



Co-funded by the
European Union

#Kayros
DIGITAL INNOVATION



Fomentar a Consciência da Aprendizagem ao Longo da Vida em Jovens NEETs
FALLYNEETS

2025-1-PT02-KA210-YOU-000361656



Co-funded by the
European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, apenas dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.

Índice

A. Controlo emocional e resiliência.....	4
1. Enquadramento concetual.....	5
1.1. O que é a resiliência emocional?.....	5
1.2. Relevância para jovens NEET.....	6
2. Desafios enfrentados pelos jovens NEET.....	7
3. Estratégias práticas.....	8
3.1. Técnicas de autorregulação emocional.....	8
3.2. Ferramentas cognitivo-comportamentais.....	8
3.3. Competências socioemocionais.....	9
4. Integração num PLE.....	11
5. Abordagem pedagógica às ferramentas de IA.....	12
Wysa.....	12
Smiling Mind.....	12
Medito.....	13
B. Ferramentas tecnológicas digitais auxiliares aplicáveis.....	14
1. Enquadramento concetual.....	15
2. Desafios dos jovens NEET na aprendizagem digital.....	17
3. Categorias de ferramentas.....	18
4. Integração no PLE.....	19
5. Abordagem pedagógica às ferramentas de IA.....	20
Google Gemini (no Google Docs).....	20
Trello.....	21
Canva.....	21
HyperWrite AI.....	22
Read&Write.....	22
C. Imagem digital pessoal e redes sociais.....	24
1. Enquadramento concetual.....	25
2. Desafios para os jovens NEET.....	27
3. Temas centrais a desenvolver.....	28
3.1. Utilização responsável das redes sociais.....	28
3.2. Imagem digital profissional.....	29
3.3. Networking com as redes sociais.....	29
4. Integração no PLE.....	31
5. Abordagem pedagógica às ferramentas de IA.....	32
Vidnoz AI.....	32

SnapEdit AI.....	32
Google Alerts.....	32

D. Orientação ao emprego e empreendedorismo.....34

1. Enquadramento concetual.....35

1.1 O que é a empregabilidade?.....	35
1.2 Fatores que influenciam a empregabilidade.....	35
1.3 Competências transversais para o mercado de trabalho moderno.....	35
1.4 Definição de empreendedorismo.....	36
1.5 Autoeficácia e iniciativa dos jovens.....	37

2. Desafios para os jovens NEET.....37

2.1 CVs pouco robustos.....	37
2.2 Falta de experiência em entrevistas de emprego.....	37
2.3 Dificuldade em expressar competências.....	38
2.4 Redes profissionais limitadas.....	38

3. Tópicos centrais a desenvolver.....38

3.1. Estratégias de procura de emprego.....	38
3.2. Criação de CV e carta de apresentação.....	39
3.3. Desenvolvimento de competências para entrevistas.....	40
3.4. Fundamentos do empreendedorismo.....	40
3.5. Networking.....	41

4. Integração no PLE.....41

4.1 Objetivos de aprendizagem profissional.....	41
4.2 Portefólio pessoal.....	41
4.3 Acompanhamento de carreira.....	41

5. Abordagem pedagógica às ferramentas de IA.....41

5.1 Resume.com.....	42
5.2 Final Round AI.....	42
5.3 Namecheap Logo Maker.....	42
5.4 Lucidchart.....	43
5.5 Miro.....	43



A. CONTROLO EMOCIONAL E RESILIÊNCIA

Fomentar a Consciência da Aprendizagem ao Longo da Vida em Jovens NEETs **FALLYNEETS**

2025-1-PT02-KA210-YOU-000361656



Co-funded by the
European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, apenas dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.



1. Enquadramento concetual

1.1. O que é a resiliência emocional?

A resiliência emocional é a capacidade de se adaptar, recuperar e crescer perante o stress, a adversidade ou situações de vida difíceis. Não é uma característica inata: é um processo dinâmico que se aprende e se reforça através da experiência, da reflexão e da prática. Para jovens que vivem em contextos instáveis ou com poucas oportunidades, é uma ferramenta para gerir emoções e tomar decisões construtivas.

Resiliência e resistência não são a mesma coisa

A **resistência** é a capacidade de suportar a pressão ou bloquear o seu impacto. A **resiliência** implica adaptação e transformação: reconhece-se a dificuldade, processa-se o seu impacto emocional e ajusta-se a resposta.

Resistência	Resiliência
Evita ou bloqueia o stress	Adapta-se ao stress
Foco na contenção	Foco no crescimento
Resposta rígida	Resposta flexível
Estratégia de curto prazo	Desenvolvimento a longo prazo

Os quatro pilares

- **Adaptabilidade:** ajustar a perspetiva e o comportamento perante mudanças ou imprevistos.
- **Flexibilidade emocional:** experienciar, compreender e regular diferentes emoções sem ser dominado por elas.
- **Otimismo realista:** reconhecer as dificuldades, mas acreditar que o esforço pode melhorar a situação.
- **Autorregulação:** gerir impulsos e reações ao stress, acalmar-se e escolher comportamentos construtivos.

O que acontece no cérebro (em resumo)

Perante uma situação de stress, a **amígdala** ativa a resposta de «luta, fuga ou congelamento». O **córtex pré-frontal** é responsável pelo raciocínio e pela regulação emocional. Sob stress intenso, a amígdala domina e as reações tornam-se automáticas (pânico, evitamento, frustração). Práticas como a respiração, a reflexão e a consciência emocional treinam o cérebro para responder de forma mais calma e controlada.

1.2. Relevância para jovens NEET

Muitos jovens NEET vivem longos períodos de incerteza: ausência de rotinas, instabilidade financeira e poucas oportunidades podem gerar **stress crónico**, com exaustão emocional, ansiedade, sentimentos de impotência e perda de motivação. Quando se sentem sobrecarregados, tendem a evitar decisões, duvidar das suas capacidades, desistir facilmente e preferir o conforto imediato aos objetivos de longo prazo.

Um risco particular é a **«armadilha da identidade NEET»**: o jovem passa a definir-se pelo seu estatuto atual («desempregado», «inativo») em vez do seu potencial. Daqui resultam crenças limitadoras («não sou capaz»), receio do novo e evitamento de oportunidades.

Por isso, a educação emocional vem **antes** da formação em empregabilidade (CV, procura de emprego, competências técnicas): sem resiliência é difícil envolver-se nos percursos, lidar com a rejeição e o feedback e não desistir à primeira dificuldade.

Mensagem-chave

A resiliência emocional não é uma competência «extra», é uma competência de base: permite passar da passividade e da incerteza para a ação e o crescimento pessoal.

2. Desafios enfrentados pelos jovens NEET

As dificuldades dos jovens NEET não são apenas externas: influenciam a forma como pensam, sentem e agem. Compreendê-las é o primeiro passo para os apoiar.

Desafio	Como se manifesta	Exemplo
Baixa autoestima e falta de autoeficácia	«Não sou suficientemente capaz», «não vale a pena tentar»: a iniciativa diminui.	Não se candidatar a um emprego por assumir que será rejeitado.
Medo do fracasso e evitamento	O fracasso é vivido como inadequação pessoal; fica-se na zona de conforto e adiam-se decisões.	Não participar num workshop por receio de ser avaliado.
Dificuldade em gerir a frustração	Raiva, irritabilidade, desistência rápida, pensamentos negativos.	Deixar de procurar emprego após várias candidaturas sem resposta.
Sobrecarga por fatores familiares ou económicos	Ansiedade em relação ao futuro, fadiga emocional, dificuldade de concentração.	Sentir-se obrigado a contribuir em casa sem ter meios para isso.
Isolamento social	Solidão, pouco apoio, redes pessoais e profissionais frágeis.	Passar muito tempo sozinho em casa e perder confiança em contextos sociais.

