

**UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “Júlio de Mesquita Filho” - UNESP**  
**CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE BAURU**  
**FACULDADE DE CIÊNCIAS**

**PATRÍCIA BERGANTIN SOARES PAGGIARO**

***STRESS* NO COMPORTAMENTO DE ESCOLHA DO  
ADOLESCENTE: Intervenção em Orientação Profissional**

BAURU

2007

**PATRÍCIA BERGANTIN SOARES PAGGIARO**

***STRESS NO COMPORTAMENTO DE ESCOLHA DO  
ADOLESCENTE: Intervenção em Orientação Profissional***

Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Campus de Bauru, para a obtenção do título de Mestre em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem (Área de Concentração: Comportamento e Saúde).

Orientadora: Prof. Dra. Sandra Leal Calais

BAURU

2007

**PATRÍCIA BERGANTIN SOARES PAGGIARO**

***STRESS NO COMPORTAMENTO DE ESCOLHA DO  
ADOLESCENTE: Intervenção em Orientação Profissional***

**COMISSÃO EXAMINADORA**

Dissertação para a obtenção do grau de Mestre

Presidente e Orientadora:

Prof. Dra. Sandra Leal Calais

Universidade Estadual Paulista

---

2º Examinador:

Prof. Dra. Marilda Emmanuel Novaes Lipp

Pontifícia Universidade Católica de Campinas

---

3º Examinador

Prof. Dra. Norma de Fátima Garbulho

Universidade Estadual Paulista

---

Bauru, 01 de junho de 2007.

## DEDICATÓRIA

Aos meus pais, **Reinaldo e Marilda**, por sempre acreditarem em minha capacidade, pelo aprendizado contínuo oferecido e pelos valores morais que ensinaram e me permitiram ser e construir a pessoa que sou hoje. Agradeço o amor incondicional e a inspiração diária que me oferecem e me encantam.

Ao meu querido marido, **André**, que me acompanhou em todos os momentos desta caminhada, apoiando-me e fazendo com que eu colocasse meus pés no chão, compreendendo e orientando-me com carinho e extrema delicadeza, contribuindo para meu crescimento pessoal e profissional. Agradeço a alegria, o amor, a cumplicidade e por acreditar mais em mim do que eu mesma.

A minha irmã, **Juliana**, pelo crédito e competência e a meus **familiares** pela amizade e confiança depositada em mim e pelo apoio oferecido nos momentos mais difíceis, trazendo sempre aconchego para meu coração.

Sinceros agradecimentos à minha orientadora **Prof. Dra. Sandra Leal Calais**, que me acompanhou nesta pesquisa, orientando-me com competência, brilhantismo, objetividade e amizade. Sua figura sempre me propiciou um modelo de profissional extremamente adequado, assertivo e sem *stress*, o que corroborou para que eu pudesse trabalhar com afinco; tornando as tarefas estimulantes e prazerosas.

## AGRADECIMENTOS

A **CAPES**, pelo apoio que ofereceu a pesquisa, fornecendo subsídios financeiros ao longo de todo o trabalho, possibilitando minha dedicação.

Aos os mantenedores **Mônica e Marcelo Roberto**, diretora **Célia Mascela Rodrigues** e funcionárias **Sanderléia Ignácio, Raquel D'Onófrio e Gisele Gabriel** do Colégio Portal de Limeira que oportunizaram a realização desta pesquisa, contribuindo com o local, participantes, seleção, apoio didático e pessoal e por acreditarem no diferencial do trabalho do psicólogo, fazendo com que minha atuação pudesse ser efetiva e valorizada.

Aos **alunos e aos seus responsáveis** que autorizaram a participação nesta pesquisa, por confiarem no trabalho realizado e compartilharem momentos preciosos de suas vidas comigo. A cada grupo finalizado, além de aprimorar o olhar sobre a escolha profissional, aprendi com cada orientando, coisas novas e duradouras.

Aos meus amigos que acompanharam direta ou indiretamente, principalmente a **Vanessa Marques Gibran Facó e Sílvia Cavalcanti Vicentin**, companheiras de mestrado, de cansaço, de desabafo e de incentivo, que participaram do desenvolvimento do trabalho e de minha vida, oferecendo suporte emocional e torcerem por meu sucesso.

À Minha querida **Prof. Dra. Norma de Fátima Garbulho**, que despertou, desde a graduação, minha paixão pela Orientação Profissional e que me inspira continuamente pela atuação e dedicação que tem pelo que faz.

À **Marilda Emmanuel Novaes Lipp**, a quem tenho profundo respeito e admiração, pela disponibilidade, contribuições oferecidas e pela honra de fazer parte da minha banca.

À **Elisa Terezinha Stalberg Natal** que prontamente colaborou para a correção da minha dissertação, oferecendo valiosas palavras, orientações e aprendizado que levarei para toda minha vida.

Ao estatístico **Jimmy Adans** pela qualidade do trabalho e parceria pela análise de dados.

*"O valor das coisas não está  
no tempo que elas duram,  
mas na intensidade com que acontecem.  
Por isso, existem momentos inesquecíveis,  
coisas inexplicáveis  
e pessoas incomparáveis."*

FERNANDO PESSOA

## SUMÁRIO

Resumo .....	08
Abstract .....	09
Lista de Tabelas .....	10
Lista de Figuras .....	11
Índice de Anexos .....	12
Apresentação .....	13
Introdução .....	15
Objetivos .....	34
Método .....	35
Participantes .....	35
Material .....	35
Procedimento .....	36
Resultados .....	38
Análise dos dados .....	38
Discussão .....	47
Conclusões .....	58
Referências .....	61
Anexos .....	70

## RESUMO

PAGGIARO, P. B. S. *Stress no Comportamento de Escolha do Adolescente: Intervenção em Orientação Profissional*, 2007, 104p. Dissertação de Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem, Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - UNESP, Bauru.

O objetivo deste estudo foi analisar a eficácia de uma intervenção psicológica em orientação profissional, relacionada à presença de *stress* e ao comportamento de decisão profissional de adolescentes. Participaram 41 estudantes do 3º ano do ensino médio de uma cidade do interior de São Paulo, divididos em três grupos: Grupo Controle (15), Grupo Comparativo (15) e Grupo Experimental (11). Os grupos Comparativo e Experimental foram submetidos ao Programa de Orientação Profissional, em épocas distintas, com 10 encontros, com cerca de uma hora e quarenta minutos de duração. O grupo Controle não sofreu qualquer intervenção. Todos os participantes responderam a Ficha de Identificação do Participante, ao Inventário de Sintomas de *Stress* de Lipp (1SSL) e Ficha de Informação sobre Escolha. Os resultados obtidos nos grupos submetidos à intervenção apontam que o *stress* se manteve nos participantes, apresentando maior preocupação com a escolha correta e com o vestibular, além de maior oscilação na seleção de carreiras do que os resultados oferecidos pelo Grupo Controle. Houve ainda relação entre a ‘insegurança para escolher’ e ‘dificuldade para decidir’ com *stress*, eventos que demonstraram associação estatística em todos os grupos. Existem poucas pesquisas científicas sobre o comportamento de escolha profissional e o *stress*, acarretando em uma falta de subsídios para o trabalho psicológico com os jovens. Provavelmente, se novos estudos fossem realizados, a chance de prevenção do *stress* e de suas conseqüências aumentaria.

Palavras-chave: *Stress*, comportamento de escolha, orientação profissional, adolescente.

## ABSTRACT

PAGGIARO, P. B. S. *Stress no Comportamento de Escolha do Adolescente: Intervenção em Orientação Profissional*, 2007, 104p. Dissertação de Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem, Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - UNESP, Bauru.

This study aims to measure the effective of a psychological intervention in professional orientation related with the stress and the professional behavior choice in adolescents. Forty-one students of third year high school from São Paulo’s interior had been divided in three groups: Control Group (15), Comparative Group (15) and Experimental Group (11). The groups Comparative and Experimental had been submitted to the Program of Professional Orientation, at two different times, with 10 meeting, about one hour and forty minutes duration. The Control Group didn’t suffer any intervention. All the participants had been urged to answer participant’s Identify, the Lipp’s Stress Symptoms Inventory (1SSL) and Choice’s Information Questionary. In the intervention’s groups, the results showed the maintenance of participant’s stress. Furthermore, in this groups there was a major doubt about the career’s choice, with a greater concern with the correct choice and the vestibular, comparing with Control Group. There was a relation of choice’s insecurity and the difficulty to decide with stress, with statistics significance in all the groups. There are few scientific researches about professional behavior’s choice and stress, so the psychological work with teenagers becomes much more difficult. Probably, if we had new studies about this topic, maybe it would be possible to prevent the stress and its consequences.

Key Words: *Stress*, behavior choice, professional orientation, adolescent

## ÍNDICE DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> Percentagem da manifestação de <i>stress</i> para ambos os sexos.....	39
<b>Tabela 2</b> Fase de <i>stress</i> nos participantes.....	40
<b>Tabela 3</b> Número de profissões consideradas pelos participantes.....	41
<b>Tabela 4</b> Dificuldade para tomada de decisão.....	43

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Gráfico 1</b> Pessoas próximas às profissões selecionadas pelos participantes em todos os grupos.....	42
<b>Gráfico 2</b> Motivos para cursar faculdade em outra cidade nos três grupos .....	45

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Anexo A</b> - Ficha de Identificação do Participante.....	70
<b>Anexo B</b> – Inventário de Sintomas de <i>Stress</i> de Lipp (ISSL).....	71
<b>Anexo C</b> –. Ficha de Informações sobre Escolha.....	74
<b>Anexo D</b> – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	76
<b>Anexo E</b> – Descrição das Sessões.....	77

## APRESENTAÇÃO

Atualmente a escolha profissional tem assumido importante papel na vida dos jovens, afinal o trabalho é um dos fatores que contribui para a construção da identidade do ser humano.

A escolha é multifatorial, ou seja, para que se decida é necessário avaliar dentre fatores políticos, econômicos, sociais, educacionais, familiares e psicológicos, o que torna a decisão bastante complexa.

Como se não bastasse a dificuldade que o comportamento de escolha acarreta, o estudante deve ainda concorrer a uma vaga nas universidades por meio do processo seletivo denominado vestibular. O exame para o ingresso na faculdade é visto como um rito de passagem e marca o encerramento do ensino médio, enfrentamento do vestibular e expectativa de absorção pelo ensino superior. Esta transição exerce grande pressão sobre o jovem, época freqüentemente acompanhada pelo medo do fracasso ou das conseqüências de escolhas mal sucedidas.

No Brasil, o vestibular e a escolha profissional são considerados como grandes estressores dentre os alunos, favorecendo o desencadeamento de sintomatologia de *stress* naqueles indivíduos mais vulneráveis.

Os estudantes do ensino médio, além de estarem em uma fase do desenvolvimento que por si só traz conseqüências aversivas, devido às muitas modificações corporais e psicológicas, ainda têm que optar corretamente para não tomarem uma decisão errônea que trará implicações futuras.

Este estudo pretendeu testar a eficácia de uma intervenção em grupo para alunos do ensino médio que estavam prestes a inscrever-se no vestibular. Além do efeito da intervenção, o estudo investigou a relação entre o *stress* e o comportamento de escolha profissional do adolescente, assinalando os vários componentes e interferências da tomada de decisão.

O trabalho conta com uma parte introdutória que descreve os conceitos sobre comportamento de escolha do jovem, *stress* e Orientação Profissional, trabalhos que encontraram correlação entre a tomada de decisão e *stress* e as conseqüências do *stress* em escolhas inadequadas e prevenção.

A seguir, descreve-se o método que incluiu a utilização de três grupos, sendo um de passagem de tempo e outros dois submetidos à intervenção em um Programa de Orientação Profissional em épocas distintas. A metodologia apresenta também os participantes, o critério de seleção, os materiais utilizados, local e o procedimento para a realização do estudo.

Nos resultados é descrita a análise de dados utilizada, visando obter resultados intra e intergrupos. A indicação da manifestação da fase de *stress* dos participantes e suas respectivas comparações são mostradas nas tabelas 1 e 2 na pré e pós-intervenção. A descrição e comparações do comportamento de escolha profissional na pré e pós-intervenção do processo em orientação profissional são indicadas nas tabelas 3, 4 e 5 e gráficos 1 e 2. Por fim, são realizados cruzamento de dados entre *stress* e algumas variáveis do comportamento de escolha. Os dados foram submetidos a tratamento estatístico, além de serem efetuados a análise quantitativa das respostas.

A discussão e a conclusão comentam e traçam considerações sobre os grupos, apontando diferenças, peculiaridades e consonâncias. Mostram ainda, a avaliação da eficácia do Programa de Orientação Profissional e possibilidades na atuação em prevenção ao *stress* na escolha.

Os anexos apresentam os instrumentos utilizados, termos éticos de consentimento e a descrição completa das sessões realizadas.

