

COLÉGIO



DE SANTA
DOROTEIA

Em simplicidade trabalhar

— LISBOA —

*No caminho...
aprender a comunicar*

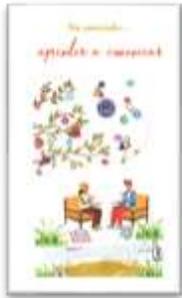


Reunião de Pais 9.º ANO

Terça-feira, 7 de outubro de 2025

Acompanhamento Vocacional

Gabinete de Psicologia



- 9.º A - Joana Leão
- 9.º B - Maria Prates
- 9.º C – Maria Lacerda
- 9.º D – Elsa Silva

Acompanhamento Vocacional Adolescência

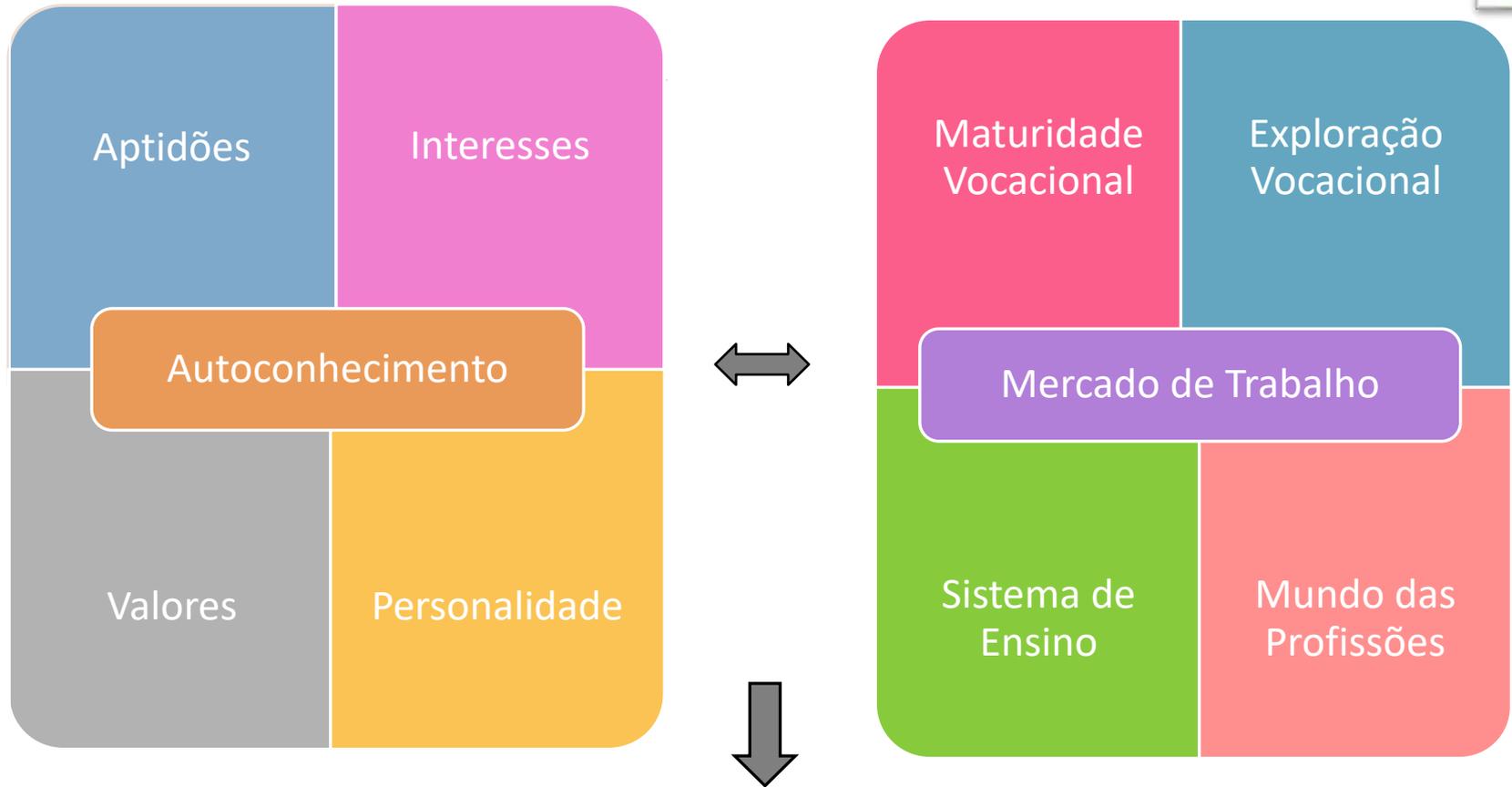
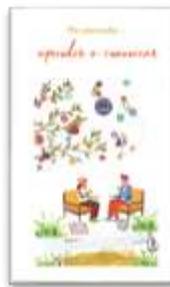


