

AMANDA FURLAN MARQUES

**LIFE DESIGN E MATURIDADE PARA ESCOLHA PROFISSIONAL DE
ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO**

São João del-Rei

PPGPSI-UFSJ

2020

AMANDA FURLAN MARQUES

**LIFE DESIGN E MATURIDADE PARA ESCOLHA PROFISSIONAL DE
ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de São João del-Rei, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Psicologia.

Área de concentração: Psicologia
Linha de pesquisa: Instituições, Saúde e Sociedade

Orientadora: Profa. Dra. Tatiana Cury Pollo
Coorientador: Prof. Dr. Marco Antônio Silva Alvarenga

São João del-Rei

PPGPSI-UFSJ

2020

Ficha catalográfica elaborada pela Divisão de Biblioteca (DIBIB)
e Núcleo de Tecnologia da Informação (NTINF) da UFSJ,
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

M3571 Marques, Amanda Furlan.
LIFE DESIGN E MATURIDADE PARA ESCOLHA
PROFISSIONAL DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO / Amanda
Furlan Marques ; orientadora Tatiana Cury Pollo;
coorientador Marco Antônio Silva Alvarenga. -- São
João del-Rei, 2020.
46 p.

Dissertação (Mestrado - Psicologia) --
Universidade Federal de São João del-Rei, 2020.

1. Life Design. 2. Orientação Profissional. 3.
Ensino Médio. I. Pollo, Tatiana Cury, orient. II.
Alvarenga, Marco Antônio Silva, co-orient. III. Título.



Universidade Federal
de São João del-Rei

PROGRAMA DE
PÓS-GRADUAÇÃO
EM PSICOLOGIA
UFSJ

A Dissertação "LIFE DESIGN E MATURIDADE PARA ESCOLHA PROFISSIONAL
DE ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO"

elaborada por **Amanda Furlan Marques**

e aprovada por todos os membros da Banca Examinadora, foi aceita pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de São João del-Rei como requisito parcial à obtenção do título de

MESTRA EM PSICOLOGIA

São João del-Rei, 26 de março de 2020

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dra. Tatiana Cury Pollo - (UFSJ)
Orientadora

Prof. Dr. Marco Antônio Silva Alvarenga - (UFSJ)
Co-orientador

Prof. Dra. Ana Paula Porto Noronha Fagundes - (USF)

Prof. Dra. Mônica Aparecida da Silva - (UFSJ)

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, **Karina e Glauco**, ao meu irmão **Glauco Filho** e minha **família** como um todo, pelo incentivo e apoio durante todo meu percurso.

Ao **Thiago**, meu companheiro, parceiro de vida e de amadurecimento, pela paciência e motivação sempre que precisei. Assim como à sua **família**, pelo apoio e incentivo.

Às minhas meninas, **Cacau, Dori, Luna e Amy**, pela felicidade que me proporcionam, me ajudando a perseverar neste caminho.

Aos meus **amigos**, que ajudaram a deixar momentos mais leves e me ensinaram muito.

À Prof^ª. Dr^ª. **Tatiana Cury Pollo**, minha orientadora, pela oportunidade e apoio para desenvolver este trabalho.

Ao Prof. Dr. **Marco Antônio Silva Alvarenga**, meu coorientador, por todas as oportunidades e apoio desde a graduação.

Às Prof^ª. Dr^ª. **Mônia Aparecida da Silva** e Prof^ª. Dr^ª. **Ana Paula Porto Noronha**, pelas contribuições e generosidade em participar das minhas bancas de qualificação e dissertação.

Aos **estagiários de Psicologia**, que tanto contribuíram para execução das intervenções.

Aos **estudantes do ensino médio**, pela generosidade em participar deste estudo.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (**CAPES**), pela bolsa de estudos concedida para realização desta pesquisa.

RESUMO

O *Life design* é um paradigma de abrangência mundial utilizado para nortear intervenções em trajetória de vida, incluindo projeto de carreira, que pode ser mensurado por meio do construto maturidade. O objetivo principal da presente dissertação foi contribuir com conhecimentos sobre intervenções de orientação profissional baseadas neste paradigma para estudantes do ensino médio. Para isso, foram realizados dois estudos: o primeiro de revisão sistemática e o segundo empírico. A revisão sistemática de literatura foi realizada utilizando diretrizes da metodologia PRISMA, para verificar estudos que investigaram intervenções de orientação profissional fundamentadas no *life design* em estudantes do ensino médio. Foram feitas buscas de estudos publicados nos últimos 15 anos, nos indexadores PsycINFO, SAGE, SciELO, Science Direct, Scopus e Web of Science, com descritores conhecidos na temática. Após a adoção de critérios de inclusão e exclusão restaram quatro estudos. Os resultados dos estudos indicaram que as intervenções de carreira utilizadas foram eficazes. Entretanto, deparou-se com um número reduzido de estudos na temática com a população-alvo em questão. Ademais, constatou-se algumas limitações, sendo as principais de amostra e carência de dados comparativos e descritivos. Diante dos resultados da revisão sistemática, justificou-se a realização de um novo estudo empírico para investigar os efeitos das intervenções fundamentadas no *life design* em estudantes do ensino médio, contendo dados descritivos e comparativos (Estudo 2). A amostra contemplou estudantes de ambos os sexos de escolas públicas e particulares, atendidos em duas modalidades e dois semestres distintos. Os resultados indicaram que o modelo de intervenção utilizado pode ser correlacionado ao aumento da maturidade para escolha profissional. Sugere-se para pesquisas futuras contemplar todas as séries do ensino médio e integrar análises quantitativas e qualitativas.

Palavras-chave: *life design*; orientação profissional, ensino médio.

ABSTRACT

Life design is a world-wide paradigm used on interventions in life trajectory, including career design, which can be measured by maturity. The main goal of this dissertation was to contribute to the knowledge about the vocational guidance applied in this paradigm for high school students. Two studies were carried out: the first is a systematic review and the second is empirical. A systematic review of the literature was performed using the PRISMA method, to verify studies that investigated vocational guidance based on the life project of high school students. Searches of studies published in the last 15 years were made using PsycINFO, SAGE, SciELO, Science Direct, Scopus and Web of Science indexes, with descriptors known in the subject. After the adoption of an inclusion and exclusion criteria, four studies remained in the study. The results of the studies indicate that the career interventions used were effective. However, there was a small number of studies on the subject with the target population in question. In addition, some limitations were found, the main ones being the main samples and lack of comparative and descriptive data. In view of the results of the systematic review, a new empirical study was justified to investigate the effects of interventions based on the life design in high school students, containing descriptive and comparative data (Study 2). The sample included students of both sexes from public and private schools, who did the intervention in two modalities and two different semesters. The results indicate that the intervention model used can be correlated with increasing maturity for professional choice. It is suggested that future research to contemplate all grades of high school and integrate quantitative and qualitative analyzes.

Keywords: life design; vocational guidance; high school.

