



CAMINHOS & CARREIRAS

Guia sobre orientação profissional

FICHA TÉCNICA

Professora Orientadora

Elisabete Cristina Carnio Beltrame

Pesquisa e redação

Giovanna Martins Dias

Ingrid dos Santos Fernandes

Marcella Gomes Martins

Rafaela Komatzu Huayanca

Entrevistas

Ingrid Fernandes

Rafaela Komatzu Huayanca

Edição gráfica

Giovanna Auricchio Almirão

Giovanna Martins Dias

Rayssa Kamily da Rosa

ÍNDICE

Introdução à escolha profissional	04
Relevância do autoconhecimento	06
Impacto da família	10
Conhecimento da realidade do mundo	14
Identificação de habilidades e interesses	16
Entrevista com Kate Selmikat	18
Possibilidades profissionais	21
Guia de carreiras	27
Quiz: Qual profissão combina com você?	33
Quando procurar um psicólogo?	37
Referências	43

INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

Sabe aquele momento em que todo mundo começa a perguntar: "E aí, já sabe o que vai fazer da vida?" e você sente um mix de ansiedade, dúvida e um leve desespero? Pois é, escolher uma profissão não é uma tarefa fácil!

Mas calma, porque existe algo chamado **Orientação Profissional**, e ela pode te ajudar muito nesse processo.

A Orientação Profissional é um jeito de te dar uma mãozinha na hora de decidir seu futuro - é um processo que envolve um profissional preparado para ajudar você (ou um grupo de pessoas) a entender melhor quem é, quais seus talentos, o que gosta de fazer e como isso se encaixa no mundo do trabalho*.

Ou seja, não é só escolher um curso ou uma profissão qualquer, mas sim **descobrir um caminho que combine com você e seus objetivos de vida.**

INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

Com orientação, dá pra explorar várias possibilidades e montar um plano de futuro mais preparado pro que vem por aí!

E pros adolescentes, qual é o impacto disso tudo?

A adolescência já é cheia de dúvidas, mudanças e decisões. Escolher uma profissão, então, pode ser um baita desafio. A Orientação Profissional entra como uma aliada nessa fase, ajudando a diminuir a ansiedade, tomar decisões mais conscientes e até descobrir caminhos que você nunca tinha imaginado.

Então, se você ainda não sabe o que quer ser “quando crescer”, relaxa!

Procurar ajuda é o primeiro passo pra construir um futuro que tenha a sua cara - porque no fim das contas, escolher uma profissão não é só sobre ganhar dinheiro, e sim sobre ter propósito, satisfação e qualidade de vida.

Bora explorar esse universo juntos?

AUTOCONHECIMENTO: O PRIMEIRO PASSO PARA ESCOLHER A SUA PROFISSÃO!

Você já parou para pensar quem você realmente é e o que te faz feliz?

Pode parecer uma pergunta simples, mas na hora de escolher uma profissão, se conhecer bem faz toda a diferença!



O QUE É AUTOCONHECIMENTO?

Autoconhecimento é quando você começa a entender mais sobre si mesmo: suas qualidades, o que faz bem, o que é difícil, o que você valoriza e o que gosta de fazer. É descobrir o que te anima, o que te incomoda e no que você realmente se destaca. Na adolescência, tudo isso fica ainda mais importante, porque é uma **fase de mudanças***: a gente começa a construir nossa própria identidade e a tomar decisões por conta própria. Antes, muita coisa era decidida pelos adultos — pais, professores, todo mundo opinando.

Mas agora
chegou a sua
vez de escolher!

A grande questão é que
essa decisão vem
acompanhada de uma baita
responsabilidade, né?

Por isso, antes de sair escolhendo uma profissão só porque está na moda ou porque alguém disse que dá dinheiro, é fundamental **se conhecer melhor** para fazer uma escolha que tenha a ver com você.



POR QUE O AUTOCONHECIMENTO É TÃO IMPORTANTE NA ESCOLHA PROFISSIONAL?

Conhecer a si mesmo pode evitar arrependimentos futuros e aumentar sua maturidade para tomar decisões mais conscientes.

Isso porque a sua carreira não é só sobre o que você vai fazer para ganhar dinheiro, mas também sobre o impacto que terá na sua vida e na comunidade onde você irá atuar.

Se você se conhece bem, fica mais fácil responder perguntas como:

O que eu gosto de fazer?

Quais são os meus talentos?

Quais ambientes de trabalho combinam comigo?

Como me imagino no futuro?



FERRAMENTAS PARA TE AJUDAR NESSE PROCESSO

A boa notícia é que existem muitos instrumentos que podem te ajudar nesse processo de autoconhecimento e, conseqüentemente, na escolha profissional.

Alguns deles são:

Testes vocacionais ajudam a identificar áreas que combinam com sua personalidade e interesses.

Atividades de reflexão escrever sobre suas experiências, pontos fortes e desafios pode trazer insights valiosos!

Vivências e experiências já pensou em fazer cursos, visitar empresas ou até bater um papo com profissionais da área que te interessa? Isso pode abrir seus horizontes!

Feedback de amigos e família às vezes, as pessoas ao nosso redor enxergam habilidades que a gente nem percebe!

Lembre-se: a escolha profissional não precisa ser um peso! quanto mais você se conhecer, mais seguro estará para tomar essa decisão!



FAMÍLIA: AJUDA OU ATRAPALHA NA DECISÃO?

Na hora de decidir qual profissão seguir, você já sentiu que a opinião da sua família pesa (e muito!) na sua escolha? Isso acontece porque, desde que nascemos, nossos pais, avós e familiares já criam **expectativas** sobre o nosso futuro.

Alguns sonham em ver o filho seguindo a mesma carreira da família, outros desejam que escolham algo que traga estabilidade financeira...

Mas afinal, até que ponto a influência familiar pode ser **positiva** ou um **problema**?



O PESO DA ESCOLHA: QUEM EU QUERO SER?

Escolher uma profissão vai muito além de decidir um curso ou um trabalho — é também pensar no tipo de vida que você quer levar, na rotina do dia a dia e no ambiente em que vai passar boa parte do tempo*.

E olha, é supernormal bater aquela dúvida ou ansiedade nessa hora.

Afinal, são decisões que mexem com o nosso futuro e exigem abrir mão de algumas coisas.

Um ponto que pesa bastante nessa escolha é a influência da família.

A forma como nossos pais enxergam o mundo do trabalho e falam sobre as próprias profissões acaba influenciando (e muito!) a nossa visão sobre certas carreiras.

Se desde sempre a gente escuta em casa que “tal profissão não dá dinheiro” ou que “é melhor passar num concurso porque tem estabilidade”, é bem possível que a gente acabe deixando de lado o que realmente quer, só pra seguir um caminho mais “seguro”.

INFLUÊNCIA FAMILIAR: PODE SER ALGO BOM?

Claro que pode!

Ter o apoio da família é essencial nesse momento.

Se os pais e responsáveis estimulam o autoconhecimento e a pesquisa sobre diferentes carreiras, a decisão pode ser mais consciente e menos baseada em pressão.

O ideal é que você consiga **equilibrar as expectativas da família com seus próprios desejos e habilidades.**



COMO LIDAR COM ESSA INFLUÊNCIA?

Refleta sobre os seus próprios interesses

o que você gosta de fazer?
em quais atividades se sente mais realizado(a)?

Converse com sua família explique suas motivações e tente entender as preocupações deles também.

Busque informações

conheça as profissões além dos mitos e opiniões da família - pesquisar sobre o mercado de trabalho pode te dar mais segurança para argumentar suas escolhas

Procure Orientação Profissional

esse processo ajuda a reconhecer as influências externas e a tomar uma decisão mais alinhada com seus sonhos.

Lembre-se:

a opinião da família é importante, mas quem vai viver essa escolha todos os dias é você! encontrar o equilíbrio entre tradição e realização pessoal pode ser a chave para uma escolha profissional mais feliz e consciente.

CONHECIMENTO DA REALIDADE DO MUNDO: POR QUE ISSO É IMPORTANTE?

Imagine que você está se preparando para uma viagem, mas não faz ideia de qual é o destino. Difícil, não é?

O mesmo acontece com a escolha profissional. Para decidir seu futuro, é essencial conhecer o mundo ao seu redor, as profissões existentes e as necessidades do mercado de trabalho.

É importante que exista uma orientação profissional que "prepare as pessoas para enfrentarem as permanentes transformações sociais e as situações da vida do indivíduo".



Novas oportunidades surgem a todo momento!

Antigamente, profissões como influenciador digital ou desenvolvedor de jogos quase não existiam.

Conhecer as tendências ajuda você a enxergar caminhos que antes não eram tão evidentes.

Se você se preocupa com o meio ambiente, por exemplo, pode explorar carreiras sustentáveis. Se ama tecnologia, pode buscar áreas como a inteligência artificial.

Conexão com seus valores e sonhos.

Evite escolhas por impulso.

Muitos escolhem profissões porque “dão dinheiro” ou porque os pais querem.

Mas se você não gosta do que faz, o caminho pode ser frustrante.

DICA PRÁTICA: Pesquise sobre diferentes carreiras, converse com profissionais da área, assista a vídeos e fique por dentro das novidades do mercado!





COMO IDENTIFICAR SUAS HABILIDADES E INTERESSES?

Você sabia que muitas **pistas sobre sua carreira ideal** já estão no seu dia a dia?

Vamos conversar um pouquinho sobre isso!



ALGUMAS FORMAS DE DESCOBRIR NO QUE VOCÊ É BOM E O QUE REALMENTE GOSTA DE FAZER SÃO:

OBSERVE O QUE VOCÊ FAZ NATURALMENTE BEM

o que as pessoas sempre elogiam em você?
é fácil para você resolver problemas, explicar coisas ou criar histórias?
essas são habilidades naturais que podem indicar uma profissão ideal!

EXPERIMENTE ATIVIDADES NOVAS

muitas vezes, só descobrimos habilidades quando nos permitimos testar coisas diferentes
participe de oficinas, faça cursos online e converse com pessoas de diferentes áreas.

O QUE TE FAZ PERDER A NOÇÃO DO TEMPO?

se você passa horas desenhando, programando ou ajudando amigos a resolver conflitos, isso é um forte indício de um talento ou paixão.

TESTES VOCACIONAIS PODEM AJUDAR!

os testes podem dar pistas valiosas sobre quais profissões combinam mais com você.

BATE PAPO

KATE SELMIKAT



Graduada em Pedagogia e Psicologia e atua como Coordenadora Educacional no colégio Embraer

PERGUNTA 01: Como você enxerga o processo de orientação profissional?

KATE: A orientação profissional vai muito além da escolha de uma carreira.

É um processo que envolve autoconhecimento, compreensão da realidade e construção de um caminho possível. No Colégio Embraer, unimos esse trabalho ao Projeto de Vida, porque percebemos que não adianta tratar esses temas de forma separada.

Desde o primeiro ano do ensino médio, os alunos já demonstram interesse e dúvidas, então começamos esse acompanhamento cedo, com um olhar integrado entre a psicologia e a pedagogia.

PERGUNTA 02: Qual fator você considera o mais importante para a escolha profissional nessa fase da adolescência?

KATE: Acredito que o primeiro passo é o autoconhecimento. O jovem precisa olhar pra dentro, entender o que faz seus olhos brilharem, o que realmente desperta interesse e motivação. Mas só isso não basta. É importante também conhecer a realidade, o mercado de trabalho, os caminhos possíveis e os desafios de cada escolha. Sempre digo que não basta ter só um plano A...

...É necessário pensar também nos planos B e C, considerando os prós e contras de cada trajetória.

Quando o aluno compreende seus objetivos e entende o que é preciso para alcançá-los, ele consegue traçar um caminho mais consciente, equilibrando sonho e realidade.

PERGUNTA 03: Como os pais podem ajudar os filhos nessa fase?

KATE: O papel da família nessa fase é muito importante. Muitas vezes, os pais acabam projetando no filho uma expectativa que tem a ver com suas próprias histórias, seja por querer que ele siga o mesmo caminho ou até por desejar que realize um sonho que eles não puderam realizar. Mas o mundo mudou muito desde então, e as escolhas profissionais de hoje exigem outro olhar. Antes de incentivar qualquer caminho, é fundamental que os pais escutem o filho, observem suas habilidades e permitam que ele experimente e descubra novas possibilidades.

O apoio mais valioso é aquele que incentiva a pesquisa, o diálogo e o autoconhecimento.

A escolha de uma carreira não deve vir por modismo ou pressão, mas como resultado de uma autocompreensão verdadeira. E isso se constrói juntos, em parceria.”

PERGUNTA 04: Qual a importância de ter a orientação profissional no currículo?

KATE: Incluir a orientação profissional no currículo escolar é fundamental. Ela ajuda o aluno a fazer escolhas mais assertivas, com base no autoconhecimento e em informações concretas sobre o mercado de trabalho.

Quando o jovem tem esse acompanhamento desde cedo, ele consegue filtrar melhor suas opções, identificar suas habilidades e traçar caminhos possíveis.

...Isso também impacta diretamente na saúde mental, porque reduz a ansiedade, a pressão e aquela sensação de estar perdido, que, muitas vezes, acaba afetando até o desempenho acadêmico.

A orientação profissional evita essa bola de neve e oferece ao estudante mais segurança para construir não só um plano A, mas também os planos B e C com mais clareza e tranquilidade.

PERGUNTA 05: Que conselho você daria para adolescentes que estão passando por esse momento?

KATE: Meu principal conselho para os adolescentes que estão passando por esse momento de escolha é: se questionem. Parem para refletir sobre quem vocês são, do que gostam, o que desperta interesse, e também o que não faz sentido pra vocês.

Às vezes, a gente tende a seguir caminhos mais confortáveis ou que parecem óbvios, mas esse é um momento de aprofundamento, de pesquisa, de descobertas.

O mundo muda o tempo todo, e é importante estar aberto a desenvolver novas habilidades, a aprender coisas diferentes. Também é essencial cuidar do emocional e de como nos posicionamos diante do mundo.

Em um tempo tão tecnológico e acelerado, o que mais vai fazer a diferença é aquilo que temos de mais humano: escuta, empatia, sensibilidade. Seja numa conversa sincera, numa caminhada, num tempo de silêncio.

Tudo isso faz parte do processo de escolha!

POSSIBILIDADES PROFISSIONAIS

Quando o assunto é futuro profissional, é normal que surjam mil dúvidas — e tudo bem! Afinal, com tantas opções por aí, escolher um caminho pode parecer assustador.

Graduação, curso técnico, licenciatura, bacharelado... o que tudo isso significa? E mais: será que aquela profissão dos sonhos tem um mercado de trabalho promissor?

Te convidamos agora a explorar o mundo das profissões com mais clareza - descomplicando os caminhos possíveis, mostrando as diferenças entre os formatos de formação e abrindo a mente para áreas que talvez você nem imaginasse que existiam.

Vamos lá?



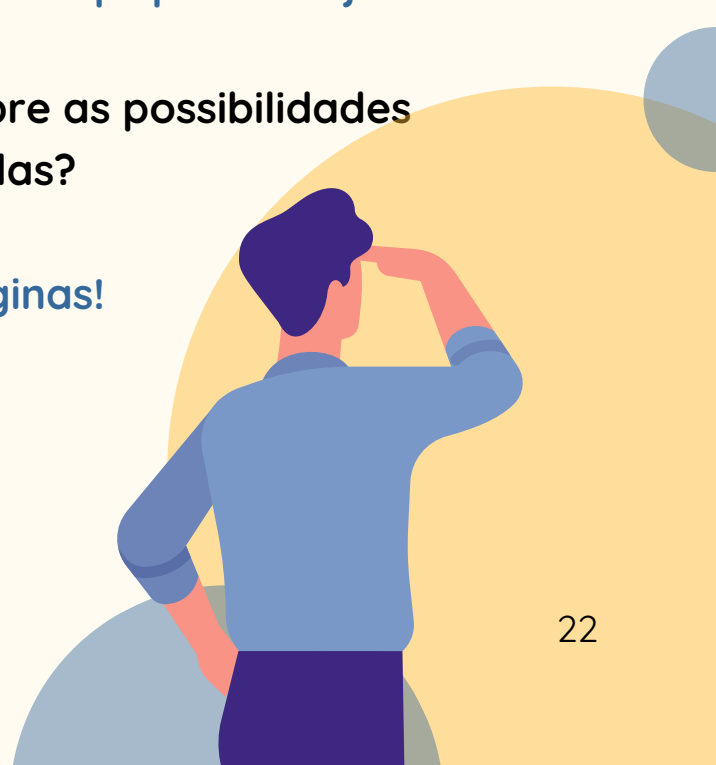
Se você está naquela fase meio confusa e até se sentindo um pouco perdido em relação à sua escolha profissional e por onde começar a construir sua carreira, ou até mesmo procurando por entender melhor sobre graduações, cursos técnicos, licenciaturas, mercado de trabalho e áreas de atuação, **este capítulo vai te esclarecer.**

Acredite ou não, é bastante comum que muitos jovens enfrentem essa dúvida.

Pesquisas indicam que uma porcentagem significativa de estudantes do ensino médio e até mesmo o público universitário se sentem inseguros sobre suas escolhas de carreira. Essa incerteza pode gerar ansiedade e estresse, mas é importante lembrar que é **normal passar por esse processo de descoberta, e estamos aqui para te ajudar!**

Ficou curioso para saber mais sobre as possibilidades profissionais e como ingressar nelas?

Vamos explorar nas próximas páginas!



GRADUAÇÃO

A graduação é um processo de ensino superior onde os alunos estudam em uma universidade ou faculdade para obter um diploma.

Funciona assim: você escolhe uma área — tipo Psicologia, Direito, Medicina, Nutrição, Engenharia, Artes, Administração... — e passa alguns anos (geralmente de 3 a 5) mergulhado nesse universo, aprendendo tudo que precisa pra se formar profissional naquilo.

Pra entrar, é preciso ter terminado o Ensino Médio e passar por um processo seletivo - o mais famoso é o ENEM, que acontece todo ano, normalmente no fim do segundo semestre - mas também existem vestibulares específicos de cada faculdade.

Quando a gente termina a graduação, se forma oficialmente e vira um “graduado” - a partir daí, é possível começar a trabalhar na área ou até continuar estudando com uma pós-graduação, se quiser se especializar ainda mais.

Resumindo:
a graduação é o começo de uma nova fase, cheia de descobertas, desafios e oportunidades;
tá pronta(o) pra esse próximo passo? 23

DENTRO DA GRADUAÇÃO: LICENCIATURA OU BACHARELADO?

LICENCIATURA:

Forma professores!
Quem faz licenciatura pode dar aulas em escolas (ensino fundamental e médio), então, se você tem interesse em trabalhar com educação, a licenciatura pode ser um bom caminho para você.

BACHARELADO:

Prepara para atuar no mercado de trabalho, mas sem foco em dar aulas!
Exemplo: Bacharelado em Administração, Engenharia, Direito, Psicologia, Jornalismo, ou Medicina.



ENSINO TÉCNICO

O Ensino Técnico é um modelo de educação que busca ensinar habilidades práticas para um trabalho específico.

Ele prepara para profissões de áreas como engenharia, tecnologia da informação, saúde, manufatura e profissões técnicas.

O curso técnico é mais voltado para quem procura ingressar o mais brevemente no mercado de trabalho, já que garante uma certificação em um prazo menor em comparação a graduação.

São cursos que podem ser feitos ao mesmo tempo em que se está no ensino médio, podendo durar até 4 anos, ou se feito após a conclusão do ensino médio pode durar entre 1 a 2 anos.

Assim como as graduações, o Ensino Técnico pode ser oferecido em instituições públicas ou privadas.

Das públicas, pode-se encontrar em Institutos Federais, Escolas Técnicas, SENAI (Serviço Nacional de Aprendizagem Industrial), SENAC (Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial), dentre outras.

MERCADO DE TRABALHO

Entendemos que para muitas pessoas é real a necessidade imediata de estar dentro do mercado de trabalho ainda que cursando o ensino superior.

Nesse sentido uma boa oportunidade de já estar inserido nesse meio, é participar dos programas de **estágios remunerados**, obtendo experiências profissionais e ainda um recurso financeiro.

O estágio permite aplicar o que foi aprendido em sala de aula, desenvolvendo habilidades profissionais e criando contatos na área.

Além disso, muitas empresas contratam estagiários como funcionários efetivos após a conclusão do curso, tornando o estágio um grande abridor de portas para o crescimento profissional.





GUIA DE CARREIRAS

Na fase de escolha profissional, você vai se deparar com uma gama imensa de opções - como escolher?

Muitos jovens,
por deixarem de
pensar em alguns
aspectos, acabam
se desapontando
com suas primeiras
escolhas, e logo
mudam para outras
áreas.



Não há problema nenhum
nessa mudança, já que as
pessoas vão se descobrindo no
decorrer do curso/carreira e
podem perceber que não se
encaixam ou que não era o
que esperavam que fosse.

Mas, se você deseja
tentar evitar essa
situação, é importante
que pense em alguns
aspectos sobre a
profissão e sobre você
mesmo.

Você pode imprimir e usar
a tabela da próxima
página para se organizar
melhor:

Passos Guia e objetivos	Perguntas	Suas respostas
<p>Autoavaliação Objetivo: Entender suas preferências, habilidades e valores</p>	<p>Quais atividades te deixam animado? Quais são seus pontos fortes? Que tipo de impacto você quer ter no mundo?</p>	
<p>Pesquisa de profissão e mercado de trabalho Objetivo: Entender o mercado de trabalho e as exigências de cada profissão, bem como as possíveis áreas de atuação.</p>	<p>Quais são os campos de atuação dessa profissão? Quais são as demandas desse profissional? Se puder, converse com alguém da área para ter uma visão realista.</p>	
<p>Escolha a formação certificada Objetivo: Saber em qual formação será necessário investir.</p>	<p>Quer entrar rapidamente no mercado de trabalho com uma profissão específica? A profissão que cogita necessita de estudo teórico mais específico?</p>	

Passos Guia e objetivos	Perguntas	Suas respostas
<p>Estágio e experiência prática Objetivo: Entender como iniciar um estágio ou outro trabalho</p>	<p>Quer aprender na prática sobre o que estuda? Sabe como montar um currículo? (Busque modelos em sites) Já pesquisou vagas em sites especializados? (Você pode usar sites como LinkedIn ou Indeed).</p>	
<p>Planejamento a longo prazo Objetivo: Entender quais passos precisará dar para alcançar um objetivo profissional. (Pensar de 5 a 10 anos).</p>	<p>Quais habilidades preciso desenvolver para crescer na minha profissão? Existe uma especialização que posso buscar para me destacar? Qual tipo de empresa ou setor quero trabalhar daqui a alguns anos?</p>	
<p>Avaliação e reajuste Objetivo: Avaliar sua carreira para saber se está no caminho certo.</p>	<p>O que eu alcancei até agora? Estou satisfeito com a minha escolha de profissão? Existe algo que eu gostaria de mudar?</p>	



O sucesso é uma construção diária, e cada experiência ao longo da jornada faz parte do seu crescimento!

Construir uma carreira de sucesso é um processo contínuo de aprendizado, adaptação e crescimento.

Esteja aberto a novas oportunidades, busque constantemente o desenvolvimento de suas habilidades e se mantenha atualizado sobre as tendências do mercado.

Lembre-se de que cada passo dado, por menor que pareça, contribui para o seu futuro profissional.

Esteja disposto a aprender com os desafios e, acima de tudo, escolha um caminho que traga realização e propósito para a sua vida!

Além disso, caso seja necessário, não tenha medo de fazer ajustes ao longo do caminho. Muitas pessoas mudam de profissão ou área ao longo da vida, e isso é totalmente normal.

Este é um guia básico, mas abrangente, para te ajudar a começar e continuar sua trajetória profissional.



Lembre-se: a jornada pode ser longa, mas é feita de escolhas, oportunidades e o mais importante, muito aprendizado!

Q U I Z
Q U I Z
Q U I Z
Q U I Z
Q U I Z

Sabemos que escolher uma profissão e identificar os próprios interesses é muitas vezes difícil, e pra ajudar um pouquinho nesse processo preparamos um quiz que pode te direcionar melhor - mas lembre-se que é apenas uma ferramenta simplificada e divertida, e que **não** substitui todas as etapas abordadas aqui na revista e nem uma orientação profissional, ok?





QUAL PROFISSÃO COMBINA MAIS COM VOCÊ?

1

O que você mais gosta de fazer no dia a dia?

- A) Resolver problemas e criar soluções inovadoras.
- B) Ajudar pessoas e fazer a diferença na vida delas.
- C) Trabalhar com criatividade e expressar ideias.
- D) Organizar, planejar e gerenciar projetos.

2

Se você tivesse que escolher um ambiente de trabalho, qual seria?

- A) Um laboratório, escritório de tecnologia ou startup.
- B) Uma clínica, escola ou ONG.
- C) Um estúdio, agência de publicidade ou palco de teatro.
- D) Uma empresa, escritório de planejamento ou consultoria.

3

Qual dessas qualidades melhor te descreve?

- A) Raciocínio lógico, análise e inovação.
- B) Empatia, paciência e capacidade de escutar.
- C) Criatividade, ousadia e visão artística.
- D) Liderança, organização e visão estratégica.

QUAL PROFISSÃO COMBINA MAIS COM VOCÊ?

4

Se você pudesse escolher um superpoder, qual seria?

- A) Inteligência super avançada para criar invenções.
- B) Curar qualquer pessoa instantaneamente.
- C) Transformar qualquer ideia em algo incrível.
- D) Fazer qualquer negócio crescer e ter sucesso.

5

Como você se imagina no futuro?

- A) Trabalhando com ciência, tecnologia ou engenharia.
- B) Cuidando de pessoas, ensinando ou orientando.
- C) Criando tendências, inovando e inspirando.
- D) Liderando projetos, empresas ou investimentos.

QUAL PROFISSÃO COMBINA MAIS COM VOCÊ?

MAIORIA A

carreiras tecnológicas
(engenharia, TI,
programação,
ciências exatas)

MAIORIA B

carreiras humanas e da
saúde (medicina,
enfermagem, psicologia,
educação)

MAIORIA C

carreiras criativas
(publicidade, design,
moda, artes,
jornalismo)

MAIORIA D

carreiras de negócios
(administração, economia,
empreendedorismo,
direito)

QUANDO PROCURAR UM PSICÓLOGO E ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL?

Escolher uma profissão nem sempre é fácil, mas a orientação profissional, individual ou em grupo, pode ajudar a encontrar uma carreira que combine com nossos valores.



O PAPEL DO PSICÓLOGO NA ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL

O psicólogo ajuda a entender sentimentos e comportamentos, e na orientação profissional, contribui para o autoconhecimento e a descoberta de habilidades.

A psicologia pode oferecer aos jovens uma perspectiva mais clara sobre suas próprias habilidades e limitações.*



A orientação psicológica não é só para momentos de crise, mas também para quem tem dúvidas sobre o futuro. O psicólogo oferece um acompanhamento individualizado, considerando a história de vida, interesses, habilidades e expectativas de cada pessoa.

Durante o processo, o psicólogo pode utilizar ferramentas como testes de personalidade, de interesse profissional, além de técnicas de escuta ativa para ajudar na tomada de decisões.**

ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL EM GRUPO

A Universidade do Vale do Paraíba (UNIVAP) oferece a possibilidade de orientação profissional coletiva: em grupos, os participantes podem compartilhar suas dúvidas, medos e descobertas sobre o futuro profissional.

Embora a orientação em grupo tenha um formato diferente da individual, ela possui vantagens significativas, principalmente pelo ambiente de troca e aprendizagem.



No grupo, você percebe que não está sozinho nas suas dúvidas e pode se inspirar nas experiências dos colegas. A psicóloga orienta as conversas e atividades, ajudando a refletir sobre as opções de carreira e a lidar com semelhanças e diferenças - Isso torna a escolha mais segura e ainda promove apoio e sentimento de pertencimento, o que ajuda na hora de decidir.

Por que a orientação profissional é importante?



A orientação profissional, individual ou em grupo, ajuda a tomar decisões mais seguras!

Refletir sobre nossos interesses e características com um psicólogo aumenta as chances de fazer escolhas profissionais mais satisfatórias a longo prazo.*

Além disso, escolher uma profissão de forma consciente pode trazer mais satisfação pessoal e profissional.

A orientação psicológica também ajuda a reduzir incertezas e pressões externas, tornando esse momento mais tranquilo.

Quando procurar um psicólogo?

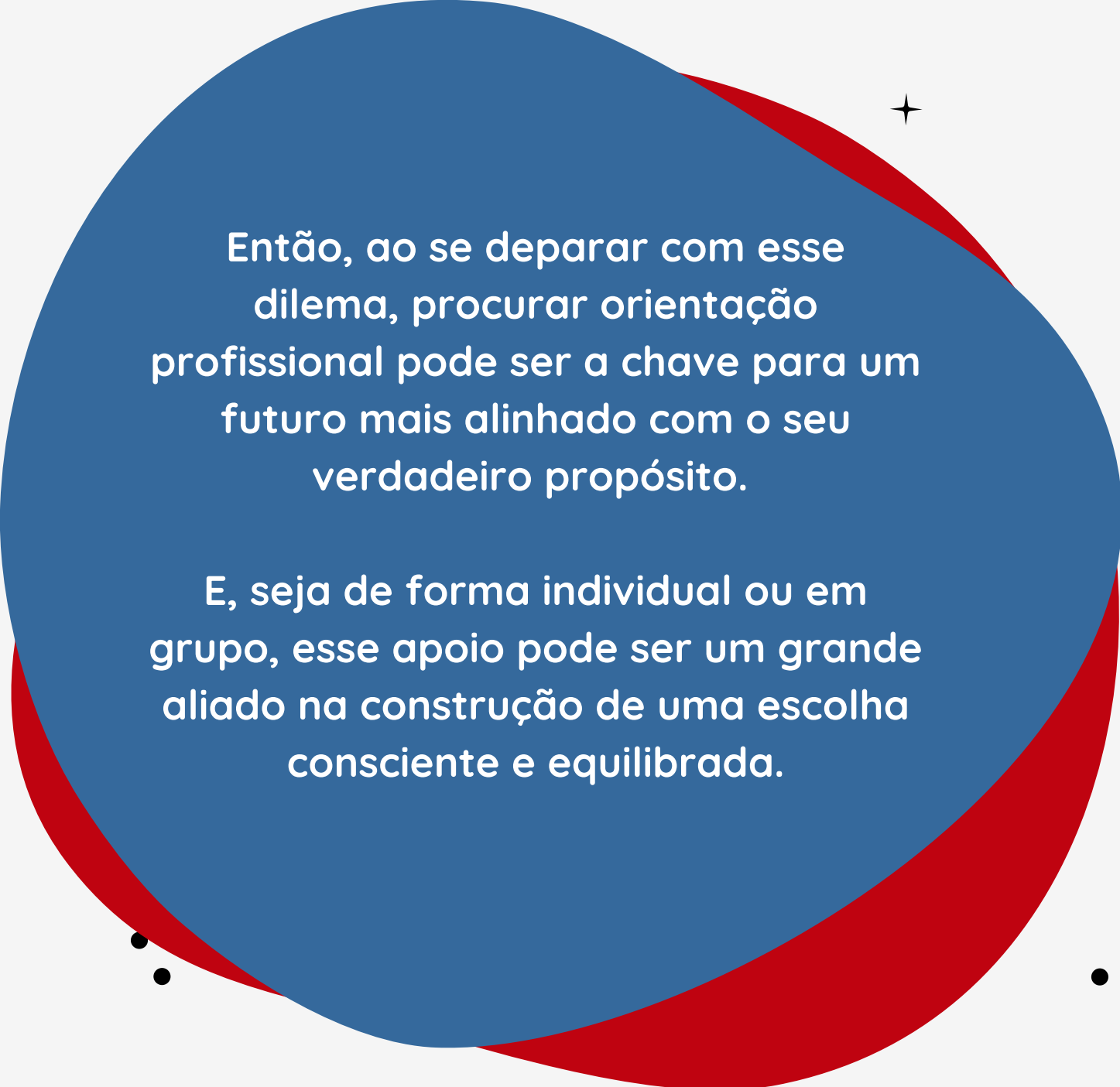
Se você estiver com dificuldades para decidir sobre o futuro profissional ou se sentir emocionalmente sobrecarregado, é importante procurar um psicólogo.

Caso a escolha da profissão gere ansiedade ou insegurança, buscar apoio profissional pode ser um passo essencial.

Lembre-se de que não há um 'momento certo' para pedir ajuda. A orientação profissional pode ser um processo contínuo, onde o psicólogo auxilia no planejamento da carreira, na reflexão sobre expectativas e na avaliação das escolhas feitas.

O apoio psicológico é valioso em todas as etapas da vida profissional. Não se limita à escolha inicial, mas também é fundamental em momentos de transição, mudanças de carreira, burnout ou desmotivação.





Então, ao se deparar com esse dilema, procurar orientação profissional pode ser a chave para um futuro mais alinhado com o seu verdadeiro propósito.

E, seja de forma individual ou em grupo, esse apoio pode ser um grande aliado na construção de uma escolha consciente e equilibrada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, M. E. G. G.; Pinho, L. V. Adolescência, família e escolhas: implicações na orientação profissional. **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 173-184, 2008.

Molineiro, M. L. C. A. **Vocação: uma perspectiva Junguiana. A orientação vocacional na clínica Junguiana.** Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2007.

Neiva, K. M. C. **Processo de escolha e orientação profissional.** 2. ed. São Paulo: Vetor, 2013.

Silva, L. A. **O impacto da orientação vocacional no desenvolvimento do adolescente.** *Psicologia da Educação*, v. 23, n. 1, p. 45-59, 2019.

Souza, R. M. **O papel do psicólogo na orientação profissional: práticas e intervenções eficazes.** *Revista Brasileira de Psicologia*, v. 35, n. 2, p. 102-118, 2020.

Rocha, C. R.; Lima, P. F. **Orientação profissional: uma abordagem integradora.** *Psicologia: Teoria e Prática*, v. 30, n. 4, p. 21-34, 2018.