PRODUTO EDUCACIONAL



Acesse a cartilha interativa

https://explorar-ifto.github.io/cartilha/index.html

Escaneie o QR Code ou use o link acima.

Autora: Daniela de Sousa Liberato

Orientadora: Profa. Dra. Rosa Maria Machado de Sena

Coorientadora: Profa. Dra. Khellen Cristina Pires Correia Soares

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Bibliotecas do Instituto Federal do Tocantins

L695e Liberato, Daniela de Sousa

Explorar : um guia para te ajudar a refletir sobre suas escolhas profissionais e projetos de vida / Daniela de Sousa Liberato, Rosa Maria Machado de Sena. – Palmas, TO, 2026.

11 f. : il. color.

Formato: Website

Produto Educacional (Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins, Campus Palmas, Palmas, TO, 2026.

Orientadora: Dra. Rosa Maria Machado de Sena

Coorientadora: Dra. Khellen Cristina Pires Correia Soares

Produto Educacional vinculado à Dissertação: ANSIEDADE E ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL: DESENVOLVIMENTO DE UMA CARTILHA PARA ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO INTEGRADO

1. Educação Profissional e Tecnológica. 2. Ansiedade. 3. Orientação Profissional. I. Sena, Rosa Maria Machado de. II. Sena, Rosa Maria Machado de III. Soares, Khellen Cristina Pires Correia. IV. Título.

CDD 370

A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio, deste documento é autorizada para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Elaborado pelo sistema de geração automatica de ficha catalográfica do IFTO com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Ficha Técnica

Título	Explorar: um guia para te ajudar a refletir sobre suas escolhas profissionais e projetos de vida.
Origem	Pesquisa desenvolvida no âmbito do Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica (ProfEPT).
Área	Ensino.
Tipo	Material didático/instrucional.
Formato	Cartilha interativa disponibilizada em formato de site.
Validação	Produto validado por psicólogos avaliadores e por estudantes do Ensino Médio Integrado, com apreciação da banca de defesa da dissertação.
Público-alvo	Estudantes do Ensino Médio Integrado.
Finalidade	Favorecer reflexões sobre escolhas acadêmicas e profissionais, mundo do trabalho, trajetórias formativas e projetos de vida.
Utilização	De forma autônoma ou mediada por profissionais da educação.
Dissertação	Ansiedade e orientação profissional: desenvolvimento de uma cartilha para estudantes do Ensino Médio Integrado.
Programa	Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT.
Instituição	Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Tocantins – IFTO, *Campus* Palmas.
Disponibilidade	Acesso público, com uso não comercial e preservação dos direitos autorais.
Registro	Observatório do ProfEPT e Plataforma EduCAPES/CAPES.
URL	https://explorar-ifto.github.io/cartilha/index.html
Idioma / País	Português · Brasil.

Apresentação

A cartilha interativa **Explorar: um guia para te ajudar a refletir sobre suas escolhas profissionais e projetos de vida** é um Produto Educacional desenvolvido no âmbito do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica – ProfEPT, em formato de site, destinado a estudantes do Ensino Médio Integrado.

O material foi elaborado a partir de uma demanda identificada em investigação diagnóstica realizada no âmbito da pesquisa, na qual o futuro acadêmico e profissional apareceu como o fator mais frequentemente associado à ansiedade entre estudantes do Ensino Médio Integrado do IFTO – *Campus* Palmas. Esse achado dialoga com estudos que apontam relações entre escolhas profissionais, expectativas quanto ao futuro e manifestações de ansiedade entre estudantes do Ensino Médio (Rocha et al., 2022; Veras, 2024). Nesse cenário, a orientação profissional apresenta-se como uma estratégia educativa relevante por favorecer reflexões sobre escolhas, trajetórias formativas e projetos de vida (Dalanhol; Schlösser, 2021; Veras, 2024).

