



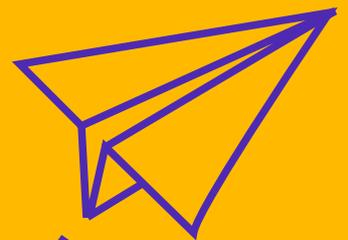
**INSTITUTO
FEDERAL**

Goiano

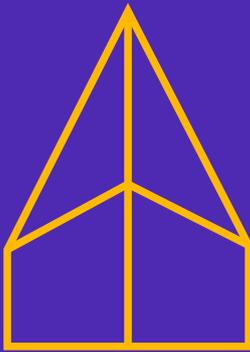
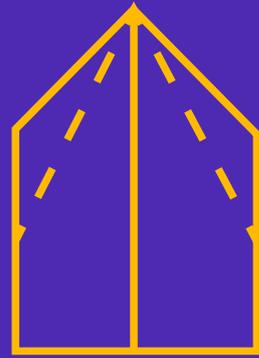
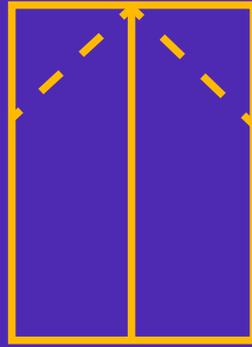
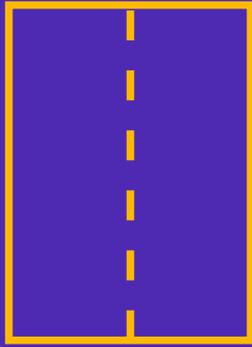
Campus
Urutaí

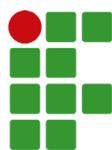
Orient (AÇÃO)

um manual de orientação profissional e
de carreira para adolescentes no
Ensino Médio



**Nadine Botelho Santos
Mariana Costa Brasil Pimentel
André Luis da Silva Castro**





**INSTITUTO
FEDERAL**

Goiano

Campus
Urutaí

Organização:

Nadine Botelho Santos

Pesquisa e textos:

Nadine Botelho Santos

Mariana Costa Brasil Pimentel

André Luis da Silva Castro

Projeto gráfico:

Isabel Rodrigues

Agradecimentos:

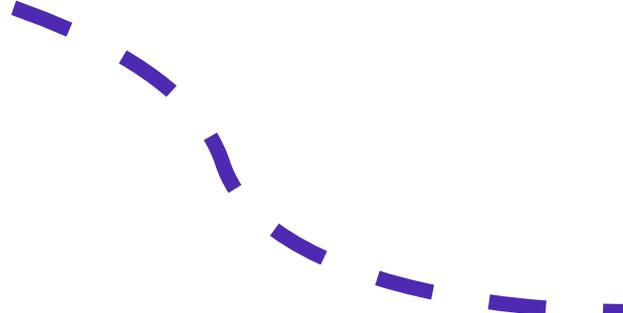
Mestrado Profissional em Ensino para a Educação
Básica - IF Goiano - Campus Urutaí



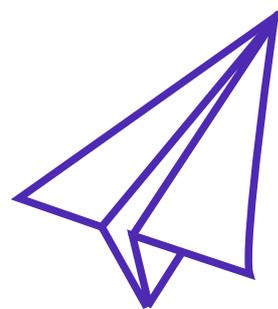
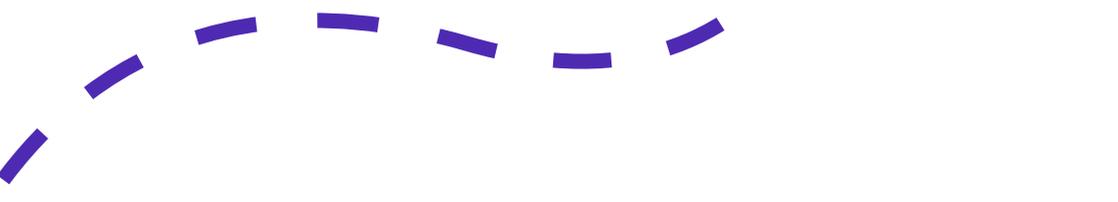
“Uma das perguntas mais inúteis que um adulto pode fazer a uma criança - O que você quer ser quando crescer? - Como se crescer fosse algo finito. Como se a certa altura você se tornasse algo e ponto final. “

Michelle Obama

Sumário



06	PREFÁCIO
09	O QUE É A ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL E DE CARREIRA DE PRIMEIRA ESCOLHA
11	COMO FUNCIONA
14	APRESENTAÇÃO DO PROTOCOLO
15	ENCONTRO 1 – GOSTO E FAÇO
19	ENCONTRO 2 – AGENDA COLORIDA
22	ENCONTRO 3 – TRAJETÓRIA DE VIDA
26	ENCONTRO 4 – GENOPROFISSIOGRAMA
30	ENCONTRO 5 – CRITÉRIOS PARA ESCOLHA
34	ENCONTRO 6 – PESQUISA SOBRE AS PROFISSÕES
37	ENCONTRO 7 – TIRA DAS PROFISSÕES
41	ENCONTRO 8 – VIAGEM À FANTASIA
45	REFERÊNCIAS
46	SOBRE AS AUTORAS
47	APÊNDICE A
49	APÊNDICE B
51	APÊNDICE C
53	APÊNDICE D
55	APÊNDICE E





Prefácio

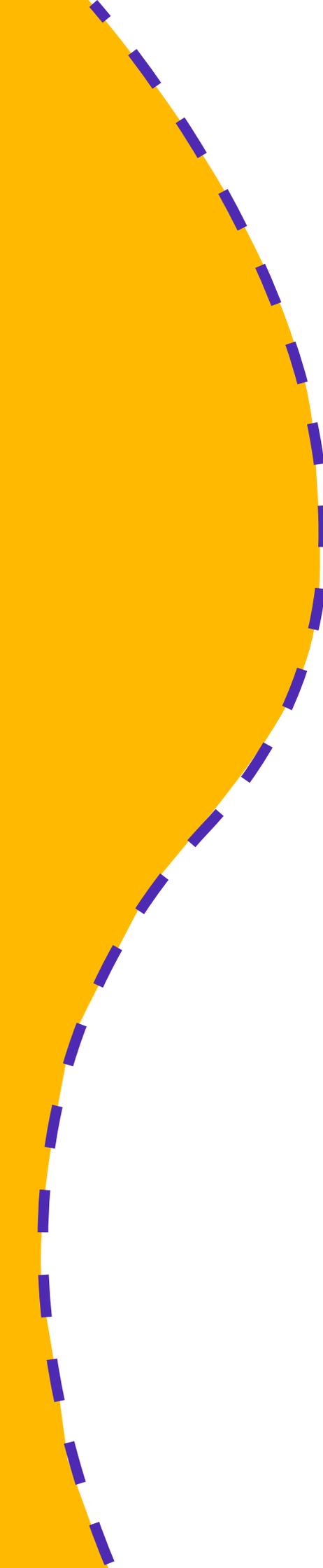
O presente livro é resultado de uma pesquisa no mestrado profissional realizada pelo programa Ensino para Educação no Instituto Federal Goiano – Campus Urutaí. Idealizado pela aluna Nadine Botelho sob a orientação do professor Dr. André Castro e colaboração da Ms. Mariana Brasil, este produto educacional é fruto de sonhos coletivos.

Aqui você irá encontrar teorias, ferramentas e dicas que vão lhe ajudar na realização de processos de Orientação Profissional e de Carreira (OPC) com adolescentes no Ensino Médio. Por meio de uma linguagem acessível, apêndices para impressão e passo a passo, buscamos contribuir com o desenvolvimento de novos orientadores no suporte à formação de jovens conscientes de suas possibilidades e seguros para a realização de suas escolhas e projetos de vida. Nosso foco está em ampliar a prática da OPC, dando suporte a novos orientadores, e assim agirmos na construção de uma sociedade mais saudável.

Este material foi inspirado em atividades e ferramentas desenvolvidas por outros orientadores profissionais. Esses autores são citados no protocolo para que você se sinta motivado a buscar conhecer outros trabalhos da área. Queremos lhe motivar a encontrar formas criativas de fazer adaptações em seu exercício, respeitando a realidade em que estiver inserido.

Este projeto foi desenvolvido especificamente para a atuação com adolescentes na realização da primeira escolha. É certo que a OPC pode ser realizada em qualquer fase do desenvolvimento humano. Pode promover Reorientação Profissional, Orientação para o Envelhecimento e Educação de Carreira. Contudo, este livro apresentará um enfoque na atuação com adolescentes, com aplicação em grupo e dentro do ambiente escolar do Ensino Médio.

A OPC é uma prática social que visa sensibilizar o indivíduo a entrar em contato com seu contexto, levantar percepções, problematizar as possibilidades para assim filtrar o todo, criar critérios e se autorregular para exercer a sua escolha de forma consciente, seja ela profissional ou de vida. Para isso, concordamos com Lisboa (2017, p. 25) quando diz que “o orientador profissional, hoje mais do que nunca, precisa



comprometer-se. Precisa mergulhar no caldo social ao qual pertence e dele emergir impregnado da cor que lhe for dada, como sujeito reflexivo e ativo dessa mesma realidade.”

Logo, por mais que aqui apresentemos um protocolo com atividades propostas para oito encontros, queremos motivar você, futuro orientador, a se sensibilizar no caldo em que está inserido. Nosso papel é alcançar a pessoa, o aluno, o adolescente, o jovem que está à nossa frente. Queremos alcançá-lo para ouvi-lo e integrá-lo na realidade em que ele está. Queremos ser suporte para que ele se encontre, se projete e seja ativo na sua caminhada.

