

ANEXOS

ANEXO 1 – Ofício ao diretor da escola

Ex.mo. Sr. ou Sr.ª:

Presidente do Conselho

Executivo

9 de Dezembro de 2011

Assunto: Reunião – projeto investigação: estágios dos cursos Profissionais.

Sou aluna do Curso de Mestrado de Psicologia da Educação da Universidade do Algarve e encontro-me a desenvolver um trabalho, sob a orientação do Professor Doutor Vítor Gamboa, que pretende investigar o **Impacto do Estágio na Exploração Vocacional e na Adaptabilidade de Carreira em estudantes do ensino Profissional**. Este estudo envolve a aplicação de um conjunto de questionários a alunos do 12º ano dos cursos Profissionais que, no ano lectivo presente, realizem a formação em contexto de trabalho. Neste âmbito, solicito o agendamento de uma reunião com V. Exa., com a Psicóloga do SPO e com os coordenadores dos cursos Profissionais, com o intuito de esclarecer quais os objectivos da investigação e os principais procedimentos envolvidos na aplicação dos instrumentos.

Com os melhores cumprimentos

A aluna do Curso de Mestrado de Psicologia da Educação,

Carla Silva

ANEXO 2 - Apresentação do estudo aos alunos

Caros Estudantes

Sou aluna do Mestrado de Psicologia da Educação da Universidade do Algarve e estou a desenvolver uma investigação, sob a orientação do Professor Doutor Vítor Gamboa- Este estudo pretende analisar **o impacto da qualidade do estágio na adaptabilidade de carreira e nos processos de exploração vocacional**, em alunos do ensino Profissional e irá envolver alunos de nível secundário dos cursos Profissionais que realizem estágios curriculares.

Para a concretização do trabalho solicitamos que respondam alguns questionários em dois momentos diferentes (antes e depois do estágio) para comparação dos resultados. Nestes questionários não há respostas certas ou erradas, uma vez que devem ser baseadas na vossa opinião. Lembro ainda que as vossas respostas são anónimas e confidenciais.

Obrigada pela vossa colaboração

Carla Silva,

Aluna do Curso de Mestrado de Psicologia da Educação
da Universidade do Algarve

ANEXO 3 - Consentimento informado -Encarregados de Educação

Consentimento Informado

Ex.mo. Senhor (a) Encarregado (a) de Educação

Sou aluna do Mestrado de Psicologia da Educação da Universidade do Algarve e estou a desenvolver uma investigação, sob a orientação do Professor Doutor Vítor Gamboa, subordinada ao tema “O impacto do estágio na Exploração Vocacional e na Adaptabilidade de carreira em estudantes do ensino Profissional. Este estudo irá abranger alunos do ensino secundário dos cursos profissionais que realizem estágios curriculares.

Para o efeito, solicitamos a autorização para a participação do seu educando nesta investigação. A participação envolve o preenchimento de alguns questionários que se relacionam com as escolhas vocacionais, a importância dada ao estágio e a satisfação com as actividades realizadas durante o mesmo. As respostas são anónimas. Solicita-se a entrega do destacável devidamente preenchido até ao dia ____/____/____. Na ausência da entrega presume-se que autoriza o seu educando a participar neste estudo.

Com os melhores cumprimentos,

Carla Silva,

Aluna do Curso de Mestrado de Psicologia da Educação
da Universidade do Algarve

.....

Eu, _____ Encarregado de educação do(a) aluno (a) _____, n.º _____ do Curso Profissional de _____ **autorizo/ não autorizo** (riscar o que não interessa) o meu educando a participar no estudo anteriormente mencionado.

**ANEXO 4 - Questionário de dados sócio-demográficos – 1º e 2º
momentos**

[QSD1ºM]		

Caro Estudante

Com este questionário pretendemos conhecer a tua trajetória escolar e os teus projetos escolares e profissionais. Para cada uma das questões são dadas indicações de como podes assinalar a tua resposta. As tuas respostas são muito importantes para a validade desta investigação. O tratamento das respostas é absolutamente confidencial e anónimo

1. Dados de Identificação – nesta parte do questionário gostaríamos de recolher informações sobre ti e o teu agregado familiar.