A adolescência não é apenas uma fase de risco; é sobretudo um tempo de possibilidades, em que se experimenta o mundo e se testa a própria identidade.

Daniel Sampaio (psiquiatra, especialista em adolescência e família)

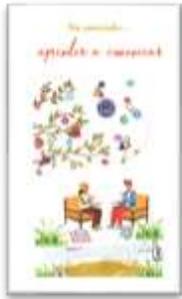
Acompanhamento Vocacional

Fatores



Tomada de Decisão

Acompanhamento Vocacional Tomada de Decisão



Futuro

Que desejos tenho?
Qual o meu projeto
de vida?
Que estilo de vida
quero ter?

Intertemporal

Presente

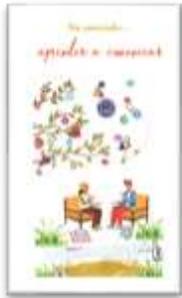
Quem sou?
Quais as minhas
aptidões, interesses,
expectativas?

Passado

Como é que as
minhas vivências
anteriores
influenciam as
minhas escolhas
atuais?

Acompanhamento Vocacional

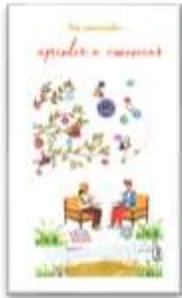
Etapas



- 1.ª - Sensibilização (Alunos) – 24 de outubro de 2025
- 2.ª - Sensibilização (Pais) – 7 de outubro de 2025
- 3.ª - Realização de Provas Vocacionais – 22 e 29 de outubro de 2025
(período da tarde)
- 4.ª - Entrevistas Grupo/Individuais – a partir de dezembro de 2025
- 5.ª - Aplicação da Prova de Interesses Vocacionais – 5 de janeiro de 2026
- 6.ª - Realização de Entrevistas com Pais e Alunos (se solicitado) – de janeiro a março de 2026
- 7.ª - Visita de estudo à Futurália – 11 de março de 2026
- 8.ª - Entrega do Relatório – Entre 16 e 20 de março de 2026

Acompanhamento Vocacional

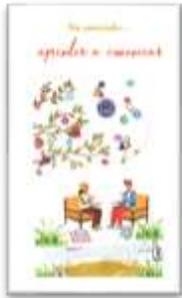
Dilemas



- Aptidões e interesses muito diversificados;
- Interesses muito específicos;
- Imaturidade vocacional – dificuldade de projeção no futuro;
- Estereótipos associados a determinadas profissões;
- Interesses por áreas profissionais de difícil acesso.

Acompanhamento Vocacional

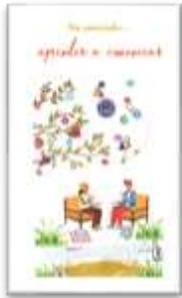
Dilemas



- Preocupação com as saídas profissionais/mercado de trabalho;
- O estilo de vida desejado/quadro de valores;
- Receio da mudança face a percursos alternativos;
- Influência dos amigos e da família.

Acompanhamento Vocacional

O Papel Parental/Familiar

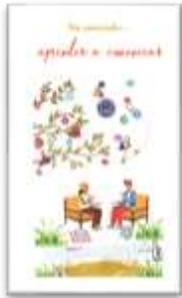


Estar presente e acompanhar, mas ...

