

**PARA CONSTRUIR  
O FUTURO  
É IMPORTANTE  
SABER PLANEAR  
NO PRESENTE**

**Deves explorar informação  
sobre:**

**01**

### **A formação que pretendes e o tipo de ensino**

Cursos do Ensino Secundário / Universitário /  
Politécnico / Público / Privado

**02**

### **As instituições de ensino**

Cursos  
Condições de ingresso  
Planos de estudo  
Saídas profissionais

**03**

### **Ti próprio**

Quais os teus gostos escolares  
Quais os teus pontos fortes  
Competências a desenvolver  
Experiências formativas  
Atividades de lazer



## **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.

Também nos podes contactar pelo meio que considerares mais útil.

### **CONTACTO**

 239 851 476

 [cpsc@fpce.uc.pt](mailto:cpsc@fpce.uc.pt)

 Rua do Colégio Novo  
3000-115 Coimbra

FACULDADE DE  
PSICOLOGIA E DE  
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE DE  
**COIMBRA**



## **ORIENTAÇÃO E ACONSELHAMENTO DE CARREIRA**

[WWW.UC.PT/FPCE/CPSC](http://WWW.UC.PT/FPCE/CPSC)

### Responsável:

Prof Doutor José Tomás da Silva

### Colaboradoras:

Mestre Maria de Lurdes Mateus  
Mestre Raquel Alves Moura

### Objetivos:

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.

### Pedido de Consulta:

Telefónico ou presencial  
de 2ª a 6ª, das 09.00h às 12.00h.

### CONTACTO

- ☎ 239 851 476/239 851 450 Ext: 383
- 📍 CPSC-FPCE.UC - Sala 5.6, 2º Piso.

### 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



**CPSC**  
CENTRO DE PRESTAÇÃO DE  
SERVIÇOS À COMUNIDADE

### CPSC-OAC

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

*Sites sugeridos na consulta de OAC*

[www.dges.gov.pt](http://www.dges.gov.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.cdp.portodigital.pt](http://www.cdp.portodigital.pt)  
[www.designthefuture.pt](http://www.designthefuture.pt)  
[www.voluntariado.pt](http://www.voluntariado.pt)  
[www.cienciaviva.pt](http://www.cienciaviva.pt)