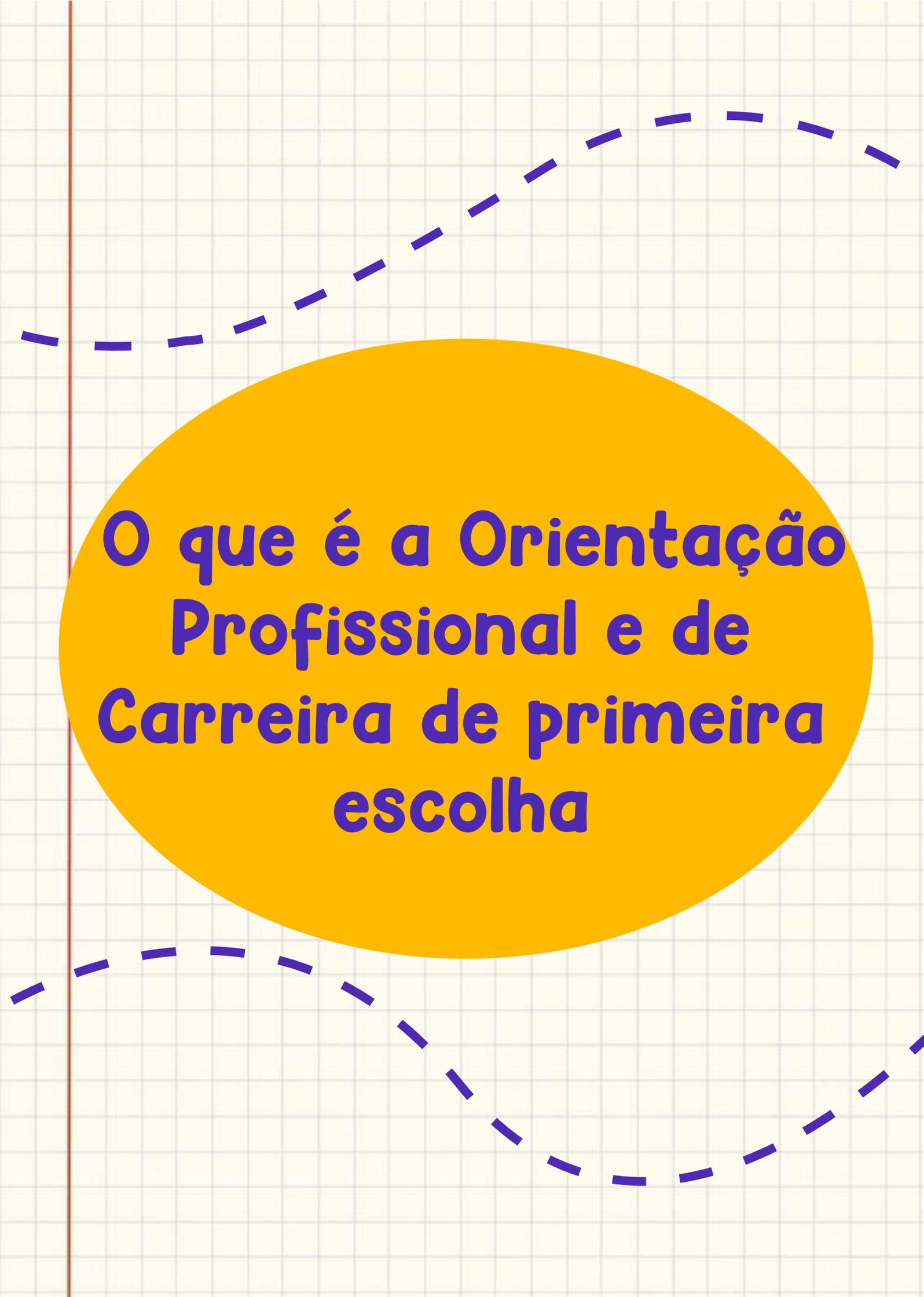
Para ajudarmos o outro nessa jornada precisamos nos sensibilizar para nossa própria caminhada. Você orientador também está com sua carreira em construção! Quando você se disponibiliza para um exercício profissional como este, você está em transformação. Portanto, projete-se na sua atuação! Não desejamos que pegue este material e o replique, queremos que ele lhe inspire. Acreditamos que, para se trabalhar com OPC, é preciso se desafiar, não há espaço para acomodação. Assim como desejamos autonomia dos nossos orientandos, é preciso também sabermos exercê-la.

Esteja atento aos sinais do seu aluno. Questione, problematize, traga novas informações, dados de realidade, ajude-o a se contextualizar e verificar suas identificações. Esse caminhar junto é tão importante quanto o ponto de chegada. Escolher ser um orientador é ser convocado para um lugar diferente do que estamos habituados.

Seja muito bem-vindo a esse desafio. Desejamos poder contribuir da melhor forma para esse processo. Compartilharemos aqui exemplos, possíveis caminhos, mas o caminhar estará com você.

Com zelo,

Autores



**O que é a Orientação
Profissional e de
Carreira de primeira
escolha**

A Orientação Profissional e de Carreira (OPC) é um serviço desenvolvido principalmente por educadores e psicólogos que tem como objetivo ajudar pessoas na construção de seu projeto de vida por meio do autoconhecimento e construção de carreira. Este processo pode ser realizado em diferentes fases da vida desde a infância e adolescência até a fase adulta ou com os idosos. Este trabalho contribui com uma **formação cidadã**. É uma atuação ética e coerente com a realidade de cada pessoa. Isso porque a OPC traz a **ampliação da consciência sobre si mesma** e a **realidade em que está inserida**.

A Orientação Profissional e de Carreira tem como fim ajudar o indivíduo a entrar em contato com seu contexto, levantar questões problematizando as possibilidades, filtrar o todo, criando critérios, e por último se autorregular para exercer a sua escolha de forma consciente. O objetivo está em auxiliar processualmente a pessoa a realizar escolhas conscientes e autônomas a partir do amplo conhecimento de si e do mundo, a fim de construir sua identidade profissional e alcançar resultados positivos e de bem-estar social (MELO-SILVA; JACQUEMIN, 2001; LUCCHIARI, 1992).

No trabalho com adolescentes, a OPC é conhecida como primeira escolha, pois irá acompanhar o jovem na realização de sua primeira escolha profissional. O presente material tange a OPC de primeira escolha para aplicação em escolas com grupos de adolescentes, contudo, pode também ser realizada em ambiente clínico, familiar e centros formativos.

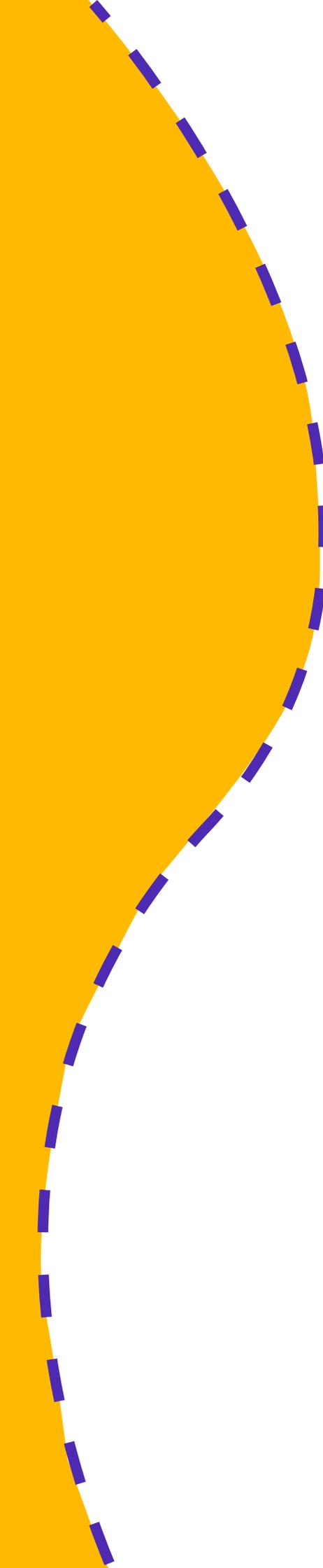
A fim de alcançar o ambiente escolar, este material pode ser utilizado por professores, diretores e coordenadores que tenham interesse em contribuir na construção do projeto de vida de seus alunos.

Passo a passo da OPC de primeira escolha:

- entrar em contato com a realidade
- problematizar as possibilidades
- filtrar o contexto
- criar critérios
- autorregular para uma escolha consciente



**Como
funciona**



Os encontros aqui previstos podem ser realizados na modalidade presencial ou online/remota. Se forem realizados de forma presencial é necessário que os alunos se encontrem em **ambiente seguro e privado**, onde se sintam à vontade para realizarem reflexões e terem trocas construtivas a partir das atividades propostas. Aconselhamos que as atividades sejam realizadas com conforto, podendo os participantes se sentarem em cadeiras, no chão, em círculo, onde todos se sintam parte integrante do grupo. Este trabalho pode ser realizado com alunos entre 16 e 18 anos de idade, correspondendo ao segundo e terceiro ano do Ensino Médio.

Fica a critério do orientador a maneira de recrutar e formar estes grupos. As turmas podem ser menores, de seis a 12 participantes, ou grupos maiores, como uma sala inteira, média de 30 a 35 alunos. A quantidade de participantes não comprometerá a qualidade das reflexões, poderá apenas interferir nas trocas e compartilhamentos, tendo em vista que não haveria tempo para todos os jovens falarem. Sugerimos que os grupos sejam menores, promovendo trocas maiores e melhor proximidade entre os participantes, mas compreendemos que cada orientador deve avaliar esse quesito de acordo com a realidade em que estiver inserido.

Este material também pode ser aplicado de forma remota em sala de videoconferência. É importante que nessas salas os alunos **estejam confortáveis** para participar de maneira que se sintam disponíveis, seja com câmera aberta, microfone aberto ou por interações pelo chat. É preciso que tenham uma conexão de internet estável e estejam em ambiente seguro para partilharem a experiência que estiverem desenvolvendo. Do mesmo modo, o trabalho remoto também pode ser desenvolvido com grupos menores ou maiores, ficando a critério de cada orientador.

