



*DIVERSIDADE E  
INCLUSÃO*

# ***JORNADA ACADÊMICA***





Saber **como escolher a profissão certa** é um dos principais dilemas enfrentados pelos jovens que estão se formando no ensino médio, ou mesmo de pessoas que já concluíram os estudos, **mas se sentem perdidas no mundo do trabalho.**

A verdade é que essa decisão não precisa ser definitiva, muito menos repentina. Para auxiliar nesse processo, **existem métodos e orientações que podem facilitar a tomada de decisão.**

# ***JORNADA ACADÊMICA: A Escolha Profissiononal***

- Interesses e Preferências
- Avalie seus Talentos
- Influência Familiar
- Teste Vocacional
- Humanas, Exatas ou Biológicas?
- Pesquisa de Mercado
- Profissionais Atuantes
- Curso Técnico
- Aulas Experimentais
- Melhores Faculdades
- Vestibulares
- Bolsas e Financiamentos
- Estrutura e Adaptações
- Estágios
- *Conclusão*
- *Referências*

O último ano do ensino médio é uma das etapas mais importantes da vida de um estudante. É sinal de que o vestibular se aproxima e com ele, a **oportunidade de tomar decisões que poderão afetar todo o seu futuro**, como escolher um curso superior, a instituição de ensino em que você pretende cursá-lo e o início da sua vida profissional.

**Quais são os interesses e assuntos que mais me agradam?**

**A pergunta aqui não é sobre o que você gosta de fazer no seu tempo livre, nem sobre o que você é bom fazendo, e sim o que te interessa?**

**INTERESSES  
E  
PREFERÊNCIAS**

Vamos fazer um pequeno exercício.

**Pense nas disciplinas cursadas durante o período de colégio:** você é do time dos que adoram Matemática e Física ou é um grande apreciador das aulas de História e Literatura? Adora suas habilidades nas aulas de Inglês ou Espanhol, prefere os exercícios no laboratório de Ciências?

Ou aulas de Esportes? **A partir dessa análise, será mais fácil perceber, qual das grandes áreas do conhecimento — humanas, exatas ou biológicas— se encaixa melhor no seu perfil pessoal.** E então, com isso bem definido, você conseguirá, no mínimo, eliminar muitas das possibilidades e direcionar melhor as suas opções.

# INTERESSES E PREFERÊNCIAS

**Identificar quais são as suas habilidades pessoais é uma etapa tão importante para definir qual é o curso superior que mais se encaixa em seus objetivos quanto descobrir quais são as suas preferências.**

Por isso, na hora de fazer a “triagem” dos cursos de graduação que mais **despertam o seu interesse**, é **preciso ir além do gosto pessoal: você deve considerar quais são os seus talentos, aquilo que você faz bem, as suas características positivas e também as negativas** — afinal de contas, o ideal é investir nos seus pontos fortes.

**AVALIE OS SEUS TALENTOS**



Na maioria das vezes, as habilidades pessoais coincidem com as nossas preferências, no entanto, nem sempre é assim. Pode acontecer de você adorar as aulas práticas de Química no laboratório, por exemplo, mas ter bastante dificuldade para lidar com as fórmulas e cálculos.

Nesse momento, **uma boa dica é pensar bem se não vale mais a pena se dedicar a uma área na qual você tenha mais facilidade — e, é claro, que também te dê prazer.** Afinal, você se dedicará integralmente a ela durante várias horas do dia

**AVALIE OS SEUS TALENTOS**



# INFLUÊNCIA FAMILIAR

Em algumas famílias podem-se identificar escolhas profissionais realizadas através dos sonhos frustrados dos pais que se materializam através dos filhos.

Nestes casos os filhos são depositários dos desejos dos pais. Nem sempre as pessoas reconhecem as influências familiares em suas escolhas, pois estas estão implícitas nos valores, conceitos, ideologias, mitos e legados.

Decidir qual carreira profissional seguir pode não ser uma tarefa fácil, primeiramente, é preciso ter calma e sabedoria.

**Não faça uma escolha baseando-se apenas nos possíveis ganhos financeiros ou apenas porque é uma tradição em sua família**, seu pai, avô e tataravô eram médicos.

