramentas digitais para tomar notas

Opcional: orador convidado (presencial ou online)

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. O professor explica o objetivo da atividade e fornece exemplos de perguntas para a entrevista.
2. Em grupos, os alunos preparam o seu próprio conjunto de 5 a 6 perguntas.
3. Os alunos conduzem a entrevista com um profissional (ao vivo, gravada, recurso online ou dramatização).
4. Os grupos resumem as respostas numa ficha de trabalho.
5. Cada grupo apresenta uma ideia-chave para a turma.

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- O que você aprendeu sobre o trabalho diário do profissional?
- Quais são as competências mais importantes nesta função?
- O que mais o surpreendeu neste trabalho?
- Consegue imaginar-se nesta profissão? Porquê ou por que não?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Adaptação para alunos mais jovens: use dramatizações em sala de aula com cartões de perguntas pré-preparados em vez de entrevistas ao vivo.
- Adaptação para alunos mais velhos ou avançados: Peça aos alunos que pesquisem um profissional com antecedência e incluam informações básicas na sua apresentação.
- Opção digital: as entrevistas podem ser realizadas por videochamadas, podcasts gravados ou recursos do YouTube.
- Ligação cruzada: esta atividade pode ser diretamente incorporada na «Ficha de exploração de carreira – 3 empregos sobre os quais quero saber mais».

Atividade n.º 3: Jogo de correspondência de competências

MÓDULO: AMBIENTE DE TRABALHO – Mercados de trabalho novos e em evolução –

Funções e competências específicas

NOME DA ATIVIDADE: Jogo de correspondência de competências

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade ajuda os alunos a compreender a relação entre competências específicas e funções profissionais emergentes. Os alunos recebem cartões com diferentes competências e devem combiná-los com os perfis profissionais apresentados anteriormente.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvido no âmbito do projeto CAGEA. Inspirado em jogos de empregabilidade e exercícios de correspondência de competências utilizados na orientação profissional.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Reforçar o conhecimento dos alunos sobre as competências necessárias em diferentes carreiras e destacar a importância das competências transferíveis.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

Cartões de profissões e competências corretamente correspondidos.
Maior consciência das competências necessárias para diferentes profissões.
Compreensão das competências que se sobrepõem entre os setores.

DICA PARA O PROFESSOR:

Lembre aos alunos que muitas competências (por exemplo, trabalho em equipa, comunicação, literacia digital) são relevantes em várias carreiras, não apenas numa.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO: 45-60 minutos FAIXA ETÁRIA: 13-17 anos	INDIVIDUAL/GRUPOS: Pequenos grupos, seguidos de partilha em sala de aula. N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO: 2-3 alunos
MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade): Anexo 3c: Cartões de competências e cartões de tarefas Canetas ou marcadores Folhas de trabalho para registar as correspondências	
DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo): 1. O professor explica que cada profissão requer competências específicas e transferíveis. 2. Cada grupo recebe um conjunto de Cartões de Funções (por exemplo, Analista de Cibersegurança, Técnico de Energias Renováveis, Gestor de Redes Sociais) e Cartões de Competências (por exemplo, resolução de problemas, programação, trabalho em equipa). 3. Os alunos combinam cada profissão com as competências mais relevantes. 4. Os grupos partilham e justificam as suas correspondências com a turma. 5. O professor analisa e destaca quais competências são comuns a todos os empregos.	
DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO: • Quais competências apareceram com mais frequência nas profissões? • Encontrou alguma competência surpreendente exigida para uma função? • Quais competências já possui e quais gostaria de desenvolver?	

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Adaptação para alunos mais jovens: use imagens ou símbolos para representar as competências, em vez de cartões com muito texto.
- Adaptação para alunos mais velhos ou avançados: Adicione um desafio em que eles classifiquem as competências por importância para cada emprego.
- Opção digital: jogue como um jogo de correspondência online (Kahoot, Quizizz ou ferramentas interativas de arrastar e soltar).
- Ligação cruzada: Baseia-se diretamente nos Cartões de Perfil Profissional e prepara os alunos para a reflexão na Ficha de Exploração de Carreira.

Atividade n.º 4: Inventar um emprego do futuro

MÓDULO: AMBIENTE DE TRABALHO – Mercados de trabalho novos e em evolução –

Funções e competências específicas

NOME DA ATIVIDADE: Inventar um emprego do futuro

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade criativa convida os alunos a imaginar e conceber um novo emprego que poderia existir no futuro. Eles descrevem as tarefas da função, as competências necessárias e por que ela será importante. Isso os incentiva a pensar de forma crítica e criativa sobre como as mudanças globais geram novas oportunidades.

AUTOR DA ATIVIDADE / FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvido no âmbito do projeto CAGEA. Inspirado em métodos de previsão e literacia do futuro aplicados na educação profissional.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Estimular a criatividade, a imaginação e o pensamento crítico, conectando as tendências globais com as possibilidades de emprego no futuro.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Perfis profissionais completos para funções futuras imaginadas.
- Maior consciência de como a inovação, a tecnologia e as mudanças sociais moldam novas carreiras.
- Desenvolvimento do pensamento criativo e das competências de resolução de problemas.

DICA PARA O PROFESSOR:

Incentive os alunos a pensar além dos empregos exclusivamente tecnológicos – considere também funções sociais, culturais, ambientais e relacionadas à saúde.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO: 45-60 minutos FAIXA ETÁRIA: 13 a 17 anos	INDIVIDUAL/GRUPOS: Pequenos grupos, seguidos de partilha em sala de aula N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO: 2-3 alunos
MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade): Anexo 3d: Folha de trabalho «Inventar um emprego» Canetas, marcadores, papel cartão (opcional para apresentações)	
DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo): 1. O professor explica que muitos empregos do futuro ainda não existem. 2. Em grupos, os alunos debatem possíveis novos empregos (por exemplo, responsável pela ética da IA, planeador de resiliência climática, terapeuta de realidade virtual). 3. Cada grupo preenche uma ficha de trabalho que inclui: <ul style="list-style-type: none"> • Título da profissão • Que tarefas este emprego envolve? • Que competências são necessárias? 4. Por que será importante no futuro? 5. Os grupos apresentam os seus novos cargos à turma.	
DISCUSSÕES FINAIS / PERGUNTAS DE REFLEXÃO: <ul style="list-style-type: none"> • Qual dos trabalhos inventados pareceu mais realista? • Qual foi o mais criativo ou surpreendente? • Que tendências ou problemas inspiraram estes novos empregos? • Que competências precisaria de adquirir para se preparar para o seu trabalho inventado? 	

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Adaptação para alunos mais jovens: Permita desenhos ou cartazes para visualizar o trabalho inventado, em vez de longas descrições escritas.
- Adaptação para alunos mais velhos ou avançados: Adicione um desafio para projetar um percurso de formação/educação para o trabalho inventado.
- Opção digital: use ferramentas colaborativas (Padlet, Canva, Miro) para projetar e partilhar empregos visualmente.
- Ligação cruzada: Ligações para Futuras Manchetes (do Módulo 1) e prepara os alunos para a reflexão pessoal na Ficha de Exploração de Carreira.

Atividade n.º 5: Ficha de Exploração de Carreiras – 3 Empregos sobre os quais quero saber mais

MÓDULO: AMBIENTE DE TRABALHO – Mercados de trabalho novos e em evolução – Funções e competências específicas

NOME DA ATIVIDADE: Ficha de Exploração de Carreiras – 3 Empregos sobre os quais quero saber mais

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade dá aos alunos a oportunidade de refletir e escolher três empregos específicos que desejam explorar mais a fundo. Eles irão considerar o que os atrai nessas funções e quais as competências ou formação que podem precisar para as exercer.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvida no âmbito do projeto CAGEA. Inspirada em fichas de reflexão e ferramentas de planeamento de ações em aconselhamento profissional.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Incentivar os alunos a relacionar a sua aprendizagem com aspirações profissionais concretas e a começar a desenvolver um plano de exploração individualizado.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Ficha de trabalho «3 empregos sobre os quais quero saber mais» preenchida.
- Interesses profissionais pessoais mais claros.
- Passos iniciais para a exploração de carreiras futuras.

DICA PARA O PROFESSOR:

Enfatize que os alunos não estão a fazer escolhas profissionais definitivas. O objetivo é identificar áreas de curiosidade e interesse para pesquisa adicional.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO: 45-60 minutos FAIXA ETÁRIA: 13-17 anos	INDIVIDUAL/GRUPOS: Individual, opcionalmente em pares ou em grupo. N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO: 2-3 alunos
MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade): Anexo 3e: Ficha de trabalho para exploração de carreiras Canetas/marcadores	
DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo): 1. O professor relembra aos alunos as profissões exploradas nas atividades anteriores (Cartões de Profissões, Entrevistas, Correspondência de Competências, Inventar uma Profissão). 2. Individualmente, os alunos preenchem a ficha de trabalho listando três empregos sobre os quais querem saber mais. 3. Para cada profissão, eles respondem: <ul style="list-style-type: none"> • Por que é que este trabalho me interessa? • Que competências preciso de aprender? • Como posso começar a explorá-lo (por exemplo, pesquisa, entrevista, curso)? 4. Os voluntários partilham uma das profissões que escolheram com a turma.	
DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO: <ul style="list-style-type: none"> • Quais empregos a maioria dos alunos achou interessantes? • Houve novos empregos em que não tinha pensado antes deste módulo? • Como você poderia dar o primeiro passo para explorar um dos empregos escolhidos? 	
OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS: <ul style="list-style-type: none"> • Adaptação para alunos mais jovens: forneça uma ficha de trabalho simplificada com títulos de empregos e ícones para eles selecionarem. 	

- Adaptação para alunos mais velhos ou avançados: Peça-lhes que identifiquem também uma oportunidade local ou internacional (por exemplo, estágio, curso online) relacionada com cada profissão.
- Opção digital: use o Google Forms ou o Padlet para que os resultados possam ser compilados e partilhados visualmente com toda a turma.
- Ligação cruzada: esta atividade serve como uma ponte para o Módulo 3, onde os alunos aprendem sobre oportunidades de aprendizagem internacionais e locais.

Módulo 2: Ambiente de trabalho

Submódulo (4): Oportunidades de aprendizagem – Programas internacionais e locais

Finalidade e objetivos

Informar alunos e professores sobre oportunidades educacionais, de mobilidade e de desenvolvimento pessoal além da sala de aula, tanto a nível internacional como local.

Por que é importante

Hoje em dia, a aprendizagem vai além das salas de aula tradicionais. Programas internacionais e nacionais, como Erasmus+, DiscoverEU e estágios locais, oferecem aos jovens a oportunidade de ganhar experiência de vida, desenvolver competências globais e melhorar a sua empregabilidade. Ao explorar essas oportunidades, os alunos compreendem que o crescimento profissional também depende do desenvolvimento pessoal, da mobilidade e da aprendizagem intercultural.

Resultados

É importante que cada aluno se familiarize com pelo menos uma oportunidade de aprendizagem internacional e uma nacional e reflita sobre como estas podem apoiar o seu crescimento pessoal e profissional. Os alunos sairão do módulo com uma noção mais clara das oportunidades disponíveis e das medidas iniciais que podem tomar.

Orientações gerais e dicas

Destaque a acessibilidade: mostre que os programas estão abertos a todos, independentemente das notas ou da situação financeira.

Promova a inclusão: enfatize que o voluntariado, os intercâmbios e os estágios são experiências de aprendizagem valiosas, não apenas os estudos universitários.

Use exemplos reais: partilhe histórias de alunos que participaram no Erasmus+ ou em programas locais.

Orientação prática: forneça instruções passo a passo para as candidaturas.

Incentive a exploração: os estudantes devem sentir-se inspirados a experimentar oportunidades fora da sua zona de conforto.

Ordem sugerida das atividades

4a. Ficha informativa do programa Hunt

→ Os alunos exploram e resumem informações importantes de diferentes programas de aprendizagem internacionais e locais.

🔑 Resultado: Desenvolve o conhecimento sobre as oportunidades disponíveis.

4b. Mapa de mobilidade

→ Os alunos escolhem um programa, mapeiam onde poderiam ir e descrevem o que fariam e aprenderiam.

🔑 Resultado: incentiva a reflexão sobre mobilidade e crescimento pessoal.

4c. Apresentação do programa

→ Os grupos criam um pequeno cartaz ou apresentação para «vender» um programa aos seus colegas.

🔑 Resultado: desenvolve competências de comunicação e trabalho em equipa, ao mesmo tempo que aprofunda o conhecimento do programa.

4d. Análise de Testemunhos

→ Os alunos assistem/leem um testemunho de um ex-participante e identificam os principais benefícios e desafios.

🔑 Resultado: Cria expectativas realistas em relação aos programas de mobilidade e intercâmbio.

4e. O meu passaporte de oportunidades

→ Os alunos preenchem uma ficha de trabalho pessoal identificando 1-2 programas aos quais se podem candidatar e os primeiros passos a dar.

 Resultado: apoia o planeamento de ações pessoais e a preparação para a carreira.

Atividade n.º 1: Caça ao tesouro das fichas informativas dos programas

MÓDULO: AMBIENTE DE TRABALHO: Oportunidades de aprendizagem – Programas internacionais e locais

NOME DA ATIVIDADE: Busca por fichas informativas sobre programas

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade ajuda os alunos a familiarizarem-se com diferentes oportunidades de aprendizagem internacionais e nacionais, trabalhando com fichas informativas do programa. Eles irão recolher, resumir e partilhar informações importantes, adquirindo conhecimentos práticos sobre como esses programas funcionam.

AUTOR DA ATIVIDADE / FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvida no âmbito do projeto CAGEA. Inspirada nas atividades de mobilidade e orientação profissional comumente utilizadas em programas europeus para jovens (Erasmus+, ESC, DiscoverEU).

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Aumentar a consciencialização dos alunos sobre oportunidades reais de mobilidade e aprendizagem e ajudá-los a compreender como aceder às mesmas.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

Resumos das fichas informativas do programa concluídos.
Maior familiaridade com pelo menos 2-3 programas internacionais e locais.
Maior confiança na exploração de oportunidades de mobilidade.

DICA PARA O PROFESSOR:

Use fichas informativas autênticas de sites oficiais (Erasmus+, DiscoverEU, agências nacionais). Mantenha as informações concisas e fáceis de comparar.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO: 45-60 minutos	INDIVÍDUOS/GRUPOS: Pequenos grupos
FAIXA ETÁRIA: 13-17 anos	N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO: 3-4 alunos
MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):	
Anexo 4a: Fichas informativas do programa (Erasmus+, DiscoverEU, ESC, eTwinning, oportunidades nacionais) Ficha de resumo para alunos Canetas, marcadores, marcadores fluorescentes	
 DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):	
<ol style="list-style-type: none"> 1. O professor fornece aos alunos várias fichas informativas, cada uma descrevendo um programa (internacional ou local). 2. Em grupos, os alunos escolhem 2-3 fichas informativas e resumem os pontos principais: <ul style="list-style-type: none"> • Quem pode participar? • Que atividades são oferecidas? • Quais são os benefícios que se podem obter? 3. Como se inscrever? 4. Os grupos preparam uma breve apresentação de 2 minutos sobre o(s) seu(s) programa(s). 5. O professor facilita uma discussão em sala de aula para comparar os programas. 	
DISCUSSÕES FINAIS / PERGUNTAS DE REFLEXÃO:	
<ul style="list-style-type: none"> • Qual programa pareceu mais interessante e porquê? • Quais programas pareceram mais fáceis de se inscrever? • Que competências poderia adquirir ao participar? • Como essas oportunidades poderiam afetar o seu futuro? 	

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Adaptação para alunos mais jovens: use fichas informativas simplificadas com imagens e ícones.
- Adaptação para alunos mais velhos ou avançados: Peça aos alunos que verifiquem online os prazos reais de inscrição e os critérios de elegibilidade.
- Opção digital: crie um Google Drive/Padlet partilhado com fichas informativas do programa para os alunos explorarem e resumirem digitalmente.
- Ligação cruzada: esta atividade apresenta as oportunidades que os alunos irão posteriormente mapear (Mapa de Mobilidade) e promover (Apresentação do Programa).

Atividade n.º 2: Mapa de Mobilidade

MÓDULO: AMBIENTE DE TRABALHO: Oportunidades de aprendizagem – Programas internacionais e locais

NOME DA ATIVIDADE: Mapa de Mobilidade

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade incentiva os alunos a explorar um programa de mobilidade ou aprendizagem que lhes interesse e a visualizar as oportunidades num mapa. Ajuda-os a compreender onde poderiam ir, o que fariam e quais os benefícios que poderiam obter.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvida no âmbito do projeto CAGEA. Inspirada nas atividades de mobilidade juvenil do Erasmus+ e DiscoverEU.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Ajudar os alunos a estabelecer ligações concretas entre os programas de mobilidade e o desenvolvimento pessoal, visualizando oportunidades reais.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

Um cartaz ou ficha de trabalho «Mapa de Mobilidade» preenchido.

Maior sensibilização para os destinos de mobilidade e as atividades do programa.

Reflexão sobre os potenciais benefícios (competências, experiência cultural, empregabilidade).

DICA PARA O PROFESSOR:

Incentive a criatividade – permita que os alunos usem cores, desenhos ou ferramentas digitais de mapeamento.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO: 45-60 minutos FAIXA ETÁRIA: 13-17 anos	INDIVIDUAL/GRUPOS: Indivíduo com partilha opcional em pares/grupos. N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO: X
MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade): Anexo 4b: Ficha de trabalho do mapa de mobilidade (mapa da Europa/mundo em branco com perguntas orientadoras) Fichas informativas do programa (da atividade anterior) Canetas, marcadores ou ferramentas digitais (por exemplo, Google Maps, Canva)	
DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo): 1. O professor apresenta o conceito de programas de mobilidade e dá exemplos. 2. Os alunos seleccionam um programa que lhes interesse (por exemplo, Erasmus+, DiscoverEU, ESC, bolsa de mobilidade nacional). 3. Na sua ficha de trabalho/mapa, assinalam: <ul style="list-style-type: none"> ● Para onde poderiam ir. ● Que atividades fariam lá. ● O que esperam aprender ou ganhar. 4. Os alunos partilham os seus mapas com os colegas em pequenos grupos ou expõem-nos na sala de aula.	
DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO: <ul style="list-style-type: none"> ● Quais destinos foram os mais populares? ● Que atividades os alunos mais queriam fazer? ● Como a participação neste programa pode mudar a sua vida ou carreira futura? 	

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Adaptação para alunos mais jovens: Forneça ícones/autocolantes prontos a usar (por exemplo, avião, livro, aperto de mão) para colocar no mapa.
- Adaptação para alunos mais velhos ou avançados: Peça aos alunos que pesquisem organizações parceiras reais ou países anfitriões.
- Opção digital: use o Padlet, Miro ou Google Maps para criar mapas de mobilidade interativos.
- Ligação cruzada: esta atividade baseia-se na Caça ao Ficha Informativa e prepara os alunos para a Apresentação do Programa.

Atividade n.º 3: Apresentação do Programa

MÓDULO: AMBIENTE DE TRABALHO – Oportunidades de aprendizagem – Programas internacionais e locais

NOME DA ATIVIDADE: Apresentação do Programa

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Nesta atividade, os alunos trabalham em grupos para preparar e apresentar uma breve «apresentação» sobre um programa de aprendizagem ou mobilidade. Ao apresentarem o programa aos seus colegas, eles praticam as suas competências de comunicação, ao mesmo tempo que aprofundam a sua compreensão dos benefícios do programa.

AUTOR DA ATIVIDADE / FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvido no âmbito do projeto CAGEA. Inspirado na aprendizagem baseada em projetos e nas práticas de ensino entre pares na educação profissional.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Reforçar os conhecimentos dos alunos sobre programas internacionais e locais e desenvolver as suas competências de trabalho em equipa, apresentação e comunicação persuasiva.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

Cartazes em grupo ou apresentações curtas sobre diferentes programas.
Maior confiança na apresentação e promoção de oportunidades.
Melhor compreensão da diversidade de programas disponíveis.

DICA PARA O PROFESSOR:

Mantenha as apresentações curtas e dinâmicas (2 a 3 minutos). Incentive o uso de recursos visuais (cartazes, slides, adereços) para tornar as apresentações mais envolventes.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO: 45-60 minutos	INDIVÍDUOS/GRUPOS: Pequenos grupos.
FAIXA ETÁRIA: 13-17 anos	N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO: 3-4 alunos
MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):	
Anexo 4c: Ficha de trabalho do programa (estrutura orientadora) Fichas informativas do programa (da Atividade 5a) Papel, marcadores ou ferramentas digitais para criar cartazes/apresentações	
Descrição da Atividade (Passo a passo):	
<ol style="list-style-type: none"> 1. O professor explica a ideia de uma «apresentação» e mostra um exemplo (por exemplo, um pequeno vídeo ou cartaz). 2. Os grupos escolhem um programa (Erasmus+, DiscoverEU, ESC, eTwinning ou uma oportunidade nacional). 3. Usando a ficha de trabalho, os grupos preparam uma breve apresentação incluindo: <ul style="list-style-type: none"> • O que é o programa? • Quem pode participar? • Que atividades/benefícios oferece? • Por que outros alunos devem participar? 4. Cada grupo apresenta a sua proposta à turma (2 a 3 minutos). 5. O professor e os alunos votam/discutem qual apresentação foi mais convincente. 	
DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO:	
<ul style="list-style-type: none"> • Quais programas pareceram mais interessantes após as apresentações? • O que tornou algumas apresentações mais persuasivas do que outras? • Aprendeu algo novo sobre esses programas com os seus colegas? 	

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Adaptação para alunos mais jovens: permita apresentações apenas com cartazes, em vez de apresentações orais completas.
- Adaptação para alunos mais velhos ou avançados: Adicione uma sessão de perguntas e respostas onde os colegas possam fazer perguntas sobre o programa.
- Opção digital: os grupos podem criar apresentações de slides (PowerPoint, Canva) ou vídeos curtos.
- Interligação: Aproveita os conhecimentos adquiridos na Caça às Fichas Informativas e no Mapa de Mobilidade e promove a reflexão na Análise de Testemunhos e no Passaporte de Oportunidades.

Atividade n.º 4: Análise de Testemunhos

MÓDULO: AMBIENTE DE TRABALHO – Oportunidades de aprendizagem – Programas internacionais e locais

NOME DA ATIVIDADE: Análise de Testemunhos

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade permite que os alunos aprendam com experiências reais de participantes anteriores em programas internacionais ou locais. Ao analisar testemunhos (vídeos, histórias escritas ou entrevistas curtas), os alunos identificam os benefícios, desafios e resultados de crescimento pessoal das oportunidades de mobilidade.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvida no âmbito do projeto CAGEA. Inspirada em abordagens de aprendizagem entre pares e narração de histórias em projetos de mobilidade juvenil.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Proporcionar aos alunos uma visão realista sobre o que é participar em programas de mobilidade, ajudando-os a criar motivação e expectativas realistas.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Fichas de análise preenchidas com base em testemunhos.
- Compreensão mais profunda dos benefícios do programa e dos possíveis desafios.
- Maior motivação para explorar oportunidades.

DICA PARA O PROFESSOR:

Escolha testemunhos diversificados (diferentes países, tipos de programas, experiências pessoais) para mostrar que as oportunidades são acessíveis a todos.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO: 45-60 minutos	INDIVÍDUOS/GRUPOS: Duplas ou pequenos grupos
FAIXA ETÁRIA: 13-17 anos	N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO: 2-3 alunos
MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):	
Anexo 4d: Ficha de análise de testemunhos Vídeos, testemunhos escritos ou oradores convidados (antigos participantes) Canetas/marcadores	
Descrição da Atividade (Passo a passo):	
<ol style="list-style-type: none"> 1. O professor apresenta os testemunhos e explica que eles mostram experiências reais de alunos. 2. Os alunos assistem a um pequeno vídeo, leem uma história escrita ou ouvem um convidado a partilhar a sua experiência. 3. Em duplas ou grupos, os alunos preenchem a ficha de trabalho com perguntas orientadoras: <ul style="list-style-type: none"> • Em que programa a pessoa participou? • O que eles ganharam com a experiência? • Que desafios enfrentou? • Gostaria de ter uma experiência semelhante? Porquê ou por que não? 4. Os grupos partilham uma lição importante com a turma. 	
Discussões finais/Perguntas de debriefing:	
<ul style="list-style-type: none"> • Quais benefícios os participantes mencionaram com mais frequência? • Alguém enfrentou desafios que você não havia considerado antes? • Sente-se mais motivado para participar de programas como esse depois de ouvir essas histórias? 	

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Adaptação para alunos mais jovens: use vídeos curtos com legendas em vez de textos longos.
- Adaptação para alunos mais velhos ou avançados: Peça-lhes que escrevam uma breve reflexão comparando dois testemunhos diferentes.
- Opção digital: os alunos podem gravar os seus próprios mini-vídeos de testemunho após participarem num projeto escolar.
- Ligação cruzada: Esta atividade está relacionada com a Apresentação do Programa e prepara os alunos para a reflexão na ficha de trabalho O meu Passaporte de Oportunidades.

Atividade n.º 5: O meu passaporte de oportunidades

MÓDULO: AMBIENTE DE TRABALHO – Oportunidades de aprendizagem – Programas internacionais e locais

NOME DA ATIVIDADE: O meu passaporte de oportunidades

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade de reflexão convida os alunos a criarem o seu próprio «Passaporte de Oportunidades», selecionando 1-2 programas aos quais poderiam candidatar-se de forma realista. Eles identificam passos de ação e refletem sobre como essas oportunidades podem apoiar o seu desenvolvimento pessoal e profissional.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvido no âmbito do projeto CAGEA. Inspirado em ferramentas de reflexão sobre o planeamento de carreira e de mobilidade.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Apoiar os alunos a estabelecer uma ligação pessoal com os programas de mobilidade e incentivar-los a tomar medidas concretas para participar.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Folha de trabalho «O meu passaporte de oportunidades» preenchida.
- Os alunos identificam pelo menos uma oportunidade que poderiam aproveitar.
- Primeiros passos para a aplicação ou exploração mais aprofundada.

DICA PARA O PROFESSOR:

Reforce aos alunos que se trata de explorar possibilidades, não de assumir compromissos definitivos. Incentive-os a partilhar os seus passaportes com os colegas para se inspirarem.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO: 45 minutos	INDIVIDUAL/GRUPOS: Individual, em pares opcionais ou em grupo.
FAIXA ETÁRIA: 13 a 17 anos	N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO: X
MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):	
Anexo 4e: Ficha de trabalho do Passaporte de Oportunidades Canetas/marcadores	
 DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):	
<ol style="list-style-type: none"> 1. O professor apresenta a ideia do «Passaporte de Oportunidades» e explica que se trata de um plano pessoal. 2. Individualmente, os alunos preenchem a sua ficha de trabalho: 3. Programas aos quais eu poderia me inscrever. <ul style="list-style-type: none"> • Por que estou interessado. • Que competências/benefícios eu ganharia. • O meu primeiro passo. 4. Opcional: os alunos decoram os seus passaportes com desenhos, bandeiras ou símbolos pessoais. 5. Os alunos partilham (voluntariamente) um programa do seu passaporte com a turma. 	
DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO:	
<ul style="list-style-type: none"> • Quais programas a maioria dos alunos escolheu? • Que passos pareciam mais fáceis de dar? • Como os professores ou as escolas poderiam ajudá-lo na candidatura? 	
OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:	
<ul style="list-style-type: none"> • Adaptação para alunos mais jovens: forneça fichas de trabalho simplificadas com ícones para viagens, voluntariado e estudos. 	

