



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Sílvia Isabel Estêvão Simões Veríssimo

**RELATÓRIO CIENTÍFICO-PROFISSIONAL**  
**VISÃO RETROSPETIVA E PROSPETIVA SOBRE O**  
**PERCURSO PROFISSIONAL ENQUANTO PSICÓLOGA**

Dissertação no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia, Área de Especialização em  
Psicologia da Educação Desenvolvimento e Aconselhamento orientada pela  
Professora Doutora Maria Paula Barbas Albuquerque Paixão  
e apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação  
da Universidade de Coimbra

outubro de 2020



## **Relatório Científico-Profissional**

### **Visão retrospectiva e prospectiva sobre o percurso profissional enquanto psicóloga**

#### **Resumo**

O presente relatório efetua uma análise de carreira baseado nas experiências e competências adquiridas na totalidade de trabalho realizado durante duas décadas e desenvolvido com relevância para o domínio da Psicologia da Educação Desenvolvimento e Aconselhamento. Surge também da necessidade de um momento de balanço pessoal e profissional.

De entre as atividades profissionais descritas, efetua-se um estudo crítico-reflexivo sobre o programa de Orientação Escolar e Profissional, implementado numa lógica de modelo preventivo de intervenção psicológica no contexto escolar.

**Palavras-chave:** psicologia da educação; psicologia vocacional e do desenvolvimento; psicólogo escolar; orientação escolar e profissional.

#### **Scientific and Professional Report**

##### **Abstract**

This report provides a career analysis based on the acquired skills and experience obtained throughout two decades of work, which were carried out and developed in the areas of Counselling, Developmental and Educational Psychology. There was also a need for a moment of personal and professional balance.

Among the professional activities hereby described, a critical reflection of a research study is made on the School and Professional Guidance Program which is implemented in a school-based preventive model of psychological interventions.

**Keywords:** educational psychology; counselling and developmental psychology; school psychologist; school and professional guidance.



## **Agradecimentos**

Agradeço em primeiro lugar a todos os colegas das diferentes equipas de que fiz parte e com quem tive oportunidade de aprender, de construir e de perspetivar uma carreira profissional; bem hajam aqueles que ficaram amigos para a vida.

Agradeço às instituições que me acolheram como profissional e onde pude desenvolver a minha atividade, onde me descobri como profissional e redescobri como pessoa. Efetivamente, só são possíveis o crescimento pessoal e a visão alargada do mundo e do ser humano através de experiências e de contactos pluridisciplinares enriquecedores.

A todas as crianças, famílias e pessoas com quem me cruzei terapêuticamente ao longo destes anos, agradeço a confiança depositada e a partilha de histórias e de lições. Por elas encontrei motivação para ultrapassar as minhas dúvidas e desconhecimento; por elas dediquei parte da minha vida ao estudo e à pesquisa - motivos existenciais inestimáveis -; com todas elas fiz aprendizagens importantes para a minha vida.

Agradeço a todos os meus professores do primeiro ciclo de estudos e, no presente, à minha orientadora deste Mestrado, Professora Doutora Maria Paula Paixão, com quem tive o privilégio e o prazer de reencontrar neste segundo ciclo de estudos.

Aos meus amigos, Luís e Maria, que não me deixaram sucumbir neste projeto, apesar do desânimo e ansiedade num ano de desafios mundiais e pessoais devido à pandemia COVID-19.

E porque os últimos são os primeiros, agradeço ao meu filho, Tomás, pela inesgotável inspiração, por ser o meu presente, o meu futuro e todos os meus pontos cardeais.

## **Lista de siglas e acrónimos**

COVID-19 – Corona Virus Disease 2019

SPO – Serviço de Psicologia e Orientação

CEFA – Cursos de Educação e Formação de Adultos

ATL – Atelier de Tempos Livres

SARS-COV-2 - Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2

OPP – Ordem dos Psicólogos Portugueses

NEE – Necessidades Educativas Especiais

PRODEP - Programa de Desenvolvimento Educativo para Portugal

IPSS –Instituição Particular de Solidariedade Social

PIAAR-R - Programa de Intervenção Educativa para Aumentar a Atenção e a Reflexividade

RVCC - Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências

GAAF – Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família

IAC – Instituto de Apoio à Criança

CEF – Curso de Educação e Formação

CIF – Classificação Internacional de Funcionalidade

DREC – Direção Regional de Educação do Centro

ECO – Escolha de Cartões Ocupacionais

## Índice

Introdução .....	1
Parte I - Descrição das atividades realizadas entre 2001 e 2020 .....	3
Tabela 1 – Contextos de realização das atividades profissionais .....	4
O ingresso na Ordem dos Psicólogos Portugueses e a primeira paragem para reflexão sobre o passado e o futuro do nosso trilha de carreira .....	14
Formação de que beneficiámos e fomos promotores .....	14
Tabela 2 – Formação profissional e/ou outras de que beneficiámos .....	15
Tabela 3 – Formação e comunicações das quais fomos promotores .....	17
Parte II - Estudo crítico-reflexivo sobre os programas de Orientação Escolar e Profissional aplicados ao longo da carreira .....	18
Parte III - Principais conclusões e revisão crítica do estado da arte .....	22
Bibliografia .....	27



## **Introdução**

O presente relatório é elaborado no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia, Área de Especialização em Psicologia da Educação Desenvolvimento e Aconselhamento, efetuado ao abrigo das normas para creditação de Mestres em Psicologia a partir do grau de Licenciatura em Psicologia pré-Bolonha, aprovadas pelo Conselho Científico da Faculdade em Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, em 14 de julho de 2011. Pretende-se efetuar a descrição e caracterização reflexiva das atividades que desenvolvemos com relevância na área Educacional, desde a conclusão de Licenciatura em Psicologia – Ramo de Orientação Escolar e Profissional em julho de 2001, até ao presente. Referenciamos também, paralelamente, a prática clínica associada e truncada quer no que diz respeito à prática educativa quer no próprio desenvolvimento da carreira de psicólogo como técnico mediador e interveniente em todas as áreas da vida dos sujeitos e das entidades.

Assim, a primeira parte deste relatório procede a uma apresentação das atividades relevantes desenvolvidas no domínio em causa (atividades educacionais e conexas), da atividade clínica e da formação de que beneficiámos ou fomos promotores. Essa apresentação servirá de base para uma breve reflexão integradora do trabalho desenvolvido nos diferentes contextos em que exercemos atividade profissional.

Na segunda parte procederemos à análise e aprofundamento das atividades implementadas ao longo da minha atividade no que diz respeito à Orientação Escolar e Profissional, na vertente da promoção do desenvolvimento de competências de decisão vocacional para alunos do 9º ano e Ensino Secundário.

Este trabalho é, pela sua própria conceção, uma tarefa de revisão de vida e em simultâneo um certo parar para seguir um novo momento do caminho pessoal. Trata-se de um relatório que, sendo reportado ao que se fez, se assume como prospetivo pois a ponderação de quem se quer ainda ser e do que se deseja e sabe estar pronta a fazer, daqui resulta também.

As abordagens autobiográficas (não apenas no sentido pessoal, mas geracional), as práticas de escrita pessoal e coletiva, o desenvolvimento de competências “dramáticas” e relacionais ou o estímulo a uma atitude de investigação deveriam fazer parte de uma conceção abrangente de formação. (Nóvoa, 1991, p. 18).

Sabemos que esta ideia se referia à formação de professores, contudo, qualquer preparação profissional, parece-nos, deveria contemplar essa aprendizagem de estratégias pessoais que visassem auxiliar cada profissional a ponderar-se enquanto pessoa e enquanto pessoa com uma determinada profissão. Em psicologia, muito precisamente, a pessoa e o profissional fundem-se mas não podem nunca confundir-se: quem se é surge na expressão de como se é na profissão e, sendo o exercício da atividade enquanto psicóloga uma relação com outrem, a preponderância de nos pensarmos antes de agir ganha um novo alento aquando da redação deste documento.

