

PROJETO
INCENTIVOPara jovens
do ensino
médioAbrindo caminho e
oportunidades

Manual de orientação profissional e de carreira para jovens do ensino médio



Realização



Apoio



Sumário

PREFÁCIO.....	3
INTRODUÇÃO.....	4
COMO SERÁ O PROJETO.....	5
<i>Como o Projeto Irá Funcionar na Prática.....</i>	<i>7</i>
Video aula 1.....	8
Contexto e Realidade dos Jovens no Japão.....	8
Aculturação e Integração Cultural.....	8
Um recado para os Pais.....	10
Jovens brasileiros no Japão: escolhas, oportunidades e caminhos.....	10
Um pouco de história: como tudo começou.....	10
A comunidade brasileira hoje: novos desafios.....	11
O Japão de hoje: o contexto realmente mudou.....	11
Oportunidades existem — mas exigem preparo.....	12
Educação: o melhor investimento para o futuro dos filhos.....	12
A língua japonesa e a integração.....	13
Planejamento: dar direção sem engessar o futuro.....	13
Informação é proteção.....	13
Uma mensagem final aos pais.....	13
Video aula 2.....	14
Orientação Profissional.....	14
O que é Orientação Profissional e de Carreira?.....	14
🌀 Atividade 1 - Auto Reflexões.....	15
🌀 Atividade 2 - Teste de personalidade.....	17
Video Aula 3.....	18
Orientação de Carreira.....	18
🌀 Atividade 3: Pesquisando sobre carreiras no Japão.....	19
Vídeo aula 4.....	19
🌀 Atividade 4: Quiz das profissões.....	19
🌀 Atividade 5: Momento de pesquisa.....	19
🌀 Atividade 6 - Tira das profissões.....	20
🌀 Atividade 7 - Carta de namoro.....	21
🌀 Atividade 8: Viagem ao futuro.....	21
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	23

Prefácio

Esta cartilha foi elaborada a partir das reflexões surgidas após a implementação do Projeto Incentivo, cuja finalidade é apoiar jovens do ensino médio no processo de integração ao sistema educacional e ao mercado de trabalho japonês. O projeto foi idealizado por mim, a partir da preocupação com os números extremamente reduzidos de jovens imigrantes — especialmente brasileiros — que conseguem acessar escolas japonesas, em particular universidades e cursos técnicos.

Observei que muitos desses jovens, após a conclusão (ou não) do ensino médio, não conseguem vislumbrar perspectivas profissionais além do trabalho em serviços ligados às linhas produtivas das fábricas japonesas. Essa realidade ocorre, em grande parte, pelo desconhecimento das inúmeras oportunidades existentes no Japão, um país que apresenta alta demanda por profissionais qualificados e oferece uma ampla variedade de carreiras, cursos técnicos e formações superiores.

Diante desse cenário, muitos jovens acabam permanecendo à margem da sociedade japonesa. A falta de domínio da língua japonesa limita as possibilidades de integração desses jovens, restringindo a rotina deles a um ciclo repetitivo de casa—trabalho—casa. Com o tempo, essa dinâmica pode se tornar extremamente estressante, comprometendo a saúde e a qualidade de vida não apenas desses jovens, mas também de suas famílias. Em muitos casos, os próprios pais já vivenciam essa rotina exaustiva, que os impede de uma inserção mais ampla na sociedade japonesa desde sua chegada ao país.

Esse ciclo tem se repetido ao longo de pelo menos duas décadas de movimentos migratórios para o Japão. Nesse contexto, o Projeto Incentivo, ao estimular o aprendizado da língua japonesa e apresentar possibilidades reais de estudo, trabalho e desenvolvimento de carreira, busca lançar luz sobre essa realidade dura e silenciosa vivida por muitos imigrantes. De forma especial, a comunidade nipo-brasileira é impactada, uma vez que, por não haver exigência do domínio do idioma japonês para a obtenção do visto, o aprendizado da língua acaba sendo frequentemente postergado ou negligenciado.

Esta cartilha nasce, portanto, como um instrumento de orientação, conscientização e esperança — um convite para que esses jovens reconheçam seu potencial, ampliem seus horizontes e construam trajetórias mais integradas, saudáveis e promissoras dentro da sociedade japonesa. Ela também se propõe a sensibilizar os pais e responsáveis sobre a importância fundamental de apoiar e incentivar seus filhos no estudo da língua japonesa, reconhecendo esse aprendizado como um pilar essencial para a inclusão social, o acesso à educação, a ampliação das oportunidades profissionais e a construção de um futuro com mais autonomia e qualidade de vida.

Michie Afuso

Presidente da ABC Japan

Introdução

A escolha profissional e o planejamento de carreira são processos complexos, especialmente para jovens que vivenciam contextos interculturais e precisam tomar decisões importantes sobre seu futuro acadêmico e profissional. Diante desse cenário, o projeto incentivo foi desenvolvido com os seguintes objetivos:

SENSIBILIZAR OS PAIS



Conscientizar os pais sobre a importância de compreender os desejos reais dos filhos, priorizar suas escolhas, considerar questões financeiras e incentivar a liberdade profissional, apoiando-os na realização de seus projetos de vida e na integração à sociedade japonesa.



PROMOVER ESCOLHAS CONSCIENTES E AUTÔNOMAS

Sensibilizar os jovens para que tomem decisões fundamentadas no conhecimento de si mesmos e do seu entorno, auxiliando na construção da identidade profissional e na busca de resultados positivos, bem-estar social e integração na sociedade japonesa.

COMPREENDER O JOVEM



Identificar as dificuldades, medos, receios, potencialidades e principais interesses dos jovens, de forma a orientá-los de maneira personalizada e eficaz.