- Adaptação para alunos mais velhos ou avançados: Peça-lhes que elaborem um miniplano de ação com prazos e documentos necessários.
- Opção digital: os alunos podem criar os seus passaportes no Canva ou no Google Slides e partilhá-los digitalmente.
- Ligação cruzada: Esta atividade conclui o módulo e faz a ligação com todas as atividades anteriores (Caça ao Fato, Mapa de Mobilidade, Apresentação do Programa, Análise de Testemunhos).



Módulo 3: Tomada de decisão

Submódulo (5): Da disciplina à carreira - ligando os pontos

Finalidade e objetivos

Esta secção foi concebida para ajudar os alunos a compreender como as disciplinas que estudam na escola se relacionam com carreiras e percursos profissionais no mundo real. O objetivo principal é que os alunos reconheçam como várias disciplinas académicas, bem como os estudos, estão relacionados com diferentes profissões ou carreiras, para que possam alargar os seus horizontes profissionais. Outros objetivos são que os alunos descubram percursos profissionais alternativos e tomem decisões informadas sobre as suas perspetivas no mercado de trabalho.

Por que isso é importante

Depois de os alunos refletirem sobre a sua identidade (Módulo 1) e aprenderem sobre o ambiente de trabalho (Módulo 2), é hora de conectar esse conhecimento à sua realidade atual – as disciplinas escolares. Esta secção torna a educação significativa e proposital, pois leva a empregos e áreas de carreira específicos. Portanto, os alunos ficam motivados a aprender, tornam-se ativos em termos de seus estudos futuros, estabelecem metas e facilitam o processo de tomada de decisão.

Resultados

Seria importante que cada aluno criasse um «mapa de carreira» pessoal que ilustrasse a relação entre os seus interesses pessoais e disciplinas escolares relacionadas com várias áreas profissionais e cargos. Dessa forma, os alunos seriam capazes de tomar decisões informadas e confiáveis com base nos seus interesses e competências reais.

Orientações gerais e dicas

- Dê instruções claras e explique as atividades.
- Use histórias reais de ex-alunos sobre possíveis trajetórias profissionais.
- Convide pessoas que aplicaram as disciplinas escolares de maneiras inesperadas.
- Incentive a criatividade em relação a novas e alternativas perspectivas de carreira.
- Use materiais visuais (cartões, fotos, cartazes, vídeos).
- Incentive a comunicação e a colaboração entre os alunos.

Ordem sugerida das atividades

5a. Fluxograma da relação entre disciplinas e carreiras

→ Os alunos relacionam as disciplinas escolares e as competências com possíveis carreiras.

 Resultado: Ganhar consciência profissional, ampliar as percepções sobre as opções de carreira.

5b. Cartões de bingo de disciplinas e setores

→ Os alunos exploram opções de carreira e vários percursos profissionais.

 Resultado: maior consciência do mundo do trabalho e das áreas profissionais interligadas.

5c. Siga o caminho – Jogo de conexões de carreira

→ Os alunos transformam os seus interesses e competências em opções de carreira reais.

 Resultado: ajuda os alunos a reconhecerem as suas competências e como elas se relacionam com possíveis percursos profissionais.

5d. Mapeamento de opções de carreira alternativas

→ Os alunos identificam uma gama mais ampla de oportunidades profissionais.

 Resultado: incentiva a criatividade, a flexibilidade e a tomada de decisões.

5e. Como conseguir estudar o que deseja

→ Os alunos exploram programas universitários e requisitos de admissão/inscrição.

🔑 Resultado: incentiva a autoconsciência, a motivação e escolhas académicas ou profissionais informadas.

Atividade n.º 1: Fluxograma da disciplina à carreira

MÓDULO: TOMADA DE DECISÕES: Das disciplinas às carreiras – Ligando os pontos

NOME DA ATIVIDADE: Fluxograma de disciplinas para carreiras

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade permite que os alunos conectem as disciplinas escolares com competências transferíveis, setores de trabalho e possíveis carreiras. Ajuda-os a reconhecer que cada disciplina pode levar a múltiplas oportunidades futuras e que a tomada de decisões é um processo de ligação entre conhecimentos, competências e objetivos.

AUTOR DA ATIVIDADE / FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Adaptado pela equipa CAGEA Auth com base em práticas de educação profissional em atividades de mapeamento de disciplinas para carreiras.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Apoiar os alunos na exploração de como as disciplinas escolares podem levar a diversas oportunidades de carreira e incentivar a tomada de decisões com base em competências, interesses e percursos.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Cada aluno/grupo completa um fluxograma ligando uma disciplina escolhida → competências transferíveis → setores de trabalho → carreiras → percursos de educação/formação.
- Os alunos ganham consciência das competências transferíveis e ampliam a sua visão das opções de carreira.

DICA PARA O PROFESSOR:

- Incentive os alunos a pensar amplamente sobre competências transferíveis, não apenas sobre o conteúdo direto da disciplina.
- Se os alunos tiverem dificuldades, dê-lhes sugestões (por exemplo, «Que competências usas para resolver problemas matemáticos?» ou «Que competências práticas quando escreves uma redação?»).
- Use exemplos antes de deixá-los trabalhar de forma independente.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

45 minutos

FAIXA ETÁRIA:

13-17 anos

INDIVIDUAL / GRUPOS:

Funciona individualmente ou em pequenos grupos

N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:

4-5 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Modelo de fluxograma impresso (ou versão digital)

Canetas/lápis

Quadro branco ou projetor (para apresentar exemplos)

Anexo 5a: Fluxograma de disciplinas para carreiras

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. Introdução (10 min): Apresente o objetivo da atividade – relacionar as disciplinas escolares com carreiras da vida real. Mostre um exemplo (por exemplo, Literatura → Jornalista).
2. Trabalho em grupo (20-25 min): Os alunos trabalham em grupos de 4-5. Cada grupo seleciona 2-3 disciplinas escolares e preenche o modelo do fluxograma passo a passo.
3. Partilha (10-15 min): Cada grupo apresenta um fluxograma preenchido à turma.
4. Reflexão (5-10 min): O professor facilita uma breve discussão sobre semelhanças, descobertas surpreendentes e como isso se relaciona com a tomada de decisões.

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- Que competências acharam que aparecem em muitas disciplinas?
- Descobriu carreiras nas quais nunca tinha pensado antes?
- Como este exercício pode ajudá-lo a tomar decisões futuras sobre educação ou carreira?
- Que outros fatores (além das disciplinas) podem influenciar as escolhas de carreira?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Esta atividade pode ser repetida em diferentes idades com complexidade crescente (por exemplo, adicionando informações sobre o mercado de trabalho, convidando palestrantes ou pesquisando os requisitos educacionais com mais profundidade).

Atividade n.º 2: Cartões de bingo de disciplinas e setores

MÓDULO: TOMADA DE DECISÕES: Das disciplinas às carreiras – Ligando os pontos

NOME DA ATIVIDADE: Cartões de bingo de disciplinas – setores

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade permite aos alunos ligar **as disciplinas escolares e os setores profissionais** às competências, ferramentas e tarefas utilizadas na vida real. Torna a exploração profissional divertida, interativa e colaborativa através de um formato familiar de jogo de bingo.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Adaptado pela equipa CAGEA Auth com base em práticas de educação profissional em atividades de mapeamento de disciplinas para carreiras.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Ajudar os alunos a reconhecer as ligações entre as disciplinas académicas e os percursos profissionais, melhorando a consciência de como a aprendizagem em sala de aula se relaciona com o mundo do trabalho.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

Os alunos identificam as relações entre competências/tarefas e disciplinas/setores.

Os alunos refletem sobre como diferentes áreas estão interligadas.

Os professores observam a consciência profissional e o conhecimento das disciplinas dos alunos.

DICA PARA O PROFESSOR:

- Prepare várias variações do cartão de bingo para evitar que todos ganhem ao mesmo tempo.
- Use exemplos relevantes para o contexto local dos alunos e oportunidades futuras.
- Incentive a discussão após cada habilidade/tarefa anunciada.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

30-40 minutos

INDIVÍDUOS/GRUPOS:

Grupos

FAIXA ETÁRIA:

13-17 anos

N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:

4-5 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Cartões de bingo impressos (4x4 ou 5x5, várias versões)

Canetas, lápis ou fichas para marcar os quadrados

Lista do professor com competências/ferramentas/tarefas e correspondências com disciplinas/setores

Quadro branco ou projetor (opcional, para mostrar exemplos)

Anexo 5b Cartões de bingo por matéria e setor

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. Dê a cada aluno ou grupo um cartão de bingo.
2. Explique as regras claramente (os alunos devem combinar disciplinas/setores com competências/ferramentas/tarefas que o professor indicar).
3. O professor diz em voz alta uma competência/ferramenta/tarefa.
4. Os alunos marcam o tema/setor correto no seu cartão, se ele aparecer.

5. Continue a anunciar itens até que um aluno ou grupo complete uma linha, coluna ou diagonal.
6. O primeiro a completar grita «**BINGO!**».
7. O professor verifica as respostas.
8. O jogo pode continuar para que haja mais vencedores.

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- Quais competências ou ferramentas foram mais fáceis de combinar? Quais foram as mais difíceis?
- Descobriu novas conexões entre disciplinas e empregos?
- Como é que as disciplinas escolares o preparam para diferentes setores profissionais?
- Qual setor você achou mais interessante e por quê?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Funciona bem como quebra-gelo no início de um módulo de orientação profissional.
- Pode ser adaptado para se concentrar em setores específicos (por exemplo, versão apenas STEM).
- Os cartões de bingo digitais (através do Google Slides ou Kahoot) também podem ser usados se não for possível imprimir.

Atividade n.º 3: Siga o caminho – Jogo de conexões de carreira

MÓDULO: TOMADA DE DECISÕES: Das disciplinas às carreiras – Ligando os pontos

NOME DA ATIVIDADE: Siga o Caminho – Jogo de Ligações Profissionais

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade permite que os alunos explorem como as suas escolhas em relação às disciplinas escolares, bem como os seus interesses e competências, podem estar ligados a carreiras no mundo real. Eles aprendem a identificar competências transferíveis, compreender setores profissionais e reconhecer percursos educativos, promovendo a autoconsciência e as competências de tomada de decisão em relação a opções de carreira futuras.

AUTOR DA ATIVIDADE / FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Adaptado de exercícios de exploração de carreiras e mapeamento de competências.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Ajudar os alunos a relacionar as disciplinas de que gostam com potenciais carreiras, identificando competências, setores e formação necessária, melhorando assim as competências de tomada de decisão e planeamento de carreira.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

Uma ficha de trabalho «Siga o Caminho» preenchida, mostrando o percurso do aluno desde uma matéria até uma carreira.

Maior consciência das competências transferíveis e de como elas se aplicam a diferentes setores profissionais.

Maior capacidade de planear etapas de educação e formação para objetivos futuros.

DICA PARA O PROFESSOR:

Incentive a criatividade – os alunos podem escolher percursos profissionais não convencionais. Enfatize que existem várias maneiras de alcançar um objetivo profissional e que não existe um caminho «errado».

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO: 45-60 minutos	INDIVIDUAL/GRUPOS: Atividade em grupo
FAIXA ETÁRIA: 13-17 anos	N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO: 4-5 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Folhas de trabalho «Siga o caminho» para impressão

- Cartões temáticos
- Cartões de competências
- Cartões de setor
- Cartões de carreira
- Cartões de educação/formação
- Tesouras, se os alunos forem cortar os cartões eles próprios
- Canetas ou lápis

Anexo 5c: Siga o caminho

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. **Apresente a atividade:** Explique que os alunos irão explorar como os seus interesses se relacionam com carreiras do mundo real.
2. **Selecione um cartão de assunto:** Cada aluno ou grupo escolhe um assunto de que gosta (do baralho ou da sua própria ideia).
3. **Baralho de habilidades:** Os alunos identificam 2 a 3 habilidades relacionadas ao assunto.
4. **Combine com os cartões de carreira:** Usando os cartões de competências, os alunos escolhem 3 carreiras que se alinharam com suas competências ou com o tema escolhido.
5. **Identificar setores:** Os alunos relacionam cada carreira a um setor de trabalho (saúde, tecnologia, artes, etc.).
6. **Adicione etapas de educação/formação:** os alunos escolhem a educação ou formação necessária para seguir cada carreira (foco no ensino médio, opções pós-secundárias, outros caminhos).

7. **Registrar o percurso:** Os alunos preenchem a ficha «Siga o percurso», mostrando todo o percurso desde a disciplina → competências → setor → carreira → educação.
8. **Competição opcional:** Peça aos grupos que apresentem os seus percursos. Atribua pontos pela criatividade ou originalidade.

DISCUSSÕES FINAIS / PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- Quais foram as competências mais fáceis ou mais difíceis de associar às carreiras?
- Alguma carreira surpreendeu-o com base na disciplina que escolheu?
- Como é que compreender a educação ou formação necessária ajuda a planear o seu futuro?
- Como esta atividade pode ajudá-lo a tomar decisões sobre cursos ou passatempos?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Pode ser adaptado para trabalho individual ou em pares, se a turma for pequena.
- Os baralhos de cartas podem ser ampliados com temas, competências, setores e carreiras adicionais para manter a atividade interessante.

Atividade n.º 4: Mapear opções de carreira alternativas

MÓDULO: TOMADA DE DECISÕES: Das disciplinas às carreiras – ligando os pontos

NOME DA ATIVIDADE: Mapeamento de opções alternativas de carreira

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade ajuda os alunos a identificar uma gama mais ampla de oportunidades profissionais, mapeando carreiras relacionadas com um campo inicial de interesses académicos ou profissionais dos alunos. Ela incentiva a flexibilidade, a criatividade e a tomada de decisões informadas sobre a carreira. Ao explorar caminhos de carreira alternativos, os alunos ampliam a sua perspetiva e descobrem profissões que talvez não tivessem considerado inicialmente.

AUTOR DA ATIVIDADE / FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Adaptado do Centro Nacional de Orientação Profissional (EKEP), 2007, *Karieroskopio* [Manual de orientação profissional], p. 72. Salónica: EKEP.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Ajudar os alunos a explorar uma variedade de opções de carreira relacionadas com os seus principais interesses académicos ou profissionais e a refletir sobre quais as alternativas que melhor correspondem às suas competências, valores, interesses e estilo de vida preferido.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Um mapa de carreira com uma variedade de profissões relacionadas com a área académica/profissional escolhida pelo aluno.
- Identificação de 2 a 3 profissões alternativas adequadas para exploração mais aprofundada.
- Maior consciência da flexibilidade profissional e dos percursos interligados.

DICA PARA O PROFESSOR:

Incentive a criatividade e a abertura no brainstorming de profissões relacionadas. Lembre aos alunos que esta é uma atividade exploratória, não um compromisso com um caminho profissional específico. Use perguntas perspicazes para estimular uma reflexão mais profunda.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

45 minutos

FAIXA ETÁRIA:

13-17 anos

INDIVIDUAL / GRUPOS:

Ambos - Os alunos trabalham primeiro individualmente e depois partilham em pares ou pequenos grupos.

N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:

4-5 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Folhas grandes de papel ou folhas de flipchart

Marcadores, canetas coloridas, notas adesivas

Opcional: ferramentas digitais de mapeamento mental (por exemplo, Miro, Canva)

Exemplo de mapa de **profissões relacionadas com a enfermagem** (para mostrar aos alunos)

Anexo 5d: Mapeamento de opções alternativas de carreira

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. Introdução (5 minutos)
 - Explique o objetivo da atividade: descobrir profissões relacionadas e ampliar as perspetivas de carreira.
 - Apresente o exemplo da enfermagem e como as profissões relacionadas foram mapeadas.
2. Trabalho individual (15 minutos)
 - Peça a cada aluno que selecione uma carreira que lhe interesse (da sua lista de carreiras preferidas ou das suas ideias atuais).
 - No centro da página, eles escrevem essa profissão.

- À volta dela, eles devem fazer um *brainstorming* e anotar todas as profissões relacionadas que conseguirem pensar (níveis de educação, áreas adjacentes, funções alternativas, profissões de apoio).
 - Incentive-os a serem criativos e a não se limitarem a ligações diretas ou «óbvias».
3. Trabalho opcional em pares/grupos (10 minutos)
- Os alunos partilham o seu mapa com um colega ou pequeno grupo.
 - Os parceiros acrescentam novas ideias ou sugerem profissões relacionadas que o aluno possa não ter considerado.
4. Reflexão e comparação (15 minutos)
- Os alunos revisam o seu mapa e selecionam 3–4 profissões alternativas que parecem mais atraentes.
 - Eles comparam essas opções com os resultados da roda de carreiras (valores, interesses, estilo de vida, habilidades).
5. Questões para reflexão (podem ser escritas ou discutidas):
- Quais profissões alternativas parecem se adequar melhor aos seus valores e estilo de vida?
 - Quais opções estão alinhadas com as suas competências mais fortes?
 - Descobriu alguma profissão surpreendente que não tinha considerado?
 - Quais destas opções gostaria de explorar mais a fundo?
6. Discussão em grupo (10 minutos)
- Convide alguns alunos para partilharem descobertas interessantes com a turma.
 - Destaque como o mapeamento de carreira abre oportunidades e reduz a ansiedade de ter que encontrar «a profissão certa».

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- Quais profissões alternativas o surpreenderam mais?
- Quais opções se alinham melhor com os seus interesses, competências e estilo de vida?
- Como o mapeamento de profissões relacionadas mudou a sua visão sobre o planeamento de carreira?

- Que passos poderia dar para explorar mais estas novas opções?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

Enfatize que as carreiras profissionais são flexíveis e interligadas.

Sublinhe as ligações entre as disciplinas e as opções de emprego/carreira.

Normalize o facto de que os interesses podem mudar e que sempre há alternativas disponíveis.

Incentive os alunos a pesquisar mais sobre as suas duas ou três alternativas principais (perspetivas de emprego, educação, condições de trabalho).

Reforce a ideia de que este exercício é exploratório, não vinculativo, e que o seu objetivo é ampliar a consciência.

Possíveis adaptações

- **Para alunos mais jovens:** forneça cartões pré-escritos com profissões para ajudá-los a construir os seus mapas.
- **Para alunos mais velhos/licenciados:** incentive-os a incluir profissões emergentes (por exemplo, IA, áreas de sustentabilidade) ou oportunidades internacionais.
- **Ambiente online:** use quadros brancos digitais ou ferramentas colaborativas de mapeamento.

Atividade n.º 5: Como vai conseguir estudar o que deseja

MÓDULO: TOMADA DE DECISÕES: Das disciplinas às carreiras – ligando os pontos

NOME DA ATIVIDADE: Como vai conseguir estudar o que quer

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade permite aos alunos explorar os requisitos dos departamentos e programas universitários em que estão interessados, compreender o nível de esforço necessário para a admissão e identificar percursos educativos e profissionais alternativos. Incentiva a autoconsciência, a motivação e a tomada de decisões informadas.

AUTOR DA ATIVIDADE / FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Adaptado por Skoulaki, E. (2019). *Atividades de aconselhamento de orientação profissional nas escolas*. Atenas: Organização Nacional para a Certificação de Qualificações e Orientação Profissional (EOPPEP).

<http://ploigos.eoppep.gr>

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Orientar os alunos na pesquisa de requisitos de admissão, notas de entrada e alternativas para as áreas de estudo desejadas e ajudá-los a perceber o esforço e o planeamento necessários para alcançar os seus objetivos educacionais e profissionais.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Cada grupo apresenta um resumo dos resultados da pesquisa sobre um departamento universitário.
- Os alunos tomam consciência dos requisitos de admissão, da preparação necessária e das alternativas possíveis.
- Os alunos praticam trabalho em equipa, pesquisa e habilidades de apresentação.

DICA PARA O PROFESSOR:

Incentive os alunos a pensar de forma realista, mas também otimista, sobre os seus objetivos. Use perguntas perspicazes para ajudá-los a relacionar os resultados da pesquisa com os seus hábitos de estudo, desempenho e aspirações pessoais.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

90 minutos

FAIXA ETÁRIA:

13-17 anos

INDIVIDUAL/GRUPOS:

Grupos

N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:

4-5 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Computadores, tablets ou smartphones com acesso à Internet

Projetor/quadro para apresentações em grupo

Folhas de trabalho (em formato de tabela) para os alunos preencherem durante a pesquisa

Flipchart/quadro ou projetor para apresentações

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. Introdução (10 minutos)

O professor/conselheiro apresenta a atividade:

«Hoje vamos explorar como podem alcançar os vossos objetivos de estudo. Irão pesquisar programas universitários, os seus requisitos de admissão e possíveis alternativas. No final, discutiremos as vossas conclusões e o esforço necessário para alcançar os vossos objetivos.»

2. Formação de grupos (5 minutos)

Os alunos formam pequenos grupos (3-4 membros).

3. Seleção de departamentos (10 minutos)

Cada grupo lista vários departamentos universitários nos quais está interessado.

Eles escolhem **um departamento** para pesquisar mais a fundo.

4. Pesquisa (30 minutos)

Cada grupo investiga o seguinte sobre o departamento escolhido:

Requisitos de admissão (disciplinas especiais, orientação/área necessária, notas de admissão dos últimos 3 anos).

Disponibilidade noutras regiões/universidades (programas equivalentes).

Caminhos alternativos caso não ingressem no ensino superior (por exemplo, formação profissional, estudos no estrangeiro, instituições privadas).

Ferramentas para pesquisa (exemplo da Grécia):

Base de dados nacional de opções educativas: [Πλογός – Ploigos](#)

Sites dos departamentos universitários

Recursos do gabinete de carreira ou do orientador

5. Apresentação dos resultados (20 minutos)

Cada grupo apresenta os seus resultados à turma.

Devem abordar:

- Quais são os requisitos existentes
- Que notas são normalmente necessárias
- Que alternativas estão disponíveis

6. Discussão orientada (15 minutos)

O professor/conselheiro faz perguntas reflexivas, por exemplo:

«*O que o surpreendeu nos requisitos?*»

«*Que esforço você precisaria fazer para ser admitido?*»

«*Que opções de backup poderia considerar?*»

O objetivo é destacar a importância do planeamento, da persistência e da consciência das alternativas.

7. Conclusão (5 minutos)

Resuma as principais ideias:

“Agora tem uma ideia mais clara do que é necessário para estudar o que deseja. O importante é definir objetivos, compreender o esforço necessário e saber que há sempre alternativas.”

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE DEBRIEFING:

- O que o surpreendeu nos requisitos de admissão?
- Que desafios poderá enfrentar para ser admitido?
- Que alternativas você vê se não tiver sucesso na primeira tentativa?
- Como é que esta pesquisa pode motivá-lo a planejar os seus estudos de forma mais eficaz?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- A atividade pode ser adaptada para alunos interessados em estudar no estrangeiro, encaminhando-os para sites de universidades internacionais.
- Os professores podem preparar um modelo simples de ficha de trabalho com colunas (*Departamento – Requisitos de admissão – Notas de entrada – Universidades equivalentes – Caminhos alternativos*) para orientar a pesquisa dos alunos.

Módulo 3: Tomada de decisão

Submódulo (6): Tomada de decisões na vida real – Planeamento com propósito

Propósito e objetivos

Esta secção foi concebida para ensinar aos alunos como tomar decisões informadas e estruturadas sobre os seus estudos e carreiras e como definir metas. Através de uma variedade de atividades individuais e em grupo, os alunos são treinados para definir metas realistas e mensuráveis, bem como para tomar decisões informadas com base nas suas aspirações pessoais e nas condições do mercado de trabalho.

Por que isso é importante

O processo de tomada de decisão é uma etapa importante no desenvolvimento profissional e, muitas vezes, é um pré-requisito para uma carreira de sucesso. Depois de aprender sobre as suas opções, os alunos muitas vezes sentem-se sobrecarregados por terem muitas escolhas ou com medo de escolher «errado». Esta secção dá-lhes ferramentas de tomada de decisão e os níveis de confiança necessários para definir metas realistas que sejam consistentes com os seus interesses, habilidades e desejos.

Resultados

O resultado desejado seria que cada aluno tivesse um plano de carreira pessoal completo, incluindo um percurso profissional preferencial, a justificação por trás da sua escolha, alternativas de carreira e próximos passos/ações.

Orientações gerais e dicas

- Sublinhe a importância de definir objetivos e planejar a carreira.
- Sublinhe a importância de tomar decisões informadas.
- Deixe espaço para discussões do tipo «não faz mal ainda não saber».

- Reforce que o planeamento de carreira é flexível e está em constante evolução.
- Aumente a autorreflexão e a autoconsciência por meio de discussões em grupo e partilha.
- Incentive a reflexão e a escuta respeitosa.
- Repita as atividades e relacione os resultados com os passos futuros.

Ordem sugerida das atividades

6a. Árvore de decisão

→ Os alunos exploram possíveis opções de carreira por meio de um diagrama de decisão.

 Resultado: desenvolve o pensamento crítico, a resolução de problemas e as competências de planeamento.

6b. Encruzilhada de carreiras – Análise SWOT

→ Os alunos refletem sobre os seus pontos fortes e fracos, bem como sobre as oportunidades e ameaças externas relacionadas com as opções de carreira.

 Resultado: apoia a autoconsciência e a tomada de decisões informadas.

6c. Escolher entre soluções alternativas

→ Os alunos são apoiados para tomar decisões com base na comparação de diferentes opções de carreira em relação aos seus interesses, valores e competências.

 Resultado: reforça a autoconsciência, o pensamento crítico e a tomada de decisões.

6d. Folha de trabalho Prós e Contras

→ Os alunos praticam habilidades de tomada de decisão ao enfrentar dilemas.

 Resultado: incentiva a autoconfiança, o pensamento crítico e a tomada de decisões informadas.

6e. Definição de objetivos de carreira SMART

→ Os alunos aprendem a definir objetivos específicos, mensuráveis, alcançáveis, realistas e oportunos.

‘

🔑 Resultado: melhora o estabelecimento de objetivos, a tomada de decisões e o planeamento de carreira.

Atividade n.º 1: Árvore de decisão

MÓDULO: TOMADA DE DECISÕES: Tomada de decisões na vida real – Planeamento com propósito

NOME DA ATIVIDADE: Árvore de decisão

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade permite que os alunos reflitam sobre as suas escolhas, mapeando possíveis caminhos, etapas e obstáculos. Ajuda os alunos a aprenderem a tomar decisões ponderadas, explorando possíveis opções, etapas, resultados e contratemplos. Através da utilização de um diagrama de árvore de decisão, os alunos desenvolvem o pensamento crítico, a resolução de problemas e as competências de planeamento que os preparam para as escolhas da vida real.

AUTOR DA ATIVIDADE / FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Adaptado pela equipa CAGEA Auth com base em modelos de tomada de decisão utilizados na orientação profissional.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Os alunos irão praticar a análise de escolhas, mapeando decisões em etapas, resultados e possíveis obstáculos, permitindo-lhes ver as consequências de diferentes caminhos.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Árvores de decisão concluídas (desenhadas em papel ou folha de trabalho).
- Maior consciência de como as decisões envolvem várias etapas, consequências e desafios.

DICA PARA O PROFESSOR:

- Enfatize que não há respostas «erradas»; o exercício consiste em explorar possibilidades.
- Incentive a criatividade – os alunos podem adicionar ramos, usar cores e debater ideias livremente.