LISTA DE ABREVIÇÕES E SIGLAS

- ABEP – Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa
- AFG – *Achievability of Future Goals Scale*
- CAAS – *Career Adapt-Abilities Scale*
- CAAS-SA – *Career Adapt-Abilities Scale–South Africa*
- CAPES – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior
- CCEB – Critério de Classificação Econômica Brasil
- CDSE-SF – *Career Decision Self-Efficacy Scale–Short Form*
- CEP – Comitê de Ética em Pesquisa
- CEPES – Comissão de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos
- CIP – *Career Interest Profile*
- CMI – *Career Maturity Inventory*
- CMI-FC – *Career Maturity Inventory–Form C*
- CONEP – Comissão Nacional de Ética em Pesquisa
- EAC – Escala de Adaptabilidade de Carreira
- EMEP – Escala de Maturidade para a Escolha Profissional
- ENEM – Exame Nacional do Ensino Médio
- GC – Grupo Controle
- GE – Grupo Experimental
- IASCF – *Ideas and Attitudes on School-Career Future*
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
- ILO – *International Labour Organization*
- INEP – Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira
- ISOP – Instituto de Seleção e Orientação Profissional

LAPSAM – Laboratório de Pesquisa em Saúde Mental

LD – *Life Design*

LTDP – *Long-Term Personal Direction Scale*

MCM – *Maree Career Matrix*

MCS – *My Career Story*

MEP – Maturidade para Escolha Profissional

MHC – Minha História de Carreira

OCDE – Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico

OP – Orientação Profissional

PAS – *Positive Affect Scale*

PNE – Plano Nacional de Educação

POF – Pesquisa de Orçamento Familiar

PRISMA – *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyzes*

REI-AC – Roteiro de Entrevista Inicial para Aconselhamento de Carreira

SCCI – *Student Career Construction Inventory*

SOSP – Serviço de Orientação e Seleção Profissional

SWLS – *Satisfaction with Life Scale*

TAC – Teorias de Autoconstrução

TCC – Teoria da Construção de Carreira

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

TDV – Teoria do Desenvolvimento Vocacional

UFSJ – Universidade Federal de São João del-Rei

VCS – *Vocational Certainty Scale*

SUMÁRIO

1. Introdução	10
2. Estudo I.....	13
2.1 Introdução	
2.2 Método	
2.2.1 Procedimentos de busca	
2.3 Resultados	
2.4 Discussão	
2.5 Considerações Finais	
2.6 Referências	
3. Estudo II.....	14
3.1 Introdução	
3.2 Método	
3.2.1 Participantes	
3.2.2 Instrumentos	
3.2.3 Intervenção	
3.2.4 Procedimentos	
3.3 Resultados	
3.4 Discussão	
3.5 Limitações e Considerações	
3.6 Referências	
4. Considerações Finais	15
5. Referências	17
Anexos	20

1. INTRODUÇÃO

A atividade de orientação profissional (OP) é representada por várias outras nomenclaturas, tais como: escolha profissional, orientação vocacional, orientação de carreira profissional, entre outros. Os termos utilizados são influenciados pela cultura de cada local, a área em que são empregados, a perspectiva teórica de fundamentação e a tradução adotada por cada idioma (Silva, 2010). Contudo, a Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico – OCDE (2004), estabelece que “orientação profissional” é válido para referir-se ao demais.

O surgimento da OP está relacionado ao aumento da eficácia industrial, mais precisamente na Europa, no início do século XX, a partir da criação do Centro de Orientação Profissional de Munique. Em seu primórdio, tinha como meta distinguir trabalhadores que eram considerados inaptos para a realização de determinadas atividades, diminuindo assim o risco de acidentes no trabalho. Todavia, considera-se como marco oficial de seu surgimento, a criação do primeiro centro de orientação profissional nos Estados Unidos, fundado por Frank Parsons, em 1907 (Sparta, 2003; Sparta et al, 2006).

No Brasil, a OP surge a partir da fundação do Serviço de Seleção e Orientação Profissional para alunos do Liceu de Artes e Ofícios de São Paulo, por Roberto Mange, em 1924. A essa época, a Psicologia estava inserida e era desenvolvida em cursos de Medicina, Educação (Pedagogia) e Organização do Trabalho (Sparta, 2003). Em 1947, foi criado o Instituto de Seleção e Orientação Profissional (ISOP) da Fundação Getúlio Vargas. Possuía como objetivo propiciar o ajustamento entre o trabalhador e seu trabalho. O ISOP teve grande influência sobre a criação do Serviço de Orientação e Seleção Profissional (SOSP) em Belo Horizonte, tendo sido o primeiro instituto governamental na área (Abade, 2005).

Sparta et al. (2006) identificaram dois principais modelos de avaliação ao longo da história da Orientação Profissional: o Modelo de Avaliação Psicológica Centrado no Resultado e o Modelo de Avaliação Psicológica Centrado no Processo. No primeiro modelo, existe a preocupação com a definição de uma escolha, com a obtenção de um resultado que leve em conta a combinação de característica pessoais e ocupacionais. O segundo modelo defende o uso de instrumentos de avaliação como forma de auxiliar no planejamento do processo de orientação profissional de forma individualizada, sendo o objetivo a aprendizagem da escolha, levando em consideração aspectos internos e externos

que afetam a tomada de decisão. Vale destacar que neste segundo modelo o sujeito é o único responsável por sua escolha profissional, uma vez que o orientador atua apenas como facilitador desse processo (Super et al., 1996).

Após 1950, mudanças de paradigmas e surgimentos de novas teorias levaram à queda do protagonismo dos testes nos processos de orientação profissional, valorizando o desenvolvimento humano e o autoconhecimento. Uma das principais teorias responsável por essa mudança foi a Teoria do Desenvolvimento Vocacional de Donald Super (TDV) (Super, 1953; 1957; 1963; 1980; Super et al., 1996; Silva, 2016). É deixada de lado a ideia da escolha profissional com sendo a definição de uma profissão em determinado momento, a partir de uma combinação de características pessoais e profissionais. A escolha passa a ser defendida como um processo que ocorreria ao longo de todo o ciclo vital, em variados contextos sociais, desde a infância até a velhice, por meio de vários estágios do desenvolvimento vocacional e da realização de tarefas evolutivas. Consideram-se os vários papéis exercidos pelo sujeito ao longo de sua vida, fazendo com que a vida e a carreira estejam interligadas (Super, 1957; 1980).

A TDV, bem com as demais teorias propostas por Super, tiveram um papel fundamental, para o surgimento de outros modelos. Contudo, a dificuldade de se manter uma linearidade de estágios no desenvolvimento de carreira, decorrente das alterações no mercado pós-moderno, dinâmico e instável, impulsionaram adaptações contemporâneas. (Hartung & Cadaret, 2017; Hartung & Santilli, 2017; Savickas, 2005; 2011; Silva, 2016; Guichard, 2015).

Nesse contexto, foi criado o *Life Design International Research Group*, contando inicialmente com a participação de representantes da Bélgica, França, Itália, Portugal, Suíça, Holanda e EUA. Propôs-se um novo paradigma, o *Life Design* (LD), que busca sintetizar teorias e práticas contemporâneas de aconselhamento e incentivar a replicabilidade do modelo mundialmente. O LD possui sua fundamentação na Teoria da Construção de Carreira (Savickas, 2005) e na Teoria da Autoconstrução (Guichard, 2005). É um paradigma descrito como holístico, pois considera os mais diversos papéis vivenciados pelo indivíduo, além disso ressalta o contexto ao longo de todo o ciclo vital, bem como atua de maneira preventiva, na medida que auxilia a antecipação de fatores essenciais ao processo de construção de futuro (Silva, 2016). As intervenções fundamentadas neste novo paradigma têm sido desenvolvidas em vários países, com

diferentes populações (ver Santilli et al., 2019; Ham & Lim, 2017; Maree, 2019; Taylor & Beukes, 2019; Di Maggio et al., 2019). Um dos construtos capazes de avaliar os efeitos de intervenções fundamentadas no LD é a maturidade.

O conceito de maturidade profissional foi inicialmente desenvolvido por Super (1953). No contexto brasileiro, Neiva (1999) foi a responsável pela adaptação, nomeada maturidade para escolha profissional, que indica o quanto cada sujeito está preparado para fazer uma escolha e assumir os riscos inerentes a ela (Neiva, 2014). Majoritariamente, esse construto é utilizado associado a adolescentes, que também são a população-alvo da presente pesquisa. Os estudantes do ensino médio experienciam uma série de mudanças físicas e emocionais, atreladas às pressões sociais e próprias na definição de uma escolha. Por conta disso, taxas elevadas de ansiedade são recorrentes nessa fase (OECD, 2017).