- Não **sobrepôr** ou induzir escolhas;
- Tomar **consciência** das ideias dos filhos sobre as expectativas dos pais;
- Não **limitar** - Quadro de referência;
- Gerir **impaciências**;
- Normalizar a **dúvida**.

Acompanhamento Vocacional

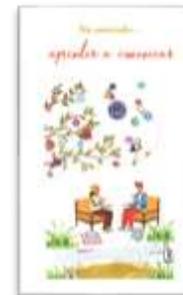
O Papel Parental/Familiar



Dialogar e criar um ambiente de confiança

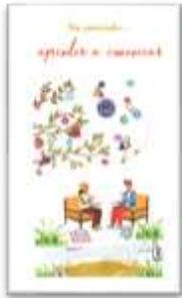
- Estimular o **autoconhecimento** – “Ressignificar” a história;
- Descobrir a **paixão** dos filhos - Motivar à sua conquista;
- Promover a **curiosidade** – Informar sobre profissões/carreiras;
- Incentivar a **experimentar** – Contacto com o mundo profissional;
- Sensibilizar para a **influência** do grupo – “O rebanho”;
- Procurar **ajuda** profissional (se e quando necessário).

Lemas do Ano 9.º Ano



Penso,
logo escolho!

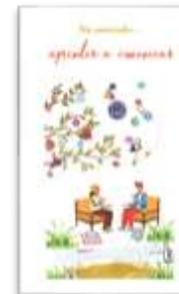
Formação Humana Cidadania e Desenvolvimento



Ciclo Escolhas

Articulação Secundário

Dinâmicas Cidadania



Componente de formação	Disciplinas	Carga horária semanal (X 45 minutos)		
		10.º	11.º	12.º
Geral	Português	5	5	6
	Língua Estrangeira I (Inglês) (a)	4	4	-
	Filosofia	4	4	-
	Educação Física	4	4	4
Sub-total		17	17	10
Específica (e)	Matemática A	6	6	8
	Opções (b) — Física e Química A Biologia e Geologia Geometria Descritiva A (f)	6/7 6/7	6/7 6/7	
	Opções (c) — Precedência de Biologia e Geologia Biologia Precedência de Física e Química A Física Química			4
	Opções (d) — Psicologia B Língua Estrangeira I (Inglês)			4
Sub-total		18/20	18/20	16
	Formação Humana/Cidadania e Desenvolvimento	1	1	1
	Educação Moral e Religiosa Católica (g)	2	2	2
	<i>Inspira-te, Faz e Cria</i> (IFC) (g)			2
Total		38/40	38/40	31

(a) O Aluno dará continuidade a uma das línguas estrangeiras estudadas no Ensino Básico.

(b) O Aluno escolhe duas disciplinas bienais estruturantes.

(c) O Aluno escolhe obrigatoriamente pelo menos uma disciplina deste grupo.

(d) O Aluno pode escolher uma disciplina deste grupo.

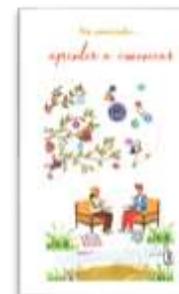
(e) O Colégio só abrirá qualquer das opções desde que o número de Alunos o justifique.

(f) A disciplina de Geometria Descritiva A tem a duração de 6 blocos semanais.

(g) Disciplina de frequência obrigatória.

Nota: A realização dos Exames Nacionais do Ensino Secundário está determinada pelos normativos legais em vigor.

Curso de Ciências Socioeconómicas



Componente de formação	Disciplinas	Carga horária semanal (X 45 minutos)			
		10.º	11.º	12.º	
Geral	Português	5	5	6	
	Língua Estrangeira I (Inglês) (a)	4	4	-	
	Filosofia	4	4	-	
	Educação Física	4	4	4	
	Sub-total		17	17	10
Específica (e)	Matemática A	6	6	8	
	Opções (b)	Economia A	6	6	
		Geografia A			
		História B			
	Opções (c)	Sociologia			4
		Economia C			
	Opções (d)	Direito			4
Língua Estrangeira I (Inglês)					
Sub-total		18	18	16	
	Formação Humana/Cidadania e Desenvolvimento	1	1	1	
	Educação Moral e Religiosa Católica (f)	2	2	2	
	Inspira-te, Faz e Cria (IFC) (f)			2	
Total		38	38	31	

(a) O Aluno dará continuidade a uma das línguas estrangeiras estudadas no Ensino Básico.