- Oriente-os a incluir resultados positivos e possíveis contratemplos.
- Certifique-se de que os grupos compreendem que os contratemplos não significam fracasso, mas sim uma oportunidade para se adaptarem.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO: 45-60 minutos	INDIVIDUAL/GRUPOS: Atividade em grupo com algum acompanhamento individual (extensão/trabalho de casa).
FAIXA ETÁRIA: 13-17 anos	N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO: 4-5 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Folhas grandes de papel ou quadro branco

Marcadores/canetas coloridas (pelo menos três cores: azul, verde, vermelho)

Folha de trabalho da árvore de decisão (com modelo de tronco e ramificações)

Anexo 6a: Árvore de decisão

Descrição da Atividade (Passo a passo)

1. Prepare o cenário (5 min):

- Explique o que é uma árvore de decisão (um diagrama que se ramifica a partir de uma escolha principal em etapas, resultados e possíveis contratemplos).
- Mostre um exemplo simples no quadro (por exemplo, «O que fazer depois do ensino secundário?» → universidade vs. formação profissional).

2. Apresente o dilema (5 min):

- Apresente uma decisão comum a todos os alunos: «*Acabaram de terminar o ensino secundário. Podem ir para a universidade ou inscrever-se numa formação profissional.*»
- Enfatize: não há resposta certa ou errada, apenas escolhas e consequências a serem exploradas.

3. Construção da árvore de decisão (20-25 min):

- Os alunos trabalham em grupos.

- Cada grupo escreve a decisão principal no «tronco».
- Desenhe dois ramos – um para cada opção.
- Para cada ramo:
 - Escreva **os passos** (azul).
 - Adicione **os resultados** (verde).
 - Inclua **contratempos** e possíveis soluções (vermelho).

4. Partilha e reflexão (10-15 min):

- Os grupos apresentam as suas árvores de decisão.
- A turma discute semelhanças e diferenças nas etapas, contratempos ou soluções.
- O professor destaca a importância de considerar múltiplas perspetivas ao tomar decisões importantes.

5. Extensão/Trabalho de casa:

- Os alunos criam a sua própria árvore de decisão para uma decisão pessoal (por exemplo, entrar para uma equipa desportiva ou concentrar-se nos estudos, aceitar um emprego de verão ou viajar).

DISCUSSÕES FINAIS / PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- O que você percebeu sobre a complexidade das decisões?
- Os contratempos mudaram a sua maneira de pensar sobre as opções?
- Como o facto de mapear as coisas visualmente ajudou o seu raciocínio?
- Como é que esta abordagem pode ajudá-lo nas decisões reais no futuro?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Os professores podem adaptar o dilema central (por exemplo, «escolher uma área de especialização» ou «trabalhar imediatamente após a escola») dependendo do contexto.
- Incentive os alunos a revisitar as suas árvores de decisão pessoais ao longo do tempo, à medida que as suas prioridades evoluem.
- Esta atividade combina bem com aulas sobre resolução de problemas e planeamento a longo prazo.

Atividade n.º 2: Encruzilhada na carreira – Análise SWOT

MÓDULO: TOMADA DE DECISÕES: Tomada de decisões na vida real – Planeamento com propósito

NOME DA ATIVIDADE: Encruzilhada na carreira – Análise SWOT

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade ajuda os alunos a refletir sobre as suas opções de carreira, ponderando os seus pontos fortes e fracos pessoais, bem como as oportunidades e ameaças externas.

Promove a autoconsciência e a tomada de decisões informadas sobre os percursos profissionais futuros.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Criada pela equipa CAGEA Auth com base em modelos de tomada de decisão utilizados na orientação profissional.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Incentivar os alunos a explorar a si mesmos e o seu ambiente, a fim de fazer melhores escolhas de carreira. Os alunos desenvolvem uma forma sistémica de pensar sobre o seu futuro e ganham uma visão holística de como as suas competências, pontos fracos, oportunidades e ameaças estão interligados.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

Os alunos preenchem um quadro de quatro partes identificando:

- Pontos fortes (coisas em que são bons)
- Pontos fracos (coisas que querem melhorar)
- Oportunidades (chances ou tendências que podem aproveitar)
- Ameaças (desafios que podem enfrentar)

DICA PARA O PROFESSOR:

- Incentive os alunos a serem honestos consigo mesmos. Lembre-os de que os pontos fracos são áreas de crescimento e que as ameaças muitas vezes podem ser geridas ou reduzidas.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

45-60 minutos

FAIXA ETÁRIA:

13-17 anos

INDIVIDUAL / GRUPOS:

Reflexão individual e partilha em pequenos grupos.

N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:

4-5 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Papel e canetas

Quadro negro/quadro branco para exemplos

Modelo com quatro quadrantes (Pontos fortes, Pontos fracos, Oportunidades, Ameaças)

Anexo 6b: Encruzilhada na carreira - Análise SWOT

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. Peça aos alunos que desenhem uma cruz (+) num pedaço de papel, criando quatro quadrados.
2. Dê um título a cada caixa: Pontos fortes, Pontos fracos, Oportunidades, Ameaças.
3. Na caixa Pontos fortes, os alunos escrevem coisas em que são bons (competências, disciplinas, qualidades pessoais).
4. Na caixa Pontos fracos, escrevem áreas que querem melhorar.
5. Na caixa Oportunidades, anotam coisas úteis à sua volta (programas, tendências, mentores).

6. Na caixa Ameaças, escrevem possíveis desafios (concorrência, falta de recursos, mudanças no mercado de trabalho).
7. Os alunos refletem sobre o que aprenderam e criam um título para a sua «encruzilhada profissional».

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- O que descobriu sobre si mesmo através deste exercício?
- Quais pontos fortes podem ajudá-lo mais no futuro?
- Como pode transformar fraquezas em oportunidades de crescimento?
- Como pode preparar-se para possíveis ameaças?
- Como pode usar as oportunidades para melhorar o seu potencial profissional?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Este exercício pode ser repetido todos os anos para ver como as respostas dos alunos mudam ao longo do tempo, à medida que crescem e aprendem coisas novas.

Atividade n.º 3: Escolher entre soluções alternativas

MÓDULO: TOMADA DE DECISÕES: Tomada de decisões na vida real – Planeamento com propósito

NOME DA ATIVIDADE: Escolher entre soluções alternativas

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade ajuda os alunos a tomar decisões, comparando sistematicamente opções alternativas, levando em consideração diferentes critérios pessoais, como competências, valores, interesses e características pessoais. Ajuda-os a desenvolver a autoconsciência e a praticar a avaliação estruturada.

AUTOR DA ATIVIDADE / FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Criada pela equipa CAGEA Auth com base em modelos de tomada de decisão utilizados na orientação profissional.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Fornecer aos alunos uma ferramenta prática para ponderar diferentes alternativas em relação ao que é mais importante para eles, levando a uma decisão pessoal e fundamentada.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

Os alunos irão:

- Identificar as suas opções alternativas.
- Definir critérios que são importantes para eles (competências, valores, interesses, características pessoais).
- Comparar em que medida cada opção cumpre esses critérios.
- Pratique ponderar diferentes fatores antes de chegar a uma conclusão.
- Ganhe maior autoconsciência e confiança na tomada de decisões.

DICA PARA O PROFESSOR:

Incentive os alunos a refletirem honestamente sobre os seus valores pessoais e prioridades, em vez de escolherem o que acham que é «esperado». Enfatize que não existe uma resposta universalmente «certa» – o que importa é a alinhamento com os seus próprios objetivos e identidade.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

20 a 30 minutos

FAIXA ETÁRIA:

13-17 anos

INDIVIDUAL/GRUPOS:

Ambos (funciona bem como exercício individual, mas também pode ser discutido em pequenos grupos).

N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:

4-5 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Ficha de trabalho impressa (tabela «Escolher entre soluções alternativas»)

Canetas/lápis

Quadro branco ou projetor (opcional, para partilha em grupo)

Anexo 6c Escolher entre soluções alternativas

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1.

- Os alunos definem a decisão ou o dilema que enfrentam.
- Anotam 2-3 opções alternativas possíveis que estão a considerar.

2.

- Identificam critérios importantes para a tomada de decisão (competências, valores, interesses, características pessoais). Utilizam as informações da secção de autoconsciência.
- Discutam por que cada critério pode ser importante.

3.

- Preencha a ficha de trabalho listando cada opção (Opção 1, 2, 3) e indicando em que medida ela atende a cada critério.

4.

- Compare as opções:
 - Qual opção cumpre a maioria dos critérios escolhidos?
 - Quais critérios parecem mais importantes para o aluno?
 - Existem compromissos?
- Discuta como a ponderação pessoal dos fatores pode alterar a avaliação.

5.

- Os alunos fazem uma escolha preliminar com base na avaliação.
- Anote a decisão e reflita sobre as consequências.
- Se estiver indeciso, identifique quais informações ou apoios adicionais poderiam ajudar.

DISCUSSÕES FINAIS / PERGUNTAS DE DEBRIEFING:

- Quais critérios foram mais importantes para si nesta atividade?
- Alguma opção surpreendeu-o por ter obtido uma pontuação mais alta ou mais baixa do que o esperado?
- Como a comparação dos critérios mudou ou esclareceu a sua decisão?
- Como este método pode ajudá-lo em futuras escolhas profissionais ou pessoais?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Esta atividade pode ser adaptada tanto para decisões relacionadas à carreira quanto para decisões pessoais. Os professores podem orientar os alunos a refletir mais profundamente, incentivando-os a adicionar outros critérios além dos quatro fornecidos (habilidades, valores, interesses, características pessoais).

Atividade n.º 4: Folha de trabalho Prós e Contras

MÓDULO: TOMADA DE DECISÕES: Tomada de decisões na vida real – Planeamento com propósito

NOME DA ATIVIDADE: Folha de trabalho Prós e Contras

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade ajuda os alunos a praticar a tomada de decisões estruturada quando confrontados com dilemas. Ao identificar um problema, comparar opções alternativas, avaliar prós e contras e atribuir pesos a diferentes fatores, os alunos podem chegar a uma decisão mais informada e confiante.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Criado pela equipa CAGEA Auth com base em modelos de tomada de decisão utilizados na orientação profissional.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Treinar os alunos no uso de uma abordagem sistemática para esclarecer dilemas, avaliar fatores importantes, gerar alternativas, avaliá-las e tomar uma decisão consciente e informada.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Os alunos irão:
- Identificar e esclarecer um problema ou dilema.
- Listar as opções possíveis.
- Pensar nos fatores-chave que influenciam as suas escolhas (positivas ou negativas).
- Comparar vantagens, desvantagens e consequências.
- Atribuir classificações de importância aos fatores-chave.
- Use uma avaliação numérica e reflexiva para apoiar a tomada de decisão.

- Chegue a uma decisão final ou identifique os próximos passos (busca de informações, conselhos ou apoio).

DICA PARA O PROFESSOR:

Incentive os alunos a pensar honestamente sobre o que é mais importante para eles. Saliente que é normal não ter uma resposta «perfeita» imediata – a tomada de decisões é uma competência que melhora com a prática. Além disso, eles precisam de ter todas as informações sobre as diferentes opções antes de tentar avaliar e comparar.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

30-40 minutos

FAIXA ETÁRIA:

13 a 17 anos

INDIVIDUAL/GRUPOS:

Individualmente, mas também em pares ou pequenos grupos.

N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:

4-5 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Ficha de trabalho impressa (ou versão digital preenchível)

Canetas, papel ou dispositivos digitais

Quadro branco/flipchart (opcional, para trabalho em grupo)

Anexo 6d: Folha de trabalho Prós e Contras

Descrição da Atividade (Passo a passo):

1. Esclarecer
 - Peça aos alunos que escrevam o problema/dilema específico.
 - Anote 2-3 opções alternativas para comparar.
2. Avaliar
 - Os alunos listam os fatores/critérios que influenciam a sua decisão.
 - Peça-lhes que pensem e anotem tudo o que possa influenciar a sua decisão.
3. Classificar
 - Cada fator é classificado quanto à sua importância subjetiva (1-10).

4. Avaliação

- Compare os fatores um por um.
- Discuta como seria ter um fator, mas não ter outro.
- Some as pontuações importantes das vantagens e subtraia as das desvantagens para ver qual opção tem mais peso.

5. Ação

- Escolha a melhor opção (ou anote se são necessárias mais informações/apoio).
- Reflita sobre as consequências.
- Se estiver indeciso, identifique os próximos passos (recolher informações, discutir com o conselheiro, etc.).

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- O que descobriu sobre o seu processo de tomada de decisão?
- Quais fatores foram mais importantes para si e porquê?
- O sistema de pontuação ajudou a esclarecer a sua escolha?
- Como você poderia usar esse método em decisões futuras?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Esta atividade pode ser utilizada tanto para dilemas pessoais (por exemplo, carreira, estudos) como para exercícios de tomada de decisão em grupo. Os professores podem adaptar a complexidade dependendo da faixa etária.

Atividade n.º 5: Definição de objetivos de carreira SMART

MÓDULO: TOMADA DE DECISÕES: Tomada de decisões na vida real – Planeamento com propósito

NOME DA ATIVIDADE: Definição de objetivos de carreira SMART

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade ajuda os alunos a compreender a importância de definir objetivos profissionais ou académicos claros, realistas e motivadores. Ao utilizar o método SMART (específico, mensurável, alcançável, realista, oportuno), os alunos aprendem a transformar intenções vagas em planos de ação práticos que apoiam o seu desenvolvimento pessoal e profissional.

AUTOR DA ATIVIDADE / FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Criado pela equipa CAGEA Auth com base em modelos de tomada de decisão e estruturas de definição de objetivos utilizados no desenvolvimento profissional e na orientação de jovens.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Orientar os alunos na criação dos seus próprios objetivos SMART de carreira ou estudo e fortalecer a sua capacidade de tomar decisões que apoiem o seu crescimento educativo e profissional.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Os alunos compreendem a estrutura SMART.
- Cada aluno formula pelo menos um objetivo pessoal SMART para a carreira ou estudos por escrito.
- Os alunos refletem sobre como o estabelecimento de objetivos pode apoiar a sua motivação e planeamento de carreira.

DICA PARA O PROFESSOR:

Incentive os alunos a começarem com objetivos pequenos e realistas. Enfatize que os objetivos devem ser autoimpostos (não definidos pelos pais/professores) e flexíveis o suficiente para se adaptarem a circunstâncias em mudança.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

45-60 minutos

INDIVIDUAL/GRUPOS:

Reflexão individual e partilha em grupo

FAIXA ETÁRIA:	N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:
13-17 anos	4-5 alunos
MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade): <p>Papel e canetas (ou ficha de trabalho digital)</p> <p>Quadro branco/flipchart para resumir os princípios SMART</p> <p>Folheto com a estrutura SMART e exemplos</p> <p>Anexo 6e Definição de objetivos de carreira SMART</p>	
DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo): <ol style="list-style-type: none"> 1. Introdução (10 min) <ul style="list-style-type: none"> • O professor explica o que são objetivos e por que são importantes na escola, na carreira e na vida. • Apresenta o modelo SMART (específico, mensurável, alcançável, realista, oportuno). 2. Explorando o SMART (15 min) <ul style="list-style-type: none"> • Apresente exemplos curtos para cada componente SMART: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Específico</i>: «Aumentar a nota de matemática de C para B até ao final do semestre». • <i>Mensurável</i>: «Ler 10 livros até ao verão.» • <i>Alcançável</i>: «Concluir o projeto duas semanas antes do prazo.» • <i>Realista</i>: «Estudar matemática durante 1 hora, 3 vezes por semana.» • <i>Oportuno</i>: «Concluir os questionários até 10 de março». • Enfatize uma linguagem forte e confiante (por exemplo, «eu vou» em vez de «eu espero»). 3. Trabalho individual (15 min) <ul style="list-style-type: none"> • Os alunos escrevem uma meta pessoal de carreira ou estudo usando a estrutura SMART. • Eles verificam se a sua meta se encaixa em cada critério SMART. 4. Partilha em grupo (10 min) <ul style="list-style-type: none"> • Em grupos de 4 a 5, os alunos partilham os seus objetivos e dão feedback uns aos outros. • Incentive sugestões dos colegas para tornar os objetivos mais claros ou realistas. 	

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- Qual é a diferença entre ter um objetivo SMART e ter um desejo vago?
- Qual parte da estrutura SMART foi mais fácil/difícil de aplicar?
- Como é que estas competências podem ajudá-lo a tomar decisões de carreira no futuro?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Esta atividade pode ser repetida regularmente para ajudar os alunos a ajustar os objetivos à medida que crescem.
- Os professores podem associar esta atividade a módulos de exploração de carreira ou formação em competências de estudo.

Módulo 3: Tomada de decisões

Submódulo (7): Conversa real – Do sonho à realidade/Vamos ser realistas e confiantes

Finalidade e objetivos

O objetivo básico é aumentar a confiança, a resiliência e a prontidão dos alunos para transformar sonhos em planos reais e viáveis. Além disso, os alunos devem compreender que os objetivos evoluem à medida que crescem e se tornam capazes de fazer planos de carreira que também são realistas e específicos ao contexto.

Por que isso é importante

Depois de identificarem quem são, o que existe disponível e como escolher, os alunos precisam de incentivo e passos concretos a seguir. A confiança, e não apenas a informação, ajuda os alunos a agir. Além disso, os alunos devem aprender com experiências ou fracassos passados, para que possam desenvolver mecanismos e habilidades de enfrentamento para lidar com adversidades futuras e também aumentar a sua resiliência.

Resultados

Os alunos serão capazes de criar o seu próprio «Poster de Ação» pessoal, que incluirá o seu sonho ou os seus principais objetivos de carreira, bem como as ações que devem tomar para alcançar os seus objetivos.

Orientações gerais e dicas

- Incentive os alunos a serem realistas e ambiciosos.
- Salienta que os objetivos podem evoluir com o tempo e que a adaptabilidade é importante.
- Promova um ambiente seguro e de apoio.
- Reforce que os contratempos são uma parte natural do crescimento e da aprendizagem.

- Lembre-se de que a trajetória profissional de cada pessoa é diferente.
- Enfatize que partilhar histórias pessoais é opcional; nenhum aluno deve sentir-se pressionado.
- Incentive os alunos a manter todos os resultados numa pasta de orientação pessoal.

Ordem sugerida das atividades

7a: Do sonho ao plano Cronograma: metas para 10 anos

→ Os alunos refletem sobre como se veem daqui a 10 anos e definem objetivos de longo prazo.

 Resultado: traduzir os seus sonhos em objetivos concretos, viáveis e exequíveis.

7b: Objetivos de carreira passo a passo

→ Os alunos aprendem a definir objetivos de curto, médio e longo prazo e como alcançá-los por meio de ações específicas.

 Resultado: ter uma ficha de trabalho com objetivos profissionais claros e específicos.

7c: O meu plano de ação

→ Os alunos refletem sobre os seus objetivos pessoais e desenvolvem estratégias para alcançá-los.

 Resultado: os alunos criam uma ficha de trabalho com o plano de ação, incluindo objetivos, etapas, recursos, obstáculos, emoções e oportunidades.

7d: Crie o seu quadro de visualização

→ Os alunos criam uma representação visual dos seus objetivos pessoais, académicos e profissionais.

 Resultado: desenvolve a autoconfiança, melhora a autorreflexão e a expressão e incentiva a tomada de decisões.

7e: Reflexão sobre resiliência

→ Os alunos refletem sobre os mecanismos de enfrentamento existentes que os ajudaram a lidar com adversidades passadas.

🔑 Resultado: aprimorar estratégias de enfrentamento, resolução de problemas, criatividade e resiliência psicológica.

7f: O fracasso é feedback

→ Os alunos refletem sobre falhas passadas para descobrir estratégias de enfrentamento e desenvolver novas habilidades para o futuro.

🔑 Resultado: Melhorar a autoconsciência, a resiliência e as competências de enfrentamento.



Atividade n.º 1: Sonho para planear cronograma: objetivos para 10 anos

MÓDULO: TOMADA DE DECISÕES: Conversa Real – Do Sonho à Realidade/Vamos ser realistas e confiantes

NOME DA ATIVIDADE: Cronograma do sonho ao plano: metas para 10 anos

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade permite que os alunos imaginem o seu futuro, estabelecendo metas de longo prazo. Os alunos praticam habilidades de tomada de decisão, estabelecimento de metas e autorreflexão enquanto aprendem a dividir grandes sonhos em etapas gerenciáveis.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Adaptado pela equipa CAGEA / Aut. Inspirado em metodologias de planeamento futuro e definição de objetivos.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Ajudar os alunos a traduzir os seus sonhos em objetivos concretos e exequíveis.

RESULTADO / SAÍDA DA ATIVIDADE:

- Uma descrição escrita do futuro idealizado pelo aluno
- Três objetivos principais para 10 anos
- Notas de reflexão sobre os recursos, apoio e hábitos necessários

DICA PARA O PROFESSOR:

- Incentive os alunos a serem realistas e ambiciosos. Lembre-os de que o prazo é flexível; o objetivo é cultivar habilidades de planejamento e visão de futuro, não a perfeição.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

30-40 minutos

INDIVIDUAL/GRUPOS:

FAIXA ETÁRIA: 13-17 anos	Atividade individual com partilha opcional entre colegas N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO: 2-3 alunos
MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade): Folha de trabalho ou modelo impresso do Cronograma Sonho-Plano Canetas, lápis e marcadores Papel extra para anotações (opcional) Anexo 7a: Cronograma do Sonho ao Plano	
DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):	
1. Visualize o seu sonho Peça aos alunos que imaginem a sua vida daqui a 10 anos e escrevam um pequeno parágrafo descrevendo: onde moram, como ganham a vida, com quem passam o tempo e como passam o tempo livre.	
2. Defina metas para 10 anos Os alunos identificam as três conquistas mais importantes que desejam alcançar em 10 anos. Podem ser objetivos profissionais e pessoais.	
3. Detalhes adicionais Os alunos podem anotar hábitos, redes de apoio ou estratégias que os ajudarão a ter sucesso.	
4. Partilha entre colegas (opcional) Os alunos podem partilhar os seus cronogramas em pequenos grupos (4-5 alunos) para receber feedback ou ideias.	
DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO: <ul style="list-style-type: none"> • Quais objetivos pareceram mais desafiadores ou ambiciosos e por quê? • De que recursos ou apoio precisarão para atingir os seus objetivos? • Como pode ajustar o seu plano se surgirem obstáculos inesperados? 	

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Incentive os alunos a rever e ajustar os seus cronogramas periodicamente.
- Esta atividade pode ser repetida em anos diferentes para acompanhar o progresso e definir novas metas.
- Os professores podem ampliar este exercício pedindo aos alunos que criem cronogramas visuais, quadros de visualização ou planos digitais.

Atividade n.º 2: Objetivos de carreira passo a passo

MÓDULO: TOMADA DE DECISÕES: Conversa franca – Do sonho à realidade/Vamos ser realistas e confiantes

NOME DA ATIVIDADE: Objetivos de carreira passo a passo

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade ajuda os alunos a identificar e esclarecer os seus principais objetivos profissionais. Orienta-os a planear etapas exequíveis em diferentes prazos (dois anos, seis meses, 30 dias), ajudando-os a transformar aspirações de longo prazo em ações concretas e realistas.

AUTOR DA ATIVIDADE / FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Adaptado pela equipa CAGEA AUlt com base em estruturas de definição de objetivos utilizadas no desenvolvimento de carreira e orientação de jovens.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Os alunos aprenderão a definir objetivos profissionais claros e a dividi-los em ações práticas de curto, médio e longo prazo.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Uma ficha de objetivos de carreira preenchida por cada aluno.
- Um roteiro que os ajuda a conectar as aspirações de longo prazo com ações imediatas.

DICA PARA O PROFESSOR:

- Incentive os alunos a pensar além dos «empregos dos sonhos» e a concentrarem-se em passos realistas.
- Salienta que os objetivos podem evoluir com o tempo e que a adaptabilidade é importante.
- Apoie os alunos que possam sentir-se inseguros, sugerindo categorias de carreira amplas em vez de empregos específicos.
- Permita a criatividade, mas lembre aos alunos que devem pensar em passos alcançáveis.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

30 a 45 minutos

FAIXA ETÁRIA:

13-17 anos

INDIVIDUAL/GRUPOS:

Reflexão individual, partilha/discussão em grupo opcional.

N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:

4-5 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Ficha de objetivos profissionais impressa (com secções para Objetivo 1, Objetivo 2, Objetivo 3 e etapas para 2 anos, 6 meses e 30 dias).

Canetas/lápis.

Flipchart ou quadro branco (para apresentação/discussão do professor).

Anexo 7b: Objetivos de carreira passo a passo

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. Introdução (5 min):

- Os professores explicam a importância dos objetivos de carreira e como dividi-los em etapas menores torna-os mais alcançáveis.
- Dê um exemplo (por exemplo, Objetivo: Tornar-se enfermeiro → 2 anos: Inscrever-se no curso de enfermagem, 6 meses: Pesquisar escolas, 30 dias: Conversar com um enfermeiro ou orientador).

2. Trabalho individual (25 min):

- Os alunos preenchem as suas fichas de trabalho:
 - Identifique 3 objetivos profissionais.
 - Para cada objetivo, escreva 3 ações para os próximos 2 anos, 6 meses e 30 dias.

3. Partilha em pares ou pequenos grupos (10 min):

- Os alunos partilham um objetivo e as suas etapas de ação com um colega ou pequeno grupo.
- Incentive o apoio e as sugestões dos colegas.

4. Reflexão em grupo (5 min):

- Os professores convidam voluntários a partilhar as suas ideias.
- Enfatize a ligação entre hábitos diários e sucesso a longo prazo.

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- Como se sentiu ao dividir grandes objetivos em etapas menores?
- Quais passos serão os mais difíceis de dar e como se pode preparar para eles?
- Como as ações de curto prazo ajudam a manter a motivação para os objetivos de longo prazo?
- Como os seus objetivos podem mudar no futuro e como pode manter-se flexível?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Os professores podem repetir a atividade no início de cada ano letivo para acompanhar as mudanças nas metas dos alunos.
- Pode estar relacionado com feiras de emprego, sessões de aconselhamento profissional ou programas de mentoria.

Atividade n.º 3: O meu plano de ação

MÓDULO: TOMADA DE DECISÕES: Conversa franca – Do sonho à realidade/Vamos ser realistas e confiantes

NOME DA ATIVIDADE: O meu plano de ação

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade ajuda os alunos a refletir sobre os seus objetivos pessoais e a criar um plano estruturado para alcançá-los. Incentiva o pensamento crítico, a autoconsciência e a responsabilidade, identificando recursos, obstáculos potenciais, emoções e oportunidades que influenciam o seu sucesso.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Adaptado pela equipa Cagea Auth. Baseado em metodologias de definição de objetivos e planeamento de ações em orientação profissional pelo EOPPEP (Centro Nacional de Orientação Profissional da Grécia)

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Os alunos aprenderão a definir objetivos pessoais realistas, desenvolver estratégias passo a passo, antecipar desafios e compreender como as suas ações contribuem para a sua comunidade e futuro.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

Uma ficha de trabalho com um plano de ação pessoal escrito, preenchida por cada aluno, incluindo objetivos, etapas, recursos, obstáculos, emoções, oportunidades e contribuições para a sociedade.

DICA PARA O PROFESSOR:

- Incentive a honestidade e a autorreflexão; não há respostas «erradas».
- Lembre aos alunos que as metas podem ser académicas, pessoais ou sociais.
- Seja solidário se os alunos partilharem desafios pessoais.