# 1 INTRODUÇÃO

Escolher uma profissão é algo recente, pois durante muito tempo a escolha da profissão foi determinada pela posição social ou pela família a que o indivíduo pertencia. Assim, até o século XVIII, os ofícios eram ensinados de pai para filhos, mantendo nas relações familiares, as tarefas necessárias para o trabalho (WHITAKER, 1997).

Pimenta (1979) acredita que neste período a preocupação com a escolha não era entendida como um problema porque a ocupação já se estabelecia previamente. Além disso, a apreensão em escolher um ofício era minimizada, uma vez que não havia grande diversidade nas carreiras até então exercidas.

Com o aumento da industrialização no final do século XIX, outras formas de ocupação surgiram e a nova realidade sócio-econômica proporcionava a possibilidade de escolha dentre as alternativas, podendo o indivíduo negociar seu meio de sobrevivência. O trabalho muda sua conceituação tendo como objetivo, não mais a satisfação do trabalhador, e sim a produção para o mercado, visando à possibilidade de lucro (NEIVA, 1995).

Para que o indivíduo desempenhasse adequadamente as novas funções, surgiram cursos e especializações com o intuito de aumentar a possibilidade de escolha ocupacional e o ingresso no mercado de trabalho. A exigência no aumento da eficiência industrial a fim de atender à demanda da sociedade, atribuiu aos jovens uma complexidade maior no momento de escolher sua profissão (SPARTA, 2003).

Assim, quando há oportunidade de optar entre as alternativas ocupacionais, surge conseqüentemente, a necessidade de se orientar indivíduos quanto às escolhas que eles poderiam efetuar. O primeiro centro de Orientação Profissional foi criado em 1902, porém, a ampliação de outros locais só ocorreu após a primeira guerra e se desenvolveu com o trabalho de psicólogos, cuja prioridade era orientar pessoas para melhores oportunidades de emprego. Até então, a preocupação da orientação centrava-se muito mais às atividades a serem desempenhadas do que às reais capacidades dos trabalhadores (MOURA, 2004).

Segundo Rappaport (1998), a Orientação Profissional surge ligada à Psicologia Psicotécnica ou Psicologia Aplicada, área que se dedicava ao desenvolvimento de testes psicológicos. Assim, o responsável pela escolha eram os resultados dos testes e não as considerações que o indivíduo fazia sobre o seu comportamento. A relação com a testagem se

reflete até os dias de hoje, pois ainda há os que entendem o processo de escolha profissional como uma testagem que oferece resultados mágicos, sem a participação do sujeito.

A Orientação Profissional no Brasil, segundo Bock (2002), foi introduzida na década de 30 por meio de “Serviços de Orientação” como os centros de pesquisa e divulgação, onde se desenvolviam técnicas e instrumentos de avaliação psicológica tornando possível a ampliação da intervenção nas escolas públicas e privadas de nível médio, universidades e consultórios, conquistando seu espaço na Psicologia.

A Psicologia por sua vez, inicia seus estudos para a compreensão do comportamento de escolha profissional, enfatizando seus efeitos na fase de desenvolvimento da adolescência. Pimenta (1979) propõe um estudo crítico das principais teorias vocacionais geradas entre os anos de 1900 e 1980, refletindo os diversos enfoques de como a escolha profissional era compreendida. Para melhor entendimento das teorias vocacionais foram selecionados dois grandes grupos: teorias não psicológicas e teorias psicológicas.

As teorias não psicológicas atribuem os fenômenos da escolha a fatores externos ao indivíduo e embora apontem determinantes da escolha profissional, ainda são insuficientes por serem descritivas e deterministas. Elas englobam a teoria do acidente, a teoria econômica e a teoria cultural e sociológica.

A teoria do acidente entende que a escolha se dá casualmente, freqüentemente como consequência de circunstâncias imprevistas ou em decorrência de hábitos, costumes ou influências do meio.

As teorias econômicas preocupam-se em explicar o porquê da diferença de números de trabalhadores em determinadas ocupações e que os fatores interferem na escolha e contribuem para esta discrepância. A resposta para esta diferença não é unânime nem mesmo para os próprios economistas. Uma das respostas é que o indivíduo escolheria a profissão que lhe traria maior benefício financeiro, ou seja, profissões que trariam maiores salários, o que só é possível porque acreditam que tenham total liberdade de escolha. Outros economistas acreditam que se deve considerar o prestígio, a segurança do emprego e as características pessoais do trabalhador como prováveis causas para distribuição desigual dos indivíduos nas ocupações.

A teoria cultural e sociológica pressupõe que o fator de determinação da escolha é a influência da cultura, região geográfica, classe social, antecedentes raciais, grupo de pares, grupo étnico, família, escola e outros ambientes imediatos.

As teorias psicológicas concentram-se nos indivíduos e propõem que a escolha é determinada pela dinâmica de suas características e só indiretamente pelo meio em que se

vive (PIMENTA, 1979, p. 29). Englobam a teoria dos traços e fatores, teorias psicodinâmicas, teorias desenvolvimentistas ou evolutivas e as teorias decisórias.

A teoria dos traços e fatores propõe que é por meio da junção da caracterização das ocupações e da identificação das aptidões que se garantem o bem-estar pessoal e social do indivíduo. Desenvolvida entre os anos de 1900 e 1950 a teoria argumentava que as aptidões são inatas e só poderiam ser identificadas com o auxílio da psicometria, reduzindo a escolha a um determinismo vocacional.

A partir de 1950, contrariando a psicometria, entram em cena as teorias psicodinâmicas, que entendem qualquer sistema psicológico como esforço para explicação de motivos ou impulsos e são divididas em vários subgrupos. O primeiro subgrupo são as teorias psicanalíticas que consideram que toda vocação é uma forma de sublimação dos instintos, desejos e impulsos e que as ocupações elegidas são conseqüências desta adaptação. Encontra-se aí a proposta de Bordin, Nachmann e Segall (1963) em que os primeiros seis anos de vida seriam formadores da personalidade e criação de necessidades que se expressariam durante a escolha vocacional.

O segundo subgrupo das teorias psicodinâmicas é constituído pelas teorias baseadas na satisfação de necessidades proposta por Roe (1972) e supõem que a preferência de uma ocupação à outra depende de como o indivíduo aprendeu a satisfazer suas necessidades. A partir do aprendizado são desenvolvidos interesses e habilidades para sanar suas necessidades básicas, chegando à auto-realização.

A tipologia proposta por Holland (1971) compõe o terceiro subgrupo e enfatiza a escolha profissional como expressão da personalidade, classificando os indivíduos em seis tipos – realista, intelectual, social, tradicional, renovador e artístico. A partir da identificação da tipologia é possível a adequação dele ao ambiente.

As teorias desenvolvimentistas ou evolutivas elaboram a escolha vocacional como um processo de desenvolvimento contínuo que ocorre desde o início da infância, com ênfase nos seis primeiros anos de vida como estruturação da personalidade, até o término da fase adulta. Divide-se em três principais teorias representadas por: Ginzberg, Super e Tiedman et al.

Ginzberg (1951) acredita que o processo de escolha restringe-se à adolescência, entre 10 e 21 anos. Super (1953) baseia-se na psicologia fenomenológica para explicar o processo de escolha, realçando o autoconceito como essencial para a decisão. Tiedman et al. (1963) propuseram que o desenvolvimento pessoal e o vocacional se afetam mutuamente durante as dificuldades que enfrentam para tomar uma decisão.

Pimenta (1979) acrescenta que as teorias decisórias têm enfoque sócio-cognitivo e por meio de diferentes abordagens psicológicas, tem a finalidade de solucionar a problemática vocacional. Gellat (1962) considera o processo de decisão a partir de dois sistemas, o preditivo e o valorativo, avaliando a partir destes conceitos as conseqüências de sua escolha. Hilton (1962) apresenta o conceito de decisão como resposta a redução à dissonância cognitiva, ou seja, decidir ajuda na diminuição da ansiedade revelada por várias opções de escolha. Hershenson e Roth (1966) acreditam que a decisão se dá pela eliminação das alternativas e reforçamento das alternativas não excluídas.

Embora as teorias tenham contribuído enormemente para o estudo do comportamento de escolha, novas abordagens e diferentes formas de entendimento surgiram a partir das teorias citadas porque elas eram ainda insuficientes como explicação da tomada de decisão. Era necessário para se intervir no comportamento de escolha questionar o porquê escolher, para que estudar, escolher ocupação, para que e para quem trabalhar, quais escolhas eram mais ou menos limitadas conforme a classe social a que se pertence e se havia liberdade em escolher (PIMENTA, 1979, p.39).

A Orientação Profissional, sob o enfoque da análise do comportamento, faz parte das teorias decisórias e foi escolhida como base deste estudo por entender que ela abarca algumas lacunas na explicação do comportamento de escolha que as outras abordagens apresentam.

O tema do presente trabalho foi selecionado por verificar que pouco se menciona sobre a multifatorialidade do comportamento de escolha e de suas possíveis conseqüências aversivas na fase da adolescência. Dúvida, stress e insegurança são exemplos de possíveis implicações da escolha e que poderiam ser amenizadas com maior embasamento científico.

## **O Comportamento de Escolha Profissional**

Segundo a análise do comportamento, escolher ou tomar uma decisão é um comportamento operante e que, portanto, pode ser ensinado e aprendido, resultado do processo de aprendizagem de habilidades e de resolução de problemas (MOURA, 2004).

Então, aprender a tomar uma decisão significa discriminar e manipular as variáveis envolvidas em uma dada situação de escolha (SKINNER, 1998).

Soares (1991) entende que a decisão se dá quando, entre uma série de opções, destaca-se aquela que lhe parece melhor. No caso da Orientação Profissional, a escolha é multifatorial, havendo fatores que interferem em intensidades diferentes e no tipo de vínculo que o indivíduo desenvolve com seu objeto de trabalho. Dentre eles, citam-se os políticos, econômicos, sociais, educacionais, familiares e os psicológicos (NEIVA et al., 2005).

Sauermann (2005) oferece um modelo básico para a tomada de decisão, envolvendo dois processos principais. A primeira etapa consiste na seleção de uma estratégia de decisão, levando em consideração sua exatidão, mínimos esforços cognitivos e emoções negativas envolvidas, a confiabilidade e justificabilidade de sua decisão. A segunda compreende a construção e avaliação das preferências do indivíduo na situação de escolha.

O processo de tomada de decisão da carreira inicia-se pela exploração das opções e do reconhecimento de que é necessário escolher até que haja comprometimento com a seleção. Para avançar da fase de exploração ao compromisso, é essencial a identificação das variáveis ambientais e de auto-percepção (GERMEIJS; VERSCHUEREN, 2006), o que muitas vezes não é possível de ser alcançado sem a ajuda de um profissional.

Embora o momento de escolha profissional não seja exclusividade dos adolescentes, este período de decisão envolve muito conflito para o jovem. O processo pode ser particularmente doloroso, pois além de levar em conta as dificuldades próprias da idade, como as mudanças físicas e psicológicas que experiencia, o jovem ainda deve considerar as implicações que sua escolha trará ao seu futuro (MOURA, 2002).

Para escolher é necessário haver elaboração do comportamento diante de uma situação de mudança, elaboração esta que se dá em três momentos: seleção (discriminação de variáveis), escolha (estabelecimento de vínculos diferenciais com as variáveis identificadas) e decisão (resolução de conflitos) (BOHOSLAVSKY, 1998).

Paralelamente aos momentos que o adolescente vive, o conflito, manifestado como uma dúvida, apresenta-se também em situações que diferem nos níveis de ansiedade. A primeira situação é a pré-dilemática, condição em que o adolescente não se dá conta de que é preciso escolher, caracteriza-se pela presença de baixa ansiedade, conduta de dependência em relação às suas escolhas e imaturidade. Adolescentes que iniciam um processo de Orientação Profissional nesta situação dificilmente conseguem atingir o final.

A situação dilemática caracteriza-se pela percepção inicial do adolescente sobre o momento de dúvida, da dificuldade em um momento de mudança, fazendo com que sua ansiedade se eleve drasticamente. São confusos os afetos pelo que gosta, pela falha na discriminação e dificuldade no manejo de mudança. A não superação desta etapa arrisca a realização de uma boa seleção, estagnando o jovem muitas vezes entre duas opções de carreiras.

A situação seguinte é a problemática: o conflito se intensifica, a ansiedade aumenta ainda mais, porém o jovem poderá conseguir engajar-se em comportamentos que possam saná-lo. O adolescente agora está realmente preocupado com sua escolha, buscando análise exaustiva da situação, usando sua capacidade para olhar, pensar e agir no que diz respeito ao seu mundo futuro (BOHOSLAVSKY, 1998, p. 106).