Reflexão final

Estes desafios estão interligados: a baixa autoestima leva ao evitamento, o evitamento aumenta o isolamento e o isolamento reforça as crenças negativas. Por detrás de um jovem «inativo» existe, muitas vezes, uma combinação de barreiras emocionais, e não uma falta de potencial.

3. Estratégias práticas

3.1. Técnicas de autorregulação emocional

A autorregulação é a capacidade de reconhecer, compreender e gerir as reações emocionais de forma saudável. As técnicas seguintes são simples e podem ser aplicadas no dia a dia.

Técnica	Quando utilizar	Como aplicar	Porque funciona
Grounding 5-4-3-2-1	Ansiedade, pânico, pensamento excessivo	Identificar 5 coisas que se veem, 4 que se podem tocar, 3 sons, 2 odores e 1 sabor.	Desvia a atenção dos pensamentos negativos e reconecta com o presente.
Respiração 4-4-6	Antes ou durante situações de pressão (ex.: uma entrevista)	Inspirar pelo nariz 4 segundos, reter 4, expirar lentamente pela boca 6. Repetir durante 2 a 3 minutos.	A respiração lenta sinaliza ao cérebro que o corpo está seguro e reduz a resposta de «luta ou fuga».
Relaxamento muscular progressivo	Tensão física, dificuldade em adormecer, após momentos intensos	Contrair um grupo muscular durante 5 segundos e relaxar durante 10, dos pés até ao rosto.	Reduz os sintomas físicos do stress e aumenta a consciência corporal.
Modelo STOP	Conflitos, raiva, risco de reagir por impulso	S parar; T respirar; O observar o que se sente e pensa; P prosseguir com uma resposta calma.	Cria um intervalo entre a emoção e a ação e favorece melhores decisões.

Exemplo: um jovem que recebe feedback negativo sente irritação; em vez de reagir de forma defensiva, aplica o modelo STOP, faz uma pausa e responde com calma.

Dica para os aprendentes: experimentar uma técnica durante a semana e registar quando foi usada, como se sentiam antes e o que mudou depois.

3.2. Ferramentas cognitivo-comportamentais

Estas ferramentas ajudam a perceber como os pensamentos influenciam as emoções e os comportamentos. O objetivo não é eliminar os pensamentos negativos, mas reconhecê-los, questioná-los e substituí-los por perspetivas mais equilibradas.

- **Identificar pensamentos negativos automáticos:** observar a emoção (ansiedade, frustração), perguntar «o que estou a pensar?» e registar o pensamento tal como surge.

- **Reformular:** perguntar «é totalmente verdadeiro? que evidências tenho? existe outra explicação?» e substituir o pensamento por outro mais realista.
- **Construir um diálogo interno resiliente:** substituir a linguagem autocrítica por afirmações de apoio e realistas.

Exemplo de pensamento automático: situação: ausência de resposta a uma candidatura; pensamento: «não responderam porque não sou suficientemente capaz»; emoção: tristeza e frustração. Reformular não é ser irrealisticamente positivo, mas justo e objetivo.

Pensamento automático	Pensamento reformulado
«Não sou suficientemente capaz» (sem resposta a uma candidatura)	«Talvez houvesse muitos candidatos. Posso melhorar e tentar novamente.»
«Não consigo fazer isto»	«Esta tarefa é difícil, mas pode ser feita passo a passo.»
«Falho sempre»	«Desta vez não correu bem, mas posso aprender com a experiência.»

Exercício (ficha de trabalho): situação; o que senti; o que pensei; este pensamento é 100% verdadeiro?; pensamento alternativo; nova ação a adotar.

3.3. Competências socioemocionais

As competências socioemocionais permitem interagir com os outros, compreender as próprias emoções e as dos outros e gerir relações. Os empregadores valorizam-nas tanto como as competências técnicas.

- **Assertividade:** expressar pensamentos e necessidades de forma clara e respeitosa. Passivo: «está tudo bem, não tem importância» (mesmo quando não é verdade); agressivo: «nunca ouves!»; assertivo: «gostaria de expressar a minha opinião e ser ouvido».
- **Empatia:** compreender os sentimentos do outro. Se um amigo cancela à última hora, considerar o que pode estar a viver antes de reagir.
- **Escuta ativa:** contacto visual, não interromper, mostrar compreensão e reformular o que se ouviu («então sentes frustração porque..., certo?»).
- **Gestão de conflitos:** manter a calma, ouvir a outra pessoa, expressar claramente o próprio ponto de vista e focar-se nas soluções, não nas culpas.

Exemplo de gestão de conflitos: em vez de «nunca me ajudas!», optar por «sinto-me sobrecarregado e valorizaria mais apoio nesta tarefa».

Exercícios: reformular frases de forma assertiva («não consigo fazer isto», «estás enganado» → ...); refletir sobre um cenário com empatia (o que sente esta pessoa? porque age assim? como responder?); escuta em pares (A fala 2 minutos

sobre um desafio, B ouve sem interromper e resume); simulação de um desacordo num projeto de grupo.

Mensagem-chave

Nem tudo o que acontece pode ser controlado, mas é possível aprender a controlar a forma como se interpreta e se reage.

4. Integração num PLE

Um Ambiente Pessoal de Aprendizagem (PLE) é o conjunto de ferramentas, recursos e estratégias com que cada pessoa gere a sua aprendizagem. Integrar nele a resiliência emocional transforma-a num processo contínuo e autogerido.

- **Acompanhar as emoções:** registo diário do estado emocional, reações a situações específicas (candidaturas, interações sociais), níveis de stress ao longo do tempo.
- **Criar um «painel de resiliência»:** um quadro (Notion, Trello ou uma simples folha de cálculo) com estado emocional, nível de tensão, objetivos pessoais (ex.: «candidatar-me a três ofertas esta semana»), estratégias utilizadas e progresso.
- **Organizar recursos de bem-estar:** vídeos, exercícios guiados, leituras breves e aplicações reunidos num só lugar, sempre acessível.
- **Manter um diário reflexivo:** que emoções senti hoje? o que as desencadeou? como reagi? o que faria de forma diferente? o que aprendi?
- **Ligar emoções e empregabilidade:** usar a respiração antes de uma entrevista, a reformulação depois de uma rejeição, a monitorização do stress durante a formação.

Reflexão final

Um PLE não é apenas um conjunto de ferramentas, mas um sistema pessoal de crescimento: a gestão das emoções e a gestão da aprendizagem devem andar de mãos dadas.

5. Abordagem pedagógica às ferramentas de IA

As aplicações seguintes podem apoiar a literacia emocional e a regulação do stress. Devem ser propostas como apoio, com orientação do formador: **nenhuma substitui o apoio psicológico profissional** quando este é necessário.

