



# Escolhas inteligentes: Orientações para adolescentes definirem suas profissões.

Francisco Wagner Balbino de Oliveira.

Catalogação elaborada pelo Setor de Referência da Biblioteca Central UNIUBE

O4e Oliveira, Francisco Wagner Balbino de.  
Escolhas inteligentes: orientações para adolescentes definirem suas profissões  
– Guia de orientação profissional para alunos do ensino médio / Francisco  
Wagner Balbino de Oliveira. – Uberlândia (MG), 2025.  
15 f. : il., color.

Este produto educacional foi produzido a partir da dissertação “Projeto de  
vida, orientação profissional e competências na Base Nacional Comum  
Curricular: estudo de caso” do Programa de Pós-Graduação Profissional em  
Educação (Mestrado) pela Universidade de Uberaba – UNIUBE, sob a orientação  
do Prof. Dr. Osvaldo Freitas de Jesus Dias.

Inclui bibliografia.

1. Orientação profissional – Educação. 2. Estudantes do ensino médio. 3.  
Educação. I. Dias, Osvaldo Freitas de Jesus. II. Universidade de Uberaba.  
Programa de Pós-Graduação Profissional em Educação (Mestrado). III. Título.

CDD 371.425

Tatiane da Silva Viana – Bibliotecária – CRB-6/3171

Guia de orientação profissional para alunos do ensino médio

Francisco Wagner Balbino de Oliveira

Orientador: Prof.Dr. Osvaldo Freitas de Jesus

UNIVERSIDADE DE UBERABA

Mestrado Profissional em Educação Básica



# **SUMÁRIO**

Introdução .....	5
1. Autoconhecimento .....	6
2. Conhecendo Novas Carreiras.....	9
3. Planejamento Profissional.....	12
Conclusão .....	15
Referências .....	16



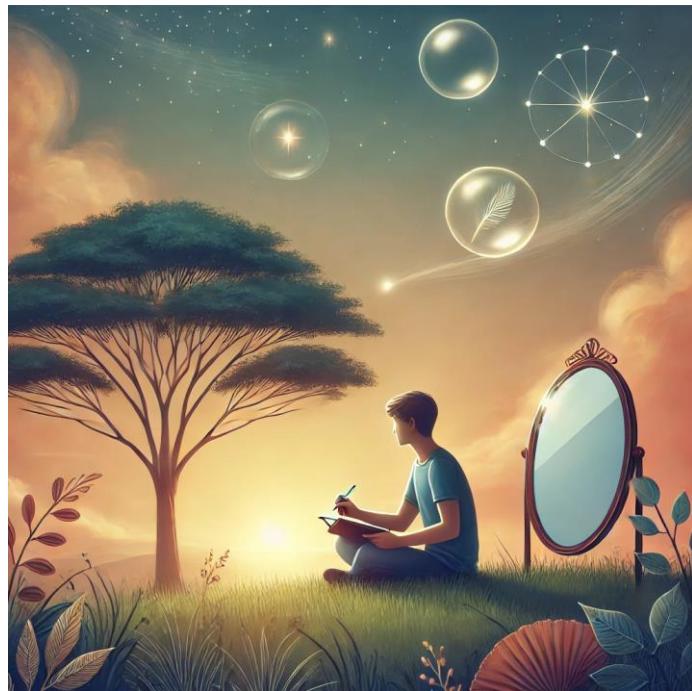
# Introdução

Este Guia é produto de uma pesquisa de mestrado profissional em educação básica pela Universidade de Uberaba (UNIUBE), com o título: projeto de vida, orientação profissional e competências da base nacional comum curricular(BNCC), sob a orientação do professor Dr. Osvaldo Freitas de Jesus.

Um **guia de orientação profissional** para professores do ensino médio é essencial para ajudar os estudantes a tomarem decisões bem fundamentadas sobre o seu futuro acadêmico e profissional. Diante da escassez de conteúdos sobre essa temática, ter um material bem estruturado permitirá que os docentes orientem os jovens sobre possibilidades de carreira, mercado de trabalho e desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

O principal objetivo desse guia é oferecer suporte pedagógico para que os professores integrem a orientação profissional ao currículo escolar, promovendo reflexões sobre vocação, interesses e oportunidades. Além disso, ele auxilia na construção de um projeto de vida consciente, reduzindo a ansiedade dos estudantes diante do futuro e contribuindo para sua inserção no mundo do trabalho ou na continuidade dos estudos.