P1 Escola _____ :

P2 Curso Profissional de _____ :

P3 Idade: | | | anos e Data de Nascimento: ___/___/___

P4 Sexo: (assinala com X) Masculin Feminino

P5 Profissão do Pai (quando **desempregado ou falecido**
(indicar a última profissão): _____

P6 Profissão da Mãe (quando **desempregada ou falecida**
indicar a última profissão): _____

P7 Escolaridade dos pais: (assinala com X)

Nível de Habilitações	Pai	Mãe
Ensino Superior		
Ensino Secundário		
9º ano de escolaridade		
6º ano de escolaridade		
4º ano de escolaridade		
Sabe ler e escrever sem ter concluído o 4º ano		
Não sabe ler, nem escrever		

2. Trajectória Escolar – com esta parte do questionário gostaríamos de conhecer o teu percurso escolar até ao momento actual.

P8 Já reprovaste? (assinala com X) Sim Não

P9. Se assinalaste **sim**, quantas vezes? Assinala com X: (se respondeste **não**, passa para a PIO)

1 vez		2 vezes		3 ou mais vezes	
-------	--	---------	--	-----------------	--

3. Curso e Projetos Escolares e Profissionais – com esta parte do questionário gostaríamos de conhecer as razões porque escolheste o curso e quais os teus projetos escolares e profissionais

P 10 Indica, usando a escala, a **importância** que as razões, abaixo indicadas, tiveram na tua opção pelo curso Profissional que te encontras a frequentar (assinala com X):

Nada Importante	Pouco	Importante	Bastante Importante	Muito
1	2	3	4	5

1. Obtenção de um diploma de curso- certificado de qualificação profissional	1	2	3	4	5
2. Fuga a certas disciplinas	1	2	3	4	5
3. Maior facilidade na obtenção de emprego (bastantes ofertas emprego nesta área)	1	2	3	4	5
4. Sugestão de amigos /conhecidos	1	2	3	4	5
5. Por este curso ser mais fácil	1	2	3	4	5
6. Por ficar melhor preparado	1	2	3	4	5
7. Para entrar mais cedo no mercado de trabalho	1	2	3	4	5
8. Não pretender continuar a estudar após a conclusão do secundário	1	2	3	4	5
9. Gosto / Interesse pelo curso	1	2	3	4	5
10. Desejo dos pais	1	2	3	4	5
11. Porque o curso já inclui uma componente prática -estágio	1	2	3	4	5
12. Outra. Qual ?	1	2	3	4	5

P11 Quando concluíres o curso pretendes: (assinala com **X**, apenas uma das alternativas)

1. continuar a estudar	
2. ir trabalhar	
3. trabalhar e estudar	
4. fazer um curso de formação - aperfeiçoamento	
5. outra:	

P12 Se tudo te fosse possível, que profissão gostarias de vir a ter? _____ -

P13 Tendo em conta a realidade, que profissão pensas vir a ter? _____

P14 Considera (imagina) que quando terminares o teu curso profissional (estágio incluído) vais procurar emprego. Indica, usando a escala, a probabilidade de vires a conseguir um emprego dentro da tua área de formação: (assinala com X sobre o ponto da reta)

1%10.....20.....30.....40.....50%.....60.....70.....80.....90.....100%
 [nada provável] [muito provável]

Obrigado tua colaboração

[QSD2ºM]		

Caro Estudante

Como é do teu conhecimento, estou a desenvolver uma investigação sobre o impacto do estágio no desenvolvimento vocacional dos alunos dos cursos Profissionais. Agora que finalizaste o teu estágio, solicito, mais uma vez, a tua colaboração. Lembro que os questionários que vais encontrar tratam apenas de opiniões, pelo que não existem respostas certas ou erradas.

Grato pela tua disponibilidade

Data de hoje: ____/____/____

1. O ESTÁGIO – com esta parte do questionário gostaríamos de recolher alguma informação relativa às características do teu estágio

P1 Duração do Estágio (12º ano) _____ horas

1.º	2.º	3.º
estágio	estágio	estágio

P2 No curso que estás a concluir, este foi (assinala com X):

P3 Pensa no estágio que acabaste de realizar e assinala, usando a escala, o teu grau de concordância relativamente a cada uma das afirmações:

Discordo Muito	Discordo	Não concordo / nem discordo	Concordo	Concordo Muito
1	2	3	4	5