Wysa

O que é	Chatbot de apoio emocional baseado em IA; versão gratuita com funcionalidades básicas e subscrição paga opcional.
O que faz	Espaço de chat anónimo para expressar emoções, explorar fatores de stress, registar o estado emocional e fazer exercícios de base cognitivo-comportamental.
Porque ajuda os NEET	Permite falar do stress sem julgamento, desenvolver autorreflexão e reduzir a ansiedade antes de entrevistas ou da procura de emprego.
Riscos e limitações	Não substitui apoio profissional; personalização limitada face a um acompanhamento humano; atenção à privacidade dos dados.
Atividade proposta	Usar a aplicação durante alguns dias para registar emoções e experimentar exercícios; depois, refletir sobre padrões e estratégias úteis. www.wysa.com

Smiling Mind

O que é	Aplicação gratuita de mindfulness: meditações guiadas curtas, programas estruturados, exercícios de respiração e conteúdos para diferentes idades.
Porque ajuda os NEET	Técnicas simples de autorregulação, criação de rotinas diárias (muitas vezes ausentes em períodos de desemprego), mais concentração e confiança.
Acessibilidade	Gratuita, Android e iOS, interface simples, sessões de 5-10 minutos, conteúdos disponíveis offline após download.
Atividade proposta	Uma sessão diária durante uma semana e reflexão sobre mudanças no stress, na concentração e no bem-estar. www.smilingmind.com.au

Medito

O que é	Aplicação de meditação gratuita, sem fins lucrativos e de código aberto: meditações guiadas, cursos sobre stress, ansiedade, sono e concentração.
Porque ajuda os NEET	Apoia a autorregulação, a disciplina diária e a capacidade de lidar com a incerteza e a frustração.
Acessibilidade	Totalmente gratuita, Android e iOS, adequada a iniciantes, sessões de 5-15 minutos, utilização offline.
Atividade proposta	Sessões regulares durante uma semana e reflexão sobre os efeitos no dia a dia. meditofoundation.org

Em síntese

- A resiliência emocional aprende-se e treina-se: adaptabilidade, flexibilidade emocional, otimismo realista e autorregulação.
- Nos jovens NEET, o stress crónico e a «armadilha da identidade» bloqueiam a ação: o trabalho emocional vem antes da formação em empregabilidade.
- Técnicas rápidas: grounding 5-4-3-2-1, respiração 4-4-6, relaxamento muscular progressivo, modelo STOP.
- Os pensamentos não são factos: identificá-los, questioná-los e reformulá-los.
- Assertividade, empatia, escuta ativa e gestão de conflitos servem na vida e no trabalho.
- No PLE: painel de resiliência, diário reflexivo e aplicações de apoio, que não substituem a ajuda profissional.



B. FERRAMENTAS TECNOLÓGICAS DIGITAIS AUXILIARES APLICÁVEIS

Fomentar a Consciência da Aprendizagem ao Longo da Vida em Jovens NEETs FALLYNEETS

2025-1-PT02-KA210-YOU-000361656



Co-funded by the
European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, apenas dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.

1. Enquadramento concetual

As ferramentas tecnológicas digitais auxiliares são recursos de apoio que ajudam a **aceder, organizar, compreender, criar e partilhar informação** de forma mais eficaz. No projeto FALLYNEETS não são aplicações isoladas, mas facilitadoras da autonomia na aprendizagem, da participação digital e da empregabilidade: a sua principal função é reduzir as barreiras que afastam os jovens NEET da educação e da formação.

Para os jovens NEET, a tecnologia pode ser uma ponte entre a motivação pessoal e a ação concreta. Ferramentas intuitivas e ligadas às necessidades do quotidiano ajudam a planear, simplificar conteúdos difíceis, comunicar e ganhar confiança, passando do consumo passivo à participação ativa num **Ambiente Pessoal de Aprendizagem (PLE)**.

A **literacia digital** é uma competência central do século XXI: não se limita ao uso de dispositivos e plataformas, inclui também pesquisar informação, avaliar a sua fiabilidade, comunicar de forma responsável e gerir a identidade digital. Para os NEET está intimamente ligada à inclusão social e à empregabilidade.



Porque escolher ferramentas adaptativas, inclusivas e fáceis de utilizar

- **Facilidade de utilização:** uma ferramenta demasiado complexa, carregada de texto ou visualmente confusa torna-se mais uma barreira. Navegação simples e poucas funcionalidades essenciais permitem focar-se na tarefa.
- **Adaptabilidade:** nem todos partem do mesmo ponto. Linguagem simplificada, orientação visual, apoio áudio ou mais tempo permitem personalizar sem estigmatizar.
- **Inclusão:** ir além do dispositivo e da ligação à Internet, respeitando diferentes níveis de literacia, competência linguística, estilos cognitivos e motivação.

- **Motivação e equidade:** um primeiro sucesso com uma ferramenta digital reforça a confiança e reduz o medo de falhar; a facilidade de utilização é uma condição pedagógica, não um detalhe técnico.

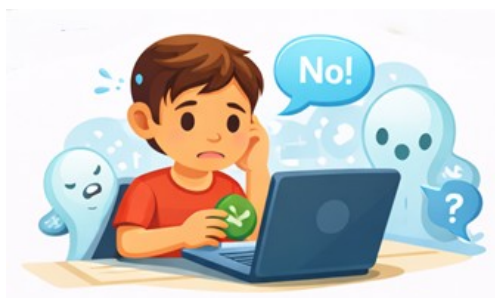
2. Desafios dos jovens NEET na aprendizagem digital

A exclusão digital não é apenas falta de dispositivos ou de acesso à Internet: envolve também obstáculos emocionais, cognitivos e motivacionais. Para quem já viveu abandono escolar ou insucessos repetidos, o ambiente digital pode parecer mais um contexto onde se arrisca falhar ou ser julgado.

Desafio	O que acontece	O que ajuda
Plataformas complexas	Menus, notificações e funcionalidades múltiplas geram ansiedade; a atenção vai para «onde clicar» em vez de para a aprendizagem.	Pontos de entrada simples, clareza visual, progressão gradual das funcionalidades básicas para as avançadas.
Falta de competências organizacionais	Dificuldade em planear, cumprir prazos e manter uma rotina; tarefas iniciadas e não concluídas.	Dividir tarefas em pequenos passos, tornar o progresso visível, criar rotinas.
Pouca confiança em novas ferramentas	Receio de «fazer algo errado» ou de mostrar que não se sabe usar a ferramenta; evitamento.	Normalizar o erro e a experimentação, garantir pequenos sucessos com apoio.
Sobrecarga de informação	Hiperligações, vídeos e janelas constantes geram confusão e fadiga; salta-se de recurso em recurso.	Ajudar a filtrar, simplificar, sintetizar e priorizar.
Avaliar a fiabilidade das fontes	Desinformação, conteúdos comerciais ou gerados por IA que parecem convincentes mas são falsos ou incompletos.	Comparar fontes, perguntar quem produziu a informação, reconhecer sinais de alerta.

Reflexão final

Estes desafios não são défices pessoais, mas sinais de que a aprendizagem digital deve ser concebida com mais atenção à diversidade dos aprendentes: um bom ambiente digital não pressupõe confiança, organização e espírito crítico, ajuda a construí-los.



3. Categorias de ferramentas

Agrupar as ferramentas por categorias ajuda aprendentes e formadores a perceber que nem todas servem o mesmo propósito e a escolher a ferramenta certa para cada necessidade, sem se sentirem sobrecarregados com demasiadas opções.

