

Sugestão de redação da Autobiografia

RVCC | Nível Básico

Elabore uma narrativa cuidada e reflexiva do seu percurso de vida pessoal, social, escolar e profissional.

Procure concentrar-se nas experiências mais significativas em termos de aprendizagens e desenvolvimento de competências.

Não se limite a descrever acontecimentos.

É essencial o seu olhar crítico perante o seu percurso de vida.

Dados Pessoais

- Nome;
- Data de Nascimento;
- Local de Nascimento;
- Características físicas (cor dos olhos, cabelo);
- As características que herdou dos seus familiares mais próximos.

Família

- Nome do Pai;
- Nome da Mãe;
- Profissão do Pai;
- Profissão da Mãe;
- Localidade onde viveu na sua infância;
- Os principais valores que os seus pais lhe transmitiram;
- Reflita, um pouco, acerca da importância dos valores que adquirimos ao longo da nossa vida.

Infância

- Amigos que tinha na sua infância;
- Tipo de brincadeiras;
- Amizades de infância, que preserva até hoje;
- Aprendizagens que fez com os seus amigos;
- Reflita, um pouco, sobre a importância da amizade.

Percurso Escolar

- Escolas que frequentou e o nível de escolaridade que adquiriu em cada uma;
- As aprendizagens mais relevantes que adquiriu ao longo do seu percurso escolar;
- Motivo do abandonou a vida escolar;
- Reflita, um pouco, sobre a importância da escola na nossa vida.

Percurso Formativo

- Ações de formação que frequentou;
- As aprendizagens que realizou nessas ações de formação;
- Reflita, um pouco, acerca da importância da aprendizagem ao longo da vida.

Percurso Profissional

- Experiências profissionais;
- Aprendizagens relevantes;
- Equipamentos com que já trabalhou;
- Funções desempenhadas;
- Atividade actual;
- Organograma da empresa;
- Experiência de trabalho em equipa, vantagens e desvantagens;
- Reflita, um pouco, acerca da importância da escolaridade/formação no desempenho profissional.

Atualidade

- Localidade onde vive (características, evolução, recursos);
- Agregado familiar;
- Direitos e deveres familiares;
- Gestão do orçamento doméstico;
- Pagamento de contas (débito direto, multibanco, dinheiro, cheque);
- Hábitos de vida saudáveis (cuidados com a alimentação, exercício físico)
- Cuidados ambientais que tem (reciclagem, poupança de recursos);
- Atividades sociais em que participa;
- Direitos e deveres enquanto cidadão;
- Utilização de meios tecnológicos (computador, telemóvel);
- Motivo para retomar o percurso escolar.

Projetos futuros

- Desenvolvimento pessoal;
- Evolução ao nível profissional;
- Projetos sociais em que pretende participar;
- Ações de formação que pretende frequentar.

Áreas de Competências Chave

- Sendo a “História de Vida” uma atividade central do seu portefólio, deverá evidenciar todas as competências adquiridas ao longo da vida, nela deverão estar incluídas também, tanto quanto possível, todas as atividades das Áreas de Competência Chave (consultar Referencial de Competências Chave Nível Básico):
 - Cultura Língua e Comunicação;
 - Competência Digital;
 - Matemática, Ciências e Tecnologia;
 - Cidadania e Empregabilidade (CE).
 - Competências Pessoais, Sociais e de aprendizagem
- Sempre que tal não for possível deverá remeter essa (s) mesma (s) atividade (s) para anexo ou para um separador à parte.
- Todas elas deverão estar devidamente contextualizadas, isto é, deverá explicar o porquê da sua inclusão na história de vida, mesmo quando colocadas em anexo.
- Lembre-se que, à semelhança de outros episódios da sua vida, também estas atividades não deverão ser meros relatos mas deverá sempre refletir sobre elas.

Evidências (Documentação)

- O texto produzido contém necessariamente provas (evidências) dos seus desempenhos ao longo da vida.
- Procure nos álbuns de família fotos que possam ilustrar a sua história de vida. Depois de digitalizadas deverá inseri-las, devidamente contextualizadas, na sua história de vida. Caso encontre algumas dificuldades em encontrar estas imagens, procure outras soluções criativas (vá aos locais e tire fotos; procure outras fontes de documentação como seja a Internet, bibliotecas, postais, etc.).
- Junte certificados escolares e de formação, contratos de trabalho, cartas de recomendação, documentos produzidos, etc.

Linguagem

- **Ao escrever a “História de vida” deverá ter cuidado com a linguagem escrita utilizada, tendo em atenção o seguinte:**
 - Tenha em atenção a ortografia e a estrutura das frases;
 - Utilize os sinais de pontuação;
 - Não escreva frases demasiado extensas;
 - Diversifique o seu vocabulário e expressões utilizadas;
 - Sempre que utilizar siglas pela primeira vez, deverá escrever o seu significado;
 - Lembre-se que está a utilizar a linguagem escrita, logo não deve escrever como fala ou pronuncia as mais diversas palavras;
 - Faça parágrafos sempre que mudar de ideia;
 - Utilize os dicionários, eles são uma fonte de saber.