APOIAR A INTEGRAÇÃO À SOCIEDADE JAPONESA

Orientar os jovens sobre caminhos para ingressar em universidades, cursos técnicos e áreas de atuação profissional no Japão, oferecendo informações e parcerias que facilitem sua adaptação e desenvolvimento, bem como incentivando o aprendizado do Japonês.

Como será o Projeto

Por meio de um fluxo estruturado, o projeto integra autoconhecimento, orientação profissional, planejamento de carreira no Japão e ensino da língua japonesa, considerando não apenas as exigências do sistema educacional e do mercado de trabalho japonês, mas também os aspectos emocionais, culturais e sociais envolvidos nesse processo.

A seguir, são apresentados os eixos que compõem o projeto, os quais se articulam de forma progressiva para promover o desenvolvimento pessoal, acadêmico e profissional dos jovens, contribuindo para sua integração e bem-estar na sociedade japonesa ou em qualquer outro contexto em que escolham viver.

1 Orientação Profissional

1.1. Autoconhecimento

O primeiro eixo do projeto é dedicado ao desenvolvimento do autoconhecimento, etapa fundamental para escolhas conscientes e alinhadas à identidade do jovem.

Nessa fase, são trabalhados:

- Habilidades e competências pessoais
- Interesses e anseios profissionais
- Dificuldades, inseguranças e medos relacionados ao futuro acadêmico e profissional

Essa etapa permite que o jovem compreenda melhor quem é, o que deseja e quais são seus recursos internos para tomar decisões mais seguras.

Com base no autoconhecimento, inicia-se o processo de **orientação profissional**, no qual o jovem é apresentado a possibilidades reais e compatíveis com seu perfil.

São abordados:

- Conhecer as profissões e áreas de atuação
- O que gera interesse, habilidades pessoais x profissões
- Adaptação cultural e interculturalidade

O objetivo é ampliar a visão de futuro, fornecer informações claras e auxiliar na construção de escolhas viáveis e conscientes.

Nesta etapa, o foco é direcionado especificamente para o contexto japonês, considerando aspectos culturais, educacionais e do mercado de trabalho local.

São trabalhados:

- Caminhos e programas educacionais e profissionais no Japão
- Exigências acadêmicas, linguísticas e culturais
- Escolas técnicas, universidades e instituições de ensino

Essa fase ajuda o jovem a compreender como se posicionar e se preparar para uma carreira no Japão.

Como base essencial para a integração, o projeto inclui aulas de língua japonesa, fundamentais para o ingresso em escolas, universidades e no mercado de trabalho.

As aulas podem ocorrer:

- Dentro das escolas
- Em classes oferecidas pelo ABC Japan, de forma complementar

O aprendizado do idioma é integrado ao projeto como ferramenta prática para autonomia, inclusão social e sucesso acadêmico e profissional.

Figura 1: Eixos do projeto Incentivo



COMO O PROJETO IRÁ FUNCIONAR NA PRÁTICA



Após a apresentação dos objetivos, conceitos e fundamentos que orientam este projeto, inicia-se a próxima etapa, na qual os jovens passam a vivenciar, de forma prática, todo o percurso de orientação proposto.

Essas atividades foram estruturadas para dar continuidade ao processo de autoconhecimento, orientação profissional e planejamento de carreira, conectando diretamente os conteúdos apresentados anteriormente com ações concretas e aplicáveis ao dia a dia dos jovens.

As atividades acontecerão por meio de video-aulas, assíncronas, permitindo maior acessibilidade, participação e acompanhamento, independentemente do horário que se vai assistir e da localização dos participantes.

As vídeo-aulas serão organizadas em três eixos principais:

Vídeo aula 1 - Introdutória

Mais voltada aos pais e cuidadores onde Dra. Mayra Kurade e Kazue Matsushita, explicam as bases desse projeto, conscientizando os pais que o apoio deles é crucial para o desenvolvimento e sucesso profissional de seus filhos.

Video-aulas 2 e 4 - Orientação Profissional

Será desenvolvida pela psicóloga Dra. Mayra Kurade, com foco no autoconhecimento, identificação de interesses, habilidades, dificuldades e possibilidades de escolha profissional alinhadas ao perfil do jovem.

Vídeo-aula 3 - Orientação de Carreira no Japão

Conduzida por Kazue Matsushita, especialista em Carreiras no Japão, abordando o contexto educacional e profissional japonês, as exigências culturais, acadêmicas e as estratégias para uma integração mais consciente e bem-sucedida.

ACESSE AS VÍDEO-AULAS AQUI



Contexto e Realidade dos Jovens no Japão

O Japão vem passando por importantes transformações sociais e demográficas que influenciam diretamente o futuro educacional e profissional dos jovens. A população japonesa está envelhecendo e, nos últimos anos, o número de estrangeiros residentes no país tem aumentado, trazendo novos desafios e oportunidades para as escolas, o mercado de trabalho e a convivência social [1].

Pesquisas realizadas no Japão mostram que jovens de origem imigrante podem enfrentar dificuldades adicionais no percurso escolar e profissional, especialmente relacionadas ao domínio da língua japonesa, à adaptação cultural e ao acesso a programas de apoio educacional [2]. Em muitas situações, essas barreiras acabam impactando a continuidade dos estudos e as possibilidades de inserção no mercado de trabalho.

Estudos recentes também indicam que crianças e jovens nascidos no Japão, filhos de pais imigrantes, apresentam trajetórias educacionais diversas. Fatores como apoio familiar, condições socioeconômicas e acesso a recursos educacionais adequados influenciam diretamente o desempenho escolar e as oportunidades futuras [3].

