



ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL NO AMBIENTE ESCOLAR: OS IMPACTOS DA ESCOLHA PROFISSIONAL NA SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES

JOÃO JOABSON SOBRAL LINS; RENATIELLY D' FÁTIMA MORAIZLIMA

RESUMO

A adolescência é um período fundamental no desenvolvimento humano, caracterizado por mudanças biopsicossociais – as quais envolvem transformações físicas, cognitivas e emocionais – que impactam diretamente a identidade e a saúde mental dos jovens. Nesse contexto, a escolha profissional emerge como um fator determinante para a saúde mental dos adolescentes, influenciando seus níveis de ansiedade e bem-estar, o que pode gerar sofrimento psicológico. Este estudo tem como objetivo compreender os impactos da escolha profissional na ansiedade dos adolescentes e discutir a relevância da orientação profissional na promoção da saúde mental. Trata-se de um relato de experiência desenvolvido no âmbito da disciplina de Orientação Profissional no curso de Psicologia do Centro Universitário do Vale do Rio Ipojuca, realizado na escola EREM Arnaldo Assunção, em Caruaru-PE. A intervenção consistiu em dois encontros com estudantes do 3º ano do ensino médio, nos quais foram conduzidas rodas de conversa, questionários e dinâmicas voltadas ao autoconhecimento e à reflexão sobre as influências sociais, familiares e psicológicas na escolha profissional. A partir da interpretação dos fenômenos que surgiram do encontro, percebemos que a pressão acadêmica e a necessidade de definir um futuro profissional são fontes significativas de ansiedade entre os jovens. Os relatos dos alunos evidenciaram a carga emocional associada às expectativas sociais e familiares, o que reforça a necessidade de intervenções psicológicas direcionadas à orientação profissional, uma vez que desempenha um papel crucial na redução do sofrimento psicológico, ao proporcionar um espaço de escuta ativa e suporte emocional. Portanto, a implementação de programas de orientação profissional no ambiente escolar é fundamental para a promoção da saúde mental dos adolescentes, bem como é essencial para auxiliá-los na construção de uma trajetória alinhada a seus interesses e suas habilidades, o que contribui para seu bem-estar e saúde mental.

Palavras-chave: Adolescência; Ansiedade; Promoção em saúde mental.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é período fundamental no desenvolvimento humano compreendido como uma fase entre a infância e a idade adulta. A Organização Mundial da Saúde compreende a adolescência como a segunda década da vida (de 10 a 19 anos). É uma fase de transição entre a infância e a idade adulta marcada por um complexo processo de desenvolvimento biopsicossocial. Esse processo envolve as mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais que ocorrem simultaneamente, interagindo entre si e impactando diretamente a saúde mental dos jovens.

Para Erik Erikson, o desenvolvimento humano é caracterizado por uma série de estágios previsíveis, nos quais os indivíduos enfrentam conflitos centrais, representando crises normais e saudáveis a serem superadas (Senna; Dessen, 2012). Na adolescência, esse estágio é marcado pelo desenvolvimento da identidade. “A identidade é formada nas relações sociais importantes na vida de cada indivíduo.” (Soares, 2002, p.30).

Durante essa fase, os adolescentes se defrontam com questões sobre quem são e quem

desejam ser, o que influencia diretamente a maneira como se relacionam consigo mesmos e com o mundo ao seu redor. Os adolescentes que recebem apoio e estímulo adequados para explorar sua identidade tendem a desenvolver um maior senso de si mesmos. Assim, a adolescência é não apenas um período de transição biológica, mas também um estágio crucial de desenvolvimento psicossocial, repleto de desafios e oportunidades para crescimento pessoal e autoconhecimento (Senna; Dessen, 2012).