**Muitas vezes o jovem sofre a pressão para seguir profissionalmente o negócio, produto ou comércio da família**, mesmo atuando e contribuindo temporariamente nessa colocação

# TESTE VOCACIONAL



A primeira coisa que você deve se perguntar é:  
**Quais são os meus interesses e assuntos que mais te agradam?**

**A pergunta aqui não é sobre o que você gosta de fazer no seu tempo livre, nem sobre o que você é bom fazendo, e sim o que te interessa?**

Olhe mais fundo para os seus interesses e realize o teste com sinceridade

# TESTE VOCACIONAL



É um teste para identificar os atributos pessoais de um indivíduo que podem contribuir positivamente em seu sucesso e em sua satisfação no seu segmento profissional

TESTE 1

<https://www.guiadacarreira.com.br/teste-vocacional/>

TESTE 2

<https://www.pravaler.com.br/testes/teste-vocacional-online-gratis/>

# HUMANAS, EXATAS OU BIOLÓGICAS?



**Ciências Humanas:** As ciências humanas estudam o ser humano e a sua relação com a sociedade, buscando compreender o seu comportamento diante de diversas situações e atividades. História, Geografia, Sociologia e Filosofia.

**Ciências Exatas:** Essa área está fundamentada no uso do raciocínio lógico como forma de encontrar soluções para problemas e conflitos. Matemática, Física e Química são as matérias que se relacionam com essa ciência.

**Ciências Biológicas:** Essa área se ocupa do estudo dos seres vivos e do cuidado com eles - na esfera micro e macro. Áreas relativas à saúde. Disciplinas como Física, Química e Biologia também se relacionam a essa área

# HUMANAS, EXATA OU BIOLÓGICAS ?

O Portal Guia de Carreiras, possui um acervo amplo para busca de Cursos Técnicos, Bacharelado e Licenciatura

<https://www.guiadacarreira.com.br/>

Principais Cursos de Ciências Humanas

<https://www.guiadacarreira.com.br/cursos/cursos-de-humanas/>

Principais Cursos de Ciências Exatas

<https://www.guiadacarreira.com.br/cursos/cursos-de-exatas/>

Principais Ciências Biológicas

<https://www.guiadacarreira.com.br/cursos/ciencias-biologicas>

Realizar uma pesquisa de Mercado para avaliar tetos salariais, é necessário para ter uma noção de quanto pode ser remunerado e as possibilidades de desenvolver de forma coerente o seu plano de carreira. Para isso, existem **sites que permitem você pesquisar as médias salariais**, o que cada cargo faz e ter uma noção do caminho a traçar.

GLASSDOOR

<https://www.glassdoor.com.br/Sal%C3%A1rios/index.htm>

TRABALHA BRASIL

<https://www.trabalhabrasil.com.br/>

**Verifique desde o salário até as condições para exercer determinado cargo**, como a necessidade de fazer concurso público, uma pós-graduação, cursos de idiomas etc.

Não basta apenas se preocupar com benefícios, mas sim **identificar se aquele ambiente de trabalho combina contigo**, ou seja, se você passa mal ao ver sangue, pode ser que Enfermagem não seja uma boa escolha, por exemplo

**PESQUISA DE MERCADO**

# PROFISSIONAIS ATUANTES

A Jornada acadêmica requer pesquisa e empenho, afinal é um relevante compromisso para se assumir. E como todas as nossas referências, **os profissionais atuantes no mundo do trabalho, servem de exemplo e inspiração.**

O LinkedIn proporciona um **contato direto com esses profissionais**, seja um CEO de uma Multinacional, um renomado Arquiteto, um importante Filósofo Contemporâneo e até um advogado experiente.

Pessoas próximas como amigos e familiares também podem auxiliar com informações e perspectivas sobre determinada profissão.