Categoria	Para que serve	Exemplos	Valor para os NEET
3.1. Produtividade e aprendizagem	Organizar informação, gerir tarefas, dar estrutura ao estudo diário.	Trello, calendários digitais, listas de tarefas, aplicações de notas.	Transformam objetivos vagos em passos concretos, apoiam rotinas e funções executivas, tornam visível o progresso.
3.2. Criatividade	Transformar ideias e experiências em produtos visíveis: cartazes, apresentações, vídeos, mapas mentais.	Canva, quadros digitais, editores de vídeo simples.	Promovem a expressão e o sentido de pertença; os produtos tornam-se um portefólio.
3.3. Comunicação	Interagir com colegas, formadores e mentores; colaborar e receber feedback.	Mensagens, documentos partilhados, fóruns, videoconferência.	Reduzem o isolamento, oferecem formas menos intimidantes de participar, desenvolvem o trabalho em equipa.
3.4. Autoaprendizagem e avaliação	Estudar ao próprio ritmo e verificar a compreensão.	Assistentes de IA, questionários, cartões de estudo, exercícios interativos.	Feedback imediato e avaliação de baixo risco: o erro passa a fazer parte do processo.
3.5. Acessibilidade	Oferecer formas alternativas de aceder aos conteúdos.	Leitura em voz alta, dicionários, legendas, leitores de ecrã, ajustes de interface.	Tornam a participação mais equitativa sem baixar as expectativas; reforçam a confiança e a autonomia.

Orientações pedagógicas comuns

- **Poucas ferramentas, introduzidas gradualmente** e com um propósito claro: para iniciantes, um quadro com três colunas («Por fazer», «Em curso», «Concluído») vale mais do que um sistema complexo.
- **Espírito crítico com a IA:** explicações e feedback gerados por IA são um apoio, não verdades absolutas.
- **Acessibilidade para todos:** apresentar as ferramentas de apoio como opções normais, disponíveis para qualquer pessoa, e não como sinal de dificuldade.

4. Integração no PLE

Um PLE funcional não resulta da acumulação de ferramentas, mas da **seleção de poucos recursos com um propósito claro**: recolher informação, organizar tarefas, criar resultados, comunicar e acompanhar o progresso. Se se tornar demasiado complexo, perde valor e gera confusão.

- **Funcionalidade**: cada ferramenta cumpre uma função clara na rotina do aprendente (planear, compreender, produzir, comunicar).
- **Curadoria**: decidir o que incluir, o que excluir e como cada recurso será usado. A ideia central não é a quantidade, mas a coerência.
- **Personalização**: há quem prefira o planeamento visual, o apoio áudio ou as aplicações de notas; o PLE reflete as necessidades individuais mantendo objetivos comuns (autonomia, participação, empregabilidade).
- **Rotina digital**: os hábitos nascem de ações repetidas, e a previsibilidade reduz a ansiedade.

Exemplo de rotina semanal: consultar o quadro de tarefas → ler ou simplificar um texto → produzir um pequeno resultado com uma ferramenta criativa → falar com um colega ou mentor sobre o progresso → terminar com uma reflexão sobre o que se aprendeu.



Personal Learning Environment

Mensagem-chave

Um PLE combina estrutura (ferramentas, recursos, rotinas) e mentalidade (sentir-se protagonista da própria aprendizagem). As competências que desenvolve, como planear, comunicar e refletir, são transferíveis para a procura de emprego e a formação profissional.

5. Abordagem pedagógica às ferramentas de IA

No projeto FALLYNEETS a IA é uma **camada de apoio** dentro do PLE, orientada pela inclusão, simplicidade, pensamento crítico e autonomia. Não substitui formadores, colegas, esforço ou reflexão: deve ser usada para **ajudar a pensar, e não para pensar pelo aprendente**.

- **Reduzir barreiras:** resumir um texto longo, explicá-lo em linguagem simples, ultrapassar a «página em branco».
- **Poucas utilizações realistas:** simplificar um parágrafo, gerar perguntas de revisão, estruturar uma apresentação.
- **Verificar sempre:** a IA pode errar, simplificar demasiado ou inventar factos; deve ser comparada com outras fontes.
- **Privacidade:** não introduzir dados pessoais sensíveis ou conteúdos confidenciais.
- **Enviesamento:** os resultados podem refletir estereótipos presentes nos dados; discuti-lo em grupo reforça a consciência ética.

As fichas seguintes apresentam cinco ferramentas. Custos e planos mudam com frequência: **confirmar sempre as condições atualizadas no site oficial**.

Gemini

Google Gemini (no Google Docs)

O que faz	Assistente de IA que ajuda a escrever, reescrever, resumir e clarificar textos; integrado no Google Docs.
Porque ajuda os NEET	Útil para quem tem dificuldade em começar a escrever ou em compreender explicações complexas: divide as tarefas em passos geríveis.
Riscos e limitações	Possíveis erros ou informações inventadas; não partilhar dados pessoais. Deve ser usado como apoio ao pensamento.
Custo	Não é gratuito para todos: no Google Docs está disponível em alguns planos do Google Workspace ou com o Google AI Pro.
Atividade proposta	«Simplificar e personalizar um texto» (30-40 min): ler um texto curto sobre empregabilidade ou identidade digital, pedir ao Gemini uma versão simples e três ideias-chave, compará-la com o original e escrever uma frase de reflexão pessoal.



Trello

O que faz	Gestão visual de tarefas com quadros, listas e cartões; datas, listas de verificação e automação sem programação.
Porque ajuda os NEET	Dá estrutura e clareza visual, transforma objetivos vagos em tarefas geríveis e torna o progresso visível.
Riscos e limitações	Demasiadas listas ou notificações confundem os iniciantes; as funcionalidades de IA não estão incluídas em todos os planos.
Custo	Plano gratuito disponível; planos pagos com funcionalidades avançadas (a IA está incluída nos planos Premium e Enterprise).
Atividade proposta	«O meu plano semanal de aprendizagem»: criar um quadro com três listas, adicionar pelo menos cinco cartões (atualizar o CV, procurar um curso...), movê-los ao longo da semana e refletir sobre o que ajudou ou dificultou.

Canva

Canva

O que faz	Plataforma de design visual para cartazes, apresentações, infográficos e vídeos curtos com modelos e arrastar e largar.
Porque ajuda os NEET	Transforma ideias em resultados visíveis, apoia a criatividade, a aprendizagem por projetos e o portefólio.
Riscos e limitações	Risco de valorizar mais o aspeto do que o conteúdo; algumas funcionalidades premium e de IA são limitadas no plano gratuito.
Custo	Plano gratuito disponível; planos pagos; acesso gratuito a funcionalidades premium para instituições educativas elegíveis (Canva for Education).
Atividade proposta	«Três competências que quero melhorar este mês»: um infográfico com o nome da competência, porque é importante e uma ação concreta; apresentação em pares.



HyperWrite AI

O que faz	Plataforma de escrita com IA; ferramentas como o conversor de linguagem simples e o simplificador de texto reescrevem textos difíceis em linguagem clara.
Porque ajuda os NEET	Reduz a carga cognitiva para quem tem pouca confiança na leitura ou pouco contacto com linguagem formal.
Riscos e limitações	A simplificação pode eliminar nuances ou detalhes importantes: comparar sempre com o texto original.
Custo	Acesso inicial gratuito com funcionalidades limitadas; o acesso completo exige um plano pago.
Atividade proposta	«Tornar um texto difícil mais fácil de compreender» (25-35 min): sublinhar as partes difíceis, simplificar o parágrafo, comparar as versões e explicá-lo por palavras próprias.