Nesse contexto, a escolha profissional se destaca como um fator de grande impacto para a saúde mental do adolescente, tendo em vista as vulnerabilidades presentes nessa etapa do ciclo vital, marcado por seus contextos socioculturais, de saúde e psicológicos. Dessa maneira, a necessidade de definir um futuro profissional, muitas vezes sem informações suficientes ou apoio adequado, pode levar a quadros de ansiedade e sofrimento psíquico, o que põe em risco a saúde mental do adolescente.

Portanto, devido às dificuldades inerentes ao processo de escolha, que frequentemente causam sofrimento e angústia, surgem conflitos relacionados à busca por uma carreira. Esse é um momento crucial para que o adolescente inicie um processo de desconstrução de si mesmo para reconstruir sua identidade. Em suma, compreender e reconhecer as influências familiares, sociais, psicológicas, econômicas e escolares sobre as escolhas profissionais e pessoais dos jovens é crucial para promover um desenvolvimento autêntico e consciente.

Nessa perspectiva, o processo de tomada de decisão profissional está intimamente ligado à construção da identidade do jovem e às expectativas sociais e familiares. O medo da escolha errada e as incertezas sobre o mercado de trabalho geram angústia, tornando necessária a intervenção psicológica especializada. Assim, este artigo busca compreender os impactos da escolha profissional na ansiedade dos adolescentes e discutir a relevância da orientação profissional na promoção da saúde mental.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Este relato é um estudo de caráter descritivo, tipo relato de experiência, desenvolvido no âmbito da disciplina de Orientação Profissional no curso de psicologia do Centro Universitário do Vale do Rio Ipojuca. A iniciativa foi realizada na escola EREM Arnaldo Assunção - no bairro Salgado - situada em Caruaru-PE, durante o período vespertino, no dia 30/04/2024 e 09/05/2024.

Dessa forma, o grupo responsável pela atividade foi composto por cinco membros dispostos com responsabilidades distintas. Assim, o encontro foi estruturado em uma roda de diálogo entre os estudantes e o grupo, com o objetivo de promover a troca de experiências e incentivar a reflexão sobre a importância da escolha profissional, bem como sobre os sentimentos de angústia e ansiedade associados a esse processo. Nesse sentido, o encontro contou com a participação de 33 alunos, sendo 19 do sexo feminino e 14 do sexo masculino que cursam o 3º ano B do ensino médio, com a faixa etária entre 17 e 20 anos de idade.

Desse modo, elaboramos um plano de trabalho, em que planejamos dois encontros na instituição de ensino. Nesse viés, durante a primeira reunião realizada no dia 30/04/2024, o grupo efetuou uma visita técnica à escola, com o objetivo de conhecer o espaço físico que será disponibilizado para a atividade proposta e o público alvo com as suas principais demandas.

A princípio, apresentamo-nos à gestão escolar e explicamos a proposta do projeto que foi prontamente aceita. Haja vista que a própria administração pedagógica estava ciente da relevância e da necessidade de iniciativas que envolvessem a escolha profissional e a saúde mental para seus alunos. Em seguida, direcionamo-nos às turmas e nos identificamos como estudantes do curso de psicologia, a fim de explicar - de uma forma geral - a nossa proposta: uma roda de conversa com discussão sobre orientação profissional. Esse tema mostra-se particularmente pertinente ao contexto dos alunos, uma vez que estão cursando o terceiro ano do ensino médio e, portanto, encontram-se em fase de preparação para o ingresso no ensino

superior e/ou no mercado de trabalho.

No segundo encontro, que aconteceu no dia 09 de maio de 2024, todos os integrantes do grupo presentes participaram de forma efetiva. Dessa forma, organizamos as atividades propostas em oito etapas:

1º Etapa - Apresentação dos integrantes do grupo.

2º Etapa - Organização das cadeiras em círculo para a roda de conversa.

3º Etapa - Apresentação individual: cada aluno foi convidado a se apresentar a sua maneira, destacando suas principais qualidades e características pessoais.

