

Para construir o futuro é importante saber planear

Para isso deves **explorar informação** sobre:

**\* a formação que pretendes e o tipo de ensino**

Universitário / politécnico / pós-secundário

Público / privado

...

**\* as instituições de ensino**

cursos

condições de ingresso

planos de estudo

saídas profissionais

projectos existentes nessas instituições

...

**\* ti próprio**

quais os teus gostos escolares

quais os teus pontos fortes

onde te sentes mais competente

experiências nos tempos livres

actividades de lazer

outras actividades a que te dedicas

que tarefas gostarias de exercer

instrumentos a utilizar

qual o ambiente de trabalho

...

## ORIENTAÇÃO E ACONSELHAMENTO DE CARREIRA

Se sentires necessidade de orientação e aconselhamento de carreira poderás contactar os Serviços de Psicologia e Orientação (SPO's) da tua escola ...

mas...

também nos podes contactar pelo meio que considerares mais útil



Centro de Prestação de Serviços à Comunidade da FPCE-UC

Rua do Colégio Novo

3001-802 Coimbra

Telf. 239 851 476

E-mail: [cpssc@fpce.uc.pt](mailto:cpssc@fpce.uc.pt)



## ORIENTAÇÃO E ACONSELHAMENTO DE CARREIRA

**CPSC- OAC**

**Centro de Prestação de  
Serviços à Comunidade**

O **CPSC** é uma estrutura centrada em serviços de excelência específicos de produção científica e tecnológica.

Considera-se prestação de serviços à comunidade o conjunto de actividades que envolvam meios humanos e/ou materiais da FPCE-UC, solicitadas quer por entidades exteriores, individuais ou colectivas, quer propostas pelos membros do CPSC.

**Coordenador:**

Professor Doutor Mário R. Simões

**Responsável:**

Mestre Maria de Lurdes Mateus

**Objectivos**

- Potenciar a articulação entre a comunidade académica e a sociedade civil, alargando e promovendo a aplicação do saber e da investigação.
- Articular a prestação de serviços à comunidade com as actividades de investigação e docência da FPCE-UC.

**CPSC-OAC**

O CPSC proporciona vários serviços, nomeadamente consultas de Psicologia, entre as quais a consulta de Orientação e Aconselhamento de Carreira.

**Responsável:**

Prof Doutor José Tomás da Silva

**Colaboradoras:**

Prof<sup>a</sup> Doutora Graciete Borges  
Mestre Maria de Lurdes Mateus  
Mestre Raquel Alves Moura

**Objectivos:**

A consulta de Orientação e Aconselhamento de Carreira, está vocacionada para dar resposta a um conjunto de situações associadas a momentos de decisão escolar e/ou de carreira.

Relativamente aos adolescentes é dada prioridade de inscrição e atendimento aos alunos que não dispõem de Serviços de Psicologia e Orientação na sua escola ou no seu agrupamento de escolas.

**Dias de funcionamento da consulta:**

De acordo com a disponibilidade do solicitador da consulta

**Pedido de Consulta:**

Telefónico ou presencial

**Contacto:** CPSC-FPCE.UC - Sala 5.6, 2º Piso.

Telef: 239851476/239851450 Ext: 383

**Organização da consulta**

• **Modalidade**

Consulta individual

• **População-alvo**

Adolescentes, jovens-adultos e adultos

• **Sessões previstas**

Variável - depende de cada caso

• **Tempo de consulta**

1.30h a 2.00h cada

• **Pagamento**

50,00€ por sessão

**Sites sugeridos na consulta de OAC**

- [www.dges.mctes.pt](http://www.dges.mctes.pt)
- [www.uc.pt](http://www.uc.pt) / [www.uc.pt/uv](http://www.uc.pt/uv)
- [www.universidadejunior.up.pt](http://www.universidadejunior.up.pt)
- [www.voluntariado.pt](http://www.voluntariado.pt)
- [www.cienciaviva.pt](http://www.cienciaviva.pt)
- <http://cdp.portodigital.pt>
- [www.designthefuture.pt](http://www.designthefuture.pt)