Considerando a relevância e benefícios das aplicações de OP em estudantes do ensino médio (Ambiel et al., 2018; Santos et al., 2014; Archer et al., 2011), e o impacto global do LD (Sacikas & Porfeli, 2012), a presente pesquisa possui o objetivo central de contribuir com o conhecimento sobre *life design* como paradigma de intervenção no campo do aconselhamento. Para isso, foram estabelecidos outros dois objetivos, a saber: 1) realizar uma revisão sistemática, que investigasse intervenções de OP fundamentadas no LD em estudantes do ensino médio; 2) aplicar e avaliar os efeitos do modelo de intervenção de OP fundamentando no LD em estudantes do ensino médio no contexto brasileiro.

ESTUDO I

O Estudo I, referente a revisão sistemática da literatura, foi suprimido desta versão pois será publicado em formato de Artigo Científico.

ESTUDO II

O Estudo II, de caráter empírico, foi suprimido desta versão pois será publicado em formato de Artigo Científico.

2. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo obteve resultados satisfatórios quanto a proposta inicial, sobre contribuir com o conhecimento sobre *life design* como pressuposto de intervenção de carreira na adolescência. A princípio, visando ampliar o conhecimento sobre a temática, foi realizado uma revisão sistemática da literatura, orientada pelas diretrizes da metodologia PRISMA. Os resultados da revisão indicaram um número reduzido de pesquisas empíricas quantitativas que investigavam os efeitos da aplicação de OP fundamentada no LD em estudantes do ensino médio. Foram encontrados apenas quatro estudos que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos, todos eles fora do Brasil e com intervenções apenas em grupo. Três deles apresentaram uma amostra reduzida ($n < 58$).

Levando em consideração os dados obtidos na revisão e indicativos positivos para intervenções de OP individuais (Junqueira & Melo-Silva, 2014; Junqueira, 2010; Spokane, 2004), foi realizada uma pesquisa quase-experimental, com amostra de conveniência e não probabilística. Investigou-se os efeitos das intervenções de OP, fundamentadas no LD, na maturidade para escolha profissional de estudantes do ensino médio, considerando elementos tais como idade, sexo, tipo de escola (pública e particular), escolaridade da pessoa de referência, nível socioeconômico, modalidade (individual e grupo) e semestre de atendimento.

Os resultados apontaram efeitos significativamente positivos para este modelo de intervenção. Diferenças presentes entre os grupos no pré-teste foram minimizadas após o processo de orientação profissional. Algumas facetas do instrumento para avaliação da maturidade para escolha profissional, que foi aplicado nos estudantes, tiveram uma variação positiva maior, quando se comparou a diferença de pontuação do pré e pós-teste considerando as variáveis semestre e a modalidade de atendimento. As intervenções que ocorreram no segundo semestre e individualmente produziram resultados mais elevados. Considerando idade, sexo e tipo de escola do orientando, não foram encontradas diferenças significativas, revelando que a intervenção produz efeitos positivos e similares independente destas variáveis.

Contudo, embora a presente pesquisa tenha apresentando resultados que contribuem para o conhecimento da área, limitações existentes devem ser consideradas. Houve restrição da amostra à apenas uma série escolar, e maior prevalência do sexo feminino. As comparações de resultados para modalidade de atendimento são comprometidas pela ausência de alunos de escolas particulares nas intervenções em grupo. Variáveis

desconhecidas podem ter influenciado nos resultados encontrados, uma vez que a amostra foi não probabilística, de conveniência e não houve a comparação com grupo controle. Há outros instrumentos de medida fundamentados no LD que não foram utilizados. Além disso, sugere-se em pesquisas futuras interligar metodologias quantitativa e qualitativa.

REFERÊNCIAS

- Abade, F. L. (2005). Orientação profissional no Brasil: uma revisão histórica da produção científica. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 6(1), 15–24.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902005000100003
- Ambiel, R. A. M., Martins, G. H., & Hernández, D. N. (2018). Por que os adolescentes buscam fazer orientação profissional? Um estudo preditivo com estudantes brasileiros. *Trends in Psychology*, 26(4), 1971–1984. <http://doi.org/10.9788/TP2018.4-10Pt>
- Archer, A. B., Heumann, S., & da Luz Filho, S. S. (2011). Reflexões: ansiedade frente à escolha profissional e à prova do vestibular. *Extensio: Revista Eletrônica de Extensão*, 8(11), 70–80. <https://doi.org/10.5007/1807-0221.2011v8n11p70>
- Di Maggio, I., Santilli, S., & Nota, L. (2019). Life Design and People with Experience of Substance Abuse. In Athanasou J., Perera H. (Eds), *International Handbook of Career Guidance* (pp. 413–428). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-25153-6_19
- Guichard, J. (2005). Life-long self-construction. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 5, 111–124. <http://doi.org/10.1007/s10775-005-8789-y>
- Guichard, J. (2015). From vocational guidance and career counseling to Life Design dialogues. In: Nota, L. & Rossier, J. (Eds.), *Handbook of Life Design: from practice to theory and from theory to practice* (pp. 11–26). Gottingen: Hogrefe Publishing. <https://doi.org/10.11588/nicenl.2015.1.20479>
- Ham, K. A., & Lim, H. W. (2017). Career Maturity and Quality of Life in Korean Adolescents: A Cross-Lagged Panel Design. *The Career Development Quarterly*, 65(3), 250–263. <http://doi.org/10.1002/cdq.12096>
- Hartung, P. J., & Cadaret, M. J. (2017). Career adaptability: Changing self and situation for satisfaction and success. In J. G. Maree (Ed.), *Psychology of career adaptability, employability, and resilience* (pp. 15–28). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-66954-0_2
- Hartung, P. J., & Santilli, S. (2017). My Career Story. *Journal of Career Assessment*, 26(2), 308–321. <http://doi.org/10.1177/1069072717692980>
- Junqueira, M. L. (2010). *Maturidade para a escolha da carreira em adolescentes de um serviço de orientação profissional* [Dissertação de mestrado, Universidade de São Paulo]. Arquivo Digital da Universidade de São Paulo.
https://www.ffclrp.usp.br/imagens_defesas/01_02_2011__08_45_33__61.pdf

- Junqueira, M. L., & Melo-Silva, L. L. (2014). Maturidade para a escolha de carreira: estudo com adolescentes de um serviço-escola. *Revista Brasileira de Orientação Profissional, 15*(2), 187–199. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v15n2/09.pdf>
- Maree, J. G. (2019). Group Career Construction Counseling: A Mixed-Methods Intervention Study with High School Students. *The Career Development Quarterly, 67*(1), 47–61. <https://doi.org/10.1002/cdq.12162>
- Neiva, K. M. C. (2014). *Escala de Maturidade para a Escolha Profissional (EMEP). 2ª Ed.*. Vetor.
- Neiva, K. M. C. (1999). *Escala de Maturidade para a Escolha Profissional (EMEP): Manual*. Vetor.
- Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (2017), *PISA 2015 Results (Volume III): Students' Well-Being*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9789264273856-en>
- Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico. (2004). *Orientação escolar e profissional: Guia para decisores*. Gráfica Krispress.
- Santilli, S., Nota, L., & Hartung, P. J. (2019). Efficacy of a group career construction intervention with early adolescent youth. *Journal of Vocational Behavior, 111*, 49–58. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.06.007>
- Santos, M. M., Luna, I. N., & Bardagi, M. P. (2014). O desafio da orientação profissional com adolescentes no contexto da modernidade líquida. *Revista de Ciências Humanas, 48*(2), 263–281. <https://doi.org/10.5007/2178-4582.2014v48n2p303>
- Savickas, M. L., Porfeli, J. E. (2012). Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries, *Journal of Vocational Behavior, 80*(3), 661–673. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.011>
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In Brow, S. D., & Lent, R. W. (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42–70), John Wiley & Sons.
- Savickas, M. L. (2011). New questions for vocational psychology: Premises, paradigms, and practices. *Journal of Career Assessment, 19*, 251–258. <https://doi.org/10.1177/1069072710395532>
- Silva, C. S. C. D. (2016). *Impactos e processos de mudança no aconselhamento de carreira fundamentado no paradigma life-design* [Dissertação de Mestrado,