A elaboração da cartilha vincula-se às bases conceituais da Educação Profissional e Tecnológica, especialmente à defesa de uma formação que não se restrinja à preparação imediata para o mercado de trabalho nem ao enfoque meramente técnico-operacional. Nessa perspectiva, o produto não foi concebido apenas como um recurso informativo sobre cursos e profissões, mas como um material educativo voltado à reflexão crítica sobre trabalho, formação, projetos de vida e condições concretas que atravessam as escolhas dos estudantes (Moura; Lima Filho; Silva, 2015; Saviani, 2007).

Essa proposta mantém coerência com a orientação profissional sócio-histórica, compreendida como um conjunto de intervenções voltadas à apropriação dos determinantes da escolha. Nessa perspectiva, as escolhas acadêmicas e profissionais não são decisões exclusivamente individuais nem expressões de uma vocação natural, mas processos atravessados por determinantes sociais, históricos e culturais (Bock, 2013; Ferreira; Azevedo, 2020).

A cartilha **Explorar: um guia para te ajudar a refletir sobre suas escolhas profissionais e projetos de vida** não indica profissões, não define perfis e não oferece respostas prontas. Também não tem finalidade diagnóstica, terapêutica, prescritiva ou classificatória. Seu objetivo é convidar você a refletir sobre suas escolhas, suas trajetórias formativas, o mundo do trabalho e seus projetos de vida.

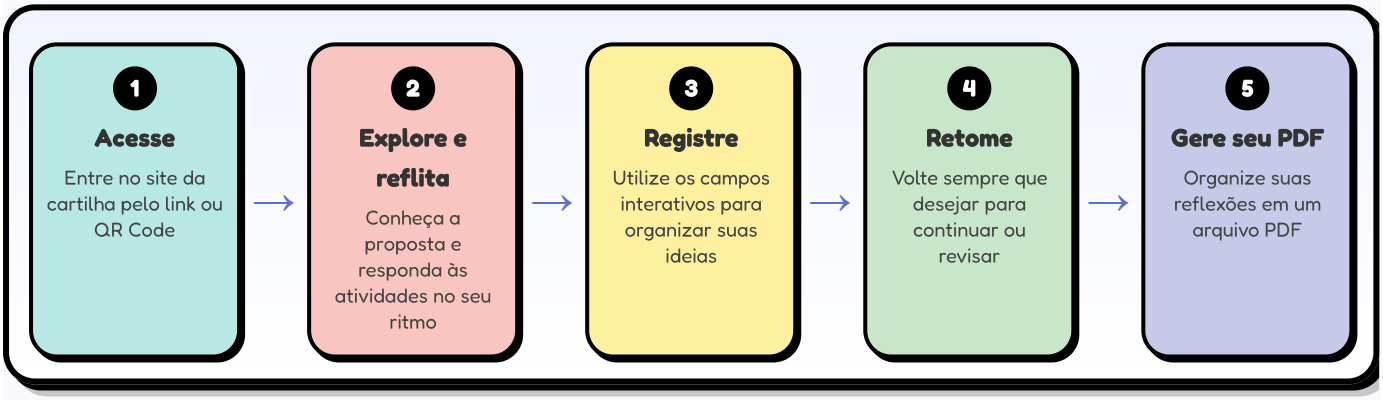
Orientações de Acesso e Uso

A cartilha **Explorar: um guia para te ajudar a refletir sobre suas escolhas profissionais e projetos de vida** pode ser acessada por computador, tablet ou celular, por meio do link ou do QR Code.

O estudante pode navegar livremente entre os eixos disponíveis na página inicial ou seguir a sequência sugerida pelo material. Recomenda-se que o uso ocorra de forma gradual, respeitando o ritmo de cada estudante, com possibilidade de pausas e retomadas.

Ao longo do site, há textos explicativos, perguntas reflexivas, campos de preenchimento, cartões interativos, links e atividades de registro. Ao final do percurso, o estudante pode gerar um arquivo em PDF com parte das respostas registradas durante as atividades, favorecendo a retomada posterior das reflexões.

Percurso sugerido



Possibilidades de uso

A cartilha pode ser utilizada de forma autônoma pelos estudantes ou com a mediação de psicólogos, pedagogos, professores e outros profissionais da educação, em ações de orientação profissional, projetos de vida, acolhimento estudantil e outras atividades pedagógicas relacionadas aos conteúdos do material.

