



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

**RECOMENDAÇÕES PARA A
INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA VOCACIONAL
E DE DESENVOLVIMENTO DE CARREIRA**

Para além disso, há ainda **novas necessidades que emergem desta pandemia**, para as quais será também necessária intervenção psicológica.

Sugerem-se **algumas recomendações para a adaptação e manutenção das intervenções psicológicas no âmbito da Psicologia Vocacional e de Desenvolvimento de Carreira**, bem como algumas pistas de como intervir em questões que emergem da pandemia COVID-19.

>> RECOMENDAÇÕES GERAIS PARA A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA VOCACIONAL E DE DESENVOLVIMENTO DE CARREIRA EM DIFERENTES ETAPAS DA VIDA E PERANTE DIFERENTES DESAFIOS DE CARREIRA

1. RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA VOCACIONAL E DE DESENVOLVIMENTO DE CARREIRA COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

- Adapte e mantenha a organização, planificação, desenvolvimento e orientação dos processos de desenvolvimento vocacional e de carreira junto das crianças e adolescentes, atendendo às **necessidades específicas de cada faixa etária** e aos **momentos específicos de tomada de decisão** sobre os percursos escolares e profissionais. Procure, na medida do possível, seguir as evidências científicas e assim adaptar e manter essas práticas ao **longo do ciclo de desenvolvimento** das crianças e jovens, evitando que se concentrem apenas em momentos críticos de tomada de decisão.
- Adapte, actualize e mantenha, preferencialmente à distância, a disseminação de informação relativa às **oportunidades** de escolha após momentos críticos de **tomada de decisão** em idade escolar (ex. escolha do

A **Psicologia Vocacional** centra-se no modo como os indivíduos experimentam a sua formação, trabalho, profissões e carreiras. O termo **“desenvolvimento de carreira”**, por sua vez, reporta-se a um conjunto vasto de temas, perspectivas, conceitos e práticas relacionadas com o processo evolutivo da carreira ao longo do ciclo de vida, envolvendo fatores psicológicos, sociológicos, educativos, económicos e físicos, bem como fatores fortuitos que interagem influenciando a carreira de um indivíduo.

O conceito geral de **intervenção de carreira** abrange um vasto leque de técnicas que vão desde o aconselhamento à avaliação de carreira. Assim, quando falamos de intervenção de carreira ao longo do ciclo vital pretende-se sublinhar a ciência e a prática do aconselhamento e de actividades relacionadas que visam promover o planeamento de carreira, a exploração educacional e profissional, a tomada de decisão de carreira, a escolha, a obtenção e manutenção de um emprego, o ajustamento, ou adaptação ao trabalho, à mobilidade profissional e o apoio à transição para a reforma.

No contexto de complexidade e mudança que vivemos, a prática da **Psicologia Vocacional e do Desenvolvimento de Carreira** posiciona-se como um **serviço fundamental de apoio aos indivíduos na obtenção de sucesso e satisfação nas suas carreiras**. Ao trazer mais incerteza, exigências e desafios, **a pandemia COVID-19 torna a intervenção dos Psicólogos neste âmbito ainda mais importante**.

Se esta pandemia veio colocar muitas facetas da vida das pessoas “em suspenso”, a realidade é que as carreiras e o **desenvolvimento vocacional ao longo da vida não deixam de acontecer**. Nesse sentido, **é importante que se mantenha a intervenção psicológica** nessas dimensões fases de desenvolvimento, nas diversas faixas etárias e etapas normativas de carreiras.

curso para o ensino secundário ou para o ensino superior).

- Adapte e mantenha estratégias de desenvolvimento do **autoconhecimento** por parte das crianças e jovens, seja de forma directa junto destes, seja no trabalho de infusão curricular em articulação com os professores, seja junto das famílias. Com as crianças mais novas promova momentos de discussão sobre diferentes tipos de profissão, ocupação e contributos para a sociedade, procurando desmistificar crenças erradas, (nomeadamente estereótipos de género, considerando a probabilidade do aumento das desigualdades de género, que poderão resultar da crise pandémica).
- Pense em formas criativas, adequadas a cada fase de desenvolvimento, de modo a estimular o desenvolvimento da **adaptabilidade** (através do desenvolvimento da curiosidade, da autonomia, da atitude cooperante, da preocupação com o futuro e de confiança).

2. RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA VOCACIONAL E DE DESENVOLVIMENTO DE CARREIRA NA COLABORAÇÃO COM ADULTOS EM IDADE ACTIVA

- **Transição para o mercado de trabalho.** Muitos jovens adultos estarão numa fase normativa de transição para o mercado de trabalho, que faz com que se mantenha a necessidade de lhes prestar apoio adaptando à realidade actual. No entanto, perante um cenário de maior incerteza, de uma crise económica ainda em agravamento, em que as taxas de desemprego e as empresas retraem os seus esforços de contratação, o papel do Psicólogo torna-se ainda mais necessário. Trabalhe, com recursos à distância, o desenvolvimento de atitudes de gestão pessoal de carreira (exploração vocacional, definição de objectivos, o delineamento e a implementação de planos de acção, monitorização e obtenção de feedback), competências de procura

activa de emprego, mostre como uma postura de abordagem ao mercado centrada nas necessidades existentes poderá ser mais eficaz, e como a construção de mensagem de posicionamento e de boas ferramentas de promoção profissional pode ser uma vantagem diferenciadora. Faça simulação de entrevistas e partilhe boas práticas. Envolver profissionais mais experientes e promova “job-shadowing”, entrevista a profissionais e mentorado profissional.

- **Criação de identidade e marca profissional.** O processo contínuo de autoconhecimento e de construção profissional acompanha a carreira das pessoas, sendo que o contributo do Psicólogo para essa descoberta e construção poderá estar presente não apenas com uma motivação extrínseca (ex. procura de emprego), mas também por motivações intrínsecas (ex. auto-realização). Considerando o impulso que a pandemia pode criar para que muitas pessoas se movimentem no mercado de trabalho, o contributo do Psicólogo poderá ser dado à distância, promovendo sessões de tutoria individual que promovam a identificação de competências distintivas e a planificação de ferramentas de divulgação profissional (considerando as limitações impostas pelo distanciamento físico). Avaliar os valores (de modo formal, com provas e testes psicológicas, ou informalmente) poderá ser organizador e ajudar a pessoa a clarificar a ideia que tem de si, e a ideia de “self-profissional” que pretende projectar nos outros (e que guiará a escolha das ferramentas de marketing profissional a desenvolver e utilizar, que apoiará a decisão sobre a estrutura e conteúdos a incluir).
- **Desemprego e Layoff.** Para quem se encontrava numa situação de desemprego, a crise pandémica vem agravar e trazer dificuldades acrescidas; outras pessoas confrontam-se com o desemprego justamente por causa da pandemia. Será particularmente importante compreender o contexto de cada pessoa, pois poderá estar mais condicionado devido à pandemia: tem menores ou outros familiares a cargo? Possui recursos virtuais para a procura de emprego/frequência de formação/pesquisa de oportunidades? Dado que, para um trabalhador, ser colocado “de parte” (seja mais permanentemente com um despedimento, seja

de forma transitória com um layoff) tem um impacto bastante grande ao nível do autoconceito e auto-estima, trabalhar crenças de auto-eficácia será uma intervenção psicológica bastante necessária.

- **Equilíbrio vida pessoal/profissional.** O papel do Psicólogo na criação de estratégias para equilibrar as exigências e recursos da vida pessoal e vida profissional é ainda mais importante para todos os que se encontram em teletrabalho e/ou com pessoas dependentes a seu cargo durante a pandemia. Mesmo para as pessoas que não estão em teletrabalho, estar em casa durante tanto tempo poderá influenciar o investimento no desenvolvimento de competências, uma vez que poderá existir dificuldade na criação de momentos e espaços para investir na carreira quando parece haver tantos apelos da vida pessoal (a casa costuma ser, para muitos, o “espaço pessoal”). Será ainda importante dar atenção a quem é trabalhador independente, e que poderia estar habituado a ter o espaço de casa por sua conta e agora o vê “invadido” por outros elementos da família, pelo que terá também de ajustar as suas práticas profissionais e de carreira

- **Gestão Pessoal de Carreira.** Ainda que a economia esteja e vá estar em crise, e que as empresas tenham maiores reservas quanto ao recrutamento e na gestão de recursos humanos nesta fase, as carreiras manter-se-ão dinâmicas e, portanto, as pessoas continuarão a ter alteração de funções, a progredir e serem promovidas, a ambicionarem novos desafios, a procurarem desenvolver-se profissionalmente, a aspirar mudanças na sua carreira. E, nesse sentido, os Psicólogos deverão encontrar formas de apoiar tais processos de gestão de carreira. Quer numa intervenção individualizada e por solicitação do próprio, quer por articulação com um departamento de Recursos Humanos e solicitação da organização, o Psicólogo deve encontrar modo de adaptar as suas práticas a um cenário à distância.