Esses desafios podem ser compreendidos a partir do processo de aculturação, que envolve mudanças culturais e psicológicas decorrentes do contato entre diferentes culturas, afetando tanto os indivíduos quanto a sociedade de acolhida [4][5].

Desta forma, iniciativas e organizações, como a ABC Japan, que atuam diretamente no apoio aos imigrantes no Japão, oferecendo suporte educacional, social e emocional, contribuem muito para a superação de barreiras e para uma integração mais saudável e positiva

Esses dados mostram que a integração de jovens no sistema educacional e no mercado de trabalho japonês não acontece automaticamente. Ela depende de preparo, apoio linguístico, orientação adequada e do envolvimento da família — aspectos que este projeto busca fortalecer, apoiando jovens e pais na construção de um futuro mais seguro e alinhado às oportunidades existentes.

Aculturação e Integração Cultural

Quando uma família ou um jovem imigrante chega ao Japão, ambos passam por um processo chamado aculturação, que envolve mudanças culturais e psicológicas ao entrar em contato com uma nova cultura. Pesquisas mostram que jovens de origem imigrante podem enfrentar desafios adicionais na escola e no trabalho, como barreiras na língua, diferenças nos valores educacionais e sociais, e a necessidade de conciliar as expectativas da família com as normas japonesas [6][7].

O **modelo bidimensional de Berry** (1997) ajuda a entender como ocorre a adaptação cultural. Ele sugere que existem dois eixos principais:

- 1. Manutenção da cultura de origem:** o quanto a pessoa preserva seus valores, costumes e identidade cultural.
- 2. Participação na sociedade de acolhida:** o quanto a pessoa adota aspectos da cultura japonesa e se envolve na vida social.

Figura 2: Esboço do modelo bidimensional de Berry



A combinação desses eixos leva a quatro estratégias de aculturação conforme figura 3:

- **Integração:** manter a própria cultura e participa da sociedade japonesa (estratégia mais equilibrada e positiva).
- **Assimilação:** abandonar a cultura de origem para adotar totalmente a cultura japonesa.
- **Separação:** manter a cultura de origem e evitar interação com a sociedade japonesa.
- **Marginalização:** perder a cultura de origem sem adotar a cultura japonesa, levando ao isolamento cultural.

Alguns fatores podem facilitar a integração cultural:

- **Aprender a língua japonesa**, para se comunicar melhor e ter acesso a oportunidades na escola e no trabalho;
- **Ter interesse pela cultura e pelas pessoas**, criando vínculos sociais e sentimento de pertencimento;
- **Flexibilidade cultural**, conciliando aspectos da própria cultura com normas e costumes japoneses.

Dimensão 1: É importante manter a identidade cultural e minhas características?

Dimensão 2: É importante manter relação com outros grupos? / Adotar a identidade cultural da sociedade japonesa?

	SIM	NÃO
SIM	Integração	Assimilação
NÃO	Separação	Marginalização

A aculturação não é apenas um desafio individual; é um processo de interação entre o jovem e a sociedade japonesa. Com apoio adequado da família, da escola e da comunidade, os jovens podem construir trajetórias educacionais e profissionais de sucesso, mantendo sua identidade cultural e se sentindo parte da sociedade [6][8].

Desta forma podemos concluir que o que faz a diferença para que um jovem consiga o sucesso profissional é:

- A abertura e interesse para conectar-se com pessoas e cultura diferentes.
- Conhecimento da cultura japonesa
- Flexibilidade para se integrar na nova cultura
- **O apoio social: dos pais ou cuidadores**

UM RECADO PARA OS PAIS

Jovens brasileiros no Japão: escolhas, oportunidades e caminhos

Uma primeira reflexão

Por que falar de futuro agora?

Muitos pais dizem: “Depois a gente pensa nisso” ou “O importante é trabalhar agora”. Isso é compreensível. A vida no Japão nunca foi fácil, e a prioridade sempre foi sustentar a família.

Mas a verdade é simples: **o futuro dos nossos filhos não começa de repente**. Ele é construído, pouco a pouco, pelas escolhas que eles fazem hoje — e também pelas **condições e orientações que nós, como pais, ajudamos a criar**.

Este texto foi pensado para ajudar os pais a:

- Entender como o contexto do Japão mudou para os jovens brasileiros e nikkeis
- Perceber por que estudar e aprender japonês faz tanta diferença hoje
- Enxergar oportunidades reais além do caminho da fábrica
- Compreender a importância de apoiar um plano de futuro, mesmo que ele mude depois

Orientação vocacional não é escolher uma profissão “para sempre”. É ajudar o filho a se conhecer, entender o mundo ao redor e **fazer escolhas mais conscientes**.

Um pouco de história: como tudo começou

Os brasileiros começaram a chegar ao Japão no final dos anos 1980. Com a mudança da Lei da Imigração em 1990, muitos descendentes puderam vir com vantagens importantes:

- Visto de residência
- Permissão para trabalhar sem restrições
- Sem exigência de japonês no início
- Sem exigência de formação acadêmica

Naquela época, havia muito trabalho em fábrica, muitas horas extras e poucas exigências. Para muitas famílias, isso significou **estabilidade financeira rápida**.

Durante muitos anos, esse modelo funcionou. A vida girava em torno:

- Do trabalho em fábrica
- Da comunidade brasileira
- De uma rotina focada em ganhar dinheiro e manter a família



O problema é que **o mundo mudou — e o Japão também**.

O que funcionou para a geração dos pais **não garante mais** o mesmo futuro para a geração dos filhos.