Atenção: O produto favorece reflexões sobre escolhas acadêmicas e profissionais, trajetórias formativas e projetos de vida, mas não substitui acompanhamento psicológico, pedagógico, educacional ou especializado quando necessário.

Estrutura Geral do Site

A cartilha **Explorar: um guia para te ajudar a refletir sobre suas escolhas profissionais e projetos de vida** foi organizada em três eixos temáticos, apresentados na página inicial do site como caminhos de exploração para os estudantes.

Eixo 1 – Autoconhecimento: olhando para dentro de si

Propõe reflexões sobre sentimentos, interesses, valores e aspectos da rotina relacionados à construção de projetos de vida e às escolhas acadêmicas e profissionais.

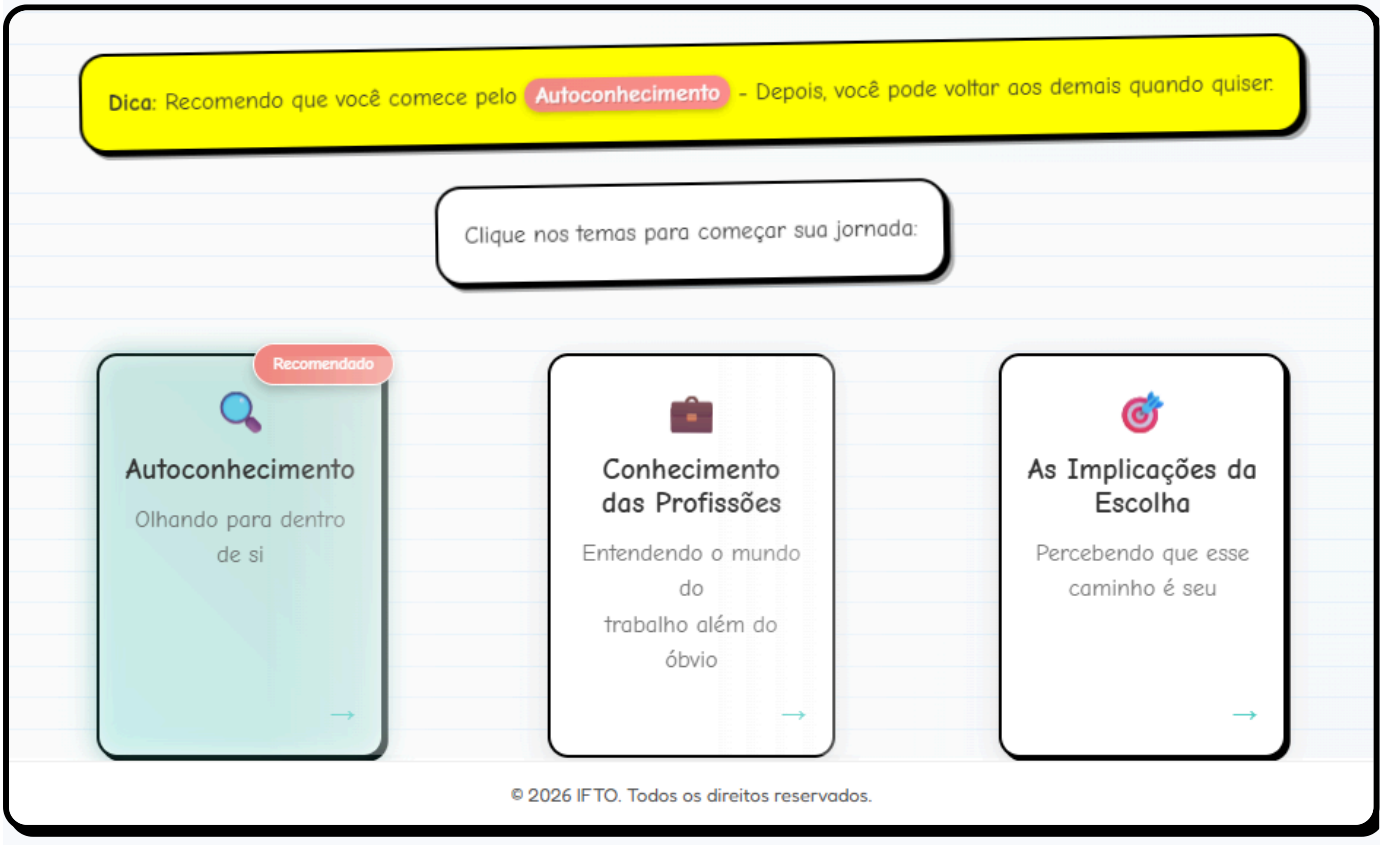
Eixo 2 – Conhecimento das Profissões: entendendo o mundo do trabalho além do óbvio