4º Etapa - Abertura da roda de conversa: uma discussão sobre a importância do autoconhecimento, a fim de estimular a tomada de consciência de como as influências externas afetam a sua própria escolha: tanto na trajetória profissional quanto ao longo da vida. Além disso, desenvolvemos a apresentação de estratégias para o aprofundamento da compreensão de si mesmo que contribui para o desenvolvimento pessoal e profissional.

5º Etapa - Escuta ativa das demandas dos alunos: direcionamos a discussão acerca da troca de vivências entre os participantes, com o objetivo de promover uma reflexão sobre como a escolha profissional e a saúde mental se relacionam mutuamente.

6º Etapa - Questionários: aplicamos perguntas sobre autoconhecimento, com o intuito de que os alunos reflitam a sua própria percepção sobre a escolha profissional diante do seu contexto sociocultural. Além disso, buscou-se promover a autoconsciência da sua relação com seus interesses acadêmicos e pessoais, de forma a ser respondido em até vinte minutos. Nesse sentido, os questionamentos foram elaborados em 7 perguntas fechadas com alternativas de concordância ou discordância, além de 3 perguntas abertas que serviam como exercício de escuta de si e autoconhecimento, como por exemplo: “O que lhe motiva a continuar estudando?”. Tal questionário envolve os cinco fatores que - para Soares (2002) - influenciam a escolha profissional: políticos, econômicos, sociais, educacionais, familiares e psicológicos.

7º Etapa - Dinâmica com bexiga: cada aluno recebeu uma bexiga e a encheu. Após esses passos, os alunos escreveram aquilo que ele considera um impedimento para alcançar o seu sonho e para, por fim, estourar o balão. Tal ação, de maneira simbólica, concretizou-se como o primeiro passo para resolução desse obstáculo que os impede da realização pessoal.

8º Etapa - Devolutivas dos questionários: a partir das informações obtidas, promovemos um espaço acolhedor para os alunos compartilharem suas percepções e reflexões diante de suas respostas. Nesse ambiente, foram discutidas suas impressões, sentimentos e possíveis inquietações, com o objetivo de oferecer suporte e orientá-los na tomada de decisão sobre a escolha profissional.

Durante todo esse processo, agimos de forma cautelosa com as questões éticas. Sendo assim, foi acordado a autorização previamente com a direção e a coordenação da escola para a viabilização desse projeto com os estudantes. Ao longo do encontro com os alunos, explicamos a finalidade do estudo e promovemos um ambiente acolhedor e livre de julgamentos.

Por fim, entregamos um chocolate contendo a seguinte mensagem: “O futuro é uma tela em branco esperando para ser preenchida com as cores dos seus sonhos e aspirações!”

3 DISCUSSÃO

A roda de conversa começou com uma breve apresentação dos participantes e uma reflexão sobre o autoconhecimento e a sua importância na trajetória pessoal. Os estudantes foram convidados a compartilhar suas percepções sobre si mesmos e como suas crenças e expectativas são influenciadas pelo ambiente ao seu redor. Aos poucos, o diálogo foi se aprofundando, abordando questões relacionadas à pressão acadêmica, às incertezas sobre o futuro e à ansiedade diante das escolhas profissionais. Observou-se que a demanda da escolha profissional na adolescência constitui um fator gerador de ansiedade para estes jovens.

Nessa perspectiva, propusemos a questão “Quem eu realmente sou?” E explicamos que

a resposta para esse questionamento não seria fácil, mas, de fato, o autoconhecimento é fundamental como estratégia para promoção de bem-estar e de saúde mental. Isso acontece porque o autoconhecimento é uma ferramenta para identificar transtornos mentais, uma vez que tais problemas têm potencialidade para o desenvolvimento na infância e na adolescência (McAllister; Knight; Withyman, 2017).