Read&Write

O que faz	Apoio à literacia e à acessibilidade: leitura em voz alta, dicionários visuais, destaque de texto, mascaramento de ecrã; funciona com Google Docs, PDF e páginas web.
Porque ajuda os NEET	Indicado para quem tem baixa literacia, dislexia ou fadiga de leitura; torna os conteúdos mais acessíveis.
Riscos e limitações	Risco de dependência das funcionalidades de apoio: combiná-las com perguntas de compreensão e reflexão.
Custo	Em regra pago (licenças individuais ou institucionais); professores do ensino básico e secundário podem ter acesso gratuito.
Atividade proposta	«Ouvir, ler e compreender»: ouvir um artigo curto com leitura em voz alta, relê-lo em silêncio, esclarecer palavras difíceis, responder a três perguntas e refletir sobre a estratégia que mais ajudou.

Em síntese

- As ferramentas digitais auxiliares servem para reduzir barreiras: devem ser simples, adaptativas e inclusivas.
- Os principais desafios: plataformas complexas, organização, confiança, sobrecarga de informação, fiabilidade das fontes.
- Cinco categorias: produtividade, criatividade, comunicação, autoaprendizagem e avaliação, acessibilidade.
- Um bom PLE tem poucas ferramentas com uma função clara e uma rotina semanal.
- A IA ajuda a pensar, mas não pensa por ti: verificar, proteger a privacidade, reconhecer enviesamentos.





C. IMAGEM DIGITAL PESSOAL E REDES SOCIAIS

Fomentar a Consciência da Aprendizagem ao Longo da Vida em Jovens NEETs **FALLYNEETS**

2025-1-PT02-KA210-YOU-000361656



Co-funded by the
European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, apenas dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.

1. Enquadramento concetual

As redes sociais e as plataformas online têm hoje um papel central na forma como as pessoas se apresentam, comunicam e acedem a oportunidades. Para os jovens NEET, saber gerir a sua presença digital é importante tanto para o desenvolvimento pessoal como para a empregabilidade.



Identidade digital

É a forma como uma pessoa é representada online: perfis nas redes sociais, fotografias e vídeos, comentários e publicações, nomes de utilizador e descrições de perfil, atividade e interações. Não corresponde apenas ao que se escolhe partilhar, mas também **ao que os outros podem ver ou encontrar**. Para um jovem NEET pode tornar-se uma ferramenta para mostrar competências, interesses e personalidade quando a experiência profissional é limitada.

Pegada e reputação digital

- **Pegada ativa:** conteúdos partilhados intencionalmente (publicações, comentários, conteúdos carregados).
- **Pegada passiva:** dados recolhidos automaticamente (gostos, navegação, etiquetas).
- **Reputação digital:** a forma como os outros nos percebem com base nessa pegada. Empregadores e formadores analisam muitas vezes os perfis online antes de oferecer uma oportunidade.

Autoapresentação positiva e negativa

Positiva	Negativa
Partilhar conquistas, competências ou projetos	Partilhar conteúdos ofensivos ou inapropriados
Utilizar linguagem respeitosa	Publicar de forma impulsiva ou emocional
Publicar conteúdos apropriados e construtivos	Criar uma imagem enganadora ou inconsistente

Positiva	Negativa
Demonstrar autenticidade e consistência	Envolver-se em comportamentos prejudiciais online

Privacidade e segurança: princípios básicos

- **Controla o que partilhas:** nada de morada, dados financeiros ou informações privadas.
- **Usa as definições de privacidade** para decidir quem vê as publicações e as informações.
- **Lembra-te da permanência digital:** o que publicas pode continuar acessível mesmo depois de apagado.
- **Reconhece os riscos:** burlas, perfis falsos, desinformação.
- **Pensa antes de publicar:** como pode ser interpretado pelos outros?

Mensagem-chave

A tua identidade digital faz parte da tua identidade. Geri-la não implica ser perfeito, mas ser consciente, intencional e responsável.

2. Desafios para os jovens NEET

As redes sociais oferecem oportunidades de aprendizagem, networking e autoexpressão, mas sem consciência ou orientação também implicam riscos. Destacam-se quatro dificuldades.

Desafio	Como se manifesta	Exemplo
Exposição excessiva	Partilhar detalhes privados, publicar em momentos de forte carga emocional, carregar imagens sem pensar nas consequências.	Publicações impulsivas de raiva que mais tarde são vistas por um potencial empregador.
Falta de consciência dos riscos	Burlas e ofertas de emprego falsas, roubo de identidade, privacidade de dados, desinformação.	Aceitar uma oferta online não verificada e enviar dados pessoais.
Dificuldade em construir um perfil profissional	Não saber o que partilhar, perfis incompletos ou inconsistentes, linguagem demasiado informal.	Um perfil apenas com conteúdo pessoal, sem competências nem objetivos.
Sensibilidade à crítica online	Medo de publicar, diminuição da autoestima, ansiedade com gostos e comentários, afastamento.	Deixar de partilhar após um comentário negativo, reforçando o isolamento.



Reflexão final

Os desafios digitais não são apenas técnicos, mas também emocionais e comportamentais. Usar as redes sociais sem consciência limita as oportunidades; usá-las com intenção pode criá-las.

3. Temas centrais a desenvolver

3.1. Utilização responsável das redes sociais

Implica ter consciência do que se partilha, de como se partilha e das consequências. As redes sociais não são apenas entretenimento, mas também uma ferramenta de desenvolvimento.



- **Definições de privacidade:** perfis privados quando apropriado, controlo de quem vê publicações e histórias, partilha de localização limitada, revisão periódica de seguidores e de permissões de marcação e comentários. Exercício: rever as definições de uma conta própria e fazer pelo menos duas alterações.
- **Evitar conteúdos prejudiciais:** linguagem ofensiva, comentários agressivos, notícias falsas, imagens inapropriadas e publicações feitas com raiva. Pergunta-guia: «Sentir-me-ia confortável se um empregador visse isto?». Verificar a informação antes de a partilhar. Exercício: já publiquei algo por impulso? Que impacto pode ter no futuro? Como o reformularia de forma construtiva?
- **Ciberbullying:** mensagens ofensivas, ridicularização pública, divulgação de informação privada, exclusão de grupos. Como responder: não alimentar a interação, bloquear e denunciar, guardar provas se necessário, procurar apoio junto de pessoas de confiança. Exercício: o que farias se recebesses uma mensagem ofensiva? A quem pedirias ajuda?

Reflexão final

A utilização responsável das redes sociais não se baseia em restrições, mas em consciência e controlo: pequenas ações podem evitar consequências a longo prazo.

3.2. Imagem digital profissional

Mesmo sem experiência profissional formal é possível mostrar o próprio potencial e causar uma boa primeira impressão.