1. Durante o estágio, desisti, sempre que comecei a sentir dificuldades	1	2	3	4	5
2. Durante o estágio, esforcei-me, mesmo quando não gostei da(s) atividade(s)	1	2	3	4	5
3. Durante o estágio, persisti, mesmo quando senti dificuldades na realização da(s) tarefas	1	2	3	4	5
4. Durante o estágio, persisti, mesmo quando não me pareceu interessante	1	2	3	4	5

P4 Pensando no estágio que concluíste. Consideras que aquilo que aprendeste te será útil na tua vida profissional futura? (assinala)

Nada útil	Pouco útil	Útil	Bastante útil	Muito útil
1	2	3	4	5

P5 Indique, usando a escala, o teu grau de **satisfação** com o estágio que está a realizar (assinale com X)

1. Atividades de preparação para o estágio (ex. reuniões)	1	2	3	4	5
2. Supervisão no local de estágio	1	2	3	4	5
3. Orientação do estágio por parte da universidade	1	2	3	4	5
4. Atividades desenvolvidas durante o estágio	1	2	3	4	5

P6 De uma forma global, considerando todos os aspetos do estágio, assinale o seu grau de satisfação:

Nada satisfeito	Pouco satisfeito	satisfeito	Bastante satisfeito	Muito satisfeito
1	2	3	4	5

2. PROJETOS ESCOLARES E PROFISSIONAIS — com esta parte do questionário gostaríamos de conhecer quais os teus projetos escolares e profissionais

P7 Quando conclúires o curso pretendes: (assinala com **X**, apenas uma das alternativas)

1. continuar a estudar	
2. ir trabalhar	
3. trabalhar e estudar	
4. fazer um curso de formação - aperfeiçoamento	
5. trabalhar e fazer um curso de formação - aperfeiçoamento	

P8 Considera (imagina) que quando terminares o teu curso profissional (estágio incluído) vais procurar emprego.

Indique, usando a escala, a **probabilidade** de vires a conseguir um emprego dentro da tua área de formação:

(assinale com **X** sobre o ponto da reta)

1%10.....20.....30.....40.....50%.....60.....70.....80.....90.....100 %
[nada provável] [muito provável]

P9 Se tudo te fosse possível, que profissão gostarias de vir a ter? _____

P10 Tendo em conta a realidade, que profissão pensas vir a ter? _____

Obrigada pela tua colaboração.

ANEXO 5 – Classificação do nível sócio-económico do agregado familiar

Classificação do nível sócio-económico do agregado familiar (Simões, 1994)

NSE baixo – trabalhadores assalariados, por conta de outrem, trabalhadores não especializados da indústria e da construção civil, empregados de balcão no pequeno comércio, contínuos, cozinheiros, empregados de mesa; empregados de limpeza, pescadores, rendeiros, trabalhadores agrícolas, vendedores ambulantes, trabalhadores especializados da indústria (mecânicos, electricistas), motoristas; até ao 8º ano de escolaridade obrigatória.

NSE médio – profissionais técnicos intermédios independentes, pescadores proprietários de embarcações; empregados de escritório, de seguros e bancários; agentes de segurança, contabilistas; enfermeiros, assistentes sociais; professores do ensino básico e secundário; comerciantes e industriais; do 9º ao 12º ano de escolaridade; cursos médios e superiores.

NSE elevado – grandes proprietários ou empresários agrícolas, do comércio e da indústria; quadros superiores da administração pública, do comércio, da indústria e de serviços, profissões liberais (gestores, médicos, magistrados, arquitectos, economistas), professores do ensino superior; artistas; oficiais superiores das forças militares e militarizadas; pilotos da aviação; do 4º ano de escolaridade (de modo a incluir grandes proprietários e empresários) à licenciatura, mestrado ou doutoramento.

**ANEXO 6 – *Career Exploration Survey* (CES – Stumpf et al., 1983;
adaptação de Taveira, 1997)- *Comportamento Exploratório***

CAREER EXPLORATION SURVEY

VERSÃO PARA INVESTIGAÇÃO

MARIA DO CÉU TAVEIRA

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA – UNIVERSIDADE DO MINHO

BRAGA

1993

Career Exploration Survey

Versão adaptada por David L. Blustein, 1988.

Versão original de S. A. Stumpf, S. M. Colarelli & K. Hartman, 1981.