Dessa forma, é relevante a compreensão de que a saúde mental vai além da ausência de transtornos mentais, como também engloba a percepção do sujeito de seu próprio bem-estar, de tal forma que exerce grande importância para o enfrentamento dos desafios da vida. Nesse sentido, o autoconhecimento é reconhecido como um instrumento para a promover à saúde, afirmando seu impacto sobre a escolha profissional e a maneira de lidar com suas emoções e seus comportamentos (Ferreira *et al*, 2022)

Dessa forma, fica evidente a necessidade de intervenções como essa, a fim de desenvolver espaços e estratégias que sejam verdadeiramente eficazes para promoção de saúde mental no ambiente escolar. Por meio da roda de conversa, conseguimos captar suas angústias relacionadas ao seu contexto de vida e como isso afeta em suas trajetórias profissionais. Durante a roda de conversa, os jovens começaram a expressar e descrever seus sentimentos em relação à saúde mental e à escolha profissional para o futuro.

Em um desses relatos, uma aluna, em particular, compartilhou um momento sensível de sua vida, mencionando suas crises de ansiedade. Emocionada, ela chorou ao desabafar sobre a intensa pressão para obter bons resultados no Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) e como todo esse peso para si estava sobrecarregando-a. Diante disso, esse relato impactou profundamente tanto os demais jovens quanto os integrantes do grupo, o que evidencia a carga emocional associada às expectativas acadêmicas e profissionais.

Nesse contexto de trocas de vivências, propusemos uma reflexão sobre a consciência do indivíduo em relação ao seu lugar no mundo, ao mesmo tempo em que estabelecemos um espaço de escuta ativa para suas ansiedades e suas preocupações. Dessa forma, promovemos uma prática essencial de cuidado em saúde mental, favorecendo o acolhimento e o bem-estar emocional (Jorge *et al*, 2011).

Para ampliar essa reflexão, aplicamos um questionário que estimulava os estudantes a analisarem as influências sociais, familiares, econômicas e psicológicas em suas escolhas. Além disso, incluímos uma seção em que eles deveriam responder as perguntas sobre suas motivações para continuar os estudos. Sendo assim, as respostas explicitaram um envolvimento genuíno desses alunos com o projeto, haja vista que alguns deles relataram suas angústias e motivações com profundidade.

A partir dessas respostas, o grupo discutiu como as expectativas externas podem impactar a percepção que temos sobre nós mesmos e sobre nossas capacidades. Sobretudo, ter consciência dos fatores que exercem impacto sobre esse processo possibilita uma tomada de decisão mais autêntica e alinhada às próprias aspirações (Soares, 2002).

Durante a roda de conversa, muitos jovens expressaram seus sentimentos sobre a intensa cobrança para obter bons resultados no ENEM e a dificuldade em escolher uma carreira. Diante desse contexto, um dos relatos mais impactantes veio de um estudante, que destacou como essa fase da vida pode ser marcada por comparações constantes com outras pessoas e um sentimento de urgência para definir um caminho profissional. Outro ponto que emergiu foi a importância de equilibrar o estudo e a qualidade de vida, vivendo o presente sem se prender exclusivamente às exigências do futuro.

Em nossa sociedade, é comum e até esperado das instituições sociais exercerem uma pressão sobre os adolescentes para que ingressem no ensino superior ou em um emprego estável imediatamente após a conclusão do ensino médio. Dessa forma, é requerido dos estudantes uma escolha profissional precoce, muitas vezes antes mesmo de finalizar essa etapa escolar. Devido a esses fatores, há uma interferência na capacidade dos jovens de tomarem decisões informadas

e alinhadas com seus interesses e suas habilidades. Evidenciando assim, a necessidade de projetos que abordem essa temática.

Ademais, o encontro também contou com uma atividade simbólica, na qual os estudantes escreveram em uma bexiga os obstáculos que sentiam impedir seus sonhos. Cada um dos participantes falou, durante o diálogo, sobre o que escreveram e como aquilo os influencia e os impede de seguirem seus sonhos. E, em seguida, o estourar das bexigas representou um passo à superação desses desafios. Dessa maneira, esse momento gerou um grande impacto emocional, permitindo que cada um refletisse sobre suas dificuldades e sobre a importância de encontrar apoio e estratégias para lidar com elas.