Dessa forma, um guia bem elaborado fortalece o papel da escola como mediadora na construção do futuro dos jovens, garantindo que tenham acesso a informações qualificadas e orientação adequada para suas escolhas profissionais.



# 1. Autoconhecimento

## Identificando habilidades e interesses

O autoconhecimento é o primeiro passo para fazer escolhas profissionais inteligentes. Para identificar suas habilidades, observe as atividades em que você se destaca ou que realiza com facilidade. Pergunte a si mesmo: "Quais são as tarefas que me proporcionam satisfação?". Liste suas habilidades técnicas e interpessoais, como criatividade, organização, ou capacidade de trabalhar em equipe.

Ao explorar seus interesses, reflita sobre o que desperta sua curiosidade ou entusiasmo. Quais assuntos você gosta de aprender? Quais *hobbies* ou atividades você pratica no tempo livre? Essa autoanálise ajudará a alinhar suas escolhas profissionais com suas aptidões e paixões. (ARAÚJO, U. F.; ARANTES, V.; PINHEIRO, V., 2020).

## Descobrindo sua personalidade

A personalidade influencia diretamente as preferências profissionais. Podemos utilizar ferramentas como o teste de personalidade dos cinco grandes fatores (*BIG FIVE*, por exemplo) para entender melhor as características do aluno. Você é mais extrovertido ou introvertido? Prefere trabalhar em ambientes estruturados ou dinâmicos?

O teste de personalidade *Big Five* avalia cinco grandes traços da personalidade humana:

1. **Abertura à Experiência** – Criatividade, curiosidade e disposição para novas ideias e experiências.
2. **Conscienciosidade** – Organização, disciplina e senso de dever.
3. **Extroversão** – Sociabilidade, assertividade e nível de energia em interações sociais.
4. **Amabilidade** – Empatia, cooperação e gentileza no trato com os outros.
5. **Neuroticismo** – Nível de estabilidade emocional, incluindo propensão à ansiedade e estresse.

O teste mede cada traço em um espectro, ajudando a entender padrões comportamentais e traços de personalidade de forma equilibrada.

## **Explorando valores e crenças**

Os valores pessoais orientam as escolhas e definem o que é importante para o aluno. Reflita sobre o que você valoriza em uma carreira: estabilidade financeira, impacto social, autonomia ou crescimento profissional. As crenças também desempenham um papel importante. Elas moldam a nossa visão de mundo e influenciam nossas metas. Por exemplo, se você acredita na importância de ajudar os outros, profissões na área da saúde ou educação podem ser adequadas.(NORONHA, A.P. P.; AMBIEL, R. A. M, 2006).

## **Avaliando experiências prévias**

Experiências anteriores, como trabalhos temporários, projetos escolares ou voluntariado, podem fornecer pistas valiosas sobre suas preferências e habilidades. Analise o que você aprendeu com essas vivências e como elas podem ser aplicadas em sua futura carreira. Pergunte-se: "Quais atividades me fizeram sentir mais realizado?" e "O que eu gostaria de repetir ou evitar no futuro?" Essa reflexão ajudará a direcionar suas escolhas profissionais de maneira mais consciente.

## **Aplicação do conteúdo teórico na prática**

**Objetivo:** Ajudar os alunos a se conhecerem melhor e relacionarem isso com escolhas profissionais.

1. **Atividade prática de identificação de habilidades e interesses:**

- **Dinâmica dos Post-its:** Divida a sala em grupos e forneça *post-its* para que cada aluno escreva atividades que gosta de fazer e nas quais se sente bem. Cole os *post-its* em murais temáticos (ex.: "Hobbies", "Atividades Escolares", "Interesses"). No final, discuta como esses interesses podem ser relacionados a carreiras específicas.

## 2. Testes de personalidade:

- Use ferramentas gratuitas, como o *BIG FIVE* ou MBTI, e peça que os alunos compartilhem os resultados. Faça debates sobre como diferentes tipos de personalidade podem se adequar a carreiras específicas. Exemplo: "Como um perfil mais extrovertido pode se encaixar em vendas ou comunicação?"

## 3. Discussão sobre valores e crenças:

- **Painel de Valores:** Apresente uma lista de valores (ex.: estabilidade financeira, liberdade criativa, impacto social) e peça que os alunos priorizem os cinco mais importantes. Depois, explore como esses valores se alinham a diferentes profissões.