Tradução: Ana Paula Barros

CAREER EXPLORATION SURVEY

INSTRUÇÕES

Este questionário pode ajudá-lo/a a planejar melhor as suas decisões vocacionais. Em seguida, apresentam-se afirmações relacionadas com a quantidade e a qualidade da informação que as pessoas possuem sobre o mundo escolar e profissional.

Leia cada afirmação cuidadosamente e marque as suas respostas neste caderno, de acordo com o que lhe é pedido.

Por favor, assegure-se que dá uma só resposta a cada questão e que responde a todas elas.

Antes de entregar o caderno com as suas respostas, não se esqueça de indicar o nome, a idade e outras informações pedidas, nos espaços a isso destinados.

1. Relativamente à profissão ou profissões em que anda a pensar (e que é/são: _____), quanta informação acha que possui sobre o que as pessoas fazem nessa(s) profissão(ões)?

(Faça uma cruz no quadrado apropriado)

- | | | |
|----|--------------------------|-------------|
| 1. | <input type="checkbox"/> | Muito Pouca |
| 2. | <input type="checkbox"/> | Alguma |
| 3. | <input type="checkbox"/> | Bastante |
| 4. | <input type="checkbox"/> | Muita |
| 5. | <input type="checkbox"/> | Muitíssima |

- Nas questões 2 e 3, primeiro deverá decidir qual das afirmações traduz melhor a sua situação. Em seguida, utilizando a escala de 1 a 5, assinale com um círculo a sua resposta. Note que os pontos 1 e 2 significam que se identifica melhor com a primeira afirmação, enquanto os pontos 4 e 5 significam que a segunda afirmação tem mais a ver consigo.

(Faça um círculo à volta do número apropriado)

2. Tenho pouca ou nenhuma informação sobre as profissões. 1 2 3 4 5 Tenho muita informação sobre as profissões.

3. Sei muito pouco sobre qual poderá ser o meu desempenho e a minha satisfação em diferentes profissões. 1 2 3 4 5 Sei muito bem qual poderá ser o meu desempenho e a minha satisfação em diferentes profissões.

- Nas questões 7 a 18, indique até que ponto, nos últimos três meses, teve os comportamentos abaixo mencionados. Responda de acordo com a seguinte escala:

- | |
|-----------------------|
| 1. Muito poucas vezes |
| 2. Poucas vezes |
| 3. Algumas vezes |
| 4. Bastantes vezes |
| 5. Muitas vezes |

(Faça um círculo à volta do número que melhor o/a identifica)

7. Nos últimos três meses, procurei realizar actividades para experimentar as minhas capacidades. 1 2 3 4 5
8. Nos últimos três meses, experimentei alguns trabalhos específicos para ver se gostava deles. 1 2 3 4 5
9. Nos últimos três meses, tentei obter informações sobre algumas profissões. 1 2 3 4 5
10. Nos últimos três meses, frequentei um programa de orientação vocacional. 1 2 3 4 5
11. Nos últimos três meses, obtive informação sobre o tipo de empregos ou locais de trabalho relacionados com o que quero seguir. 1 2 3 4 5
12. Nos últimos três meses, conversei com pessoas especializadas na área profissional que me interessa. 1 2 3 4 5
13. Nos últimos três meses, obtive informação sobre as possibilidades de emprego na área profissional que quero seguir. 1 2 3 4 5
14. Nos últimos três meses, pensei na minha vida e compreendi a importância da minha história pessoal para o meu futuro escolar e profissional. 1 2 3 4 5
15. Nos últimos três meses, pensei na minha vida escolar passada. 1 2 3 4 5
16. Nos últimos três meses, comparei as minhas opções escolares e profissionais com as expectativas da minha família. 1 2 3 4 5
17. Nos últimos três meses, comparei as minhas opções escolares e profissionais com as dos meus amigos e colegas. 1 2 3 4 5
18. Nos últimos três meses, imaginei-me nas diferentes profissões que tenho estado a considerar. 1 2 3 4 5