O presente protocolo prevê oito encontros com duração média de duas horas cada para grupos menores. A duração pode variar de acordo com o agrupamento, grupos maiores podem precisar da extensão deste tempo. Cada encontro prevê uma atividade norteadora, disponibilizada nos apêndices deste e-book. Em caso presencial, o orientador deve levar as atividades por encontro, em caso online, ele pode

enviá-las antecipadamente para os alunos imprimirem e estarem com ela no encontro seguinte. Caso não seja possível a impressão dessas atividades, o orientador pode projetá-las e os alunos representarem em uma folha de papel. É importante que os alunos sempre tenham em mãos papel, lápis e caneta para anotação e realização das atividades previstas. Alguns encontros apresentam tarefa de casa.

Por ser um processo breve, totalizando uma média de 16 horas de encontros, a OPC pode ser realizada em contraturno ou em períodos de aula cedidos pelos professores, de tal modo que não prejudique o andamento das aulas e ministração dos conteúdos. Informamos a importância de os **grupos serem fechados**, ou seja, depois que forem iniciados, novos participantes não poderão entrar. A importância de trabalhar com grupos fechados é que eles possam ter maior coesão e usufruam das reflexões de todos os encontros.

Critérios para formação de um grupo de OPC:

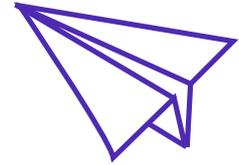
- ambiente seguro e privado
- promover autonomia e conforto
- grupos fechados



**Apresentação
do protocolo**

ENCONTRO 1

GOSTO E FAÇO



Estrutura:

- Acolhimento dos participantes
- Apresentação do orientador
- Apresentação dos alunos presentes: nome, idade, profissões que pensam exercer no futuro
- Apresentação do funcionamento do projeto: 8 encontros, tolerância de 10 minutos de atraso para participar do encontro, média de duas horas de duração, importância da presença, importância da realização das atividades e do sigilo, esclarecimento de dúvidas
- Realização da atividade 1 - “Gosto e Faço” (APÊNDICE A)
- Reflexões sobre a atividade desenvolvida
- Tarefa de casa: realização da autobiografia
- Fechamento

Objetivo:

O objetivo deste primeiro encontro está em acolher os alunos, compartilhar sobre o funcionamento do grupo e realizar uma atividade que pondere sobre **a temática do prazer e do dever**.

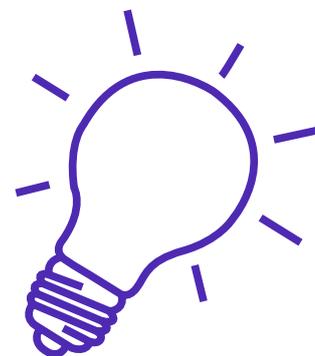
Realização da atividade:

O encontro iniciará com o acolhimento que será a apresentação dos envolvidos, participantes e orientador. O orientador deverá explicar como funcionará os encontros e combinará com os participantes aspectos fundamentais para o desenvolvimento do grupo, como: a importância do sigilo, para que todos se sintam seguros em compartilhar suas experiências; a importância da presença em todos os encontros e do compartilhamento das reflexões que forem tendo ao longo do processo; evitar o uso de eletrônicos para usufruírem ao máximo das reflexões propostas.

A atividade a ser realizada, inspirada em Dulce Lucchiari (1992), tem como fim trabalhar a dualidade entre prazeres e deveres. Ao final da realização da atividade, os alunos devem ter a confirmação de que nem sempre fazemos apenas aquilo que gostamos e temos prazer, mas também precisamos fazer aquilo que temos obrigação e dever, mesmo não gerando prazer. Em contrapartida, a reflexão também pode levar os adolescentes a avaliarem como estão incluindo em sua rotina atividades que preservem a saúde mental.

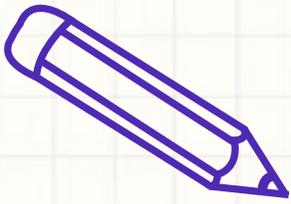
Para a realização da atividade, os alunos deverão representar em uma folha de papel um quadro com quatro partes - conforme apêndice A. Cada parte conterá os seguintes títulos: gosto e faço, gosto e não faço, não gosto e faço, não gosto e não faço. Em seguida eles terão um tempo para preencherem individualmente cada parte deste quadro com **qualquer atividade que conseguirem identificar de suas próprias vidas**. Eles não devem se restringir apenas a atividades escolares, mas qualquer atividade que conseguirem identificar. Assim que todos concluírem, o orientador poderá solicitar algumas análises para iniciar a reflexão. Algumas instruções podem orientar essa análise, por exemplo:

- a. Circule o quadrante que você preencheu com mais atividades
- b. Sublinhe o quadrante que você preencheu com menos atividades
- c. Como você se sente em relação ao quadrante que está circulado e o que está sublinhado? Escreva uma palavra ou frase que represente esse sentimento





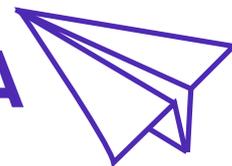
Após essa análise, o orientador pode pedir que os alunos compartilhem livremente suas sensações, aspectos que chamaram a atenção, e, assim, ter um espaço rico para acolhimento e desenvolvimento de novas reflexões. Por exemplo, quando ficamos apenas nos quadrantes do que fazemos e gostamos podemos desenvolver maior intolerância às atividades difíceis e que não nos identificamos tanto, contudo, na vida, há sempre um equilíbrio entre prazeres e deveres. Cada grupo e cada compartilhamento dos participantes trarão reflexões possíveis, e o orientador deve estar atento para perceber a demanda que emerge do grupo. Para finalização do encontro, o orientador deverá explicar a tarefa de casa.



Tarefa de casa:

Os alunos deverão escrever uma autobiografia que será utilizada no terceiro encontro. Essa atividade deve ser desenvolvida de forma espontânea e livre. Eles não são obrigados a entregar a atividade e nem a apresentar ao orientador, fazendo isso apenas se quiserem. Eles podem escrever sua própria história em um papel, pelo celular, utilizando imagens, como quiserem. O importante é que contemplem: a) Interesses e habilidades pessoais b) Vida diária - como é a sua rotina c) Como ocupam seu tempo livre d) Experiências marcantes na vida escolar e) Matérias que mais gostam.

Informações importantes: neste encontro, a discussão sobre prazeres e deveres pode trazer níveis ampliados de consciência, como, por exemplo, que os alunos estão fazendo mais coisas por obrigação, ou que estão focando muito em prazeres e faltando com outras responsabilidades. É importante que essa consciência seja acolhida pelo orientador, que irá confirmar essas autopercepções e ajudar esses jovens a encontrarem novas possibilidades. Dessa forma, talvez eles reconheçam que devam ser mais engajados com suas atividades, ou entendam que precisam saber fazer pausas e terem prazeres e hobbies para assim cuidarem de sua saúde mental. **O olhar do orientador é relevante para validar a percepção e auxiliar o adolescente a encontrar novas perspectivas de ação e cuidado com a própria vida.**



Estrutura:

- Acolhimento dos participantes
- Realização da atividade 2 – “Agenda Colorida” (APÊNDICE B)
- Reflexões sobre a atividade desenvolvida
- Tarefa de casa: relembrar a realização da autobiografia
- Fechamento

Objetivo:

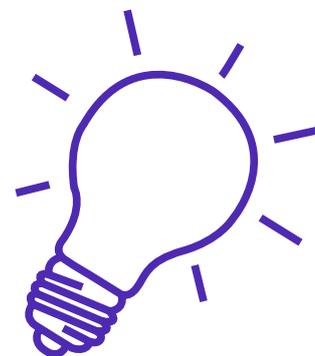
O objetivo deste segundo encontro está em auxiliar os adolescentes na **reflexão sobre a temporalidade**. Eles poderão verificar como têm organizado sua rotina semanal observando se estão se dedicando eficazmente aos momentos de estudo, lazer e outras responsabilidades. Ao final da realização da atividade, os alunos deverão obter a confirmação de que **é possível** fazerem as atividades previstas, mas que alguns ajustes podem ser realizados para manter a qualidade de seus trabalhos.

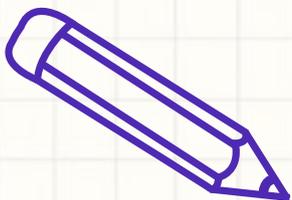
Realização da atividade:

Após a recepção dos participantes, o orientador iniciará a realização da atividade “Agenda Colorida”, inspirada em Dulce Lucchiari (1992). Os alunos representarão em uma folha de papel uma tabela dividida em oito colunas, sendo a primeira nomeada como horário e as seguintes nomeadas com os dias da semana (de segunda-feira a domingo) – conforme apêndice B. A tabela terá, ainda, 25 linhas, sendo apenas as linhas da primeira coluna preenchidas com horários, começando as 05:00h até 04:00h. Para realização da atividade os alunos deverão escolher cores para cada grupo de atividades e legendá-las, por exemplo: cor azul para dormir, cor rosa para tempo da escola, cor laranja para lazer, e assim sucessivamente. Eles devem estar livres para legendarem quantas atividades julgarem necessárias e utilizarem as cores que preferirem. Com essas cores eles deverão colorir a tabela conforme os dias e horário que realizam aquela atividade nomeada. Ao final, terão uma representação expressiva de sua rotina semanal. Em seguida, o orientador deve nortear a reflexão sobre a atividade realizada. Algumas perguntas podem auxiliar nessa análise:

- a. Quando olha para essa tabela, que sentimento ela provoca em você?
- b. Quais tipos de atividade mais ocupam o seu dia a dia?
- c. Analisando sua tabela, você tem vontade de mudar alguma coisa? O quê?
- d. O que está fora de sua rotina?
- e. Observando as cores que escolheram livremente para cada atividade, o que cada cor significa para você?
- f. Se a sua tabela fosse a manchete de um jornal, qual seria essa manchete?

O orientador deve estar atento às respostas dos alunos para caminhar conforme o que surgir no encontro. Validar a experiência vivida por eles, trazer um novo olhar e verificar novas possibilidades de organização que sejam coerentes com a condição de cada aluno são pontos-chaves dessa atividade.