- **Adaptação na Carreira.** Se a promoção da adaptabilidade é sempre um aspecto relevante nas carreiras, e um indicador relevante do desenvolvimento vocacional, é-o ainda mais num cenário que obriga a que tantas pessoas necessitem de desenvolver e mobilizar novas competências, adaptarem-se a novas funções

e exigências, e de adiar, alterar ou desistir de alguns planos de carreira.

- **(Re)Inserção na Vida Activa.** O papel desempenhado pelos processos de RVCC (Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências), bem como outros processos de qualificação e valorização profissional é de enorme importância e o Psicólogo que os acompanha deverá procurar encontrar formas alternativas de prestar os seus apoios (veja, por exemplo as indicações da ANQEP quanto a “Medidas excepcionais e temporárias relativas à situação epidemiológica do novo Coronavírus - COVID 19 - Modalidades de Qualificação de Adultos” e as FAQ - [LINK](#)). Tenha em atenção as recomendações para a educação inclusiva ([LINK](#)), que se deverão igualmente aplicar em todas as actividades de educação e aprendizagem ao longo da vida. O Psicólogo deverá também intervir junto de pessoas que tenham estado sem trabalhar durante algum tempo (por exemplo, por baixa médica prolongada), nomeadamente pessoas que tenham recuperado após estarem infectadas com a COVID-19, e que poderão necessitar de uma avaliação de funcionalidade e eventual adaptação das funções que desempenhavam.

- Sugere-se a consulta das “Recomendações para Intervenção Psicológica no Ensino Superior” ([LINK](#)).

3. RECOMENDAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA VOCACIONAL E DE DESENVOLVIMENTO DE CARREIRA NA COLABORAÇÃO COM ADULTOS SÉNIORES

- **Preparação, Transição e Adaptação à reforma.** Mantém-se importante que sejam preparadas as transições da vida activa para a reforma, tendo em particular atenção aquelas situações em que a passagem à reforma possa ter sido precipitada pela pandemia (e que, por isso, possa ter havido menor preparação psicológica por parte da pessoa para essa transição). Ajudar a definir objectivos para a reforma, a criar um

plano de acção, a e a (re)conquistar outros papéis, apoiar o “luto” pela carreira concluída (antecipadamente ou não, por vontade própria ou não), ajudar a antecipar novas rotinas, são alguns exemplos de importantes processos que requerem a intervenção do Psicólogo.

- **Tarefas ocupacionais e Promoção do Envelhecimento Activo.** Apoiar o planeamento da ocupação da população sénior é contribuir para um envelhecimento activo e com significado, com consequente impacto na saúde e bem-estar. O Psicólogo pode fazê-lo, por exemplo, ajudando na identificação de interesses e aptidões que podem ser mobilizados para a ocupação nesta fase da carreira e da vida. Ajudar estas pessoas a substituir e adaptar as suas tarefas ocupacionais a uma realidade de isolamento físico, por exemplo, será algo em que um Psicólogo pode e deve ajudar (pois muito do que poderia ser o seu papel cívico, as suas tarefas ocupacionais, poderão estar neste momento “em pausa” ou com alterações significativas). A articulação com as autarquias, as Associações e Universidades Sénior, e outras estruturas da comunidade que possam fornecer materiais e outros equipamentos que minimizem o isolamento, um sentimento de obsolescência, e a desocupação, será um aspecto a ter em consideração.

- Sugere-se a consulta das “Recomendações para a Intervenção Psicológica em Contexto de Intervenção Comunitária” ([LINK](#)).

>> RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS PARA A INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA VOCACIONAL E DE DESENVOLVIMENTO DE CARREIRA EM CONTEXTO ESCOLAR

A interrupção das actividades presenciais nas escolas por motivo da pandemia não significa o afastamento do apoio a proporcionar aos jovens e famílias em mo-

mentos tradicionalmente mais sujeitos a dúvidas, no que diz respeito a decisões vocacionais a tomar. Importa **equacionar alternativas para a continuação das intervenções psicológicas vocacionais, no formato de intervenção à distância.**

Estas mudanças, acrescidas da insegurança provocada pela situação actual, podem ser sentidas por alguns jovens como momentos de grande incerteza. É importante **promover contextos que permitam aumentar o nível de confiança dos jovens e das famílias**, quer perante a continuidade do planeamento a curto prazo do prosseguimento dos seus estudos, quer face à disponibilidade do psicólogo para colaborar neste processo.

Face à imprevisibilidade, a **intervenção psicológica vocacional poderá assumir um papel de aproximação e de suporte essencial** tanto para os jovens como para a comunidade educativa, encarregados de educação/pais e diretores de turma, diminuindo a sensação de isolamento e de incerteza quanto ao futuro.

Neste momento do ano lectivo a maioria dos psicólogos das escolas encontrar-se-ia na fase final do processo de intervenção vocacional. Independentemente da fase em que se encontravam, **importa dar continuidade às intervenções, de forma a prestar a melhor ajuda aos jovens tendo em conta os recursos disponíveis.**

Os Psicólogos que intervêm em contexto escolar devem actuar de forma proactiva junto dos jovens, utilizando as ferramentas online de aproximação escolhidas pela escola onde trabalham. Não é desejável uma transposição directa dos objectivos e estratégias que os Psicólogos estão habituados a usar.

>> CONSIDERAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO

- A psicologia vocacional pode contribuir para o desenvolvimento de níveis mais elevados de percepção de bem-estar, **activando nos jovens recursos internos para lidar de forma mais positiva com a adversi-**

dade, a imprevisibilidade e a mudança. Intervir em Psicologia Vocacional numa época em que a mudança e a instabilidade caracterizam a sociedade e em que as transições ao longo da vida acontecem de forma menos normativa do que antes, constitui um desafio. Neste sentido, tão importante quanto ajudar os jovens a reflectir sobre o conteúdo das suas decisões, é perspectivar uma intervenção nesta área, que **promova o desenvolvimento pessoal e que seja facilitadora da aquisição de competências de adaptabilidade** para fazer face às alterações do contexto.

- Num contexto de imprevisibilidade, como o actual, é importante considerar que esta pode constituir uma oportunidade de assumir-se um papel de participante activo na criação do próprio futuro, sendo necessário sensibilizar para o desenvolvimento de atitudes do planeamento contínuo e de observação atenta das oportunidades do meio, contribuindo para **desenvolver competências de flexibilidade, criatividade, resiliência e consciência de si próprio.**

- As vantagens das **tecnologias de informação e comunicação e das intervenções à distância têm vindo a ser enfatizadas na promoção do desenvolvimento da carreira**, pela facilidade de acesso aos Psicólogos (quando não é possível de outro modo), aos múltiplos conteúdos, a facilidade de pesquisa e armazenamento da informação, bem como o interesse que esse meio de pesquisa pode desencadear no jovem. No entanto, há **cuidados a ter**, nomeadamente sobre a qualidade dos recursos disponibilizados, o apoio/orientação do Psicólogo na exploração desses recursos, e ainda sobre as questões de confidencialidade e de equidade no acesso.

- Sugere-se a consulta das “Recomendações para Psicólogos com Intervenção em Contexto Escolar” ([LINK](#)).

>> ORIENTAÇÕES PARA A INTERVENÇÃO

- Tenha em consideração as **orientações para a intervenção psicológica à distância** ([LINK](#)) nos documentos produzidos pela OPP e para o ensino à distância produzidas pelo ME e pela UNESCO, e as que venham a ser produzidas.

- Verifique com a direcção da escola a **estratégia adoptada para a comunicação à distância** com os seus alunos e famílias, em termos de dispositivos de comunicação e gestão de tempo.

- Articule com os directores de turma a **forma de contacto com os alunos e com os encarregados de educação.**

- Defina uma **estratégia de intervenção prevendo acções de âmbito universal** tendo como objectivo abranger a totalidade dos alunos, e **acções complementares** para os alunos que necessitem de um apoio mais individualizado.