O autor denomina a última situação como resolução, estando o jovem já capacitado a escolher. Nesta etapa a ansiedade diminui e a preocupação com as profissões que abandonou será interrompida. A ansiedade experienciada é igual a qualquer situação de perda, com sentimentos de medo, tristeza e cansaço; porém, quando consegue elaborar o luto, o adolescente mostra-se contente pela tomada de decisão. Até que se conclua a situação de resolução, apesar de apresentar comportamentos maduros, frequentemente emerge no jovem o que o autor denomina de defesa. Estas defesas manifestam-se quando ele solicita que pessoas mais próximas escolham por ele ou quando nega sua própria capacidade para escolher.

Calais, Andrade e Lipp (2003) caracterizam a adolescência como períodos de extrema instabilidade, crises religiosas, conflitos familiares e dificuldades sexuais. É nesta fase que a incerteza da escolha gera expectativas e exigências que podem vir a se tornar grandes fontes de estressores. A transição do ensino médio para uma vida universitária propicia aumento de responsabilidade, ansiedade e competitividade, podendo ser percebida como um estressor, de acordo com a história de vida do adolescente. Na cultura brasileira, os jovens ainda convivem com três anos do ensino médio voltados exclusivamente para o vestibular, o que muitas vezes faz com que vivam experiências pouco agradáveis (LUCCHIARI, 1993).

A falta de repertórios para escolher pode gerar o que Festinger (1975) denominou de dissonância cognitiva. Ela ocorre quando em uma situação em que o indivíduo necessita optar, não consegue discriminar qual das alternativas lhe parece a melhor. A dissonância aumenta quando ambas as alternativas são igualmente sedutoras e a pessoa sente-se atraída por diferentes motivos a cada uma das alternativas. Em situação de dissonância, o

indivíduo pode passar a apresentar comportamentos de ansiedade, ou simplesmente diminuir a frequência de emissão de respostas, o que caracteriza a depressão.

Carmo e Costa (2005) descrevem em seu estudo que apesar de mais da metade dos adolescentes pesquisados afirmarem pensar frequentemente sobre a sua decisão profissional e relatarem que exploram suas próprias características, somente 25% deles conseguem apresentar comportamentos pró-ativos em relação à identificação de habilidades e competências que permeariam suas escolhas.

Bordin e Kopplin (1973) indicam que a indecisão varia desde níveis leves até os mais severos, sendo que, no último caso, a dúvida profissional pode ser um fator que remeta a uma patologia preexistente. Para se diagnosticar os níveis de indecisão, foram levadas em conta cinco categorias: a) dificuldade de síntese (experiência restrita, obstáculos financeiros), b) problemas de identidade (inexistência de traços claros de identidade, autoconceito distorcido), c) conflitos de gratificação (profissões ao mesmo tempo gratificantes e frustrantes), d) orientação à mudança (o uso da escolha profissional como um meio de mudança de identidade), e) patologia evidente (dificuldade na escolha profissional vista como um sintoma de aspectos patológicos preexistentes).

Primi et al. (2000) apontam como alguns dos fatores relacionados à indecisão dos jovens: a imaturidade em relação à escolha profissional, insegurança, falta de informações consistentes sobre si mesmo e sobre as áreas profissionais, busca de prestígio, retorno financeiro e conflito com pessoas significativas.

Kohan (2004) relata problemas de stress em estudantes que têm dificuldade em escolher uma carreira. De acordo com sua experiência, os sintomas de stress impedem que o jovem pense claramente a respeito de sua necessidade de orientação e informação, apresentando menor concentração acerca de sua decisão, afetando o sono e a continuidade em seus estudos. Para a autora, quanto maior a dificuldade de seleção, maior a insegurança, que é manifestada com sintomas de stress.

### **Fatores que Produzem Interferência na Escolha**

Whitaker (1997) assinala que muitos dos fatores que podem influenciar na escolha profissional são ocultos e nem sempre o jovem consegue identificá-los com clareza. Dentre as interferências, destaca:

- Visão romântica da profissão: este fator oculto refere-se principalmente aos modismos profissionais, idealização de funções e ênfase somente nos aspectos positivos que uma carreira tem, acarretando em uma representação do papel profissional. A autora destaca exemplos como jovens que querem cursar medicina pelo charme que a profissão provoca. Consultórios refrigerados, prestígio e reconhecimento, dedicação aos doentes são considerados sem que se avalie como se chegou até este patamar, desconsiderando outros fatores, como, por exemplo, empregos em que o médico tenha atuado, o sacrifício dispendido em plantões e prontos-socorros, entre outros.

- As ilusões com o mercado de trabalho: os jovens esquecem que o mercado de trabalho é fluido e dinâmico, com novas tecnologias sendo criadas, tornando ultrapassadas muitas, do dia para noite. Muitas vezes, as opções são feitas de acordo com o que o mercado destaca naquele momento, esquecendo-se que a realidade será totalmente diferenciada no futuro, quando efetivamente fizerem parte dele. Goergen, Finger e Hoelscher (2001) ressaltam que um dos fatores que mais influenciam na escolha profissional é a questão financeira, seja pelo valor do curso em uma faculdade particular, seja pelo status atual que a profissão apresenta no mercado de trabalho.

- Frustrações profissionais dos pais: Whitaker (1997) compreende que a família pode ser facilitadora ou dificultadora do processo de escolha, incentivando ou pressionando o jovem para determinadas carreiras, expondo-os a certas tendências, abertamente ou não. Carmo e Costa (2005) apontam em seu estudo que 86% dos 59 adolescentes pesquisados do ensino médio conversam com pessoas significativas para coletar opiniões e informações, sendo estas, em sua grande maioria, familiares.

Lara et al.(2005) percebem, em entrevistas com adolescentes, dois indicadores da importância e da influência dos pais no processo de tomada de decisão: "opinião dos pais" e "sentimentos gerados pela opinião dos pais". Assim, os autores relatam que, independentemente do que o jovem planeja para o futuro, ele sempre busca apoio na família. O apoio é fator principal sempre que os pais que arcarem com as despesas de um estudo particular e quando contrariar os desejos dos pais possa gerar a impossibilidade de cursar o que se almeja. Parece haver diferenças entre meninos e meninas em relação aos aspectos familiares que interferem na escolha; enquanto o medo de desapontar os pais para os meninos é mais forte, para as meninas é a segurança que os pais lhe oferecem que influencia positivamente na exploração e inclinação de uma carreira (VIGNOLI et al., 2005).

As oportunidades propiciadas pela família para o filho se engajar em atividades relacionadas à sua área de interesse, bem como serviços educacionais disponíveis na escola,

estão entre os fatores que podem contribuir para o desenvolvimento de habilidades diversas. Soares (2002a) enfatiza que muitos genitores planejam projetos profissionais para que seus filhos desempenhem. Tais projetos podem ser sonhos não realizados por eles ou seguimento da carreira de seus descendentes. Além disso, a autora destaca que pais e avós podem constituir modelos para o desenvolvimento de talentos e aptidões em seus filhos, uma vez que os jovens constroem sua representação social do trabalho e das profissões, tendo como base as pessoas mais próximas. Esta representação pode ser positiva ou negativa e depende de como o jovem percebe a relação dos familiares com a carreira.

As expectativas e frustrações dos genitores afetam diferentemente os jovens de uma mesma família, no que diz respeito à posição dos filhos no grupo familiar. Soares (2002a) descreve que filhos mais velhos sofrem mais com as altas expectativas dos genitores, pois se sentem na obrigação de cumpri-las. O primeiro filho é visto como o mais admirado pelos irmãos, aquele que tornará realidade os projetos de vida da família; freqüentemente é cuidador dos mais novos - principalmente em famílias mais pobres - acarretando um jovem mais responsável. Filhos mais velhos são aqueles que mais procuram o auxílio da orientação profissional para selecionar suas carreiras.

O segundo filho sente necessidade de lutar contra o poder exercido pelo irmão mais velho, procurando ultrapassá-lo em suas conquistas, propondo ideais difíceis de alcançar. Este comportamento faz o jovem sofrer durante toda a vida. Filhos do meio normalmente não procuram ajuda, pois as expectativas ficaram sobre o primogênito, o que diminui sua responsabilidade. Geralmente sofrem menos pressão paterna sobre a escolha profissional, mesmo quando esta é desaprovada pelos genitores. Por isso, raramente procuram o auxílio da Orientação Profissional.

Filhos mais novos tendem a experimentar a pressão dos pais por recaírem sobre eles as expectativas ainda não satisfeitas, sentindo-se, assim, na obrigação de cumpri-las. Os pais costumam ser mais permissivos com o caçula, mimando-o e estes cuidados excessivos dificultam o processo de escolha, acarretando falhas para a discriminação da carreira. A grande pressão que recai sobre estes jovens, considerados pelos pais como a última esperança na satisfação de seus desejos e sonhos, impulsiona para a procura de ajuda em sua decisão.

Quanto ao filho único, a autora enfatiza que normalmente ele carrega todas as expectativas dos pais por não ter com quem dividi-las, o que torna sua escolha mais contraditória e ligada aos desejos paternos. Estes jovens podem ter escolhas imaturas e inseguras, sofrendo as conseqüências durante a vida profissional.

- Erros na avaliação: para Whitaker (1997) este tópico se divide em falsas avaliações, sexismo das profissões e possibilidades objetivas de cursar uma faculdade.

Prevalece em nossa cultura a idéia errônea de que gostar de determinada disciplina implica na escolha de determinadas carreiras. O mesmo ocorre quando se define que algumas características da personalidade do indivíduo determinam a profissão que deve ou não seguir. No entanto, nenhuma profissão necessariamente está ligada a uma disciplina do ensino médio e características da personalidade não são impedimentos para um bom desempenho profissional. Estereótipos e preconceitos geram decisões errôneas.

Outro exemplo de idéia errônea é o sexismo profissional, ou seja, que algumas profissões são vistas como mais adequadas só para homens ou para mulheres. Esta problemática esquece o real conteúdo das carreiras e leva em conta apenas a representação social destas profissões em nossa sociedade. Sax e Bryant (2006) descrevem que as mulheres escolhem carreiras ligadas ao ensino, como a Pedagogia e profissões de cuidado ou de ajuda, enquanto os homens escolhem mais profissões ligadas às Engenharias, carreiras científicas, relacionadas à informática ou negócios.

Whitaker (1997) cita ainda a existência de limites financeiros para a escolha. Por exemplo, escolher cursos na região que reside, cursos noturnos por trabalhar durante o dia, entre outros, restringem a escolha.

Soares (2002a) complementa a idéia, citando como interferência no processo de escolha profissional a maturidade do indivíduo, sexo e o número de filhos dentro da família.

- Tendências do nosso tempo: carreiras enaltecidas pela mídia e com altíssimos salários iludem jovens que não discriminam suas habilidades e deixam de usufruir de algumas atividades de lazer para se “preparar” para a carreira. É comum emergir aspirações profissionais ligadas a atividades extracurriculares artísticas e esportivas, uma vez que no Brasil estas atividades são bastante estimuladas em qualquer classe socioeconômica (ALENCAR; FELDHUSEN; FRENCH, 2004). Profissões em alta no mercado financeiro impulsionam para escolhas que têm o reconhecimento da sociedade e acenam com o sonho de tornar-se bem sucedido.

Além dos fatores ocultos apontados por Whitaker (1997), há outras interferências na seleção de carreiras. Soares (2002c) assinala que a falta de informação pode levar o adolescente a sentir-se inseguro, não ter a certeza do que quer para seu futuro, levando-o assim, a uma desmotivação no estudo.

Soares (2002a) menciona fatores psicológicos que interferem na decisão. Em primeira instância, enfatiza o autoconhecimento do jovem, algo alcançado quando se dá oportunidade para que ele pense sobre si mesmo. A escola, a família, os amigos e o contato com as lembranças sobre sua infância e avaliação das expectativas futuras auxiliam neste processo. A autora realça ainda que a maturidade para escolher deva ser destacada por não ocorrer paralelamente ao amadurecimento físico.

A maioria dos brasileiros escolhe uma profissão no momento inadequado do desenvolvimento, em torno dos 17 anos, período em que todas as tentativas de escolha se baseiam em fantasias, de acordo com Super (1953). A fase seguinte, dos 18 aos 20 anos, seria mais apropriada à escolha, uma vez que há maior consideração da realidade, conseguindo o confronto das necessidades e dos interesses. Para o autor, na fase de transição da adolescência para a idade adulta é que se amplia a maturidade vocacional.

Outra teoria sobre o processo de escolha que corrobora com esta hipótese é a teoria de Ginzberg et al. (1966), cujo processo descrito conta com três fases: fantasia, tentativa e realista. A fase realista, ideal para escolher adequadamente, ocorre entre os 17 e 21 anos e passa também por três momentos - exploração, cristalização e especificação. Os adolescentes brasileiros ainda estão na fase de exploração quando a escolha deve ser eleita, conseguindo apenas eliminar algumas das muitas ocupações possíveis. A cristalização é a fase em que o indivíduo se compromete com seus objetivos e, por último, a especificação, quando se traçam metas para o alcance dos objetivos. A fase de especificação muitas vezes só é experienciada por indivíduos do curso pré-vestibular, por alcançarem neste período a maturidade suficiente para o autoconhecimento.