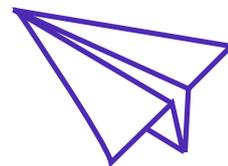
Tarefa de casa:

Lembrar os alunos da tarefa da autobiografia para a próxima semana.

Informações importantes: neste encontro a **discussão sobre rotina** pode trazer níveis ampliados de consciência. Um exemplo pode ser identificar que os alunos estão se dispondo a fazer muitas atividades, mas não oferecendo o tempo eficaz para elas, ou que estão com muito tempo ocioso e precisam verificar as implicações dessa realidade. Essas percepções devem ser **acolhidas** e **problematizadas**. Trazer informações sobre o ócio produtivo e a procrastinação são relevantes para darem suporte aos alunos. Também pode ser trabalhada uma reflexão sobre a **temporalidade futura**, como querem viver sua rotina quando estiverem no mercado de trabalho. Querem trabalhar em horário flexível ou fixo, período parcial ou integral, trabalhar intensivamente ou moderadamente. Essas projeções sobre o mundo do trabalho podem começar a serem sensibilizadas neste encontro.

ENCONTRO 3

TRAJETÓRIA DE VIDA



Estrutura:

- Acolhimento dos participantes
- Realização da atividade 3 – “Trajetória de vida” (APÊNDICE C)
- Reflexões sobre a atividade desenvolvida
- Fechamento

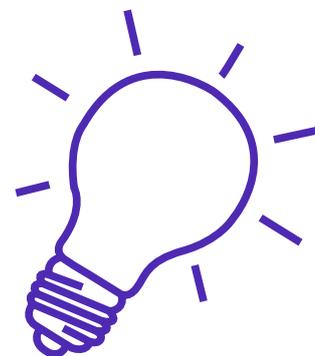
Objetivo:

O objetivo desta atividade está em auxiliar os alunos a compreenderem os **eventos marcantes** ao longo de seu desenvolvimento, verificando se foram vivências positivas e negativas e quais **os reflexos desses eventos em seu presente**.

Realização da atividade:

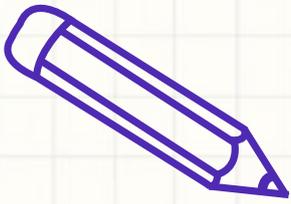
Após a recepção dos participantes, o orientador inicia a atividade “Trajetória de vida”, inspirada em Dulce Lucchiari (1992). Para realização dessa atividade, os alunos deverão utilizar sua autobiografia (realizada como tarefa de casa) e preencher a linha do tempo em ordem cronológica. Eles deverão colocar para cima da linha os eventos que julgarem terem uma vivência positiva e para baixo da linha os eventos que julgarem terem uma vivência negativa. Eles não precisarão compartilhar suas autobiografias. Em seguida, o orientador pedirá que acrescentem nessa trajetória de vida duas novas informações. A primeira será a distribuição, por parte dos alunos, das brincadeiras que mais gostavam ao longo da vida nessa linha do tempo. A segunda é acrescentar quais profissões diziam que gostariam de ter ao longo da vida. Por exemplo, de três a cinco anos eu gostava de brincar de escolinha e falava que queria ser médica. Após preencherem toda a linha do tempo, o orientador fará algumas perguntas norteadoras para reflexão da atividade. Algumas perguntas que podem auxiliar nessa reflexão são:

- a. O que mais chama sua atenção quando você olha para essa linha do tempo?
- b. O que têm em comum nessas coisas que te chamaram a atenção?
- c. Como eram as brincadeiras que você mais gostava? Eram brincadeiras individuais, coletivas, calmas, seguras, agitadas, aventureiras, ao ar livre, dentro de casa...?
- d. Qual verbo melhor representaria essa brincadeira? (exemplo: cuidar, criar, produzir, cozinhar, obedecer...)
- e. O que você acha que essas brincadeiras favoritas têm a ver com você hoje?
- f. Olhando para as profissões que você já sonhou ao longo da vida, verifique o que lhe motivava a escolher essas profissões?
- g. Como você imaginava que seria essa profissão?
- h. O que ou quem incentivava essa profissão?
- i. O que ou quem inspirava essa profissão?
- j. O que fez você mudar de ideia? Ou o que o fez permanecer com essa ideia?





Ao final dessas reflexões, os alunos poderão compartilhar livremente suas respostas, e assim o grupo terá uma troca de experiências e percepções. O orientador mediará essa troca e auxiliará a autoaceitação dessa trajetória de vida.



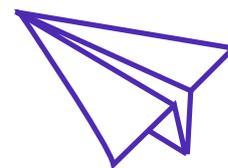
Tarefa de casa:

Não tem.

Informações importantes: nesta atividade é importante dar espaço para os alunos compartilharem suas histórias e poderem ser **confirmados em seus sentimentos e vivências**. É importante que eles vejam a **própria identidade** ao longo da sua trajetória de vida e como algumas características de si permaneceram e outras mudaram, como eles se sentem com essas características e, assim, trazer maior consciência sobre si mesmo. É possível também já começarem a observar se essas características combinam com as profissões de interesse atual, dando mais contorno na realização da escolha.

ENCONTRO 4

GENOPROFISSIOGRAMA



Estrutura:

- Acolhimento dos participantes
- Aquecimento: você sabe a história do seu nome?
- Realização da atividade 4 – “Genoprofissiograma” (APÊNDICE D)
- Reflexões sobre a atividade desenvolvida
- Fechamento

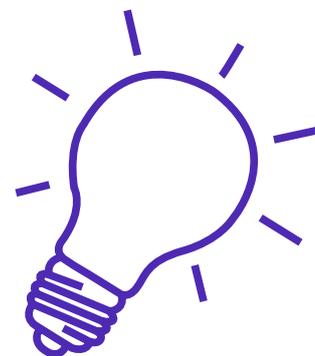
Objetivo:

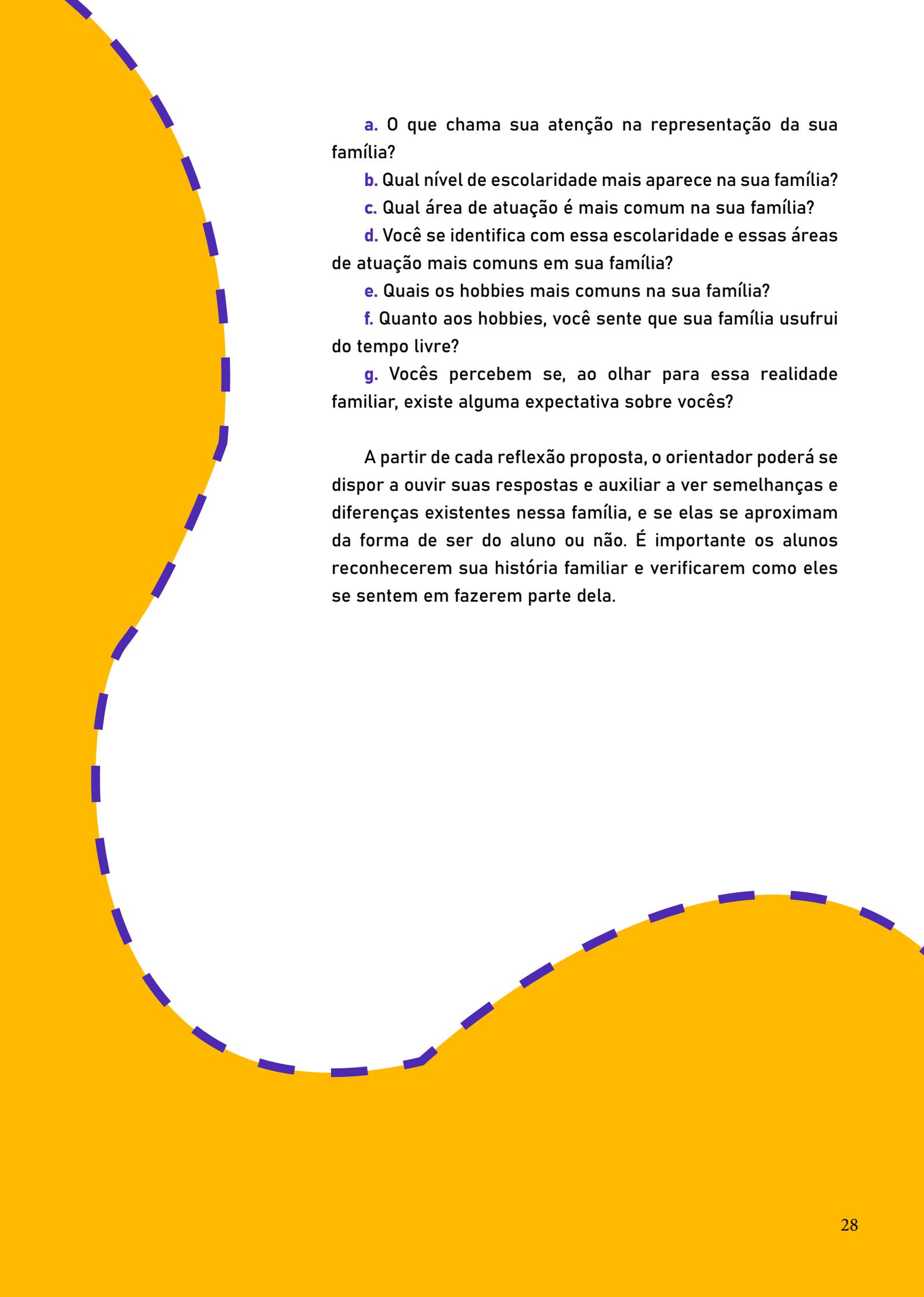
O objetivo desta atividade está em auxiliar os adolescentes a verificarem as **influências e heranças familiares** existentes em sua história de vida por meio da identificação dos parentes com suas respectivas profissões.