Universidade Federal do Rio Grande do Sul]. Lume Repositório Digital.
<http://hdl.handle.net/10183/157656>

- Silva, C. E. (2010). Orientação Profissional, mentoring, coaching e counseling: algumas singularidades e similaridades em práticas. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 11(2), 299–309.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902010000200014&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt
- Sparta, M. (2003). O desenvolvimento da orientação profissional no Brasil. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 4(1/2), 1–11.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902003000100002
- Sparta, M., Bardagi, M. P., & Teixeira, M. P. (2006). Modelos e instrumentos de avaliação em orientação profissional: perspectiva histórica e situação no Brasil. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 7(2), 19–32.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902006000200004
- Spokane, A. R. (2004). Avaliação das intervenções de carreira. In Leitão, L. M., (Eds.), *Avaliação psicológica em orientação escolar e profissional* (pp. 455–473), Quarteto.
- Super, D. E. (1953). A theory of vocational development. *American Psychologist*, 8(5), 185–190. <http://doi.org/10.1037/h0056046>
- Super, D. E. (1957). *The psychology of careers; an introduction to vocational development*. Harper & Row.
- Super, D. E. (1963). Self-concepts in vocational development. In D. E. Super, R. Starishevsky, N. Matlin, & J. P. Jordaan (Eds.), *Career Development: Self-Concept Theory* (pp. 1–14). College Entrance Examination Board.
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of vocational behavior*, 16(3), 282–298. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1)
- Super, D. E., Savickas, M. L., & Super, C. M. (1996). The life-span, life-space approach to careers. In D. Brown, L. Brooks & Associates (Eds.), *Career choice and development*, (3rd ed., pp.121–178). Jossey Bass.
- Taylor, N., & Beukes, C. (2019). A life design-related career development intervention for working adults in the manufacturing, engineering and related sectors. *African Journal of Career Development*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.4102/ajcd.v1i1.2>

ANEXOS

Termo de Assentimento Livre e Esclarecido

Você está sendo convidado (a) para participar da pesquisa “Intervenção em *Life design* e maturidade para escolha profissional de estudantes do ensino médio”. Queremos saber como *o life design* contribui para o processo de decisão para a escolha de um curso superior. Seus responsáveis devem permitir também que você participe desta pesquisa. Você só precisa participar da pesquisa se quiser, é um direito seu e não terá nenhum problema se desistir, você continuará a ser atendido no processo de Orientação Profissional. A pesquisa será feita no Serviço de Psicologia Aplicada (SPA) da Universidade Federal de São João del-Rei, duas vezes na semana, em dez sessões de 60 a 90 minutos (a depender da modalidade). Você poderá escolher participar individualmente ou em grupo. Caso queira participar do atendimento em grupo, ele será feito com estudantes da mesma série que a sua. Para participar, será necessário que você faça algumas tarefas (Escala de Maturidade para a Escolha Profissional; Minha História de Carreira) e responda a algumas perguntas (Critério de Classificação Econômica Brasil; Roteiro de Entrevista Inicial para Aconselhamento de Carreira), neste caso, individualmente. As tarefas que você vai realizar podem te deixar um pouco cansado ou ansioso. Neste, o procedimento poderá ter pausas e ser interrompido no momento e retomado posteriormente. Se você continuar se sentindo ansioso devido ao processo de OP poderá ser encaminhado para o acolhimento psicológico a ser realizado no SPA pelo pesquisador responsável. A sua participação pode contribuir diretamente a você, pois te auxiliaria no processo de resolução de dúvidas sobre a escolha da sua carreira ou profissão. De forma indireta, você contribuirá com o avanço na área de pesquisa, uma vez que se demonstrar a eficácia deste modelo no contexto mineiro para estudantes do ensino médio. Você não receberá qualquer quantia em dinheiro nem precisará pagar para participar da pesquisa. Ninguém saberá que você está participando deste estudo; não falaremos a outras pessoas, nem daremos a estranhos as informações que você nos der, o procedimento é completamente sigiloso. Os resultados da pesquisa vão ser publicados em congressos, periódicos, mas sem identificar nenhum dos participantes.

Se tiver alguma dúvida, você pode me perguntar ou entrar em contato com o pesquisador responsável, Professor Dr. Marco Antônio Silva Alvarenga (E-mail: alvarenga@ufsj.edu.br. Telefone: (32) 3379 5182).

CONSENTIMENTO PÓS INFORMADO

Eu, _____ li e/ou ouvi o esclarecimento acima, e compreendi o objetivo da pesquisa e esclareci minhas dúvidas sobre ela.

Entendo que eu sou livre para aceitar ou recusar, e que posso interromper a minha participação a qualquer momento sem dar uma razão e também continuar o processo de OP mesmo que não queira fazer parte do estudo. Assinei duas vias, recebi uma cópia deste termo de assentimento e concordo em participar desta pesquisa.

São João del-Rei, ____ de _____ de 20__.

Assinatura do menor

Assinatura do pesquisador

Em caso de dúvidas, com respeito aos aspectos éticos desta pesquisa, você poderá consultar: Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos - Unidades Educacionais de São João del-Rei (CEPSJ). Endereço: Praça Dom Helvécio, 74, Bairro Dom Bosco, São João del-Rei, Minas Gerais, CEP: 36301-160 - Telefone: (32) 3379- 5598 - E-mail: cepsj@ufsj.edu.br

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Prezado participante,

Você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa “Intervenção em *Life design* e maturidade para escolha profissional de estudantes do ensino médio”, desenvolvida pelo Professor Dr. Marco Antônio Silva Alvarenga, da Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ) e pela discente do programa de pós-graduação em Psicologia da UFSJ, Amanda Furlan Marques, e seus colaboradores. O objetivo central desta pesquisa é avaliar a influência da intervenção a partir do *life design* sobre a maturidade para escolha profissional. A sua participação é voluntária, ou seja, ela não é obrigatória e você tem plena autonomia para decidir se quer ou não participar, bem como retirar o seu consentimento para a participação nesta pesquisa a qualquer momento. Você não será penalizado (a) de nenhuma maneira caso decida não participar ou desistir a qualquer momento do processo. Inclusive, poderá continuar participando das intervenções mesmo que seu consentimento seja retirado. A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar aos pesquisadores informações sobre a sua participação e/ou sobre a pesquisa. Essas informações serão dadas através dos meios de contato explicitados neste Termo.

Procedimentos da Pesquisa

Você poderá participar desta pesquisa de duas formas: individualmente ou em grupo. Caso opte pela participação em grupo, você será incluído em um de mesma série. Em qualquer uma das condições, você responderá individualmente a um roteiro de entrevista (Roteiro de Entrevista Inicial para Aconselhamento de Carreira) e um instrumento de classificação econômica (Critério de Classificação Econômica Brasil). Você também responderá outros dois instrumentos, a saber: Escala de Maturidade para Escolha Profissional (EMEP); e Minha História de Carreira, aplicados individualmente ou conjuntamente para aqueles que fizerem parte do atendimento em grupo. No total, você participará dez sessões, no Serviço de Psicologia Aplicada (SPA), com de duração cada uma entre 60 e 90 minutos (a depender da modalidade), duas vezes por semana.

