

Tô
terminando
o colégio.

E agora?

ESTA CARTILHA É UM PRODUTO TÉCNICO CONSTRUÍDO A PARTIR DE UMA PESQUISA DE MESTRADO QUE SE PROPÔS A COMPREENDER AS PERCEPÇÕES QUE JOVENS E ADOLESCENTES INSERIDOS NO PROGRAMA JOVEM APRENDIZ TÊM A RESPEITO DO PROCESSO DE ESCOLHA PROFISSIONAL.

ATRAVÉS DOS RESULTADOS PÔDE-SE VER COMO O PROCESSO DE ESCOLHER POR UM CAMINHO PROFISSIONAL É CHEIO DE ATRAVESSAMENTOS, COM MÚLTIPLOS FATORES QUE TORNAM O ESCOLHER DIFÍCIL PARA O JOVEM.

ESPERAMOS QUE AS INFORMAÇÕES E REFLEXÕES AQUI CONTIDAS POSSAM LHE AJUDAR E DAR SUPORTE PARA COMEÇAR A TRILHAR SUA JORNADA PROFISSIONAL.

Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

S586t Silva, João Lucas Porto Lins da

Tô terminando o colégio. E agora? / João Lucas Porto Lins da Silva, Clarissa M^a Dubeux Lopes Barros. Diagramação: Gabriel Victor da Sila. – Recife: Do Autor, 2022.
13 f.

Cartilha, 2022.
ISBN: 978-65-84502-31-4

1. Orientações profissionais. 2. Escolhas profissionais. 3. Cartilha. I. Silva, João Lucas Porto Lins da. II. Barros, Clarissa M^a Dubeux Lopes. III. Título.

CDU 331.54-053.6

ELABORAÇÃO:

JOÃO LUCAS PORTO LINS DA SILVA – PSICÓLOGO PELO CENTRO UNIVERSITÁRIO CESMAC, ESPECIALISTA EM AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA PELO INSTITUTO DE PÓS GRADUAÇÃO IPOG, COM MESTRADO EM PSICOLOGIA DA SAÚDE PELA FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE (FPS). DOCENTE DE CURSO DE CAPACITAÇÃO E ESPECIALIZAÇÃO NA ÁREA DE AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA. PSICOTEPÊUTA E ORIENTADOR PROFISSIONAL.

CLARISSA MARIA DUBEUX LOPES BARROS – (PSICÓLOGA COM ESPECIALIZAÇÃO E MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA PELA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE PERNAMBUCO (UNICAP). DOUTORA EM PSICOLOGIA SOCIAL PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA (UFPB), COM PERÍODO SANDUÍCHE NO INSTITUTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS – UNIVERSIDADE DE LISBOA. PSICOTERAPEUTA EM CONSULTÓRIO PARTICULAR E TUTORA NO CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA E PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA DA SAÚDE NA FACULDADE PERNAMBUCANA DE SAÚDE (FPS).

DIAGRAMAÇÃO:

JOÃO LUCAS PORTO LINS DA SILVA

GABRIEL VICTOR DA SILVA SOARES

CONTEÚDO

1 INTRODUÇÃO;

2 O PROCESSO DE ESCOLHA;

3 FALANDO SOBRE A FAMÍLIA;

4 FALANDO SOBRE A ESCOLA;

5 A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO;

6 POLITICAS PÚBLICAS E PROGRAMAS DE APOIO;

7 COMO CONSEGUIR AJUDA PROFISSIONAL;

8 REFERÊNCIAS.

INTRODUÇÃO

LEMBRA DE QUANDO VOCÊ ERA CRIANÇA E AS PESSOAS VIVIAM TE PERGUNTANDO:

“O QUE VOCÊ VAI SER QUANDO CRESCER?”

POIS É, VOCÊ CRESCERU!

E AGORA A PERGUNTA MUDOU PARA:

"O QUE VOCÊ VAI FAZER? "

O VERBO SER SE TRANSFORMA EM FAZER.

GERALMENTE ESSE PONTO DE VIRADA GANHA MAIS FORÇA COM A FINALIZAÇÃO DO ENSINO MÉDIO, ONDE AS EXPECTATIVAS COMEÇAM A CRESCER.

NESSA CARTILHA VOCÊ VAI ENCONTRAR AJUDA PARA LIDAR COM O SENTIMENTO E PENSAMENTO DO “E AGORA?!”

O PROCESSO DE ESCOLHA

CARA, ESSA TAL DE JUVENTUDE ... É UMA COISA COMPLICADA, NÉ?

O CORPO MUDA, A CABEÇA MUDA, OS AMIGOS MUDAM. TUDO AO REDOR PARECE QUE TÁ GANHANDO UMA NOVA FORMA. MUITA COISA PRA ADMINISTRAR, INCLUSIVE OS CONTATINHOS!

A ESSA ALTURA DO CAMPEONATO TÁ TODO MUNDO QUERENDO ENCONTRAR E ENTENDER O SEU LUGAR NO MUNDO.

INCLUSIVE ENTENDER QUAIS VÃO SER OS PRÓXIMOS PASSOS DEPOIS QUE O ENSINO MÉDIO ACABAR.

É NORMAL SE SENTIR PREOCUPADO NESSA FASE!

MAS VAMOS LÁ! RESPIRA E SEGUE O BAILE PRA PRÓXIMA PÁGINA!



FALANDO SOBRE A FAMÍLIA

VÊ SÓ, É NORMAL QUE NESSE PERÍODO AS PESSOAS COMECEM A LHE PERGUNTAR O QUE VOCÊ IRÁ FAZER, QUAL SERÁ SUA PROFISSÃO.

INCLUSIVE, PODE SER QUE ALGUMAS PESSOAS DA SUA FAMÍLIA, DE TANTO QUERER AJUDAR, ACABAM EXTRAPOLANDO UM POUCO E TRAZENDO MUITAS SUGESTÕES. ALGUNS JOVENS E ADOLESCENTES SE SENTEM PRESSIONADOS POR ISSO.

TALVEZ SEUS FAMILIARES TENHAM EXPECTATIVAS SOBRE O SEU FUTURO, MAS QUE TAL REFLETIRMOS SOBRE AS SUAS PRÓPRIAS EXPECTATIVAS?!

O QUE VOCÊ ESPERA ALCANÇAR ATRAVÉS DO SEU TRABALHO?

QUE PROFISSÕES ACREDITA QUE PODERÃO LHE PROPORCIONAR ISSO?

POR QUE VOCÊ ACHA QUE ESSAS OPÇÕES DE PROFISSÕES PODEM PROPORCIONAR ISSO?

FALANDO SOBRE ESCOLA

OLHA SÓ, A ESCOLA TEM UM PAPEL MUITO IMPORTANTE PARA QUE VOCÊ SE SINTA MAIS SEGURO SOBRE SUA ESCOLHA DE CARREIRA. INFELIZMENTE, NEM SEMPRE ELA VAI CONSEGUIR DAR TODO SUPORTE NECESSÁRIO E AJUDAR COM QUE VOCÊ SINTA 100% DE CERTEZA SOBRE O QUE QUER FAZER. VOU DEIXAR AQUI ALGUMAS DICAS QUE PODEM TE AJUDAR DENTRO DA ESCOLA:

- SEMPRE QUE PERCEBER QUE GOSTA DE UM DETERMINADO ASSUNTO/MATÉRIA, TENDE PESQUISAR QUE PROFISSÕES TRABALHAM COM ESSAS TEMÁTICAS. EXEMPLO: SE VOCÊ PERCEBE QUE GOSTA DE TRIGONOMETRIA E GEOMETRIA ESPACIAL, PROCURA SABER QUE PROFISSIONAL PRECISA ESTUDAR MAIS A FUNDO ISSO PARA O SEU COTIDIANO DE TRABALHO.
- SE PERCEBER ESPAÇO, CONVERSE COM SEUS PROFESSORES SOBRE COMO FOI A FORMAÇÃO DELES.
- PROPONHA AOS SEUS PROFESSORES, DIREÇÃO OU GRÊMIO ESTUDANTIL ATIVIDADES DENTRO DA ESCOLA QUE POSSAM TRABALHAR ESSE TEMA COMO GINCANAS, FEIRA DAS PROFISSÕES, ENTRE OUTROS.
- TOQUE NO ASSUNTO COM SEUS COLEGAS. ISSO PODE LHE AJUDAR, COMO A ELES TAMBÉM. É MUITO COMUM SE SENTIR INSEGURO E PREOCUPADO COM O QUE FAZER NESSE PERÍODO. TALVEZ SEJA INTERESSANTE COMPARTILHAR ISSO E TRAZER ESSE PAPO PARA OS INTERVALOS, CONVERSAS DE CORREDOR E CANTINA.

A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO

EI, DEIXA EU TE CONTAR UMA COISA: **DESENVOLVER SEU AUTOCONHECIMENTO É UMA DAS COISAS QUE MAIS VAI TE AJUDAR NESSE PROCESSO DE DECISÃO PROFISSIONAL!**

VOU DEIXAR AQUI DUAS DICAS DE ATIVIDADES QUE PODERÃO LHE AJUDAR NA REFLEXÃO DAQUILO QUE VOCÊ SABE SOBRE VOCÊS MESMO:

ATIVIDADE 1- ANOTE EM UM PAPEL **5** HOBBIES, **5** ATIVIDADES DO COTIDIANO QUE VOCÊ GOSTA DE REALIZAR E **5** ATIVIDADES DO COTIDIANO QUE VOCÊ NÃO GOSTA DE REALIZAR.

APÓS CONSTRUIR AS LISTAS, PENSE NAS SEGUINTEs QUESTÕES:

- O QUE OS MEUS HOBBIES FALAM SOBRE MIM? ELES TÊM ALGO EM COMUM?
- POR QUE GOSTO DE REALIZAR CADA UMA DESSAS ATIVIDADES?
- POR QUE APONTEI QUE NÃO GOSTO DE REALIZAR ESSAS ATIVIDADES?
- COM BASE NOS MEUS GOSTOS E AVERSÕES, QUE AMBIENTES DE TRABALHO PODEM COMBINAR COMIGO?

NOTA: A PROPOSTA DESSA ATIVIDADE É PROMOVER A REFLEXÃO SOBRE ATIVIDADES QUE DESPERTAM SEUS INTERESSES. TENDE OLHAR PARA DENTRO E FAZER A ASSIMILAÇÃO ENTRE SEUS INTERESSES

A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO

ATIVIDADE 2:

COMPLETE AS FRASES COM BASE NA SUA REALIDADE DE VIDA.

QUANDO EU ERA MAIS NOVO QUERIA SER _____;

HOJE PENSO QUE _____;

ME IMAGINO NO FUTURO FAZENDO _____;

EU SEMPRE GOSTEI DE _____;

QUANDO ME PERGUNTAM SOBRE QUE CARREIRA EU QUERO SEGUIR, EU RESPONDO

_____;

MINHA FAMÍLIA GOSTARIA QUE EU
_____;

NÃO ME IMAGINO FAZENDO
_____;

SE EU TIVESSE MAIS DINHEIRO,
EU _____;

NO TRABALHO É MELHOR _____ DO QUE
_____;

GOSTARIA MUITO QUE MEU TRABALHO NO FUTURO ME
_____;

POLÍTICAS PÚBLICAS E PROGRAMAS DE APOIO

EU TENHO UMA NOTÍCIA BOA PARA TE DAR: EXISTEM POLÍTICAS PÚBLICAS E PROGRAMAS SOCIAIS QUE PODEM TE AJUDAR NESSE CAMINHO DE ESCOLHAS, SEJA FACILITANDO SUA ENTRADA NO MERCADO DE TRABALHO ATRAVÉS DE ESTÁGIOS DO ENSINO MÉDIO OU PELA LEI DA APRENDIZAGEM PROFISSIONAL. TAMBÉM EXISTEM PROGRAMAS QUE PODEM LHE AJUDAR A ENTRAR NUMA FACULDADE PRIVADA, CASO NÃO CONSIGA INGRESSAR NAS PÚBLICAS, COMO O FIES E O PROUNI.

PROGRAMA JOVEM APRENDIZ - É UM INSTRUMENTO DE QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL PARA ADOLESCENTES E JOVENS (DE 14 ATÉ 23 ANOS), CONCRETIZADO ATRAVÉS DA OBRIGAÇÃO LEGAL DE CUMPRIMENTO DE COTA DE CONTRATAÇÃO DE APRENDIZES PELAS EMPRESAS, QUE SE TORNAM RESPONSÁVEIS POR ASSEGURAR FORMAÇÃO TÉCNICO-PROFISSIONAL METÓDICA A ADOLESCENTES E JOVENS, DESENVOLVIDA POR MEIO DE ATIVIDADES TEÓRICAS E PRÁTICAS QUE SÃO ORGANIZADAS EM TAREFAS DE COMPLEXIDADE PROGRESSIVA.

PROGRAMAS DE ESTÁGIO - PODEM ESTAGIAR ESTUDANTES A PARTIR DOS 16 ANOS, QUE POSSUAM CPF E RG, ESTEJAM MATRICULADOS E FREQUENTANDO REGULARMENTE CURSOS DE ENSINO MÉDIO, EDUCAÇÃO PROFISSIONAL, EDUCAÇÃO SUPERIOR OU EDUCAÇÃO ESPECIAL E NOS ANOS FINAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL, NA MODALIDADE PROFISSIONAL DA EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS. É NECESSÁRIO QUE A FREQUÊNCIA ESCOLAR SEJA ATESTADA PELA INSTITUIÇÃO DE ENSINO.

POLÍTICAS PÚBLICAS E PROGRAMAS DE APOIO

FIES - O FUNDO DE FINANCIAMENTO ESTUDANTIL (FIES) É UM PROGRAMA DO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO (MEC), INSTITUÍDO PELA LEI Nº 10.260, DE 12 DE JULHO DE 2001, QUE TEM COMO OBJETIVO CONCEDER FINANCIAMENTO A ESTUDANTES EM CURSOS SUPERIORES NÃO GRATUITOS, COM AVALIAÇÃO POSITIVA NOS PROCESSOS CONDUZIDOS PELO MEC E OFERTADOS POR INSTITUIÇÕES DE EDUCAÇÃO SUPERIOR NÃO GRATUITAS ADERENTES AO PROGRAMA.

PROUNI - O PROGRAMA UNIVERSIDADE PARA TODOS (PROUNI) DO MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO É UM PROGRAMA QUE OFERECE BOLSAS DE ESTUDO, INTEGRAIS E PARCIAIS (50%), EM INSTITUIÇÕES PARTICULARES DE EDUCAÇÃO SUPERIOR. PARA CONCORRER ÀS BOLSAS INTEGRAIS, O ESTUDANTE DEVE COMPROVAR RENDA FAMILIAR BRUTA MENSAL, POR PESSOA, DE ATÉ 1,5 SALÁRIO MÍNIMO. PARA AS BOLSAS PARCIAIS (50%), A RENDA FAMILIAR BRUTA MENSAL DEVE SER DE ATÉ 3 SALÁRIOS MÍNIMOS POR PESSOA. SOMENTE PODERÁ SE INSCREVER NO PROUNI O ESTUDANTE BRASILEIRO QUE NÃO POSSUA DIPLOMA DE CURSO SUPERIOR E QUE TENHA PARTICIPADO DO ENEM MAIS RECENTE E OBTIDO, NO MÍNIMO, 450 PONTOS DE MÉDIA DAS NOTAS. ALÉM DISSO, O ESTUDANTE NÃO PODE TER TIRADO ZERO NA REDAÇÃO.

COMO PROCURAR AJUDA PROFISSIONAL:

CASO VOCÊ SINTA A NECESSIDADE DE PROCURAR UMA AJUDA TÉCNICA, VOCÊ PODE RECORRER AOS ORIENTADORES PROFISSIONAIS CAPACITADOS PARA LHE DAR SUPORTE NESSE PROCESSO DE ESCOLHA PROFISSIONAL.

A ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ORIENTADORES PROFISSIONAIS (ABOP) TEM EM SEU SITE UMA LISTA DE ORIENTADORES PROFISSIONAIS ASSOCIADOS POR CIDADES E ESTADOS.

LINK: [HTTPS://ABOPBRASIL.ORG.BR/TODOS-ASSOCIADOS/](https://abopbrasil.org.br/todos-associados/)

CASO VOCÊ NÃO POSSA PROCURAR AJUDAR PARTICULAR, EXISTE UMA OUTRA OPÇÃO: ALGUMAS FACULDADES QUE TÊM O CURSO DE PSICOLOGIA OFERECEM DE FORMA GRATUITA ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO, ENTRE ELES O SERVIÇO DE ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL.



REFERÊNCIAS

MELO-SILVA, LUCY LEAL, LASSANCE, MARIA CÉLIA PACHECO, & SOARES, DULCE HELENA PENNA. (2004). A ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO E TRABALHO. REVISTA BRASILEIRA DE ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL, 5(2), 31-52.;

VILLAR MCO, MOURÃO L. AVALIAÇÃO DO PROGRAMA JOVEM APRENDIZ A PARTIR DE UM ESTUDO QUASE-EXPERIMENTAL. TRENDS IN PSYCHOLOGY, 26(4). 2018.

BOCK, S. D. (2018). ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL. A ABORDAGEM SÓCIO-HISTÓRICA. 4ª ED. SÃO PAULO: CORTEZ.

BOCK, S. D. (2010). ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL PARA AS CLASSES POBRES. SÃO PAULO: CORTEZ.

GONZAGA LRV, LIPP MEN. RELAÇÃO ENTRE ESCOLHA PROFISSIONAL, VOCAÇÃO E NÍVEL DE ESTRESSE EM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO. PSICOLOGIA ARGUMENTO, 32(78). 2017.

DE FARIA R, DOBRIANSKYJ WL, TON C. O ESTRESSE ENTRE VESTIBULANDOS E SUAS RELAÇÕES COM A FAMÍLIA E A ESCOLHA PROFISSIONAL. PSICOLOGIA ARGUMENTO, 30(68). 2017.

SINDICATO NACIONAL DOS AUDITORES FISCAIS DO TRABALHO. MANUAL DA APRENDIZAGEM PROFISSIONAL: O QUE É PRECISO SABER PARA CONTRATAR APRENDIZ. BRASÍLIA. SINAIT. 2019.