Busca ampliar o repertório dos estudantes sobre cursos, profissões, trajetórias formativas e o mundo do trabalho.

Eixo 3 – As Implicações da Escolha: percebendo que esse caminho é seu

Propõe reflexões sobre fatores pessoais, familiares, sociais, econômicos e culturais que atravessam as escolhas acadêmicas e profissionais, além de incentivar o planejamento dos próximos passos.

Figura 1 – Tela de apresentação dos três eixos temáticos



Fonte: A autora (2026).

Atividades do Eixo 1

Seu ponto de partida

Identificação inicial de sentimentos, expectativas e dúvidas sobre o futuro acadêmico e profissional.

Meu mapa da energia diária

Reflexão sobre atividades que geram disposição, interesse, desgaste ou desmotivação na rotina.

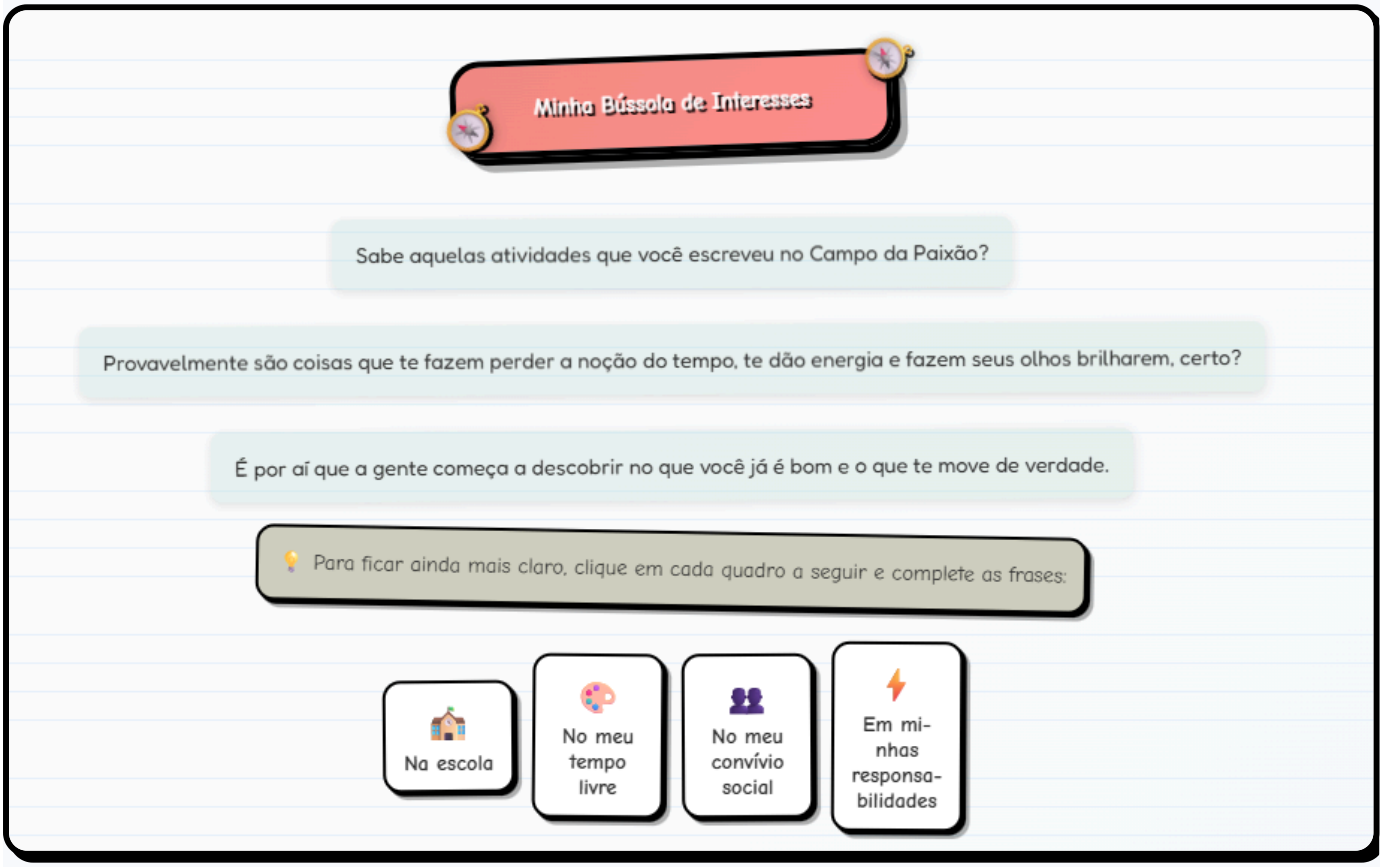
Minha bússola de interesses

Mapeamento de interesses em diferentes dimensões da vida cotidiana.

Top 3 valores inegociáveis

Seleção de valores pessoais considerados importantes para pensar escolhas e projetos de vida.

Figura 2 – Atividade "Minha Bússola de Interesses"



Fonte: A autora (2026).

Atividades do Eixo 2

Mitos e Verdades sobre o Trabalho

Reflexão crítica sobre afirmações comuns relacionadas ao trabalho, ao sucesso e à escolha profissional.

Explorando Profissões e Cursos

Busca orientada de informações sobre profissões, cursos e possibilidades formativas.

Top 3 Profissões

Registro das profissões ou áreas que despertaram maior interesse após a exploração inicial.

Olhando mais de perto

Análise de desafios, exigências, possibilidades de acesso e perspectivas relacionadas às profissões ou áreas de interesse.

As habilidades que te conectam

Reconhecimento de habilidades socioemocionais valorizadas no mundo do trabalho e reflexão sobre aquelas que o estudante já utiliza ou pode desenvolver.

Figura 3 – Recorte da atividade "Explorando Profissões e Cursos"



Fonte: A autora (2026).

Atividades do Eixo 3

O que influencia minhas escolhas?

Identificação dos fatores que mais pesam nas decisões sobre o futuro, como família, condições financeiras, oportunidades de estudo e trabalho, escola, internet, valores e crenças pessoais.