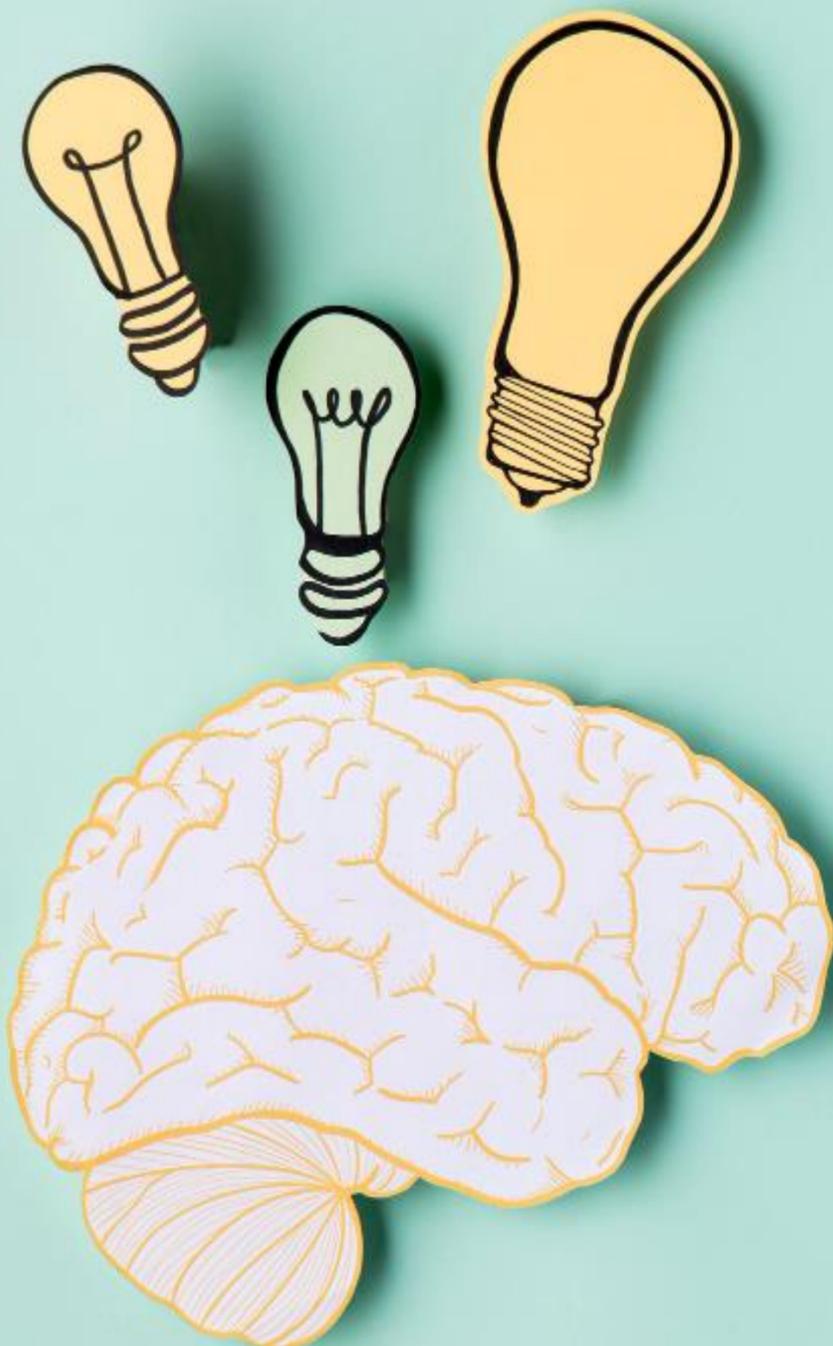
# CURSOS TÉCNICOS

Caso a escolha do Curso de Ensino Superior ainda esteja incerto ou financeiramente inviável, muitas faculdades e instituições de ensino, proporcionam o **Curso Técnico de formação profissional**.

Muitos profissionais optaram pelo **Curso Técnico** como um "teste" para ter certeza sobre o ingresso em um **Curso Superior**, definindo de forma mais assertiva a escolha de sua profissão



# CURSOS TÉCNICOS



Sites para fazer cursos online para dar um upgrade no currículo:

- 1 - Voitto: <https://bit.ly/3IoNLHY>
- 2 - FGV: <https://lnkd.in/ednkciM>
- 3 - Sebrae: <https://lnkd.in/ek-nGaZ>
- 4 - Senai: <https://lnkd.in/dyaKbz2X>
- 5 - StarSe: <https://lnkd.in/e3qnYQu>
- 6 - Udemy: <https://lnkd.in/eR9VfHx>
- 7 - UFRGS: <https://lumina.ufrgs.br/>
- 8 - Unesp: <https://lnkd.in/eTSak6C>
- 9 - Universidade de Harvard: <https://lnkd.in/eKxu3WD>
- 10 - Conquer: <https://lnkd.in/dnPMezRZ>
- 11 - Fundação Bradesco: <https://www.ev.org.br>
- 12- KULTIVI : <https://kultivi.com/>
- 13- Universidade Solides: <https://lnkd.in/dT6k5DXj>
- 14- MEC :<https://lnkd.in/dp4FD2Vr>
- 15 - Rock University Português: <https://lnkd.in/eRMTtH5g>
- 16 - UnicSul: <https://lnkd.in/eZJfSg-8>
- 17 – Fundação Nestlé: <https://tinyurl.com/3e8zcmcb>
- 18 – LinkedIn Learning: <https://about.linkedin.com/pt-br/coronavirus-resource-hub/online-courses>