Boone; Olffen e Roijackers (2004) consideram que as diferenças individuais dos jovens é o que corrobora para o comportamento de escolha ser tão complexo. Dentre as peculiaridades, os autores citam a personalidade e a capacidade de racionalização como fatores preditivos para se escolher.

Soares (2002c) refere que muitos jovens brasileiros escolhem apenas para não perder a oportunidade do vestibular e freqüentemente ainda estão inseguros com sua escolha. A maturidade para escolher no Brasil é ditada pelo tempo externo, sendo assim, são pressionados a escolher na metade do último ano do ensino médio, para realizar suas inscrições nos processos seletivos.

Os resultados de um estudo realizado por Neiva et al. (2005) parecem identificar outras influências na escolha profissional. Segundo os autores, a maturidade para se decidir em relação à carreira varia de acordo com o sexo, sendo as mulheres mais

responsáveis por sua escolha. Alunos de escola particular mostraram-se mais maduros em relação aos de escolas públicas, o que pode ser consequência de um nível socioeconômico e cultural mais alto e da oportunidade maior de discussão sobre possibilidades profissionais.

Souza (2003) encontra resultados semelhantes, indicando que as moças do terceiro ano do ensino médio apresentam níveis maiores de exploração e indecisão vocacionais do que os rapazes; alunos das escolas particulares acreditam mais nas oportunidades profissionais do que os de escolas públicas; jovens engajados no processo de escolha profissional apresentam níveis mais altos de exploração e níveis mais baixos de indecisão vocacional do que os jovens não engajados; indecisão vocacional e o sexo são importantes preditores para a exploração vocacional; e que a exploração vocacional e a postura frente ao processo de escolha são importantes preditores para a indecisão vocacional.

Hutz e Bardagir (2006) além de concordarem que as mulheres são mais engajadas quanto à busca de autoconhecimento, menciona que o sexo feminino sofre mais sintomas de depressão e ansiedade, além de apresentarem maiores níveis de indecisão. Indicam também que quanto maior a indecisão profissional, independente do sexo, maiores os índices de ansiedade e depressão sofridos e que filhos únicos e filhos do meio sofrem maior indecisão.

Garbulho (2001) distingue em seu estudo que os adolescentes apresentam um discurso sobre liberdade de escolha e falta de pressão para decidir. Ao longo do processo, porém, se entende este é apenas um discurso incorporado pelos jovens diante da descrição de episódios que indicam pressão familiar sobre faculdades a serem escolhidas, preferência dos genitores e familiares por alguns cursos que trazem status e profissões que estão atualmente reconhecidas no mercado de trabalho.

Se por um lado a pressão familiar é um fator negativo, o suporte social oferecido pelos genitores e círculo de amigos interfere positivamente na escolha do jovem. A assistência destas pessoas faz com que os adolescentes sintam-se mais seguros e autoconfiantes (CLARA et al., 2003).

## **O Stress e o Comportamento de Escolha do Vestibulando**

O mundo do trabalho está mais complexo e competitivo, exigindo dos jovens um investimento cada vez maior para que se sobressaiam em suas carreiras. A árdua disputa

pelas poucas vagas em universidades públicas, torna mais longo e conflituoso o período de preparação para o ingresso no curso escolhido. A preferência por uma carreira universitária exige preparação adequada, tanto para a opção por um curso quanto para o planejamento de carreira do futuro profissional (BUENO; LEMOS; TOMÉ, 2004).

Vale salientar que o amadurecimento da identidade profissional, embora ocorra durante toda a vida, tem o seu ponto mais intenso no período correspondente à passagem da adolescência para a vida adulta. Carvalho (1995) descreve que a aquisição da identidade profissional se constitui em um processo de socialização, desenvolvendo-se nos jovens por meio da visão dos papéis ocupacionais dos adultos, decorrentes de inúmeras participações grupais, informações, assimilações de conceitos e valores, enfim, da vinculação com referenciais externos que venham a ser assimilados pelo indivíduo.

Diante de uma multiplicidade de profissões, áreas de estudo, cursos e as constantes transformações do mercado de trabalho e novas tecnologias, muitas vezes os jovens sentem-se pressionados pela grande possibilidade de rumos que podem tomar (NASCIMENTO, 2004). A isso se adicionam os aspectos maturacionais e de ordem psicológica que provocam confusões e conflitos no adolescente, podendo ser geradores de sintomas de stress.

Segundo Lipp (2000, 2003), o stress é uma reação do organismo com componentes psicológicos, físicos e hormonais, que surge quando há necessidade de que o indivíduo se adapte a um evento ou uma situação.

A resposta ao stress é resultado da interação entre as características da pessoa e as demandas do meio, ou seja, as discrepâncias entre o meio externo e interno e a percepção do indivíduo quanto à sua capacidade de resposta. Diferentes situações estressoras ocorrem ao longo dos anos e as respostas a elas variam entre os indivíduos na sua forma de apresentação e manifestação psicopatológica (MARGIS et al., 2003).

Os indivíduos lidam com o stress de forma diferente, e, enquanto algumas conseguem suportar altos níveis de pressão até apresentarem sintomas de stress, outras apresentam sintomatologia rapidamente (LIPP, 2001). Isto ocorre porque a percepção sobre o stress é subjetiva, além de propensões genéticas e da relação com as experiências sofridas na primeira infância (SADRE-CHIRAZI-STARK; SANDMEYER, 2006).

Os sinais de stress mudam o estado fisiológico de muitos órgãos do organismo, como os rins, coração, estômago, sistema reprodutivo e músculos, alertando o organismo de um possível perigo e este sistema é desativado quando o evento estressor termina, dando tempo para que os órgãos afetados se recuperem (ENGLERT, 2006).

O processo de stress representado por Selye (1956), em um modelo trifásico, é constituído por: fase de alerta, fase de resistência e fase de exaustão. O estudo realizado por Lipp e Malagris (2001) identificou uma fase intermediária e foi proposto, assim, um modelo quadrifásico de stress, com o acréscimo da fase de quase-exaustão.

A fase do alerta, fase inicial e positiva do stress se caracteriza por reações do sistema nervoso simpático quando o organismo percebe o estressor, havendo produção de adrenalina ou dopamina, fazendo com que o indivíduo tenha maior produtividade, seja mais criativo e esteja mais atento. Até esta fase, o stress pode ser benéfico em doses moderadas.

Se a fase do alerta é mantida por períodos prolongados ou se aparecem novos estressores, o organismo tenta impedir um desgaste total de energia e ocorre, então, a fase de resistência, com sensação de desgaste generalizado e dificuldades com a memória.

A fase da quase-exaustão caracteriza-se por apresentar um indivíduo bastante vulnerável física e psicologicamente, fazendo com que a tensão se sobreponha à resistência física. A ansiedade aumenta, afetando os mecanismos imunológicos do indivíduo e fazendo-o ficar suscetível a doenças leves.

A última fase, a exaustão, é a mais negativa e patológica do stress. Nesta etapa, o indivíduo não consegue se concentrar e/ou trabalhar e suas conseqüências podem ser a depressão, envelhecimento precoce, ansiedade, além de dificuldades sexuais. Doenças sérias podem ocorrer em casos raros, inclusive com morte súbita.

O stress excessivo é prejudicial, traz esgotamento, baixa na produtividade acadêmica e profissional e ocorre porque o evento estressor é forte demais ou porque sua duração é muito longa. O stress pode levar a um desgaste geral do organismo, dependendo da sua intensidade, duração, vulnerabilidade do indivíduo e habilidade em administrá-lo.

O jovem que frequenta o último ano do ensino médio sofre uma mudança de identidade, pois além de estudante, é considerado como vestibulando, representando um papel específico e que deve se preparar para o enfrentamento de um grande desafio. A fase do vestibular não é característica somente do adolescente, uma vez que toda a família acaba sendo envolvida, seja na pressão para que seus filhos estudem, seja para facilitar as regras da casa, adequando-a a um ambiente propício para seu estudo (SOARES, 2002c). Apesar do suporte familiar, o vestibular, em nossa sociedade, ainda representa uma das três grandes causas de stress para o adolescente.

Sabendo que, no Brasil, o vestibular é o principal acesso ao ensino superior em Universidades públicas ou privadas, a concorrência por uma vaga faz com que os jovens embarquem em uma verdadeira competição em busca do passaporte para as melhores

universidades, geralmente as públicas (ANDRADE; MEIRA; VASCONCELOS, 2002). A ansiedade decorrente deste período pode acarretar distúrbios físicos e psicológicos, podendo desencadear depressão. A vaga em uma universidade é o passo para a entrada na sua vida adulta e, muitas vezes, para sua independência. Não ser aprovado significa encarar o fracasso e mais um ano como estudante de curso pré-vestibular. Diante disso, o jovem sente-se pressionado por si mesmo, pela família e pela sociedade (LEVENFUS, 2002). Ambiel (2006) enfatiza que um agravante da situação de escolha é colocar uma data limite para esta escolha ocorrer: até o encerramento das inscrições para o vestibular.

Estudos indicam que tanto jovens de escolas particulares quanto alunos de escolas públicas sofrem ansiedade com a escolha profissional. Balbinotti, Wiethaeuper e Barbosa (2004) apontam que alunos de escolas públicas muitas vezes escolhem sem refletir sobre suas habilidades e sim baseados na possibilidade financeira; enquanto que D'Avila e Soares (2003) acreditam que alunos de escolas particulares sofrem principalmente no mês anterior ao vestibular, devido ao medo da reprovação na prova e de decepcionar a família.

Calais, Andrade e Lipp (2003) consideram que o vestibular é um estressor de grande porte para os jovens, sendo a incidência maior de manifestação do stress o período de preparo para o vestibular. A habilidade em lidar com o stress e a ansiedade talvez seja um elemento importante para o sucesso na prova, talvez até mais do que a habilidade acadêmica ou o conhecimento. Assim, conhecer como o stress se manifesta neste grupo é necessário para planejar e promover ações que auxiliem em seu manejo.

## **Stress e Profissão**

O comportamento de escolha com relação à profissão é apenas um dos primeiros grandes problemas na vida do ser humano. Uma escolha errada pode gerar outros conflitos que se tornam mais sérios à medida que o grau de responsabilidade aumenta para o adulto. No decorrer do desenvolvimento humano, novas experiências surgem, fazendo com que se adquiram mais conhecimentos sobre as atividades profissionais, cristalizando um conjunto de interesses em temas cada vez mais específicos (PRIMI et al., 2000).

Sabendo que o trabalho é visto como uma das fontes de satisfação de diversas necessidades humanas como auto-realização, manutenção de relações interpessoais e sobrevivência, a atuação profissional pode ser tanto prazerosa como também fonte de adoecimento, sempre que o trabalhador não consegue lidar com o stress de maneira suficiente para se proteger (MURTA; TRÓCCOLI, 2004).

A insatisfação com o trabalho pode favorecer o aparecimento da Síndrome de Burnout, uma resposta ao stress laboral que apresenta manifestações emocionais, físicas e comportamentais. Entre os sintomas emocionais mais comuns, pode-se citar: falta de realização pessoal, tendências a avaliar o próprio trabalho de forma negativa e impotência. Pode-se notar também, dentre as manifestações físicas, a fadiga crônica, dores de cabeça, problemas com o sono, hipertensão arterial e alergias. Por fim, observa-se nas manifestações comportamentais as condutas evitativas, o consumo aumentado de café, álcool e drogas, o absentismo, o baixo rendimento pessoal, a irritabilidade e a agressividade (BALLONI, 2002; GONZÁLEZ-ROMÁ et. al., 2006).

Vários autores apontam a falta de realização pessoal no trabalho devido ao stress crônico como uma tendência para que o profissional passe a se avaliar negativamente, trazendo conseqüências diretas na habilidade da prática do trabalho e na relação com as pessoas com quem convive (HUTRI; LINDEMAN, 2002; SILVA, 2000). Apesar de haver diferenças na manifestação do stress de indivíduo para indivíduo, pode-se afirmar que a forma de lidar com ele pode ser aprendida em qualquer situação (LIPP, 2001).

Recentemente, Van Esbroeck, Tibos e Zaman (2005) assinalam que a redução da ansiedade diante da escolha só é alcançada quando a decisão é tomada por meio de um processo de desenvolvimento flexível e não hierárquico, ou seja, elencar prioridades faz com que a ansiedade aumente, enquanto que adequar-se às oportunidades externas, traz alívio e conforto ao jovem.

Para aprender a lidar com o stress, é importante discriminar os comportamentos relacionados ao autocontrole. A definição de autocontrole para Skinner (1998) é o modo como o indivíduo controla seu próprio comportamento, quando uma resposta tem conseqüências que provocam conflitos e este comportamento pode ser modificado quando se promovem novas contingências de reforço.