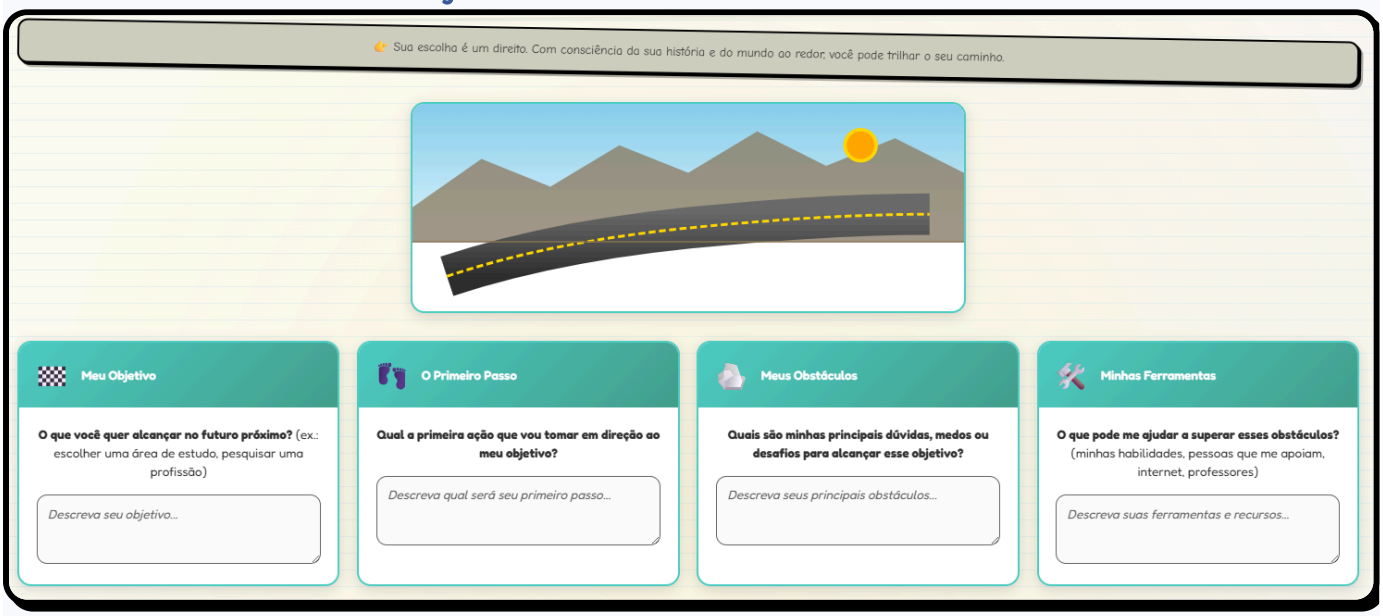
Pressão de Quem?

Reflexão sobre pressões relacionadas à família, aos amigos, à sociedade e ao próprio estudante, favorecendo o reconhecimento das expectativas que mais influenciam suas escolhas.

O Caminho é Seu