O mesmo autor, anos depois, refere uma outra questão relativamente à formação para a profissão situando a posição de cada pessoa como profissional, mas também a posição da própria profissão atendendo ao que denomina por movimentos: “disposição pessoal, interposição profissional, composição pedagógica, recomposição investigativa e exposição pública.” (Nóvoa, 2017, p.1106). Interessa-nos aqui prestar atenção à ideia de “disposição pessoal” (*op. cit.*, p.1121), de “recomposição investigativa” (*idem*, p.1128) e de “exposição pública” (*idem*, p. 1129). Ainda que, esta última, não nos vá ocupar em grande minúcia, não podemos deixar de ponderar o seu valor, especialmente num ano como este em que este trabalho se apresenta e em que, a propósito da pandemia que desde março abala o mundo como um todo, as questões ligadas à saúde mental, ao bem estar subjetivo e, portanto, à importância da psicologia e seus profissionais tem vindo a ser divulgada nos mais diversos espaços de comunicação pública e em todos os contextos em que as pessoas se movem e se refletem.

Trata-se assim de um trabalho que assenta no uso do saber que, em psicologia vai beber a Lewin e que sabemos poder referir como Perspetiva Temporal (PT). Lewin, em 1978, descrevia este constructo como a perspetiva que uma pessoa, um indivíduo, tem do seu passado e futuro psicológico num dado momento da sua vida. Considerar o futuro tem influência no modo como nos comportamos no presente e, de acordo com Zimbardo e Boyd (1999) esta consideração suporta muitas vezes consequências positivas na vida dos indivíduos. Assim, nas páginas que compõem este Relatório Científico–Profissional, propomo-nos rever quem fomos, ponderar quem seremos e, numa escrita que é simultaneamente uma narrativa pessoal e um documento académico, mostrar hoje como a psicologia nos informa e nos lança em cada momento da nossa vida.

## **Parte I - Descrição das atividades realizadas entre 2001 e 2020**

No presente capítulo procederemos a uma descrição do trabalho realizado ao longo de cerca de dezanove anos de atividade profissional, com relevância para a área escolar e também na área clínica. Para o efeito, começaremos por apresentar uma tabela que sintetiza os diferentes contextos em que esse trabalho foi desenvolvido. Para uma melhor clarificação, apresentamos posteriormente uma descrição enquadrada das atividades em contexto escolar e as atividades conexas desenvolvidas, bem como as que foram levadas a cabo no âmbito clínico, assim como da formação recebida e formação prestada. Esta tarefa é, em si mesma, um convite a ponderar o tempo e a relação que estabelecemos connosco mesmos na apreciação que subjaz à organização da tabela que se segue.

Sabemos que o passado e o futuro sustentam e garantem as condições para a atribuição de significado às experiências pessoais. O tempo, esse elemento indelével, faz parte de uma dimensão organizadora da vida, da experiência, do conhecimento, da totalidade do campo psicológico (Paixão, 2004). Com este saber presente, fazer constar as atividades desenvolvidas ao longo de quase duas décadas é, simultaneamente, experimentado um certo espanto (quantas vezes não sentimos o tempo passar) e algum reconhecimento de valor pessoal (a prestação de serviço nas diferentes valências que a formação em psicologia nos garantiu/garante e a ação junto dos outros – indivíduos ou entidades – fica aqui plasmada de um modo que, se não fosse por este desejo de cumprir a tarefa que culmina no Relatório, possivelmente nunca se faria).

Após a conclusão da Licenciatura em Psicologia – Ramo de Orientação Escolar e Profissional, em julho de 2001, iniciámos de imediato a procura de oportunidades de trabalho através de uma atitude atenta e do desenvolvimento de um comportamento ativo de pesquisa e de informação sobre o mercado de trabalho.

**Tabela 1**  
**Contextos de realização das atividades profissionais**

<b>Entidade/Local de Realização</b>	<b>Categoria/Cargo</b>	<b>Contexto</b>	<b>Período de realização</b>
Penamédica - Centro Médico e Cirúrgico de Penacova	Psicóloga	Atividade clínica; consulta, avaliação e intervenção psicológica com adultos e crianças.	Desde setembro de 2001 até ao presente <sup>1</sup>
Agrupamento de Escolas do Concelho de Alvaiázere	Psicóloga Escolar	SPO	De fevereiro de 2002 a julho de 2006 <sup>1</sup>
Celium - Instituição Particular de Solidariedade Social (Centro de Dia, Atelier de Tempos Livres (ATL), Fórum Sócio Ocupacional)	Psicóloga; Orientadora	Intervenção Sistémica e Psicológica; Intervenção Pedagógica; Orientação de Estágios de Psicologia	De dezembro de 2003 a novembro de 2006 <sup>1</sup>
Instituto Monitor	Formadora na área da Psicologia	Curso de Auxiliar de Ação Educativa dos Cursos de Educação e Formação de Adultos (CEFA)	De outubro de 2005 a julho de 2006 <sup>1</sup>
Agrupamento de Escolas da Zona Urbana da Figueira da Foz	Psicóloga Escolar	SPO	De fevereiro de 2008 a julho de 2009
Agrupamento de Escolas de S. Silvestre	Psicóloga Escolar	SPO	De setembro de 2009 a julho de 2010
Escola Tecnológica e Profissional de Sicó	Psicóloga Escolar	SPO	De setembro de 2011 a julho de 2012
Escola Tecnológica e Profissional de Sicó	Psicóloga Escolar; Responsável pela Comunicação e Relações Humanas	Intervenção sistémica e organizacional. Relações Públicas.	De setembro de 2012 a julho de 2013

Feel Zen – Saúde e Bem-Estar	Psicóloga	Atividade clínica; consulta, avaliação e intervenção psicológica com adultos e crianças.	Desde setembro de 2014 até ao presente <sup>1</sup>
------------------------------	-----------	--	---

<sup>1</sup>. Como colaboradora independente

### **1.1. Penamédica - Centro Médico e Cirúrgico de Penacova**

Em setembro de 2001 surgiu o primeiro contexto de trabalho em que fomos aceites participar e onde permanecemos até hoje. A Clínica Penamédica, uma clínica médica privada, aceitou-nos para integrar a equipa composta por médicos de várias especialidades e onde desenvolvemos um trabalho de avaliação, intervenção e acompanhamento de adultos e crianças. A atividade profissional de psicólogo desenvolvida nesta entidade permitiu uma grande aprendizagem de experiências e abordagens técnicas diversificadas, quer do ponto de vista clínico quer na intervenção psicoterapêutica.

Tal como definido pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) sobre a importância dos psicólogos em saúde pública, a Psicologia, enquanto ciência do comportamento, e num quadro de abordagem transdisciplinar, tornou-se um aliado natural e indispensável na formulação de políticas de saúde, na intervenção, prevenção e promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida da população e dos indivíduos. Vivemos tempos de grandes desafios de saúde pública e individual, quer no que diz respeito a doenças não transmissíveis (como os problemas de saúde psicológica, o cancro ou as doenças cardiovasculares), quer no que diz respeito à prevenção de doenças (como a obesidade e a diabetes) e também a doenças infecciosas (como o SARS-COV-2), nas quais a necessidade de mudança comportamental dos indivíduos tem um papel preponderante. A nossa prática, enquanto profissionais integrados em equipas médicas, contribui para a compreensão e o conhecimento sobre os aspetos motivacionais e cognitivos dos hábitos e comportamentos humanos que são fundamentais para ajudar os sujeitos a iniciar, manter ou mudar esses mesmos hábitos e comportamentos. As nossas intervenções, neste contexto clínico, são mais orientadas para a dinâmica psicológica com o sujeito consulente.

Realizamos consultadoria psicológica através de avaliações psicológicas e psicossociais com recurso a diversos métodos (testes, questionários, observação ou entrevistas) e com base nos resultados obtidos produzimos relatórios de avaliação destinados a outros organismos públicos (escolas, tribunais, hospitais, segurança social, etc...), participando assim em processos de identificação de necessidades e respostas adequadas que visam melhorar as condições de saúde e de vida dos indivíduos.

Na intervenção com adultos acompanhamos e orientamos pessoas em processos de estados depressivos, depressão e luto. Atendemos solicitações de médicos de clínica geral ou de especialidade para observação e avaliação neuropsicológica de pessoas com possível demência. Elaboramos relatórios, que encaminhamos para os médicos, para pedidos de pensões e/ou reforma ou questões relacionadas com seguros de saúde/vida. Pontualmente, surgem casos de pedidos de observação/avaliação para entrega em processos judiciais.

Salientamos, ainda, as avaliações a crianças na área da leitura e da escrita com vista a despiste de Dislexia, questões associadas ao desenvolvimento infantil e adolescência, orientação escolar, diagnóstico de dificuldades de aprendizagem ou de comportamentos adaptativos e/ou mal adaptativos em ambiente escolar, social ou familiar.

## **1.2. Agrupamento de Escolas do Concelho de Alvaiázere**

Em fevereiro de 2002 surge o primeiro convite para integrar um SPO na Escola Básica de 2º e 3º Ciclos e Secundário Dr. Manuel Ribeiro Ferreira, em Alvaiázere. O trabalho desenvolvido na área da Psicologia da Educação caracterizou-se pela quase totalidade das funções e atividades descritas pela OPP para esta área. Foi sempre o nosso maior objetivo que a intervenção em contexto educativo fosse um contributo forte para o desenvolvimento integral e o bem-estar dos indivíduos/alunos, para o seu sucesso escolar, para a prevenção de fenómenos de violência e de risco ou de formas de exclusão e/ou discriminação de qualquer natureza.

Realizámos avaliações psicológicas e psicopedagógicas no âmbito das competências cognitivas, afetivas sociais e da personalidade, relacionadas com os pedidos

e os problemas identificados, recorrendo a testes e provas psicológicas e psicopedagógicas, a observações, a questionários ou a recolha em fontes de informação documentais e pessoais.

Implementámos apoio psicológico e psicopedagógico através do acompanhamento de alunos com dificuldades de natureza psicológica e/ou de comportamento (dificuldades de relacionamento e comunicação, alterações do comportamento, problemas emocionais, depressão, ansiedade, etc...) e apoio educativo a crianças e adolescentes com dificuldades de aprendizagem ou deficiências (défices cognitivo, afetivo, da motricidade, outros), baixo rendimento, desmotivação e absentismo escolar (questões individuais sempre marcadas pela componente relacional: a família e os contextos de desenvolvimento). Este apoio visa minorar ou ultrapassar as dificuldades do indivíduo, a superação dos seus problemas, a adaptação à sua situação particular de forma a aumentar o seu autoconhecimento, autonomia, funcionalidade e resiliência.

Aplicámos programas de reeducação e estimulação do desenvolvimento cognitivo para treino de competências de raciocínio, memória, atenção/concentração, análise e síntese de informação.

Tivemos participação e intervenção ativas nas Necessidades Educativas Especiais (NEE) - ainda ao abrigo do Decreto Lei nº319/91 que viria a ser revogado e substituído pelo Decreto Lei nº3/2008 e este pelo atual Decreto Lei nº54/2018 – Educação Inclusiva -, através da avaliação do desenvolvimento global e das necessidades educativas específicas, promovendo a inclusão educativa, social e profissional das crianças e jovens. Em estreita colaboração com as equipas dos professores especializados, do ensino regular e com outros profissionais que acompanham os alunos com necessidades acrescidas, tentámos minorar os riscos associados às suas dificuldades/(in)capacidades através do seu acompanhamento e da construção de projetos educativos que os ajudassem na sua transição para uma vida ativa adequada e ajustada.

Organizámos e planificámos processos de orientação escolar e profissional junto de alunos do 9º ano e secundário. Estes processos assentaram em estratégias de promoção de autoconhecimento (psicometria, testes projetivos, entrevistas e reconhecimento da história pessoal), na clarificação de projetos pessoais, vocacionais e profissionais, na disponibilização de apoio e de informação a alunos, pais e professores, na dinamização de workshops/colóquios, na colaboração com outros profissionais de educação, outros

técnicos e com outros serviços e estruturas da comunidade próxima ou mais central (Centros de Saúde, Segurança Social, Hospitais Distritais, organismos judiciais, empresas, ...)

A permanência neste Agrupamento, até 2006, foi apenas possível graças à nossa colaboração na elaboração de processos de candidatura a financiamentos ao abrigo do Programa de Desenvolvimento Educativo para Portugal (PRODEP). Com este financiamento foi possível a aquisição de material de avaliação psicométrica e psicológica (testes e questionários) para implementação de atividades de Orientação Escolar e Profissional e para a área de avaliação, tão necessária às crianças e equipas da educação inclusiva que com elas trabalham.

### **1.3. Celium - Instituição Particular de Solidariedade Social**

Em 2003, concomitantemente, surge um convite dirigido pelo Presidente da Celium - Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), para realizar intervenção semanal junto das crianças utentes do ATL daquela instituição. A área de atuação acabou por ser mais abrangente visto tratar-se de uma instituição que, à data, possuía outras valências – Fórum Sócio Ocupacional e Centro de Dia. Assim, no ATL aplicamos o Programa de Intervenção Educativa para Aumentar a Atenção e a Reflexividade (PIAARR) (Bernardo Gargalo, 1998), que se destina à promoção de estratégias que visam superar as dificuldades de atenção e de concentração, que são, muitas das vezes, a causa do insucesso escolar dos jovens. Este programa consiste numa série de exercícios, que permitem desenvolver ou incentivar o desenvolvimento de um conjunto de estratégias cognitivas eficazes, que têm como objetivo aumentar a capacidade de adaptação e de resposta. Incide sobre áreas como o autocontrolo verbal, a resolução de problemas, a discriminação, a atenção, etc. (Bernardo Gargalo, 1998). Foi aplicado aos alunos do 1º ciclo do ensino básico para estimulação do desenvolvimento cognitivo e treino de competências de raciocínio, memória, atenção/concentração, análise e síntese de informação. Ainda no domínio da psicopedagogia e no âmbito de uma parceria entre esta IPSS e o Agrupamento de Escolas de Ceira, realizámos a avaliação psicopedagógica e cognitiva de algumas crianças que frequentavam este ATL no horário pós-escolar.

Na valência Fórum Sócio–Ocupacional (Protocolo com Hospital Sobral Cid) fizemos o acompanhamento e apoio de pessoas com desvantagem transitória ou permanente, de origem psíquica, visando a sua reinserção sociofamiliar e/ou profissional ou a sua eventual integração em programas de formação ou de emprego protegido. Falamos de indivíduos maioritariamente do sexo masculino e com história de adição alcoólica e de indivíduos jovens com doença mental.

Tendo em conta o nosso conhecimento científico sobre o desenvolvimento humano, nomeadamente sobre o impacto psicológico individual, familiar e social do envelhecer, informámos e colaborámos ativamente no acompanhamento dos idosos do Centro de Dia, das suas famílias e com as técnicas prestadoras de cuidados, de forma a permitir que todos os envolvidos lidassem de forma adaptativa com os desafios decorrentes do processo de envelhecimento. Nesta intervenção encontramos idosos já muito dependentes de cuidados, que apresentavam dificuldades de relacionamento e comunicação, problemas emocionais, de depressão e/ou ansiedade ou com patologias associadas à velhice (Demência, Doença de Alzheimer, Doença de Parkinson).

Foi-nos solicitada, dentro das nossas competências técnicas e linhas contratuais entre a instituição e o Instituto Superior Miguel Torga de Coimbra, a orientação de dois estágios curriculares de dois alunos, respetivamente no ano letivo 2005/2006 e 2006/2007, do Curso de 1º Ciclo de Psicologia da referida instituição de ensino superior. Os estágios, com a duração de 60 horas, compreenderam as fases de integração na Instituição, acompanhamento na realização das atividades requeridas e processo de avaliação.

#### **1.4. Instituto Monitor**

Em 2005, fomos convidados pelo Instituto Monitor (Coimbra) para implementar e desenvolver formação no âmbito dos Cursos de Educação e Formação de Adultos (CEFA) ao abrigo do Processo de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências (RVCC), do Curso de Auxiliar de Ação Educativa, módulos “Acompanhamento de Crianças – Desenvolvimento Infantil, relacionamento empático e

afetivo”, “Apoio a atividades de tempos livres – Comunicação e relação eficaz com crianças”, “Apoio a atividades de tempos livres – Atitudes educativas”.

Ao nível da formação, defende-se que os psicólogos podem assumir responsabilidades que vão desde o desenho e elaboração de programas formativos e de desenvolvimento pessoal e profissional até à sua implementação, monitorização e avaliação desses mesmos programas. Com o apoio de outros professores/formadores de várias áreas, foi possível alavancar o desenvolvimento pessoal e profissional de um grupo de adultos sem escolaridade obrigatória cumprida, complementar-lhes e reconhecer-lhes as competências até aí adquiridas ao longo da vida em contextos formais, não formais e informais (no trabalho, em ambiente associativo, em formações realizadas, em família, etc.). Complementadas as vivências e competências com os conteúdos escolares/técnicos, certificámos os indivíduos com uma habilitação escolar de 9º ano.

### **1.5. Agrupamento de Escolas da Zona Urbana da Figueira da Foz Agrupamento de Escolas de S. Silvestre, Coimbra**

De 2008 a 2009 integramos a tempo inteiro o Serviço de Psicologia e Orientação do Agrupamento de Escolas da Zona Urbana da Figueira da Foz, e de 2009 a 2010 integramos a tempo inteiro o Serviço de Psicologia e Orientação do Agrupamento de Escolas de S. Silvestre, Coimbra. Tal como já descrito anteriormente neste relatório e para não repetir a descrição exaustiva do nosso trabalho na área dos SPO, o trabalho desenvolvido nestes dois agrupamentos caracterizou-se pela quase totalidade das funções e atividades referidas anteriormente. Ressalve-se, contudo, as diferenças de contextos sociais das comunidades educativas que permitiram, só por si, o nosso enriquecimento pessoal e técnico.

Salientamos, no Agrupamento de Escolas da Zona Urbana da Figueira da Foz, para além das tarefas inerentes e já descritas para o contexto escolar, sermos integrados numa realidade urbana que abrange seis bairros sociais com diferentes etnias e nacionalidades. A necessidade de conhecer culturas e hábitos diferenciados motivou-nos à investigação e pesquisa que nos faz, ainda hoje, olhar para além daquilo que se pode observar à superfície do tecido humano e social.

Também a salientar, no Agrupamento de Escolas de S. Silvestre, Coimbra, a possibilidade de trabalhar paralela e interinamente com o Gabinete de Apoio ao Aluno e à Família (GAAF) do Instituto de Apoio à Criança (IAC), a funcionar habitualmente naquela escola. No ano letivo em que fizemos parte do SPO daquele Agrupamento, o GAAF integrou dois estágios curriculares de duas alunas finalistas do Curso de Psicologia da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Não sendo diretamente alunas integradas em estágio do SPO, emprestámos o nosso contributo para apoio e esclarecimentos sobre as práticas dos psicólogos nas escolas, sobre a aplicação de testes e/ou baterias de testes e convidamos a estar presentes em sessões de Orientação Escolar e Profissional para observação das práticas aplicadas.

#### **1.6. Escola Tecnológica e Profissional de Sicó**

De 2011 a 2013, integrámos a nossa ação a tempo inteiro na Escola Tecnológica e Profissional de Sicó, em Avelar. No primeiro ano letivo, 2011/2012, desenvolvemos atividade como Psicóloga/Orientadora Escolar e Profissional de alunos de cinco turmas de Cursos de Educação e Formação (CEF) para obtenção do 9º ano de escolaridade. No segundo ano letivo exercemos funções de Responsável pela Comunicação e Relações Humanas/Relações Públicas.

Como Psicóloga/Orientadora Escolar e Profissional coube-nos as tarefas inerentes e já descritas para esta área de intervenção: a planificação e orientação dos processos de desenvolvimento vocacional e de carreira, mas também a intervenção na prevenção dos fenómenos de violência e comportamentos de risco visto tratar-se de uma população de jovens maioritariamente com história de disfuncionalidades familiares e sociais, insucesso e absentismo escolar. A consulta psicológica, o acompanhamento regular, a grande proximidade aos alunos, famílias e entidades sociais envolvidas, foram os pontos mais importantes e prementes desta intervenção psicológica muito abrangente. O desafio foi grande, o sucesso escolar dos alunos correspondeu ao desafio e ao trabalho que lhe esteve associado: a totalidade dos alunos das cinco turmas concluiu o 9º ano de escolaridade.

No segundo ano letivo, 2012/2013, houve lugar a um novo desafio, bastante inovador e além do conhecido papel “tradicional” do Psicólogo Escolar: foi-nos proposto ser Responsável pela Comunicação e Relações Humanas/Relações Públicas. As atribuições e responsabilidades foram vastas e variadas: desenvolvimento das relações humanas no seio da comunidade educativa interna, visando a promoção de um bom ambiente escolar, a cooperação entre alunos, professores e colaboradores; intervenção junto de alunos no sentido de prevenir e corrigir comportamentos de risco para a saúde e segurança dos jovens e restantes membros da comunidade; acompanhamento da ação disciplinar e os respetivos procedimentos; articulação com o Gabinete de Orientação Escolar e Profissional no âmbito da ação de orientação escolar e profissional; promoção da articulação escola-famílias, em apoio e complemento à ação dos Orientadores Escolares de Turma e da coordenação pedagógica; participar, incentivar, organizar e dinamizar iniciativas e atividades no âmbito do Plano de Atividades em interação com outros agentes educativos da escola; fazer a gestão da comunicação interna e externa da escola e assegurar a interação com os órgãos de comunicação social local e regional; organizar e coordenar a divulgação da oferta educativa e formativa da escola, incluindo a interação com os SPO de outras escolas e a organização da participação da escola em mostras e certames com esse objetivo; recolher, ao longo do ano, informação sobre as atividades realizadas na escola e organizar o anuário da entidade; ministrar sessões de métodos e técnicas de estudo; preparar e ministrar aulas de Dança com um grupo de alunos inscritos nessa área extra curricular. A preparação extra que foi necessária para o desempenho desta função diz bem de uma das tendências de personalidade necessárias ao trabalho de psicólogo: só uma forte tendência e capacidade artística nos permitiu atender e cumprir com êxito e satisfação esta função. De facto, ser psicólogo é, muito para além dessa formação, estar preparado para outros papéis e atividades, é aceitar desafios de autodidatismo que, compostos com o saber da psicologia, nos cumprem como profissionais e pessoas ao serviço das comunidades.

## **1.7. Espaço Feel Zen - Saúde e Bem-Estar**

A partir de 2014, dedicamo-nos à prática de psicologia de aconselhamento e da educação, em regime independente, em parceria com a Clínica Penamédica, a qual já tivemos oportunidade de descrever nas nossas áreas de atuação, e no espaço Feel Zen, Saúde e Bem-Estar, onde também realizamos consulta psicológica e consulta psicológica vocacional, procedemos a avaliações psicopedagógicas junto de crianças, fazemos aconselhamento parental e elaboramos relatórios. Assumimo-nos como avaliadores de pedidos de consulta psicológica/apoio/orientação que nos sejam trazidos por parte do público em geral e que orientamos para outros técnicos ou entidades na impossibilidade de atuarmos isoladamente na nossa área, ou áreas, de intervenção.

Esta disponibilidade para reconhecer o trabalho em rede que em psicologia é, talvez, cada vez mais importante e necessário é em si mesma uma aprendizagem: ao completar um tempo de formação como a licenciatura pré-Bolonha (que é a nossa situação), ainda que o currículo dos cinco anos nos permita uma ideia vasta de modelos, técnicas, grelhas de leitura, questionamentos vários ou mesmo alternativas de atuação, a área científica da psicologia tem crescido imenso ao longo do tempo e, também por isso, reconhecer a possibilidade de contacto e de colaboração com outros profissionais e outras entidades é algo que se aprende, também, ao longo do percurso profissional.

O que se aprendeu e como se aprendeu tem vindo a mudar (Cordeiro, Rodrigues, Taveira, & et. al., 2016) importa, também por isso, voltar a procurar contactar a nossa Escola e seguir no desenvolvimento do conhecimento em nome da melhor prática profissional possível. Do mesmo modo que agimos na promoção do gosto e do trabalho dedicado de cada criança e adolescente na escola, como procuramos assegurar a resposta mais adequada e precisa para cada caso em processo psicoterapêutico, também nós procuramos buscar mais saber para melhor fazer.

## **O ingresso na Ordem dos Psicólogos Portugueses e a primeira paragem para reflexão sobre o passado e o futuro do nosso trilhar de carreira**

A OPP é a associação pública profissional representativa dos profissionais em psicologia que, em conformidade com os preceitos do seu Estatuto e as disposições legais aplicáveis, exercem a profissão de psicólogo. A Ordem foi criada pela Lei n.º 57/2008, de 4 de setembro, que aprovou igualmente os seus Estatutos, tendo entrado em funcionamento normal em 12 de abril de 2010, depois de um período de instalação, e da eleição dos seus órgãos. O exercício da profissão de psicólogo em Portugal, em qualquer setor de atividade, está reservado aos que detenham o título profissional de psicólogo, atribuído pela Ordem dos Psicólogos Portugueses<sup>1</sup>.

Preenchido o requisito estipulado na alínea b) do ponto 1 do Artigo 51.º da referida Lei, “1 - Podem inscrever-se na Ordem: b). Os licenciados em Psicologia que tenham realizado uma licenciatura com a duração de quatro ou cinco anos, anterior à data de 31 de dezembro de 2007”, foi possível a nossa inscrição e inicia-se, assim, aquilo que percebemos como um processo sólido e vinculativo de carreira.

Mais tarde, através do Regulamento nº107-A/2016 de 29 de janeiro, com a criação e regulamentação de especialidades profissionais e de especialidades avançadas, viria a ser-nos atribuída a especialidade em Psicologia da Educação pelo trabalho profissional desenvolvido nesse domínio.

### **Formação de que beneficiámos ou fomos promotores**

O ser humano aprende ao longo de todo o ciclo de vida, desde o nascimento até à morte, o que permite o seu desenvolvimento pessoal, profissional e social. A aprendizagem significa levar a conhecer, a agir e a compreender. Numa sociedade em constante mudança é essencial que as pessoas desenvolvam continuamente os seus conhecimentos, competências e atitudes. Importa considerar que a aprendizagem não ocorre apenas nos contextos formais, como a escola ou a universidade: aprender é um

---

<sup>1</sup> <https://www.cnop.pt/ordens-profissionais/ordem-psicologos/>

processo flexível quanto ao tempo, espaço, conteúdo e técnicas, dependente da vontade/motivação do indivíduo para a mudança/adaptação às exigências do meio.

“O aspeto mais importante do desenvolvimento do indivíduo, está na sua capacidade de ir aprendendo sempre ao longo da sua vida (*long life learning*).” (Moreno, 2011, p.29). Assim, a nossa abertura a novas e frequentes mudanças foi uma atitude constante ao longo da carreira, experienciando os desafios que se foram deparando e aceitando convites para novos processos de aprendizagens e de formas de aprender. A não exclusão da sociedade do conhecimento depende desta postura ativa e flexível para abordar várias áreas da vida e do saber, emprestando o nosso contributo de conhecimentos como Psicólogos. Elencamos de seguida as principais contribuições recebidas e promovidas em termos de formação mais lata ou mais estrita na área da Psicologia da Educação e, também, noutras áreas onde não foi alheio o nosso contributo enquanto especialistas.

**Tabela 2. Formação profissional e/ou outras de que beneficiámos**

<b>Entidade/Local</b>	<b>Tema</b>	<b>Data de Realização</b>
<i>Talentus</i> - Associação Nacional de Formadores e Técnicos de Formação	Formação Pedagógica Inicial de Formadores	out. a dez. 2002
<i>Psicotema Web</i>	Avaliação por referência à Classificação Internacional de Funcionalidade (CIF)	jan. a fev. 2010
<i>Consensus</i>	Mediação em Contexto Escolar	fev. a mar 2010
<i>Profiforma</i>	Formação de Profissionais na Área da Violência Doméstica	dez. 2017
<i>Projeto de Luta Contra a Pobreza - Alvaiázere</i>	Sensibilização aos Problemas de Fala/Linguagem	dez. 2002
<i>Escola Dr. Manuel Ribeiro Ferreira - Alvaiázere</i>	O comportamento dos adolescentes: como detetar e agir perante adolescentes com problemas	mar. 2003
<i>Centro de Área Educativa de Leiria</i>	A escola face à Dislexia	nov. 2003

<i>Comissão de Proteção de Crianças e Jovens - Alvaiázere</i>	Partir com Esperança	dez. 2005
<i>Escola Dr. Manuel Ribeiro Ferreira - Alvaiázere</i>	Dislexia	abr. 2006
<i>Escola EB 2,3 de São Silvestre</i>	Maus Tratos Infantis	set.2009
IAC	Escola com todos e para todos	maio 2010
<i>Clara Haddad</i>	Conto logo Existo! – os contos terapêuticos	set. 2010
<i>Escola Tecnológica e Profissional de Sicó - Avelar</i>	O novo acordo ortográfico	nov. 2011
<i>Escola Tecnológica e Profissional de Sicó - Avelar</i>	Jornadas Pedagógicas	fev. 2012
<i>Escola Tecnológica e Profissional de Sicó - Avelar</i>	Medidas corretivas de não conformidades/Primeiros Socorros/Plano de Segurança	abr./set. 2012 jul./2013
<i>Direção Regional de Educação do Centro (DREC)</i>	Promoção e Educação para a Saúde em meio escolar	nov. 2012
IAC	A importância do acolhimento de crianças e jovens em risco, no desempenho escolar	jan. 2015
<i>Associação Portuguesa Conversas de Psicologia</i>	2º Congresso Nacional & 1ª Conferência Internacional do Envelhecimento Ativo	nov. 2015
<i>Direção Geral da Educação – Rede de Bibliotecas Escolares</i>	Todos juntos podemos ler (onde apresentámos a obra/livro infantil da nossa autoria “O Sapo Óscar” para crianças surdas e cegas)	nov. 2015
<i>Recortar Palavras – Associação Artística, Literária, Educacional e Lúdica</i>	Como contar histórias com livros – a mediação da leitura e suas múltiplas facetas	nov. 2016

**Tabela 3. Formação e comunicações das quais fomos promotores**

<b>Entidade/Local</b>	<b>Tema</b>	<b>Data de Realização</b>
Escola Dr. Manuel Ribeiro Ferreira - Alvaiázere	<i>Sessão Dia das Profissões</i>	fev. 2005
Escola Dr. Manuel Ribeiro Ferreira - Alvaiázere	<i>Colóquio Cursos e Profissões</i>	mai. 2006
Instituto Monitor (Coimbra)	<i>CEFA Auxiliar de Ação Educativa</i>	set. 2005 a dez. 2006
Agrupamento de Escolas de Pampilhosa da Serra	<i>Como lidar com as birras e os comportamentos difíceis do meu filho</i>	dez. 2010
Escola Básica 2,3 Poeta Manuel Silva Gaio	<i>Como educar nos dias de hoje</i>	fev. 2015
Internacional Happiness Fórum	<i>Gotas de Felicidade Felicidade &amp; Livros</i>	mar. 2016
Associação de Pais e Encarregados de Educação dos Alunos do Ensino Básico e Jardim de Infância de Vera Cruz e Barrocas de Aveiro	<i>Ciclo de Conversas de Pais para Pais - 2ª Conversa, com participação no tema "A Matemática, o Português, as Expressões e a sua interação"</i>	mai. 2016
Rádio Regional do Centro	<i>Comunicações no programa "Economia do Bem Comum"</i>	mai. a jun. 2017

## **Parte II – Estudo crítico-reflexivo sobre os programas de Orientação Escolar e Profissional aplicados ao longo da carreira**

Neste capítulo do nosso relatório descrevemos e fazemos um aprofundamento teórico das principais e mais relevantes atividades implementadas nos programas de Orientação Escolar e Profissional que aplicámos, quer nas escolas quer em consulta psicológica vocacional, tendo sempre como objetivo geral a promoção do desenvolvimento de competências de decisão vocacional para alunos do 9º ano e Ensino Secundário e/ou da facilitação para a tomada de decisão destes ou de adultos ativos.

Cabe ao Psicólogo da Educação e Aconselhamento a intervenção no desenvolvimento vocacional e de carreira. Neste âmbito, são suas as competências de organização, planificação e orientação dos processos de desenvolvimento vocacional e de carreira ao longo do ciclo vital dos sujeitos. As suas competências incluem a implementação de estratégias de promoção do autoconhecimento e clarificação dos projetos pessoais, vocacionais e profissionais; devem disponibilizar informação e apoio às pessoas nos processos de tomada de decisão perante oportunidades educativas e/ou profissionais como por exemplo nas suas escolhas iniciais, no desemprego ou na reconversão profissional. Devem ainda ser um facilitador para o desenvolvimento de competências de emprego, na construção de planos de carreira e na inserção na vida ativa, na transição para a reforma e promoção do envelhecimento ativo.

Existem determinados tipos de etapas e processos, de um determinado crescimento por parte do indivíduo, sendo possível preparar desde muito cedo a perspetiva de carreira. Cada estágio, cada momento é importante na formação do autoconceito e na formação de uma ideia de como o sujeito irá configurar o seu futuro. O que se vai formando é uma carreira, sendo em parte função do modelo desenvolvimentista perspetivar ao aluno/sujeito uma forma de o orientar. Os questionários, os testes de avaliação de interesses e de capacidades, as técnicas projetivas e as entrevistas/consultas psicológicas, são tomados como importantes e têm o lugar que lhes é devido. A nossa prática, aliás, confirma estes critérios e explicaremos mais à frente de como estes processos estão a ser utilizados noutras áreas, como por exemplo no apoio aos sujeitos em cenários de mudança no mercado laboral.

Não nos afastámos da perspectiva de um modelo preventivo de intervenção psicológica no contexto escolar (Cole & Siegel, 1990). O modelo comporta três níveis de prevenção: primária, secundária e terciária. No modelo de orientação escolar e profissional que trabalhamos, a perspectiva primária e secundária foram as que mais privilegiámos no nosso trabalho em contexto escolar. Na prevenção primária englobou estratégias, programas e técnicas que se dirigiram sobretudo a alunos que se encontravam em situação de risco com fortes possibilidades de paragem, bloqueios ou regressões, quer na expressão cognitiva, quer na afetiva e /ou comportamental. Estes riscos poderiam impactar negativamente a vida dos alunos em termos do seu sucesso escolar e, conseqüentemente, no seu prosseguimento dos estudos. Já na prevenção secundária envolvemos os alunos em fase de mudança de ciclos através de programas e técnicas de orientação escolar de forma a que as suas escolhas de e para o futuro fossem as mais acertadas e adequadas possível. Desta forma, podemos afirmar que a nossa intervenção teve função preventiva, formativa e informativa, quer sobre a vida dos próprios sujeitos, sobre os sujeitos e sobre os sistemas em que se movimenta.

Estes programas foram aplicados a grupos turma, no caso dos alunos de 9º ano, ou individualmente a alunos do ensino secundário. Sem qualquer dúvida em assumir e usar o aprendido no estágio curricular, usámos algumas das técnicas do “velhinho” programa “Do Sonho ao Projeto” que julgámos mais propiciadoras à exploração vocacional de cada aluno, mas também usámos material de avaliação mais atual com recurso às novas tecnologias.

Das diversas atividades que desenvolvemos, mantivemos sempre um núcleo estável de metodologia e atuação ao longo dos anos:

- a) Fomentámos a orientação para o futuro, a diferenciação da perspectiva temporal de futuro e a integração das dimensões da temporalidade. Levámos à discussão com os alunos sobre a temporalidade humana através da descoberta pela Linha da Vida.
- b) Implementámos o exercício do processo da Representação de Si e de confronto de imagens referentes ao Eu. Esta sessão é especialmente importante no processo de exploração, reflexão e descoberta do Eu e do Outro.
- c) Questionámos noções de inteligência, capacidade intelectual e sua hipotética estabilidade. Depois de abordar a ideia de inteligência como um conjunto diferenciado de aptidões em desenvolvimento e a noção de perfil individual de

aptidões, aplicámos a Bateria de Provas de Raciocínio Diferencial, adaptação portuguesa de Leandro de Almeida.

- d) Levámos à reflexão sobre algumas dimensões afetivas e instrumentais do desenvolvimento de carreira como os interesses, preferências ou aspirações e clarificámos o estilo individual de carreira através da utilização da tipologia de Holland numa abordagem narrativa.
- e) Aplicamos o teste de Interesses e Preferências Profissionais, de M<sup>a</sup> Vitória de la Cruz, na versão portuguesa de Carla Ferreira.
- f) Apresentámos e refletimos sobre o sistema educativo português após o 9º ano de escolaridade, fornecendo informação escolar relevante e sensibilizando para a importância de uma exploração individual aprofundada das oportunidades de formação em maior consonância com os interesses e aspirações individuais.
- g) Levámos à vivência imaginada e diferida dos afetos e dos comportamentos cognitivos implicados numa decisão vocacional através da apresentação de casos de jovens semelhantes aos membros dos grupos.
- h) Fizemos as entrevistas individuais e propusemos sempre a participação dos encarregados de educação, tentando ainda envolver os vários agentes educativos no processo de escolha dos alunos.
- i) Realizámos visitas de estudo a certames de orientação escolar e profissional.
- j) Implementámos ações internas em cada escola para possibilitar aos alunos a recolha de informação escolar e profissional.

Já no que diz respeito aos alunos do ensino secundário, a nossa intervenção foi sempre solicitada para os casos de grande indecisão sobre a escolha do curso superior a seguir. Estes casos tiveram uma conceção e dinâmica de consulta psicológica vocacional.

Woolfe & Dryden (1996) definem a consulta psicológica como uma relação de entreajuda entre pessoas (conselheiro e consulente), na qual se efetuam transações dinâmicas entre os seus membros, tendo em vista a facilitação do bem-estar e a concretização do potencial do consulente. (Leitão & Paixão, 2011, p.59)

Usamos o teste Escolha de Cartões Ocupacionais (ECO) (Lígia Mexia Leitão, 2000), como teste de apoio a estes processos de orientação. A prova utiliza uma metodologia de identificação e clarificação dos interesses vocacionais, assente no desempenho de várias tarefas de escolha, seriação e seleção. A ECO é especialmente recomendada para

situações em que o sujeito tem dúvidas relativamente às suas escolhas vocacionais, tendo necessidade de recorrer a um apoio mais personalizado. A técnica de exploração utilizada através da ECO possibilita uma clarificação dos interesses do sujeito, ajudando-o a esclarecer potenciais dúvidas. Esta técnica enfatiza a exploração da subjetividade própria de cada sujeito, bem como da sua própria realidade pessoal e de carreira. A ECO inscreve-se num quadro de referência da avaliação dinâmica dos interesses vocacionais. Numa primeira fase de avaliação o sujeito deverá autoavaliar-se e identificar-se com seis cartões de tipos de personalidade (Realista, Intelectual, Artístico, Social, Empreendedor e Convencional). Em seguida, exploram-se várias hipóteses vocacionais, através da classificação de 120 cartões com descrições de ocupações profissionais.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> <https://www.hogrefe.com/pt/shop/escolha-de-cartoes-ocupacionais.html>

### **Parte III - Principais conclusões e revisão crítica do estado da arte**

Efetuada um balanço da atividade desenvolvida desde 2001 e tendo em consideração a reflexão anteriormente apresentada a respeito dos aspetos que constituíram elementos comuns ao trabalho desenvolvido, cabe-nos apresentar algumas considerações sobre o que fomos percebendo e estudando ao longo da carreira e no que ao estado da arte diz respeito.

A necessidade de avaliar um percurso e ponderar o prosseguimento da atividade profissional após este momento de reflexão, implica-nos e apresenta-nos num tom necessariamente próximo da narrativa pessoal. As narrativas são histórias ou discursos organizados que seguem uma ordem sequencial na ligação dos eventos. O modo como se apresentam tem em consideração o público a quem se dirigem e, no caso deste ponto do Relatório, atendendo a Elliott (2005), é também na expectativa da visão sobre o percurso pessoal que se orienta o esforço de estabelecimento das ligações entre o que temos sido enquanto profissionais e pessoa e o regresso à reflexão teórica na elaboração de um trabalho académico quase 20 anos após “deixar” a academia.

Antes, neste documento, tínhamos referido a importância da perspectiva temporal e agora, ao preparar a narração e o enquadramento da revisão do já realizado, percebemos como é alargada, de facto, a importância de uma cronologia com um significado que não se limita no passado, aquilo que somos convocados a fazer: um Relatório Científico-Profissional é uma narrativa (Hinchman & Hinchman, 1997, cit por Elliot, 2005) segundo um fio condutor, uma cronologia, tem um significado pessoal de revisão e prospetivo, é implicitamente social e de revisão do papel profissional e elabora-se para sujeitar à leitura, compreensão e juízo de uma audiência (neste caso, outros profissionais, outros modos de ler a realidade, outra possibilidade de compreensão da nossa própria integração da análise crítica do estado da arte em Psicologia da Saúde, em Psicologia da Educação e do Desenvolvimento, na Análise de Carreira, na revisão de um tempo especial da vida, em última análise).

Decerto nos questionamos sobre todo o investimento pessoal e profissional no percurso deste trilha. A elaboração deste relatório veio, também, colocar em evidência que o sistema educativo português não absorve os Psicólogos de Educação que todos os

anos saem das Faculdades de Psicologia. Os SPO criados nas nossas escolas têm surgido de forma lenta e funcionam com poucos recursos humanos e técnicos se compararmos o rácio psicólogo/nº alunos.

Os profissionais que trabalham com alunos, professores e pais, sabem o quanto a tomada de decisão de carreira tem impacto na vida dos sujeitos e das famílias; esta não é só uma questão teórica, de desenvolvimento, filosófica ou existencialista; não é uma reflexão superficial ou prescindível; é uma questão que envolve pessoas num sistema sócio económico, que envolve o futuro do país, que envolve o futuro das pessoas e das famílias, o seu bem-estar físico, psicológico e social. Concordamos com a explicação de Gergen e Kaye (1992) quando afirmam que a realidade é criada e mantida através da linguagem, quando referem que as narrativas são produto das trocas discursivas entre pessoas em interação e estas são sempre social e culturalmente reportadas a um contexto. Daqui partimos para a reflexão acerca do nosso próprio papel ao longo do tempo e em cada interação havida com crianças, adultos, em contexto clínico, nas escolas, na formação, em cada contexto sociocultural específico (cf. Gergen & Warhuus, 2001) em suma: na vida.

A exploração da carreira profissional é uma questão que importa e pesa na vida das pessoas, que exige investigação em modelos teóricos e práticos, exige investimento do estado, exige que os psicólogos possam educar e orientar os sujeitos a conhecerem-se a si próprios. Existe a ideia de que o trabalho é um mal necessário que se tem de suportar de modo a permitir obter os recursos financeiros necessários para se criar uma verdadeira vida para além das horas de trabalho. Tal ideia pode levar-nos a concluir de que assim nos podemos concentrar na preparação e melhoria da qualidade dos tempos livres. Mas será mesmo assim?

A maior parte das pessoas que procuram emprego e que não conseguem encontrar o seu trabalho de sonho, falha, não porque não tenha falta de informação acerca do mercado de trabalho, mas antes porque tem falta de informação acerca de si próprio. (Dick Bolle, 2012, p.85).

Os trabalhos de sonho criam-se, mais do que se encontram, por isso são raramente alcançáveis de forma convencional. Criar um trabalho de sonho exige um grande autoconhecimento. Se o sistema falhar e não estiver presente na vida dos sujeitos no momento inicial da construção da sua carreira, mais dificilmente - embora não seja impossível - esses sujeitos se poderão identificar com os projetos de vida e de carreira

que, entretanto, escolheram. Não será a isto alheio o crescente número de profissionais de *coaching* que, de forma mais ou menos organizada, se propõem ajudar a mudar a vida e a carreira das pessoas.

Importa reconhecer as implicações do ensino da Psicologia para o domínio especializado da Psicologia Vocacional e do Desenvolvimento da Carreira, procurando contribuir para uma formação sólida de futuros especialistas, que possam dar continuidade a este domínio de conhecimento e sejam capazes de delinear intervenções de carreira cientificamente sustentadas, que visem combater os atuais níveis elevados de desemprego, subemprego, abandono escolar precoce e inatividade socioeconómica (Cordeiro et al., 2016).

Curiosamente, depois de nos questionarmos algumas vezes se as ferramentas (testes, baterias, questionários, etc.) que usávamos nos processos de orientação escolar estariam ainda atuais, descobrimos que muitos dos processos de *coaching* profissional atual, sejam eles desenvolvidos em empresas ou apenas publicados em monografias para venda, utilizam muitas das técnicas que aprendemos aquando da nossa licenciatura: a descoberta da Linha da Vida, a Roda da Vida, a resposta à questão “quem sou eu?”, a reflexão sobre os interesses pessoais e profissionais, a reflexão sobre a personalidade e ambiente, etc., são abordagens e conceitos que nos são tão familiares porque os usamos há várias décadas e continuam a ser instrumentos valiosos e atuais na análise dos sujeitos e das suas carreiras.

Assim, as teorias não se tornam obsoletas, antes, elas são ou podem ser aperfeiçoadas, novamente testadas e usadas. Podemos concluir, então, que há investimento técnico e humano no desenvolvimento de teorias e instrumentos psicológicos de orientação e aconselhamento de carreira. Sabemos que o uso da tecnologia na intervenção vocacional é uma realidade aliciante e poderosa à qual os portugueses têm demonstrado uma enorme apetência e que convive bem com os instrumentos que sempre utilizámos. Sabemos que estes incríveis desenvolvimentos tecnológicos não vieram prejudicar a interação humana e a dinâmica que caracteriza, por exemplo, as consultas psicológicas vocacionais. Apesar de a maior parte do trabalho, tal como o conhecemos hoje, poder ser eliminado pela automação e pela inteligência artificial e a nossa tecnologia ser suficientemente avançada para satisfazer as nossas exigências materiais com menos horas de trabalho, continuamos a ser pessoas motivadas para uma carreira profissional preferencialmente orientada, temos necessidade de interação social e de um trabalho que dê subsistência e sentido à vida. De acordo com conclusões de estudo recente, mesmo reconhecendo fatores

preditores e algumas limitações a ultrapassar em investigação futura, Blustein sublinha que o contexto importa na vida profissional das pessoas, muitas vezes de formas poderosas e dolorosas (Blustein et al., 2020, p.34-35); o trabalho humanizado e humanizante é um facto extremamente significativo na vida de qualquer adulto. No entanto, em geral, mesmo a eliminação da necessidade de trabalhar não elimina o desejo de trabalhar ou estar ocupado.

Se o atual sistema escolar português continua em situação de doença crónica e prolongada, como preconiza Manuel Viegas Abreu (1996, 2008), e não lhe vislumbramos mudança, até por outras questões novas e inesperadas que o vão enfraquecendo, como a atual situação de pandemia (Blustein, Duffy, Ferreira & al., 2020), até quando vamos esperar que os psicólogos passem a ter o espaço reconhecido nesse sistema e a serem em número suficiente em escolas, empresas e outros organismos, de forma a que a nossa geografia social mude num breve espaço de tempo?

Cabe-nos ainda um olhar geral da formação em Orientação e o mundo tal como ele se nos apresenta. Rever o que se aprendeu num tempo em que as (aparentes) certezas eram bem mais seguras do que nos dias de hoje é um desafio que, atualmente, se prende essencialmente ao uso de tecnologia. “O impacto da utilização de novas tecnologias de informação e de comunicação na intervenção vocacional trouxe vantagens mas também novos desafios aos profissionais de orientação.” (Taveira & Silva, 2011, p.93). Para além do uso de suportes informáticos para aplicação e cotação de baterias de testes, também a internet tomou um lugar central na prática da orientação escolar e de carreira. Concordamos com Taveira e Silva (2011) ao afirmarem que os profissionais devem atualizar-se e estar preparados para o uso competente e consciente destes recursos, correndo o risco de se tornarem profissionais com métodos de trabalho obsoletos e pouco sofisticado; acima de tudo correm o risco de privarem os seus pacientes/clientes de uma intervenção adequada às mudanças sociais rápidas a que assistimos em termos educativos, de saúde mental, de relação entre as pessoas, na sociedade, enfim, no mundo global. A informação que é possível encontrar na internet no domínio da orientação escolar e vocacional, de aconselhamento de carreira e/ou outros temas que agora explanámos, são também muito vastos. Estar atualizado e informado sobre o desenvolvimento destes domínios de investigação e saber requer uma atitude de permanente curiosidade

profissional e científica, e devemos ter em mente que os avanços são ultrarrápidos e facilmente substituídos ou atualizados.

A internet, que em Portugal surgiu pela primeira vez em 1994 (conforme notícia do jornal Público<sup>3</sup>) e que, como sabemos, tem vindo a ocupar tanto das nossas vidas, as redes sociais, os desafios relacionais e as novas possibilidades de ocupação profissional, o que muda no mundo do trabalho<sup>4</sup>, a situação de pandemia deste extraordinário ano de 2020 e as convulsões um pouco por todo o lado no mundo, não nos podem deixar indiferentes e, se antes da preparação para a organização deste documento já nos sabíamos despertos para a necessidade de repensar a formação e o saber adquiridos e prosseguir, depois desta tarefa a impressão de muito ainda poder fazer é, sem dúvida, imensa. A reconstrução das sociedades após esta crise exigirá um grande esforço, mas também uma sensibilidade para o complexo conjunto de perdas que as pessoas enfrentam. Reconstruir a vida na sequência desta pandemia terá de incluir uma perspetiva humana e empática (Blustein & Guarino, 2020, p.9).

Não podemos, portanto, terminar sem deixar uma nota de reconhecimento da mais valia do projeto, mas, simultaneamente, da mais sensível consciência da necessidade de permanente atualização.

---

<sup>3</sup> <https://www.publico.pt/2009/10/30/tecnologia/noticia/os-pioneiros-da-internet-em-portugal-1407629>

<sup>4</sup> Consultar regularmente o site da ONU dedicado à Organização Mundial do Trabalho mostra que muito está, sem dúvida, em curso. <https://news.un.org/pt/tags/organizacao-mundial-do-trabalho>

## Bibliografia

- Abreu, M.V. (1996). *Pais, Professores e Psicólogos. Contributos para o desenvolvimento de uma prática relacional nas escolas*. Coimbra, Coimbra Editora.
- Abreu, M.V. (2008). Mudança de paradigma na educação e novos rumos para a atuação dos professores e dos psicólogos nas escolas. in Maria do Céu Taveira & José Tomás da Silva (Ed.). *Psicologia Vocacional. Perspectivas para a intervenção*, (pp. 158 – 185). Coimbra, Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Blustein, D. L., Duffy, R., Ferreira, J. A., Cohen-Scali, V., Cinamon, R. G., & Allan, B. A. (2020). Unemployment in the time of COVID-19: A research agenda [Editorial]. *Journal of Vocational Behavior*, 119, Article 103436.  
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103436>
- Blustein, D. & Guarino p. (2020). Work and unemployment in the time of COVID 19: The existential experience of loss and fear. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(5), 702-709.  
[https://www.researchgate.net/publication/342246071\\_Work\\_and\\_Unemployment\\_in\\_the\\_Time\\_of\\_COVID-19\\_The\\_Existential\\_Experience\\_of\\_Loss\\_and\\_Fear](https://www.researchgate.net/publication/342246071_Work_and_Unemployment_in_the_Time_of_COVID-19_The_Existential_Experience_of_Loss_and_Fear)
- Blustein, D., Perera, H., Diamonti, A., Gutowski, E., Meerkins, T., Davila, A., Erbi, W., & Konowitz, L. (2020). The uncertain state of work in the US: Profiles of decent work and precarious work. *Journal of Vocational Behavior*, 122, 103481.  
[https://www.researchgate.net/publication/343896071\\_The\\_uncertain\\_state\\_of\\_work\\_in\\_the\\_US\\_Profiles\\_of\\_decent\\_work\\_and\\_precarious\\_work](https://www.researchgate.net/publication/343896071_The_uncertain_state_of_work_in_the_US_Profiles_of_decent_work_and_precarious_work)
- Clark, T. & Osterwalder, A. & Pigneur, Yves (2012). *Modelo de Negócio Eu*. (trad. Edgar Rocha). Alfragide, Publicações Dom Quixote.
- Cole, E. & Siegel, J.A. (1990). *Effective Consultation in School Psychology*. Toronto, Hogrefe & Huber Publishers.
- Cordeiro, S.A., Rodrigues, B., Taveira, M.C., Marques, C., Oliveira, I. M., Silva, A.D., & Costa, C. (2016). Ensino da Psicologia em Portugal: Implicações na Psicologia Vocacional e do Desenvolvimento da Carreira. Poster apresentado no 3º Congresso da OPP. Consultado em  
[https://www.researchgate.net/publication/315615220\\_Ensino\\_da\\_Psicologia\\_em\\_Portugal\\_Implicacoes\\_na\\_Psicologia\\_Vocacional\\_e\\_do\\_Developolvimento\\_da\\_Carreira/link/58d59bd092851c44d457ba06/download](https://www.researchgate.net/publication/315615220_Ensino_da_Psicologia_em_Portugal_Implicacoes_na_Psicologia_Vocacional_e_do_Developolvimento_da_Carreira/link/58d59bd092851c44d457ba06/download) a 2 de outubro de 2020.

- Decreto-Lei n.º 319/1991, Diário da República de 23 de agosto de 1991. Estabelece o regime educativo especial aplicável aos alunos com necessidades educativas especiais. Revoga o Decreto-Lei n.º 174/77, de 2 de maio, e o Decreto-Lei n.º 84/78, de 2 de maio.
- Decreto-Lei n.º 3/2008, Diário da República de 7 de janeiro de 2008. Define os apoios especializados a prestar na educação pré-escolar e nos ensinos básico e secundário dos sectores público, particular e cooperativo.
- Lei n.º 57/2008, Diário da República, 1.ª série — N.º 171 de 4 de setembro de 2008. Cria a Ordem dos Psicólogos Portugueses e aprova o seu Estatuto.
- Decreto-Lei n.º 54/2018, Diário da República de 6 de julho de 2018. Estabelece o regime jurídico da educação inclusiva.
- Elliot, J. (2005). *Using narrative in social research. Qualitative and quantitative approaches*. London. Sage.
- Gergen, K., & Kaye, J. (1992). Beyond narrative in the negotiation of therapeutic meaning. in S. McNamee & K. Gergen (Ed.) *Therapy as Social Construction* (pp. 166 – 185). Thousand Oaks. Sage.
- Gergen, K., & Warhuus, L. (2001). Terapia como construção social: Características, reflexões, evoluções. in M. Gonçalves & O. Gonçalves (Coord.), *Psicoterapia, discurso e narrativa: A construção conversacional da mudança* (pp. 27–64). Quarteto. Coimbra.
- Leitão, L.M. & Paixão, M.P. (2011). Consulta Psicológica Vocacional para Jovens Adultos e Adultos. in Maria do Céu Taveira & José Tomás da Silva (Ed.). *Psicologia Vocacional. Perspectivas para a intervenção*, (pp. 59 – 91). Coimbra, Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Lewin, K. (1978). *Problemas de Dinâmica de Grupo*. São Paulo. Editora Cultrix.
- Ministério da Educação (2008). Educação Especial, Manual de Apoio à Prática. Mem Martins, Direção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.

- Moreno, M.L.R. (2011). A educação para a carreira: aplicações à infância e à adolescência. in Maria do Céu Taveira & José Tomás da Silva (Ed.). *Psicologia Vocacional, Perspectivas para a intervenção*, 29 – 58. Coimbra, Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Nóvoa, A. (1999). *Os professores na virada do milénio: o excesso dos discursos à pobreza das práticas*. Palestra apresentada na Universidade de S. Paulo: 11-20. Consultado em <https://www.scielo.br/pdf/ep/v25n1/v25n1a02.pdf> em 2 outubro 2020.
- Nóvoa, A. (2017). Firmar a posição como professor, afirmar a profissão docente. *Cadernos de Pesquisa*, 47, (166), 1106–1133.
- OMS (2001). *Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF)*. Lisboa, Direção Geral de Saúde.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2020). As/Os Psicólogas/os valorizam a Educação e os Contextos Escolares. Documento extraído de [https://issuu.com/ordemdospsicologos/docs/perfil-psicologos-educa\\_\\_\\_\\_o](https://issuu.com/ordemdospsicologos/docs/perfil-psicologos-educa____o)
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2020). Perfil dos Psicólogos em Saúde Pública. Documento extraído de [https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/psicologos\\_saudepubl\\_sau\\_1.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/psicologos_saudepubl_sau_1.pdf)
- Paixão, M. P. (2004). A dimensão temporal do futuro na elaboração de objetivos pessoais e organização de projetos. *Psychologica*, extra-série, 273 – 286.
- Taveira, M.C. & Silva, J.T. (2011). O uso de tecnologia na intervenção vocacional: implicações para a teoria e prática. *Psicologia Vocacional, Perspectivas para a intervenção*, 93 – 125. Coimbra, Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Zimbardo, P., & Boyd, J. N. (1999). Putting Time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (6), 1271–1288.