Processamento e Armazenamento dos Dados Coletados

As informações que serão obtidas serão confidenciais e privadas. Os protocolos de registro utilizados na pesquisa serão armazenados em arquivo físico no Laboratório de Pesquisa em Saúde Mental (LAPSAM) da UFSJ por um período de cinco (5) anos. A fim de garantir a confidencialidade e a privacidade destes dados, informações que permitam identificação do participante serão omitidas na divulgação dos resultados da pesquisa. Além disso, todos os dados serão publicados em conjunto, o que impedirá a identificação de casos individuais em quaisquer circunstâncias, conforme a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e orientações do Comitê de Ética em Pesquisa do CEP/UFSJ.

Riscos ou Desconfortos

Você poderá se sentir cansado ou ansioso. O procedimento poderá ser interrompido no dia e retomado em um momento posterior, sem prejuízo da intervenção. Caso se sinta ansioso, intervenções poderão ser desenvolvidas durante o atendimento de OP e caso haja persistência você será encaminhado para atendimento psicológico a ser realizado pelo pesquisador responsável.

Benefícios da Participação

O benefício direto de sua participação da pesquisa é a possibilidade de desenvolvimento de competências pessoais para a tomada de decisão, estímulo da capacidade de realização e reflexões sobre o futuro, sobre as influências, e sobre outros fatores que giram em torno da escolha da carreira. O benefício indireto da colaboração com esta pesquisa é que os resultados ajudarão a entender melhor a influência da OP fundamentada no *life design* sobre a maturidade para escolha profissional em estudantes do ensino médio em dúvida quanto à escolha de suas carreiras.

Considerações finais

Não haverá nenhum tipo de custo pela sua participação, os próprios pesquisadores arcarão com as despesas envolvidas na pesquisa para a aplicação dos questionários e uso de outros materiais. Caso seja necessário algum tipo de ressarcimento decorrente de sua participação neste estudo, ele será arcado pelo pesquisador responsável. Por favor, sinta-se à vontade para fazer qualquer pergunta sobre esta pesquisa. Se outras perguntas surgirem mais tarde, você poderá entrar em contato com os pesquisadores.

Contatos do Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos - Unidades Educacionais de São João del-Rei (CEPSJ). Endereço: Praça Dom Helvécio, 74, Bairro, Dom Bosco, São João del-Rei, Minas Gerais, CEP: 36301-160, Campus Dom Bosco. Telefone: (32) 3379- 5598. E-mail: cepsj@ufsj.edu.br

Se desejar, consulte ainda a Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP): Tel.: (61) 3315-5878 / (61) 3315-5879. E-mail: conep@saude.gov.br Contato com o pesquisador responsável: Marco Antônio Silva Alvarenga E-mail: alvarenga@ufsj.edu.br Telefone: +55 (32) 3379 5182.

Contato com o pesquisador responsável: Marco Antônio Silva Alvarenga

E-mail: alvarenga@ufsj.edu.br Telefone: (32) 3379 5182.

Declaro que recebi duas vias deste termo, uma das quais permanecerá comigo, e compreendi os objetivos e as condições do estudo e concordo em participar desta pesquisa.

São João del-Rei, _____ de _____ de _____.

Nome do Participante

Assinatura do Participante

Marco Antônio Silva Alvarenga
Pesquisador

Assinatura do Pesquisador

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Prezado (a) responsável pelo (a) participante,

Seu (ua) filho (a) está sendo convidado (a) a participar da pesquisa “Intervenção em *Life design* e maturidade para escolha profissional de estudantes do ensino médio”, desenvolvida pelo Professor Dr. Marco Antônio Silva Alvarenga, da Universidade Federal de São João del-Rei (UFSJ), pela discente do programa de pós-graduação em Psicologia da UFSJ, Amanda Furlan Marques, e seus colaboradores. O objetivo central desta pesquisa é avaliar a influência da intervenção a partir do *life design* sobre a maturidade para escolha profissional. A participação dele (a) é voluntária, ou seja, ela não é obrigatória e você e/ou seu (ua) filho (a) têm plena autonomia para decidir se quer (em) ou não consentir (em), bem como retirar (em) o seu consentimento para a participação nesta pesquisa a qualquer momento. Você e ele (a) não serão penalizados de nenhuma maneira caso decida (m) não participar ou desistir (am) a qualquer momento do processo. Inclusive, ele (a) poderá continuar participando das intervenções mesmo que seu/vosso consentimento seja retirado. A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar aos pesquisadores informações sobre a participação do (a) seu (ua) filho (a) e/ou sobre a pesquisa. Essas informações serão dadas através dos meios de contato explicitados neste Termo.

Procedimentos da Pesquisa

Seu (ua) filho (a) poderá participar desta pesquisa de duas formas: individualmente ou em grupo. Caso ele (a) opte pela participação em grupo, será incluído (a) em um de mesma série. Em qualquer uma das condições, ele (a) responderá individualmente a um roteiro de entrevista (Roteiro de Entrevista Inicial para Aconselhamento de Carreira) e um instrumento de classificação econômica (Critério de Classificação Econômica Brasil). Ele (a) também responderá outros dois instrumentos, a saber: Escala de Maturidade para Escolha Profissional (EMEP); e Minha História de Carreira, aplicados individualmente ou conjuntamente para aqueles que fizerem parte do atendimento em grupo. No total, ele (a) participará de dez sessões, no Serviço de Psicologia Aplicada (SPA), com de duração cada uma entre 60 e 90 minutos (a depender da modalidade), duas vezes por semana.

Processamento e Armazenamento dos Dados Coletados

As informações que serão obtidas serão confidenciais e privadas. Os protocolos de registro utilizados na pesquisa serão armazenados em arquivo físico no Laboratório de Pesquisa em Saúde Mental (LAPSAM) da UFSJ por um período de cinco (5) anos. A fim de garantir a confidencialidade e a privacidade destes dados, informações que permitam identificação do participante serão omitidas na divulgação dos resultados da pesquisa. Além disso, todos os dados serão publicados em conjunto, o que impedirá a identificação de casos individuais em quaisquer circunstâncias, conforme a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e orientações do Comitê de Ética em Pesquisa do CEP/UFSJ.

Riscos ou Desconfortos

Seu (ua) filho (a) poderá se sentir cansado (a) ou ansioso (a). O procedimento poderá ser interrompido no dia e retomado em um momento posterior, sem prejuízo da intervenção. Caso se sinta ansioso, intervenções poderão ser desenvolvidas durante o atendimento de OP e caso haja persistência ele (a) será encaminhado para atendimento psicológico a ser realizado pelo pesquisador responsável.

Benefícios da Participação

O benefício direto do (a) seu (ua) filho (a) ao participar da pesquisa é a possibilidade de desenvolvimento de competências pessoais para a tomada de decisão, estímulo da capacidade de realização e reflexões sobre o futuro, sobre as influências, e sobre outros fatores que giram em torno da escolha. O benefício indireto da colaboração dele (a) com esta pesquisa é que os resultados ajudarão a entender melhor a influência da Orientação Profissional, fundamentada no *life design* sobre a maturidade para escolha profissional em estudantes do ensino médio em dúvida quanto à escolha de suas carreiras.

Considerações finais

Não haverá nenhum tipo de custo pela participação do (a) seu (ua) filho (a), os próprios pesquisadores arcarão com as despesas envolvidas na pesquisa para a aplicação dos questionários e uso de outros materiais. Caso seja necessário algum tipo de ressarcimento decorrente da participação do seu (ua) filho (a) neste estudo, ele será arcado pelo pesquisador responsável. Por favor, sinta-se à vontade para fazer qualquer pergunta sobre esta pesquisa. Se outras perguntas surgirem mais tarde, você poderá entrar em contato com os pesquisadores.

Contatos do Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos - Unidades Educacionais de São João del-Rei (CEPSJ). Endereço: Praça Dom Helvécio, 74, Bairro, Dom Bosco, São João delRei, Minas Gerais, CEP: 36301-160, Campus Dom Bosco. Telefone: (32) 3379- 5598. E-mail: cepsj@ufsj.edu.br

Se desejar, consulte ainda a Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP): Tel.: (61) 3315-5878 / (61) 3315-5879. E-mail: conep@saude.gov.br

Contato com o pesquisador responsável: Marco Antônio Silva Alvarenga E-mail: alvarenga@ufsj.edu.br Telefone: (32) 3379 5182.