Organização do objetivo, do primeiro passo, dos obstáculos e das ferramentas de apoio, conectando o autoconhecimento, as profissões exploradas e as pressões percebidas ao planejamento de caminhos possíveis.

Figura 4 – Recorte da atividade "O Caminho é Seu"



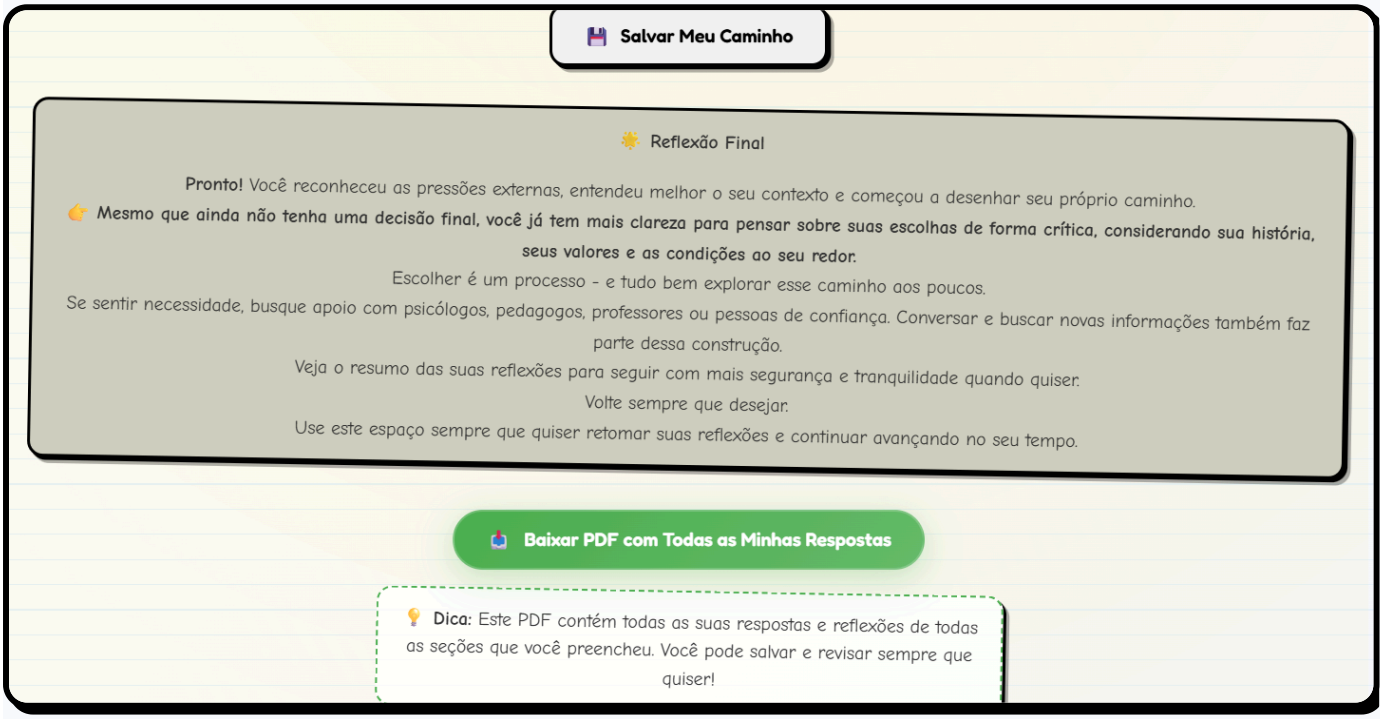
Fonte: A autora (2026).