Realização da atividade:

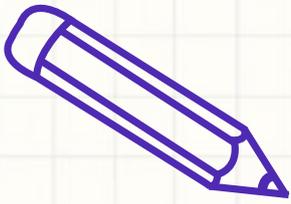
Após a recepção dos alunos, o orientador fará um aquecimento inicial. Será solicitado que os alunos compartilhem a história de seus nomes. Se eles conhecem como os seus nomes foram escolhidos, quem escolheu e o seu significado. A partir dessas histórias, eles farão uma reflexão sobre como nossa família faz parte da nossa formação por meio até do no nosso nome, parte importante da nossa identidade. O orientador pode verificar se eles gostam e se identificam com seus nomes e assim acolhê-los em suas percepções e sensações. Em seguida, será proposta a realização do genoprofissiograma, inspirado em Mahl, Soares e Neto (2005). Cada aluno, em uma folha de papel, deverá fazer a árvore genealógica de sua família materna e paterna, considerando a geração dos avós, pais (tios e cônjuges) e seus filhos (irmãos e primos) – conforme apêndice D. O mentor deve explicar como fazer essa árvore utilizando as seguintes orientações: símbolo de círculo para mulher; símbolo de quadrado para homem; marcar um x sobre os símbolos que correspondem a pessoas falecidas, marcar um traço sobre a relação que corresponda a um rompimento (por exemplo divórcio); tentar distribuir os parentes por ordem de nascimento quando possível e, se houver fatos significativos, escrever ao lado da imagem.

Quando os participantes terminarem de fazer essa representação gráfica de suas famílias, o orientador pedirá que acrescentem nessa árvore genealógica as seguintes informações sobre cada membro: identificar o nível de escolaridade; se houver, qual a formação (se concluiu ou não); qual a profissão e o hobby. Assim que concluírem, iniciar-se-á a análise da atividade realizada. Algumas perguntas podem contribuir nessa reflexão como:



- 
- a. O que chama sua atenção na representação da sua família?
 - b. Qual nível de escolaridade mais aparece na sua família?
 - c. Qual área de atuação é mais comum na sua família?
 - d. Você se identifica com essa escolaridade e essas áreas de atuação mais comuns em sua família?
 - e. Quais os hobbies mais comuns na sua família?
 - f. Quanto aos hobbies, você sente que sua família usufrui do tempo livre?
 - g. Vocês percebem se, ao olhar para essa realidade familiar, existe alguma expectativa sobre vocês?

A partir de cada reflexão proposta, o orientador poderá se dispor a ouvir suas respostas e auxiliar a ver semelhanças e diferenças existentes nessa família, e se elas se aproximam da forma de ser do aluno ou não. É importante os alunos reconhecerem sua história familiar e verificarem como eles se sentem em fazerem parte dela.



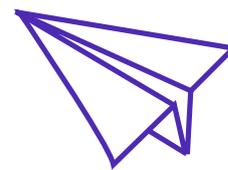
Tarefa de casa:

Não tem.

Informações importantes: é importante observar que, na realização da árvore genealógica, os alunos tendem a ficar confusos. Para auxiliá-los, o orientador, durante a explicação, pode utilizar uma imagem pronta para mostrar como que ficará a representação ao final. É comum os alunos perguntarem se devem colocar alguma pessoa ou não, o orientador deve sempre ressaltar que com mais detalhes melhor será a análise, mas se estiver com dificuldade o aluno deve observar se aquela pessoa é relevante para ele colocá-la na representação. O orientador não deve “forçar” o que deve ou não ser feito, mas sempre trazer o adolescente a uma **autoanálise para fazer escolhas**. Um exemplo de autoanálise é verificar se o aluno quer ou não colocar o tio X em sua atividade. É comum os alunos não saberem informações sobre seus familiares, quando for assim o orientador pode sugerir que coloquem ponto de interrogação. Essa grafia serve até como uma forma de os alunos verificarem proximidades ou distanciamentos dessa família. Os alunos podem ainda questionar se podem fazer a árvore genealógica apenas de pai, ou apenas de mãe, se deve fazer dos padrastos ou madrastas. Mais uma vez, **o papel do orientador é dar espaço** para que eles avaliem o que é relevante para si e assim agirem de forma que faça sentido para cada um.

ENCONTRO 5

CRITÉRIOS PARA ESCOLHA PROFISSIONAL



Estrutura:

- Acolhimento dos participantes
- Realização da atividade 5 – “Critérios para escolha profissional” (APÊNDICE E)
- Reflexões sobre a atividade desenvolvida
- Explicação da tarefa de casa
- Fechamento

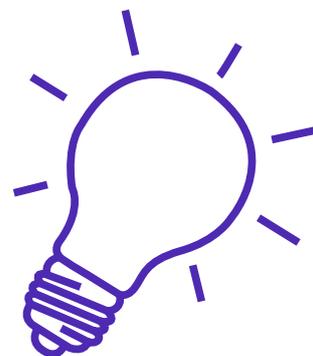
Objetivo:

O objetivo desta atividade está em introduzir os adolescentes no mundo profissional a partir da **discriminação de categorias que envolvem o trabalho**.

Realização da atividade:

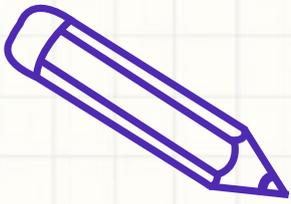
Após a recepção dos participantes, terá início a atividade inspirada no jogo “Critérios para escolha profissional”, de Katia Neiva (2015). Para essa atividade, os alunos deverão ter em mãos papel e caneta. Se tiverem a atividade impressa iniciarão diretamente, se não deverão representar em uma folha cinco colunas, cada qual com os seguintes títulos: ambiente, objetos/ conteúdos, atividade, rotina e retorno – conforme apêndice E. Para realizar essa atividade, o orientador deverá solicitar que cada aluno pense características, aspectos, condições que eles achem importantes e se identifiquem para cada uma dessas categorias no que tange o trabalho. Para sensibilizá-los, o orientador pode utilizar algumas perguntas-chave para auxiliar a reflexão. Essas perguntas podem ser feitas por coluna:

- a. Onde trabalhar e em que tipo de ambiente? (ambiente de trabalho)
- b. Com o que trabalhar? (objetos e conteúdo de trabalho)
- c. Fazendo o quê e como neste trabalho? (atividade de trabalho)
- d. Quando e quanto trabalhar? (rotina de trabalho)
- e. O que desejo obter com o meu trabalho? (retornos do trabalho)





Assim que os alunos conseguirem preencher as cinco colunas, o orientador deverá pedir que leiam atentamente suas atividades e verifiquem se gostariam de tirar ou acrescentar alguma característica. Em seguida, o mentor pode pedir que os alunos compartilhem suas respostas, comentando o que chamou atenção, o que acharam mais fácil ou mais difícil de pensar. Ele pode, também, discutir coluna por coluna verificando com os alunos as vantagens e desvantagens das características identificadas por eles e assim iniciar uma reflexão sobre os desafios do mundo profissional. Os participantes poderão ter mais clareza sobre o mercado de trabalho e aproveitar o momento para tirarem dúvidas sobre esse universo com o orientador. Para o fechamento, os alunos devem, considerando todos esses critérios, imaginar no mínimo três e no máximo cinco profissões que combinariam com esses aspectos elencados por eles. Eles deverão anotar essa lista que irá compor a tarefa de casa. Para finalizar o encontro, o orientador deverá explicar a atividade a ser feita.



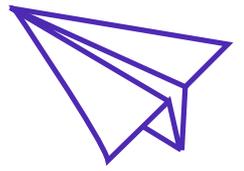
Tarefa de casa:

Os participantes deverão **pesquisar mais informações** sobre as três a cinco profissões que conseguiram identificar. Eles devem buscar informações como: qual a formação necessária para esse ofício, onde existe esse curso, tempo de duração, média salarial, quais os conteúdos mais estudados, como está o mercado de trabalho, qual a função social dessa profissão, e demais informações que julgarem importantes. O orientador pode indicar sites e materiais que possam auxiliar nessa pesquisa. Deve ficar claro aos alunos a relevância dessa pesquisa, pois eles deverão compartilhar os resultados com o grupo no próximo encontro.

Informações importantes: neste encontro é comum os alunos ficarem confusos sobre o que pensarem de cada categoria, normalmente essa reflexão é uma experiência muito nova para eles. Sendo assim, o orientador deve estar preparado para dar exemplos e ajudá-los a pensar possibilidades para cada categoria. Esse é um momento rico de trocas de conhecimento. O orientador pode, ainda, propor que pensem na profissão dos pais ou adultos de referência e identifiquem características de cada categoria facilitando assim a sensibilização à atividade.

ENCONTRO 6

PESQUISA SOBRE PROFISSÕES DE INTERESSE



Estrutura:

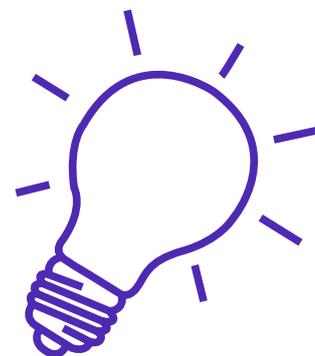
- Acolhimento dos participantes
- Realização do encontro com o compartilhamento das pesquisas
- Reflexões sobre a atividade desenvolvida
- Fechamento

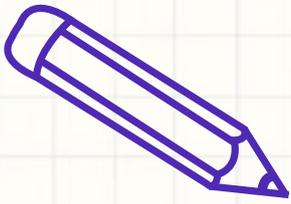
- **Objetivo:**

O objetivo deste encontro está em trazer consciência aos participantes sobre as **profissões existentes** e que eles têm interesse sensibilizando sobre os desafios e possibilidades de cada uma das opções.