**ANEXO 7 – Career Decision Scale (CDS – Osipow, Carney, Winer,
Yanico & Koschier, 1976; adaptação de Silva, 1997)**

ESCALA DE DECISÃO DE CARREIRA

Terceira Revisão (1976)

de Samuel H. Osipow, Clarke G. Carney, Jane Winer,

Barbara Yanico e Maryanne Koschier

Este questionário contém algumas declarações acerca dos planos educacionais e profissionais normalmente feitas pelas pessoas. Algumas das declarações podem-lhe dizer respeito, outras não. Por favor leia e indique cuidadosamente como cada item o descreve a si na sua maneira de pensar acerca de uma carreira ou de uma escolha educacional fazendo um círculo no número apropriado na folha de respostas. Um exemplo é dado abaixo:

	Exactamente como eu	Muito parecido comigo	Pouco parecido comigo	Nada parecido comigo
Estou muito excitado por acabar o curso e iniciar a actividade laboral	4	3	2	1

Se está excitado com a perspectiva do início da actividade laboral e não sente qualquer hesitação em relação a isso, escolheria o “4” indicando que a descrição é exactamente aquilo que sente. Se o item é aproximado, mas não exactamente aquilo que sente – por exemplo, geralmente sente-se excitado com a perspectiva de iniciar a actividade laboral após o fim do curso, mas está a sentir algumas preocupações menores em relação a isso – escolheria o número “3”. Escolheria o número “2” se o item o descreve em algumas coisas, mas na generalidade não está de acordo com os seus sentimentos; por exemplo, se geralmente está mais preocupado do que excitado em começar a trabalhar após terminar o curso. Finalmente, escolheria “1” se o item não descreve os seus sentimentos; isto é, está a viver uma grande preocupação e nenhuma excitação acerca do fim do curso e do início de uma actividade profissional.

É favor dar apenas uma resposta a cada item e certifique-se de que responde a todos os pontos.

PAR Psychological Assessment Resources, Inc.

Adaptado e reproduzido com permissão especial do Editor, Psychological Assessment Resources, Inc., 16204 North Florida Avenue, Lutz, Florida 33549, a partir da Career Decision Scale por Osipow, C. G. Carney, J. Winer, M. Koschier. Copyright 1976, 1987, Inc. É proibida qualquer outra reprodução sem a permissão da PAR, Inc.

Adaptação portuguesa de Tomás da Silva (1993). Utilização apenas para investigação.

LEMBRE – 4 é exactamente como eu, 3 muito parecido comigo, 2 pouco parecido comigo, e 1 nada parecido comigo.

	ESCOLHA A RESPOSTA			
	Como Eu		Nada como Eu	
1. Já tomei uma decisão sobre a carreira e sinto-me confortável com ela. Sei também como implementar a minha escolha.	4	3	2	1
2. Já tomei uma decisão sobre o curso e sinto-me confortável com ela. Sei também como implementar a minha escolha.	4	3	2	1
3. Se tivesse capacidades ou a oportunidade eu sei que seria um _____mas esta escolha não me é possível. Todavia não tenho dado grande importância a outras alternativas.	4	3	2	1
4. Várias carreiras despertam o meu interesse. Tenho dificuldades em fazer uma escolha.	4	3	2	1
5. Sei que eventualmente terei de trabalhar, mas nenhuma das carreiras que conheço despertam o meu interesse.	4	3	2	1
6. Gostaria de ser um _____, mas iria contra os desejos de uma pessoa que me é muito importante, se o fizesse. Devido a isto é-me impossível tomar uma decisão acerca da minha carreira nesta altura. Espero encontrar uma maneira de os satisfazer e a mim próprio.	4	3	2	1
7. Até ao momento não tenho dado grande importância à escolha de uma carreira. Quando penso nisso sinto-me perdido porque não tenho tido muita experiência em tomar decisões sozinho e não tenho informação suficiente para tomar uma decisão sobre uma carreira nesta altura.	4	3	2	1
8. Sinto-me desanimado porque tudo o que implica escolher carreira me parece tentativo e incerto. Sinto-me bastante desanimado tanto que gostaria de adiar a minha decisão por agora.	4	3	2	1
9. Eu pensava que sabia o que queria em termos de carreira mas descobri recentemente que não me seria possível prosseguir-la. Agora tenho de procurar outras carreiras possíveis.	4	3	2	1
10. Eu quero ter a certeza absoluta na minha escolha de carreira, mas nenhuma das carreiras que conheço me parece ideal.	4	3	2	1
11. Ter que decidir sobre uma carreira incomoda-me. Gostaria de tomar uma decisão rapidamente e resolver o assunto de uma vez. Gostaria de fazer um teste que me dissesse que tipo de carreira eu deveria seguir.	4	3	2	1
12. Eu sei qual o curso que gostaria de tirar mas desconheço as carreiras que esse curso oferece e se me agradariam.	4	3	2	1

LEMBRE – 4 é exactamente como eu, 3 muito parecido comigo, 2 pouco parecido comigo, e 1 nada parecido comigo.

