

Lidar com a (In)Decisão

4 passos para construíres o teu futuro académico e profissional



“O futuro não é o lugar para onde nos dirigimos, mas o lugar que estamos a criar. O caminho para ele não é encontrado, mas sim construído”

Antoine de Saint-Exupéry

Se estás a terminar o teu ciclo de estudos, este texto é para ti.

Sentes-te confiante com o que o futuro te reserva ou, pelo contrário, sentes-te perdido e ansioso sobre os passos a dar? Se abanaste a cabeça quando leste a segunda parte, tal não é estranho. Vivemos num mundo em constante mudança e, como tal, é normal surgirem-te dúvidas e até algum receio ao pensares no futuro. O que realmente importa é que esses teus medos não te levem a adiar sistematicamente a resposta a perguntas como *“quem sou eu?”*, *“onde quero chegar?”*, *“como o vou fazer?”*.

A carreira é um processo de construção de nós próprios e de quem somos, que começou na tua transição da criança-casa para a criança-escola e que poderá termina na tua passagem a um lar de terceira idade. Isso significa que a tua carreira, ao contrário do que possas pensar, não se limita ao emprego que tens ou virás a ter. A carreira é um grande somatório de coisa, é a tua vida. Os teus sonhos e ambições, as tuas conquistas do ensino básico, aquelas tardes em que te juntaste com amigos e foste voluntário, as noites a ouvir *podcasts* sobre temas do teu interesse e até aqueles empregos de verão que não costumavas dizer que tiveste. Tudo o que faz de ti a pessoa que és.

Por isso, é comum pensar-se a carreira como um jogo de xadrez, no sentido em que requer uma **leitura contínua** de toda a tua envolvente, **visão estratégica** – olhar, analisar e agir (e não apenas reagir) –, **adaptabilidade** e **tolerância à incerteza**, mas também **confiança** para jogar e arriscar, sobretudo face ao erro.

Mais confiante ou menos confiante neste processo, dava-te jeito ter uma bússola que orientasse os teus **passos** neste tabuleiro incerto que é o futuro? Não conseguimos dar-te a bússola ou o mapa, mas podemos ajudar-te a **construíres o teu projeto de carreira**, mapeando-o de forma única e singular.

Passo 1: Começa por te conhecer

Sabias que uma das perguntas clássicas que se fazem numa entrevista de seleção profissional é: *“Fale-me um pouco de si. Como se descreve enquanto pessoa?”*.

É surpreendente como um grande número de candidatos não consegue elaborar muito sobre si próprio, revelando pouca capacidade de ser afirmativo em relação aos seus valores, recursos, características e interesses. Aquilo que, em carreira, se designa por falta de posicionamento estratégico.

Todos temos um talento especial e algo que nos apaixona, por vezes só falta descobri-lo. Por isso, se o teu posicionamento neste momento é *“não sei o que gosto”* ou *“não*

“sei o que quero fazer a seguir” dedica tempo a conhecer os teus interesses (o que gostas e não gostas de fazer), capacidades (o que fazes com mais facilidade e dificuldade) e valores (aquilo a que dás importância). As palavras-chave são: gostar, facilidade, valor, satisfação e sentimento de competência.

Para esta reflexão podes pensar, por exemplo:

- Nas atividades de lazer que fazes com mais satisfação
- Nas unidades curriculares em que tens mais facilidade/dificuldade
- Nas tuas matérias preferidas
- Nas tarefas que já realizaste e em que te sentiste mais competente
- E em todas aquelas coisas que fazes bem com muita facilidade
- Que recursos pessoais/competências devo ter comigo para ter chegado até aqui

Para além de refletires sobre quem és, enriquece-te, vivendo experiências concretas que te ajudem a confirmar ou a desenvolver outros interesses: conversa com pessoas que te conhecem e tenta perceber de que forma te veem; realiza atividades extracurriculares (e.g., grupos de jovens, voluntariado, *workshops*, cursos de línguas, teatro).

Passo 2: Explora o mundo à tua volta

Procura conhecer as profissões que te despertam curiosidade e respetivas atividades profissionais e formação necessária.

- Pesquisa informação na internet
- Conversa com pessoas que têm profissões ou carreiras que admires
- Procura acompanhar o dia-a-dia de um profissional, dando atenção às suas principais funções, atividades, perfil necessário, etc. Não te esqueças de tentar saber qual o caminho que tiveram de percorrer para o desempenho dessa profissão

Se estás a pensar que não conheces ninguém numa área de interesse há solução! No [Design the future](#) tens mais de 200 vídeos com testemunhos de profissionais de todas

as áreas. Confronta os teus gostos com as tuas competências, pensando “*será que isto encaixa verdadeiramente comigo?*”. Podes, neste processo, fazer uma lista das atividades profissionais que te interessam e fazem sentido para ti. Esta é a melhor forma que tens de ir circunscrevendo as milhares de jogadas disponíveis.

Passo 3: Informa-te

Se neste teu processo de descoberta percebeste que o teu próximo passo para por **transitar para o ciclo de estudos seguinte**, informa-te sobre as alternativas que tens à disposição, procurando a resposta a quatro perguntas:

1. Qual é o plano de estudos?
2. Quais as saídas profissionais?
3. Onde são as faculdades que estou a equacionar?
4. Quais as condições de entrada? (e.g., provas de ingresso, médias)

Pelo contrário, se a tua opção é **ingressar no mercado de trabalho**:

1. Sei onde procurar emprego?
2. Tenho o meu *curriculum vitae* adequado e atualizado?
3. Sei escrever uma carta de motivação?
4. Quais as perguntas mais comuns numa entrevista de seleção?

Se este é o teu caminho recomendamos-te que leias o livro “*Como procurar e conseguir emprego*”, de Ana Rocha e Oliver Röhrich, e os nossos textos [No trilho do primeiro emprego](#) e [Entrevista de seleção profissional](#)

Passo 4: Faz Xeque-mate!

Depois deste longo caminho que é conheceres-te, escreve uma mensagem para ti, onde

fundamentos as tuas escolhas. Experimenta escrever a tua grande decisão, os teus planos e como pensas cumpri-los. Inclui, também, os desafios que esperas encontrar, pensando em possíveis formas de os ultrapassar e pessoas a quem podes vir a recorrer. Para escreveres esta carta ao teu “eu” do futuro, podes recorrer ao [site Future Me](#).

Duas dicas de ouro:

- Não esperes chegar a uma decisão muito rápido. O objetivo é ir organizando as tuas ideias e percebendo quais as atividades profissionais que se adaptam melhor às tuas preferências vocacionais.
- Confia nas tuas escolhas (fundamentadas), mas sem te esqueceres que nenhuma decisão é 100% à prova de erro.

Se precisares de ajuda, podes sempre recorrer aos serviços de psicologia e orientação da tua faculdade. Os psicólogos especializados na área vocacional podem acompanhar o teu processo de exploração, ajudar-te a encontrar a resposta para as tuas dúvidas e dificuldades e a integrar toda a informação numa decisão consciente, informada, realista e coerente com os teus objetivos de vida.

Se és aluno de Ciências, estamos na sala 4.1.25. Ou, se preferires, podes sempre enviar-nos um *e-mail* para gapsi@ciencias.ulisboa.pt

Catarina Carvalho

GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico
Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa

Junho de 2024