- Articule com o director de turma os agendamentos a realizar, em grupo ou individuais e **defina horários compatíveis com o dia-a-dia escolar já previsto.**

- Tenha em atenção os **recursos existentes** (nomeadamente os dispositivos de comunicação que os jovens têm) e preveja **formas alternativas de contacto** procurando o máximo de equidade.

- **Garanta a inclusão e preveja necessidades de grupos específicos**, por exemplo jovens com dificuldades de aprendizagem, em percursos alternativos de formação, pertencentes a comunidades mais vulneráveis, a comunidades linguísticas diferentes, ou em risco de abandono ou exclusão (Sugere-se a consulta das “**Recomendações para uma Educação Inclusiva dirigidas à Comunidade Educativa**” - [LINK](#)).

- Contemple **formas de comunicação síncronas, mas também assíncronas** como forma de reforçar ou substituir a comunicação síncrona.

- **Familiarize-se com os recursos online disponíveis**, identifique-os e disponibilize-os de forma orientar a consulta /exploração dos jovens (ver exemplos em

“Leituras sugeridas e outros recursos”); elabore e partilhe guias para a autoexploração desses recursos.

- Cuide da **pertinência, fidedignidade e actualização da informação** a partilhar.
- Equacione a **abordagem individual/pequeno grupo** para promover a análise reflexiva dos resultados obtidos com os instrumentos de avaliação psicológica que tenham sido utilizados anteriormente (nomeadamente de Interesses e/ou de Aptidões ou outros).
- Caso necessite de **aplicar instrumentos de avaliação psicológica** poderá negociar com os órgãos de gestão a sua aquisição e verificar junto das editoras se esses estão disponíveis online.
- Em todas as interacções com os jovens, estabeleça uma **relação securizante** para ajudar a lidar com medos e incertezas.
- **Procure actualização constante** de orientações, de alterações legislativas ou de oferta formativa.
- Participe em **redes de pares, grupos de intervenção ou supervisão**, facilitando a actualização, partilha de recursos e de práticas, bem como suporte mútuo.
- Tenha em atenção que, sendo um profissional único na escola, ou pertencendo a uma pequena equipa, podem surgir **limitações na capacidade para dar resposta às necessidades da comunidade educativa** no que toca à intervenção vocacional, daí a importância de estabelecer um plano universal, de trabalhar em rede com os restantes profissionais da escola e de disponibilizar recursos que os jovens e as famílias possam usar autonomamente.
- Reflicta sobre o desafio que pode constituir para o Psicólogo **esta transição do modo de trabalho presencial para o modo de trabalho à distância**, quer em termos pessoais quer em termos profissionais.
- Acautele questões de confidencialidade que, pelos meios à distância, pode não estar sempre garantida.

>> INTERVENÇÃO JUNTO DOS ALUNOS

- A intervenção junto dos alunos pode ter como objetivos:
 - a) fornecer informação e meios para a informação online;
 - b) facilitar o conhecimento dos jovens acerca das suas preferências, valores e objectivos, em relação ao estudo e ao seu desenvolvimento pessoal;
 - c) favorecer o planeamento e a tomada de decisão autónoma;
 - d) reforçar competências de adaptabilidade.
- Em função do ponto em que o processo de intervenção psicológica vocacional promovido pelo Psicólogo se encontrava e de factores de disponibilidade, **decida a melhor forma de dar continuidade à intervenção** durante o 3º período.
- **Planeie a realização de intervenções universais, como por exemplo:**
 - a) Sessões de grupo turma/subgrupos por videoconferência;
 - b) Partilha por email, por mensagem ou chat de indicações, sugestões de actividades e/ou recursos para exploração autodirigida;
 - c) Partilha de recursos em redes sociais;
 - d) Elaboração e partilha de pequenos vídeos ou podcasts.
- Preveja a necessidade de intervenções complementares, com recurso por exemplo:
 - a) Sessões individuais ou de pequeno grupo por videoconferência ou telefone;
 - b) Suporte por email, mensagem ou chat.

- Consulte o exemplo de prática em anexo: **Guião para reflexão orientada “o meu plano vocacional”** quer para as sessões de grupo quer para as sessões individuais, por exemplo com jovens de 9º ou 12º anos, outros que pretendam alterar o seu percurso formativo, ou jovens em risco de exclusão ou abandono escolar.

- Qualquer que seja o formato de intervenção à distância escolhido, é importante que **promova a curiosidade, e incentive a autonomia e a responsabilidade**, podendo ser usado o guião de reflexão sobre planeamento e exploração vocacional, bem como utilizar suportes visuais.