Mais do que um projeto pontual, essa vivência demonstrou o impacto positivo que o diálogo e a escuta ativa têm na vida dos jovens. A experiência reforçou o papel da psicologia como ferramenta essencial para auxiliá-los a enfrentar seus desafios e a construir um futuro com mais autonomia e bem-estar. Esperamos que iniciativas como essa se multipliquem, garantindo que mais estudantes tenham acesso ao suporte necessário para enfrentar suas escolhas e desafios com mais segurança e equilíbrio.

4 CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo compreender os impactos da ansiedade na escolha profissional e discutir sua importância para a promoção de saúde mental. Dessa forma, nota-se a relevância dessa discussão, na medida em que a ansiedade permeia a escolha da carreira e é um fator de estresse para os adolescentes nessa etapa escolar. Nesse sentido, o projeto possibilitou, como impacto positivo, a abertura de um espaço acolhedor para ouvirmos as suas ansiedades e as suas preocupações. Nesse cenário, percebemos o quanto essa questão é importante para a saúde mental desses jovens e seu completo bem-estar durante seu desenvolvimento.

Diante desse contexto, percebemos que é necessário estabelecer projetos e intervenções de maneira contínua nas escolas de ensino médio, para auxiliar e, de certo modo, reduzir o nível de estresse e ansiedade relacionada à questão da escolha profissional ou a tomada de decisão do adolescente.

O estudo foi um relato de uma única experiência, o que se torna uma limitação, pois, impossibilita um acompanhamento mais aprofundado dos impactos a longo prazo. No entanto, a discussão dos resultados indica a necessidade de ampliar ações voltadas à orientação profissional e à saúde mental dos jovens.

Portanto, é necessário o desenvolvimento de mais estudos que abordem a temática dos impactos da escolha profissional na saúde mental dos adolescentes em etapa escolar, a fim de promover estratégias eficazes para a resolução desta problemática que aflige os jovens brasileiros. Nesse sentido, fica evidente o quanto esse tipo de espaço é necessário dentro das escolas. Reforçamos, também, a necessidade de políticas públicas que incentivem a orientação profissional e o cuidado com a saúde mental no ambiente escolar.

REFERÊNCIAS

FERREIRA, I. M. F. et al.. DO AUTOCONHECIMENTO AO AUTOCONCEITO: REVISÃO SOBRE CONSTRUTOS E INSTRUMENTOS PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES. **Psicologia em Estudo**, v. 27, p. e49076, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/XQrsmHHnN7g7SSkYGpcPjqb/>. Acesso em: 03 abr. 2025.

JORGE, M. S. B.; PINTO, D. M.; QUINDERÉ, P. H. D.; PINTO, A. G. A.; SOUSA, F. S. P. de; CAVALCANTE, C. M. Promoção da Saúde Mental - Tecnologias do Cuidado: vínculo, acolhimento, co-responsabilização e autonomia. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 7, p.

3051–3060, jul. 2011. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/CMNBywFRDpPgjhFHBzxTqWH/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 03 abr. 2025.

MCALLISTER, M.; KNIGHT, B. A.; WITYMAN, C. Merging contemporary learning theory with mental health promotion to produce an effective schools-based program. **Nurse Education in Practice**, 25, 74-79. doi: 10.1016/j.nepr.2017.05.005. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1471595317303128?via%3Dihub>. Acesso em: 03 abr. 2025.

SENNA, S. R. C. M.; DESSEN, M. A. Contribuições das teorias do desenvolvimento humano para a concepção contemporânea da adolescência. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 28, n. 1, p. 101–108, jan. 2012.

SOARES, D. H. P.. **A escolha profissional do jovem ao adulto**. 2. ed. São Paulo: Summus, 2002.