Neste sentido, o ensinar a escolher auxiliaria no autocontrole do indivíduo quando se considera este comportamento como preventivo em relação ao stress e escolhas mal realizadas. E aprender a escolher interfere positivamente na vida dos indivíduos, oferecendo novos padrões e formas de enfrentamento diante das dificuldades e, por conseguinte, promovendo saúde.

### **A Intervenção em Orientação Profissional como Prevenção**

Parece existir um consenso sobre a definição da Orientação Profissional que, segundo Lucchiari (1993), tem por objetivo facilitar o processo de escolha de um indivíduo, instrumentalizando-o para que possa identificar suas características pessoais, valores e condições sociais.

O processo de Orientação Profissional (PINHEIRO; MEDEIROS, 2004; RAPPAPORT, 1998), deve ser visto como um espaço de troca e reflexão sobre a escolha profissional, oferecendo oportunidade para que o jovem amadureça em relação à sua tomada de decisão e amplie seu repertório de escolha. A intervenção, seja ela individual ou grupal, é ampla e deve promover o autoconhecimento, auxiliar na formação da identidade profissional e favorecer na elaboração do projeto de vida do adolescente, de modo responsável e consciente.

Leitão (2005) mostra em Orientação Profissional realizada em escola particular com 60 jovens do ensino médio, resultados positivos. Observou-se aumento de horas de estudo, identificação das variáveis que compunham a escolha profissional, generalização do comportamento de escolher a outras situações de decisão, aumento do interesse sobre profissões, melhora na identificação das habilidades e interesses pessoais e maior envolvimento dos jovens no grupo de trabalho. Dentre os alunos que participaram da intervenção, 86% deles conseguiram fazer escolhas quanto à profissão.

A mesma autora ressalta ainda que as sessões executadas sob a análise do comportamento, são realizadas obedecendo algumas etapas: informação profissional (descrição de carreiras, Universidades e Faculdades), autoconhecimento (habilidades,

interesses, influências), mercado de trabalho e suas tendências atuais, além de programação de estratégias para seu futuro, o que será seguido também neste estudo.

Em adição, Carmo e Costa (2005) comentam que dentre os adolescentes que realizaram um Programa de Orientação Profissional, 34,5% consideram que o processo facilita o comportamento de tomar decisões. Moura et al. (2005) descrevem resultados em que o Programa de Orientação Profissional por eles avaliado apresenta altos índices de satisfação dos jovens, eficácia na promoção de mudanças comportamentais com melhora na capacidade de tomar decisões, sendo que este último parece ser o resultado mais relevante.

Uma má escolha pode acarretar conseqüências extremamente aversivas aos indivíduos, como doenças psicofisiológicas e a falta de motivação. Quando a escolha errada é identificada tardiamente, após se ter superado os vestibulares, o curso na faculdade e se engajado no mercado de trabalho, a mudança profissional leva tempo, investimento e coragem. A realidade brasileira apresenta um alto índice de evasão das universidades, muitas vezes por escolhas imaturas, desmotivação do estudante durante sua trajetória acadêmica ou durante o exercício da profissão (LEFENFUS, 2002). A autora conclui que as escolas contribuem para a evasão, uma vez que a Orientação Profissional não é obrigatória no currículo escolar, deixando que o jovem resolva sozinho seu futuro, sem ampará-lo neste processo.

A preocupação com a realização de escolhas erradas pelos jovens tem aumentado. Peter, Prideaux e Patton (2005) exibem que indivíduos mais indecisos realizam escolhas mais pobres e têm maiores sentimentos aversivos para escolher do que aquelas mais decididas. Em outro estudo de intervenção em Orientação Profissional com jovens do terceiro ano do ensino médio em uma escola da rede pública.

Lara et al. (2005) encontraram resultados que parecem revelar que as escolhas dos adolescentes se dão por pressão social, influências da história de vida, sentimentos desagradáveis que dificultam a escolha, critérios financeiros e que os jovens também se preocupam com a realidade atual, fazendo escolhas convenientes para o momento e não coerentes com sua identidade profissional.

Embora a publicação de artigos teóricos e pesquisas científicas sobre Orientação Profissional no Brasil tenha aumentado significativamente a partir da década de 90, ainda há poucos autores que se dedicam a esta temática. A maioria das publicações atuais enfatiza os instrumentos utilizados na intervenção de orientação e não se preocupa com o comportamento de escolha e variáveis envolvidas (NORONHA; AMBIEL, 2006).

A Intervenção em Orientação Profissional pode ser um importante recurso para prevenção de stress imediato e futuro e experiências aversivas. O estudo de Melo-Silva (2005) com ex-participantes dos programas de Orientação Profissional atendidos no período de sete anos, buscou identificar os benefícios ao longo da vida ocupacional. Os resultados assinalaram que os participantes têm a percepção que as decisões ocupacionais são tomadas ao longo de toda a vida e que, apesar disso, conseguem realizar escolhas autênticas e autônomas. O trabalho apresentou indicadores que sinalizaram a eficácia da orientação no processo de decisão profissional na vida destes sujeitos.

Os jovens que procuram a Orientação Profissional buscam muito mais do que uma profissão, almejam algo que os faça felizes, felicidade decorrente do acerto na escolha. Apesar desta expectativa e de compreender que a escolha profissional é uma decisão que influenciará toda a vida, deve-se enfatizar que ela não é única nem definitiva. Toda decisão é realizada frente às possibilidades de escolhas que o indivíduo possui sem perder de vista as contingências atuantes em cada situação (SOARES, 2002a, p. 95).

A Psicologia tem muito a colaborar com o processo de escolha profissional, atuando como facilitador na discriminação das muitas variáveis que interferem e influenciam o jovem. Também deve ocupar um espaço maior no desenvolvimento de atividades que venham capacitar os jovens em sua tomada de decisão para a inserção no mundo do trabalho, de uma forma mais crítica e consciente, contribuindo na formação de jovens mais seguros e maduros psicologicamente para atuação em sua vida (GOERGEN; FINGER; HOELSCHER, 2001).

## 2 OBJETIVOS

### Objetivo Geral

Analisar a eficácia de uma intervenção psicológica em orientação profissional relacionada à presença de stress e ao comportamento de decisão profissional em adolescentes do 3º ano do ensino médio que participaram ou não de um estudo piloto.

### Objetivos Específicos

- Descrever o repertório do comportamento de escolha profissional anterior à intervenção do processo em orientação profissional e compará-lo depois da intervenção.
- Identificar a fase e a sintomatologia do stress dos participantes anterior e posteriormente à intervenção em orientação profissional.
- Relacionar a fase de stress que o adolescente apresenta e o seu comportamento de escolha antes e após uma intervenção em orientação profissional.
- Comparar um estudo piloto anterior realizado no 2º ano do ensino médio com a intervenção no 3º ano, quanto à fase de stress e comportamento de escolha do adolescente.

### 3 MÉTODO

#### Participantes

A pesquisa foi realizada com 41 alunos do 3º ano do ensino médio matriculados em escola particular, em uma cidade do Interior de São Paulo. Os alunos foram divididos em três grupos de ambos os sexos.

Grupo Controle: composto por 15 jovens, sendo 09 do sexo feminino e 06 do sexo masculino, que não se submeteram à intervenção em Orientação Profissional.

Grupo Comparativo: composto por 15 adolescentes, sendo 09 do sexo feminino e 06 do sexo masculino, que participaram do Programa de Orientação Profissional oferecido pela escola no ano anterior enquanto cursavam o 2º ano do ensino médio (estudo piloto).

Grupo Experimental: 11 jovens, sendo 05 do sexo feminino e 06 do sexo masculino, que foram submetidos à intervenção em Orientação Profissional.

#### Material

- Ficha de Identificação do Participante: dados pessoais do participante (Anexo A).
- Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de LIPP (ISSL), (2000): instrumento que tem por objetivo conhecer a sintomatologia do stress do indivíduo e em que fase se encontra. O ISSL é composto por três quadros que avaliam as quatro fases do stress (alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão). O primeiro quadro possui quinze itens referentes a sintomas experimentados nas últimas 24 horas. O segundo quadro é composto de quinze itens referentes aos sintomas experimentados na última semana e o terceiro quadro contém vinte e três itens referentes aos sintomas experimentados no último mês. Pode ser aplicado em pessoas acima de quinze anos (Anexo B).
- Ficha de Informações sobre Escolha: adaptação do instrumento pré e pós-intervenção proposto por Moura (2004). Contém treze questões, sendo nove questões abertas e seis fechadas, com algumas variáveis que descrevem o comportamento de escolha profissional (Anexo C).

## **Procedimento**

O Programa de Orientação Profissional foi apresentado pela pesquisadora nas duas classes do ensino médio da escola, informando aos alunos a quantidade máxima de participantes por grupo, número e duração das sessões, além dos objetivos que comporiam o trabalho de cada grupo. Foi esclarecido aos interessados que a inscrição não garantiria a participação no Grupo Experimental, uma vez que poderiam ser selecionados para compor o Grupo Controle.

O Grupo Comparativo seria composto por alunos que já haviam participado no ano anterior, enquanto os alunos cursavam o segundo ano do ensino médio, do mesmo programa de orientação profissional que seria oferecido ao Grupo Experimental. Estes jovens não poderiam inscrever-se para participar do Grupo Experimental por já terem freqüentado os encontros. Desta forma, nenhum dos estudantes sofreram mais do que uma intervenção.

Como garantia ética às dificuldades psicológicas apontadas na coleta de dados, foram oferecidas aos estudantes intervenções específicas após o término das sessões de Orientação Profissional. Ao Grupo Controle foi estabelecida a mesma proposta de intervenção do Grupo Experimental. Ao Grupo Comparativo e ao Grupo Experimental, foram propostos atendimentos individuais àqueles que almejavam confirmar sua escolha. Aos participantes com alto nível de stress, foram disponibilizadas orientações individuais com o intuito de amenizar a sintomatologia indicada.

Os interessados deveriam inscrever-se na secretaria da escola onde foram deixadas duas listas com número determinado de vagas. Na primeira lista havia 30 (trinta) vagas e foram preenchidas pelos alunos que nunca participaram de Programa de Orientação Profissional. A partir destas inscrições os alunos foram divididos randomicamente em dois grupos, Controle e Experimental. A segunda listagem, com 15 (quinze) vagas, compreendia os alunos que haviam passado por Programa de Orientação Profissional (estudo piloto) durante o segundo ano do ensino médio e comporiam assim, o Grupo Comparativo. Assim que o número de participantes foi preenchido, as inscrições foram encerradas.

No ato da inscrição, os alunos recebiam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo D) para que os responsáveis autorizassem a participação do jovem na pesquisa. O termo assinado deveria ser entregue no primeiro encontro com a pesquisadora.

Os participantes foram submetidos, inicialmente, a todos os instrumentos (anexos A, B, C) e após a intervenção no Grupo Experimental, foram instados a responder novamente ao ISSL e à Ficha de Informações sobre Escolha.

Com o Grupo Experimental foram realizadas 10 (dez) sessões de Orientação Profissional, semanalmente, cada uma com duração de uma hora e quarenta minutos, em horário oposto ao das aulas, em sala do próprio estabelecimento escolar.

Foram abordados nas sessões conteúdos sobre mercado de trabalho, habilidades, interesses, influências diretas e indiretas, informações gerais sobre as carreiras e universidades e testes vocacionais. No último encontro os participantes também avaliaram o programa. A descrição das sessões está apontada no Anexo E.

## 4 RESULTADOS

### Análise dos dados

A eficácia da intervenção foi avaliada por meio da comparação dos escores dos grupos que se submeteram à intervenção, no 2º. e 3º. anos do ensino médio e o Grupo Controle.

Nos resultados do Inventário de Stress foram verificados os escores correspondentes ao nível e à fase do stress que os adolescentes se encontravam e a partir destes, atribuídas as percentagens.

Os resultados da Ficha de Informações sobre Escolha foram analisados em dois momentos para descrição do repertório do comportamento de escolha profissional, um dos objetivos deste trabalho. As questões fechadas foram quantificadas e atribuídas percentagens a elas. As questões abertas foram tabuladas por meio do procedimento de análise temática, o qual pressupõe o estabelecimento de classes de respostas para serem analisadas e quantificadas posteriormente (MINAYO, 1993).

Para se nomear uma classe levaram-se em conta elementos ou aspectos com características comuns ou que se relacionavam entre si. A palavra que sintetizou o significado da classe foi escolhida para dar nome a ela. Realizado este agrupamento, às classes de respostas foram atribuídas percentagens.

A partir destes resultados obtidos os dados foram submetidos a tratamento estatístico. Foram utilizados dois testes estatísticos, cada qual com um objetivo diferente. O primeiro, o teste de Igualdade de Duas Proporções é um teste não paramétrico e compara se a proporção de respostas de duas determinadas variáveis e/ou seus níveis é estatisticamente significativa. O teste foi utilizado para a comparação dos grupos Controle, Comparativo e Experimental em cada um dos dados obtidos, confrontando as respostas dadas por cada grupo na pré e pós-intervenção. Cada resposta foi reduzida a um valor para que pudesse ser comparado com o nível de significância adotado.

