

## Aprendiziz VISUAL — “Eu Vejo Para Compreender”

O que significa

Aprende melhor quando a informação é apresentada com imagens, diagramas, cores, gráficos, vídeos ou outros formatos visuais. Processa a informação vendo-a claramente e organizando as ideias visualmente.

Como isto o ajuda na escola

- Compreende ideias complexas mais rapidamente através de diagramas e exemplos visuais.
- Aprende eficazmente com mapas mentais, codificação de cores, flashcards, cartazes e ilustrações.
- A ordem visual ajuda-o a manter-se concentrado e estruturado.

Como isto apoia o seu planeamento de carreira

Os aprendizes visuais geralmente conectam-se profundamente com:

- Mapas de carreira, diagramas de setor, percursos profissionais
- Portfólios digitais e modelos de currículos visuais
- Quadros de visão para objetivos futuros
- Infografias sobre indústrias e competências

Estas ferramentas ajudam-no a imaginar claramente:

- Como são os empregos,
- Como as funções se conectam,
- De que competências precisa,
- E que passos dar a seguir.

Possíveis pontos fortes no trabalho e direções futuras

Os aprendizes visuais geralmente apreciam carreiras que envolvem criatividade, organização ou pensamento espacial:



Design e áreas criativas

Arquitetura • Design gráfico • Animação • Design UX/UI • Fotografia



Dados e análise

Investigação • Visualização de dados • Análise de marketing



Educação e comunicação

Criação de materiais • Estratégias de ensino visual

## Áreas técnicas

Engenharia • Modelação computacional • Ilustração científica

Como usar esta força para o teu futuro

- Cria um Quadro de Visão de Carreira para os próximos 5–10 anos.
  - Usa elementos visuais (gráficos, vídeos, mapas) ao comparar percursos de estudo.
  - Constrói um portfólio digital para acompanhar os teus talentos e conquistas.
  - Usa plataformas de emprego visuais para explorar carreiras.
- 

## Aprendiz AUDITIVO — “Aprendo Através do Som e da Conversa”

O que significa

Aprendes melhor ouvindo, falando e discutindo. Recordas melhor a informação quando a ouves ou a discusses.

Como isto te ajuda na escola

- Beneficias ao explicar ideias em voz alta.
- Aprecias discussões em aula, debates e apresentações.
- Compreendes instruções faladas rapidamente.
- Aprendes vocabulário, histórias e teorias facilmente.

Como isto apoia o teu planeamento de carreira

Os aprendizes auditivos aprendem melhor através de:

- Entrevistas com profissionais
- Histórias de emprego gravadas ou podcasts
- Discussões em aula sobre futuros percursos
- Explicar ideias em voz alta para clarificar escolhas

Falar sobre os teus pensamentos ajuda-te a:

- Refletir sobre forças e interesses,
- Compreender experiências de trabalho de trabalhadores reais,
- Tomar decisões confiantes,
- E superar dúvidas através da conversa.

## Possíveis pontos fortes de trabalho e direções futuras

Os aprendizes auditivos têm sucesso em funções com muita comunicação ou orientadas para as pessoas:

 Comunicação e idiomas

Jornalismo • Ensino • Aconselhamento • Oratória

 Artes performativas

Música • Teatro • Radiodifusão

 Campos sociais e de trabalho em equipa

Recursos humanos • Apoio ao cliente • Vendas • Direito

 Liderança e defesa

Coordenação de projetos • Trabalho comunitário • Trabalho com jovens

## Como usar esta força para o seu futuro

- Grave notas de voz sobre ideias de trabalho ou assuntos de que gosta.
- Participe em palestras escolares, webinars e entrevistas de carreira.
- Fale com adultos sobre os seus empregos e os seus objetivos.
- Ouça podcasts sobre futuras carreiras para se inspirar.

---

## APRENDIZ CINESTÉSICO — “Eu aprendo fazendo e me movendo”

### O que significa

Aprende melhor através de experiências práticas, movimento, experiências e prática no mundo real. Compreende os conceitos quando os experiencia.

### Como isso o ajuda na escola

- Você se destaca em atividades onde pode criar, construir ou atuar.
- Você entende melhor durante experimentos, dramatizações ou demonstrações.
- Você gosta de salas de aula dinâmicas e ativas.
- Você aprende rapidamente tentando em vez de ler ou ouvir.