Registro das Reflexões

Ao final do percurso, a cartilha permite que o estudante organize suas respostas em um arquivo PDF, favorecendo a retomada posterior das reflexões.

O PDF constitui um registro das reflexões realizadas ao longo do percurso, não um resultado de teste.

Figura 5 – Seção de encerramento da cartilha



Fonte: A autora (2026).

Referências

BOCK, S. D. **Orientação profissional: a abordagem sócio-histórica**. 1. ed. São Paulo: Cortez, 2013. E-book.

DALANHOL, J.; SCHLÖSSER, A. Relato de experiência: orientação profissional e manejo de ansiedade em uma escola privada no município de Fraiburgo-SC. **Seminário de Iniciação Científica e Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão (SIEPE)**, [S. l.], e28533, 2021. Disponível em: https://periodicos.unoesc.edu.br/siepe/article/view/28533. Acesso em: 24 mar. 2025.

FERREIRA, S.; AZEVEDO, R. Orientação profissional e formação humana integral na educação profissional técnica de nível médio. **Educação Profissional e Tecnológica em Revista**, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 107-129, 2020. DOI: https://doi.org/10.36524/profept.v4i1.488. Disponível em: https://ojs.ifes.edu.br/index.php/ept/article/view/488. Acesso em: 19 jul. 2025.

MOURA, D. H.; LIMA FILHO, D. L.; SILVA, M. R. Politecnia e formação integrada: confrontos conceituais, projetos políticos e contradições históricas da educação brasileira. **Revista Brasileira de Educação**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 63, p. 1057–1080, out. 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbedu/a/XBLGNCtcD9CvkMMxfq8NyQy/?lang=pt. Acesso: 4 abr. 2025.

ROCHA, J. B. A. et al. Ansiedade em estudantes do Ensino Médio: uma revisão integrativa da literatura. **Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, [S. l.], v. 16, n. 60, p. 141-158, maio 2022. DOI: https://doi.org/10.14295/idonline.v16i60.3418. Disponível em: http://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3418. Acesso em: 12 nov. 2024.

SAVIANI, D. Trabalho e educação: fundamentos ontológicos e históricos. **Revista Brasileira de Educação**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 34, p. 152-165, jan./abr. 2007. DOI: https://doi.org/10.1590/S1413-24782007000100012. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbedu/a/wBnPGNkvstzMTLYkmXdrkWP/. Acesso em: 15 abr. 2025.

VERAS, J. C. L. Orientação Profissional: as expectativas dos pais e o comportamento ansioso dos alunos que se preparam para o exame nacional do ensino médio. **Revista Cedigma**, [S. l.], v. 2, n. 2, p. 1–22, jun. 2024. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.12175930. Disponível em: https://zenodo.org/records/12175930. Acesso em: 23 mar. 2025.