Declaro que recebi duas vias deste termo, uma das quais permanecerá comigo, e compreendi os objetivos e as condições do estudo e concordo com participação do (a) meu (inha) filho (a) na pesquisa.

São João del-Rei, _____ de _____ de _____.

Nome do Responsável

Assinatura do Responsável

Marco Antônio Silva Alvarenga
Pesquisador

Assinatura do Pesquisador

Identificação Geral

Nome _____

Data de Nascimento ____/____/____ Idade: ____ anos e ____ meses

Naturalidade _____

Sexo Feminino Masculino

Tipo de atendimento Individual Grupo

Número do grupo atendido _____ (somente para atendimento em grupo)

Quantidade de pessoas _____ (número de pessoas atendidas no grupo)

Nome da escola _____

Pública Municipal Pública Estadual

Tipo de escola

Pública Federal Particular

1º ano/ens.md 2º ano/ens.md 3º ano/ens.md

Escolaridade Ensino médio concluído, mas sem curso superior

Em curso superior Curso superior concluído

Mãe _____

Pai _____

Formação escolar da mãe _____

Formação escolar do pai _____

Qual é a profissão da sua mãe? _____

Qual é a profissão do seu pai? _____

Endereço (Rua, Av., Travessa, Al.) _____

No. _____ Complemento _____ CEP: _____._____-____

Bairro _____ Estado (UF) _____

Cidade _____

Contato(s)

E-mail _____@_____

Tel. residencial () _____ - _____

Tel. comercial () _____ - _____

Tel. móvel () _____ - _____

Outros contatos (familiares, vizinhos, trabalho ou outro, descreva)

Estado civil

() solteiro(a) () casado(a) () divorciado(a)

() viúvo(a) () outro _____

Caso tenha mais alguma informação que deseje compartilhar sobre sua família,
ambiente, escola...

Critério de Classificação Econômica Brasil da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP) – CCEB 2018 com sistemas de pontos incluídos

Instrução: Todos os itens devem ser perguntados pelo entrevistador e respondidos pelo entrevistado. Vamos começar? No domicílio tem _____ (LEIA CADA ITEM)

Itens de conforto	Quantidade de itens				
	NP ¹	1	2	3	4 ou +
Quantidade de automóveis de passeio exclusivamente para uso particular	0	3	5	8	11
Quantidade de empregados mensalistas, considerando apenas os que trabalham pelo menos cinco dias por semana	0	3	7	10	13
Quantidade de máquinas de lavar roupa, excluindo tanquinho	0	3	5	8	11
Quantidade de banheiros	0	3	7	10	14
DVD, incluindo qualquer dispositivo que leia DVD e desconsiderando DVD de automóvel	0	1	3	4	6
Quantidade de geladeiras	0	2	3	5	5
Quantidade de freezers independentes ou parte da geladeira duplex	0	2	4	6	6
Quantidade de microcomputadores, considerando computadores de mesa, laptops, notebooks e netbooks e desconsiderando tablets, palms ou smartphones	0	3	6	8	11

¹ Não possui

Quantidade de lavadora de louças	0	3	6	6	6
Quantidade de fornos de micro-ondas	0	2	4	4	4
Quantidade de motocicletas, desconsiderando as usadas exclusivamente para uso profissional	0	1	3	3	3
Quantidade de máquinas secadoras de roupas, considerando lava e seca	0	2	2	2	2

TOTAL_____

Escolaridade da pessoa de referência

Analfabeto/Fundamental I incompleto	0
Fundamental I completo/ Fundamental II incompleto	1
Fundamento II completo/Médio incompleto	2
Médio completo/superior incompleto	4
Superior completo	7

TOTAL_____

A água utilizada em seu domicílio é proveniente de?

- 1 Rede geral de distribuição (4 pontos)
- 2 Poço ou nascente (0 ponto)
- 3 Outro meio (0 ponto se não for encanada e 4 se for)

Considerando o trecho da rua do seu domicílio, você diria que a rua é:

- 1 Asfaltada/Pavimentada (2 pontos)
- 2 Terra/Cascalho (0 ponto)

Serviços Públicos - Tipo	Não	Sim
---------------------------------	------------	------------

Água Encanada

0

4

Rua Pavimentada

0

2

TOTAL _____

Cortes do Critério Brasil

	Classe	Pontos
1	A	45-100
2	B1	38-44
3	B2	29-37
4	C1	23-28
5	C2	17-22
6	D-E	0-16

Descrição _____

Renda domiciliar

- () Um a dois salários mínimos
- () Três a quatro salários mínimos
- () Cinco e seis salários mínimos
- () Sete e 10 salários mínimos
- () 10 a 15 salários mínimos
- () Acima de 16 salários mínimos

TOTAL (expresso em valor) _____

MINHA HISTÓRIA DE CARREIRA

(Savickas & Hartung, 2012; Instituto de Orientação Profissional da Universidade de Lisboa, 2012)

As versões originais e completas desta entrevista, incluindo versões em outros idiomas, encontram-se disponíveis gratuitamente em pdf na página <http://www.vocopher.com>.

PARTE I. CONTAR A MINHA HISTÓRIA

A. Você está realizando essas atividades provavelmente porque enfrenta alguma mudança ou transição na sua vida; talvez do ensino médio para o ensino superior, da escola para o trabalho ou de trabalho para trabalho. Para fazer a ponte entre as transições, ou para concluir um capítulo da sua vida e iniciar o próximo e clarificar as escolhas, as pessoas procuram a sua história de vida dentro de si mesmas para se orientarem. **Escreva um breve texto sobre a transição ou questão de carreira que enfrenta neste momento e como espera que estas atividades lhe sejam úteis.**

B. Agora, faça uma lista de todas as atividades profissionais em que tem pensado. Enumere as atividades profissionais ou trabalhos em que está pensando agora e que já pensou no passado. Pode ter várias, ou apenas uma ou duas, ou nenhuma.

C. Responda às quatro questões seguintes.

1. Quem você admirava quando criança? Quem eram os seus heróis ou heroínas? Cite três pessoas (não devendo indicar o seu pai e a sua mãe), que admirava quando era criança com seis, sete ou oito anos de idade. Podem ser pessoas reais que você conheça ou que não conheça pessoalmente, pessoas imaginárias tais como super-heróis ou personagens de desenhos animados, ou outra pessoa qualquer de que se lembre. Talvez tenha admirado um(a) vizinho(a), ou um(a) professor(a), um(a) atleta, um(a) político(a), um(a) cientista, um(a) artista ou músico(a), uma estrela da TV ou uma personagem de um livro.

Faça uma lista com os seus três heróis ou heroínas na página seguinte. Depois, para cada personagem, descreva em 2-4 frases no espaço assinalado o que admira nelas. Por exemplo, se admirava a “Lisa Simpson” poderá escrever que ela era independente e espirituosa. Ou, se admirava o Dr. Martin Luther King, Jr. poderá escrever que ele era um líder que lutou pela justiça social. Se admirava o Super-Homem poderá escrever que ele lutou pela verdade e pela justiça.

Os meus três heróis ou heroínas e o que eu admirava neles:

a. _____

b. _____

c. _____

2. Quais são as suas três revistas ou programas de televisão favoritos? Indique as três revistas (impressas ou online) de que gosta e refira o que gosta nelas. Se não lê revistas, que programas de televisão vê e o que aprecia neles?