O segundo teste utilizado foi o Qui-Quadrado, também um teste não paramétrico, utilizado para verificar se duas variáveis e seus níveis possuem ou não uma dependência (associação) estatística. O teste foi utilizado para comparar as variáveis de stress e alguns componentes do comportamento de escolha, independente de grupo.

Para ambos os testes, o nível de significância considerado foi de 0,05 (5%) e todos os intervalos de confiança selecionados ao longo do trabalho, foram construídos com 95% de confiança estatística.

De acordo com os dados normativos do ISSL, 65% dos participantes apresentaram stress na pré-intervenção, contra 46,3% na pós-intervenção. Os resultados dos grupos na pré e pós-intervenção foram respectivamente: Grupo Controle (64,2%) e (40%), Grupo Comparativo, (73,3%) e (53,3%) e Grupo Experimental, (40%) e (33,3%), indicando que os participantes do Grupo Experimental iniciaram e terminaram a intervenção com menos stress que os demais grupos.

A Tabela 1 aponta a frequência de stress entre homens e mulheres na pré e pós-intervenção para todos os grupos, sendo que as mulheres apresentaram maior índice de stress do que os homens, independente da fase em que se encontravam.

**Tabela 1** Percentagem da manifestação de stress para ambos os sexos

Sexo	Pré-intervenção	Pós-intervenção
Feminino (N= 27)	62,9%	59,2%
Masculino (N=14)	42,8%	21,4%

Nota-se que apesar do sexo feminino ser maioria na amostra, elas apresentam maior índice de stress tanto na pré quanto na pós-intervenção, enquanto que, nos homens há diminuição na manifestação do stress maior que as mulheres. Somente o sexo feminino (06 participantes) exhibe as fases de stress mais elevadas (quase-exaustão e exaustão), mas, após a intervenção realizada com o Grupo Experimental, embora permaneçam com stress, passam a ocupar a condição de quase-exaustão (as que estavam em exaustão) ou resistência (as que estavam em quase-exaustão). No geral, o Grupo Controle apresentou a maior diminuição na percentagem de stress do que os outros dois grupos.

Quanto à sintomatologia, os resultados observados em todos os participantes do Grupo Controle demonstram predomínio de sintomas psicológicos na pré-intervenção e 87,5% de preponderância dos mesmos após a intervenção. No Grupo Comparativo, os resultados apontam tanto na pré quanto na pós-intervenção preponderância de 90% de sintomas psicológicos. Também nos resultados do Grupo Experimental percebe-se 90% de

predomínio de sintomas psicológicos na pré-intervenção e pós-intervenção em todos os participantes.

A Tabela 2 aponta a fase de stress dos participantes em cada grupo na pré e na pós-intervenção, sua percentagem e valor estatístico.

**Tabela 2** Fase de *stress* nos participantes

			Alerta	Resistência	Quase Exaustão	Exaustão	Sem <i>stress</i>
Controle	Pré	N= %	0 -	8 53,3%	0 -	1 6,7%	5 33,3%
	Pós	N= %	0 -	5 33,3%	0 -	1 6,7%	9 60,0%
	p-valor				0,269		1,000
Comparativo	Pré	N= %	0 -	6 40,0%	3 20,0%	2 13,3%	4 26,7%
	Pós	N= %	0 -	6 40,0%	2 13,3%	0 -	7 46,7%
	p-valor				1,000	0,624	0,143
Experimental	Pré	N= %	0 -	6 54,5%	0 -	0 -	5 45,5%
	Pós	N= %	0 -	5 45,5%	0 -	0 -	6 54,5%
	p-valor				0,670		
Geral	Pré	N= %	0 -	20 44,4%	3 6,7%	3 6,7%	14 31,1%
	Pós	N= %	0 -	16 39,0%	2 4,9%	1 2,4%	22 53,7%
	p-valor				0,611	0,723	0,352

É importante salientar que na pré-intervenção, um dos participantes do Grupo Controle não completou adequadamente o inventário de *stress*, não sendo possível sua avaliação.

Na Tabela 2, nos resultados gerais dos grupos, houve aumento no nível de significância no item “Sem *Stress*” de  $p=0,11$  para  $p=0,034$  na pós-intervenção. Evidencia-se também a alta percentagem nos níveis de *stress* observados na amostra, independente do grupo a que os jovens faziam parte.

Entre a pré e a pós-intervenção nota-se modificação no número de profissões consideradas pelos participantes, para mais ou para menos. Chama-se atenção para o Grupo

Experimental que não só apresentou mudanças no número das profissões consideradas, mas também na área profissional selecionada. Dentre as modificações citam-se, em valores brutos, o aumento do número (8), aumento e mudança delas (3), diminuição (6), diminuição e mudança (3), manutenção do número (13), manutenção do número e mudança de profissão (7).

A Tabela 3 aponta, em valores brutos, o número de profissões consideradas pelos três grupos e indica o Grupo Controle com pouca variação nas carreiras entre a pré e a pós-intervenção.

**Tabela 3** Número de profissões consideradas pelos participantes.

	Controle		Comparativo		Experimental		Geral	
N =	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós
<b>Nenh</b>	1	0	1	2	1	0	3	2
<b>uma</b>								
Uma	7	7	2	4	2	6	11	17
Duas	4	2	8	4	5	2	17	8
Três	3	3	2	5	3	3	8	11
Quatro ou mais	0	1	2	0	0	0	2	1

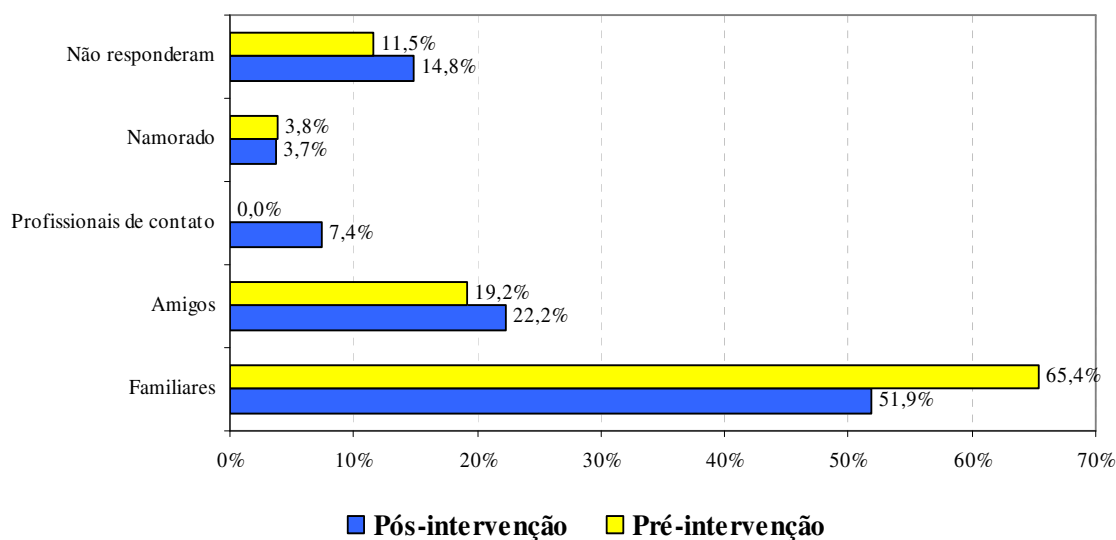
O Grupo Controle mantém praticamente os mesmos números de carreiras nas quais os participantes declaravam-se indecisos. Tanto o Grupo Comparativo quanto o Grupo Experimental apresentam maior oscilação no número das profissões, inclusive com aumento no número de participantes que consideram apenas uma só profissão na pós-intervenção.

Os alunos do Grupo Experimental entendem-se melhor informados sobre a carreira, na pós-intervenção, evidenciando um aumento estatisticamente significativo com  $p=0,001$  quanto ao grau de informação sobre as profissões selecionadas por eles. O Grupo Controle apresenta aumento de 40,6% para 59,3% enquanto que o Grupo Comparativo exibe diminuição de 55,5% para 44,4%, o que neste último, representa nível de significância de  $p=0,068$ .

Os resultados apontam que, em todos os grupos, os participantes conhecem pessoas próximas relacionadas a profissões selecionadas por eles. Os familiares são

identificados como pessoas formadas nas profissões escolhidas, seguidos pelos amigos, namorados e outros profissionais que eles têm contatos esporádicos.

Apesar dos familiares serem identificados como maioria das pessoas que são formadas em profissões que estão sendo eleitas, houve diminuição nesta percentagem no pré e pós-intervenção nos Grupos Comparativo e Experimental, de (61,5%) para (54,5%) e de (66,7%) para (42,9%), respectivamente.



**Gráfico 1** Pessoas próximas às profissões selecionadas pelos participantes em todos os grupos

O ensino médio foi, de forma geral, citado pelos grupos como sendo o início da preocupação com a escolha profissional, com percentagem de 58,5% na pré e 56,1% na pós-intervenção. Quando os mesmos dados são verificados grupo a grupo, o Grupo Controle apresenta uma característica singular entre a pré e a pós-intervenção. A estatística aponta que na pós-intervenção, participantes deste grupo descrevem que a preocupação com a escolha teve início no ano corrente, com  $p=0,068$  de significância, valor que, por estar próximo do limite de aceitação, a estatística indica que tende a ser significativos.

Mesmo cursando o terceiro ano do ensino médio e estando prestes a enfrentar o vestibular, 7,3% dos participantes na pré e 2,4% na pós-intervenção não expressam qualquer preocupação com a escolha.

Quanto à dificuldade para a tomada de decisão, os grupos apresentaram características peculiares. No Grupo Controle, 53,3% dos participantes demonstra uma decisão acerca da profissão, número este que se manteve na pós-intervenção. Tanto no Grupo Comparativo quanto no Grupo Experimental, os números relativos à tomada de decisão foram próximos, sem pontuação na pré-intervenção para ambos os grupos e 6,7% para o Comparativo e 9,1% para o Experimental na pós-intervenção.

Ressalta-se também como próximo do valor de significância a mudança na percentagem do Grupo Experimental, no que diz respeito a estar próximo à tomada de decisão. A mudança aumenta de 18,2% na pré-intervenção para 54,5% na pós-intervenção o que apresenta um valor de significância com  $p=0,076$ .

A Tabela 4 expõe, em resultados brutos, as características sobre a dificuldade para decidir de cada grupo separadamente e no geral.

**Tabela 4** Dificuldade para tomada de decisão

	Comparativo		Experimental		Geral			
	Controle							
N=	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós
Muita dificuldade	0	1	2	4	3	1	5	6
Certa dificuldade	3	1	1	2	3	2	7	5
Está indeciso	1	2	6	3	3	1	10	6
Já está quase decidido	3	3	6	5	2	6	12	14
Já fez sua escolha	8	8	0	1	0	1	8	10

Foram encontrados no Grupo Experimental resultados limítrofes para correlação significativa, com  $p= 0,068$ , à variável sentimentos gerados pela tomada de decisão, sugerindo que, após a intervenção os participantes tornaram-se mais seguros para escolher, o que não é verificado nos outros dois grupos. Resultados sem significância estatística, mas que merecem ser mencionados, são o aumento na percentagem do Grupo Comparativo de 40% para 53,3% em estarem mais seguros e a diminuição de 33,3% para 20%

na insegurança. No Grupo Controle nota-se uma diminuição de 60% para 40% dos participantes que se consideram seguros para a tomada de decisão.

Quanto às mudanças nos comportamentos para obter sucesso no vestibular, foram referidos pelos participantes as seguintes respostas: modificação, para mais ou para menos, na quantidade de horas de estudo, estudar somente no momento da prova, atualizar-se, procurar tirar dúvidas, rezar, manter pensamentos positivos, prestar atenção em aula, ler obras sugeridas pelos vestibulares, controlar a ansiedade, relaxar, e não manifestar nenhum comportamento que pudesse melhorar o desempenho no processo seletivo. O único comportamento que aumentou de frequência foi o estudar apresentado pelo Grupo Controle, obtendo-se  $p = 0,068$  no limite de significância. Em relação à diminuição na frequência de comportamentos, o ato de rezar não mais se apresentou como resposta, para todos os grupos.

Os participantes de todos os grupos exibem suas duas maiores preocupações no momento em que o estudo foi realizado: o vestibular e a escolha certa, cujas respostas citadas aparecem com frequências distintas. O Grupo Experimental é o único que mantém a mesma percentagem de preocupação com o vestibular, na pré e na pós-intervenção, de 45,5%. Os grupos Controle e Comparativo apresentaram diminuição na percentagem de preocupação com o vestibular, de 80% para 66,7% e de 46,7% para 40%, respectivamente.

