



# Caminhos da Carreira

Para uma escolha bem feita





## QUEM SOMOS?

Somos uma equipe de trabalho formada por Psicólogas especialistas em Orientação Profissional pela USP.

Temos o propósito de auxiliar o jovem a realizar sua escolha profissional com mais sentido, consciência e promover um desenvolvimento emocional em períodos de estresse, como o vestibular.

Valorizamos a singularidade de cada jovem e o processo de aprender a escolher.

---

# PROFISSIONAIS



## **Cristina Abrantes**

CRP 06/135259

Psicóloga, mestre em Psicologia Social e especialista em Orientação Profissional e de Carreira. Atua como psicóloga clínica e orientadora profissional e de carreira em consultório particular. Co-fundadora do Caminhos da Carreira, desenvolvendo projetos autônomos para instituições escolares.



## **Izaura Magno**

CRP 06/123519

Psicóloga e especialista em Orientação Profissional e de Carreira. Possui experiência no campo de gestão de pessoas. Atua como psicóloga clínica e orientadora profissional e de carreira em consultório particular. Co-fundadora da Caminhos da Carreira, desenvolvendo projetos autônomos para instituições escolares.



## **Julia Leme**

CRP 06/113147

Psicóloga e especialista em Psicologia Clínica e em Orientação Profissional e de Carreira. Atua como psicóloga clínica e orientadora profissional e de carreira em consultório particular. Co-fundadora do Caminhos da Carreira, desenvolvendo projetos autônomos para instituições escolares.

---










---

# PROPOSTA

A equipe Caminhos da Carreira oferece uma série de propostas que se adequem a busca de cada uma das escolas que buscam nossos serviços. Sempre priorizamos a consistência teórica e o posicionamento ético, buscando atender a demanda de cada instituição em sua particularidade.

Por aqui, estamos em constante estudo e formação, compreendendo nosso dever de viabilizar espaços em que jovens possam conciliar produtividade, saúde mental e busca de sentido.

## Nossos serviços:

-  **ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL EM GRUPO**  
(Para estudantes do 3º ano do E.M)
-  **ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL INDIVIDUAL**  
(Para estudantes do 2º e 3º ano do E.M)
-  **OFICINA E.N.E.M: Eu Nem Estresse Mais**  
(Para estudantes do 3º ano do E.M)
-  **PALESTRA VIDA ESCOLAR: UM PROJETO FAMILIAR**  
(Para pais de estudantes do E.M)
-  **PALESTRA COMO FAZER ESCOLHAS**  
(Para toda a comunidade escolar)
-  **WORKSHOP COMO É ESTAR NO ENSINO MÉDIO?**  
(Para estudantes do 1º ano do E.M)
-  **WORKSHOP MEU PROJETO PROFISSIONAL**  
(Para estudantes do 2º ano do E.M)

\*Os projetos voltados para estudantes foram desenvolvidos para turmas de até 30 alunos

---

---

# ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL EM GRUPO

O terceiro ano de ensino médio costuma proporcionar aos jovens uma série de sentimentos contraditórios: o enlutamento do final de seu período escolar, a alegria de poder trilhar o próprio caminho, o medo de escolher errado, entre tantas outras questões.

Não é incomum que o estudante encontre dúvidas profundas sobre qual carreira seguir. Alguns acabam por fazer escolhas superficiais sem o profundo autoconhecimento ou conhecimento da profissão/curso escolhido.

Pensando nisso, a Caminhos da Carreira trabalha sob o viés da Orientação Profissional Clínica, com uma metodologia própria de condução dos trabalhos em grupo. Não oferecemos respostas prévias ou instrumentos que respondam pelo jovem, pelo contrário, o implicamos na sua própria trajetória para ele que possa construir um projeto profissional condizente com seus sentidos pessoais

A escola pode oferecer um espaço de acolhimento frente a essas angústias e ser corresponsável na construção dos projetos profissionais de seus estudantes através de uma equipe especialista no assunto e com comprometimento ético.

---

---

# GRUPO DE ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL

## Objetivos:

- Proporcionar aos jovens um espaço de reflexão sobre a escolha profissional e suas consequências;
- Estimular a busca ativa de informações sobre cursos, faculdades e mercado de trabalho;
- Refletir sobre a atual organização do mundo do trabalho;
- Desenvolvimento de um projeto profissional próprio, baseado no autoconhecimento e em informações objetivas da realidade do mercado de trabalho e cursos.