As três revistas ou programas de TV de que gosto mais são:	Os aspectos de que gosto mais em cada uma destas revistas e programas de TV:
---	---

a. _____

b. _____

c. _____

3. Atualmente, qual é a sua história favorita? Pense num livro que tenha lido ou que tenha relido. Conte a história do livro. De que trata o livro? Descreva a sua personagem favorita da história. Se não tem um livro favorito, qual é o seu filme favorito? Pense num filme que tenha visto ou que voltou a ver. Conte a história do filme.

4. Qual é a sua expressão favorita? Pense num lema pelo qual se oriente ou numa expressão que tenha ouvido e de que goste realmente. Talvez tenha visto algumas palavras no adesivo de um carro ou tenha um poster ou emblema no seu quarto ou casa que tenha palavras pelas quais você se oriente. Pode até gostar e indicar mais do que uma expressão ou lema. Se não conseguir pensar numa expressão, pode criar uma.

PARTE II. OUVIR A MINHA HISTÓRIA

Ao responder às questões da Parte I você contou pequenas histórias acerca da sua vida/carreira. Agora, vamos reunir essas pequenas histórias numa história maior ou retrato da sua vida. O retrato da sua vida irá ajudá-lo a ouvir a sua própria história de carreira, dar sentido à mudança que está realizando e clarificar as escolhas que realizou.

Instruções

Diz-se que quando queremos que alguém nos conheça verdadeiramente, contamos-lhe a nossa história de vida. Através das histórias que contamos, construímo-nos a nós mesmos e à nossa realidade. Para melhor alcançar o sucesso na vida/carreira, você deve criar uma história acerca de si mesmo que exprima de forma clara quem você é como pessoa, onde prefere estar no mundo do trabalho e como pretende usar o trabalho de modo a poder ser tal como é. Para construir tal história, pense na sua vida/carreira como um conto em curso com três partes principais:

- ✓ Primeiro, assumo-se como a personagem principal da sua história. O seu **eu** tem qualidades que fazem de você a pessoa que é agora e a pessoa que deseja tornar-se. Por exemplo, talvez você seja o tipo de pessoa que é ou deseja tornar-se independente, obstinada e que defende os outros. Ou talvez seja inteligente, sensível

e responsável. Quer sejam estas ou outras palavras, há uma maneira para descrevê-lo melhor.

- ✓ Segundo, imagine-se num **contexto** educativo ou de trabalho em que se sinta bem. Como a maioria das pessoas, você pode já ter frequentado uma formação escolar ou desempenhado uma atividade profissional de que não gostou. Isso aconteceu porque você não se permitiu ser quem é. Conhecer os contextos de que mais gosta permite compreender os tipos de trabalho que mais lhe interessam e onde possa melhor mostrar quem é.
- ✓ Terceiro, a sua história tem um **roteiro** com um enredo e um tema central, que explicam quem é e como pode utilizar o trabalho para melhor mostrar quem é.

Utilize as suas respostas às questões da Parte I para ouvir a história do seu **eu** enquanto personagem principal da sua vida/carreira, conhecer o **contexto** de trabalho em que deseja expressar a sua vida/carreira, e compreender o **roteiro** que explica o percurso da sua vida/carreira (ou como poderá estabelecer uma relação entre quem é e em que contexto de trabalho quer estar).

EU: Quem sou eu?/Em quem estou me tornando?

Repare nas palavras que usou para descrever os seus heróis ou heroínas.

1. Indique o primeiro adjetivo que utilizou para descrever cada um deles:

2. Indique as palavras ou palavras similares que utilizou mais do que uma vez para descrevê-los:

3. Indique dois ou mais aspectos que os seus heróis ou heroínas têm em comum:

4. Indique quaisquer outras palavras ou frases significativas que utilizou para descrevê-los:

Olhe atentamente para as palavras que utilizou para descrever os seus heróis ou heroínas. Essas palavras provavelmente descrevem características que você percebe em si mesmo ou que gostaria de desenvolver. Utilizando as palavras que indicou acima, **diga em duas a quatro frases quem é você, em quem está se tornando ou gostaria de se tornar.**

Eu sou/eu estou me tornando/quero me tornar uma pessoa que é:

CONTEXTO: Onde gostaria de estar?

Reveja as suas escolhas de revistas e de programas de TV. Repare nas palavras que utilizou para descrevê-los. De que tipos de atividades falam essas revistas ou programas? **Que tipos de pessoas aparecem neles? Diga de que tratam e o que fazem as pessoas nessas revistas ou programas de TV:**

As revistas e os programas de TV podem ser também agrupados pelos contextos de trabalho que representam. As diferentes revistas e programas se relacionam com diferentes tipos de contextos. Vá ao Quadro 1 da página seguinte e encontre um ou dois contextos da coluna 4 (R, I, A, S, E, C) mais parecidos com as suas revistas ou programas de TV. Se gostar de ler outras revistas e de ver outros programas, acrescente ao quadro. Após ler o Quadro, **acrescente na descrição anterior quaisquer palavras da coluna 3 ou palavras suas que descrevam o contexto ou contextos de trabalho de que mais gosta.**

Esta descrição corresponde provavelmente aos locais pelos quais tem interesse e onde gostaria de se expressar, seja através do trabalho ou de seu tempo livre. Essa descrição pode ajudá-lo a refletir sobre seus interesses de carreira, os **locais** nos quais desejaria trabalhar, as **pessoas** com quem desejaria estar, os **problemas** aos quais desejaria dar resposta e os procedimentos que gostaria de utilizar. **Utilizando as palavras que escreveu acima, diga em 2-4 frases onde gostaria de estar, o que gostaria de fazer, as pessoas com quem gostaria de estar.**

Eu gosto de estar em lugares onde:

Quadro 1: Seis tipos de contextos de trabalho com exemplos

1. EXEMPLOS DE REVISTAS	2. EXEMPLOS DE PROGRAMAS DE TELEVISÃO	3. DESCRIÇÃO	4. CONTEXTO DE TRABALHO
Quatro Rodas, AutoSport, Exame Informática, Placar, Revista Cães e Gatos, Flur Também gosto de:	Survivor, Globo Rural, Auto Esporte, Globo Esporte, Também gosto de:	Contextos <i>técnicos</i> e <i>ao livre</i> : Pessoas práticas, físicas e atléticas utilizam máquinas, ferramentas, coordenação física e senso comum para resolver problemas concretos que envolvam a reparação, a construção, os transportes, as plantas e animais e a atividade física.	"R" Realista
National Geographic, Super Interessante, Saúde, Ciência Hoje, História, Mundo Estranho Também gosto de:	Caçadores de Mitos; CSI, Dexter, O Universo segundo Stephen Hawking, Globo Ciência Também gosto de:	Contextos <i>científicos</i> e <i>analíticos</i> : Pessoas lógicas e curiosas utilizam métodos racionais, matemáticos e de pesquisa para resolver problemas que envolvam a descoberta, a exploração, a investigação, a observação e a avaliação.	"I" Investigativo
Vogue, Casa e Jardim, Arquitetura e Construção, Claudia, Claudia Cozinha, Premiere, Boa Forma, Elle, SET, Bravo Também gosto de:	South Park, Masterchef, What not to Wear, Project Runway, Glee, The Voice, Dança dos Famosos Também gosto de:	Contextos <i>criativos</i> e <i>estéticos</i> : Pessoas imaginativas e expressivas utilizam a arte, o teatro, a música e a originalidade para resolver problemas artísticos envolvendo a criatividade, a invenção, a <i>performance</i> e a escrita.	"A" Artístico
Pais e Filhos, Crescer, Caras, Psicologia Hoje, Nova Escola Também gosto de:	Donas de Casa Desesperadas, Oprah, Friends, Os Simpsons, Family Guy, Modern Family, Grey's Anatomy, Sala Justa, Sessão de Terapia, Caldeirão do Huck Também gosto de:	Contextos de <i>ajuda</i> e <i>educativos</i> : Pessoas prestativas e sociáveis utilizam o diálogo, as instruções, a compreensão, o trabalho de equipe e o cuidado para resolver problemas sociais que envolvam a educação, o apoio, o serviço comunitário e as relações.	"S" Social
Exame, Você SA, Época Negócios, HSM Management, Revista Amanhã Também gosto de:	Os Sopranos, Hell's Kitchen, Shark's tank, O Aprendiz, Também gosto de:	Contextos de <i>gestão</i> e <i>políticos</i> : Pessoas persuasivas e poderosas utilizam a liderança, a estratégia, a influência e a destreza para resolver problemas de negócios, legais e governamentais que envolvam ganhos econômicos, opinião, risco e competição.	"E" Empreendedor
Reader's Digest (Seleções), Bricolage & Decoração, Exame Informática, Revista Isto É, Guia da Cozinha, Revista Digital Também gosto de:	Mad Man, Law & Order, Santa Ajuda, Jornal Nacional, TV Senado, Também gosto de:	Contextos de <i>escritório</i> e <i>estruturados</i> : Pessoas metódicas e organizadas utilizam a precisão, a responsabilidade, organização, o detalhe, a exatidão e a cautela para resolver problemas burocráticos e de procedimentos que envolvam organização, manutenção de registros, gestão de dados e agendamento.	"C" Convencional