Quanto à preocupação com o escolher corretamente, o Grupo Experimental apresentou peculiaridades, sendo o único grupo que aumentou a percentagem, de 18,2% para 36,4%. Tanto o Grupo Controle como o Comparativo diminuíram seus valores, respectivamente de 6,7% para 0% e de 40% para 20%. No caso do Grupo Controle, além de ser pouco mencionado na pré-intervenção, não há pontuação na pós-intervenção. Nota-se ainda que o Grupo Controle, em relação aos outros dois grupos, exibe a menor percentagem sobre a preocupação em escolher.

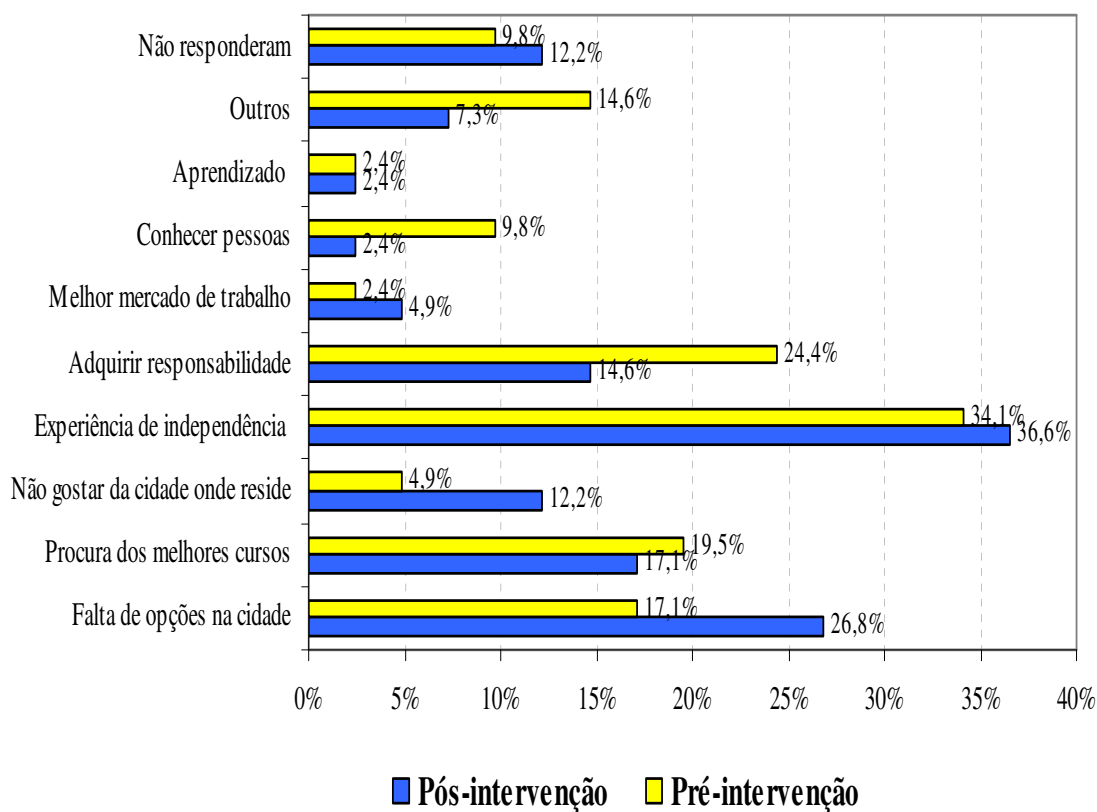
Resultados díspares foram encontrados em relação à preocupação com a escola e seu estudo. O Grupo Controle sustenta em 13,3% sua preocupação no pré e na pós-intervenção, o Grupo Comparativo não faz referência e o Grupo Experimental diminui sua preocupação de 45,5% para 9,1%, exibindo significância estatística, com  $p = 0,056$ .

O futuro não é mencionado pelo Grupo Experimental, o Grupo Comparativo apresenta 6,7% inicialmente e tem sua percentagem nula na pós-intervenção. Em contrapartida, o Grupo Controle aumenta para 13,3%.

Quanto à vontade de cursar faculdade em outra cidade os grupos também responderam diferentemente. Enquanto que os participantes dos Grupos Controle e Comparativo manifestaram esta vontade em 93,3% na pré e na pós-intervenção, no Grupo

Experimental houve alteração na percentagem e nas respostas: na resposta sim, de (91,9%) para (63,6%) e na resposta talvez, de (9,1%) para (36,4%).

Os motivos apontados para cursar faculdade em outra cidade foram, em sua maioria, comuns aos três grupos: a falta de opções na cidade, procura dos melhores cursos, não gostar da cidade onde reside, experiência de independência, adquirir responsabilidade e conhecer pessoas, não havendo mudanças significativas em nenhuma das respostas. Além disso, a resposta mercado de trabalho foi mencionada pelo Grupo Comparativo e o aprendizado, pelo Grupo Controle.



**Gráfico 2** Motivos para cursar faculdade em outra cidade nos três grupos

Em todos os grupos as pessoas admiradas foram, em sua grande maioria, os pais, seguidas pelos familiares, amigos, professores e ídolos. Resultado bastante significativo ( $p= 0,002$ ) evidenciando redução de 72,7% para 9,1% ocorreu no Grupo Experimental em relação à admiração de figuras públicas. Neste sentido, o foco maior da admiração destes

jovens passou a ser as pessoas que fazem parte de sua realidade, no círculo de amigos, familiares e contatos que possuem, ao contrário de sustentar fantasias com ídolos.

A rotina diária dos participantes não sofreu alteração, com resultados semelhantes para todos. Foram mencionadas as seguintes classes de respostas nos três grupos: estudo à tarde, exercícios, curso de línguas, lazer, curso pré-vestibular ou curso técnico, aulas extracurriculares, namoro e descanso vespertino. Entretanto, o Grupo Experimental, exibiu sensível diminuição nas horas de estudo entre a pré e pós-intervenção, com dado estatisticamente significativo, com  $p=0,001$ .

Para averiguar associação e/ou dependência estatística entre *stress* e comportamento de escolha foram selecionadas, para realizar cruzamento de dados nos três grupos, algumas variáveis da escolha mais significativas em percentual ou de significância. Foram assim consideradas: grau de informação, dificuldade para decidir e insegurança ao decidir.

Os resultados estatísticos avaliados pelo teste Qui-Quadrado revelam esta dependência estatística entre *stress* e as variáveis ‘insegurança para decidir’ e ‘dificuldade para a tomada de decisão’, sempre na pós-intervenção, ou seja, o resultado *stress* influencia no resultado variável de escolha ou vice-versa.

Entre *stress* e ‘insegurança para decidir’ pode-se afirmar, a partir da análise estatística, que, quanto maior o nível de *stress*, maior a insegurança para se escolher ( $p=0,019$ ). Assim, a diminuição no *stress* parece estar relacionada com a segurança na escolha da carreira em ambas as direções.

Encontrou-se também relevância na dependência estatística entre *stress* e ‘dificuldade para tomada de decisão’ na pós-intervenção. Os resultados encontrados evidenciam que a dificuldade para escolher gera maiores níveis de *stress* ( $p=0,009$ ) e vice-versa. Participantes que julgaram ter sua escolha efetuada têm seu grau de *stress* diminuído.

## 5 DISCUSSÃO

Os resultados do ISSL referem alta percentagem de *stress* na amostra estudada e redução do *stress* da pré-intervenção para a pós-intervenção. Os dados suportam a pesquisa de Seger-Jacob e Caballo (2001) que aponta, dentre os jovens brasileiros, índice de 70% de *stress* em adolescentes que cursam o terceiro ano do ensino médio.

Os resultados encontrados quanto ao gênero também sustentam as pesquisas de Calais, Andrade e Lipp (2003) e Hutz e Bardagir (2006) indicando as mulheres com maiores índices de *stress* do que os homens.

Quando se atenta para os resultados gerais de todos os grupos em relação ao *stress*, nota-se diminuição com significância estatística em seus níveis ao longo da intervenção. Porém, somente o Grupo Controle apresentou maior redução do *stress*, e, embora maior que os outros dois grupos, ainda sem significância estatística. Este resultado sugere diferentes interpretações dependendo da variável que se leva em conta. O tempo é sem dúvida uma variável importante a ser considerada em todos os grupos, pois no decorrer da intervenção não há controle sobre quais interferências agiram sobre os jovens.

Mesmo sem estatística significativa, outros resultados sobre os níveis de *stress* merecem considerações, como a redução do *stress* do Grupo Controle em relação aos outros grupos. Estes resultados sugerem que nos grupos expostos à intervenção parece ter ocorrido uma manutenção do *stress*.

Deve-se salientar que a maior redução de *stress* do Grupo Controle indica que a intervenção realizada não contribuiu para que os níveis de *stress* diminuíssem. Ainda neste mérito, observa-se que a redução maior de *stress* destes participantes foi da fase de ‘Resistência’ para a fase ‘Sem *Stress*’, o que é comum ocorrer em nosso cotidiano. Qualquer acontecimento diário pode levar os indivíduos a entrarem na fase de Resistência e quando superado, suspender o *stress*.

Em relação aos grupos que realizaram intervenção pode-se considerar que a menor variação nos níveis de *stress* destes participantes pode ter sido efeito terapêutico, ou seja, quando se discute sobre determinada problemática, propicia-se aumento de ansiedade devido ao enfrentamento diante da situação exposta.

Neste sentido, o processo de orientação profissional incita o jovem a pensar sobre sua escolha de forma global, acarretando como consequência, *stress* ou mesmo sua

manutenção. Portanto, pode-se deduzir que o comportamento de escolha do adolescente não traz alívio em um primeiro momento ou ainda que pensar sobre a escolha, pode predispor ao *stress*.

No Grupo Controle, a diminuição do *stress* talvez possa ser explicada pela observação de que na pré-intervenção mais da metade dos estudantes diziam-se decididos quanto à profissão. Com o passar do tempo a resolução efetiva da carreira pode amenizar a ansiedade, como relata Bohoslavsky (1998). Além disso, a divisão dos grupos não foi realizada de modo pareado e sim randômico, o que não auxiliou na separação por níveis de *stress* ou por quantidade de profissões já elencadas; o que resultou em diferenças significativas entre os grupos e dificuldade em comparar os dados da pré e pós-intervenção.

Alguns comentários de participantes do Grupo Experimental, quando relatam estarem próximos de uma decisão, ilustram esta afirmação. O que se observa são indícios de uma diminuição do *stress* quando o comportamento de escolha, de modo geral, começa a ser definido:

*“Acabei descobrindo na orientação que eu não daria certo com a área de Biológicas, porque não combino com essa área. Acabei descobrindo o Turismo, isso foi bom porque tirei um peso da consciência”.*

*“(…) descobri que arte é algo que gosto, mas não está em primeiro plano na minha vida. Eu sei que Economia é o que quero e tenho grandes planos para o futuro. A confusão já passou”.*

*“Estou bem menos indeciso que no começo, porque muitas dúvidas foram tiradas. Eu já sei mais ou menos o caminho que vou seguir (...)”.*

Atuar em orientação profissional com alunos que cursam o segundo ano do ensino médio é o melhor momento, uma vez que estão sujeitos a menos estressores que envolvem o escolher. A diminuição no nível de ansiedade se deve porque estes alunos ainda não se sentem pressionados a tomar uma decisão até o término do ano letivo. Além disso, aqueles que, mesmo participando do programa não conseguirem atingir uma definição sobre a carreira, ainda haverá mais um ano do ensino médio para concretizar sua seleção. Desta forma, o apelo afetivo é mais ameno oportunizando, de modo mais sereno, uma leitura e identificação das variáveis que compõem a escolha (CARVALHO, 1995).

Este fato pode ser corroborado com os dados encontrados no Grupo Comparativo, uma vez que o nível de *stress* destes participantes, entre a pré e a pós-intervenção, variou menos dos que nos outros dois grupos, o que pode indicar que a preocupação com a escolha está sendo somente aprimorada durante o terceiro ano do ensino médio. Isso só é possível devido a um prévio embasamento sobre as variáveis do comportamento de escolha e maior informação profissional conquistadas durante o processo realizado no ano anterior.

Outras variáveis que não devem ser esquecidas são as relações familiares dos estudantes, a relação com estudo e com a escola, a própria decisão profissional e problemas outros do cotidiano que podem intervir na manifestação de uma sintomatologia de *stress*.

Quanto à função de seus comportamentos de escolha, os grupos que participaram do processo conseguem avaliar alguns componentes explícitos da interferência na escolha. Falas como “*eu queria ser médica porque achava uma profissão bonita*”, podem ser discutidas com base na análise funcional do comportamento com o intuito do jovem compreender quais são as contingências que controlam seu comportamento.

Apesar da proximidade do vestibular e de muitos ainda não obterem sucesso quanto à escolha profissional, independente do grupo avaliado, os participantes não se engajam em comportamentos adequados ou comportamentos que direcionariam ao sucesso na prova.