A comunidade brasileira hoje: novos desafios

Atualmente, a comunidade brasileira no Japão enfrenta uma realidade diferente. A população está envelhecendo, muitos trabalhadores estão na faixa dos 40, 50 anos ou mais, e há menos jovens entrando no mercado de trabalho. Ao mesmo tempo, muitos desses jovens encontram grandes dificuldades para sair do trabalho em fábrica e tentar outras áreas, justamente por falta de estudo, de japonês ou de qualificação.

O próprio Japão também passa por uma mudança profunda:

- Tem cada vez menos nascimentos
- Menos jovens
- Falta de mão de obra

Isso fez com que a mão de obra estrangeira deixasse de ser apenas uma opção e se tornasse uma necessidade para a economia japonesa.

No entanto, existe um ponto muito importante que precisa ser entendido: o Japão precisa de estrangeiros, mas não de qualquer forma. Precisa, cada vez mais, de pessoas que consigam se comunicar em japonês, que tenham alguma formação ou qualificação, que possam aprender novas funções e que consigam se integrar melhor à sociedade.

Ao mesmo tempo, outros grupos de estrangeiros, como vietnamitas, nepaleses e indonésios, chegam:

- Mais jovens
- Já falando japonês
- Com mais estudos ou cursos técnicos

Isso significa que a concorrência aumentou e que as exigências também aumentaram. Hoje, não basta apenas estar disposto a trabalhar duro. É preciso estar preparado.

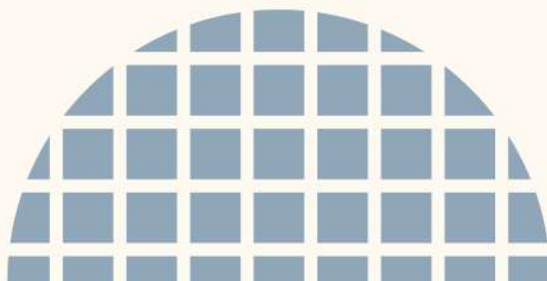
O Japão de hoje: o contexto realmente mudou

Durante muitos anos, dentro da comunidade brasileira,

- O japonês ficou em segundo plano
- A educação formal foi deixada de lado
- O planejamento de longo prazo não foi prioridade

Hoje, o cenário é outro. O Japão não procura mais apenas trabalhadores temporários para tarefas pesadas. Cada vez mais, o país busca pessoas que possam permanecer, se qualificar, assumir responsabilidades maiores e contribuir de forma mais ampla para a sociedade.

Isso pode parecer assustador, mas, na verdade, é uma grande oportunidade para os filhos. Um jovem que estuda, aprende japonês, se qualifica e pensa nos próximos passos tem muito mais chances de construir uma vida com mais estabilidade, mais escolhas e menos dependência de trabalhos pesados ou inseguros.



Oportunidades existem — mas exigem preparo

Os nikkeis brasileiros ainda têm vantagens importantes:

- ▶ Visto sem restrição de trabalho
- ▶ Acesso a muitas áreas de emprego

Isso abre muitas portas e é algo valioso. No entanto, hoje em dia, isso já não é suficiente por si só. Quem depende só de força física e não investe em estudo e idioma:

- Fica preso a menos opções
- Tem mais dificuldade de crescer
- Fica mais vulnerável a crises e mudanças no mercado

E se essas crises econômicas vem, uma mudança de contrato ou um problema de saúde tudo pode ficar instável.

A fábrica continua sendo uma opção real e digna. Não há nada de errado em trabalhar nela. A grande diferença está entre trabalhar sem nenhum plano e trabalhar enquanto se prepara para algo melhor. Quando o jovem estuda, aprende japonês, faz cursos técnicos, ele aumenta as chances de:

- Ganhar melhor
- Conseguir contratos mais estáveis
- Migrar para outras áreas no futuro

Educação: o melhor investimento para o futuro dos filhos

No Japão, terminar o Ensino Médio (Koko) é o mínimo para acessar melhores oportunidades. O diploma abre portas, aumenta a estabilidade e melhora muito as chances de crescimento profissional. Mesmo assim, muitas famílias ainda veem a escola apenas como algo secundário, porque o trabalho imediato parece mais urgente.

É verdade que sair cedo da escola para trabalhar pode trazer dinheiro mais rápido. Mas, quase sempre, isso cobra um preço alto no futuro:

- Limita as opções
- Menos mobilidade
- Maior dificuldade para sair de trabalhos pesados ou mal pagos



Educação não é só para “virar doutor”. Educação é, principalmente, o que dá poder de escolha. É o que permite ao jovem não ficar preso a um único tipo de trabalho por falta de alternativa.

Qualquer jovem que aprende bem o japonês e concluem os estudos podem se tornar:

- Profissionais da saúde
- Engenheiros
- Técnicos especializados
- Funcionários públicos
- Ou atuar em muitas outras áreas que hoje parecem distantes.

A língua japonesa e a integração

Aprender japonês é muito mais do que ir bem em uma matéria da escola. É uma ferramenta de sobrevivência, de crescimento social e de dignidade. Um jovem que domina o idioma sofre menos no dia a dia, consegue se defender melhor, entende seus direitos e tem mais chances de aproveitar oportunidades.

Além disso, falar bem japonês:

- Melhora a autoestima
- Diminui o estresse
- Ajuda o jovem a se sentir parte da sociedade

Mesmo que muitos pais não tenham tido a chance de aprender o idioma, é importante não tratar isso como algo “normal” para a próxima geração. Assim como muitos pais e avós aprenderam português e se integraram no Brasil, os filhos também podem — e devem — ter a chance de se integrar no Japão.

Planejamento: dar direção sem engessar o futuro

Nenhum jovem precisa ter toda a vida decidida aos 15 ou 18 anos. Isso não é realista. Mas ele precisa, sim, começar a pensar em direção.