# AULAS EXPERIMENTAIS

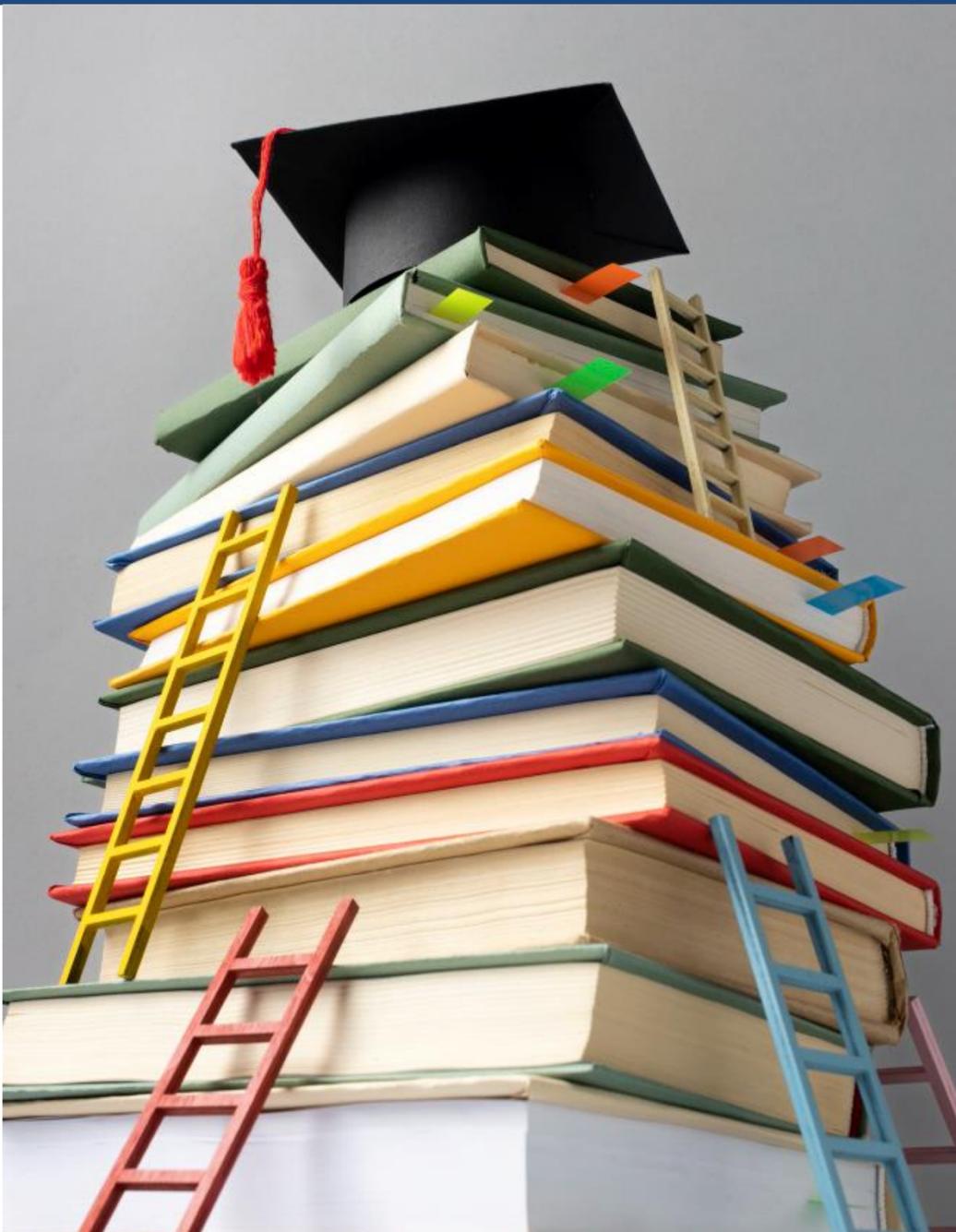


O Curso Técnico é uma boa alternativa para testar o segmento profissional, porém **as aulas experimentais podem ser um interessante teste de curto prazo para a escolha de sua jornada acadêmica.**

Muitas Universidades, Faculdades e Instituições de Ensino Superior, **proporcionam a oportunidade de participar de aulas experimentais para potenciais ingressos em suas instituições.**

***Consulte a sua instituição de preferência e solicite uma “degustação” através das aulas experimentais.***

# MELHORES FACULDADES



Assim que estiver com seu curso superior definido, a próxima etapa é definir a instituição de ensino. Esse é um processo que envolve diversos fatores, afinal, o lugar onde você vai se formar pode interferir em muitos aspectos da sua carreira. **Estudar em uma faculdade reconhecida pelo MEC e que tenha um bom desempenho nos indicadores de educação no Brasil é primordial.** Características que devem ser levadas em conta para escolher a melhor faculdade :

- **Tradição da Instituição;**
- **Currículo dos Professores;**
- **Infraestrutura do Campus;**
- **Nota de avaliação do MEC;**
  - **Avaliação de ex-alunos;**
  - **Localização do Campus;**
- **Conexão com o mundo do trabalho;**

# MELHORES FACULDADES



Melhores Universidades públicas Brasileiras:

1. **USP (Universidade de São Paulo)**
2. **Unicamp (Universidade Estadual de Campinas)**
3. **Unesp (Universidade Estadual Paulista)**
4. **UFRJ (Universidade Federal do Rio de Janeiro)**
5. **UFMG (Universidade Federal de Minas Gerais)**
6. **UFRGS (Universidade Federal do Rio Grande do Sul)**
7. **Unifesp (Universidade Federal de São Paulo)**

Melhores Universidades do MUNDO:

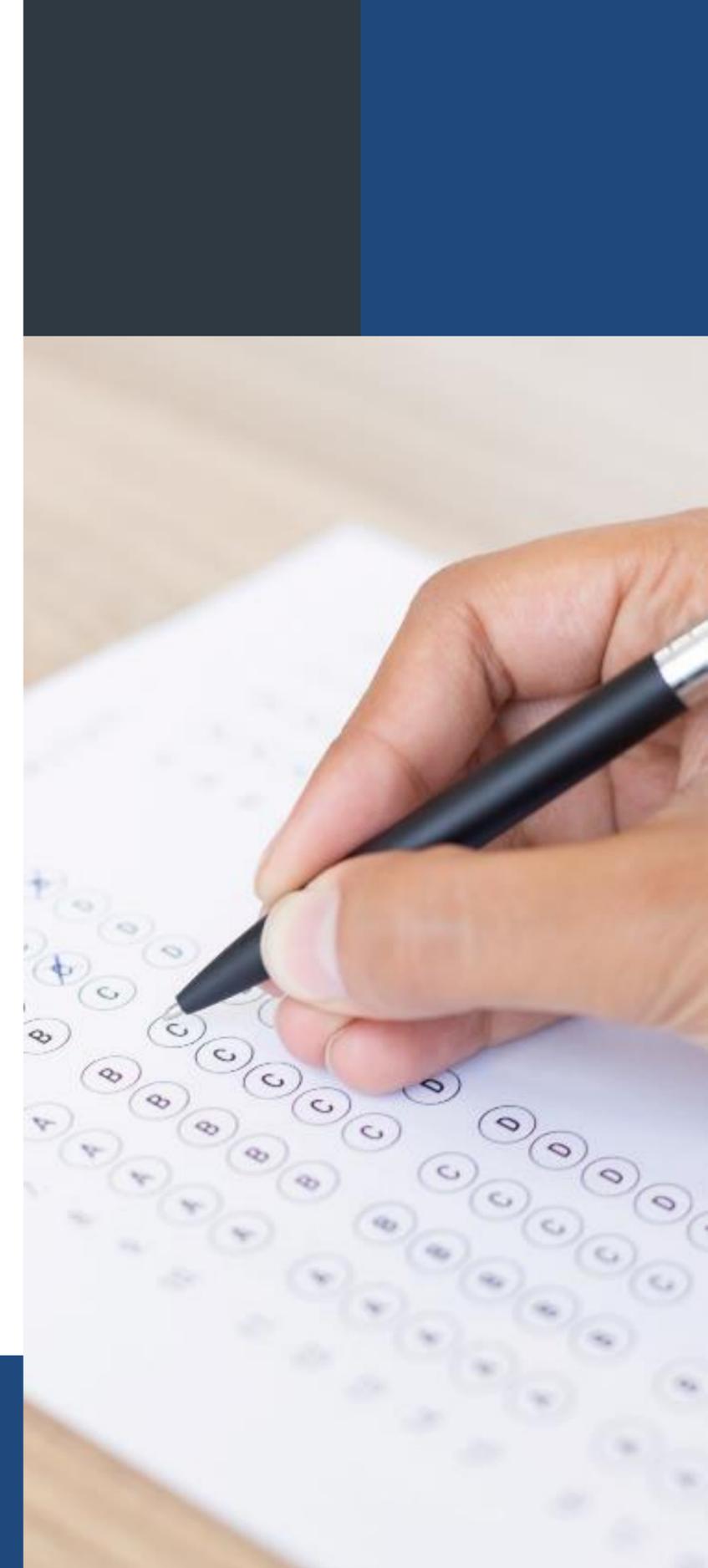
1. **MIT (Instituto de Tecnologia) Massachusetts – USA**
2. **Universidade de OXFORD – Inglaterra**
3. **Universidade de STANFORD – Califórnia – USA**
4. **Universidade de CAMBRIDGE – Inglaterra**
5. **Universidade de HARVARD – Massachusetts – USA**
6. **CALTECH (Instituto de Tecnologia)– Califórnia – USA**

Após o grande desafio de definir a escolha do Curso Superior de sua preferência, chega o grande momento do Vestibular.

São diversos formatos disponíveis, em geral as Faculdades e Universidades adotam processos seletivos diferentes, conheça alguns:

- **ENEM (Exame Nacional do Ensino Médio)**
- **SISU (Sistema de Seleção Unificada)**
- **FUVEST (Processo Seletivo da Universidade de São Paulo USP)**
- **UNICAMP (Processo Seletivo da Universidade de Campinas )**
- **Vestibular Tradicional (Realizado pela própria Faculdade )**
- **Vestibular Seriado** (Realizado em 3 provas, uma para cada ano letivo do Ensino Médio)

**VESTIBULARES**



# BOLSAS E FINANCIAMENTOS



Arcar com os custos de um diploma universitário é um desafio para muitos estudantes e com o financiamento estudantil privado, é possível estudar e diluir o valor da graduação em parcelas menores em um prazo maior do que a duração do curso.

Outras formas de Custear seu Curso Superior também são muito utilizadas por estudantes, como **Financiamentos com bancos, Empréstimos personalizados, Créditos Estudantis, Incentivo de Bolsas como benefício da Empresa que trabalha, Bolsas e descontos concedidos diretamente com a instituição.**

# BOLSAS E FINANCIAMENTOS



Conheça alguns tipos de Financiamentos Públicos e Provados:

**Programa Universidade para Todos (PROUNI)** é um programa do Governo Federal do Brasil criado com o objetivo de conceder bolsas de estudo integrais e parciais em cursos de graduação em instituições privadas de ensino superior.

**Fundo de Financiamento Estudantil (FIES)** é um programa do Ministério da Educação do Brasil, criado em 1999, destinado a financiar a graduação na educação superior de estudantes matriculados em instituições não gratuitas.

**Bolsa-permanência:** Concedida pelo Ministério da Educação (MEC) a estudantes do ProUni que estejam matriculados em cursos presenciais. O valor da bolsa é de até R\$ 300 mensais.