- Use exemplos para orientá-los, mas evite impor os seus próprios objetivos.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

45-60 minutos

FAIXA ETÁRIA:

13-17 anos

INDIVÍDUOS/GRUPOS:

Reflexão individual, seguida de partilha em pequenos grupos.

N.º de PARTICIPANTES NO GRUPO:

4-5 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Canetas/lápis

Flipchart ou quadro (para discussão em grupo)

Anexo 7c: O meu plano de ação - ficha de trabalho

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. Introdução (5 min): O professor explica a importância de definir objetivos e apresenta o exercício do plano de ação.
2. Trabalho individual (20 min): Os alunos preenchem as suas fichas de trabalho refletindo sobre os seus objetivos, etapas, recursos, obstáculos, emoções e oportunidades.
3. Partilha em pequenos grupos (10-15 min): Os alunos discutem os seus planos de ação em grupos de 4-5, oferecendo feedback e incentivo.
4. Discussão em turma (10 min): Voluntários partilham as suas ideias; o professor destaca o valor do planeamento e da resiliência.

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- Qual foi a parte do teu plano de ação que foi fácil de completar e porquê?
- Qual foi a parte que te pareceu mais difícil?
- Que tipo de apoio pensas que precisarás para continuares comprometido com o teu objetivo?

- Qual é o passo que precisas de dar para começares já hoje?
- Como é que o alcançar este objetivo irá afetar a tua vida num futuro próximo?
- Se encontrares dificuldades, o que te irá ajudar a permanecer motivado para atingires esse objetivo?
- A atividade pode ser revista periodicamente (por exemplo, uma vez por semestre) para acompanhar o progresso.
- As respostas dos alunos devem permanecer confidenciais, a menos que eles se voluntariem para partilhá-las.

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- A atividade pode ser revisitada periodicamente (por exemplo, uma vez por semestre) para acompanhar o progresso.
- Os professores podem integrá-la às aulas de orientação profissional ou programas de habilidades para a vida.
- As respostas dos alunos devem permanecer confidenciais, a menos que eles se voluntariem para partilhá-las.

Atividade n.º 4: Crie o seu quadro de visualização

MÓDULO: TOMADA DE DECISÕES: Conversa franca – Do sonho à realidade/Vamos ser realistas e confiantes

NOME DA ATIVIDADE: Crie o seu Quadro de Visão

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade permite que os alunos reflitam sobre os seus pontos fortes, valores, sonhos, objetivos e o impacto que desejam causar no mundo. Ao criar uma representação visual das suas aspirações, os alunos desenvolvem autoconsciência, esclarecem prioridades e praticam a tomada de decisões sobre os seus caminhos futuros.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Criado pela equipa CAGEA AUTH com base em técnicas de aprendizagem experiencial para o desenvolvimento profissional de adolescentes.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

- Incentivar os alunos a visualizar e articular objetivos pessoais e académicos.
- Fortalecer a autoconsciência e a reflexão sobre valores e pontos fortes.
- Promover a criatividade e a autoexpressão.
- Promover a tomada de decisões, priorizando objetivos e resultados desejados.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Um quadro de visualização completo que represente os objetivos, sonhos e valores pessoais de cada aluno.
- Reflexões escritas sobre o significado das imagens, palavras e símbolos escolhidos.
- Maior motivação e clareza para a tomada de decisões futuras.

DICA PARA O PROFESSOR:

- Incentive os alunos a se concentrarem em como querem se sentir no futuro, não apenas nas conquistas.
- Enfatize que não há maneira certa ou errada de fazer um quadro de visualização.
- Promova a criatividade e incentive os alunos a usar as suas habilidades artísticas, imaginação e tentar ser criativos.
- Permita música suave ou um ambiente calmo para estimular a criatividade.
- Esteja disponível para os alunos que precisarem de orientação para debater ideias.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

45-60 minutos

FAIXA ETÁRIA:

13-17 anos

INDIVÍDUOS/GRUPOS:

Indivíduos, mas podem apresentá-lo em grupo.

N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:

4-5 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Ficha de trabalho do quadro de visualização (impressa)

Revistas, jornais ou imagens impressas

Tesoura, cola, fita adesiva

Marcadores coloridos, canetas ou lápis

Opcional: autocolantes, papel colorido ou outros materiais decorativos

Anexo 7d: Crie o seu quadro de visualização

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. Introdução (5 a 10 minutos)

- Explique o conceito de quadro de visualização e o seu objetivo.
- Discuta a importância de refletir sobre pontos fortes, valores e objetivos na tomada de decisões.

2. Reflexão (10 minutos)

- Os alunos preenchem a Etapa 1 da ficha de trabalho (Pontos fortes, Valores, Sonhos, Impacto).
- Incentive-os a pensar profundamente e a escrever com sinceridade.

3. Reunindo inspiração (10 minutos)

- Os alunos recolhem imagens, palavras, símbolos ou citações de revistas, impressões ou desenhos pessoais.

4. Criação do quadro de visualização (15 minutos)

- Os alunos organizam e colam ou desenham os materiais recolhidos no espaço da ficha de trabalho.
- Incentive a criatividade, o uso de cores e o agrupamento temático, se desejar.

5. Foco nos sentimentos (5 minutos)

- Os alunos escrevem como querem se sentir quando atingirem os seus objetivos.

6. Reflexão e partilha (opcional, 5 a 10 minutos)

Os alunos partilham os seus quadros de visualização com um colega ou pequeno grupo e explicam o significado por trás das suas escolhas.

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- O que aprendeu sobre si mesmo com esta atividade?
- Que valores ou objetivos o surpreenderam ou ficaram mais claros?
- Como este quadro de visualização pode ajudá-lo a tomar decisões na escola, na vida pessoal ou na carreira?
- Como você manterá o seu quadro de visualização visível e o usará como motivação?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Os alunos podem levar os quadros de visualização para casa ou mantê-los num diário pessoal.
- A atividade pode ser repetida periodicamente para refletir mudanças nos objetivos ou valores.

- Os professores podem integrar esta atividade com exercícios de definição de objetivos ou workshops de tomada de decisão.

Atividade n.º 5: Reflexão sobre resiliência

MÓDULO: TOMADA DE DECISÕES: Conversa Real – Do Sonho à Realidade/Vamos ser realistas e confiantes

NOME DA ATIVIDADE: Reflexão sobre resiliência

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade permite que os alunos reflitam sobre um revés passado, reconheçam as estratégias que utilizaram para superá-lo e reforcem a sua consciência das competências de resiliência. Ajuda-os a perceber que já possuem mecanismos de enfrentamento que podem ser aplicados em desafios futuros.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvido pela equipa Cagea Auth Adaptado de práticas gerais de desenvolvimento de resiliência.

(Referência: American Psychological Association – *The Road to Resilience*:

<https://www.apa.org/topics/resilience>

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Melhorar a capacidade dos alunos de refletir sobre os desafios, identificar estratégias de resiliência e preparar-se para futuros contratemplos na escola, na carreira e na vida pessoal.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Uma reflexão pessoal por escrito sobre um revés passado.
- Identificação de estratégias de resiliência.
- Criação de uma «Declaração de Compromisso com a Resiliência» para o futuro.

DICA PARA O PROFESSOR:

- Enfatize que partilhar histórias pessoais é opcional; nenhum aluno deve sentir-se pressionado.
- Promova um ambiente seguro e de apoio.
- Reforce que os contratemplos são uma parte natural do crescimento e da aprendizagem.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

30 a 40 minutos

FAIXA ETÁRIA:

13-17 anos

INDIVIDUAL/GRUPOS:

Reflexão individual, partilha opcional em pequenos grupos.

N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:

4-5 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Folhas de reflexão (preparadas com antecedência)

Canetas/lápis

Quadro branco ou flipchart para recolher estratégias (opcional)

Anexo 7e: Reflexão sobre resiliência

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. Introdução (5 minutos): Explique o conceito de resiliência (capacidade de recuperar após contratemplos). Use uma metáfora como um elástico que se estica, mas volta à sua forma original.
2. Reflexão individual (10 minutos): Os alunos preenchem a ficha de trabalho escrevendo sobre um desafio passado, os seus sentimentos, o que os ajudou a lidar com a situação e o que aprenderam.
3. Partilha em pequenos grupos (10 minutos): Os alunos formam grupos de 4 a 5 e partilham as suas reflexões, se se sentirem à vontade. Incentive a escuta ativa.
4. Discussão em grupo (10 minutos): Reúna no quadro as estratégias que os alunos usaram para lidar com o desafio (por exemplo, persistência, pedir ajuda, tentar novamente). Destaque os pontos em comum.
5. Declaração de compromisso (5 minutos): Cada aluno escreve uma «Declaração de Compromisso com a Resiliência» pessoal: *«Da próxima vez que enfrentar um desafio, eu vou...»*

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- O que notou sobre as diferentes maneiras como as pessoas lidam com os desafios?
- Quais estratégias de resiliência parecem mais úteis para si?
- Como essas estratégias podem ajudá-lo na escola, na carreira ou na vida pessoal?
- Como é que refletir sobre os contratemplos muda a forma como os vê?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Pode ser adaptado para um formato digital (Google Forms, Padlet).

Atividade n.º 6: O fracasso é feedback

MÓDULO: TOMADA DE DECISÕES: Conversa franca – Do sonho à realidade/Vamos ser realistas e confiantes

NOME DA ATIVIDADE: O fracasso é feedback

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade permite que os alunos reflitam sobre os seus fracassos ou dificuldades passados, compreendam que os contratemplos são normais e aprendam a transformá-los em lições para o crescimento profissional futuro. Promove a resiliência, a autoconsciência e uma mentalidade de crescimento.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Preparado pela equipa CAGEA Auth. Baseado nos princípios da mentalidade de crescimento de Carol Dweck.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

Normalizar o fracasso como parte da aprendizagem e ajudar os alunos a identificar lições dos contratemplos que podem ser aplicadas às suas futuras carreiras.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Os alunos produzirão reflexões escritas sobre um revés pessoal, identificarão lições aprendidas e discutirão estratégias para aplicar essas lições ao planeamento de carreira. A partilha opcional pode aumentar a empatia e a aprendizagem entre pares.

DICA PARA O PROFESSOR:

- Incentive a honestidade e a vulnerabilidade, mas não force a partilha. Enfatize os pontos de aprendizagem em vez de insistir no fracasso. Dê o exemplo de uma mentalidade de crescimento, partilhando as suas próprias experiências, se for apropriado.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO: 30 a 45 minutos FAIXA ETÁRIA: 13-17 anos	INDIVIDUAL/GRUPOS: Reflexão individual com partilha em grupo opcional N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO: 4-5 alunos
MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade): Papel e canetas ou plataforma digital (Google Docs, etc.) Anexo 7f: O fracasso é feedback Folha de trabalho para reflexão guiada (opcional, mas recomendada)	
DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo) <ol style="list-style-type: none"> 1. Recordar um desafio: Peça aos alunos que pensem numa ocasião em que falharam ou tiveram dificuldades académicas, sociais ou pessoais. Descreva brevemente a situação. 2. Reflita sobre a experiência: Os alunos respondem às seguintes perguntas por escrito: <ul style="list-style-type: none"> • Por que acha que não correu como planeado? • O que aprendeu com essa experiência? • Como você poderia aplicar essa lição aos desafios profissionais futuros? 3. Partilha em pares/grupos (opcional): Os alunos podem partilhar as suas reflexões em pares ou pequenos grupos. Enfatize a aprendizagem em vez do fracasso. 	
DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO: <ul style="list-style-type: none"> • Notou alguma competência ou ponto forte que desenvolveu através desta experiência? 	

- Como a aplicação de uma mentalidade de crescimento pode ajudar em situações profissionais reais?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Lembre aos alunos que os contratemplos são uma parte normal da aprendizagem e do desenvolvimento profissional.
- Incentive a manutenção de um diário de reflexão para o crescimento pessoal contínuo.
- Adapte o tempo e a profundidade dependendo do nível de maturidade dos alunos.

Módulo 4: Ferramentas digitais para o desenvolvimento profissional

Submódulo (8): Descubra com a tecnologia

Finalidade e objetivos

Esta secção capacita os alunos a usar ferramentas digitais modernas e acessíveis para a descoberta de carreiras, desenvolvimento de competências e planeamento pessoal. Ao integrar a tecnologia na orientação profissional, os alunos podem explorar oportunidades globalmente, desenvolver as suas competências de forma interativa e aprender a organizar e apresentar as suas conquistas de maneira profissional.

Objetivos

- Apresentar aos alunos plataformas online de exploração de carreiras.
- Familiarizar os alunos com aplicações e programas para o desenvolvimento de competências em diferentes áreas.
- Ensinar aos alunos como criar um portfólio digital e acompanhar o seu crescimento profissional.
- Ajudar os alunos a compreender as competências digitais necessárias para as profissões modernas.

Por que isso é importante

Os alunos são frequentemente chamados de «nativos digitais», mas ser ativo nas redes sociais não significa que eles saibam como usar a tecnologia para o seu **crescimento pessoal e planeamento de carreira**. O local de trabalho moderno exige proficiência em ferramentas digitais específicas – desde plataformas de pesquisa e software de produtividade até aplicações criativas e sites de networking profissional.

Ao desenvolver competências digitais para a carreira, os alunos irão:

- Acessar informações atualizadas sobre o mercado de trabalho.

- Aprender competências que são transferíveis entre setores.
- Apresentar as suas conquistas digitalmente (CVs, portfólios, perfis no LinkedIn).
- Desenvolver adaptabilidade numa economia digital em evolução.
- Ganhar confiança para experimentar ferramentas com as quais provavelmente se depararão em estudos e empregos futuros, mas com as quais ainda não estão familiarizados.

Resultados

Ao concluir este módulo, os alunos irão:

- Descobrir ferramentas digitais para a exploração de carreiras e o desenvolvimento de competências.
- Ser capazes de combinar ferramentas com disciplinas escolares e objetivos profissionais.
- Criar um «kit de carreira digital» pessoal (portfólio, CV, mapa de competências, caixa de ferramentas de aplicações).
- Fortalecer o pensamento crítico sobre quais ferramentas são mais eficazes para o desenvolvimento de carreira.
- Ganhar confiança na utilização da tecnologia para fins profissionais, e não apenas para entretenimento.

Orientações gerais e dicas

- Use ferramentas compatíveis com dispositivos móveis, gratuitas e acessíveis para que os alunos possam praticar fora da sala de aula.
- Forneça **instruções claras e passo a passo** para cada atividade – muitos alunos são utilizadores confiantes, mas podem ter dificuldades quando confrontados com ferramentas profissionais.
- Sempre relate as ferramentas às **disciplinas escolares e às carreiras do mundo real** (por exemplo, Canva para design/arte, Excel para análise de dados).
- Destaque a importância da **segurança digital** e da **privacidade** ao criar contas, portfólios ou partilhar trabalhos online.
- Incentive os alunos a conectar o que aprendem neste módulo com os resultados de **outros módulos**, para que o planeamento de carreira pareça pessoal e relevante.
- Motive os alunos lembrando-os de que os profissionais de *todos* os setores agora dependem de ferramentas digitais.

- Incentive os alunos a manter todos os resultados na sua **pasta ou portfólio pessoal de orientação profissional** para uso futuro.

Ordem sugerida das atividades

8a: Explorando empregos com plataformas de carreira

→ Os alunos atuam como «detetives de carreira» e exploram bases de dados online (O*NET, My Next Move) para aprender sobre requisitos profissionais, competências e informações sobre o mercado de trabalho.

 **Resultado:** Os alunos descobrem a variedade de empregos disponíveis e relacionam-nos com disciplinas e interesses pessoais.

8b: Empregos, aplicações e competências

→ Os alunos experimentam aplicações reais utilizadas por profissionais (por exemplo, Canva) e refletem sobre as competências que desenvolvem ao utilizá-las.

 **Resultado:** Os alunos compreendem que as ferramentas não servem apenas para entretenimento, mas são portas de entrada poderosas para competências profissionais.

8c: O meu portfólio digital de carreira

→ Os alunos criam o seu próprio portfólio digital, carregam as suas primeiras provas e gravam um pequeno vídeo de apresentação.

 **Resultado:** os alunos aprendem a apresentar-se profissionalmente e acompanhar o seu crescimento ao longo do tempo.

8d: CV do futuro: competências para empregos que ainda não existem

→ Os alunos imaginam um emprego futurista e elaboram um CV para ele, destacando as competências digitais que serão importantes no futuro.

 **Resultado:** Os alunos reforçam a sua capacidade de previsão, criatividade e consciência de como as competências preparadas para o futuro se relacionam com carreiras emergentes.

8e: O meu mapa de carreira digital

→ Os alunos criam um mapa de carreira digital que liga empregos, competências e ferramentas, mostrando como uma competência pode levar a muitas carreiras.

 *Resultado:* Os alunos visualizam competências transferíveis e adquirem uma compreensão mais ampla dos percursos profissionais.

Atividade n.º 1: Explorar empregos com plataformas digitais de carreira

MÓDULO: FERRAMENTAS DIGITAIS PARA O DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL:

Descubra com a tecnologia

NOME DA ATIVIDADE: Explorar empregos com plataformas de carreira

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Os alunos explorarão duas importantes plataformas de carreira online – O*NET OnLine e My Next Move – para pesquisar e comparar perfis de emprego. Eles realizarão tarefas orientadas, descobrirão as competências necessárias, a formação e os dados salariais e, em seguida, identificarão três plataformas online adicionais que podem apoiar o seu planeamento de carreira. Por fim, explicarão por que gostaram de uma determinada ferramenta e como ela pode ajudá-los no futuro.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Adaptado pelo consórcio CAGEA:

- [O*NET OnLine](#)
- [My Next Move](#)

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

- Ensinar aos alunos como navegar em bases de dados estruturadas sobre carreiras.
- Comparar informações de diferentes fontes para desenvolver competências críticas de pesquisa.
- Incentivar a conscientização sobre outras ferramentas digitais para orientação profissional.
- Criar o hábito de justificar as preferências de ferramentas.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Ficha de trabalho do Detetive de Carreiras preenchida com detalhes das plataformas (O*NET OnLine e My Next Move) + outra plataforma escolhida.
- Maior familiaridade com plataformas digitais de orientação profissional.

- Capacidade de comparar e avaliar recursos online.

DICA PARA O PROFESSOR:

- Partilhe com os alunos o nome/link dos sites (O*NET OnLine e My Next Move – os links são fornecidos na secção do autor)
- Crie um documento partilhado para toda a turma, onde os alunos possam partilhar os recursos encontrados (Google docs).
- Incentive os alunos a procurarem empregos incomuns, não apenas os mais comuns. Isso mantém a exploração divertida e amplia os horizontes.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

60-75 minutos

INDIVIDUAL/GRUPOS:

Pode ser feito individualmente ou em pares.

FAIXA ETÁRIA:

13-17 anos

N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:

2 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Computadores, tablets ou smartphones com acesso à Internet.

Acesso aos sites O*NET OnLine e My Next Move.

Anexo 8a: Ficha de trabalho do detetive de carreiras (opcional)

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. Introdução (5 min)

O professor explica:

«Hoje vocês vão atuar como detetives de carreira. A vossa missão: explorar duas ferramentas de orientação profissional, pesquisar empregos que lhes interessam e encontrar três outras plataformas que possam ajudar no planeamento ou na exploração de carreira.»

2. Explorar plataformas online (20 min)

Alunos:

- Visitem os sites O*NET OnLine e My Next Move
- Procurem três empregos nos quais possam estar interessados.
- Pesquisem por palavra-chave (nome do emprego) / Naveguem por setor / Experimentem o perfil de interesses “Não tenho a certeza”

Para cada emprego, anote:

- Descrição do emprego / O que fazem / Responsabilidades do emprego (2-3 frases)
- As 3 principais competências/conhecimentos/habilidades necessárias
- Formação/treinamento necessário/tipo de personalidade
- Salário médio (se disponível)
- Requisitos tecnológicos/ferramentas digitais

3. Debriefing e partilha – logo após a exploração da plataforma (20 min)

Incentive os alunos a refletir criticamente sobre os perfis profissionais que acabaram de pesquisar, relacionar as conclusões com as disciplinas escolares e avaliar se a função se adequa aos seus interesses pessoais, valores e planos futuros.

Em pequenos grupos ou em sala de aula, os alunos respondem às perguntas sugeridas para discussão:

Ligaçõa com a disciplina:

- Quais disciplinas escolares seriam mais importantes para se concentrar se quisesse se preparar para este trabalho?

- Já está a estudar essas disciplinas? Se sim, qual é o seu nível de confiança nelas? Se não, como poderia começar a aprendê-las?

Adequação da personalidade:

- Acha que a sua personalidade corresponde à descrição do trabalho e às competências exigidas? Porquê ou por que não?
- Que aspetos do trabalho se adequam aos seus pontos fortes naturais? Quais podem ser mais desafiantes para si?

Salário e considerações práticas:

- O salário médio para este cargo está de acordo com as suas expectativas?
- Qual é a importância do salário para si em comparação com outros fatores, como satisfação profissional, localização ou equilíbrio entre vida profissional e pessoal?

Análise dos prós e contras:

- Quais são as principais vantagens desta carreira (por exemplo, estabilidade, criatividade, viagens, impacto)?
- Quais poderiam ser as desvantagens ou desafios (por exemplo, longa duração dos estudos, alto nível de stress, concorrência)?

Verificação da decisão pessoal:

- Depois de saber mais, está mais interessado nesta carreira, menos interessado ou indeciso? Porquê?
- Que ação poderia tomar este ano para aprender mais sobre este trabalho ou adquirir competências ou conhecimentos para exercer esta profissão no futuro (por exemplo, conversar com alguém da área, assistir a um vídeo sobre um dia na vida, fazer um curso relacionado)?

4. Encontre outra plataforma (20 min)

Estudantes:

Pesquise online outras plataformas gratuitas de orientação profissional (pode ser uma ou mais).

O aluno anotará:

- Nome da plataforma/partilhar o URL no documento partilhado
- Uma característica única da plataforma
- Por que gostaram dela / O que descobriram ou aprenderam

5. Comparação e balanço final (5-10 min)

Em pequenos grupos ou em sala de aula, os alunos respondem:

- Qual plataforma consideram mais fácil de usar?
- Qual forneceu os detalhes mais úteis?
- Qual você provavelmente usará novamente no futuro e por quê?

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS PARA REFLEXÃO:

- O que aprendeu sobre os requisitos do trabalho e que informações úteis descobriu nas plataformas?
- Que ferramenta recomendaria a um amigo e por quê? Utilizará alguma destas informações/plataformas no futuro?
- Como é que esta pesquisa pode influenciar as suas escolhas de disciplinas na escola?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Adaptação para alunos mais jovens ou menos confiantes: forneça-lhes uma lista pré-selecionada de 4 a 5 empregos para explorar, em vez de deixá-los pesquisar livremente. Isso evita sobreacarregá-los e dá-lhes pontos de partida claros.
- Adaptação para alunos mais velhos ou mais avançados: incentive-os a comparar não apenas duas plataformas, mas também dados do mercado de trabalho do seu próprio país (por exemplo, sites de emprego, sites de estatísticas) para ver as diferenças entre as fontes.
- Ligação cruzada a outras atividades: A ficha de trabalho «Detetive de Carreiras» pode ser ligada ao «Compasso de Valores» do módulo «Consciência Pessoal» (os alunos verificam se o emprego corresponde aos seus valores) ou à «Escada da Autoeficácia» (eles identificam quais os pontos fortes atuais que os podem ajudar a avançar nessa carreira).
- Dica motivacional: incentive os alunos a também procurarem empregos «incomuns» ou menos conhecidos. Isso torna a tarefa divertida, surpreendente e mostra a eles que existem muitas outras carreiras além das típicas que eles já conhecem.
- Exposição na sala de aula: recolha as fichas preenchidas e crie um «Mural de Carreiras», onde diferentes empregos são afixados por categorias (por exemplo, Saúde, Tecnologia, Artes, Social). Isto permite que os alunos vejam uma ampla gama de possibilidades.

- Ideia de acompanhamento: revisite as fichas de trabalho mais tarde no ano, ao discutir a escolha de disciplinas, perguntando: «*Os vossos interesses permaneceram os mesmos ou mudaram?*»
- Opção digital: os alunos podem preencher a ficha de trabalho online (Google Docs/Forms, Padlet, modelo Canva) e partilhar os resultados com a turma digitalmente. Isto permite uma comparação colaborativa e um armazenamento mais fácil em portfólios pessoais.

Atividade n.º 2: Empregos, aplicações e competências

MÓDULO: FERRAMENTAS DIGITAIS PARA O DESENVOLVIMENTO DE CARREIRA: Descubra com a tecnologia

NOME DA ATIVIDADE: Empregos, aplicações e competências

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Os alunos explorarão diferentes opções de carreira e testarão aplicações/programas reais que os profissionais utilizam. Ao interagir diretamente com estas ferramentas, eles irão:

- Compreender como as ferramentas digitais estão ligadas a profissões reais.
- Desenvolver a consciência digital e a adaptabilidade, experimentando aplicações fora da sua zona de conforto habitual.
- Refletir sobre a ligação entre aplicações, competências e preparação para a carreira.
- Ganhar confiança para experimentar ambientes digitais profissionais.
- Fortalecer a colaboração e a comunicação por meio do intercâmbio entre colegas e da reflexão em grupo.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvido no âmbito do projeto CAGEA. Inspirado nas práticas de educação profissional e integração da EdTech.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

- Ajudar os alunos a descobrir a importância das ferramentas digitais em diferentes carreiras.
- Mostrar como a utilização de aplicações específicas pode desenvolver competências transferíveis (por exemplo, resolução de problemas, criatividade, trabalho em equipa).
- Incentivar a exploração independente de aplicações e a reflexão sobre a sua utilidade para estudos ou empregos futuros.
- Promover o pensamento crítico sobre quais as ferramentas mais eficazes e porquê.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Uma caixa de ferramentas de aplicações para a turma (lista partilhada de aplicações testadas e suas utilizações).
- Folhas de trabalho individuais preenchidas com ligações entre empregos, aplicações e competências.
- Maior literacia digital e conhecimento das ferramentas profissionais.
- Melhor compreensão de como as aplicações ajudam a desenvolver competências relevantes para a carreira.
- Maior capacidade de conectar a prática digital e os interesses pessoais.

DICA PARA O PROFESSOR:

- Incentive os alunos a testarem pelo menos um aplicativo que nunca tenham experimentado antes.
- Normalize as dificuldades: lembre-os de que não há problema se um aplicativo parecer complicado – os profissionais também aprendem por tentativa e erro.
- Equilibre o foco entre aplicações *divertidas* (como Kahoot ou Canva) e aplicações *profissionais/técnicas* (como AutoCAD, Tableau, GitHub) para que os alunos vejam uma ampla gama de possibilidades.
- Use o ensino entre pares: deixe que os alunos mais avançados em uma ferramenta mostrem brevemente aos outros como ela funciona.
- Reúna a caixa de ferramentas da turma num documento digital partilhado (Google Doc) para que todos possam acessá-la posteriormente.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

60-75 minutos

INDIVIDUAL/GRUPOS:

Individual → troca em pequenos grupos → discussão em sala de aula.