É importante incentivar o jovem a pensar:

- Onde quero estar em 10 ou 20 anos?
- Quero ficar no Japão? Voltar ao Brasil?
- Quero estudar mais?
- Trabalhar em quê?

Não saber as respostas agora é normal. O verdadeiro problema é não ter nenhuma direção. E apenas deixar a vida levar. Planejar não é prender o filho a um caminho único. É ajudá-lo a:

- Pensar nos próximos passos
- Buscar informação
- Conversar com pessoas
- Ajustar a rota quando necessário

Planejamento não tira liberdade. Planejamento protege contra escolhas feitas só por cansaço, medo ou falta de opção.

Informação é proteção

Muitos pais se preocupam com boatos sobre vistos, leis e mudanças nas regras. Parte dessas informações é exagerada ou simplesmente falsa. Por isso, é cada vez mais importante:

- Buscar fontes confiáveis
- Não entrar em pânico por rumores
- Manter impostos e seguros em dia
- Cuidar da situação legal da família

Isso também faz parte de proteger o futuro dos filhos e evitar sustos desnecessários.

Resumindo

As principais chaves para o futuro dos jovens são:

- 🔑 Educação
- 🔑 Japonês
- 🔑 Planejamento
- 🔑 Apoio da família

Quanto mais dessas chaves eles tiverem, mais portas irão se abrir.

Uma mensagem final aos pais



Talvez muitos pais não tenham tido escolha. Talvez a vida tenha sido dura e o caminho, limitado. Mas os filhos ainda têm tempo. Com apoio, incentivo e orientação, eles podem estudar, aprender, planejar, tentar e até mudar de rota quando for preciso. O futuro deles não depende apenas de sorte. Depende, em grande parte, das oportunidades, incentivo e do suporte que recebem agora. E esse apoio, mesmo que simples, pode mudar completamente o rumo de uma vida.

Orientação Profissional

Nesta video-aula, vamos trabalhar o autoconhecimento. Isso significa que você vai olhar para si mesmo e começar a entender melhor quem você é: perceber em que momento da vida está, o que você gosta de fazer, quais são seus interesses, quais influências a sua família tem sobre você e como ela se posiciona em relação às suas escolhas.

Este curso foi desenvolvido em um formato vivencial, ou seja, a maior parte das atividades será prática — e, além de tudo, divertida. Aqui, você não vai só ouvir: vai experimentar, refletir e se conhecer melhor.

O que é Orientação Profissional e de Carreira?

Quando a gente está no ensino médio, é muito comum ouvir perguntas como:

“E aí, já sabe o que vai fazer depois que terminar a escola?”

“Vai trabalhar? Fazer faculdade? Curso técnico?”

Essas perguntas podem dar ansiedade, confusão e até medo. Muita gente sente que precisa ter todas as respostas agora — mas a verdade é que **ninguém precisa decidir tudo sozinho e de uma vez**.

É justamente aí que entra a Orientação Profissional e de Carreira, também chamada de OPC que é um programa elaborado para ajudar você e outros jovens na construção de seu planejamento de vida por meio do autoconhecimento e orientação de carreira [9].

A Orientação Profissional serve para te ajudar a **pensar sobre o seu futuro com mais clareza e menos pressão**. Em vez de escolher no impulso ou só seguir o que os outros dizem, você aprende a:

- Entender melhor quem você é: seus interesses, suas habilidades, seus valores e seus limites
- Conhecer melhor o mundo: as profissões, os cursos, as áreas de trabalho e as diferentes possibilidades de caminho
- Refletir sobre sua realidade: sua família, sua situação, o lugar onde você vive e as oportunidades que existem ao seu redor
- Aprender a tomar decisões de forma mais consciente e responsável

Ou seja, a OPC não entrega uma resposta pronta do tipo “sua profissão é essa”. Ela te ajuda a construir critérios para escolher, pensar com mais calma, comparar opções e decidir de forma mais segura.

Vamos para uma dinâmica rápida:



Leia a afirmação abaixo e dê uma nota mental para você mesmo de 0 a 10:

“O quanto você se conhece neste momento?”

Guarde essa nota para usarmos no final desta aula.

🎯 Atividade 1 - Auto Reflexões

Esta atividade, adaptada de Rodolfo Bohoslavsky (1987), tem como objetivo ajudar você a se conhecer melhor e a refletir sobre o seu mundo, suas experiências e suas escolhas.

O exercício é composto por 22 frases que você deverá completar. Para que ele realmente faça sentido e te ajude nesse processo de autoconhecimento, é muito importante que você responda de forma sincera e espontânea, sem pensar demais no que seria “certo” ou “errado”.

1. Eu sempre gostei de
2. Sinto-me bem quando
3. Se estudasse
4. Às vezes, acho melhor
5. Os meus pais gostariam que eu
6. Imagino-me no futuro fazendo
7. No segundo grau, sempre
8. Quando criança, eu queria
9. Os meus professores pensam que eu
10. No mundo em que vivemos, vale mais a pena
11. Prefiro
12. Comecei a pensar no futuro
13. Não me consigo ver fazendo
14. Quando penso na universidade
15. Escolher sempre me fez
16. Uma pessoa que admiro é por
17. Estou certo de que
18. Se eu fosse poderia
19. O mais importante na vida
20. Tenho mais habilidades para do que
21. Quando criança, os meus pais queriam
22. Acho que poderei ser feliz se



Agora que você completou as frases, vamos pensar juntos sobre o que você escreveu. Não existe resposta certa ou errada. Pegue suas anotações e vá respondendo, anotando, após a leitura de cada frase a seguir:

Bloco 1 – O que me motiva?