Realização da atividade:

Após a recepção dos participantes, o orientador auxiliará os alunos a compartilharem as pesquisas realizadas sobre as sobre profissões de interesse inspiradas nas atividades de Dulce Lucchiari (1992). Para que o encontro aconteça, os alunos deverão ter feito a tarefa de casa. Pode acontecer que eles não tenham realizado, para isso o orientador deverá estar preparado para dar um tempo para que eles façam a pesquisa no momento do encontro utilizando internet ou materiais que podem ser disponibilizados pelo próprio mentor. Assim que todos estiverem prontos, os alunos serão convidados a compartilhar livremente o que encontraram sobre as profissões de interesse e o que os chamou a atenção. É importante que o orientador esteja atento aos alunos que tenham interesse em comum e solicitar que compartilhem informações conjuntamente, de tal forma que a experiência se complemente ao longo de todo o encontro. O interessante desta atividade está além de ser um encontro informativo: ser um encontro de avaliação de possibilidades. **O orientador deverá instigar** os jovens a verificarem se o que encontraram sobre as profissões cabem em sua realidade financeira, sua rotina, seu deslocamento e assim irem tendo mais autonomia para verificarem viabilidades acessíveis em seus contextos. O mentor pode, ainda, contribuir, possibilitando que estes jovens vejam proximidades e diferenças entre as profissões de interesse. Por exemplo, se os dois ofícios de interesse do aluno trabalham com pessoas, demandam maior comunicação ou se um é mais de pesquisa e o outro de maior atendimento ao público. Essas semelhanças e diferenças identificadas podem dar suporte para que o jovem projete ali identificações ou não sobre si mesmo. No fechamento deste encontro não haverá tarefa de casa.



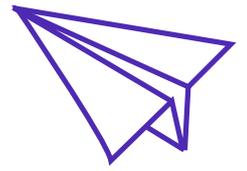


Tarefa de casa:

Não tem.

Informações importantes: o orientador deverá ser bem flexível neste encontro. Ele deverá estar atento às informações, ao tempo e aos participantes. Deverá verificar se todos estão participando e mediar o tempo para que todos tenham oportunidade de compartilhar. É de suma importância que **o orientador faça sua própria pesquisa sobre as profissões escolhidas pelos alunos** antes do encontro, para que ele tenha maior propriedade em suas intervenções e não se baseie em conhecimentos do senso comum. Se possível, o orientador deve também motivar estes alunos a trocarem ideias com pessoas de cada profissão de interesse, não se restringindo apenas às pesquisas, mas possivelmente terem contato com o ambiente real daquelas ocupações.

TIRA DAS PROFISSÕES



Estrutura:

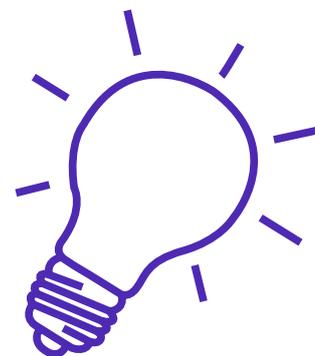
- Acolhimento dos participantes
- Exercício de relaxamento corporal
- Realização da atividade
- Reflexões sobre a atividade desenvolvida
- Explicação da tarefa de casa
- Fechamento

Objetivo:

O objetivo deste encontro está em **promover a vivência da escolha por meio do lúdico** e verificar os reflexos dessas escolhas em cada participante.

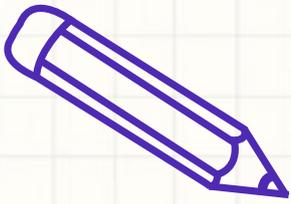
Realização da atividade:

Após a recepção dos alunos, será realizada a atividade “Tira das profissões”, inspirada em Assunção e Oliveira (2016). Para a realização do exercício é importante que os alunos estejam relaxados, seguros e concentrados. Para tanto, o orientador deve verificar que o ambiente esteja organizado, sem muitos estímulos visuais e sonoros. Recomendamos que o mentor faça um relaxamento com os alunos. Ele pode mediar um alongamento de pescoço, tronco e membros e pedir que os alunos respirem profundamente dez vezes com os olhos fechados. Assim que todos estiverem calmos e sintonizados com o grupo, o orientador deverá pedir que cada aluno pegue uma folha de papel e a rasgue em cinco retalhos diferentes, sem precisão de tamanho. Os participantes deverão escolher três dos retalhos de papel e descartar os outros dois. Nos retalhos em mãos, os alunos deverão escrever as suas três profissões de maior interesse no momento, uma em cada pedaço de papel. Quando todos concluírem, o orientador deve solicitar que cada um, em seu local, distribua os três retalhos à sua frente (sobre a mesa, cama, chão, dependendo de como o processo estará acontecendo e onde). Assim que todos distribuírem esses papéis, o orientador deve pedir que não mexam mais nesses retalhos e apenas os observem. Os alunos observarão qual papel está mais próximo, qual está mais distante, o tamanho dos retalhos, qual profissão está no retalho maior, qual profissão está no retalho menor. Neste momento, os alunos poderão verificar como se sentem neste lugar com essas observações. Em seguida, o orientador iniciará intervenções mais pontuais. Ele deve solicitar que das três profissões a frente o adolescente escolha uma para retirar. Ele deve retirar o papel do campo visual e o orientador pode dizer de forma lúdica que aquela profissão deixou de existir, não sendo mais uma opção de escolha. Ele deve pedir que cada aluno verifique como se sente ao descobrir que aquela profissão “deixou de existir”. Os alunos poderão compartilhar suas sensações e devem ser escutados atentivamente pelo orientador. Assim que todos compartilharem, o mentor pedirá que retornem o papel para o campo visual e escrevam no verso daquele retalho a sensação que tiveram ao saber que aquela profissão não seria mais uma opção. A dinâmica deve





ser repetida mais duas vezes para que os alunos passem pela possibilidade de “experimentar” não terem aquela opção de escolha pelo menos uma vez. Quando passarem por todos os retalhos, o orientador fará a mesma dinâmica, uma última vez, pedindo que os jovens escolham duas opções para “deixarem de existir”. Ao final os alunos deverão experienciar ter apenas uma única opção de escolha e compartilharem os efeitos dessa única opção em suas emoções e pensamentos. Por fim, o orientador deve esclarecer que aquela última opção não corresponde necessariamente a escolha final, mas que é importante os alunos perceberem quais opções tem maior peso de escolha, quais provocam maior interesse ou apatia e assim irem se sensibilizando para a experiência de escolher uma e renunciar outras. O mentor pode fechar o encontro falando sobre **ganhos e perdas no processo de escolha** e explicando a tarefa de casa.



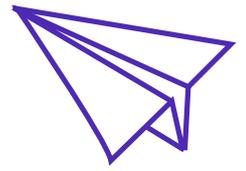
Tarefa de casa:

Para a tarefa de casa, o aluno deve escrever duas cartas: uma de despedida do ensino médio e outra pedindo em namoro uma das profissões de interesse. Eles devem se sentir livres para fazerem essa carta como quiserem. Pode ser em papel, digitada, em paródia, em formato de post de redes sociais, o importante é que os dois eixos permaneçam, uma carta de despedida do ensino médio e uma carta de iniciação de uma nova relação. Eles podem personificar o ensino médio e a profissão e expressarem seus sentimentos sobre a vivência em que se encontram.

Informações importantes: este encontro é um momento em que o grupo está mais fortalecido. Eles se conhecem, sabem o funcionamento do grupo e estão cientes de que o processo de orientação profissional e de carreira está perto do fim. Logo, é importante que o orientador caminhe com esses jovens na **experiência de escolher**, ainda que de forma lúdica. É comum alguns adolescentes se emocionarem, ficarem aflitos e terem dúvidas, por isso é crucial que o mentor esteja atento, sendo interativo, acolhedor e mostrando que a atividade é uma experiência lúdica e não a realidade em si. Esse acompanhamento e acolhimento é o que trará **segurança para a vivência** e a possibilidade que o jovem entenda os reais ganhos e perdas que cada escolha carrega.

ENCONTRO 8

VIAGEM À FANTASIA



Estrutura:

- Acolhimento dos participantes
- Compartilhamento da tarefa de casa
- Realização da atividade
- Compartilhamento e reflexões sobre a vivência
- Fechamento

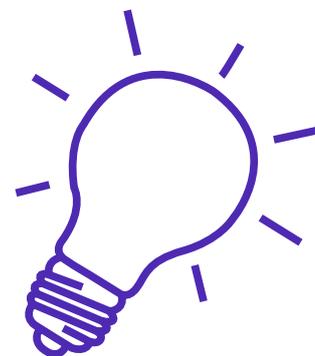
Objetivo:

Auxiliar o adolescente a pensar sobre o **futuro de forma projetiva** e verificar suas **ambições e desejos**.

Realização da atividade:

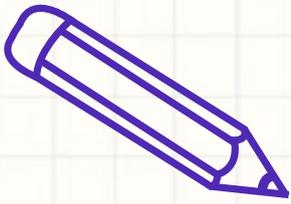
Após a recepção dos alunos, o encontro iniciará com o compartilhamento da experiência que tiveram em escrever a carta de despedida e a carta de pedido de namoro, atividade essa inspirada em Dulce Lucchiari (1992). Eles podem sentir-se à vontade para compartilharem quais foram os sentimentos que tiveram ao realizar a tarefa ou, se quiserem, poderão até mesmo ler suas cartas para o grupo. Por meio dessa troca, o orientador pode pontuar aspectos que chamam a atenção e confirmar que eles se encontraram em **um momento de transição**, que é a saída do ensino médio e a inserção no mercado de trabalho e/ou de formação. Confirmar essa experiência gerará compreensão, acolhimento e possibilidade de refletir como querem vivenciar essa fase.