FAIXA ETÁRIA: 15-19 anos	N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO: 4 alunos
MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):	
Anexo 8b: Tabela de Empregos, Aplicações e Competências (com a coluna Competências em branco) Dispositivos com ligação à Internet Papel em branco/documento online do Google com as perguntas propostas – para pesquisa de aplicações Canetas Folha de trabalho / documento online do Google – para a turma Caixa de ferramentas (opcional – a ser feita pelo professor)	
DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Introdução (5 min) <ul style="list-style-type: none"> • O professor explica que hoje os alunos irão explorar aplicações reais utilizadas por profissionais e ver como essas ferramentas podem prepará-los para futuros empregos. <p><i>*«Hoje vamos colocar-nos no lugar de profissionais reais. Todos os empregos atuais utilizam algum tipo de ferramenta digital – seja um professor a usar o Google pl, um designer a usar o Canva ou um piloto a usar um simulador de voo.</i></p> <p><i>Terão a oportunidade de explorar alguns dos mesmos aplicativos e programas que os profissionais realmente usam no seu trabalho. Ao experimentá-los, verão não apenas o que essas ferramentas fazem, mas também que tipos de habilidades elas ajudam a desenvolver – criatividade, resolução de problemas, organização ou até mesmo trabalho em equipa.</i></p> <p><i>Pense nisso como um teste de carreira. Os aplicativos darão uma pequena amostra de como é trabalhar nessas profissões e podem ajudá-lo a imaginar se você gostaria delas no futuro.</i></p>	

2. Escolher empregos (5 min)

- Os alunos consultam a tabela de empregos (Anexo) e selecionam 1-2 empregos que mais lhes interessam.

3. Exploração de aplicações (25 min)

- Cada aluno testa/descobre as aplicações/programas propostos para um trabalho específico, mas também encontra pelo menos 1 outro programa/aplicação que seria útil para o trabalho escolhido.

Alunos:

- Abrem/experimentam as aplicações sugeridas (demonstração, avaliação gratuita, vídeos, tutoriais).
- Preenchem a ficha de trabalho:
 - Nome da aplicação + para que trabalho é utilizada
 - Quais são os resultados da utilização/trabalho no aplicativo?
 - Que competências está a desenvolver ao praticar ou trabalhar neste aplicativo ou programa?

4. Partilha em pequenos grupos (15 min)

- Os alunos partilham as suas descobertas com os colegas.
- Cada grupo escolhe um aplicativo que vale a pena recomendar a todos, explica o motivo e apresenta-o à turma (opcional)

5. Opcional, mas recomendável - Criação de uma caixa de ferramentas da turma (10 min)

- O professor reúne os aplicativos encontrados em uma lista digital compartilhada (por exemplo, Google Doc).

Tabela utilizada para a atividade:

Secções:

Empregos – os alunos escolhem o seu emprego.

Aplicações/programas úteis – os alunos experimentam/testam as aplicações propostas, mas também procuram novas aplicações.

Competências desenvolvidas – os alunos preenchem a ficha de trabalho com as competências que acreditam poder aprender/desenvolver ou adquirir através da utilização destes programas. Podem existir outras competências além destas.

Emprego	Aplicações/programas úteis	Competências adquiridas
1. Professor	Google Classroom, Kahoot!, Canva	Concepção de aulas, comunicação, criatividade, pedagogia digital
2. Designer gráfico	Canva, Adobe Illustrator, Figma	Criatividade, design thinking, comunicação visual
3. Programador de software	GitHub, Visual Studio Code, SoloLearn	Programação, resolução de problemas, pensamento lógico
4. Arquiteto	AutoCAD, SketchUp, ArchiCAD	Percepção espacial, desenho técnico, planeamento
5. Médico	Complete Anatomy, Medscape, Visible Body	Capacidade analítica, conhecimentos de anatomia, tomada de decisões
6. Enfermeiro	Nursing Central, MySugr (gestão da diabetes), Quizlet	Empatia, conhecimentos médicos, resolução prática de problemas

7. Gestor de redes sociais	Hootsuite, Buffer, Canva, CapCut	Marketing, criação de conteúdo, análise
8. Piloto	Simulador de voo X-Plane, ForeFlight	Consciência espacial, navegação, tomada de decisões
9. Chef	Saboroso, Histórias da cozinha, Paprika Gestor de receitas	Criatividade, gestão do tempo, precisão
10. Tradutor	DeepL, Duolingo, Reverso Context	Fluência linguística, consciência cultural, escrita
11. Jornalista	Notion, Grammarly, Flipboard	Redação, pesquisa, comunicação
12. Empreendedor	Trello, Canva, Shopify, Coursera	Criatividade, organização, planeamento empresarial
13. Analista de dados	Excel, Tableau, Google Data Studio	Pensamento analítico, estatística, visualização
14. Produtor musical	GarageBand, FL Studio, Soundtrap	Criatividade, ritmo, edição de áudio
15. Programador de jogos	Unity, Blender, Scratch, Roblox Studio	Programação, criatividade, design 3D
16. Cientista ambiental	ArcGIS, iNaturalist, Earth Engine	Investigação, consciência ambiental, análise de dados

17. Designer de moda	CLO3D, Pinterest, Canva	Criatividade, design, pesquisa de tendências
18. Investigador criminal	iCrimeFighter, Evernote, CaseMap	Observação, análise, organização
19. Astrónomo	Stellarium, NASA App, Star Walk 2	Observação, capacidade analítica, raciocínio científico
20. Operador de drones	DJI Fly, AirMap, Pix4D	Precisão técnica, consciência espacial, criatividade (filmagem)

DISCUSSÕES FINAIS / PERGUNTAS DE DEBRIEFING:

- Qual foi a sua aplicação/programa favorito e porquê?
- Qual aplicativo mais o surpreendeu?
- Você se vê usando esse aplicativo no seu dia a dia?
- Como é que testar o aplicativo mudou a sua visão sobre esse trabalho?
- A que disciplinas escolares os trabalhos e aplicativos poderiam estar relacionados?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Adaptação para alunos mais jovens ou menos confiantes: limite o número de aplicações a testar. Permita que eles se concentrem em descrever a aplicação, em vez de dominá-la.
- Adaptação para alunos mais velhos: Peça-lhes para avaliar criticamente os aplicativos – quais são mais úteis, quais estão desatualizados e quais recursos faltam que eles gostariam de ver. Eles podem comparar dois aplicativos usados na mesma profissão.
- Ligação cruzada com outras atividades: Relacione as conclusões com a *Ficha de Trabalho do Detetive de Carreiras* (os alunos podem ligar as aplicações aos perfis profissionais) ou com a *Escada da Autoeficácia* (registando novas competências digitais como pequenas conquistas).

- Dica motivacional: Enquadre a atividade como um «teste de carreira». Enfatize que mesmo 10 minutos a testar um aplicativo podem revelar muito sobre a realidade daquele trabalho.
- Exibição na sala de aula: crie um quadro de parede ou quadro digital com três colunas: *Emprego* – *Aplicações* – *Competências*. Atualize-o à medida que os alunos partilham as suas descobertas.
- Ideia de acompanhamento: convide um profissional (online ou pessoalmente) para mostrar como usa um desses aplicativos na vida real. Os alunos podem então comparar a sua própria experiência com a prática profissional.
- Opção digital: os alunos podem criar avaliações de aplicações (pequenas avaliações escritas, vídeos ou infográficos) e partilhá-las num portfólio digital da turma.

Atividade n.º 3: O meu portfólio digital de carreira

MÓDULO: FERRAMENTAS DIGITAIS PARA O DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL:

Descubra com a tecnologia

NOME DA ATIVIDADE: O meu portfólio digital de carreira

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

Esta atividade ajuda os alunos a criar um portfólio digital de carreira para mostrar a sua identidade, competências, realizações e crescimento. Tem duas partes:

1. Exploração: Os alunos pesquisam diferentes estilos/tipos de portfólio e plataformas (sites/aplicações), comparam funcionalidades (gratuitas/pagas) e decidem qual se adapta melhor às suas necessidades.
2. Criação: Os alunos criam o seu portfólio e adicionam os primeiros elementos – um pequeno vídeo de apresentação editado no seu telemóvel, reflexões sobre atividades anteriores e provas das suas realizações.

Objetivos:

- Ensinar aos alunos como pesquisar e comparar plataformas, estilos e tipos de portfólio.
- Desenvolver uma consciência crítica sobre funcionalidades gratuitas vs. pagas (carregamento, descarregamento, exportação).
- Orientar os alunos na criação da estrutura do seu primeiro portfólio digital.
- Apresentar a criação/edição de vídeos como uma competência profissional moderna.
- Incentivar a reflexão sobre como um portfólio difere de um CV e por que é importante.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvido no âmbito do projeto CAGEA. Inspirado em práticas de portfólio eletrónico e educação profissional.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

- Capacitar os alunos para assumirem o controlo da sua história profissional através de um portfólio digital.

- Mostrar como os portfólios podem ser usados para acompanhar o crescimento, candidatar-se a escolas/empregos e criar uma marca pessoal.
- Desenvolver a confiança na apresentação pessoal (através de texto, imagens e vídeo).
- Incentivar a exploração independente de aplicações e a reflexão sobre a sua utilidade para estudos ou empregos futuros. Reforçar a literacia digital na utilização de plataformas de portfólio e aplicações de edição de vídeo.
- Promover o pensamento crítico sobre quais as ferramentas mais eficazes e porquê.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Um portfólio digital inicial (com pelo menos 3 secções + 1 vídeo curto de apresentação pessoal).
- Uma tabela comparativa de plataformas de portfólio (prós/contras, funcionalidades gratuitas vs. pagas) - Opcional
- Maior compreensão sobre marca pessoal e presença digital.
- Consciência da importância de documentar competências e realizações.
- Confiança na apresentação pessoal através de formatos multimédia.

DICA PARA O PROFESSOR:

- Comece com uma discussão: «*Qual é a diferença entre um CV e um portfólio?*»

**«Antes de começarmos, vamos falar sobre algo importante: a diferença entre um CV e um portfólio.*

Um CV (curriculum vitae) é geralmente um documento curto e formal – uma ou duas páginas – que lista a sua formação, competências e experiência profissional. É como um resumo do seu histórico que você envia ao se candidatar a um emprego ou curso.

Um portfólio, por outro lado, é muito mais pessoal e criativo. Não se limita a dizer às pessoas o que você sabe fazer – mostra-lhes. Num portfólio, você pode incluir exemplos do seu trabalho, projetos que realizou, certificados, reflexões e até vídeos ou fotos. É como o seu livro de histórias profissional, que cresce com o tempo.

Portanto, pode-se dizer que um CV é um instantâneo, mas um portfólio é um álbum completo.

*Deixe-me perguntar: o que você acha que dá uma imagem melhor de quem você realmente é – uma pequena lista de fatos ou uma coleção que mostra as suas competências, criatividade e crescimento?**

- Incentive a criatividade – os portfólios podem incluir textos, desenhos, certificados, fotos ou vídeos. Incentive os alunos a encontrar diferentes estilos de portfólios.
- Enfatize a segurança: os portfólios podem ser privados, partilhados apenas com o professor, ou públicos, se os alunos se sentirem à vontade.
- Para a parte do vídeo, concentre-se em introduções curtas de 1 a 2 minutos. Incentive os alunos a mantê-las simples e positivas, mas também podem ser criações inovadoras.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

Parte 1: 60 a 80 minutos

Parte 2: 60 a 75 minutos

FAIXA ETÁRIA:

15 a 19 anos

INDIVÍDUOS/GRUPOS:

Individual → intercâmbio em pequenos grupos → apresentação em sala de aula (opcional).

N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:

4-5 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Dispositivos com ligação à Internet

Smartphones para gravação de vídeo

Aplicativos gratuitos de edição de vídeo (CapCut, iMovie, InShot, Clipchamp, Canva Video Editor)

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. Introdução (5 min)

O professor explica o que é um portfólio e como ele difere de um CV.

2. Inspiração: Pesquisar e analisar exemplos de portfólios (10 min)

- Os alunos encontram vários exemplos online para terem uma ideia de como deve ser o portfólio.
- Mini-lista de verificação para análise – os alunos devem registar o que descobriram:
 - Secções utilizadas (Sobre, Competências, Projetos, Certificados).
 - Tipos de mídia (fotos, PDFs, vídeos).

- O que funciona bem (clareza, recursos visuais, navegação) e o que não funciona.
- Opções de privacidade/partilha/exportação (é possível fazer o download, partilhar um link?).

3. Pesquisa de plataformas (15 a 20 minutos)

Os alunos pesquisam online 1-3 plataformas/aplicações de portfólio. Preenchem uma tabela comparativa:

- Nome da plataforma
- Grátis ou paga?
- O que pode ser carregado (texto, imagens, vídeos, certificados)?
- É possível descarregar/exportar o seu portfólio?
- Prós e contras
- O que funciona bem e o que não funciona

4. Configuração do portfólio e adição do primeiro conteúdo (30 a 45 minutos)

Os alunos escolhem uma plataforma e criam a estrutura básica:

- Sobre mim - Um pequeno texto sobre si mesmo (pode ser inspirado no Cartão de Identidade do módulo Consciência Pessoal)
- Competências e pontos fortes
- Meu trabalho/projetos
- Reflexões e objetivos

5. Gravação e edição de vídeo (Parte 2: 45-60 min)

Os alunos gravam um vídeo de apresentação pessoal de 1 a 2 minutos: *Quem sou eu? Em que sou bom? O que me motiva?*

Eles editam o vídeo (CapCut, iMovie, Canva, InShot) e enviam para o seu portfólio.

6. Partilha e reflexão (15 min)

Os alunos apresentam o seu portfólio (ou partes dele) a um colega ou pequeno grupo para obter feedback.

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- Que portfólio encontraste na Internet que gostaste e porquê?
- Foi fácil ou complicado criar um portfólio?
- Que plataforma escolheu e porquê?
- O que aprendeu sobre como se apresentar digitalmente?
- Como acha que o seu portfólio irá crescer no futuro?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Adaptação para alunos mais jovens ou menos confiantes: forneça um modelo simples pronto a usar (Google Sites/Canva). Concentre-se apenas em duas secções (Sobre mim + Pontos fortes).
- Adaptação para alunos mais velhos: incentive-os a conectar o portfólio ao LinkedIn ou a sites pessoais e a enviar projetos mais avançados.
- Crie ligações cruzadas para outras atividades: os alunos podem inspirar-se nas atividades do módulo Consciência Pessoal ou carregá-las no seu portfólio.
- Dica motivacional: Destaque que profissionais de vários setores (designers, professores, especialistas em TI, músicos, empreendedores) usam portfólios para obter oportunidades.
- Exibição em sala de aula: o professor pode mostrar alguns exemplos de portfólios (capturas de tela, vídeos) para inspirar os outros.
- Ideia complementar: No final do ano letivo, reveja os portfólios e deixe os alunos compararem as suas primeiras e últimas versões.
- Opção digital: incentive o uso de conteúdo multimédia (áudio, vídeo, desenhos, fotos de projetos reais).

O que um portfólio de aluno perfeito deve incluir

- Página inicial/Sobre mim: nome, lema/citação, breve apresentação, foto/avatar.
- Competências e pontos fortes: Uma mistura de competências sociais (trabalho em equipa, criatividade) e competências técnicas (Excel, programação, desenho).
- Projetos/amostras de trabalho: fotos, capturas de ecrã ou breves descrições de projetos escolares, passatempos ou criações pessoais.
- Conquistas/certificados: quaisquer prémios, certificados de cursos online, resultados desportivos/musicais.
- Reflexões e objetivos: breves notas sobre atividades (por exemplo, «O meu maior ponto forte é a paciência, como percebi na Atividade do Espelho»).

- Multimédia: Um breve vídeo de apresentação pessoal ou história visual.

 Ferramentas gratuitas recomendadas para portfólio

- Canva (sites e portfólios) (modelos, visual, fácil de usar; alguns recursos premium pagos)
- Notion (flexível, ótimo para portfólios estruturados, plano gratuito para estudantes)
- Padlet (estilo quadro visual, versão gratuita limitada, mas útil)
- Adobe Portfolio (gratuito com assinatura Adobe, mais avançado)
- Seesaw (bom para estudantes mais jovens, upload/partilha simples)
- Behance (focado na criatividade, gratuito, bom para estudantes de design/arte)

Atividade n.º 4: CV futuro: competências para empregos que ainda não existem**MÓDULO: FERRAMENTAS DIGITAIS PARA O DESENVOLVIMENTO DE CARREIRA:**

Descubra com a tecnologia

NOME DA ATIVIDADE: Currículo do futuro: competências para empregos que ainda não existem

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

O mundo do trabalho está a mudar rapidamente. Muitos estudantes de hoje terão empregos que ainda nem existem – pense em especialistas em ética de IA, gestores de tráfego de drones ou professores de realidade virtual.

Esta atividade desafia os alunos a entrar no futuro e a criar um CV criativo para um emprego que ainda não existe. Ao fazer isso, eles irão:

- Identificar competências digitais que serão importantes no futuro.
- Reconhecer que muitas dessas competências já são relevantes hoje.
- Compreenderão que a adaptabilidade e a aprendizagem ao longo da vida são fundamentais para as carreiras futuras.

É divertido e imaginativo, mas também baseado nas tendências reais do mercado de trabalho.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvido no âmbito do projeto CAGEA, inspirado nas previsões de empregos futuros da OCDE, do Fórum Económico Mundial e do Quadro DigComp.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

- Ajudar os alunos a explorar como a digitalização molda as profissões.
- Incentivar o pensamento criativo e a previsão sobre os empregos do futuro.
- Reforçar o trabalho em equipa, a imaginação e as competências de apresentação.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Cartazes ou documentos digitais com currículos futuros concluídos.
- Consciência das competências digitais transferíveis que vão além de empregos específicos.
- Os alunos praticam a imaginação, o trabalho em equipa e a previsão.

DICA PARA O PROFESSOR:

- Enquadre esta atividade como uma «brincadeira séria»: ela deve ser imaginativa, mas sempre ligada às competências digitais reais e à sua importância.
- Se os alunos tiverem dificuldades, lembre-os: todos os empregos precisam de dados, comunicação, criação de conteúdo, segurança e resolução de problemas.
- Incentive a dramatização nas apresentações para tornar a atividade mais divertida e envolvente.

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

45-60 minutos

FAIXA ETÁRIA:

13-17 anos

INDIVÍDUOS/GRUPOS:

Pequenos grupos, apresentações para toda a turma

N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO:

4-5 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Anexo 8d: Modelo de CV em branco para empregos futuros com secções pré-definidas

Dispositivos com ligação à Internet

Canetas, marcadores

DESCRÍÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. Início (5 min)

O professor apresenta a atividade:

«Alunos, quero que pensem no seguinte: quando os vossos pais tinham a vossa idade, não existiam gestores de redes sociais, operadores de drones ou mesmo programadores de aplicações. Essas profissões ainda não existiam!

Agora imaginem daqui a 15 ou 20 anos. Estudos mostram que cerca de 65% a 70% dos alunos de hoje trabalharão em empregos que ainda não existem. Incrível, não é? Isso significa que vocês podem ter um cargo profissional que ainda nem foi inventado.

Então, como nos preparamos para isso? Uma maneira é pensar nas competências que serão importantes, independentemente do tipo de trabalho. Especialmente competências digitais – coisas como resolução de problemas com aplicações, trabalho com dados, uso de ferramentas digitais criativas e segurança online.

Hoje, a sua missão é entrar no futuro. Cada grupo criará um currículo para um emprego que ainda não existe. Vocês inventarão um emprego futurista.

Não se trata apenas de imaginação – trata-se de perceber que as competências digitais que praticam hoje (mesmo quando pensam que estão apenas a brincar ou a criar) podem um dia ser a chave para a vossa futura profissão.

2. Inspiração (5 min)

Mostra exemplos de «empregos do futuro»:

Guia de turismo espacial

(Prepara e acompanha turistas em viagens espaciais, usando simulações de RV e ferramentas digitais para garantir segurança, conforto e uma experiência cósmica inesquecível).

Competências digitais necessárias: Navegação em realidade virtual (RV), competências em simulação 3D, ferramentas de atendimento ao cliente online

Ferramentas digitais/aplicações: aplicações para óculos de RV para orientação espacial

Tarefas diárias típicas: Guiar turistas através de simulações de segurança em RV, organizar reservas e itinerários online

Matérias escolares úteis: Física, Geografia, TIC, Línguas

Competência adicional: Contar piadas engraçadas sobre o espaço enquanto flutua em gravidade zero

Detetive de dados climáticos

(Especialistas que acompanham as alterações climáticas usando satélites, drones e big data para prever desastres e projetar soluções sustentáveis.)

Competências digitais necessárias: Visualização de dados, operação de drones, mapeamento geoespacial

Ferramentas/aplicações digitais: Drone Mapper 360, Climate Data Studio

Tarefas diárias típicas: Recolher dados de satélites/drones, prever condições meteorológicas extremas, comunicar as conclusões a governos/ONG

Matérias escolares úteis: Ciências, Geografia, TIC, Matemática

Competência adicional: Detetar alterações climáticas mais rapidamente do que o Google Earth

Conselheiro de relacionamentos robótico

(Ajuda humanos e IA/robôs a trabalharem juntos de forma harmoniosa nos locais de trabalho ou em casa.)

Competências digitais necessárias: Comunicação com IA, resolução de conflitos através de chatbots, empatia nas interações digitais

Ferramentas/aplicações digitais: RoboMediators, simuladores de empatia virtual

Tarefas diárias típicas: Mediar conflitos entre pessoas e assistentes inteligentes, ensinar os humanos a «conversar» com a IA, aconselhar empresas sobre o uso ético de robôs

Matérias escolares úteis: TIC, psicologia, ética, línguas

Competência adicional: acalmar um robô que se ofendeu com sarcasmo

3. Criar o CV do futuro (20–25 min)

Usando o modelo de currículo em branco, os grupos preenchem:

- Cargo – qual é a função?
- Competências digitais necessárias – por exemplo, noções básicas de programação, análise de dados, cibersegurança, criatividade digital, design de RV/RA, comunicação online.
- Ferramentas/aplicações digitais – reais (encontrar alguns exemplos) ou imaginárias (descrever como seria a aplicação e como ou por que seria usada)
- Tarefas diárias típicas – o que este profissional *faz* realmente todos os dias?
- Disciplinas escolares úteis – TIC, matemática, arte, línguas, ciências, etc.
- Competência extra – requisito engraçado/inesperado (por exemplo, «manter a calma sob pressão de uma rebelião de robôs»).

4. Apresentações (10–15 min)

Cada grupo apresenta o seu «CV do futuro» à turma numa breve apresentação (2–3 min). Podem apresentar-se como eles próprios ou fazer uma dramatização como o profissional do futuro.

5. Reflexão (5–10 min)

Discussão em sala de aula: Quais competências digitais apareceram na *maioria* dos empregos? Quais foram surpreendentes? Quais já são importantes hoje em dia?

DISCUSSÕES FINAIS/PERGUNTAS DE DEBRIEFING:

- Quais competências digitais surgiram com mais frequência nos empregos?
- Quais destas competências já possui ou pratica?
- Como pode desenvolver mais estas competências na escola ou fora dela?
- Acha que estes «empregos do futuro» são realmente possíveis? Porquê/por que não?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Adaptação para alunos mais jovens ou menos confiantes: forneça *cartões de empregos do futuro* pré-elaborados com descrições de ferramentas e tarefas digitais. Deixe-os preencher apenas três secções (cargo, competências digitais, competência adicional).
- Adaptação para alunos mais velhos: Peça-lhes para justificar as suas escolhas com pesquisas reais (previsões do mercado de trabalho) e para comparar o seu emprego fictício com carreiras emergentes existentes.
- Ligação a outras atividades: os alunos podem ligar o seu CV Futuro ao *Instantâneo da Personalidade* (*Cartão de Identidade*) ou à *Escala de Autoeficácia* para ver como as suas próprias características correspondem a carreiras futuristas.
- Dica motivacional: lembre aos alunos que mesmo os empregos «reais» de hoje (gestor de redes sociais, programador de aplicações, operador de drones) eram «empregos do futuro» há apenas 15 anos. A imaginação de hoje pode ser a realidade de amanhã.
- Exposição na sala de aula: Reúna todos os currículos futuros numa «Galeria das profissões do futuro» (exposição na parede ou Padlet online). Permita que os alunos votem no currículo mais criativo, engraçado e realista.
- Ideia de acompanhamento: Numa aula posterior, convide os alunos a refletir: «*Que partes do seu currículo futuro já se aplicam aos empregos de hoje?*» Isso ajuda-os a ver a continuidade entre as competências presentes e futuras.
- Opção digital: os alunos podem criar os seus currículos no Canva, Google Slides ou até mesmo no TikTok/formato de vídeo curto, apresentando-se *como se já tivessem esse emprego futuro*.

Atividade n.º 5: O meu mapa de carreira digital

MÓDULO: FERRAMENTAS DIGITAIS PARA O DESENVOLVIMENTO DE CARREIRA:

Descubra com a tecnologia

NOME DA ATIVIDADE: O meu mapa de carreira digital

BREVE INTRODUÇÃO/OBJETIVOS DESTA ATIVIDADE:

A maioria dos alunos pensa em carreiras de forma isolada: «*Médico, professor, programador*». Mas raramente percebem como as competências e ferramentas se sobrepõem entre os empregos, ou como uma competência pode abrir portas para muitas profissões.

Nesta atividade, os alunos criarão um mapa de carreira digital que mostra como as competências, as aplicações e as profissões se relacionam. Ao construir um «atlas de carreira» visual, eles irão:

- Descobrir que muitos empregos partilham as mesmas bases digitais.
- Aprenderão a usar ferramentas digitais de mapeamento mental ou infográficos.
- Refletir sobre quais competências são preparadas para o futuro e transferíveis entre indústrias.

- Terão uma visão mais ampla das suas opções de carreira, em vez de se concentrarem num único emprego.

AUTOR DA ATIVIDADE/FERRAMENTA (+ LIGAÇÃO DE REFERÊNCIA):

Desenvolvido no âmbito do projeto CAGEA. Inspirado em práticas de mapeamento digital e ferramentas de pensamento visual aplicadas na educação profissional.

OBJETIVO DESTA ATIVIDADE:

- Ajudar os alunos a visualizar as conexões entre competências, ferramentas e profissões.
- Mostrar que as competências digitais não são específicas de um emprego, mas amplamente aplicáveis.
- Fortalecer a capacidade dos alunos de organizar o conhecimento visual e digitalmente.
- Incentivar a exploração colaborativa e as competências de apresentação.
- Os alunos percebem que uma competência = muitas oportunidades.

RESULTADO/PRODUTO DA ATIVIDADE:

- Um mapa de carreira digital (mapa mental ou infográfico)
- Galeria digital partilhada de todos os mapas (por exemplo, pasta Canva) - Opcional

DICA PARA O PROFESSOR:

- Mostre um exemplo de mapa (por exemplo, «Criatividade digital → Designer gráfico, Gestor de redes sociais, Arquiteto»).
- Incentive os alunos a se concentrarem em competências transferíveis - não apenas as altamente técnicas, mas também a colaboração digital, a criatividade e a comunicação.
- Permita que os alunos menos confiantes usem primeiro um rascunho em papel e, em seguida, passem para as ferramentas de mapeamento digital.
- Se a tecnologia for limitada, um aluno por grupo pode gerir a ferramenta de mapeamento digital enquanto os outros fazem um brainstorming.
- O mapa de carreira em papel pode ser colocado na sala de aula

TEMPO APROXIMADO NECESSÁRIO:

INDIVÍDUOS/GRUPOS:

45-70 minutos	Pequenos grupos, apresentações para toda a turma
FAIXA ETÁRIA: 15-19 anos	N.º DE PARTICIPANTES NO GRUPO: 3-4 alunos

MATERIAIS NECESSÁRIOS (O que precisamos para esta atividade):

Dispositivos com ligação à Internet

Ferramentas online gratuitas para mapeamento/infográficos (por exemplo, Canva Infographic, Miro, MindMeister, Padlet, Google Slides)

Anexo 8e: Exemplos de empregos e competências - lista pré-preparada de competências digitais e empregos (opcional, para apoiar alunos menos confiantes)

Anexo 8e: Exemplo de mapa de carreira

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE (Passo a passo):

1. Introdução (5 min)

O professor explica:

«*Todas as competências que aprendem hoje podem levá-los a mais do que um emprego. Por exemplo: a programação pode levá-los ao design de jogos, à ciência de dados ou à robótica. As competências de design podem levá-los ao marketing, à arquitetura ou à moda. Hoje, irão criar o vosso próprio Mapa de Carreira Digital para ver como as competências, os empregos e as ferramentas estão interligados.*»

2. Escolha um ponto de partida (5 min)

Cada grupo escolhe:

- Uma competência digital (por exemplo, criatividade digital).
- OU um emprego de interesse (por exemplo, gestor de redes sociais).