(pause o vídeo após cada pergunta)

➡ Quando você escreveu “Eu sempre gostei de...”

- Isso aparece desde quando na sua vida?
- Você ainda faz isso hoje?
- Faz por prazer ou porque alguém valoriza?

➡ Ao completar “Sinto-me bem quando...”

- O que todas essas situações têm em comum?
- Você se sente melhor fazendo, ajudando, criando ou aprendendo?

➡ Quando escreveu “Prefiro...”

- Essa preferência aparece só nos estudos ou em outras áreas da sua vida?
- Você costuma respeitar essa preferência ou a ignora?

Bloco 3 – Influências externas

➡ Em “Os meus pais gostariam que eu...”

- Esse desejo combina com quem você é hoje?
- O quanto isso pesa nas suas decisões?

➡ Ao escrever “Os meus professores pensam que eu...”

- Você concorda com essa visão?
- Isso te motiva ou te trava?

➡ Em “Quando criança, os meus pais queriam...”

- O que eles querem se alinha com o que você quer?
- Como você se sente em relação à expectativa deles?

Bloco 2 – Escola, estudos e escolhas

➡ Em “No segundo grau, sempre...”

- Esse comportamento foi uma escolha sua ou o que era possível naquele momento?
- O que ele mostra sobre seu jeito de aprender?

➡ Quando pensou em “Se estudasse...”

- O que te atrai nessa ideia?
- O que te afasta?
- O que esse “se” representa para você? Medo, dúvida, falta de confiança, ...

➡ Ao pensar “Quando penso na universidade...”

- O que vem primeiro: curiosidade, pressão ou insegurança?
- Você pensa mais no curso ou no futuro depois dele?

Bloco 4 – Futuro e identidade

➡ Quando escreveu “Imagino-me no futuro fazendo...”

- Essa imagem é clara ou confusa?
- Você se vê nela? Feliz, triste, preocupado, ...

➡ Ao completar “Não consigo me ver fazendo...”

- O que te afasta dessa ideia?

➡ Em “Se eu fosse... poderia...”

- O que hoje te impede de ser isso?
- O que você já tem que te aproxima do que você quer ser?

Bloco 5 – Valores e felicidade

➡ Quando escreveu “O mais importante na vida...”

- Esse valor aparece nas suas escolhas atuais?
- Ele combina com a vida que você imagina?

➡ Ao pensar “No mundo em que vivemos, vale mais a pena...”

- Essa ideia é sua ou algo que você sempre ouviu?
- Ela te aproxima ou te afasta do que você quer?

➡ Em “Acho que poderei ser feliz se...”

- Essa felicidade depende só de você?
- Como você pode construir essa felicidade?



Agora olhe para as suas respostas e **grife** tudo o que se repetiu. Você percebeu repetições?

Se você notou que algumas coisas se repetiram, isso não é coincidência.

Elas mostram pistas importantes sobre **quem você é**, o que **valoriza** e o que **espera do futuro**. Então tudo o que você descobriu, a partir de agora pode te ajudar muito a construir seu planejamento de vida.

🎯 Atividade 2 - Teste de personalidade

Depois de ter feito todas essas reflexões, vamos para algo mais prático.

Vamos agora descobrir ainda mais coisas sobre você, a respeito de sua personalidade, através do preenchimento do teste das 16 personalidades. Você pode acessá-lo através do qr code ou link abaixo:



<https://www.16personalities.com/br/teste-de-personalidade>

Esse teste consiste em 10 séries com 6 perguntas cada, em que você deve responder as afirmações em uma escala concordo ou discordo, mas sem pensar muito. Não tem certo ou errado e sim aquilo que mais combina com você.

Vamos lá!

Após responder ao teste, leia os resultados e reflita:

- O que você leu fez sentido para você?
- Combinam realmente com o seu jeito de ser?
- Eles têm algo em comum com as respostas da atividade 1?

Você fez um ótimo trabalho até agora! Guarde essas respostas pois iremos trabalhar na vídeo-aula 4.



Pergunta final:

“O que você descobriu sobre você, seu jeito ou suas ações que não tinha parado pra pensar antes?”

Se voltarmos na pergunta inicial, “O quanto você se conhece neste momento?”, de 0 a 10, qual seria a sua nota?

Orientação de Carreira

Agora que você já sabe um pouco mais sobre si mesmo, vamos conhecer um pouco mais sobre quais são as possíveis carreiras que você pode seguir no Japão.

Quando você termina o Ensino Médio, existem vários caminhos para continuar estudando: universidade, cursos superiores de curta duração ou escolas técnicas. Cada opção tem objetivos diferentes e prepara para tipos de trabalho diferentes.

Por isso, vale a pena pesquisar, entender como cada uma funciona e pensar qual delas combina mais com você e com o que você quer para o seu futuro. A figura abaixo explica de forma mais detalhada:



É importante lembrar que:

Mesmo que você ainda não tenha concluído o Ensino Médio, isso não significa que seu caminho acabou. Existe, sim, uma forma de seguir em frente, desde que você esteja disposto a se dedicar.

Quem terminou apenas o Ensino Fundamental e não entrou no Ensino Médio, ou quem acabou interrompendo os estudos no meio do caminho, pode buscar a certificação por meio de uma prova que equivale à conclusão do Ensino Médio.

Mas não é um processo fácil: você precisará se preparar e passar em um exame de nível de Ensino Médio, que, nesse caso, é realizado em japonês. Mas, com esforço e foco, essa também pode ser uma porta para novas oportunidades.