- **Biografia:** linguagem clara, interesses, competências ou objetivos, tom positivo e autêntico, palavras-chave relevantes. De «Gosto de música e de conviver» para «Interessado em design digital e em desenvolver novas competências. Motivado para crescer e explorar novas oportunidades».
- **Fotografia de perfil:** imagem nítida, fundo neutro, boa iluminação, expressão natural. Evitar fotografias desfocadas, de grupo, de festas ou demasiado editadas. Exercício: analisar a fotografia atual, perceber que mensagem transmite e escolher outra mais adequada.
- **Presença autêntica, mas respeitosa:** partilhar interesses e valores, linguagem construtiva, tom consistente entre plataformas, evitar conteúdos extremos quando desnecessários. Autêntico mas pouco profissional: publicar só opiniões pessoais ou conteúdos emocionais; equilibrado: partilhar interesses pessoais destacando também competências, aprendizagens e objetivos.

Reflexão final

A tua imagem digital é muitas vezes a tua primeira impressão: podes não conhecer as pessoas pessoalmente, mas elas vão conhecer-te online. Ser autêntico não significa partilhar tudo, mas escolher o que te representa de forma positiva.

3.3. Networking com as redes sociais

- **LinkedIn:** rede social profissional para a carreira e a procura de emprego. Elementos-chave: fotografia, título, secção «Sobre», competências, experiência (incluindo voluntariado, workshops e projetos pessoais). Exercício: criar ou atualizar o perfil com pelo menos três competências.
- **Instagram e TikTok com fins profissionais:** mostrar trabalhos criativos, progressos na aprendizagem, vídeos curtos sobre um tema; manter o equilíbrio entre conteúdos pessoais e profissionais. Exemplo: um jovem interessado em design partilha vídeos curtos do seu processo criativo. Exercício: identificar uma competência própria e criar uma publicação ou vídeo simples sobre ela.
- **Interagir em segurança:** verificar perfis, não partilhar dados sensíveis, desconfiar de ofertas de fontes desconhecidas, definir limites. Cenário: recibes uma mensagem com uma oferta de emprego; que verificações fazes antes de responder?

Mensagem-chave

Antes de publicares, pergunta: isto é seguro, respeitador e alinhado com quem eu quero ser? No networking conta a qualidade das ligações, não o número de seguidores.

4. Integração no PLE

Integrar a gestão da identidade digital no PLE ajuda os jovens a controlar a forma como se apresentam online e a transformar as redes sociais de uma atividade passiva numa ferramenta de desenvolvimento.

- **Portefólio digital:** biografia e objetivos, competências, exemplos de trabalhos ou projetos, experiências de aprendizagem (cursos, workshops, autoaprendizagem), conquistas. Pode estar no LinkedIn, num site pessoal ou em perfis selecionados. Permite demonstrar potencial mesmo sem experiência formal.
- **Conteúdos selecionados:** rever os perfis existentes, remover o que não está alinhado com os objetivos, partilhar publicações sobre interesses e aprendizagens, construir uma presença consistente.
- **Acompanhar o progresso:** atualizar os perfis, registar novas competências, refletir sobre melhorias na comunicação e na confiança ao interagir online.
- **Ligar identidade digital e objetivos:** definir objetivos de curto e longo prazo (encontrar emprego, desenvolver uma competência), alinhar os conteúdos, usar as plataformas para chegar a pessoas e oportunidades relevantes.

Reflexão final

A tua presença digital pode jogar a teu favor ou contra ti: a diferença está em geri-la de forma intencional. Um PLE bem estruturado organiza não só o que aprendes, mas também a forma como te apresentas ao mundo.

5. Abordagem pedagógica às ferramentas de IA

Estas ferramentas ajudam a cuidar da imagem digital e a acompanhar a reputação online. Devem ser usadas com espírito crítico: o objetivo é uma apresentação **autêntica**, e não uma imagem artificial ou enganadora.

Vidnoz AI

O que faz	Cria vídeos curtos com avatares digitais a partir de texto convertido em voz, sem câmara nem gravação.
Porque ajuda os NEET	Reduz a ansiedade de aparecer em vídeo, apoia a autoapresentação e permite praticar apresentações profissionais em segurança.
Riscos e custo	Pode reduzir a prática da comunicação oral real e parecer artificial. Plano gratuito com funcionalidades básicas; versões pagas. www.vidnoz.com
Atividade proposta	«Criar uma apresentação pessoal com avatar» (30-40 min): escrever um texto curto sobre si, gerar o vídeo, ajustá-lo e partilhá-lo em pares, refletindo sobre clareza e confiança.

SnapEdit AI

O que faz	Edição de imagem com IA: remove fundos, melhora a qualidade, limpa elementos indesejados e ajusta nitidez e iluminação.
Porque ajuda os NEET	Permite obter uma fotografia de perfil com aspeto profissional de forma muito simples.
Riscos e custo	A edição excessiva pode criar imagens pouco autênticas. Plano gratuito disponível; versões pagas. snapedit.app
Atividade proposta	«Melhorar a fotografia de perfil» (25-30 min): escolher uma fotografia, melhorá-la, comparar antes e depois e discutir o limite entre melhorar e alterar.

Google Alerts

O que faz	Monitoriza menções online de um nome ou tema e envia notificações por e-mail; alertas personalizáveis.
Porque ajuda os NEET	Torna visível a pegada digital, ajuda a identificar riscos e promove a responsabilidade no que se publica.
Riscos e custo	Só acompanha conteúdos públicos, pode gerar informação irrelevante e não remove conteúdos. Totalmente gratuito. www.google.com/alerts
Atividade proposta	«Monitorizar a tua presença digital» (20-30 min): criar um alerta com o próprio nome, explorar os resultados e discutir possíveis melhorias.

Em síntese

- A identidade digital é o que partilhas e o que os outros encontram sobre ti: constrói a tua reputação.
- Protege a privacidade, pensa antes de publicar e reconhece burlas, ofertas falsas e cyberbullying.
- Biografia clara, fotografia adequada e tom consistente constroem uma imagem profissional.
- O LinkedIn e uma utilização consciente do Instagram e do TikTok ajudam a criar uma rede de contactos segura.
- No PLE, o portefólio digital demonstra o teu potencial mesmo sem experiência profissional.



D. ORIENTAÇÃO AO EMPREGO E EMPREENDEDORISMO

Fomentar a Consciência da Aprendizagem ao Longo da Vida em Jovens NEETs **FALLYNEETS**

2025-1-PT02-KA210-YOU-000361656



Co-funded by the
European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, apenas dos autores e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.

1. Enquadramento concetual

1.1 O que é a empregabilidade?

A empregabilidade é a capacidade de **aceder ao mercado de trabalho, manter-se nele e progredir**, mobilizando competências técnicas e interpessoais, capital humano e social, e adaptando-se a contextos e mudanças. Num mercado de trabalho incerto e exigente, investir nela é essencial para prevenir o desemprego prolongado: quem tem qualificações mais baixas ou competências desatualizadas enfrenta mais dificuldades. Por isso, todos, mesmo quem já trabalha, devem continuar a formar-se.

1.2 Fatores que influenciam a empregabilidade

- **Características pessoais:** idade, género, estado de saúde, situação familiar, contexto socioeconómico.
- **Competências profissionais (técnicas):** conhecimentos e capacidades para desempenhar bem tarefas específicas; adquirem-se com formação e experiência.
- **Competências interpessoais (soft skills):** liderança, trabalho em equipa, comunicação, adaptabilidade; podem desenvolver-se com formação e experiência.
- **Contexto:** território, setor e aquilo que o mercado de trabalho oferece ou procura num dado local e momento.