· Os programas internacionais existentes no Brasil foram mantidos; foram incluídos programas nacionais correspondentes aos tipos.

MINHA HISTÓRIA DE CARREIRA <small>Relembre o que escreveu nas seguintes páginas</small>	RETRATO-SÍNTESE
EU <small>PÁGINA 11</small>	Eu sou/Estou me tornando:
CONTEXTO <small>PÁGINA 12</small>	Gosto de estar em lugares onde as pessoas realizam atividades tais como:
ROTEIRO <small>PÁGINA 9</small>	O enredo do meu livro ou filme favorito é: Que relação esse enredo tem com o que você deseja realizar?
O QUE É SUCESSO PRA MIM <small>UTILIZE O SEU EU, O CONTEXTO E O ROTEIRO PARA ESCREVER NUMA FRASE UMA DECLARAÇÃO DA SUA MISSÃO DE VIDA/CARREIRA</small>	Serei mais feliz e bem-sucedido quando for: capaz de ser a pessoa que _____, em locais onde as pessoas _____, de modo a poder _____.
CONSELHO PARA MIM PRÓPRIO <small>DA PÁGINA 9</small>	O meu lema contém o melhor conselho para mim próprio, para lidar com as minhas preocupações de carreira. Para realizar o que para mim é sucesso, o melhor conselho que posso dar a mim mesmo é (escreva novamente o lema):

REESCREVER A MINHA HISTÓRIA

Volte à página 5 e leia o texto acerca da mudança que deve realizar ou das escolhas que deve fazer. Depois, baseando-se no que é sucesso para você e no conselho para si próprio, pense na direção que a sua história adotará a seguir. Agora, **reescreva o texto da página 5 de modo a contar como irá realizar esta transição e estas escolhas:**

EXPLORAR AS ATIVIDADES PROFISSIONAIS

Se deseja explorar atividades profissionais que lhe podem oferecer um contexto mais interessante para expressar as suas preferências, volte à página 6. Baseando-se no seu retrato-síntese da página 14, **olhe para as atividades profissionais que listou na página 6 e identifique aquelas que agora você vê como escolhas potenciais.** Se quiser ajuda para acrescentar atividades profissionais à sua lista, siga as instruções da página 17.

Atividade profissionais que estou considerando no momento:

EXPLORAR MAIS ATIVIDADES PROFISSIONAIS

Você é uma pessoa singular. Mas, ao mesmo tempo, a investigação revela-nos que “diz-me com quem andas, e te direi quem és”. Isto significa que provavelmente deseja estar com pessoas que são parecidas com você. De fato, os estudos mostram que uma pessoa provavelmente se assemelha mais a dois ou três grupos (Quadro 1) diferentes de pessoas e de locais. Volte ao Quadro 1 e leia os seis tipos de ambientes de trabalho e os exemplos de revistas e **de programas de televisão em cada um deles. A partir dos exemplos, indique abaixo as duas letras (R, I, A, S, E, ou C) que melhor descrevem cada uma das suas revistas ou programas de televisão:**

Agora, se deseja explorar mais atividades profissionais, vá à O*NET online:

<http://www.onetonline.org/find/descriptor/browse/Interests/1>. Aí, poderá clicar na primeira letra que escreveu acima (R, I, A, S, E, ou C). Na página da Internet que aparece em seguida, poderá ampliar a lista, selecionando no menu a segunda letra mais interessante que escreveu acima. Irá também achar útil inverter a ordem das duas letras ou mesmo acrescentar à lista uma terceira letra de que goste. A O*NET descreve e proporciona informação detalhada acerca das atividades profissionais que se ajustam ao seu código de interesses com duas letras. Se alguma das atividades profissionais que indicou na página 15 aparecer na lista O*NET, assinale. **Refira as atividades profissionais adicionais que pretende explorar a partir da lista da O*NET:**

No contexto brasileiro, poderá encontrar outros sites com descrições de profissões, tais como:

- Classificação Brasileira de Ocupações: <http://www.mtecbo.gov.br/cbsite/pages/home.jsf>
- Guia do estudante Abril: <http://guiadoestudante.abril.com.br/>
- Universia: <http://www.universia.com.br/>
- Guia da Carreira: <http://www.guiadacarreira.com.br/>
- Profissão.Org: <http://www.profissao.org/>

PARTE III. REALIZAR A MINHA HISTÓRIA

Ao contar a sua história na Parte I e ao escutar a sua história na Parte II, você está agora pronto para preparar um plano detalhado para pôr a sua história em prática. O seu plano tem três partes que envolvem refletir sobre, contar e concretizar a sua história.

A. REFLITA sobre a sua história de carreira para estabelecer objetivos para o próximo capítulo da sua vida/carreira. O objetivo que selecionar deverá ser algo que lhe permita atuar ou tornar real a sua história de carreira. Assim, escolha um objetivo que seja *alcançável* (você deve ter tempo, recursos e energia suficientes para atingi-lo), **credível** (você deve acreditar que pode atingi-lo), concreto (ele deve ser mensurável e específico), e **desejável** (você deve querer fazê-lo). **O meu objetivo ou objetivos atuais são:**

B. CONTE e fale sobre a sua história e as conclusões que retirou destes exercícios com pessoas que você valorize. Um passo seguinte para representar a sua história de carreira é partilhá-la com pessoas em quem confie. Os ouvintes poderão ser membros da família, amigos, mentores, orientadores de carreira ou professores. Quanto mais você conta a sua história, mais real e clara ela se torna para você e mais confiante você se sente em vivê-la. **Para tornar a minha história mais clara e real, irei contá-la e discuti-la com estas pessoas que valorizo:**

C. CONCRETIZE a sua história, agindo. Escreva dois a quatro objetivos específicos ou pequenos passos que irá tomar para se dirigir para os objetivos que identificou. Para suscitar ideias ou passos a tomar, considere as seguintes possibilidades:

Para me comprometer com uma decisão provisória que tomei acerca dos meus planos de carreira, irei (verificar o que se aplica):

- Falar com alguém que trabalhe nas atividades profissionais em que estou interessado
- Ouvir alguém que trabalha na minha profissão de interesse
- Ler algo sobre a minha profissão de interesse
- Pesquisar na internet mais informação sobre esta profissão
- Observar pessoas a trabalhar nesta profissão
- Outro _____

Para experimentar a profissão escolhida, irei (verificar o que se aplica):

- Candidatar-me a oportunidades de trabalho
- Estudar
- Ser voluntário
- Ser aprendiz/estagiário
- Pesquisar
- Outro _____

Para alcançar o meu objetivo ou objetivos irei agora:
