

Quando crescer, quero ser...

Com ajuda de um psicólogo especialista em orientação vocacional, **saiba como ajudar o seu filho a ultrapassar dúvidas e ansiedades no momento de escolher a área a seguir no ensino secundário, decisão que pode definir o seu futuro, e quando procurar ajuda profissional.**

POR CARLOS EUGÉNIO AUGUSTO

COLABORAÇÃO



DR. JORGE CAMARATE

Psicólogo
Especialista
nas áreas

do aconselhamento
e desenvolvimento
de carreira,
e responsável
pela consulta
psicológica
de orientação
vocacional
na Clínica
de Psicologia
do ISPA-IU
– Instituto
Universitário
de Ciências
Psicológicas, Sociais
e da Vida



As opções variam e o mais complicado é escolher, seja pela natural indecisão, dúvidas ou imaturidade. É com o dilema entre optar por Ciência e Tecnologia, Línguas e Humanidades, Ciências Económicas ou Artes Visuais que muitos jovens se deparam após a conclusão do 9.º ano de escolaridade. E é nesses casos que a orientação vocacional se assume como uma intervenção essencial e decisiva, que, segundo Jorge Camarate, psicólogo e responsável pelas consultas de orientação vocacional do Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA), «tem em consideração um processo de desenvolvimento que se inicia na infância

«Os pais exercem um papel relevante no desenvolvimento vocacional dos jovens pela filosofia que pautam a educação ou forma como vivem as profissões»

e abrange todo o ciclo de vida, constituído por várias fases onde se observam diferentes decisões e ajustamentos vocacionais, apoiando-se em modelos, instrumentos e estratégias que estudam o jovem a implementar as suas escolhas.

PROCESSO DE EQUILÍBRIO

«Metaforicamente, as escolhas vocacionais na adolescência assemelham-se às escolhas amorosas: não são definitivas, são sempre limitadas nas experiências de entre várias possibilidades, e é necessário paixão e identificação com as escolhas», diz

o especialista. Para que se consiga assegurar o compromisso, «terá de existir um equilíbrio entre os fatores internos percebidos (aptidões, interesses, necessidades e objetivos) e externos das escolhas identificados (natureza das profissões, possibilidades de formação, oportunidades de emprego e constrangimentos socioeconómicos). Ou seja, os comportamentos vocacionais, que englobam preferência, escolha e ajustamento, à medida

AUTOQUESTIONÁRIO 12 PERGUNTAS QUE O JOVEM DEVE COLOCAR A SI MESMO

Para conhecer melhor a sua personalidade, o jovem deve questionar-se para avaliar as próprias atitudes, comportamentos e expectativas. O psicólogo Jorge Camarate dá alguns exemplos.

1. Que atividades tenho experimentado para pôr à prova os meus interesses, aptidões e competências?
2. Que atividades tenho desenvolvido para conhecer melhor os cursos e profissões?
3. Com quem tenho falado para conhecer melhor os cursos e as profissões?
4. Onde tenho obtido informação sobre os meios de formação para realizar os meus planos profissionais?
5. Que escolhas já fiz e que planos tracei para o meu futuro?
6. Como me vejo aos 30 anos?
7. Gosto de estar em sítios onde as pessoas pratiquem atividades de que tipo?
8. Prefiro relacionar-me com pessoas que tenham que tipo de interesses?
9. Quais os meus temas de estudo preferidos?
10. Os meus filmes/vídeos/revistas preferidos abordam que tipo de assuntos?
11. O que me distingue dos outros?
12. O que os outros pensam das minhas características e porquê?

que o jovem progride no desenvolvimento, tornam-se mais realistas e coerentes no caminho entre o que se deseja ser, um Eu ideal, e o que é possível ser, um Eu real.»

OBJETIVOS E INTERVENÇÃO

A orientação vocacional pretende «desenvolver competências do jovem aluno ao nível do autoconhecimento e que facilitem decisões conscientes, realistas e coerentes com a sua identidade vocacional», explica Jorge Camarate. Em termos de intervenção, a prática mais usual é a consulta psicológica individual, «dividida entre cinco e seis sessões, em que o jovem assume um papel ativo no processo de exploração de si e do meio, sendo

o psicólogo promotor de atividades de exploração, reflexão e síntese», descreve o especialista. «Anteriormente pode ser realizada uma entrevista aos pais para recolher informações sobre o desenvolvimento do jovem e averiguar expectativas». O processo inclui «atividades de reflexão sobre interesses, preferências escolares, atividades de tempos livres, experiências de vida, necessidades e tipos de personalidade através de questionários e testes, bem como a elaboração de um plano de carreira, a curto e médio prazo, com projeção de áreas profissionais e profissões consistentes com as características pessoais e projetos. Por fim, é entregue um relatório final com sugestões

30%

É a proporção dos estudantes que abandonam o ensino superior, segundo um estudo da Direção-Geral de Estatística da Educação e Ciência. A insatisfação ou inadaptação ao currículo do curso é uma das razões

de escolhas e tarefas de desenvolvimento vocacional».

O PAPEL DOS PAIS...

Também «os pais exercem um papel relevante no desenvolvimento vocacional dos jovens, pela filosofia que pautam a educação ou forma como vivem as profissões, quer



O MEU FILHO NÃO QUER IR PARA A UNIVERSIDADE. E AGORA?