	ESCOLHA A RESPOSTA			
	Como Eu		Nada como Eu	
13. É-me impossível tomar uma decisão sobre uma carreira neste momento porque não conheço as minhas capacidades.	4	3	2	1
14. Não sei quais são os meus interesses. Algumas coisas fascinam-me mas não sei se terão qualquer relação com as minhas possibilidades de carreira.	4	3	2	1
15. Sinto interesse por muitas coisas e sei que tenho capacidade de êxito, independentemente da carreira que eu possa escolher. É-me difícil a escolha de uma única área que poderei seguir como carreira.	4	3	2	1
16. Já tomei uma decisão sobre a carreira mas não tenho a certeza sobre como implementar a minha escolha. O que é necessário para eu ser um _____?	4	3	2	1
17. Antes de tomar uma decisão sobre a minha carreira necessito de mais informações acerca das diferentes profissões.	4	3	2	1
18. Creio que sei qual o curso que quero tirar, mas sinto que necessito de algum apoio adicional para poder escolher melhor.	4	3	2	1

ANEXO 8 – Career-Adapt-abilities Scale (CAAS)–Portugal Form (Savickas et al 2009; Duarte et al. 2012)

Escala sobre Adaptabilidade

Nome _____

Idade _____ Assinale: Masculino ou Feminino

INSTRUÇÕES

Pessoas diferentes utilizam recursos diferentes para construir as suas carreiras/vidas. Ninguém é bom em tudo; cada um procura dar o melhor de si. Por favor leia cada afirmação e depois, para indicar a sua resposta, utilize a seguinte escala:

<u>CONSIDERO QUE SOU CAPAZ DE...</u>	Muito pouco	Pouco	Razoavelmente	Bastante	Muito
1. Planear as coisas importantes antes de começar	_____	_____	_____	_____	_____
2. Pensar como vai ser o meu futuro	_____	_____	_____	_____	_____
3. Compreender que as escolhas de hoje influenciam o meu futuro	_____	_____	_____	_____	_____
4. Preparar-me para o futuro	_____	_____	_____	_____	_____
5. Tomar consciência das escolhas de carreira que tenho de fazer	_____	_____	_____	_____	_____
6. Planear como alcançar os meus objectivos	_____	_____	_____	_____	_____
7. Estar preocupado(a) com a minha carreira	_____	_____	_____	_____	_____
8. Manter sempre o ânimo	_____	_____	_____	_____	_____
9. Tomar decisões por mim próprio(a)	_____	_____	_____	_____	_____
10. Assumir a responsabilidade pelos meus actos	_____	_____	_____	_____	_____
11. Defender as minhas convicções	_____	_____	_____	_____	_____
12. Contar comigo próprio(a)	_____	_____	_____	_____	_____
13. Fazer o que é melhor para mim	_____	_____	_____	_____	_____
14. Arranjar forças para continuar	_____	_____	_____	_____	_____

Por favor leia cada afirmação e depois, para indicar a sua resposta, utilize a seguinte escala:

<u>CONSIDERO QUE SOU CAPAZ DE...</u>	Muito pouco	Pouco	Razoavelmente	Bastante	Muito
15. Explorar aquilo que me rodeia					
16. Procurar oportunidades para me desenvolver como pessoa					
17. Explorar alternativas antes de fazer uma escolha					
18. Estar atento(a) às diferentes maneiras de fazer as coisas					
19. Analisar de forma aprofundada questões que me dizem respeito					
20. Procurar informação sobre as escolhas que tenho de fazer					
21. Ser curioso(a) sobre novas oportunidades					
22. Realizar tarefas de forma eficiente					
23. Ser consciencioso(a) e fazer as coisas bem					
24. Desenvolver novas competências					
25. Dar sempre o meu melhor					
26. Ultrapassar obstáculos					
27. Resolver problemas					
28. Enfrentar desafios					

**ANEXO 9 - *Career Decision Making Autonomy Scale* (CDMAS) Escala de
Autonomia de Tomada de Decisão (Guay, 2005; Tradução de Silva, 2009)**

Escala de Autonomia na Tomada de Decisão de Carreira

De seguida encontra uma lista de actividades que as pessoas podem fazer relativamente a uma escolha de carreira profissional futura. Indique, numa escala de 7 pontos, em que medida faz, ou faria, estas actividades para cada um dos motivos mencionados abaixo.