- Defina um **plano de intervenção em pequenos grupos**, se for o caso, por turma.

- **Informe os alunos do plano de intervenção**, incentivando ao seu cumprimento nos horários indicados.

- Informe sobre a importância da privacidade e do foco no momento da intervenção, obtenha o **consentimento informado** e indique que o envolvimento dos pais é importante para o sucesso da intervenção.

- Mostre disponibilidade para **apoiar os alunos e ajudá-los a ter redes de suporte social**.

>> INTERVENÇÃO JUNTO DOS DIRECTORES DE TURMA E PROFESSORES

- **Trabalhe em rede com os directores de turma.** Envolve os directores de turma planeando em conjunto e/ou dando a conhecer a estratégia de intervenção adoptada.

- Preveja a necessidade de **intervenção com alunos em risco de exclusão**, articulando com professores, tutores ou outros técnicos. Ponderear a nomeação de um tutor caso não exista.

- Disponibilize **informação escolar pertinente e recur-**

sos online.

- Os professores poderão, em actividades deliberadamente pensadas para tal, ou indirectamente e a propósito de outras aprendizagens, estar a contribuir para o desenvolvimento vocacional e de carreira dos seus alunos, nomeadamente **apoando o desenvolvimento de competências de planeamento, de autonomia e cooperação, e de um sentido de curiosidade e confiança**. Por exemplo, o trabalho em grupo pode ajudar a que sejam postas em prática competências de cooperação; a definição de um plano de estudo para a próxima semana que se segue ajuda a desenvolver competências de planeamento.

>> INTERVENÇÃO JUNTO DAS FAMÍLIAS

- Natural que com a incerteza adicional introduzida pelas mudanças que a pandemia trouxe à vida de todos, bem como à dificuldade em planear o futuro próximo, haja uma maior ansiedade perante o futuro dos jovens, sentida pelos pais e família. **Reconheça e valide os seus sentimentos, colocando-se à disposição como um recurso** a quem estes podem recorrer para apoiarem os seus filhos e familiares.

- Aproveitando o facto de muitos **pais e famílias** terem passado, e estarem a passar mais tempo com os seus jovens, saliente o seu papel como **“conhecedores” privilegiados das características do jovem**, e de como podem ser importantes aliados nas pesquisas por oportunidades escolares e profissionais.

- Estabeleça o **contacto com os encarregados de educação para informar** do plano de intervenção vocacional adoptado.

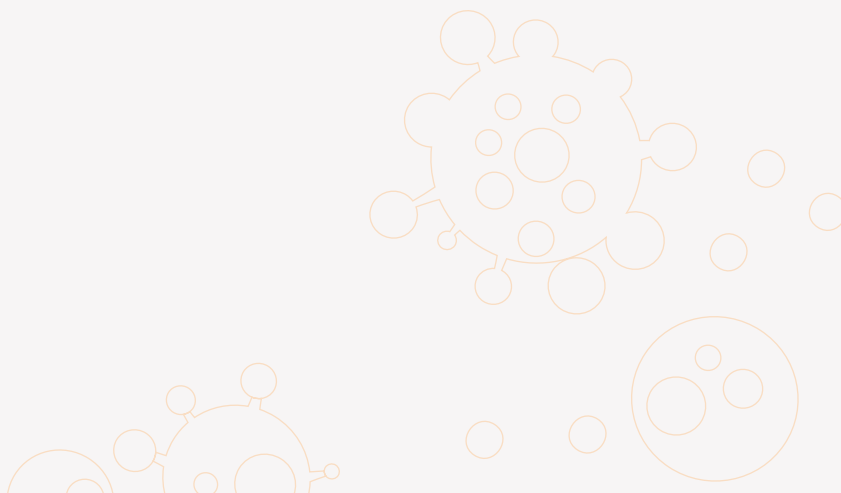
- Disponibilize recursos online e **envolva as famílias**.

- Sensibilize os encarregados de educação para a **importância de estarem disponíveis** para a intervenção vocacional no dias e horas agendados, informando e articulando previamente com os directores de turma.

- Sensibilize quanto à **importância da privacidade e do respeito pela privacidade** do jovem.
- Preveja formas de **suporte a famílias**, enquadrando como intervenção complementar.