→ «Ainda que o ensino superior seja a meta de muitos jovens, a questão que se pode colocar é a “urgência” em fazê-lo», afirma Jorge Camarate, psicólogo. «Existem outras opções de formação, como os cursos profissionais e técnicos superiores profissionais, que possibilitam qualificação profissional reconhecida e não impedem o posterior acesso à universidade»

pelos valores de trabalho e aprendizagem que transmitem ou através das experiências extraescolares que motivam», salienta Jorge Camarate.

«É importante que os pais percebam que um adolescente de 13/16 anos não se encontra, geralmente, preparado para assumir a escolha vocacional num determinado curso ou especificar um objetivo profissional concreto».

É por isso que os pais devem tentar perceber quais os projetos idealizados pelo jovem, promovendo a sua reflexão e autoquestionamento (ver caixa *Que perguntas deve o jovem colocar a si mesmo?*), evitando «influenciar decisões ou promovendo a continuidade das tradições familiares, retirando assim a pressão de uma escolha e desconstruindo a crença de que o futuro depende daquela decisão, reforçando que, mais tarde, pode repensar o seu caminho», indica o psicólogo.

... E DA ESCOLA

«É no contexto social de escola, no papel de estudante e na relação com os professores, que as primeiras decisões

se definem, pelo que é inquestionável a sua importância no desenvolvimento vocacional do jovem», sublinha Jorge Camarate. Além disso, «a escola pode dinamizar encontros com profissionais, contactar associações empresariais e disponibilizar serviços de psicologia e orientação vocacional»

«A escola pode dinamizar encontros com profissionais, contactar associações empresariais e disponibilizar serviços de psicologia e orientação vocacional»



COMO GERIR “SONHOS” DIFÍCEIS

✱ «Com a ajuda da orientação vocacional, é possível avaliar se uma determinada ambição profissional é concretizável. Para tal transformam-se esses “sonhos” em planos e projetos, que são refletidos e avaliados em função da exequibilidade e realismo», explica o psicólogo Jorge Camarate. «O objetivo é desconstruir crenças, reconhecer obstáculos e identificar estratégias para os ultrapassar. Neste processo espera-se que o jovem se sinta preparado para avaliar a capacidade de realizar determinados “sonhos” e adaptar-se aos desafios e consequências para a implementação dos mesmos, assim como fazê-lo entender que as escolhas vocacionais podem não satisfazer tudo aquilo que se ambiciona.»

orientação vocacional

e envolverem a participação ativa dos jovens, constituindo uma fonte de recolha de informação sobre o mundo do trabalho. Também **atividades como clubes de teatro, cinema ou literatura, jornais, rádio, iniciativas humanitárias, feiras temáticas, entre outros, são excelentes promotores de experiências de desenvolvimento vocacional**».

QUANDO PEDIR AJUDA

«A orientação vocacional é aconselhável durante o 9.º ano de escolaridade e no final do 11.º ano, podendo existir necessidade de o jovem realizar, entre estes



CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE

→ «A orientação vocacional assume uma perspectiva holística do indivíduo, entendendo que as decisões fazem parte da construção de uma identidade própria, com tendência a diferenciar-se dos modelos de pais/educadores», explica o psicólogo

períodos, consultas de *follow-up* ou atividades específicas, ainda que idealmente esta intervenção devesse ter início no 1.º ciclo», lembra Jorge Camarate. Além disso, «trata-se de uma ação que deve ser solicitada sempre que o jovem manifeste dificuldades ou insatisfação com o seu percurso formativo», sendo também uma mais-valia «na transição para o mercado de trabalho, tendo por objetivo o desenvolvimento de competências de gestão de carreira». Sempre que seja necessário, «deve recorrer-se a um profissional habilitado, de preferência com conhecimentos

«A orientação vocacional é aconselhável durante o 9.º ano de escolaridade e no final do 11.º ano, podendo existir necessidade de o jovem realizar, entre estes períodos, consultas de *follow-up* ou atividades específicas»

específicos em modelos, metodologias e instrumentos de intervenção em aconselhamento de carreira, e membro efetivo da Ordem dos Psicólogos Portugueses». ★



GERAÇÃO “NEM-NEM”

★ De acordo com dados recentes, cerca de dez por cento dos jovens portugueses entre os 15 e os 34 anos não estuda nem trabalha, algo que, segundo o psicólogo Jorge Camarate, poderia ser mitigado através de uma atempada preparação do rumo pessoal e profissional, ajudando a inverter o crescimento da denominada geração “nem-nem”. «Sabemos que a orientação vocacional tem impactos positivos na diminuição do abandono escolar como no sucesso curricular e formativo, pois incrementa motivação, autonomia e ajuda a implementar objetivos realistas e a desenvolver competências de adaptabilidade vocacional.» No que toca à construção de uma carreira, «este tipo de intervenção é fundamental para desenvolvimento da gestão pessoal, em todas as transições ao longo de vida, quer por situações de desemprego, acidente ou doença, quer por fatores inerentes à evolução vocacional individual, projetando maiores níveis de satisfação e realização pessoal e profissional», acrescenta.