(b) O Aluno escolhe duas disciplinas bienais estruturantes.

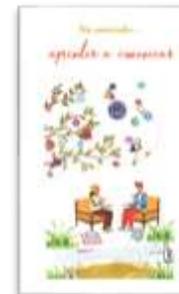
(c) e (d) O Aluno escolhe duas disciplinas anuais, sendo uma delas obrigatoriamente do conjunto de opções (c)

(e) O Colégio só abrirá qualquer das opções desde que o número de Alunos o justifique.

(f) Disciplina de frequência obrigatória.

Nota: A realização dos Exames Nacionais do Ensino Secundário está determinada pelos normativos legais em vigor.

Curso de Línguas e Humanidades



Componente de formação	Disciplinas	Carga horária semanal (X 45 minutos)			
		10.º	11.º	12.º	
Geral	Português	5	5	6	
	Língua Estrangeira I (Inglês) (a)	4	4	-	
	Filosofia	4	4	-	
	Educação Física	4	4	4	
Sub-total		17	17	10	
Específica (e)	História A	6	6	6	
	Opções (b) —	Geografia A	6	6	
		Matemática Aplicada às Ciências Sociais e Humanas	6	6	
	Opções (c) —	Sociologia			4
Psicologia B					
Língua Estrangeira I (Inglês)					
Opções (d) —	Direito			4	
	Economia C				
Sub-total		18	18	14	
	Formação Humana/Cidadania e Desenvolvimento	1	1	1	
	Educação Moral e Religiosa Católica (f)	2	2	2	
	<i>Inspira-te, Faz e Cria</i> (IFC) (f)			2	
Total		38	38	29	

(a) O Aluno dará continuidade a uma das línguas estrangeiras estudadas no Ensino Básico.

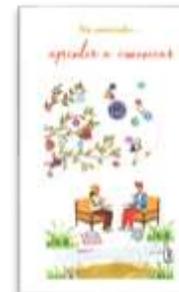
(b) O Aluno frequenta as duas disciplinas bienais estruturantes.

(c) e (d) O Aluno escolhe duas disciplinas anuais, sendo uma delas obrigatoriamente do conjunto de opções (e)

(e) O Colégio só abrirá qualquer das opções desde que o número de Alunos o justifique.

(f) Disciplina de frequência obrigatória.

Nota: A realização dos Exames Nacionais do Ensino Secundário está determinada pelos normativos legais em vigor.



Componente de formação	Disciplinas	Carga horária semanal (X 45 minutos)			
		10.º	11.º	12.º	
Geral	Português	5	5	6	
	Língua Estrangeira I (Inglês) (a)	4	4	-	
	Filosofia	4	4	-	
	Educação Física	4	4	4	
	Sub-total		17	17	10
Específica	Desenho A	6	6	6	
	Opções (b)	Geometria Descritiva A	6	6	
		História da Cultura e das Artes	6	6	
	Opção (c)	Oficina de Artes			4
		Materiais e Tecnologias			4
	Sub-total		18	18	14
	Formação Humana/Cidadania e Desenvolvimento	1	1	1	
	Educação Moral e Religiosa Católica (d)	2	2	2	
	<i>Inspira-te, Faz e Cria (IFC) (d)</i>			2	
Total		38	38	29	

(a) O Aluno dará continuidade a uma das línguas estrangeiras estudadas no Ensino Básico.

(b) O Aluno frequenta as duas disciplinas bienais estruturantes.

(c) O Aluno frequenta as duas disciplinas anuais mencionadas.

(d) Disciplina de frequência obrigatória.



Muito Obrigada!!