Este ponto de partida torna-se o centro do seu mapa.

3. Construa o mapa de carreira digital (20–25 min)

Alunos:

- Coloquem a sua competência/emprego no centro (escrevam pelo menos 3–4 empregos de interesse)
- Adicionem ramificações com empregos relacionados.
- Para cada emprego, adicionem:
 - Competências digitais necessárias (2–3 competências digitais relacionadas com cada emprego)
 - Aplicações/ferramentas utilizadas (reais ou imaginárias)
 - Matérias escolares relacionadas
- Use ícones, cores e imagens simples para tornar o mapa atraente.

(Exemplo do Anexo 8e – Mapa de carreira: Nó central = «Codificação». Ramificações = Desenvolvedor de jogos, Analista de dados, Engenheiro de robótica. Para cada ramificação, adicione ferramentas como Unity, Python, Arduino + disciplinas como Matemática, TIC, Física.)

4. Apresentações (10–15 min)

Os grupos apresentam os seus mapas brevemente (2–3 minutos).

Eles destacam:

- Quais empregos eles relacionaram entre si.
- Quais competências/ferramentas apareceram em mais de um emprego.
- O que mais os surpreendeu.

5. Reflexão (5 a 10 minutos)

Discussão em sala de aula conduzida pelo professor:

- Quais competências apareceram com mais frequência nos diferentes mapas?
- Quais competências digitais parecem mais preparadas para o futuro?
- Quantos empregos estão relacionados com competências que já pratica atualmente?
- Descobriu algum emprego em que nunca tinha pensado antes?

DISCUSSÕES FINAIS / PERGUNTAS DE REFLEXÃO:

- Que competências se revelaram úteis em muitos empregos diferentes?
- Que empregos partilham mais competências digitais?
- Como é que esta atividade pode ajudá-lo a escolher em que competências se deve concentrar na escola ou fora dela?
- Se adicionasse o seu mapa ao seu portfólio digital, o que ele mostraria sobre os seus interesses e competências?

OUTRAS INFORMAÇÕES ÚTEIS:

- Adaptação para alunos mais jovens ou menos confiantes: forneça um modelo pronto com nós centrais (por exemplo, «Design» ou «Codificação») e deixe-os adicionar apenas empregos e ferramentas.
- Adaptação para alunos mais velhos: peça-lhes para enriquecer o seu mapa com *dados reais do mercado de trabalho* (salário, crescimento do emprego, requisitos de estudo).
- Ligação cruzada a outras atividades: os alunos podem carregar o seu Mapa de Carreira no seu Portfólio Digital como um artefacto de exploração. Também podem compará-lo com o seu CV Futuro para ver como as competências se relacionam com empregos futuros.
- Dica motivacional: apresente o mapa como um mapa do tesouro – cada competência é uma «chave» que abre vários baús do tesouro (empregos).
- Exposição na sala de aula: Reúna todos os mapas numa «Parede do Atlas de Carreiras» (pôsteres impressos ou digitais). Os alunos podem ver como os seus colegas relacionaram competências e carreiras de maneiras diferentes.
- Ideia de acompanhamento: Reveja os mapas no final do ano. Pergunte aos alunos: «*Quais competências digitais do seu mapa você realmente praticou ou melhorou este ano?*»
- Opção digital: Peça aos alunos para criarem mapas no Canva, Miro ou MindMeister e publicá-los numa galeria partilhada.



Anexos

Módulo 1: Consciência pessoal

1a: Atividade do espelho - cartões

Conjunto 1 – Pontos fortes e habilidades

Um ponto forte que realmente vejo em ti é...

Você é talentoso em...

Você sempre se sai bem quando...

Admiro a sua capacidade de...

Conjunto 2 – Espírito de equipa

Você melhora o trabalho em equipa porque...

O nosso grupo pode contar consigo para...

Apoia os outros ao...

Traz energia positiva quando...

Conjunto 3 – Traços de personalidade

Uma qualidade que se destaca em si é...

As pessoas gostam de estar ao seu lado porque...

Faz os outros sentirem-se...

A sua presença acrescenta...

Conjunto 4 – Esforço e crescimento

Reparei que melhorou em...

Mostra determinação quando...

Não desiste mesmo quando...

Você dá um bom exemplo ao...

Conjunto 5 – Criatividade e ideias

A sua criatividade transparece quando...

Tem ótimas ideias, como...

Pensa de forma diferente porque...

Você me inspira a ser criativo quando...

Conjunto 6 – Gentileza e apoio

Agradeço a sua gentileza quando...

Fez-me sentir bem quando...

És atencioso porque...

Demonstra empatia ao...

Conjunto 7 – Liderança e iniciativa

Toma a iniciativa quando...

Os outros seguem a sua liderança porque...

É um líder nato porque...

Você motiva as pessoas ao...

Conjunto 8 – Coragem e confiança

Demonstra coragem quando...

É corajoso porque...

Inspira os outros com a sua confiança quando...

Defende...

Conjunto 9 – Acadêmico e Aprendizagem

Você é muito bom a explicar...

Aprendes rapidamente quando...

Ajuda os outros a compreender...

Você se destaca na aula quando...

Conjunto 10 – Apreciação e reconhecimento

Admiro a maneira como você sempre...

Acho que deve se orgulhar de...

Algo especial em ti é...

Tu inspiras-me porque...

1b: Retrato da personalidade: o meu cartão de identidade

**O MEU CARTÃO DE
IDENTIDADE**

Name:

Lema pessoal: _____

As três coisas que mais
gosto:

1.

2.

3.

Algo de que me orgulho: _____

Algo em que estou a trabalhar:

Palavras que os meus amigos usam para me
descrever: _____

Estilo/assunto de aprendizagem favorito:

Sinto-me mais confiante quando:

Eu me sinto motivado por:

PERFIL RESUMIDO

 Nome/Apelido: _____

 Desenhe o seu avatar / pequeno autorretrato

Bio:

Lema/Citação:

Gostos (Top 3):

Não gosta (3 principais):

Strength:

Trabalhando em:

Estilo de aprendizagem:

Curiosidade sobre mim:

**INSTANTÂNEOS DA MINHA
VIAGEM**

Name:

Algo do meu passado de que me orgulho: _____

Algo no presente de que mais gosto: _____

Algo que quero melhorar agora: _____

Algo que quero para o meu futuro: _____

As pessoas descrevem-me como:

Quando me sinto motivado:

A MINHA
ESTRELA DE
IDENTIDADE

[Nome / Apelido]

Lema pessoal:

Pontos da minha
estrela:

★ O que eu gosto:

★ Algo de que me orgulho:

★ Algo em que estou a trabalhar:

★ Palavras que os outros usam para
me descrever: _____

★ O meu estilo de aprendizagem:

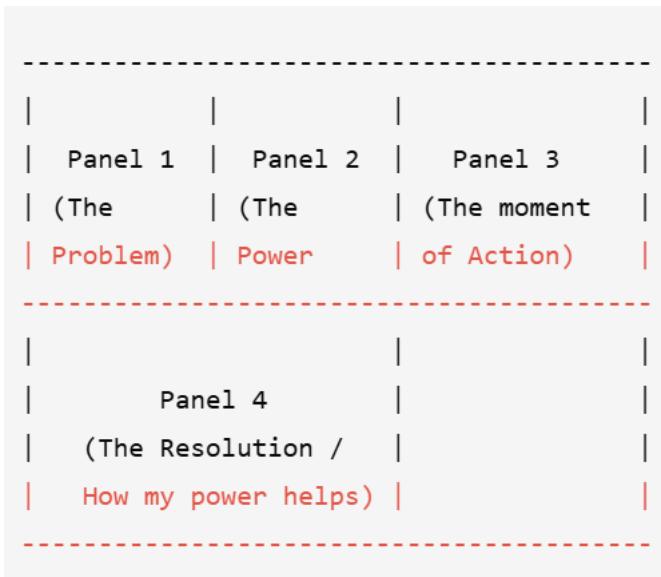
★ Quando me sinto mais confiante:

★ O que me motiva:

(Opcional: Desenhe-se no centro!)

1c: A minha história de superpoderes - modelos de layout

Modelo 1: 4 painéis (banda desenhada clássica)



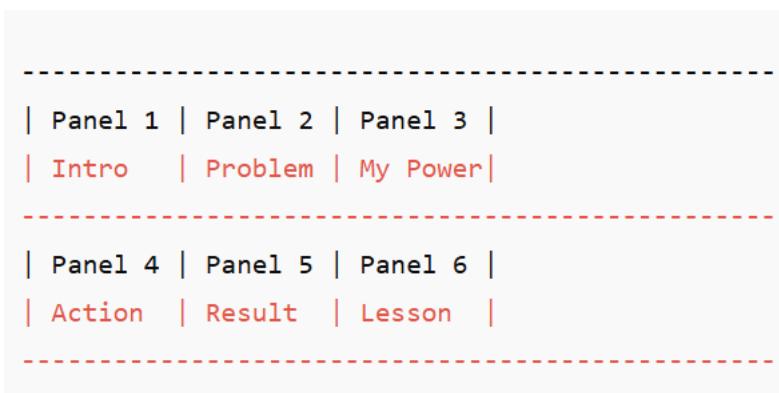
Painel 1_ O problema

Painel 2- O poder

Painel 2- O momento (da ação)

Painel 4- A resolução/ como o meu poder ajuda.

Modelo 2: 6 painéis (história passo a passo)



Painel 1- Introdução

Painel 2- O problema

Painel 3- O meu poder

Painel 4- Ação

Painel 5- Resultado

Painel 6- Lição

Modelo 3: Montanha da história

Os alunos podem desenhar ou escrever uma cena por etapa.

```

Start (Who am I?)
↓
Problem (What challenge do I face?)
↓
Superpower (How do I use my strength?)
↓
Climax (Biggest moment of action)
↓
Resolution (How things end, what I learned)
  
```

Início- Quem sou eu?

Problema- Que desafios enfrento?

Superpoder- Como uso as minhas forças?

Clímax- O momento mais importante da ação.

Resolução. (Como terminam as ações, o que eu aprendi?)

Modelo 4: Painel único (estilo cartaz)

▀ Uma caixa grande no meio: “Eu como super-herói” (desenho + nome do superpoder).

▀ Caixas menores ao redor:

- *O meu superpoder é...*
- *Eu uso-o para...*
- *Na vida real, mostrei isso quando...*
- *No futuro, esta força pode ajudar-me a...*

1c: A minha história de superpoder - folha de sugestões

Passo 1: Pense nas suas forças

- Em que é que é bom?
- O que os seus amigos ou familiares dizem que você faz bem?
- Quando ajudaste alguém recentemente?
- O que o faz sentir-se orgulhoso de si mesmo?

Passo 2: Transforme o seu ponto forte num «superpoder»

Exemplos:

- Gentileza → *O poder de curar corações*
- Criatividade → *O inventor de novos mundos*
- Ouvir → *O guardião de segredos*
- Coragem → *O combatente do medo*
- Resolução de problemas → *O mestre dos quebra-cabeças*
- Paciência → *A força da calma*

Passo 3: Imagine como o seu superpoder ajuda numa história

- Quem você ajuda com esse poder?
- Que desafio ou problema enfrenta?
- Como o seu superpoder o resolve?
- Como se sente quando o usa?

Iniciadores de frases:

- «O meu superpoder é...»
- «Eu uso-o quando...»
- «Ele me ajuda a...»
- «No futuro, eu poderia usá-lo para...»

1c: A minha história de superpoder - lista de pontos fortes

Qualidades pessoais

- Gentileza
- Honestidade
- Respeito
- Paciência
- Responsabilidade
- Confiabilidade
- Otimismo
- Coragem / Bravura
- Independência

Forças sociais e emocionais

- Empatia
- Boa capacidade de escuta
- Solidário
- Espírito de equipa
- Liderança
- Resolução de conflitos
- Incentiva os outros
- Senso de humor
- Facilidade em fazer amigos

Pontos fortes no pensamento e na aprendizagem

- Criatividade
- Curiosidade
- Resolução de problemas

- Pensamento crítico
- Memória
- Aprendizagem rápida
- Atenção aos detalhes
- Fazer boas perguntas
- Imaginação

Pontos fortes práticos e organizacionais

- Gestão do tempo
- Planeamento e organização
- Confiabilidade nas tarefas
- Definição de objetivos
- Adaptabilidade
- Perseverança
- Manter a calma sob pressão
- Tomada de decisões

Ação e desempenho Pontos fortes

- Habilidade atlética/aptidão física
- Talento artístico (desenho, pintura, design)
- Habilidade musical
- Escrever histórias ou ensaios
- Falar em público
- Atuação/performance
- Competências técnicas (informática, reparação de objetos)
- Artesanato (construir, criar com as mãos)

1d: O meu mapa de competências - lista de competências

1. Competências de comunicação

 Como partilhamos ideias e nos relacionamos com os outros.

- Escuta ativa
- Falar em público/apresentar
- Escrita clara
- Dar feedback construtivo
- Negociar ou persuadir

2. Competências sociais e emocionais

 Como nos relacionamos com as pessoas e gerimos as emoções.

- Trabalho em equipa
- Empatia (compreender os sentimentos dos outros)
- Resolução de conflitos
- Paciência
- Liderança

3. Criatividade e capacidade de resolução de problemas

 Como geramos ideias e superamos desafios.

- Pensamento criativo (arte, design, música, inovação)
- Resolução de problemas
- Adaptabilidade/flexibilidade
- Iniciativa (começar coisas sem que lhe peçam)
- Pensamento crítico

4. Competências organizacionais e de aprendizagem

 Como gerimos tarefas e abordamos a aprendizagem.

- Gestão do tempo
- Planeamento e organização

- Competências de pesquisa
- Estratégias de memória/estudo
- Autodisciplina

5. Competências práticas e técnicas

 Habilidades práticas utilizadas na escola, nos passatempos ou no trabalho.

- Literacia digital (utilização segura de computadores, aplicações e Internet)
- Utilização de ferramentas/equipamentos (por exemplo, reparação, artesanato)
- Matemática básica para a vida quotidiana (orçamentação, medição, codificação)
- Desporto/coordenação física
- Competências em línguas estrangeiras

6. Competências de crescimento pessoal

 Qualidades internas que nos ajudam a melhorar e a avançar.

- Autoconfiança
- Resiliência (recuperar-se após dificuldades)
- Curiosidade/vontade de aprender
- Independência (trabalhar por conta própria)
- Responsabilidade

1e: Escada da autoeficácia



Consegui

Eu consigo

Vou tentar

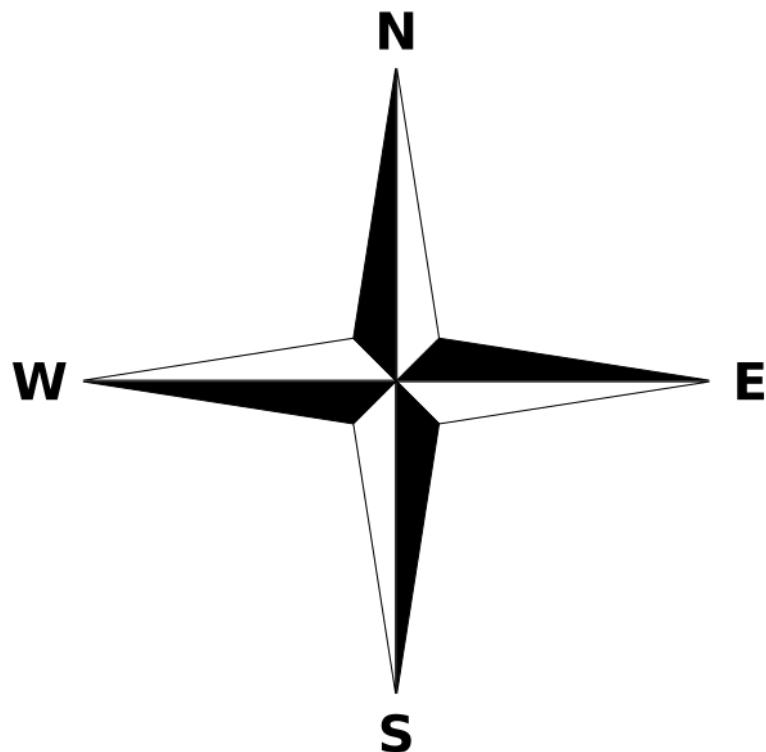
Eu quero conseguir

Eu consigo

Eu consigo tentar

Não consigo

1f: Bússola dos meus valores



1f: Bússola dos meus valores – lista de valores

Honestidade
Bondade
Amizade
Família
Respeito
Responsabilidade
Lealdade
Liberdade
Justiça / Equidade
Coragem
Criatividade
Aprendizagem
Curiosidade
Sucesso
Realização
Aventura
Saúde
Felicidade
Gratidão
Trabalho em equipa
Ajudar os outros / Serviço
Liderança
Independência
Paz e amor
Paciência
Autodisciplina
Igualdade
Natureza / Ambiente
Espiritualidade / Fé

Módulo 2: Ambiente de trabalho: O mundo do trabalho

2a: Cabeçalhos/ Títulos de jornais do futuro

Conjunto 1 – Tecnologia e digitalização

- Robôs substituem vendedores em centros comerciais...
- Um novo aplicativo cria milhares de empregos nas áreas de educação, saúde e transporte...
- A IA torna-se a ferramenta mais importante no trabalho quotidiano...
- As salas de aula de realidade virtual substituem as aulas tradicionais...

Conjunto 2 – Economia Verde e Clima

- Nova lei cria 100 000 empregos em energias renováveis...
- A indústria de reciclagem de resíduos dobra a sua força de trabalho...
- As alterações climáticas criam uma nova procura por engenheiros ambientais...
- Painéis solares são instalados em todas as escolas e prédios públicos...

Conjunto 3 – Envelhecimento da população e cuidados

- Os hospitais contratam um número recorde de enfermeiros para cuidar de idosos...
- Os empregos na área dos cuidados domiciliários tornaram-se um dos setores com crescimento mais rápido...
- Os robôs auxiliam os idosos nas suas rotinas diárias...
- As comunidades abrem «centros de cuidados» para cidadãos idosos...

Conjunto 4 – Globalização e tendências locais

- Empresas de logística abrem novos centros para atender à crescente demanda...
- Os agricultores utilizam drones para monitorizar as culturas e melhorar a segurança alimentar...
- Novas indústrias criativas surgem nas comunidades locais...
- O turismo cria empregos inovadores no património cultural e nas experiências...

2b: Instantâneos do setor – cartões do setor de empregos

Cartão 1 – Digital e tecnologia

- Inclui: Desenvolvimento de software, cibersegurança, inteligência artificial, robótica.
- Em demanda: Desenvolvedores de aplicativos, suporte de TI, analistas de cibersegurança, cientistas de dados.
- Por que é importante: a digitalização transforma todos os setores da economia.

Cartão 2 – Economia verde

- Inclui: Energias renováveis, reciclagem, agricultura sustentável, ecodesign.
- Em demanda: instaladores de painéis solares, engenheiros ambientais, especialistas em economia circular.
- Por que é importante: as alterações climáticas e o Pacto Ecológico Europeu criam novas oportunidades.

Cartão 3 – Saúde e cuidados

- Inclui: hospitais, cuidados a idosos, saúde mental, tecnologia médica.
- Em demanda: Enfermeiros, cuidadores, fisioterapeutas, auxiliares de saúde.
- Por que é importante: O envelhecimento da população aumenta a procura por empregos relacionados com cuidados.

Cartão 4 – Indústrias criativas

- Inclui: Mídia, design, artes cênicas, património cultural, conteúdo digital.
- Em demanda: designers gráficos, animadores, gestores de redes sociais, organizadores de eventos.
- Por que é importante: A criatividade impulsiona a inovação e o desenvolvimento cultural local.

2b: Instantâneos do setor – ficha de trabalho

Nome do setor: _____

1. O que este setor inclui?

2. Que tipos de empregos estão em demanda?

3. Eu teria interesse em trabalhar neste setor?

Sim Talvez Não

4. Porquê / Por que não?

5. Competências necessárias para este setor:

2c: Adivinhe o futuro: Correspondência de macrotendências - cartões de cenário**Conjunto 1 – Tecnologia e digitalização**

- Uma empresa substitui a equipa de atendimento ao cliente por chatbots.
- Os hackers atacam o sistema de um hospital, criando uma nova procura por empregos na área da cibersegurança.
- A realidade virtual torna-se uma ferramenta comum na educação e na formação.

Conjunto 2 – Economia verde e clima

- Uma nova lei europeia proíbe embalagens de plástico, criando novos empregos em ecodesign.
- Os parques solares e eólicos expandem-se rapidamente, duplicando a procura por trabalhadores na área das energias renováveis.
- Empresas de reciclagem introduzem tecnologia avançada para a triagem de resíduos.

Conjunto 3 – Envelhecimento da população e cuidados

- O número de pessoas com mais de 65 anos está a aumentar, exigindo mais enfermeiros e auxiliares de cuidados.
- As famílias precisam de cuidadores domiciliares para apoiar os familiares idosos.
- Empresas de robótica projetam dispositivos para ajudar idosos com mobilidade reduzida.

Conjunto 4 – Globalização e tendências locais

- As compras online crescem, levando a mais empregos em logística e entregas.
- Os agricultores adotam drones para monitorizar as culturas e aumentar a produção alimentar.
- O turismo cultural cresce, criando novas oportunidades nas indústrias patrimoniais e criativas.

2d: Carrossel de exploração do setor – ficha de trabalho

Nome (Setor): _____

1. O que este setor inclui?

2. Que empregos estão atualmente em demanda?

3. Competências necessárias para estes empregos:

4. Estaria interessado em trabalhar neste setor?

Sim Talvez Não

5. Porquê / Por que não?

2d: Carrossel de exploração do setor – sugestões do setor

Setor digital

- Inclui: TIC, desenvolvimento de aplicações, cibersegurança, robótica.
- Em demanda: especialistas em TI, analistas de cibersegurança, cientistas de dados.
- Competências: Programação, pensamento analítico, resolução de problemas.

Setor da economia verde

- Inclui: energias renováveis, reciclagem, agricultura sustentável, design ecológico.
- Em demanda: técnicos solares, engenheiros ambientais, gestores de resíduos.
- Competências: Conhecimentos em STEM, inovação, consciência ambiental.

Setor da saúde e cuidados

- Inclui: Enfermagem, cuidados a idosos, fisioterapia, tecnologia médica.
- Em demanda: Enfermeiros, cuidadores, auxiliares de saúde.
- Competências: empatia, paciência, comunicação, formação médica básica.

Setor das indústrias criativas

- Inclui: meios de comunicação, artes, património cultural, conteúdos digitais.
- Procura: Designers, criadores de conteúdo, animadores.
- Competências: criatividade, comunicação, ferramentas digitais.

2e: Os meus três principais setores de emprego – ficha de reflexão

Nome: _____ Data: _____

Passo 1 – Pense no passado

A partir das atividades (Destaque do futuro, Instantâneos do setor, Adivinhe o futuro, Carrossel), o que aprendeu sobre o mundo do trabalho?

Passo 2 – Os meus 3 setores preferidos

Escreva os três setores que considera mais interessantes e importantes para o seu futuro.

1. _____

2. _____

3. _____

Passo 3 – Por que escolhi estes?

Para cada setor, explique resumidamente:

- Por que é que este setor me interessa?
- Que oportunidades vejo?
- Que competências precisaria de desenvolver?

Setor 1: _____

Porquê: _____

Competências necessárias: _____

Setor 2: _____

Porquê: _____

Competências necessárias: _____

Setor 3: _____

Porquê: _____

Competências necessárias: _____

Passo 4 – O meu próximo passo

Que ação posso tomar para explorar melhor estes setores?

(por exemplo, pesquisar online, conversar com um profissional, ler um artigo, participar numa atividade escolar)

Módulo 2: Ambiente de trabalho: mercados de trabalho novos e em evolução – funções e competências específicas

3a: Cartões de perfil profissional

Cartão 1 – Analista de segurança cibernética

- O que fazem: Protegem sistemas informáticos contra pirataria e violações de dados.
- Onde trabalham: Finanças, tecnologia, saúde, governo.
- Competências necessárias: Pensamento analítico, conhecimento de redes, resolução de problemas, noções básicas de programação.
- Percurso: TIC/Matemática na escola → Licenciatura em Cibersegurança ou TI → estágio → emprego.
-

Cartão 2 – Técnico em Energias Renováveis

- O que fazem: Instalam e mantêm painéis solares e turbinas eólicas.
- Onde trabalham: Empresas de energia, construção, start-ups ecológicas.
- Competências necessárias: Conhecimentos técnicos, consciência de segurança, trabalho em equipa.
- Percurso: Formação profissional/aprendizagem em energias renováveis → certificação → emprego.

Cartão 3 – Gestor de redes sociais

- O que fazem: Gerem conteúdos online e a imagem de marca de organizações.
- Onde trabalham: Empresas, ONGs, indústrias criativas.
- Competências necessárias: Comunicação, criatividade, análise de dados, ferramentas digitais.
- Percurso: Línguas/Artes/TIC na escola → Licenciatura em Marketing/Comunicação Social (opcional) → experiência profissional.

Cartão 4 – Especialista em dados de saúde

- O que fazem: Recolhem, analisam e interpretam dados de saúde para melhorar os cuidados prestados aos pacientes.
- Onde trabalham: Hospitais, organizações de saúde pública, centros de investigação.
- Competências necessárias: Análise de dados, estatística, atenção aos detalhes, conhecimentos de TIC.

- Percurso: Ciências/Matemática na escola → Licenciatura em Ciência de Dados/Informática na Saúde → formação de pós-graduação.

Cartão 5 – Responsável pela ética da IA

- O que fazem: Garantir que a inteligência artificial seja desenvolvida e utilizada de forma justa, segura e ética.
- Onde trabalham: Empresas tecnológicas, centros de investigação, organizações governamentais.
- Competências necessárias: Pensamento crítico, comunicação, conhecimentos de IA, ética e direito.
- Percurso: Filosofia/Direito/TIC na escola → Licenciatura em Ética, Direito ou Ciência da Computação → especialização de pós-graduação.

Cartão 6 – Planeador de Resiliência Climática

- O que fazem: Concebem estratégias para que cidades e comunidades se adaptem às alterações climáticas.
- Onde trabalham: Governos locais, ONGs, consultorias ambientais.
- Competências necessárias: Ciências ambientais, resolução de problemas, gestão de projetos.
- Percurso: Ciências/Geografia na escola → Licenciatura em Estudos Ambientais/Planeamento Urbano → experiência de campo.