Não corresponde de todo	Corresponde muito ligeiramente	Corresponde ligeiramente	Corresponde moderadamente	Na maioria corresponde	Corresponde fortemente	Corresponde muito fortemente
1	2	3	4	5	6	7

Procurar informações sobre as profissões (descrição do trabalho que é feito, perspectivas de emprego, falar com um profissional que se encontra a exercer funções na área):

- | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Porque alguém quer que o faça ou porque iria obter algo de alguém se eu fizesse isso – recompensas, louvor, aprovação. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Porque sentir-me-ia culpado e ansioso se não realizasse essa actividade. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Porque acredito que esta actividade é importante. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Pelo prazer de fazê-lo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Procurar informações sobre programas de estudos de estabelecimentos de ensino (pesquisar listas de Faculdades e de Universidades para obter as descrições dos programas académicos oferecidos):

- | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 5. Porque alguém quer que o faça ou porque iria obter algo de alguém se eu fizesse isso – recompensas, louvor, aprovação. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Porque sentir-me-ia culpado e ansioso se não realizasse essa actividade. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. Porque acredito que esta actividade é importante. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Pelo prazer de fazê-lo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Identificar opções para um programa de estudos (ex. curso) ou uma carreira:

- | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9. Porque alguém quer que o faça ou porque iria obter algo de alguém se eu fizesse isso – recompensas, louvor, aprovação. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Porque sentir-me-ia culpado e ansioso se não realizasse essa actividade. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Porque acredito que esta actividade é importante. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. Pelo prazer de fazê-lo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Trabalhar arduamente para atingir uma meta de carreira que te fixaste:

- | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 13. Porque alguém quer que o faça ou porque iria obter algo de alguém se eu fizesse isso – recompensas, louvor, aprovação. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. Porque sentir-me-ia culpado e ansioso se não realizasse essa actividade. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. Porque acredito que esta actividade é importante. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. Pelo prazer de fazê-lo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Identificar os empregadores, as empresas e as instituições em consonância com os teus objectivos de carreira:

- | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 17. Porque alguém quer que o faça ou porque iria obter algo de alguém se eu fizesse isso – recompensas, louvor, aprovação. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. Porque sentir-me-ia culpado e ansioso se não realizasse essa actividade. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 19. Porque acredito que esta actividade é importante. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. Pelo prazer de fazê-lo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Identificar os passos que deves seguir para concluir um programa de estudos:

- | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 21. Porque alguém quer que o faça ou porque iria obter algo de alguém se eu fizesse isso – recompensas, louvor, aprovação. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. Porque sentir-me-ia culpado e ansioso se não realizasse essa actividade. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 23. Porque acredito que esta actividade é importante. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. Pelo prazer de fazê-lo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Identificar o que valorizas mais numa profissão/carreira:

- | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 25. Porque alguém quer que o faça ou porque iria obter algo de alguém se eu fizesse isso – recompensas, louvor, aprovação. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 26. Porque sentir-me-ia culpado e ansioso se não realizasse essa actividade. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 27. Porque acredito que esta actividade é importante. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 28. Pelo prazer de fazê-lo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Identificar um emprego que corresponda aos teus interesses e à tua personalidade:

- | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 29. Porque alguém quer que o faça ou porque iria obter algo de alguém se eu fizesse isso – recompensas, louvor, aprovação. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 30. Porque sentir-me-ia culpado e ansioso se não realizasse essa actividade. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 31. Porque acredito que esta actividade é importante. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 32. Pelo prazer de fazê-lo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

ANEXO 10 - Inventário da Qualidade do Estágio (IQE - Gamboa, 2011)

I . Q . E .
Inventário Qualidades do Estágio

Pensa no estágio que realizaste e assinala, utilizando a escala que se segue, em que medida concordas com as afirmações a seguir apresentadas (**assinala com um círculo (O) em torno do número**) :