🎯 Atividade 3: Pesquisando sobre carreiras no Japão

Leia os materiais indicados abaixo para que você conheça de forma mais detalhada como funcionam as carreiras no Japão:

Guia de ingresso na universidade - Capítulo 1 (Prosseguimento depois da conclusão do ensino médio) e 21 (Relatos de experiência de veteranos).



www.abcjapan.org/pt/guia-de-ingresso-na-universidade/

Guia de ingresso no ensino médio, a partir da página 16 (Caminhos a seguir após a conclusão do ensino médio).



www.abcjapan.org/pt/ensino-medio/



Para refletir:

- Você já conhecia o sistema escolar japonês e as possibilidades de carreira?
- Que tipo de formação te atraiu mais? Tem mais a ver com você?
- Você Já tem em mente alguma área que gostaria de trabalhar?

Neste momento, você já tem mais ideia e informações de que carreiras você pode seguir no Japão, então vamos para as profissões em si.

VÍDEO AULA

4

Considerando que você já sabe mais sobre as carreiras que você pode seguir no Japão, vamos iniciar a primeira atividade, que tem a ver com a escolha de profissões:

🎯 Atividade 4: Quiz das Profissões

Para auxiliá-lo na escolha das profissões, acesse o site Design the future e preencha o quiz das profissões.

Veja se os resultados fazem sentido e anote as profissões que mais tem a ver com você.



www.designthefuture.pt/

🎯 Atividade 5: Momento de Pesquisa

Agora é hora de saber mais sobre cada profissão.

1 - Realize uma pesquisa sobre as profissões que mais te interessam, você pode utilizar os meios que gostar, mas também através do site **Design the future** (www.designthefuture.pt). Você pode pesquisar clicando nas áreas de interesse, ou por gosto de.

2 - Assista os vídeos sobre as profissões e profissionais também disponíveis no site **Design the Future**.

3 - Faça uma leitura das profissões no **Mapa das profissões no Japão da ABC Japan** (www.abcjapan.org/pt/mapa-das-profissoes/), e veja se as profissões escolhidas estão contempladas no mapa.

(*) Como leitura complementar, recomendamos a leitura do **Guia de Emprego para Estudantes do Ensino Médio** - Capítulo 8 / Escolha seu trabalho ideal (www.abcjapan.org/pt/guia-de-emprego/)

Após a pesquisa, escreva abaixo, quais foram as profissões que você mais se identificou?

-
-
-
- Elas Continuam sendo as mesmas que você identificou depois de fazer o quiz das profissões?
 - O que te chamou atenção em cada uma delas?

Atividade 6 - Tira das profissões

Adaptada de Assunção e Oliveira (2016), apud [9]:

- 1 - Pegue uma folha de papel, rasgue-a em cinco pedaços do tamanho que você desejar.
- 2 - Agora escolha três dos pedaços que estão rasgados e descarte os outros dois.
- 3 - Escreva as três profissões que você tem mais interesse neste momento, uma em cada pedaço de papel.
- 4 - Distribua os três retalhos à sua frente, não os toque, somente observe.
 - Qual está mais longe de você?
 - De que tamanho são os retalhos?
 - Que profissão você colocou no retalho maior?
 - Qual profissão está no retalho menor?
- 5 - Neste momento escolha um dos papéis e retire do seu campo visual. Agora imagine que essa profissão deixou de existir. E que você não pode mais escolhê-la.
 - Como você fica quando se dá conta que essa profissão não existe mais?
 - Que pensamentos lhe vem em mente?
 - Que sensações? Escreva atrás do papel
- 6 - Agora volte o papel junto com os outros dois retalhos e escolha outro para tirar do seu campo. E imagine novamente que essa profissão agora deixou de existir.
 - Como você fica quando se dá conta que essa profissão não existe mais?
 - Que pensamentos lhe vem em mente?
 - Que sensações? Escreva atrás do papel
- 7 - E por último volte o papel para junto dos outros dois e agora é a última profissão que você ainda não escolheu. Pense que você não pode mais atuar nessa área, ser esse profissional.
 - Como você fica quando se dá conta que essa profissão não existe mais?
 - Que pensamentos lhe vem em mente?
 - Que sensações? Escreva atrás do papel
- 8 - Agora olhando para os três papéis, escolha duas profissões para deixarem de existir.
 - Como é para você ter uma única opção de escolha?
 - Que pensamentos lhe vem em mente? Que sensações?
 - Era essa profissão a sua favorita? A que você mais queria?

Pode ser que seja a sua favorita, mas pode ser que não. Pode ser que ela seja a sua escolha final ou você pode perceber que gosta mais de alguma outra.

O mais importante aqui é você perceber que opções tem maior peso de escolha, quais provocam maior interesse ou quais não provocam nada e assim ir se atentando que quando você escolhe uma profissão tem ganhos, mas que essa escolha requer a renúncia de outras.

Atividade 7 - Carta de namoro

Adaptada de [9]:

Já estamos indo para o final e provavelmente você já tem algumas profissões em mente.

1 - Escolha uma profissão ou área que você sente mais curiosidade ou interesse (mesmo que ainda tenha dúvidas).

2 - Escreva uma carta como se estivesse “pedindo essa profissão em namoro”.

Inclua:

- Por que ela chama sua atenção
- O que você admira nela
- O que você espera viver ao escolhê-la
- Que tipo de futuro imagina ao lado dela

Não precisa estar 100% decidido. Apenas permita-se explorar.

Após escrever a carta, releia e reflita como foi essa experiência.

Você pode guardar essa carta até antes de iniciar sua faculdade ou trabalho, para ir comparando se você segue nesta escolha ou se muda de profissão ou carreira e por que.