## 4. Explorando experiências prévias:

- **Linha do Tempo de Experiências:** Peça aos alunos que desenhem uma linha do tempo marcando experiências importantes (escola, voluntariado, *hobbies*). Discuta como essas experiências podem influenciar futuras escolhas.



## 2. Conhecendo Novas Carreiras

### Pesquisando áreas de atuação

Para explorar diferentes áreas de atuação, comece pesquisando setores e profissões que chamam sua atenção. Utilize fontes como sites especializados, entrevistas com profissionais e eventos de carreira. (LEHMAN, Y. P. 1999).

Liste as principais características de cada área, como funções desempenhadas, ambiente de trabalho e perspectivas de crescimento. Essa pesquisa fornecerá uma visão mais clara sobre as opções disponíveis.

### Entendendo tendências do mercado de trabalho

O mercado de trabalho está em constante transformação. Identifique tendências e profissões em alta para garantir que suas escolhas sejam relevantes no futuro. Setores como tecnologia, saúde e sustentabilidade têm mostrado crescimento significativo.

Além disso, habilidades como pensamento crítico, resolução de problemas e alfabetização digital são cada vez mais valorizadas. Acompanhar essas mudanças ajudará você a se preparar para as demandas do mercado.

## **Avaliando o potencial de cada profissão**

Considere fatores como salário médio, oportunidades de crescimento e equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Pondere também a estabilidade da profissão e a demanda no mercado.

Converse com profissionais da área para entender os desafios e benefícios de cada carreira. Isso ajudará a alinhar suas expectativas à realidade.

## **Conhecendo diferentes formações e especializações**

Explore as formações acadêmicas e cursos técnicos necessários para cada profissão. Investigue as instituições de ensino e programas que oferecem a melhor formação na área escolhida.

Considere também a possibilidade de especializações, como pós-graduações ou certificações, para se destacar no mercado. Essas escolhas podem influenciar diretamente sua carreira a longo prazo. (BOCK, S. D,2002).

## **Aplicação do conteúdo teórico na prática**

**Objetivo:** Incentivar os alunos a pesquisarem e refletirem sobre áreas de atuação e tendências de mercado.

### **1. Pesquisa em grupo sobre áreas de atuação:**

- Divida os alunos em grupos, cada um responsável por uma área (ex.: saúde, tecnologia, artes). Eles devem apresentar características, desafios e oportunidades dessas profissões para a turma. Use apresentações criativas, como cartazes ou slides interativos.

### **2. Simulação de entrevistas com profissionais:**

- Convide profissionais para um painel ou organize uma simulação onde os alunos assumem o papel de entrevistadores. Eles podem preparar perguntas sobre desafios, rotinas e habilidades necessárias.

### **3. Tendências de mercado:**

- **Jogo das Profissões do Futuro:** Apresente informações sobre profissões emergentes e peça aos alunos que criem um "perfil ideal" para essas carreiras, incluindo habilidades e formação.

#### **4. Comparação de formações:**

- **Mapa de Formação:** Os alunos podem criar mapas mentais que conectem carreiras de interesse às formações acadêmicas e cursos técnicos disponíveis.



### 3. Planejamento Profissional

#### Estabelecendo metas de curto e longo prazo

Definir metas claras é essencial para guiar seu planejamento profissional. Metas de curto prazo podem incluir concluir um curso ou estágio, enquanto metas de longo prazo podem envolver alcançar uma posição de liderança ou abrir seu próprio negócio. (ABADE, F. L. 2005).

Certifique-se de que suas metas sejam específicas, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com prazo definido (SMART). Isso facilitará o acompanhamento de seu progresso.

As metas SMART são um modelo para definir objetivos de forma clara e eficaz. O acrônimo SMART representa cinco critérios que uma meta deve ter:

1. **S (Specific) – Específica:** A meta deve ser bem definida, clara e direta.
2. **M (Measurable) – Mensurável:** Deve ser possível medir o progresso e saber quando a meta foi alcançada.
3. **A (Achievable) – Atingível:** A meta precisa ser realista e possível de alcançar com os recursos disponíveis.
4. **R (Relevant) – Relevante:** Deve estar alinhada com seus valores e objetivos maiores.
5. **T (Time-bound) – Com prazo definido:** Precisa ter um prazo para conclusão.

## **Criando um plano de ação personalizado**

Com base nas metas definidas, elabore um plano de ação que inclua etapas específicas para alcançá-las. Identifique recursos necessários, como cursos, mentorias ou experiências práticas.