### Como isso apoia o seu planeamento de carreira

Para aprendizes cinestésicos, as ferramentas de orientação mais eficazes incluem:

- Dramatizações (entrevistas de emprego, situações no local de trabalho)
- Tarefas práticas (construção, criação, design)
- Simulações de carreira
- Inventar um emprego do futuro
- Experimentar tarefas de diferentes setores

Estas experiências ajudam-te a compreender:

- Que tipos de tarefas te dão energia,
- Que ambientes de trabalho te adequam,
- E que competências gostas de aplicar.

Possíveis pontos fortes de emprego e direções futuras

Os aprendentes cinestésicos prosperam em funções que envolvem movimento, criação ou ação no mundo real:



Profissões técnicas e práticas

Mecânicos • Eletricistas • Técnicos • Engenheiros • Chefs



Saúde e cuidados

Enfermagem • Fisioterapia • Resposta a emergências



Empregos ativos ao ar livre

Agricultura • Turismo • Treino desportivo • Conservação



Artes criativas e performativas

Drama • Dança • Artesanato • Construção

Como usar esta força para o teu futuro

- Experimenta o acompanhamento no trabalho ou mini-estágios.
- Testa diferentes tarefas para ver o que te parece certo.
- Escolhe atividades que envolvam construção, movimento ou experimentação.



Aprendiz SOCIAL — “Eu aprendo com pessoas”

O que significa

Aprendes melhor através da interação, trabalho de equipa, discussão e colaboração. Partilhar ideias ajuda-te a compreendê-las mais profundamente.

Como isto te ajuda na escola

- Gosta de trabalho em grupo e desafios de equipa.
- Aprende melhor quando partilha ideias com outros.
- Compreende conceitos ensinando ou ajudando colegas.
- Sente-se energizado em ambientes de sala de aula interativos e animados.

Como isto apoia o seu planeamento de carreira

Os aprendentes sociais beneficiam de:

- Exercícios de tomada de decisão em grupo
- Discussões entre pares sobre empregos futuros
- Interpretação de diferentes funções de trabalho
- Projetos de equipa focados em setores ou competências

Falar com outros ajuda-o a:

- Explorar novas ideias sobre o futuro
- Construir confiança
- Obter apoio ao tomar decisões
- Compreender que tipos de ambientes sociais prefere

Possíveis pontos fortes de trabalho e direções futuras

Os aprendentes sociais destacam-se em funções com comunicação, trabalho de equipa ou construção de relacionamentos:



Profissões orientadas para as pessoas

Ensino • Trabalho com jovens • Psicologia • Serviço social



Negócios e liderança

Gestão • Empreendedorismo • Recursos humanos



Campos STEM colaborativos

Equipas de laboratório • Grupos de investigação • Equipas médicas



Funções públicas

Guia turístico • Planeamento de eventos • Atendimento ao cliente

Como usar esta força para o seu futuro

- Partilhe os seus objetivos de carreira com colegas ou adultos.
- Faça atividades de carreira baseadas no trabalho de equipa.
- Pergunte a profissionais.
- Considere ambientes de trabalho onde as pessoas colaboram.

---

## Aprendiz INDEPENDENTE — “Aprendo a pensar e a concentrar-me sozinho”

O que significa

Aprende melhor lendo, escrevendo, refletindo e trabalhando calmamente ao seu próprio ritmo. Gosta de pensar profundamente e de criar um significado pessoal.

Como isto o ajuda na escola

- Concentra-se bem em ambientes calmos.
- Gosta de projetos pessoais e investigação independente.
- Comunica claramente por escrito.
- Gosta de elaborar as suas ideias antes de as partilhar.

Como isto apoia o seu planeamento de carreira

Os aprendizes independentes beneficiam de:

- Escrever um diário sobre os seus pontos fortes e objetivos
- Folhas de trabalho de definição de objetivos (objetivos SMART, plano de 10 anos)
- Explorar plataformas e recursos silenciosamente
- Comparar empregos usando gráficos e notas pessoais

Toma decisões fortes quando tem tempo para refletir.

Possíveis pontos fortes no trabalho e direções futuras

Os aprendizes independentes prosperam frequentemente em funções que exigem foco, análise e autonomia:

 Carreiras digitais e tecnológicas

Codificação • Programação • Suporte de TI • Análise de dados

 Áreas académicas e de investigação

Ciência • Escrita • História • Psicologia

 Trabalho criativo feito individualmente

Design gráfico • Ilustração • Edição • Arte

 Carreiras estruturadas ou focadas em detalhes

Contabilidade • Arquitetura • Bibliotecário • Trabalho de laboratório

Como usar este ponto forte para o seu futuro

- Mantenha um Diário de Carreira onde explora interesses e objetivos.

- Escolha percursos de estudo que permitam projetos pessoais.
- Reflita regularmente sobre que tipo de ambiente de trabalho parece certo.