Atividade 8: Viagem ao futuro

Adaptada de Dulce Lucchiari (1992), apud [9]:

Acompanhe pela video-aula

Antes de iniciar a atividade e imaginar o futuro, é importante desacelerar.

1 - Escolha um lugar silencioso.

2 - Sente-se ou deite-se confortavelmente.

3 - Respire fundo algumas vezes.

4 - Feche os olhos quando estiver confortável

Agora, imagine-se daqui a 10 anos.

- Que horas são quando você acorda?
- Onde você está?
- Você está sozinho(a) ou com alguém?
- Como começa o seu dia?
- Você precisa se vestir de alguma forma específica?
- Para onde você vai trabalhar ou atuar?
- Como é esse lugar: grande, pequeno, calmo, movimentado?
- Tem outras pessoas com você?
- Como você se sente nesse ambiente?
- Qual é a primeira atividade que você faz?
- Existe algum desafio ou imprevisto nesse dia? Como você lida com isso?
- Seu dia de trabalho termina. Para onde você vai depois?
- Com quem você se encontra?
- Ao final do dia, como você se sente?
- Existe algo desse dia que você não gostaria de esquecer?

> Respire fundo novamente.

> Agora, volte devagar para o presente.

> Quando se sentir confortável, abra os olhos.

Parte 1 – Registrando sua Vivência

Agora reflita:

- Onde você estava nesse futuro?
- O que você fazia?
- Como se sentia?
- Estava com alguém?
- O que mais chamou sua atenção nessa imagem?



Não se preocupe se tudo não estiver claro. O importante é o que apareceu para você agora.

Parte 2 – Conectando com suas Escolhas

Agora, pense na profissão ou caminho que você “pediu em namoro” na atividade anterior.

- O futuro que você imaginou se parece com essa escolha?
- O que combina?
- O que parece distante ou diferente?
- Isso te deixa mais seguro(a) ou te faz repensar algo?



Não existe certo ou errado.

Essa reflexão serve para aumentar sua consciência sobre quem você é e o que deseja.

Parte 3 – Fechamento: Olhando para sua Jornada

Estamos indo para o fim de nosso curso, mas antes de finalizarmos, responda com sinceridade:

- Como você se sentia no início desse processo de orientação?
- Como você se sente agora?
- O que mudou em você?
- O que você leva desse percurso?

Este é o encerramento do seu processo de reflexão em Orientação Profissional. Você não precisa ter todas as respostas agora — o mais importante é que, a partir deste momento, você está mais consciente sobre quem você é, o que sente e o que deseja para o seu futuro.

As escolhas não acontecem de uma vez, elas são construídas passo a passo. E você já deu um passo muito importante.

Lembre-se: você não precisa fazer esse caminho sozinho. Nós, da ABC Japan, estamos aqui para te apoiar sempre que precisar.

Desejamos que seu percurso profissional seja cheio de descobertas, aprendizados e escolhas que façam sentido para você.

Referências Bibliográficas

- 1.[1] OECD. (2023). Recruiting immigrant workers: Japan. Organisation for Economic Co-operation and Development. <https://www.oecd.org/japan/recruiting-immigrant-workers.htm>
- 2.[2] Skrobaneck, J. (2009). Perceived discrimination, ethnic identity and youth integration. Springer.
- 3.[3] Springer. (2025). Desempenho educacional de filhos de imigrantes no Japão. Springer.
- 4.[4] Berry, J. W. (1980). Acculturation as varieties of adaptation. In A. M. Padilla (Ed.), *Acculturation: Theory, models, and some new findings* (pp. 9–25). Westview Press.
- 5.[5] Berry, J. W. (2018). Varieties of acculturation and adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 64, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2018.02.002>;
6. Kunst, J. R., Sam, D. L., & Berry, J. W. (2021). Contextualizing acculturation: Integrating theory and research. *International Journal of Intercultural Relations*, 82, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2021.01.001>
- 7.[6] Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- 1.[7] Nakazawa, M., & Sue, S. (2019). Challenges and support for immigrant youth in Japan. *International Journal of Intercultural Relations*, 71, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2019.01.003>
- 2.[8] Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology – Japan (MEXT). (2021). Support for multicultural students in Japanese schools. Tóquio: MEXT.
3. Design the future (<https://www.designthefuture.pt>)
4. Bohoslavsky, R. (1987). *Orientação vocacional: A estratégia clínica*. São Paulo: Martins Fontes.
- 5.[9] Botelho, N.; Brasil, M. (2022) *Um manual de Orientação Profissional e de Carreira para Adolescentes do Ensino Médio*. Instituto Federal Goiano (https://repositorio.ifgoiano.edu.br/bitstream/prefix/2496/2/Produto%20Educativo_Nadine%20Botelho.pdf)

令和6年度（補正予算）独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業
 「外国につながりを持つ子どもとその家族の社会的孤立の解消」
 高校生のためのプロフェッショナルキャリアガイダンスマニュアル
 Manual de orientação profissional e de carreira para jovens do ensino médio（ポルトガル語版）

-
- 発行日：2026年3月31日
 - 発行者：NPO 法人 ABC ジャパン
 〒230-0051 横浜市鶴見区鶴見中央4-7-15 ラカンパーナ キソヤ 3F
 TEL：045-550-3455
 - 執筆：クラデマイラ | 松下和江
 - 制作：ABCジャパン活動報告書編集委員会
 - デザイン：佐藤エジナ

Saiba mais sobre
a ABC Japan



**PROJETO
INCENTIVO**

Para jovens
do ensino
médio

**Abrindo caminho e
oportunidades**

**Manual de orientação profissional e
de carreira para jovens do ensino
médio**

Realização



Apoio