1.3 Competências transversais para o mercado de trabalho moderno

Com o crescimento da tecnologia, da inteligência artificial e da automação, as competências técnicas já não chegam: as tarefas rotineiras podem ser automatizadas, enquanto a **criatividade, a inteligência emocional e o pensamento crítico** ganham importância. A União Europeia proclamou 2023 como o «Ano Europeu das Competências».

Competência	Em resumo	Competência	Em resumo
Comunicação eficaz	Transmitir ideias de forma clara e persuasiva	Liderança	Orientar, motivar e influenciar os outros
Trabalho em equipa	Partilhar objetivos e responsabilidades	Gestão do tempo	Organizar o tempo de forma eficiente

Competência	Em resumo	Competência	Em resumo
Inteligência emocional	Reconhecer e gerir as próprias emoções e as dos outros	Criatividade	Gerar ideias e soluções originais
Resolução de problemas	Encontrar soluções criativas e eficazes	Networking	Estabelecer e manter relações profissionais
Adaptabilidade	Responder a mudanças e a novos contextos	Pensamento crítico	Analisar informação e tomar decisões fundamentadas

Para as organizações, estas competências significam colaboradores mais produtivos e inovadores; para as pessoas, mais facilidade em aceder ao emprego, mantê-lo e progredir. Desenvolvem-se com workshops e cursos, projetos de grupo, mentoria e aprendizagem autónoma. Como refere o especialista Stefano Meloni: «as empresas prosperam com competências técnicas, mas competem com competências interpessoais».

1.4 Definição de empreendedorismo

O empreendedorismo é a capacidade de criar, desenvolver e gerir atividades económicas, mobilizando inovação, competências e visão para oferecer produtos ou serviços que criem valor. Exige iniciativa, capacidade de assumir riscos, criatividade, liderança, organização e gestão de conflitos. A União Europeia descreve estas competências no quadro **EntreComp**: 3 áreas e 15 competências.

Ideias e oportunidades	Recursos	Em ação
Identificar oportunidades Criatividade Visão Valorizar ideias Pensamento ético e sustentável	Autoconsciência e autoeficácia Motivação e perseverança Mobilizar recursos Literacia financeira e económica Mobilizar outros	Tomar a iniciativa Planeamento e gestão Lidar com a incerteza, a ambiguidade e o risco Trabalhar com outros Aprender pela experiência

Vantagens do trabalho independente: flexibilidade, alinhamento com os interesses pessoais, adaptação a contextos em mudança, potencial de crescimento. **Desvantagens:** risco de insucesso, tempo necessário para desenvolver o negócio, elevada responsabilidade individual, concorrência, rendimentos incertos.

1.5 Autoeficácia e iniciativa dos jovens

A **autoeficácia** é a crença na capacidade de atingir objetivos e enfrentar desafios; a **iniciativa** é a capacidade de agir de forma proativa. Quem as tem procura oportunidades, enfrenta desafios com confiança, propõe soluções e assume responsabilidades, características muito valorizadas pelos empregadores. Reforçam-se com pequenos sucessos, feedback construtivo e oportunidades concretas para assumir desafios.

2. Desafios para os jovens NEET

NEET significa «Not in Education, Employment or Training»: jovens que não estudam, não trabalham e não frequentam formação. Por detrás deste estatuto há percursos muito diferentes: abandono escolar precoce, diplomados que não conseguem entrar no mercado de trabalho, jovens desmotivados após repetidas experiências negativas, contextos com poucas oportunidades ou obstáculos pessoais e familiares. Não deve ser associado a falta de motivação, mas a uma combinação de fatores sociais, económicos e individuais.

2.1 CVs pouco robustos

Com poucas qualificações ou experiência, o CV pode parecer pouco desenvolvido. Convém valorizar as **competências transferíveis** adquiridas através de aprendizagem autónoma, experiências curtas de trabalho, voluntariado ou do quotidiano, e destacar o **perfil pessoal**. As áreas de melhoria podem ser referidas de forma construtiva, como oportunidades de desenvolvimento, ao lado dos pontos fortes.

2.2 Falta de experiência em entrevistas de emprego

- Valorizar experiências «pequenas» (voluntariado, trabalhos temporários, responsabilidades em casa) que mostram responsabilidade e trabalho em equipa.
- Mostrar flexibilidade, motivação e vontade de aprender: assumir a falta de experiência específica e a vontade de a adquirir pode ser valorizado.
- Dar exemplos concretos de problemas resolvidos ou imprevistos geridos.

- Evitar falar de remuneração logo de início, criticar a organização ou mostrar pouco entusiasmo; manifestar disponibilidade para formação e estágios.

2.3 Dificuldade em expressar competências

O erro mais comum é assumir que não se tem competências relevantes, por associá-las apenas à experiência profissional formal. O estigma e a insegurança tornam ainda mais difícil apresentar-se. É importante ajudar os jovens a **identificar as suas capacidades e a traduzi-las em termos compreensíveis para os empregadores**: escuta ativa, gestão do tempo, cumprimento de prazos, flexibilidade.

2.4 Redes profissionais limitadas

Sem contactos é mais difícil encontrar emprego, sobretudo em zonas rurais ou com pouco acesso à Internet. São necessárias redes de apoio (família, escola, comunidade), centros locais de orientação eficazes e profissionais que acompanhem os jovens. A motivação também pesa: após experiências negativas (entrevistas mal sucedidas, trabalho precário) muitos deixam de procurar. Pequenas experiências bem sucedidas e a formação contínua ajudam a recuperar a confiança.

3. Tópicos centrais a desenvolver

3.1. Estratégias de procura de emprego

Muitas vezes o problema não é a falta de oportunidades, mas a estratégia: enviar dezenas de currículos genéricos é pouco eficaz. É preferível uma abordagem estratégica:

1. Recorrer aos **serviços de emprego e orientação**, que oferecem acompanhamento personalizado, preparação para entrevistas e encaminhamento para estágios e ofertas.
2. Informar-se sobre **programas públicos para jovens NEET** (estágios, formações financiadas, projetos de emprego jovem).
3. Investir na **formação** (qualificações adicionais, cursos gratuitos de competências digitais e línguas).
4. Fazer **estágios e experiências profissionais** para enriquecer o currículo.

5. Participar em **voluntariado ou formação, incluindo no estrangeiro**, para ganhar competências transferíveis e contactos.
6. Explorar o **trabalho independente**, também com programas de financiamento europeu (FSE, FEDER) que apoiam a criação de negócios.

Portais de emprego (LinkedIn, Indeed, Monster, CareerBuilder, Glassdoor...): permitem pesquisar ofertas com filtros, criar um perfil, candidatar-se e encontrar recursos para CV e entrevistas. **Candidaturas espontâneas**: pesquisar a empresa e o destinatário, adaptar o CV e a carta, ser claro quanto à área de interesse, enviar por e-mail ou pelo site e fazer um acompanhamento posterior. **Presença online**: LinkedIn, um site ou blogue pessoal, redes sociais usadas de forma profissional e um portefólio aumentam a visibilidade e a reputação.