>> SUPORTE AO CONTEXTO

- Estabeleça **contacto periódico com o/a Director/a** para informar sobre o plano de intervenção vocacional, forma como decorre, resultados e sobre necessidades sentidas contribuindo para respostas articuladas a nível de escola.
- Demonstre **disponibilidade para participar em equipa** em termos de intervenção vocacional.
- Colabore na **actualização do site da escola e/ ou de páginas nas redes sociais**, disponibilizando recursos e actualização de informações pertinentes para o planeamento vocacional.



> LEITURAS SUGERIDAS E OUTROS RECURSOS

- Duarte, J., Frainer, J., & Janeiro, I. (2019). Plataforma design the future: Potencialidades das ferramentas online para a exploração vocacional. Poster apresentado no III Seminário Desenvolvimento e Aconselhamento de Carreira. Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa.
- Janeiro, I. N., Mota, L. P., Ribas, A. (2014). Effects of two types of career interventions on students with different career coping Styles. *Journal of Vocational Behavior*, 85, 115–124.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2018). Orientações para as Especialidades – Processo Regular OPP: Orientações específicas da Psicologia Vocacional e de Desenvolvimento de Carreira ([LINK](#))
- Sampson, J. P., Kettunen, J., & Vuorinen, R. (2019) The role of practitioners in helping persons make effective use of information and communication technology in career interventions. *International Journal for Educational and Vocational, Guidance*, 1, 18 . <https://doi.org/10.1007/s10775-019-09399-y>
- Taveira, M. C., & Silva, J. T. (2011). O uso de tecnologia na intervenção vocacional: Implicações para a teoria e prática. In M. C. Taveira & J. T. Silva (Coords.), *Psicologia vocacional: Perspectivas para a intervenção* (2nd ed., pp. 93-125). Coimbra: Pombalina.
- 8 Princípios Orientadores para a Implementação do Ensino a Distância ([LINK](#))
- 10 Recommendations to plan distance learning solutions ([LINK](#))
- Euroguidance ([LINK](#))
- Portal de oferta formativa ([LINK](#))
- DGES ([LINK](#))
- Design the future ([LINK](#))
- Universia ([LINK](#))
- Inspiring future ([LINK](#))

> ANEXO - GUIÃO PARA REFLEXÃO ORIENTADA “O MEU PLANO VOCACIONAL”

Este guião pretende ser uma ferramenta para uma reflexão estruturada com os jovens na operacionalização da intervenção vocacional a distância.

Exemplos de utilização podem ser:

- a) fazer questionários no google docs ou outros
- b) utilizar com grupos ou individualmente, usando os tópicos para orientar a sessão.

Reflexão sobre experiências pessoais

- Disciplinas / matérias preferidas e que gostaria de continuar a estudar/ aprofundar.
- Disciplinas / matérias que não gostaria de continuar a estudar.
- Disciplinas que tem mais facilidade.
- Disciplinas que tem mais dificuldade.
- Atividades de tempos livres/ Atividades em que ocupa mais tempo / Atividades que dão mais satisfação.

Reflexão sobre recursos pessoais

- Principais interesses (inventariados, se tiver havido aplicação de inventário / autoavaliados).
- Talentos que reconhece em si /que os outros reconhecem em si.
- Obstáculos e medos em relação ao futuro.
- Recursos pessoais usados para lidar com os obstáculos e os medos.
- Reflexão sobre esta fase de isolamento: o que descobriu sobre si (qualidades).

Plano Vocacional

- O que deseja ser ou vir a fazer no futuro/ Objetivos.
- O que está ao alcance fazer para conseguir pôr em prática esse projeto.
- Recursos na rede social: com quem pode contar (pais, colegas, amigos, professores, psicólogo, outro).
- O que vai escolher e possíveis alternativas: Curso / Tipo de Curso / Escola (...).

Recursos para Exploração

- Recursos online que podem ser usados para explorar alternativas (ver “Sugestões de recursos e/ou de práticas de suporte à intervenção”).
- Recursos da rede social (entrevistas a profissionais/ entrevistas a pais/ outros).



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

Nas recomendações específicas para a intervenção psicológica vocacional e de desenvolvimento de carreira em contexto escolar o documento contou com o apoio de:

Ana Ribas ; CP 4631

Luísa Mota CP 10866

Isabel Janeiro CP 13078