## Conteúdo Programático

Encontro 1: Autoconhecimento

Encontro 2: Interesses

Encontro 3: Critérios de Escolha

Encontro 4: Informações Profissionais

Encontro 5: Processo de Escolha

Encontro 6: Plano de Ação

## Público-alvo

Jovens do 3ºAno do Ensino Médio

---

---

# GRUPO DE ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL

## Duração:

- Seis encontros de 01h30 cada - **Formato online**
- Um encontro de devolutiva para os pais de até 01h30, pois pode não durar todo esse tempo

## Metodologia

Roda de conversa; dinâmicas de grupo; aplicação de técnicas; atividades orientadas; exposição dialogada. Haverá relatório descritivo com a síntese do processo para a escola.

---

---

# ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL INDIVIDUAL

Outra opção de acolhimento frente a demanda da escolha profissional do jovem é através do estabelecimento de nossa parceria.

As profissionais da Caminhos da Carreira realizam atendimentos de orientação profissional individual em seus consultórios particulares e caso a escola tenha interesse, uma parceria pode ser estabelecida nesse sentido para aqueles alunos que demandem essa outra modalidade.

Neste caso, **os detalhes contratuais são diretamente combinados com os responsáveis do estudante.**

Em geral, o processo leva de 9 a 15 encontros semanais com duração de cerca de 50 minutos, além da entrevista e/ou devolutiva para os pais. Também são realizadas atividades e pesquisas para a construção do projeto profissional do jovem. No entanto, cada um destes aspectos pode sofrer alterações conforme a demanda do estudante.

## Público-alvo

Jovens do 2º e 3ºAno do Ensino Médio

---



---

# OFICINA E.N.E.M EU NEM ESTRESSO MAIS

O período que antecede as provas do ENEM e dos vestibulares, assim como o dia da prova, é carregado de ansiedade e estresse.

Além do conteúdo escolar, é importante que o aluno esteja preparado emocionalmente para aumentar sua chance de obter um bom desempenho nas provas.

Pensando nesse momento, a Caminhos da Carreira desenvolveu essa oficina para estimular a reflexão sobre si, com foco no aprendizado da identificação e nomeação das emoções e no desenvolvimento de ações que aumentem o sentimento de autoconfiança frente às provas.

A escola pode oferecer um espaço de acolhimento e relaxamento, para ajudar o jovem a preparar-se para as provas, visando um melhor rendimento no ENEM e no vestibular.

## Objetivos:

- Estimular a reflexão sobre si, com foco no aprendizado da identificação e nomeação das emoções e no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento.
-

---

# OFICINA E.N.E.M EU NEM ESTRESSO MAIS

## Conteúdo Programático

Atividades Facilitadoras de Autoconhecimento

Reflexões sobre o processo do Enem e dos vestibulares e como olhá-los de forma menos ameaçadora

Aprender e praticar sobre o manejo das emoções frente as provas

## Público-alvo

Jovens do 3ºAno do Ensino Médio

## Duração:

● 02h30 - **Formato online ou presencial** (consultar disponibilidade)

## Metodologia

Roda de conversa online; dinâmicas de grupo; aplicação de técnicas; atividades orientadas; exposição dialogada.

---

---

# PALESTRA VIDA ESCOLAR: UM PROJETO FAMILIAR

Nem sempre é fácil compreender qual é meu papel enquanto pai e/ou responsável de um estudante do Ensino Médio. Devo pressionar? Como? Devo deixar por ele? E se ele se perder?

Pensando nisso a equipe Caminhos da Carreira preparou essa palestra com o objetivo de auxiliar os pais a compreender como podem estar ao lado de seus filhos no Ensino médio, seja logo depois da transição do Ensino Fundamental, ou em sua reta final, com o período dos vestibulares.

Visamos enfatizar modos assertivos de se produzir diálogos que alinhem expectativas, demarquem espaços e funções de ambos, e gerem respeito mútuo e cooperação.