3.2. Criação de CV e carta de apresentação

Formato de CV	Vantagens	Desvantagens
Cronológico	Fácil de ler, mostra a progressão na carreira	Pouco adequado a percursos com interrupções ou mudanças frequentes
Funcional	Valoriza competências transferíveis; útil em percursos não lineares	Pode ser menos claro, não mostra a progressão
Combinado	Mostra experiência e competências	Pode tornar-se extenso
Europass	Reconhecido a nível europeu, facilita a comparação	Menos flexível para perfis muito diferenciados
Infográfico	Visualmente apelativo, adequado a áreas criativas	Não serve para todos os setores; pode dificultar a leitura por sistemas automáticos

- **Elementos essenciais**: dados pessoais e contacto, experiência profissional e de voluntariado (da mais recente), percurso académico, competências linguísticas, competências técnicas e transferíveis, interesses relevantes.
- **Boas práticas**: adaptar o CV a cada função, usar palavras-chave do setor, quantificar resultados, incluir só informação relevante.
- **Erros a evitar**: erros ortográficos, informação irrelevante ou falsa, formatos confusos, fotografias pouco profissionais.

- **CV com IA:** poupa tempo e sugere formato e palavras-chave, mas pode tornar o CV impessoal, conter erros ou inventar experiências. Deve ser sempre revisto e adaptado às competências reais.

3.3. Desenvolvimento de competências para entrevistas

Nas entrevistas baseadas em competências há três tipos de perguntas: **comportamentais** (como reagiu a situações concretas, por vezes hipotéticas), **de competências** (capacidades técnicas e de comunicação) e **motivacionais** (valores e objetivos). Preparar-se significa ouvir com atenção, responder de forma clara e concisa, dar exemplos concretos e mostrar interesse pela organização.

A **linguagem corporal** comunica tanto como as palavras: postura aberta, contacto visual, tom de voz equilibrado e uma distância adequada. Na **autoapresentação** bastam poucos minutos bem usados: quem és, o que sabes fazer, o que te motiva e o que aprendeste, com um cumprimento adequado e uma atitude autêntica e entusiasta.

3.4. Fundamentos do empreendedorismo

- **Começar de forma simples:** uma ideia ligada aos interesses pessoais e a uma necessidade real, baixo investimento inicial, estruturas de responsabilidade limitada e apoio de entidades e programas. O insucesso faz parte da aprendizagem.
- **Modelos simples:** trabalho independente (design gráfico, escrita, edição, desenvolvimento web), venda online (Etsy, eBay, loja própria), marketing de afiliados, criação de conteúdos digitais.
- **Desenvolver a ideia:** identificar um problema, analisar o mercado e a concorrência, validar a ideia com inquéritos ou uma versão inicial, estruturá-la com o Business Model Canvas e elaborar um plano de negócios.
- **Branding:** definir o público-alvo, escolher um nome e um logótipo memoráveis, criar uma identidade visual, um site simples e uma presença nas redes sociais.
- **Pitch:** apresentação de 2-3 minutos, clara, envolvente e convincente (problema, solução, mercado, equipa).

3.5. Networking

Uma rede de contactos, presencial e digital, traz clientes, parceiros, informação e reputação. Participa em eventos do setor, usa redes sociais profissionais, integra grupos de apoio com outros empreendedores, participa em comunidades online e na vida da comunidade local, e mantém os contactos ao longo do tempo.

4. Integração no PLE

4.1 Objetivos de aprendizagem profissional

Um PLE orientado para a carreira ajuda a: desenvolver competências empreendedoras (plano de negócios, marketing, gestão); reforçar competências técnicas da área desejada; melhorar a comunicação e o networking; gerir o tempo e o stress; desenvolver liderança e resolução de problemas.

4.2 Portefólio pessoal

Uma coleção atualizada dos melhores trabalhos, que vai além do CV: breve apresentação pessoal e objetivos, projetos relevantes com imagens e resultados, experiência profissional, formativa e de voluntariado, competências técnicas e interpessoais, certificações e prémios.

4.3 Acompanhamento de carreira

1. Definir objetivos profissionais de curto e longo prazo.
2. Avaliar pontos fortes e áreas de melhoria.
3. Identificar oportunidades de emprego, formação e desenvolvimento.
4. Elaborar um plano de ação com metas e prazos.
5. Acompanhar o progresso e atualizar o plano, a rede de contactos e o CV.
6. Preparar entrevistas, incluindo a linguagem corporal e a gestão do stress.

5. Abordagem pedagógica às ferramentas de IA

Cinco ferramentas online úteis para quem procura emprego ou quer lançar um projeto. Devem ser usadas com espírito crítico, confirmando sempre condições e custos atualizados no site oficial.

5.1 Resume.com

O que faz	Construtor gratuito de CV com modelos personalizáveis, sugestões e formato compatível com sistemas ATS; exportação em PDF ou TXT.
Valor para os NEET	Processo guiado para criar um CV profissional e organizar a informação.
Limitações e custo	Requer conta para guardar o trabalho; ler a política de privacidade. Gratuito. www.resume.com
Atividade	Criar um CV, exportá-lo em PDF e pedir feedback a colegas ou mentores.

Final Round 5.2 Final Round AI

O que faz	Preparação para entrevistas com IA: simulações personalizadas, feedback em tempo real, análise do CV e do perfil LinkedIn.
Valor para os NEET	Treino prático para melhorar a comunicação e a confiança nas entrevistas.
Limitações e custo	Período experimental gratuito com registo; uso continuado exige subscrição. www.finalroundai.com
Atividade	Simular uma entrevista, registar as respostas e analisar o feedback.

5.3 Namecheap Logo Maker

O que faz	Cria logótipos simples com IA, escolhendo fontes, ícones e cores; exportação em PNG e SVG.
Valor para os NEET	Primeiro passo prático para a identidade visual de uma ideia ou projeto.
Limitações e custo	Resultados simples, pouco adequados a projetos muito especializados. Ferramenta base gratuita. www.namecheap.com/logo-maker
Atividade	Criar o logótipo de uma ideia de negócio e justificar a escolha de cores e tipografia.

Lucidchart 5.4 Lucidchart

O que faz	Fluxogramas, mapas conceptuais e organogramas com modelos e colaboração em tempo real.
Valor para os NEET	Ajuda a visualizar processos e ideias, desenvolvendo pensamento crítico e resolução de problemas.
Limitações e custo	Versão gratuita com limites de utilização e exportação; versões pagas. www.lucidchart.com
Atividade	Criar o fluxograma de um processo de negócio ou do próprio plano de procura de emprego.

miro 5.5 Miro

O que faz	Quadro online colaborativo para mapas, diagramas, wireframes e brainstorming.
Valor para os NEET	Favorece a colaboração, a organização de ideias e o planeamento.
Limitações e custo	Versão gratuita com funcionalidades limitadas; versões pagas. miro.com
Atividade	Criar o mapa de um projeto empresarial e transformá-lo num plano claro.

Em síntese

- Empregabilidade é aceder ao emprego, mantê-lo e progredir: contam as competências técnicas, as interpessoais e o contexto.
- O EntreComp descreve as competências empreendedoras em 3 áreas: ideias e oportunidades, recursos, em ação.
- No CV e nas entrevistas, valoriza experiências informais e competências transferíveis.
- Procura emprego com método: serviços de emprego, programas para NEET, portais, candidaturas espontâneas, presença online.
- O portefólio e o acompanhamento de carreira mantêm o percurso sob controlo.