Estabeleça prazos para cada etapa e monitore seu progresso regularmente. Um plano bem estruturado mantém você motivado e focado.

## **Identificando oportunidades de *networking***

Construir uma rede de contatos é essencial para o sucesso profissional. Participe de eventos, como feiras de carreira e palestras, para conhecer pessoas influentes na área de seu interesse.

Utilize plataformas como LinkedIn para se conectar com profissionais e buscar oportunidades. Um bom networking pode abrir portas para estágios, empregos e mentorias.

## **Desenvolvendo habilidades e competências**

Invista no desenvolvimento de habilidades técnicas e comportamentais (*soft skills*). Competências como comunicação, trabalho em equipe e adaptação são altamente valorizadas no mercado. (MELO-SILVA, L. L. 2021).

Busque cursos, *workshops* e experiências práticas que fortaleçam essas competências. O aprendizado contínuo é fundamental para se destacar e crescer profissionalmente.

## **Aplicação do conteúdo teórico na prática**

**Objetivo:** Capacitar os alunos a planejarem e organizarem seus objetivos de carreira.

### **1. Definição de metas SMART:**

- ° Peça que os alunos escrevam uma meta profissional e a adaptem ao modelo SMART. Depois, compartilhem em duplas ou grupos para sugestões de melhorias.

### **2. Plano de ação personalizado:**

- ° **Jornada do Herói:** Cada aluno desenha sua "jornada profissional", marcando os passos que precisa dar (ex.: estágio, graduação, *networking*) e os "desafios" que pode enfrentar.

### 3. *Networking:*

- ° **Desafio do LinkedIn:** Oriente os alunos a criarem um perfil no LinkedIn ou simular um em sala. Peça que listem 3 contatos que seriam importantes para a carreira que desejam.

### 4. **Desenvolvimento de habilidades:**

- ° Organize oficinas para praticar *soft skills* como comunicação (debates), trabalho em equipe (projetos colaborativos) ou resolução de problemas (jogos de lógica).

# Conclusão

A orientação profissional desempenha um papel fundamental na trajetória acadêmica e profissional dos estudantes do ensino médio, auxiliando-os na escolha de carreiras alinhadas a seus interesses, habilidades e perspectivas de futuro. No entanto, esse tema ainda é pouco explorado, especialmente nas escolas públicas, onde a falta de recursos e de programas estruturados limita o acesso dos alunos a informações essenciais sobre o mercado de trabalho e as possibilidades de formação superior ou técnica.

Diante desse cenário, um guia de orientação profissional torna-se uma ferramenta indispensável, pois fornece direcionamentos aos jovens que enfrentam dificuldades na tomada de decisão sobre o seu futuro. Além de apresentar informações que jogam luz sobre diferentes profissões, cursos e áreas de atuação, esse material aborda aspectos como autoconhecimento, desenvolvimento de habilidades socioemocionais e estratégias para inserção no mundo do trabalho.

A ausência de uma orientação profissional eficaz nas escolas públicas agrava a insegurança dos estudantes e pode levar a escolhas inadequadas ou à evasão escolar. Dessa forma, a implementação de um guia estruturado contribui significativamente para ampliar as oportunidades dos jovens, tornando-os mais preparados para enfrentar os desafios do mercado de trabalho e para construir trajetórias profissionais mais satisfatórias e promissoras.

## Referências

- ABADE, F.L.(2005). "Orientação Profissional no Brasil: Uma Revisão Histórica da Produção Científica." *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 6(1), 15-24.
- ARAÚJO, ULISSES F; ARANTES, VALÉRIA; PINHEIRO, VIVIANE **Projetos de Vida: Fundamentos psicológicos, éticos e práticas educacionais.** 1.ed-São Paulo: Summus,2020.
- BOCK, S. D. (2002). "Orientação Profissional: A Abordagem Sócio-Histórica." São Paulo: Cortez.
- MELO-SILVA, L. L. (2021). "Orientação Profissional no Brasil: Da Legislação às Práticas no Campo da Educação." *Orientación y Sociedad*, 21(2).
- NORONHA, A. P. P., & Ambiel, R. A. M. (2006). "Orientação Profissional e Vocacional: Análise da Produção Científica." *Psico-USF*, 11(1), 75-84.
- LEHMAN, Y.P . "Não sei que profissão escolher" 1<sup>a</sup> edição. São Paulo: Moderna, 1999