Após esse aquecimento, o mentor deverá fazer um relaxamento com os alunos, assim como foi no encontro anterior. Esse relaxamento pode ser composto por uma música leve ao fundo, um alongamento, respirações alongadas, como o orientador se sentir mais confortável para mediar. Assim que todos estiverem tranquilos, os adolescentes devem fechar os olhos e se entregarem a um exercício de imaginação inspirado nas técnicas de Dulce Lucchiari (1992). O orientador irá pedir que eles se imaginem em um futuro de médio prazo, dez anos à frente. Em seguida, o mentor deverá descrever uma possível rotina de trabalho com duração de um dia. “Imagine que você está no futuro, daqui a dez anos e você está acordando. Que horas são? Onde você está? Tem alguém com você agora? Você acabou de acordar e agora precisa ir para o trabalho. Como você vai se organizar? Você precisa vestir algo específico? Você precisa ir para onde? O que é necessário para que você comece o seu trabalho? Você acabou de chegar no seu serviço. Como é este lugar? Ele é grande, é pequeno? Tem pessoas com você? Como você se sente? Qual atividade você deverá fazer primeiro? Você precisa de alguma preparação antes? Existe algum contratempo? O que você deve fazer? Muitas coisas aconteceram e agora você precisa ir embora, seu dia de trabalho concluiu. Para onde você vai agora? Que horas são? Você vai encontrar alguém? Um dia inteiro se passou. Como você se sente? Existe algo que você não gostaria de esquecer? Agora respire fundo e retorne. Retorne dez anos,





ao seu ponto de partida e quando se sentir confortável pode abrir os olhos.” Ao terminar essa atividade os alunos poderão compartilhar sua vivência. Onde estavam, como estavam, o que fizeram, se estavam com alguém e por meio da descrição dessas histórias o orientador poderá verificar com cada um se essas características imaginadas se aproximam da profissão que eles haviam pedido em namoro no começo do encontro. Caso se aproximem, isso trará mais validade à escolha, caso se distanciem, isso trará maior consciência das dissonâncias vividas pelo jovem. Com essas reflexões, o orientador poderá caminhar para o fechamento do encontro. Neste fechamento, o mentor deverá perguntar aos participantes como eles percebiam ter chegado ao primeiro encontro e como sentem que estão saindo no último encontro. Acolher essas respostas será o fechamento do processo de OPC.



Tarefa de casa:

Não tem.

Informações importantes: o orientador deve se sentir livre para realizar o fechamento como ponderar ser importante. Se ele quiser fazer uma atividade específica, idealizar uma lembrancinha que simbolize a vivência do grupo, propor reflexões, esse momento deve ser criativo e sintonizado com o grupo.

Referências

ASSUNÇÃO, G. S.; OLIVEIRA, P. J. **Curso de formação em Orientação Profissional**. Goiânia, 2016. (Apostila não publicada)

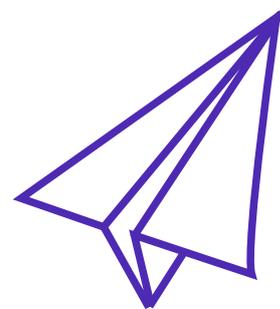
LISBOA, M. D. **A formação de orientadores profissionais: um compromisso social multiplicador**. In.: LISBOA, M. D.; SOARES, D. H. P. **Orientação profissional em ação formação e prática de orientadores**. São Paulo: Summus, 2017.

LUCCHIARI, D. H. P. S. **Pensando e vivendo a orientação profissional**. São Paulo: Summus, 1992.

MAHL, A. C.; SOARES, D. H. P.; OLIVEIRA-NETO, E. (Org.). **POPI - Programa de Orientação Profissional Intensivo: outra forma de fazer Orientação Profissional**. 1ª ed. São Paulo: Vetor, 2005.

MELO-SILVA, L. L.; JACQUEMIN, A. **Intervenção em orientação vocacional/profissional: avaliando resultados e processos**. [S.l: s.n.], 2001.

NEIVA, K. M. C. **Critérios para escolhas profissionais**. São Paulo: Vetor, 2015.



Sobre as autoras



Nadine Botelho é psicóloga clínica formada pela UFG e especialista em Gestalt-terapia pelo ITGT. Possui formação em atendimento de grupo e em Orientação Profissional e de Carreira. Professora e pesquisadora, é mestranda pelo IF Goiano e possui trabalhos apresentados no Brasil e no exterior. Atualmente é sócia-proprietária da “JUNTOS – Desenvolvimento Humano” e trabalha com atendimentos individuais e em grupo, online e presencial em seu consultório em Goiânia. Utiliza suas redes sociais para compartilhar sobre saúde mental e se apresenta como amante de chás, conversas sinceras e trocas acolhedoras.

Mariana Brasil é psicóloga clínica e mestre em Psicologia pela PUC-GO, especialista em Gestalt-terapia pelo ITGT e formada em Orientação Profissional e de Carreira pelo Instituto do Ser. Possui ainda formação em atendimento grupal e na Abordagem Fenomenológica Sistêmica. Professora e pesquisadora, com trabalhos publicados no Brasil e no exterior. Atualmente é sócia proprietária da “Vivence Saúde Integrada” e trabalha com atendimentos individuais e em grupo, online e presencial em Goiânia. Apaixonada em desenvolvimento humano e atua ajudando pessoas a alcançarem uma vida mais autêntica, saudável e feliz consigo mesmas, com os outros e com o mundo.





Apêndice A

Atividade 1
"Gosto e Faço"

ORIENT(AÇÃO)

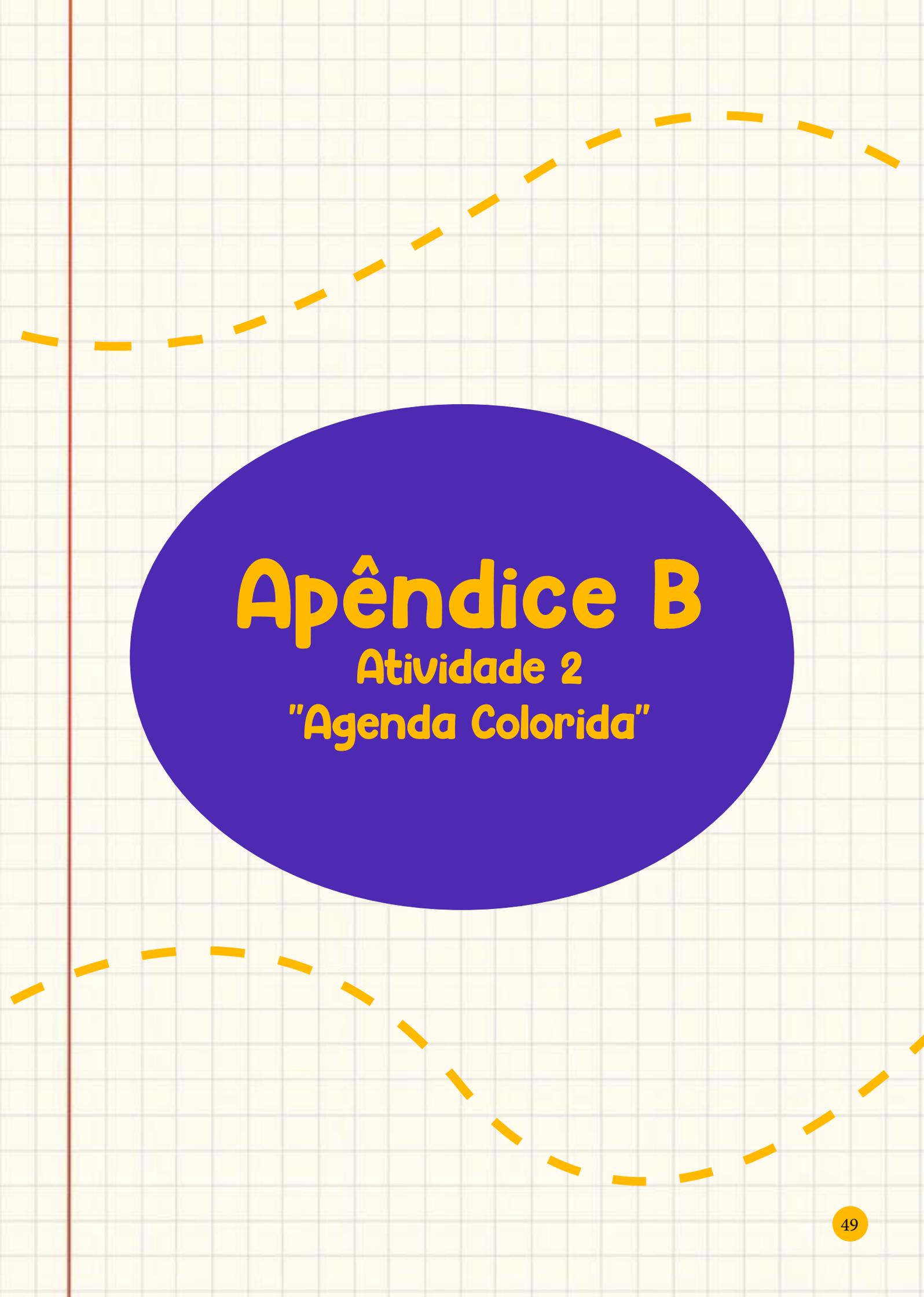
Orientação profissional e de carreira com adolescentes

Atividade 1: Gosto e faço - inspirada em Dulce Lucchiarri (1992)

Data: _____

Nome: _____

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



Apêndice B

Atividade 2

"Agenda Colorida"

ORIENTAÇÃO (AÇÃO)

Orientação profissional e de carreira com adolescentes

Atividade 2: Agenda Colorida - inspirada em Dulce Lucchiarri (1992)

Data: _____

Nome: _____

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
00:00							
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							

Legenda:

_____ _____ _____

_____ _____ _____



Apêndice C

Atividade 3

"Trajetória de vida"

ORIENT(AÇÃO)

Orientação profissional e de carreira com adolescentes

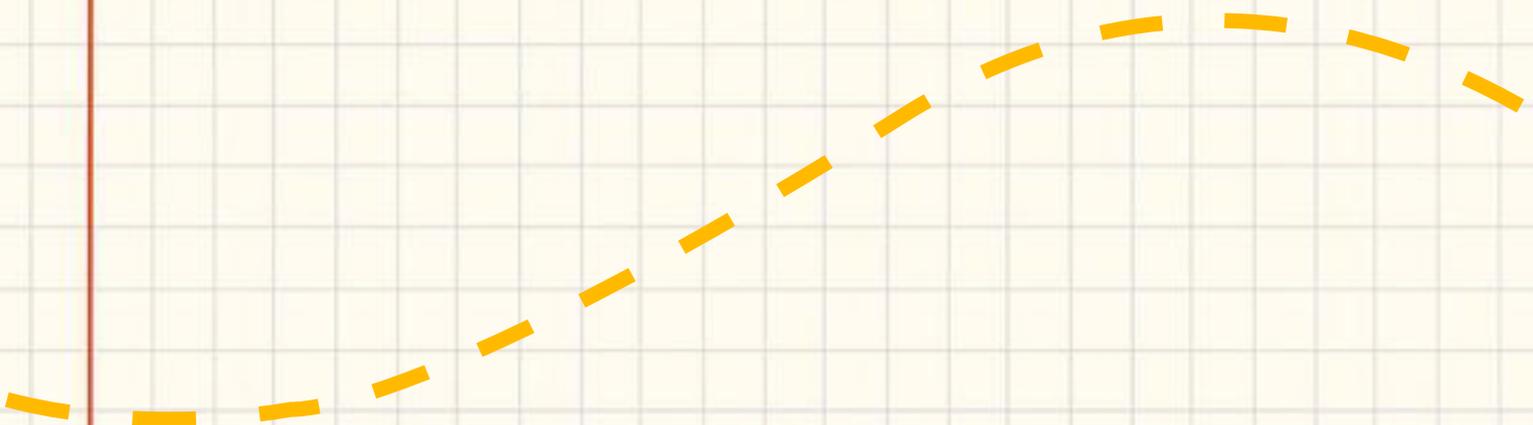
Atividade 3: Trajetória de vida - inspirada em Dulce Lucchiarri (1992)

Data: _____

Nome: _____

+

—



Apêndice D

Atividade 4

"Genoprofissiograma"

ORIENTAÇÃO (AÇÃO)

Orientação profissional e de carreira com adolescentes

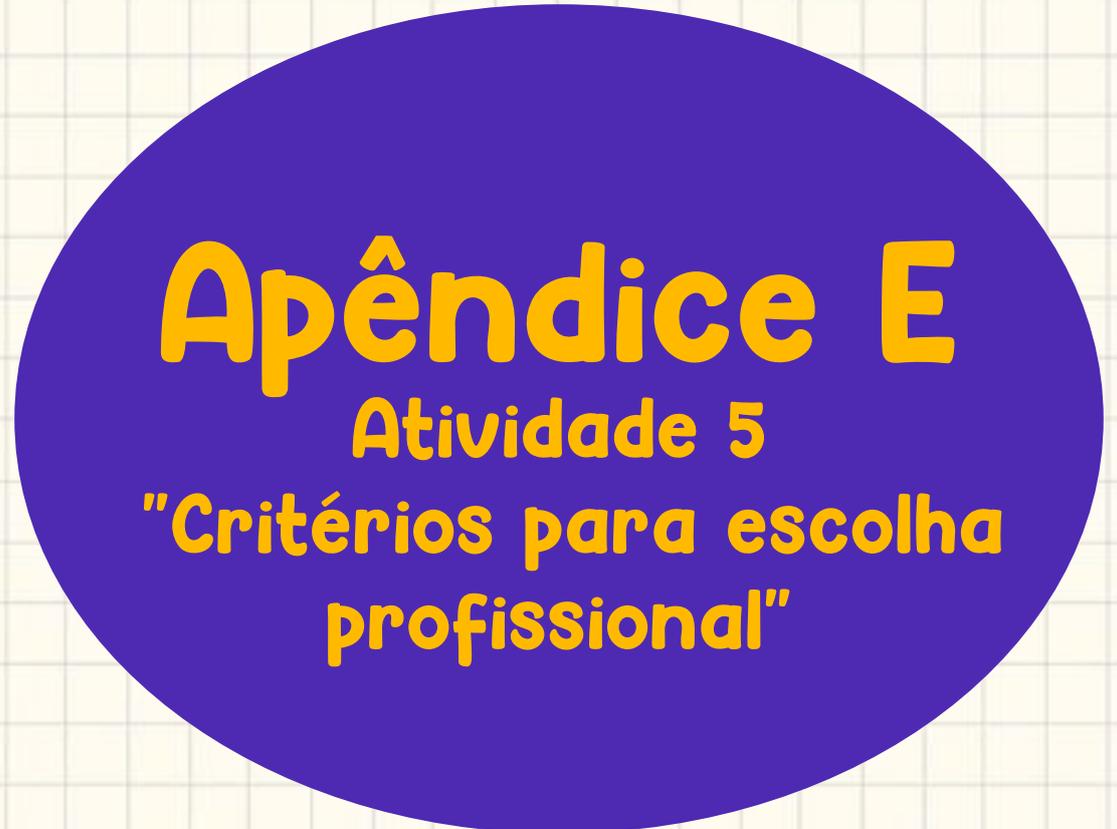
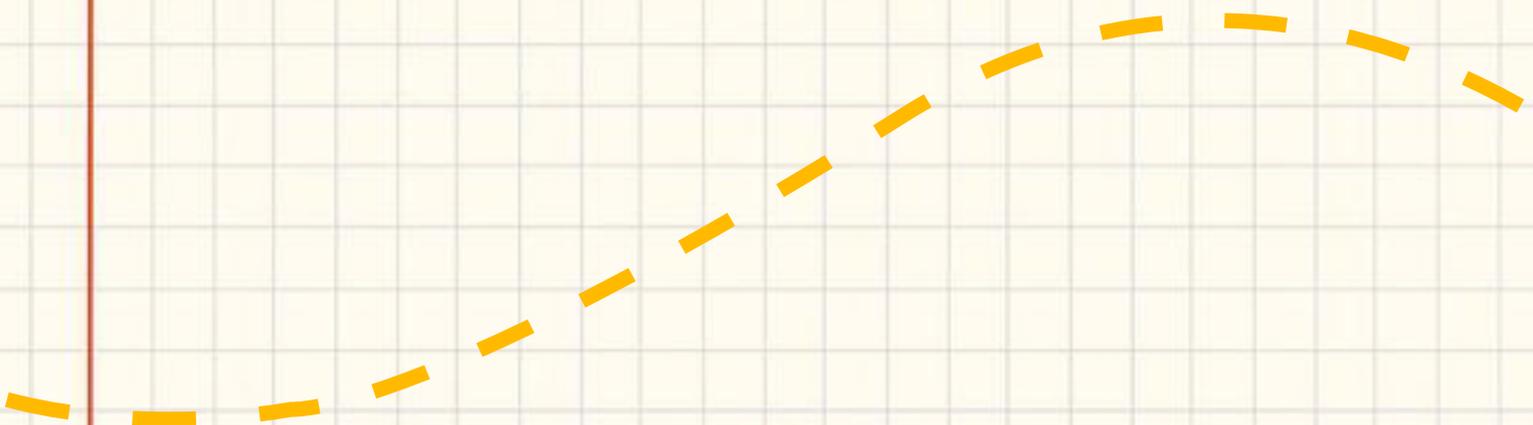
Atividade 4: Genoprofissiograma - inspirada em Álvaro Cielo Mahl, Dulce Helena Penna Soares e Eliseu de Oliveira Neto (2005)

Data: _____

Nome: _____

Legenda: Círculo - mulher; Quadrado - homem; X sobre pessoas falecidas;

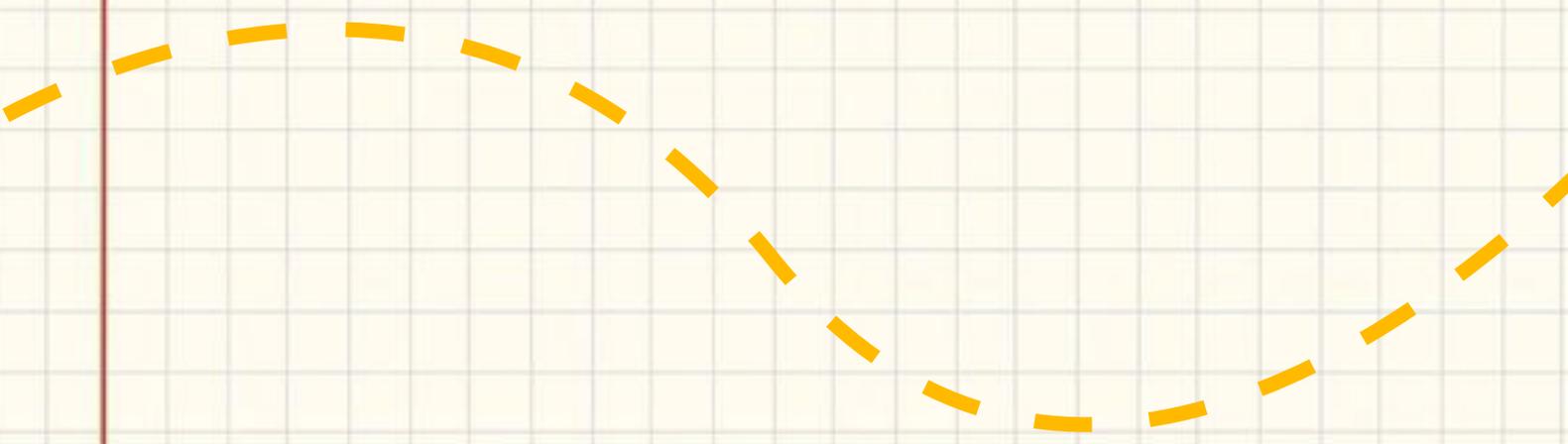
Traço diagonal sobre relações de rompimento.



Apêndice E

Atividade 5

"Critérios para escolha
profissional"



ORIENTAÇÃO (AÇÃO)

Orientação profissional e de carreira com adolescentes

Atividade 5: Critérios para escolha profissional - inspirada em Kátia Neiva (2015)

Data: _____

Nome: _____

AMBIENTE	OBJETOS	ATIVIDADES	ROTINA	RETORNO