## **Objetivos:**

- Auxiliar na construção do projeto familiar que alinhe as expectativas do estudante e dos responsáveis
  - Busca pela conciliação da produtividade e saúde mental do jovem
-

---

# PALESTRA VIDA ESCOLAR: UM PROJETO FAMILIAR

## Conteúdo Programático

Diálogo e Escuta

Alinhamento de Expectativas

Projeto Familiar

## Público-alvo

Pais e Responsáveis de estudantes do Ensino Médio

## Duração:

● 02h - **Formato online ou presencial** (consultar disponibilidade)

## Metodologia

Palestra expositivo-dialogada

---

---

# PALESTRA COMO FAZER ESCOLHAS

Fazemos escolhas na vida o tempo inteiro, mas muitas vezes nem sabemos por que escolhemos uma coisa em detrimento de outra. Sabendo disso, a equipe Caminhos da Carreira preparou essa palestra que visa auxiliar na compreensão de como as escolhas são constituídas, e quais são as formas de viabilizar uma escola bem-feita. Buscamos desmistificar o conceito de escolha certa ou errada, e apresentamos a possibilidade de se fazer escolhas coerentes e conscientes com quem somos hoje e quem desejamos ser amanhã.

O encontro é aberto para toda a comunidade escolar. Assim, todos podem refletir sobre como têm tomado as próprias decisões e como as tem operacionalizados.

Esse serviço costuma se bastante procurado em eventos escolares como feiras de profissão ou semana abertas de exposições/projetos.

## **Objetivos:**

- Refletir sobre como se dão os processos de escolhas em nossa vida e como podemos fazer escolhas bem-feitas.
-

---

# PALESTRA COMO FAZER ESCOLHAS

## Conteúdo Programático

Escolhas e Expectativas

Instrumentalização para escolher: autoconhecimento, critérios e pesquisa

A importância da Rede de Apoio

## Público-alvo

Comunidade Escolar: estudantes, pais e responsáveis, professores e gestores

## Duração:

● 01h30 - **Formato online ou presencial** (consultar disponibilidade)

## Metodologia

Palestra expositivo-dialogada

---



---

# WORKSHOP COMO É ESTAR NO ENSINO MÉDIO

A transição do Ensino Fundamental para o Ensino médio não costuma ser uma passagem tão fácil assim. Com a mudança de rotina e aumento da carga das disciplinas é comum que o jovem encontre dificuldade em lidar com os estudos, organizar agenda e otimizar seu tempo.

Pensando nisso, a equipe Caminhos da Carreira desenvolveu o Workshop “Como é estar no Ensino Médio”. Visamos acolher as angústias iniciais dos estudantes, facilitando que encontrem suas próprias capacidades para lidar com as novas demandas da vida estudantil.

## Objetivos:

- Refletir sobre o processo de adaptação ao Ensino Médio e ajudar a construir estratégias para otimizar a rotina de estudos.

## Conteúdo Programático

Rotina de Estudos

Modos de Aprendizagem

Organização de Agenda

---

---

# WORKSHOP COMO É ESTAR NO ENSINO MÉDIO

## Público-alvo

Jovens do 1º ano do Ensino médio

## Duração:

● 01h30 - **Formato online ou presencial** (consultar disponibilidade)

## Metodologia

Dinâmicas de grupo; aplicação de técnicas; atividades orientadas; exposição dialogada

---

---

# WORKSHOP

## MEU PROJETO PROFISSIONAL

Muitos jovens costumam se deparar com a questão da escolha profissional somente no último ano do Ensino médio. Esse curto período de tempo costuma gerar uma intensa pressão no estudante que tende a levar a autocobrança excessiva ou fuga da problemática.

Pensando em prevenir esse quadro, a equipe Caminhos da Carreira preparou o workshop “Meu Projeto Profissional” que já auxilia o jovem a lidar com a escolha profissional, sem a urgência da construção de um plano de ação. Esse encontro funciona como um importante espaço de acolhimento e preparação para esse importante passo da vida estudantil.

### Objetivos:

- Proporcionar um espaço de reflexão para preparação da escolha profissional, pensando nas mesmas dentro de um projeto de vida.

### Conteúdo Programático

- Introdução as escolhas profissionais
  - Critérios de escolha
-

---

# WORKSHOP COMO É ESTAR NO ENSINO MÉDIO

## Público-alvo

Jovens do 2º ano do Ensino médio

## Duração:

- 01h30 - **Formato online ou presencial** (consultar disponibilidade)

## Metodologia

Dinâmicas de grupo; aplicação de técnicas; atividades orientadas; exposição dialogada

---

---

Outras possibilidades de serviços e formatos/modelos de trabalho podem ser conversados para melhor atender a sua instituição de ensino.

---



*Caminhos da  
Carreira*

Para uma escolha bem feita

[contato.projetosop@gmail.com](mailto:contato.projetosop@gmail.com)