**Bolsas acadêmicas:** Concedidas pela pesquisa.

**Bolsas esportivas e artísticas:** Destinadas a estudantes que praticam algum esporte ou se dedicam à arte.

**Fundo de Bolsas "Ser PUC":** Criado pela PUC-SP, este fundo conta com a contribuição de ex-alunos, funcionários, professores e outros interessados

Ter uma estrutura de boa qualidade é essencial para garantir o sucesso nos estudos. Portanto, antes de definir qual Faculdade você irá ingressar, **considere alguns fatores para garantir sua adaptação e autonomia**, pois essa análise será importante para garantir seu bem-estar na faculdade.

- **Localidade** – Garantir que a localização e o traslado será viável (próximo de sua residência ou trabalho)
- **Turnos – Noturno ou Matutino?** Saiba se seu Curso estará disponível conforme sua preferência de horário
- **Estrutura** - Averiguar a qualidade das salas de aula, das instalações, laboratórios, auditórios, ver se os equipamentos estão em bom estado, ver a estrutura da cantina e áreas comuns.
- **Adaptações** – Ritmo das aulas, traslado diário, atividades extracurriculares, demanda de estudos.
- **Sociabilização** – Conhecer pessoas, ser flexível com os métodos de cada professor, fazer amizade

## **ESTRUTURA E ADAPTAÇÃO**

# ESTÁGIOS



No estágio, as atividades diárias são realizadas em um período menor em relação ao trabalho formal, visando a formação e o aprendizado. **O estudante apto a fazer o estágio precisa estar regularmente matriculado no seu curso e apresentar frequência mínima exigida**, além de estar em dia com as exigências de sua faculdade. Normalmente as empresas optam por estudantes a partir do terceiro semestre, porém não é uma regra. Existem diversos Bancos de Estágios e portais de oportunidades.

**O Projeto Construindo o Futuro**, visa a preparação para o trabalho produtivo, objetivando o desenvolvimento do educando para a vida cidadã e para o mundo do trabalho e o **NURAP disponibiliza vagas de estágio em diversas áreas de atuação**, fomentando novas oportunidades para os universitários

A teoria da maturidade para escolha profissional propõe que, para atingir a maturidade, são necessários o desenvolvimento de três atitudes e a aquisição de dois conhecimentos:

A **determinação** refere-se ao grau de segurança para escolher a profissão. **O quão comprometido e dedicado você está** na busca pela profissão.

A **responsabilidade** refere-se ao quanto você se preocupa com a **escolha profissional** e o quanto realiza ações para efetivar essa escolha, sempre se responsabilizando por sua decisão.

A **independência** está intimamente ligada ao quanto você tem **decidido sua vida profissional sem influências**. É muito comum que no momento de escolher uma profissão ocorram conflitos com pais, amigos e professores, pois as pessoas que gostam de você vão sempre querer o seu melhor. Entretanto, a decisão final precisa ser sua!

**CONCLUSÃO**

**O conhecimento sobre si, ou autoconhecimento, refere-se à percepção de suas características pessoais, seus gostos e preferências. É muito importante que você considere seus gostos e preferências e os relacione com as atividades desenvolvidas pela profissão, pensando que quando a gente faz o que gosta os resultados são muito melhores.**

**O conhecimento da realidade refere-se às informações sobre as profissões; vão desde onde estudar até o salário do profissional. É comum que o medo apareça no momento de decisão profissional. É um sentimento humano que surge, principalmente, diante de situações desconhecidas. Sendo assim, quanto mais você conhecer sobre a profissão e o mercado de trabalho menos medo você terá!**

**CONCLUSÃO**

*Ninguém caminha sem aprender a caminhar, sem aprender a fazer o caminho caminhando, refazendo e retocando o sonho pelo qual se pôs a caminhar.*

*Paulo Freire*



# *Referências*

- GUIA DE CARREIRA

<https://www.guiadacarreira.com.br/>

- LINKEDIN

<https://www.linkedin.com/>

- GLASSDOOR

<https://www.glassdoor.com.br>

- TRABALHA BRASIL

<https://www.trabalhabrasil.com.br/>

[www.nurap.org.br](http://www.nurap.org.br)



*DIVERSIDADE E  
INCLUSÃO*