Cartão 7 – Terapeuta de Realidade Virtual

- O que fazem: Utilizam tecnologia de RV para apoiar o tratamento e a reabilitação da saúde mental.
- Onde trabalham: Clínicas, hospitais, consultórios particulares, institutos de investigação.
- Competências necessárias: Conhecimentos de psicologia, ferramentas digitais, empatia, adaptabilidade.
- Percurso: Psicologia na escola → Licenciatura em Psicologia/Neurociência → Formação em aplicações de RV.

Cartão 8 – Especialista em Logística e Cadeia de Abastecimento

- O que fazem: Gerem a forma como as mercadorias são transportadas, armazenadas e entregues globalmente.

- Onde trabalham: Empresas de transporte, retalho, comércio eletrónico e indústria transformadora.
- Competências necessárias: Organização, resolução de problemas, sistemas TIC, trabalho em equipa.
- Percurso: Matemática/Negócios na escola → Licenciatura ou diploma profissional em Logística/Cadeia de abastecimento → estágio.

Cartão 9 – Treinador de E-Sports

- O que fazem: Treinam e orientam jogadores profissionais ou amadores para melhorar o desempenho e o trabalho em equipa.
- Onde trabalham: Empresas de jogos, organizações desportivas, academias de treino.
- Competências necessárias: Comunicação, estratégia, liderança, profundo conhecimento das plataformas de jogos.
- Percurso: Forte experiência em TIC/jogos → Cursos em coaching/treinamento → trabalho com equipas de jogos.

Cartão 10 – Operador de drones

- O que fazem: Utilizam drones para entregas, monitorização agrícola, filmagens ou operações de busca e salvamento.
- Onde trabalham: Agricultura, logística, produção de mídia, serviços de emergência.
- Competências necessárias: Operação técnica, consciência espacial, resolução de problemas, conhecimentos de segurança.
- Percurso: STEM/TIC na escola → Certificação de piloto de drones → Formação e prática no terreno.

Cartão 11 – Empreendedor/Freelancer**O que fazem:**

Começam o seu próprio negócio ou trabalham de forma independente, oferecendo produtos ou serviços. Isso pode variar de pequenas empresas locais a startups digitais globais. Os freelancers geralmente trabalham em projetos para diferentes clientes, enquanto os empreendedores criam e desenvolvem as suas próprias empresas.

Onde trabalham:

Em qualquer lugar – freelancers e empreendedores podem trabalhar em casa, espaços de coworking, plataformas online ou escritórios.

Competências necessárias:

Criatividade e inovação

Planeamento e organização empresarial

Conhecimentos financeiros e orçamentação

Comunicação e networking

Resolução de problemas e resiliência

Caminho:

Desenvolva uma ideia ou identifique uma competência que possa ser oferecida como serviço.

Adquirir conhecimentos empresariais (cursos, workshops, mentoria).

Comece com pequenos projetos ou iniciativas a tempo parcial.

Construa uma base de clientes ou faça a empresa crescer passo a passo.

Por que é importante:

O empreendedorismo e o trabalho freelance proporcionam aos jovens independência, flexibilidade e a oportunidade de moldar o seu próprio futuro. Atualmente, muitas carreiras combinam empregos tradicionais com trabalho empreendedor ou freelance, criando múltiplas oportunidades de crescimento.

3b: Entreviste um profissional - guia de perguntas para entrevistas

Estas perguntas podem ser usadas pelos alunos ao entrevistar um profissional. O professor pode adaptá-las ou adicionar mais, dependendo da função do convidado.

Conjunto 1 – Função e tarefas

- Qual é o seu cargo?
- Pode descrever um dia típico no trabalho?
- Quais são as principais responsabilidades do seu trabalho?

Conjunto 2 – Competências e formação

- Quais são as competências mais importantes para o seu trabalho?
- Que disciplinas escolares o ajudaram a preparar-se para esta carreira?
- Que tipo de educação ou formação precisa para este trabalho?

Conjunto 3 – Percurso profissional

- Como é que começou neste trabalho?
- Qual foi o seu primeiro emprego ou passo após a escola/universidade?
- Que conselho daria a alguém interessado nesta carreira?

Conjunto 4 – Desafios e oportunidades

- Qual é a parte mais desafiante do seu trabalho?
- O que mais gosta nele?
- Acha que este trabalho irá mudar no futuro? Como?

Conjunto 5 – Reflexão pessoal para os alunos

- Gostaria de fazer este trabalho no futuro? Porquê ou por que não?
- Que competências precisaria de desenvolver para seguir este caminho?

3c: Jogo de correspondência de competências – cartões de emprego e competências

Parte A – Cartões de profissões (exemplos)

(Use os mesmos empregos do Anexo 3a)

- Analista de cibersegurança
- Técnico de energias renováveis
- Gestor de redes sociais
- Especialista em dados de saúde
- Responsável pela ética da IA
- Planeador de Resiliência Climática
- Terapeuta de Realidade Virtual
- Especialista em Logística e Cadeia de Abastecimento
- Treinador de e-sports
- Operador de drones

Parte B – Cartões de Competências

<p>Competências técnicas e digitais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Codificação e programação • Análise de dados • Utilização de ferramentas de realidade virtual • Operação de drones • Conhecimentos de cibersegurança
<p>Competências ecológicas e ambientais</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sistemas de energia renovável • Consciência ambiental • Design sustentável • Planeamento da adaptação climática
<p>Competências em saúde e cuidados</p> <ul style="list-style-type: none"> • Empatia e comunicação • Cuidados ao paciente • Conhecimentos de psicologia • Gestão de dados médicos

Competências criativas e de comunicação

- Criatividade e design
- Criação de conteúdo
- Gestão de redes sociais
- Oratória e liderança

Competências transferíveis (aplicáveis a muitos empregos)

- Resolução de problemas
- Trabalho em equipa
- Pensamento crítico
- Adaptabilidade
- Gestão de projetos

3d: Inventar um emprego do futuro

Título do cargo:

Setor (Digital, Verde, Saúde, Criativo, Outros):

Principais tarefas:

1. _____
2. _____
3. _____

Competências necessárias:

- _____
- _____
- _____

Percorso de educação/formação:

Por que razão este cargo será importante no futuro?

Opcional – Representação visual:

Desenhe ou crie um logótipo, símbolo ou esboço que represente este trabalho.

3e: Ficha de exploração de carreira – 3 empregos sobre os quais quero saber mais**Passo 1 – Os meus 3 empregos**

Liste três empregos que gostaria de explorar mais a fundo:

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

Passo 2 – Porquê estas profissões?

Para cada trabalho, explique por que lhe interessa.

- Emprego 1: _____
 - Emprego 2: _____
 - Emprego 3: _____
-

Passo 3 – Competências a adquirir

Que competências preciso de desenvolver para cada emprego?

- Emprego 1: _____
 - Emprego 2: _____
 - Emprego 3: _____
-

Passo 4 – Primeira ação

O que posso fazer para aprender mais sobre cada função?

(por exemplo, pesquisar online, entrevistar alguém, encontrar um curso, entrar para um clube)

- Emprego 1: _____
- Emprego 2: _____
- Emprego 3: _____

Módulo 2: Ambiente de trabalho: Oportunidades de aprendizagem – Programas internacionais e locais

4a: Pesquisa de fichas informativas sobre programas – Programas da UE

Erasmus
<ul style="list-style-type: none"> • Quem pode participar: Estudantes, professores, jovens. • Atividades: Intercâmbios, formação, voluntariado. • Benefícios: Experiência intercultural, novas competências, networking. • Como se candidatar: Através da escola/organização juvenil.
DiscoverEU
<ul style="list-style-type: none"> • Quem pode participar: Jovens de 18 anos. • Atividades: Passes de viagem gratuitos pela Europa. • Benefícios: Descoberta cultural, independência, novas experiências. • Como se candidatar: Online através do portal da UE.
Corpo Europeu de Solidariedade
<ul style="list-style-type: none"> • Quem pode participar: Jovens com idades entre os 18 e os 30 anos. • Atividades: Voluntariado, projetos de solidariedade. • Benefícios: Serviço comunitário, desenvolvimento de competências, networking. • Como se candidatar: Registe-se no portal da UE.
eTwinning
<ul style="list-style-type: none"> • Quem pode participar: Professores e alunos de escolas. • Atividades: Projetos colaborativos online. • Benefícios: Competências digitais, aprendizagem intercultural. • Como se inscrever: Através da plataforma da escola.
Programas nacionais (exemplo)
<ul style="list-style-type: none"> • Quem pode participar: Alunos do ensino secundário. • Atividades: Bolsas de estudo locais, estágios de EFP, bolsas de mobilidade. • Benefícios: Experiência profissional, apoio financeiro, oportunidades locais. • Como se candidatar: Através de agências nacionais/secretarias escolares.

4b: Mapa de mobilidade - ficha de trabalho

Passo 1 – Escolha um programa

Programa que pretendo explorar: _____

Passo 2 – Destino

País/cidade para onde gostaria de ir: _____

Passo 3 – Atividades

Que atividades eu faria lá?

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

Passo 4 – Benefícios

O que eu ganharia/aprenderia com essa experiência?

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

Passo 5 – Reflexão pessoal

Por que este programa é importante para mim?

4c: Apresentação do programa – ficha de trabalho

A nossa apresentação deve responder:

O que é o programa?

Quem pode participar?

Que atividades/benefícios oferece?

Por que outros estudantes devem participar?

O nosso slogan/mensagem principal:

4d: Análise de Testemunhos

Passo 1 – Informações sobre o programa

Em que programa a pessoa se inscreveu?

Passo 2 – Benefícios

O que ela ganhou com a experiência?

Passo 3 – Desafios

Que desafios enfrentou?

Passo 4 – Reflexão pessoal

Gostaria de ter uma experiência semelhante?

Sim **Não** **Talvez**

Porquê / Por que não?

Passo 5 – Conselho

Que conselho daria a um novo participante?

4e: O meu Passaporte de Oportunidades

Nome: _____

Data: _____

Passo 1 – As minhas oportunidades

Programa 1: _____

Programa 2: _____

Passo 2 – O porquê das minhas escolhas

Programa 1: _____

Programa 2: _____

Passo 3 – Competências / Benefícios que ganharia

Programa 1: _____

Programa 2: _____

Passo 4 – O meu primeiro passo de ação

Programa 1: _____

Programa 2: _____

Módulo 3: Tomada de decisão: da disciplina à carreira – ligando os pontos

5a: Fluxograma da disciplina para a carreira

Instruções para os alunos:

1. Escolha uma disciplina escolar que estuda ou de que gosta.
2. Pense nas competências transferíveis que adquire nessa disciplina (por exemplo, resolução de problemas, criatividade, trabalho em equipa).
3. Relacione essas competências com possíveis setores de trabalho (por exemplo, saúde, mídia, tecnologia).
4. Pense em carreiras específicas dentro desse setor.
5. Por fim, liste os percursos de educação ou formação necessários para alcançar essa carreira.

Objetivo da atividade: Compreender como as disciplinas escolares se relacionam com carreiras no mundo real e os passos necessários para chegar lá.

MATÉRIA	Competências transferíveis	Setores de trabalho	Carreiras	Percursos de educação/formação
Literatura	Comunicação, análise	Media	Jornalista	Licenciatura em Jornalismo

5b: Assunto – Cartões de bingo do setor

Instruções para os alunos

- Olhe para o seu cartão de bingo**
 - Cada quadrado tem o nome de uma **disciplina escolar** (por exemplo, Matemática, História) ou um **setor profissional** (por exemplo, Saúde, TI, Engenharia).
- Ouçam atentamente o professor**
 - O professor irá dizer uma **competência, ferramenta ou tarefa**.
 - Exemplo: «Resolver equações» → Isso corresponde a **Matemática**.
- Verifique o seu cartão**
 - Se tiver a disciplina/área correspondente, **marque esse quadrado** (use uma caneta, lápis ou ficha).
- Ganhar o jogo**
 - O primeiro aluno a completar uma **linha, coluna ou diagonal completa** grita **BINGO!**
 - O professor verificará as suas respostas.
- Continue a jogar**
 - Após o primeiro vencedor, o jogo pode continuar até que mais alunos consigam o Bingo.

 **Dica:** Não espere que todas as habilidades/tarefas correspondam a um quadrado no seu cartão. É isso que torna o jogo divertido!

Cartão 1

B	I	N	G	O
Matemática	Saúde	Engenharia	Arte	Construção
História	Tecnologia da informação	Finanças	Biologia	Hotelaria
Geografia	Educação Física	ESPAÇO LIVRE	Direito	Mídia
Inglês	Música	Agricultura	Educação	Economia
Física	Língua estrangeira	Governo	Segurança pública	Teatro

Marque cada matéria quando o professor disser a pista correspondente!

Cartão 2

B	I	N	G	O
IT	Geografia	Direito	História	Transporte
Engenharia	Finanças	Arte	Matemática	Fabricação
Inglês	Biologia	ESPAÇO LIVRE	Construção	Saúde
Educação	Governo	Hotelaria	Educação física	Agricultura
Música	Economia	Mídia	Segurança pública	Investigação científica

Marque cada assunto quando o professor disser a pista correspondente!

Cartão 3

B	I	N	G	O
Saúde	Inglês	Educação	Finanças	Física
Direito	Transportes	Matemática	Agricultura	Tecnologia da informação
Arte	Educação física	ESPAÇO LIVRE	História	Música
Construção	Governo	Engenharia	Mídia	Biologia
Hotelaria	Teatro	Marketing	Geografia	Química

Marque cada matéria quando o professor disser a pista correspondente!

Cartão 4

B	I	N	G	O
Biologia	Teatro	Finanças	Educação Física	Engenharia
Geografia	Matemática	Governo	Economia	Teatro
Música	Arte	ESPAÇO LIVRE	TI	Hospitalidade
Física	Mídia	Química	Construção	Saúde
Agricultura	História	Transportes	Inglês	Marketing

Marque cada assunto quando o professor disser a pista correspondente!

Cartão 5

B	I	N	G	O
Marketing	Agricultura	Mídia	Música	Geografia
Educação	Saúde	Segurança pública	Biologia	Direito
Inglês	TI	ESPAÇO LIVRE	Arte	Construção

B	I	N	G	O
Finanças	Língua estrangeira	Hospitalidade	Governo	Indústria
Economia	P.E.	Engenharia	Transporte	Investigação científica

Marque cada matéria quando o professor disser a pista correspondente!

Folha de dicas do professor

Como usar

1. Leia a pista da coluna da esquerda para os seus alunos.
2. Os alunos marcarão a disciplina/área profissional correspondente nos seus cartões de bingo.
3. Use a coluna da direita para verificar se os alunos marcaram a disciplina correta.
4. Dê as pistas em ordem aleatória para manter o jogo emocionante!

Vitória: O primeiro aluno a completar uma linha (horizontal, vertical ou diagonal) ganha!

Pista (Habilidade, Ferramenta ou Tarefa)	Resposta (Disciplina/Setor)
Escrever código ou um programa	TI (Tecnologia da Informação)
Analizar um poema ou romance	Inglês/Literatura
Projetar uma ponte ou um circuito	Engenharia
Estudar civilizações antigas	História
Calcular percentagens e proporções	Matemática
Defender um cliente em tribunal	Direito
Diagnosticar a doença de um paciente	Saúde
Realizar uma experiência de laboratório	Ciência / Química
Ler e compreender um mapa	Geografia
Gerir um hotel ou restaurante	Hotelaria
Criar um plano de aula para uma turma	Educação
Pintar um retrato ou paisagem	Arte
Conjuguar verbos noutra língua	Língua estrangeira
Escrever um artigo para um jornal	Mídia / Jornalismo
Cultivar ou criar gado	Agricultura

Pista (Habilidade, Ferramenta ou Tarefa)	Resposta (Disciplina/Setor)
Compreender a oferta e a procura	Economia
Praticar um desporto coletivo ou testar a aptidão física	Educação Física (EF)
Ler plantas num local de trabalho	Construção
Atuar num palco	Drama/Teatro
Gestão de investimentos e orçamentos	Finanças
Estudar células ao microscópio	Biologia
Resposta a emergências (como incêndios)	Segurança pública
Compor ou ler partituras	Música
Criar um anúncio publicitário	Marketing
Reparar um motor ou máquina	Fabricação/Mecânica
Compreender os ramos do governo	Governo / Educação cívica
Escrever código para um site	Tecnologia / TI
Compreender a gravidade e o movimento	Física
Pilotagem de aviões ou gestão de logística	Transportes
Realizar pesquisas e publicar artigos	Investigação científica

5c: Siga o caminho – Jogo de conexões de carreira

Página 1: Instruções para os alunos

Objetivo: Escolha um assunto que gosta e relacione-o a três carreiras usando competências, setores e etapas educacionais.

Como jogar:

1. Comece com uma **carta de assunto** (escolha uma do baralho ou escolha a sua própria).
2. Tire **cartas de competências** que se relacionem com esse assunto.
3. Combine-as com **as cartas de carreira** do baralho.
4. Adicione uma **etapa de educação/formação** para mostrar como chegar lá.
5. Registe o seu percurso na **Folha Siga o Percurso**.

Condição para vencer (opcional, se usado como competição): Crie o percurso profissional mais original ou surpreendente!

Página 2: Siga a folha de trajetória (em branco para os alunos)

Minha disciplina: _____

→ **Passo 1: Competências que adquiro com esta disciplina**

- _____
- _____

→ **Passo 2: Possíveis setores de trabalho**

- _____

→ **Passo 3: Carreiras que utilizam esta disciplina**

1. _____
2. _____
3. _____

→ **Passo 4: Educação/formação necessária**

- Foco no ensino secundário: _____
- Opção pós-secundária: _____
- Outros percursos (aprendizagens, certificados, etc.): _____

⌚ Exemplo de percurso final:

Matemática → Resolução de problemas → Finanças → Analista de dados → Licenciatura em Estatística

Página 3+: Baralho de cartas para impressão (para uso em sala de aula)

- **Cartas de disciplinas** (Matemática, Literatura, Biologia, Arte, História, Ciência da Computação, etc.)
- **Cartas de competências** (resolução de problemas, criatividade, pensamento crítico, trabalho em equipa, comunicação, competências técnicas, etc.)
- **Cartas de setor** (Saúde, Mídia, Negócios, Tecnologia, Educação, Artes e Cultura, Governo, Engenharia, etc.)
- **Cartas de carreira** (médico, advogado, professor, animador, jornalista, cientista de dados, assistente social, arquiteto, etc.)
- **Cartões de percursos educativos** (universidade, faculdade, aprendizagem, certificação, formação no local de trabalho, etc.)

👉 Os professores podem imprimir, cortar e baralhar estas cartas para uma atividade interativa baseada em cartas. Os alunos constroem então o seu percurso utilizando as cartas e registam-no na sua ficha de trabalho.

■ Cartões de disciplinas

Matemática – Números, lógica, resolução de problemas

Biologia – Sistemas vivos, saúde, ambiente

Literatura – Leitura, análise, narrativa

Arte – Criatividade, expressão, design

Ciência da computação – Programação, inovação, tecnologia

História – Sociedade, cultura e mudanças ao longo do tempo

Geografia – Ambiente, viagens e consciência global

Economia – Comércio, dados, tomada de decisões

Física – Forças, energia e experimentação

Psicologia – Comportamento humano e emoções

Cartões de habilidades

Resolução de problemas – Encontrar soluções inteligentes

Criatividade – Gerar novas ideias

Pensamento crítico – Avaliar cuidadosamente as informações

Trabalho em equipa – Trabalhar bem com os outros

Comunicação – Partilhar ideias de forma clara

Liderança – Orientar e inspirar os outros

Competências técnicas – Utilizar ferramentas e tecnologia de forma eficaz

Pesquisa – Recolher e analisar dados

Adaptabilidade – Ajustar-se a novos desafios

Empatia – Compreender as perspetivas dos outros

■ Cartões do setor

Saúde

Educação

Tecnologia

Negócios e finanças

Artes e Cultura

Mídia e comunicação

Engenharia

Governo e serviço público

Ambiente e Sustentabilidade

Turismo e hotelaria

■ Cartões de carreira

Médico

Professor

Cientista de dados

Animador

Arquiteto

Jornalista

Advogado

Assistente social

Programador de software

Consultor ambiental

■ Cartões de percursos educativos

Diploma universitário

Diploma universitário

Aprendizagem

Certificação profissional

Formação no local de trabalho

Cursos online / MOOCs

Escola profissional

Estudos de pós-graduação

Workshop de curta duração

Estágio / Colocação profissional

5d: Mapeamento de opções alternativas de carreira

Outro método eficaz para criar novas opções de carreira é mapear todas as profissões relacionadas àquela que lhe interessa. Dessa forma, poderá descobrir uma profissão que se adapta melhor a si do que aquela que tinha inicialmente em mente.

Por exemplo, abaixo está um mapa do setor profissional relacionado à enfermagem. O mapa não é exaustivo, pois existem dezenas de profissões relacionadas. No entanto, as listadas são suficientes para ilustrar o exemplo. Depois de anotar as profissões relacionadas, pode compará-las para ver qual se adapta melhor a si.

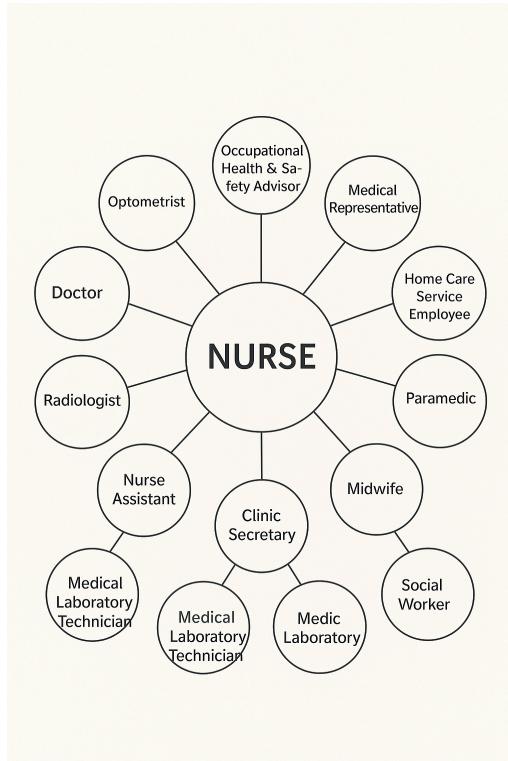
Por exemplo, pode sentir que a enfermagem não lhe agrada muito e decidir seguir a carreira de médico. Ou pode gostar da área médica, mas preferir não trabalhar em contacto direto com pacientes, caso em que poderia tornar-se técnico de laboratório. Pode não querer concluir o programa de formação em enfermagem de quatro anos e optar pelo programa de formação mais curto para auxiliares de enfermagem. Pode não querer trabalhar por turnos e, por isso, escolher um cargo com funções de enfermagem como recepcionista de clínica com horário de trabalho regular.

Desta forma, deve coordenar você mesmo o mapeamento de cada área profissional.

Exemplos de profissões relacionadas à enfermagem:

ENFERMEIRO

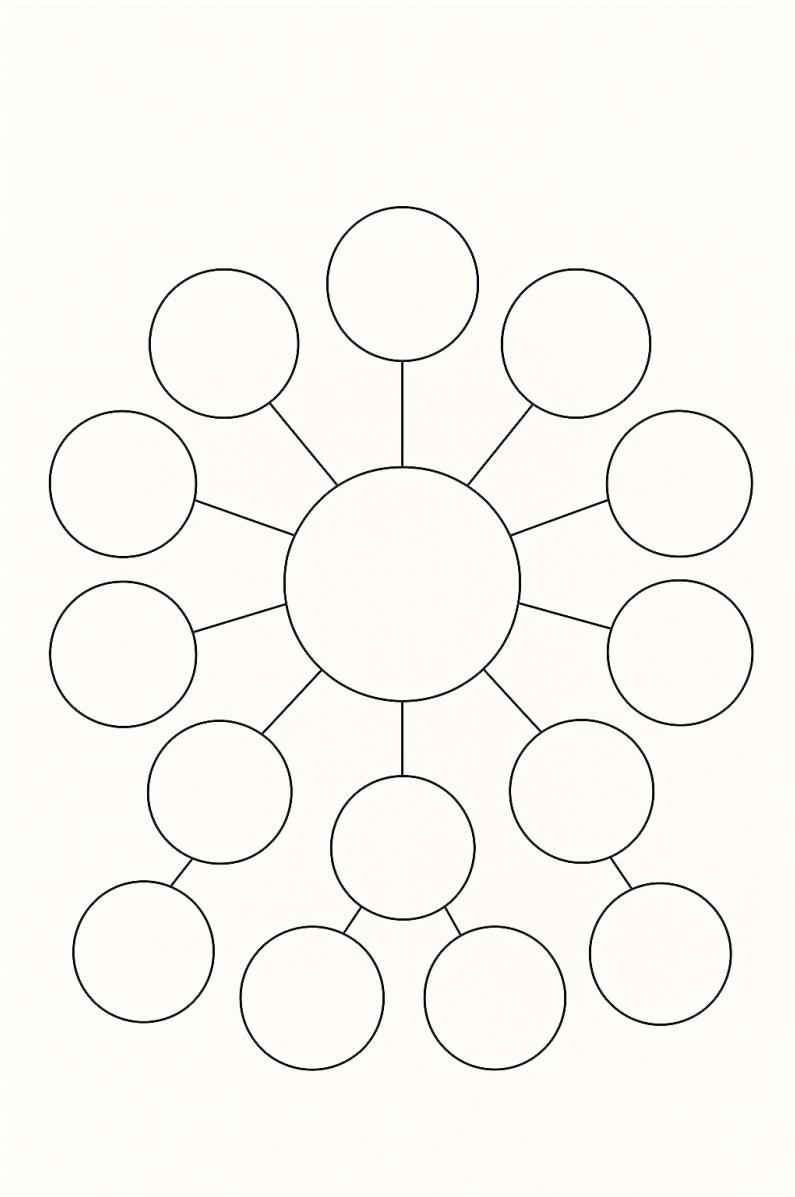
Consultor de saúde e segurança ocupacional, representante médico, funcionário de serviços de cuidados domiciliares, nutricionista, paramédico, parteira, farmacêutico, dentista, assistente social, secretário clínico, técnico de laboratório médico, assistente de farmácia, auxiliar de enfermagem, optometrista, médico, radiologista, fisioterapeuta, técnico de laboratório médico



Instruções:

Use o mapeamento de opções alternativas para a profissão de enfermagem como exemplo. Escreva no centro da página uma profissão que você ache interessante. Ao redor dessa profissão, escreva todas as profissões relacionadas. Se necessário, repita o mesmo processo com outras profissões incluídas na sua lista de principais opções. Você pode fazer essa atividade com outra pessoa que possa fornecer ideias.

Depois de concluir o mapa da área profissional, compare cada uma das opções alternativas com a sua roda de carreira pessoal. Quais alternativas são mais adequadas para si? Porquê?



Módulo 3: Tomada de decisão: Tomada de decisão na vida real – Planeamento com propósito

6a: Árvore de decisão

Use esta folha de trabalho para construir a sua própria árvore de decisão. Comece pelo tronco (a decisão principal) e adicione ramos para diferentes opções, etapas, resultados e

contratempos. Use cores, se possível:

- **Azul** = Passos, - **Verde** = Resultados positivos, - **Vermelho** = Contratempos

1. Decisão principal (tronco)

Escreva a sua decisão principal no tronco da árvore. Exemplo: «O que fazer depois do ensino secundário?»