Discordo Bastante	Discordo	Nem concordo / Nem discordo	Concordo	Concordo Bastante
1	2	3	4	5

O (no) meu estágio

1. sempre que estive nervoso o meu supervisor procurou acalmar-me	1	2	3	4	5
2. por indicação do supervisor, soube sempre o que tinha para fazer	1	2	3	4	5
3. as pessoas com quem trabalhei foram muito simpáticas	1	2	3	4	5
4. sempre que iniciava uma nova actividade era-me explicado, pelo supervisor, como se fazia	1	2	3	4	5
5. tive oportunidade de usar diferentes competências	1	2	3	4	5
6. o meu supervisor foi-me dando informações para que soubesse como estava a desempenhar o meu trabalho	1	2	3	4	5
7. pude tomar decisões de grande responsabilidade acerca do modo como organizar o meu trabalho	1	2	3	4	5
8. o meu supervisor esteve sempre presente para me apoiar quando foi necessário	1	2	3	4	5
9. envolveu a realização de uma grande diversidade de tarefas	1	2	3	4	5
10. o supervisor deu-me indicações muito claras sobre as diferentes actividades a desenvolver	1	2	3	4	5
11. tive várias oportunidades de aprender coisas relevantes (importantes)	1	2	3	4	5
12. antes de iniciar uma nova tarefa o supervisor exemplificava como se fazia	1	2	3	4	5
13. durante o estágio as actividades foram desafiantes	1	2	3	4	5
14. o meu supervisor, dava-me, frequentemente indicações sobre a qualidade do meu trabalho	1	2	3	4	5
15. sempre que precisei de ajuda tive realmente com quem contar	1	2	3	4	5
16. o supervisor incentivou-me frequentemente na realização do meu trabalho	1	2	3	4	5
17. recebi, dos meus colegas, informação útil para que soubesse como estava a desempenhar o meu trabalho	1	2	3	4	5
18. o supervisor pôs-me sempre à vontade para colocar qualquer questão	1	2	3	4	5
19. estive envolvido na realização de várias coisas diferentes	1	2	3	4	5
20. o meu supervisor indicou-me, atempadamente, o que tinha para fazer	1	2	3	4	5

Discordo Bastante	Discordo	Nem concordo / Nem discordo	Concordo	Concordo Bastante
1	2	3	4	5

O (no) meu estágio

21. permitiu-me desenvolver bastante as minhas competências	1	2	3	4	5
22. quando cometi erros, o meu supervisor disse-me como corrigi-los	1	2	3	4	5
23. quando desempenhava uma tarefa pela primeira vez tinha o supervisor para me ajudar	1	2	3	4	5
24. as pessoas com quem trabalhei mostraram interesse e preocupação para comigo	1	2	3	4	5
25. recebi, dos meus colegas, indicações sobre o meu ritmo de trabalho	1	2	3	4	5
26. deram-me liberdade para decidir como fazer as coisas	1	2	3	4	5
27. os meus colegas deram-me informação sobre a qualidade do meu trabalho	1	2	3	4	5
28. foi-me possível melhorar o meu desempenho	1	2	3	4	5
29. recebi, do supervisor, indicações sobre o meu ritmo de trabalho	1	2	3	4	5
30. tive oportunidade de aplicar na prática o que aprendi na escola	1	2	3	4	5
31. tive oportunidade de desenvolver boas relações de amizade	1	2	3	4	5
32. sempre que surgiram dificuldades, o meu supervisor procurou ajudar-me	1	2	3	4	5
33. os meus colegas deram-me pistas para melhorar o meu trabalho	1	2	3	4	5
34. tive oportunidades de usar a minha iniciativa	1	2	3	4	5
35. o supervisor organizou comigo o plano de trabalho	1	2	3	4	5
36. tive oportunidade de lidar com uma grande diversidade de situações	1	2	3	4	5
37. sempre que tive dúvidas o meu supervisor esclareceu-mas	1	2	3	4	5
38. o supervisor deu-me conselhos muito úteis para a realização do estágio	1	2	3	4	5
39. tive várias oportunidades para decidir como organizar o meu trabalho	1	2	3	4	5
40. o supervisor mostrou muito interesse pelas minhas opiniões e ideias	1	2	3	4	5