2. Ramos (opções)

Desenhe dois ou mais ramos grandes para as suas opções. Exemplo:

- Universidade
- Formação profissional

3. Construa os seus ramos

Para cada ramo, adicione:

- Passos (azul): Que ações são necessárias?
- Resultados positivos (verde): O que pode correr bem?
- Contratempos (vermelho): O que pode correr mal? Como poderia lidar com isso?

4. Reflexão

O que aprendeu ao mapear a sua árvore de decisão?

Trabalho de casa (extensão)

Crie uma árvore de decisão pessoal para uma escolha da vida real que está a enfrentar.

Exemplos:

- Entrar para uma equipa desportiva ou concentrar-se nos estudos
- Escolher um hobby em vez de outro
- Arranjar um emprego de verão vs. viajar

6b: Encruzilhada na carreira – Análise SWOT

Passo 1: Numa folha de papel, desenhe um grande sinal de mais (+) para dividir a página em quatro quadrados.

Passo 2: Dê um título a cada caixa:

- Canto superior esquerdo: «Pontos fortes» – coisas em que sou bom ou competências que já possuo.
- Canto superior direito: «Pontos fracos» – coisas em que ainda não sou tão bom, mas posso melhorar.
- Canto inferior esquerdo: «Oportunidades» – chances ou situações ao meu redor que podem me ajudar a alcançar meus objetivos.
- Canto inferior direito: «Ameaças» – problemas ou desafios que posso enfrentar e que podem tornar as coisas mais difíceis.

Passo 3: Olhe para as suas quatro caixas e pense num título para a sua encruzilhada profissional. Este título deve mostrar porque é que a sua futura carreira é importante para si.

PONTOS FORTES (Coisas em que sou bom)

- Em que sou realmente bom?
- O que gosto mais de fazer?
- Quais das minhas competências são as mais fortes ou especiais?
- O que me destaca dos outros?

PONTOS FRACOS (Coisas em que posso melhorar)

- Com que coisas tenho dificuldade?
- Em que aspetos quero melhorar?
- Há algo em mim que gostaria de mudar?
- Como posso melhorar e tornar-me melhor no que faço?

OPORTUNIDADES (Chances que posso aproveitar)

- Que oportunidades ou possibilidades vejo à minha volta?
- Existem tendências ou mudanças que me podem ajudar?

AMEAÇAS (Coisas que podem atrapalhar)

- Que problemas posso enfrentar quando procurar emprego?
- O que é que outras pessoas estão a fazer que pode tornar isso mais difícil para mim?

- Que oportunidades me entusiasmam ou desafiam?
- Há mudanças a acontecer que possam causar problemas para mim?

O título da minha encruzilhada profissional (dê um título à sua encruzilhada profissional):

6c: Escolher entre soluções alternativas

Uma forma de escolher entre as opções alternativas que tem é decidir quais critérios deseja que a sua escolha final cumpra. Identifique quantos desses critérios cada uma das suas opções alternativas cumpre. Decida com base na opção que cumpre mais critérios que definiu.

CRITÉRIOS	Opção 1	Opção 2	Opção 3
Competências (por exemplo, pensamento crítico, trabalho em equipa, iniciativa...)			
Valores (por exemplo, independência, poder, segurança, contribuição para a sociedade...)			
Interesses (por exemplo, liderança, pesquisa/estudo, artes...)			
Características pessoais (por exemplo, consciência, paciência, confiabilidade, abordagem metódica, confiança...)			

6d: Folha de trabalho Prós e Contras - comparando opções alternativas

DIAGRAMA DE OPÇÕES ALTERNATIVAS

1. Primeiro, anote claramente o problema ou dilema específico que lhe preocupa, juntamente com as opções alternativas que tem em mente e que deseja comparar. Para cada uma das opções, registe nas colunas correspondentes os fatores que influenciam a sua tomada de decisão. Mais especificamente, anote as vantagens (+) e desvantagens (-) de cada opção, bem como as consequências que surgirão se a seguir.
2. Em seguida, avalie numa escala de 1 a 10 a importância subjetiva que cada fator tem para si. Pergunte a si mesmo: «*Quão importante é isto para mim?*»
3. Depois de concluir o processo acima, compare os fatores um por um dentro de cada opção. Pense: «*Se eu tiver isso, mas não tiver o outro, como me sentirei? Isso altera o peso ou a importância de algum dos fatores?*» Às vezes, os fatores podem ser mutuamente exclusivos, ou a sua importância/peso pode mudar para si.
4. No final, os fatores-chave que realmente lhe interessam permanecerão. Qual opção tem mais vantagens e, numericamente, o maior peso geral – se somar as pontuações das vantagens e subtrair a importância total das desvantagens? Quais são as consequências?
5. Ao avaliar os resultados, poderá estar pronto para tomar e anotar a sua decisão final. Se não estiver, não desanime. Pode ser que, antes de sentir uma forte certeza em chegar a uma escolha, precise da ajuda de exercícios adicionais de tomada de decisão, da recolha de mais informações e/ou da discussão e apoio de um conselheiro.

Problema ou dilema:

.....

Passo 1 – Identifique as suas opções

Liste as opções que deseja comparar:

- **Opção 1:**
 - **Opção 2:**
 - **Opção 3:**
-

Passo 2 – Liste as vantagens, desvantagens e consequências

Passo 3 – Classifique a importância de cada fator

Numa escala de 1 (**não importante**) a 10 (**extremamente importante**), avalie a importância de cada fator para si.

Pergunte a si mesmo: «*Quão importante é isto para mim?*»

Passo 4 – Compare e reflita

Para cada fator, pergunta:

- «Se eu tiver isso, mas não tiver outro, como me sentirei?»
 - «Isso altera a importância de algum fator?»

Anote aqui quaisquer ajustes nas pontuações de importância:

.....

Passo 5 – Calcule as pontuações

Para cada opção:

1. Some as pontuações de importância das vantagens.
2. Some a importância das desvantagens.
3. Subtraia as desvantagens das vantagens para obter a pontuação total.

Passo 6 – Analise as consequências e decida

Com base nas suas pontuações e nas consequências que identificou:

- Qual opção tem a pontuação mais alta?
- Quais são os fatores mais importantes para mim que afetam a minha decisão?
- As consequências apoiam a minha escolha?

Decisão final:

Próximos passos (em caso de dúvida):

- Reúna mais informações.
- Experimente exercícios adicionais de tomada de decisão.
- Discuta com uma pessoa de confiança ou um orientador profissional.

6e: Definição de metas profissionais SMART

Definição de objetivos (objetivos SMART para alunos do ensino secundário)

Os ingleses dizem que uma meta deve ser **SMART**: *específica, mensurável, alcançável, realista e oportuna*. Vamos ver o que cada parte significa para si como estudante do ensino secundário.

Específico significa detalhado, preciso e focado. Uma meta é específica quando sabe exatamente o que quer alcançar. Uma meta simples e clara é mais fácil de seguir. Torne a sua meta o mais concreta possível, perguntando a si mesmo: *Quem? O quê? Quando? Onde? Como?*

- Exemplo: em vez de dizer «*Quero ter um melhor desempenho na escola*», diga «*Quero melhorar a minha nota de matemática de C para B até ao final do semestre*».
-

Mensurável significa que pode acompanhar o seu progresso. Precisa de saber quando teve sucesso. Palavras como «melhor» ou «melhorar» são vagas. Adicione números ou marcos claros para que possa medir a sua conquista.

- Exemplo: em vez de «*Vou ler mais livros este ano*», diga «*Vou ler 10 livros até ao final do verão*».
-

Alcançável significa que a meta depende principalmente de si e do que pode controlar. A sua meta não deve depender muito do que os outros fazem. Pense no que está realisticamente ao seu alcance.

- Exemplo: em vez de «*Quero ganhar o primeiro lugar na feira de ciências*» (o que depende dos juízes e dos outros concorrentes), tente «*Vou terminar e apresentar o meu projeto científico duas semanas antes do prazo*».
-

Realista significa que a meta é possível, mas ainda assim o incentiva a crescer. Deve desafiá-lo sem ser opressiva.

- Exemplo: em vez de «*Vou estudar 6 horas todas as noites*» (o que é demasiado extremo), tente «*Vou estudar matemática durante 1 hora depois da escola, três vezes por semana*». É desafiante, mas exequível.
-

Oportuno significa que a sua meta tem um prazo. Sem um prazo claro, é fácil procrastinar. Defina uma data ou período específico para quando irá concluir-a.

- Exemplo: em vez de «*Vou preparar-me para o teste de biologia em breve*», diga «*Vou rever um capítulo por semana e concluir todos os questionários práticos até 10 de março*».

Por fim, a **linguagem que usa** para definir os seus objetivos também é importante. Evite palavras vagas como «*espero*» ou «*gostaria*». Em vez disso, use afirmações confiantes que mostrem compromisso:

- Exemplo: em vez de «*Espero ir bem na minha prova de inglês*», diga «*Até o final desta semana, terei escrito e revisado três redações práticas para a minha prova de inglês*».

Agora é a sua vez:

Com base no que aprendeu, escreva o seu próprio **objetivo profissional ou académico**:

O meu objetivo é

Módulo 3: Tomada de decisão: Conversa franca – Do sonho à realidade/Vamos ser realistas e confiantes

7a: Do sonho ao plano Cronograma: Metas para 10 anos

Pense nos seus sonhos e no que deseja alcançar nos próximos 10 anos. Divida os seus objetivos em um cronograma realista. Seja otimista, mas prático. Use papel extra, se necessário.

Passo 1: Visualize o seu sonho

Imagine a sua vida ideal daqui a 10 anos. Se pudesse escolher o estilo de vida que deseja, o que acha que faria? Tente ser realista, mas ao mesmo tempo otimista – é aconselhável ter sonhos! Escreva um pequeno parágrafo descrevendo:

- Onde vive? (Em que tipo de área e em que casa?)
- Como ganha a sua vida? (Fazendo o quê exatamente?)
- Com quem passa o seu tempo?
- Como passa o seu tempo livre (fazendo o quê exatamente?)

Você também pode adicionar outros detalhes importantes para se sentir feliz e satisfeito.

Passo 2: Defina metas para 10 anos

Escreva as **três principais conquistas** que deseja alcançar em 10 anos:

- 1.
 - 2.
 - 3.
-

Passo 3: Detalhes adicionais

Escreva quaisquer detalhes, ideias ou hábitos adicionais que o ajudarão a ter sucesso.

7b: Objetivos de carreira passo a passo

Identifique três objetivos de carreira que são mais importantes para realizar os seus desejos e aspirações profissionais.

Objetivo 1:**Objetivo 2:****Objetivo 3:**

Objetivo 1:

1. Nos próximos dois anos, quais são as três ações que você poderia realizar para se aproximar desse objetivo?
 - a.
 - b.
 - c.
2. Identifique as três medidas mais importantes que precisa tomar nos próximos seis meses para começar a trabalhar em direção a este objetivo.
 - a.
 - b.
 - c.
3. Liste pelo menos três coisas que precisa fazer nos próximos 30 dias para começar a trabalhar para atingir esse objetivo.
 - a.
 - b.
 - c.

Objetivo 2:

1. Nos próximos dois anos, quais são as três ações que pode tomar para se aproximar desse objetivo?
 - a.
 - b.
 - c.
2. Identifique as três medidas mais importantes que precisa tomar nos próximos seis meses para começar a trabalhar em direção a este objetivo.
 - a.
 - b.
 - c.

3. Liste pelo menos três coisas que precisa fazer nos próximos 30 dias para começar a trabalhar para atingir esse objetivo.
 - a.
 - b.
 - c.
-

Objetivo 3:

1. Nos próximos dois anos, quais são as três ações que pode tomar para se aproximar desse objetivo?
 - a.
 - b.
 - c.
2. Identifique as três medidas mais importantes que precisa tomar nos próximos seis meses para começar a trabalhar em direção a este objetivo.
 - a.
 - b.
 - c.
3. Liste pelo menos três coisas que precisa fazer nos próximos 30 dias para começar a trabalhar para atingir esse objetivo.
 - a.
 - b.
 - c.

7c: O meu plano de ação

Os meus objetivos

...

...

...

Como vou alcançá-los?

Passo 1

Passo 2

Passo 3

O que existe à minha volta que me pode ajudar a alcançar o meu objetivo? (pessoas, recursos)

...

...

...

...

...

Que obstáculos posso encontrar? (externos, internos)

...

...

...

...

Que emoções posso sentir durante o meu esforço e como posso aproveitá-las?

Emoções positivas

...

...

...

...

...

Emoções negativas

...

...

...

...

...

Como vou aproveitar as situações externas? (oportunidades)

...

Como é que o meu objetivo pessoal pode contribuir para a sociedade como um todo?

...

Resuma numa frase as razões pelas quais estou otimista em relação ao meu sucesso.

Vou alcançar o meu objetivo porque...

7d: Crie o seu quadro de visualização

Um quadro de visualização é uma colagem de imagens, palavras e símbolos que representam o futuro que deseja criar para si mesmo. Trata-se do que o inspira e de como deseja se apresentar na vida.

Passo 1: Reflita (Pense e escreva – 5 a 10 minutos)

Responda a estas perguntas para si mesmo:

- Em que sou bom? (Os meus pontos fortes)
- O que é mais importante para mim? (Os meus valores)
- O que sonho para o meu futuro? (Os meus objetivos)
- Como quero fazer a diferença? (O meu impacto)
- Como quero sentir-me todos os dias no meu futuro?

Passo 2: Recolher (Encontrar imagens e palavras – 10 a 15 minutos)

- Folheie revistas, jornais ou imagens impressas.
- Recorte palavras, imagens ou símbolos que o inspirem.
- Escolha coisas que pareçam certas – não se preocupe se elas não forem «perfeitas».

Passo 3: Criar (Organizar e projetar – 15 a 20 minutos)

- No seu papel ou cartolina, organize as suas imagens e palavras.
- Torne-o colorido e pessoal – adicione desenhos, rabiscos ou as suas próprias palavras.
- Não há maneira certa ou errada. O seu cartaz deve contar a sua história única.

Passo 4: Partilhar (opcional – 5 a 10 minutos)

Se quiser, partilhe o seu cartão com um colega ou grupo:

- «Um tema que vejo no meu cartaz de visualização é...»
- «Uma palavra que descreve o meu futuro é...»

Lembre-se: este quadro é seu – torne-o significativo para VOCÊ.

- Concentre-se no que o entusiasma e inspira.

- A sua visão pode mudar e crescer com o tempo.

7e: Reflexão sobre resiliência

Resiliência significa a capacidade de recuperar de contratemplos, adaptar-se a desafios e continuar a avançar. Pense na resiliência como um elástico – ele pode esticar sob pressão, mas volta à sua forma original.

Instruções para os alunos

1. Pense num desafio passado: escolha um momento em que enfrentou uma dificuldade ou revés (por exemplo: uma prova em que não se saiu bem, não ter sido selecionado para uma equipa, ter tido um conflito com um amigo ou algo significativo para si).
2. Escreva sobre a sua experiência: use as perguntas da ficha de trabalho para orientar a sua reflexão: O que aconteceu? Como se sentiu? O que o ajudou a lidar com a situação? O que aprendeu?
3. Identifique as suas estratégias de resiliência: veja os exemplos na ficha de trabalho e acrescente os seus próprios. Observe quais estratégias o ajudaram a se recuperar.
4. Partilhe com um colega (opcional): se se sentir à vontade, partilhe a sua história em duplas ou pequenos grupos. Ouça os outros e observe as semelhanças e diferenças na forma como as pessoas lidam com os desafios.
5. Crie a sua Declaração de Compromisso com a Resiliência: Escreva uma frase começando com: «Da próxima vez que enfrentar um desafio, eu vou...» Este é o seu lembrete pessoal de como deseja responder a contratemplos futuros.

Passo 1: Reflita sobre um revés passado

Pense numa ocasião em que enfrentou um desafio ou revés. Escreva os seus pensamentos abaixo:

1. Qual foi a situação?

,

2. Como se sentiu naquele momento?

3. O que o ajudou a lidar com a situação ou seguir em frente?

4. O que aprendeu com a experiência?

Passo 2: As minhas estratégias de resiliência

Pense nas estratégias que utilizou para superar o desafio. Exemplos podem incluir:

- Pedir ajuda
- Tentar novamente de uma nova maneira
- Manter uma atitude positiva
- Cuidar de si mesmo (descansar, fazer exercício, praticar passatempos)
- Conversar com alguém em quem confia

Passo 3: Olhar para o futuro

Escreva uma Declaração de Compromisso com a Resiliência para si mesmo:

«Da próxima vez que enfrentar um desafio, eu vou...»

7f: O fracasso é um feedback

Objetivo:

- Normalizar os contratemplos e ensinar resiliência.
 - Ajudar os alunos a ver os fracassos como oportunidades de aprendizagem e crescimento na sua trajetória profissional.
-

Passo 1: Lembre-se de um desafio Pense numa ocasião em que falhou ou teve dificuldades académicas, sociais ou pessoais. Exemplos incluem um mau desempenho num exame, uma oportunidade perdida ou um projeto que não correu como planeado.

Descreva resumidamente o que aconteceu:

Passo 2: Reflita sobre a experiência Responda às seguintes perguntas:

1. Por que acha que não correu como planeado?

2. O que aprendeu com essa experiência?

3. Como poderia aplicar esta lição aos desafios futuros da sua carreira?

Passo 3: Partilha em pares/grupos (opcional) Partilhe as suas reflexões com um colega ou um pequeno grupo, se se sentir à vontade. Concentre-se nos pontos de aprendizagem, em vez de se concentrar no fracasso em si.

Questões para discussão:

- Como se sentiu ao refletir sobre esse fracasso?
- Notou alguma competência ou ponto forte que desenvolveu através desta experiência?

- Como a aplicação de uma mentalidade de crescimento pode ajudar em situações reais da carreira?
-

Principais conclusões:

- O fracasso é uma parte normal do aprendizado e do crescimento profissional.
- Os contratemplos proporcionam lições valiosas que podem orientar decisões futuras.
- Persistência e reflexão são mais importantes do que perfeição.

Módulo 4: Ferramentas digitais para o desenvolvimento profissional: descubra com a tecnologia

8a: Explorar empregos com plataformas de carreira - ficha de trabalho do detetive de carreira

Parte 1 – Perfis de empregos da O*NET OnLine / My Next Move

Para cada emprego, preencha os detalhes:

Título do emprego: _____

Descrição do emprego (2-3 frases): _____

Main Responsibilities: _____

Três principais competências/habilidades necessárias:

Formação/treinamento necessário: _____

Tecnologia/ferramentas digitais utilizadas: _____

Salário médio (se disponível): _____

Tipo de personalidade adequado para esta função:

Parte 2 – Ligação com as disciplinas escolares

- Quais disciplinas escolares estão relacionadas com este trabalho?

- Qual é o seu nível de confiança nessas disciplinas? (assinale uma opção)

😊 Confiante | 😊 Bem | 😐 Ainda não estou confiante

Parte 3 – Adequação pessoal

- Acha que este trabalho combina com a sua personalidade? Porquê ou por que não?

-
- Que aspectos do trabalho se adequam aos seus pontos fortes?
-

- Quais as partes que podem ser desafiantes?
-
-

Parte 4 – Prós e contras

Prós (vantagens deste trabalho): _____

Contras (possíveis desvantagens): _____

Parte 5 – Verificação da decisão de carreira

- Após esta pesquisa, estou:

Mais interessado / Indeciso / Menos interessado

- Uma ação que eu poderia realizar este ano para explorar mais esta profissão:

Parte 6 – Explorar outras plataformas

Nome da plataforma: _____

Link: _____

Uma característica única da plataforma: _____

Por que gostei / O que descobri: _____

8b: Empregos, aplicações e competências

Empregos	Aplicações/programas úteis	Competências adquiridas
1. Professor	Google Classroom, Kahoot!, Canva	
2. Designer gráfico	Canva, Adobe Illustrator, Figma	
3. Desenvolvedor de software	GitHub, Visual Studio Code, SoloLearn	
4. Arquiteto	AutoCAD, SketchUp, ArchiCAD	
5. Médico	Complete Anatomy, Medscape, Visible Body	
6. Enfermeiro	Nursing Central, MySugr (gestão da diabetes), Quizlet	
7. Gestor de redes sociais	Hootsuite, Buffer, Canva, CapCut	
8. Piloto	X-Plane Flight Simulator, ForeFlight	
9. Chef	Tasty, Kitchen Stories, Paprika Recipe Manager	
10. Tradutor	DeepL, Duolingo, Reverso Context	
11. Jornalista	Notion, Grammarly, Flipboard	
12. Empreendedor	Trello, Canva, Shopify, Coursera	
13. Analista de dados	Excel, Tableau, Google Data Studio	
14. Produtor musical	GarageBand, FL Studio, Soundtrap	
15. Desenvolvedor de jogos	Unity, Blender, Scratch, Roblox Studio	
16. Cientista ambiental	ArcGIS, iNaturalist, Earth Engine	
17. Designer de moda	CLO3D, Pinterest, Canva	
18. Investigador policial	iCrimeFighter, Evernote, CaseMap	
19. Astrónomo	Stellarium, NASA App, Star Walk 2	
20. Operador de drones	DJI Fly, AirMap, Pix4D	

8d: Currículo do futuro: competências para empregos que ainda não existem - modelo de currículo em branco

Cargo

Qual é a função?

Competências digitais necessárias

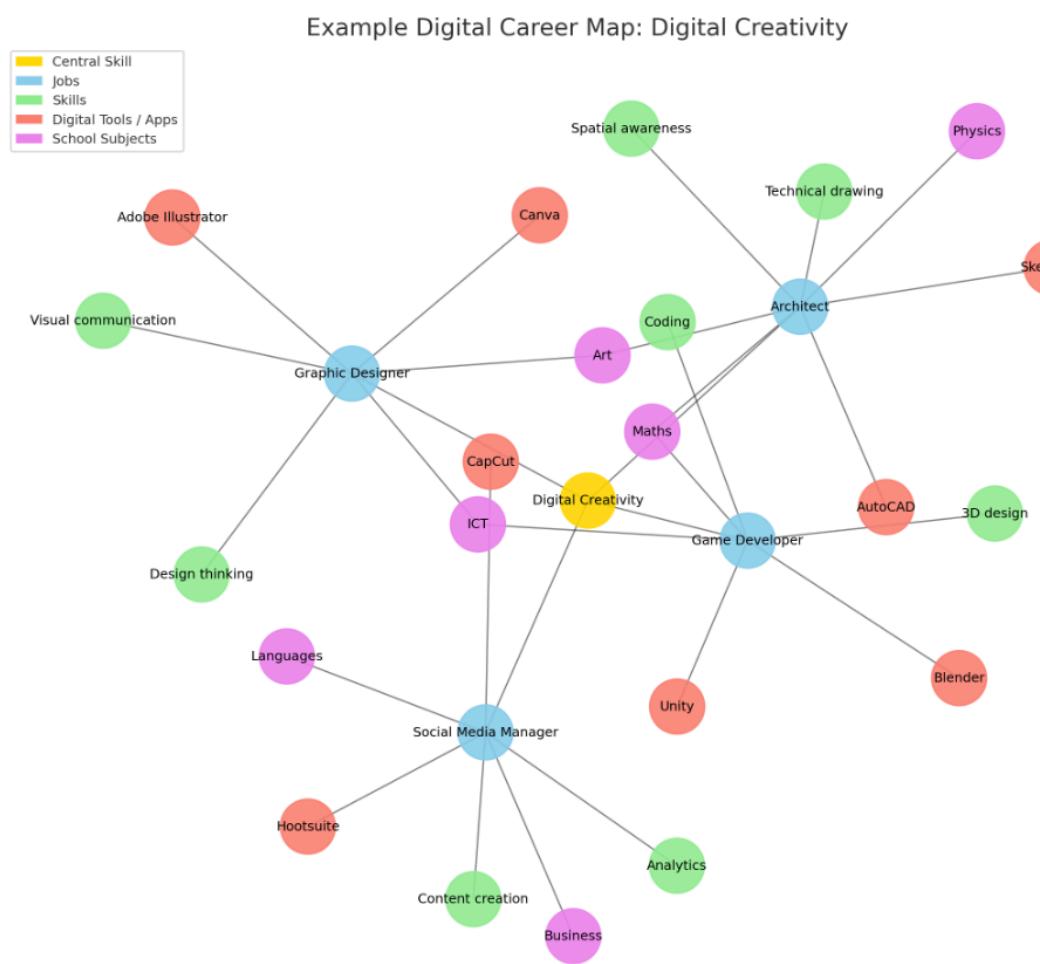
Ferramentas digitais/aplicações – reais/imaginárias

Tarefas diárias típicas

Matérias escolares úteis

Habilidade bónus

8e: O meu mapa de carreira digital: exemplo de mapa de carreira



8e: O meu mapa de carreira digital - Exemplos de empregos e competências

Competência digital	Exemplos de empregos
Programação (Python, Java, HTML)	Desenvolvedor de software, desenvolvedor de jogos, web designer
Análise de dados	Analista de dados, pesquisador de mercado, detetive de dados climáticos
Consciencialização sobre cibersegurança	Especialista em segurança de TI, investigador policial, administrador de sistemas
Comunicação Digital	Gestor de redes sociais, jornalista, especialista em apoio ao cliente
Colaboração online	Gestor de projetos, empreendedor, líder de equipa remota
Design e modelagem 3D	Arquiteto, Designer de Moda, Desenvolvedor de Jogos
Competências em Realidade Virtual (RV)	Guia de turismo espacial, professor de RV, designer de jogos
Competências em Realidade Aumentada (RA)	Designer de Produtos, Especialista em Marketing, Consultor de Tecnologia de Varejo
Edição de vídeo	YouTuber, profissional de marketing digital, editor de filmes
Design gráfico	Designer gráfico, designer de UX/UI, criador de conteúdo
Criação de sites (CMS, WordPress)	Empreendedor, blogueiro, gestor de loja online
Desenvolvimento de aplicações	Desenvolvedor de aplicativos móveis, fundador de start-up, especialista em EdTech
Narração digital	Jornalista, Educador, Influenciador
Criação de conteúdo (redes sociais)	Gestor de redes sociais, profissional de marketing digital, gestor de comunidades
Marketing digital e SEO	Especialista em marketing, empreendedor, redator
Visualização de dados	Analista de negócios, cientista ambiental, economista
Programação robótica	Engenheiro de robótica, especialista em automação, técnico
Noções básicas de IA e aprendizagem automática	Responsável pela ética da IA, cientista de dados, consultor de inovação
Computação em nuvem	Especialista em TI, Engenheiro de Sistemas, Desenvolvedor de Aplicações
Gestão de projetos digitais	Empreendedor, coordenador de ONG, fundador de startup
Gestão de comércio eletrónico	Gerente de loja online, empresário, especialista em marketing
Pesquisa online	Jornalista, analista político, assistente de investigação estudantil
Produção multimédia	Produtor musical, podcaster, professor
Competências de apresentação digital	Professor, formador, gestor de vendas
Segurança e privacidade online	Responsável pela cibersegurança, professor, coach de bem-estar digital

Operação de drones	Operador de drones, fotógrafo, detetive de dados climáticos
Mapeamento geoespacial (GIS)	Cientista ambiental, urbanista, geógrafo



VISITE O NOSSO SITE

cagea-project.eu



Co-funded by
the European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.