Quantidade de horas de estudo, estudar somente no momento da prova, atualização, sanar dúvidas, rezas, pensamentos positivos, leitura de obras sugeridas, controle de ansiedade, relaxamento e atenção em aula são citados, nas condições pré e pós, porém o único comportamento que aumentou sua frequência e sem significância foi o de estudar, apresentado pelo Grupo Controle.

O engajamento no estudo pode estar relacionado com o fato de que há uma grande percentagem de jovens do Grupo Controle que proferem saber a escolha no vestibular. Entretanto, os grupos Comparativo e Experimental não apresentam características de escolhas realizadas, o que pode ter colaborado para a falta de aumento de frequência no dado estudar.

Os dados também podem estar exibindo o que parece uma mudança de foco: o aluno centra sua preocupação no vestibular e não mais se preocupa com a escola e nem com o estudo exigido para desenvolver os conteúdos apresentados nas aulas. A escola, por seu lado, também estimula a aprovação de seus alunos em vestibulares, o que demonstraria a sua excelência.

A pouca preocupação ou a diminuição com o estudo, identificados principalmente nos grupos de intervenção, merece consideração a respeito da época em que a intervenção foi realizada. A pré-intervenção foi feita no mês de março, época em que as provas mensais do colégio já haviam sido aplicadas, o ano letivo ainda estava no início e ainda era possível que estivessem presentes o desejo de maior dedicação à escola e promessas de comprometimento com o estudo.

A pós-intervenção foi realizada no último dia letivo anterior às férias de julho, após as últimas provas bimestrais. Notou-se que os adolescentes pareciam cansados, despreocupados com o estudo e muito ansiosos pelo início das férias. Escolheu-se esta data devido aos feriados e dias em que a escola ofereceu passeios e atividades extracurriculares no horário previamente combinado da orientação, fatos estes que estenderam a programação. Além do que, na época da intervenção, estava ocorrendo o Mundial de Futebol (Copa) e os estudantes estavam bastante motivados para este torneio.

Para o comportamento de rezar, a frequência, em todos os grupos, foi nula na pós-intervenção. A presença desta resposta na pré-intervenção pode ser entendida como um comportamento supersticioso em relação ao vestibular, como se a interferência de algo ou alguém externo ao indivíduo pudesse auxiliar no sucesso do vestibular.

O vestibular e a apreensão com o escolher corretamente são considerados pelos participantes como as maiores preocupações durante o desenvolvimento deste trabalho, nos três grupos. O fato de somente os grupos que se submeteram à intervenção profissional (Comparativo e Experimental) mencionarem esta preocupação evidencia que o programa afeta os participantes quando são discutidos os aspectos que envolvem uma escolha adequada. Segundo Luchiarri (1993), o objetivo da orientação é também prevenir os jovens das conseqüências de uma má escolha.

Assim, pode-se hipotetizar o porquê do Grupo Controle atentar-se mais ao vestibular do que à própria escolha: talvez, para estes jovens, o sucesso na prova seja mais importante do que escolher corretamente, mas também não se pode deixar de fazer alusão a que grande parte da amostra deste grupo menciona estar decidida, o que igualmente justificaria a maior preocupação com o vestibular do que com a escolha. Nos casos dos grupos Comparativo e Experimental nota-se que, apesar da preocupação com o vestibular, a escolha correta parece ser vista com a mesma seriedade.

Além disso, deve-se mencionar que na pré-intervenção há um número maior que na pós-intervenção de participantes que comentam não estarem preocupados com a

escolha, o que dá margem para duas interpretações: ou estes adolescentes não se atentaram para o que uma escolha de carreira significa para suas vidas ou que suas escolhas são realizadas de maneira serena e com certeza de suas opções.

Independente do grupo, Carmo e Costa (2005) afirmam que os estudantes pensam freqüentemente na sua escolha profissional, pois o comportamento de escolher faz parte integrante de suas vidas. Oliveira, Pinto e Souza (2003) concluíram em seu estudo que os jovens conseguem pensar apenas nos eventos que estão vivendo no presente e que, a despeito disto, conseguem estabelecer expectativas coerentes em relação ao futuro pessoal e profissional. Segundo o estudo, os alunos pretendem ingressar no ensino superior, mas almejam inserir-se no mundo do trabalho de forma a obter satisfação pessoal e com a possibilidade da constituição de uma família. Frases identificadas no Grupo Experimental podem ilustrar esta questão:

*“Quero ser um bom profissional, ter um bom trabalho para conseguir sustentar filhos que no futuro eu possa ter”.*

*“Quero ser alguém que faça não somente o seu trabalho simplesmente, quero ser admirado, alguém com bastantes amigos e com uma família. Quero morrer, numa cama, bem velhinho, sem dor alguma e sem dar trabalho pra ninguém”.*

*“Que eu tenha um bom emprego para construir uma família, ter filhos”.*

*“Eu espero ser muito feliz e gostar do que eu escolher como profissão. Espero que esta profissão me dê uma condição financeira boa para eu poder dar uma vida boa para a família que pretendo ter. Espero realizar todos os meus sonhos e poder morrer com tranqüilidade e sem peso na consciência”.*

A dificuldade em visualizar e planejar o futuro, própria do desenvolvimento do adolescente, faz com que eles dêem ênfase aos comentários de indivíduos mais próximos e a considerar profissões com que mantêm contato.

Neste sentido, entende-se que os comentários dos familiares são importantes fatores de interferência na decisão do estudante. Há que se destacar que os membros da família são enfatizados em todos os grupos como os que têm maior número de profissões conhecidas e que estão sendo consideradas pelos participantes. Os pais são, em todos os

grupos, as pessoas mais admiradas por eles, seguidos dos amigos. Estes resultados estão em consonância com Porto e Tamayo (2006) e Santos (2005) em cujos trabalhos mostram que os pais são as figuras, modelos e agentes socializadores mais influentes no processo para os adolescentes comporem valores laborais. Lucchiari (1997) afirma que pais e filhos influenciam-se mutuamente e que as atitudes dos pais dependem da ação dos filhos.

Com relação aos comentários dos familiares quanto à escolha profissional, nota-se apenas no Grupo Controle, um número maior de jovens que relataram obter apoio dos familiares, entre a pré e pós-intervenção. As outras respostas citadas pelos estudantes foram comuns aos três grupos e não sofreram alteração durante a intervenção. Destacam-se as respostas: apoio dos genitores nas carreiras comentadas pelos filhos, conciliação entre gosto pessoal e dinheiro, escolher o que gosta, ter liberdade de escolha, pensar bem para escolher, observar o mercado de trabalho e orientação quando solicitada. As classes de respostas respeito e falta de apoio não foram mencionadas pelo Grupo Experimental, pressão não foi citada pelo Grupo Controle, preferências claras por algumas profissões não foi referida pelos participantes do Grupo Comparativo e continuar o trabalho da família (empresa, carreira dos genitores) foi apontado somente pelos componentes do Grupo Controle.

Na referência das pessoas admiradas pela amostra, um professor de História do colégio foi mencionado com certa frequência. A justificativa inusitada para sua menção é que o professor apresenta-se aos alunos como alguém com conhecimentos amplos, ultrapassando os assuntos relacionados exclusivamente à disciplina que ministra. Os alunos referem-se a este professor como uma pessoa culta, sábia, correta e que consideram como modelo a ser seguido. Sem dúvida, este professor constitui uma influência positiva ao longo do desenvolvimento deste processo.

A diminuição do Grupo Experimental em mencionar pessoas públicas e comentar em maior frequência a admiração por pessoas do convívio parece indicar mais um efeito da orientação profissional, visto que os alunos atentam-se mais à realidade e a algumas características que começam a despertar interesse e curiosidade.

O fato de o Grupo Controle citar mais vezes o apoio dos familiares levanta duas hipóteses. A primeira poderia ser que, pela falta de participação no grupo de orientação profissional, não tenham atentado para as influências que a escolha sofre, sejam elas positivas ou negativas. A segunda hipótese seria que, como o Grupo Controle apresenta um número maior de participantes decididos quanto à carreira na pré-intervenção, haveria maior apoio dos familiares diante da profissão eleita.

A percepção da influência e da pressão dos familiares pode ser demonstrada por algumas falas dos participantes do Grupo Experimental:

*“ minha família faz pressão na escolha e dá várias idéias do que posso fazer”*

*“ meu irmão diz para eu fazer Fisioterapia e eu não quero isso...minha mãe quer Medicina, mas eu já disse que não ”*

*“ minha mãe deixa eu escolher o que quiser e me passa os cursos que acha legal”*

*“ meus pais acham que tenho que escolher o que gosto porque dinheiro não traz felicidade”*

*“ meus pais ficam cobrando uma decisão. Ficam falando que já estou no terceiro ano e não sei o que fazer”*

Santos (2005) aponta que é na família que o adolescente busca apoio, sendo ela um entre os vários facilitadores ou dificultadores do processo de escolha, com papel importante na sua realidade, inclusive para que ele consiga traçar seu projeto de vida. É na família que o jovem comumente encontra suporte emocional e financeiro para a realização do seu projeto. A autora menciona ainda que eles se atêm às influências familiares como liberdade para escolher, possibilidade de custeio do estudo mas também pressão e discurso ambíguo dos pais.

A alta significância quanto ao aumento na variável ‘informação’ do Grupo Experimental ressalta que quando os estudantes participam do processo, deparam-se com informações precisas sobre as carreiras, o que é um dos facilitadores para o comportamento de escolha. Os comentários dos participantes sobre a informação profissional oferecida nas sessões merecem destaque:

*“ As pastas sobre as profissões fizeram com que eu entendesse melhor cada uma delas”*

*“Hoje tive certeza da profissão, só falta agora escolher as faculdades. Sem dúvida as revistas e as pastas me ajudaram bastante”*

Novamente os resultados do Grupo Controle devem ser considerados, pois o aumento de informação profissional pode significar um empenho maior em procurar sobre a profissão quando já se está decidido.

Para o Grupo Comparativo, a diminuição sobre estar bem informado em relação à carreira pode significar que ainda há indecisão, apesar de terem se submetido ao programa. Isto levanta uma questão a ser considerada, pois conforme Bohoslavsky (1998) o adolescente ao perceber-se no momento de decisão, elabora o luto pelas escolhas que deixou de lado. Isso pode gerar questionamentos sobre as profissões que descartou, a retomada de algumas, ampliar a busca por autoconhecimento para que consiga refletir sobre as opções. É comum, antes de chegar a uma decisão final, que ele busque outras possibilidades de carreiras até então nunca mencionadas, como se testasse sua própria decisão. Super (1953) aponta que o adolescente que se encontra na fase de exploração e tem ciência do seu comportamento de escolha, está sempre em auto-análise e exploração vocacional.

Tanto o Grupo Comparativo como o Experimental apresentam respostas que indicam maior segurança ao escolher. Para o Grupo Experimental, há aumento próximo do significativo enquanto que no Grupo Comparativo também há aumento, embora sem significância estatística. O Grupo Controle, apesar de indicar características de decisão em várias respostas, mostrou diminuição neste item.

A alteração no número de profissões consideradas e a variação de carreiras dos grupos Comparativo e Experimental merecem evidência, uma vez que são os estes participantes que se submeteram à intervenção profissional. Verifica-se no Grupo Experimental que, além da redução nas profissões selecionadas, houve drástica mudança de carreiras. Exemplos podem ser citados como o da aluna que na primeira sessão de orientação profissional pensava em cursar Biomedicina e terminou o programa com a escolha pelo curso de Turismo. Outro participante estava indeciso entre Psicologia e Odontologia e optou por Administração, e ainda participantes que não tinham idéia de qualquer escolha e conseguiram finalizar os encontros com pelo menos uma área profissional definida.

Neste sentido, é fundamental apontar que os grupos que realizaram intervenção, sem dúvida apresentaram um comportamento de escolha mais definido, principalmente em relação ao número de profissões consideradas por eles.

Houve maior oscilação no comportamento de escolha dos jovens dos outros grupos quando comparados ao Grupo Controle. A intervenção parece incitar nos

adolescentes questionamentos diante das novas informações que obtêm. Neste sentido, Carmo e Costa (2005) ressaltam o papel da orientação profissional quando se atinge os objetivos da intervenção. De acordo com os autores, quando o programa de orientação profissional desperta os alunos para a tomada de decisão, coloca-os numa fase de intensa construção e reconstrução de idéias, avaliando conseqüências positivas e negativas, para que então possam processar adequadamente a escolha vocacional.

Assim, os dados permitem a inferência que, independente do ano em que a intervenção é realizada, ela aumenta a segurança ao escolher. Isto só é plausível porque a intervenção busca cercar o máximo de variáveis da qual o comportamento de escolha é composto, uma vez que possibilita ao aluno melhor conhecer suas fragilidades, potencialidades e características peculiares. Quando se discutem estas variáveis, aspira-se proporcionar a elaboração do comportamento de escolha com maior segurança.

O seguinte comentário de uma participante do Grupo Experimental evidencia que o autoconhecimento adquirido ao longo do processo contribui, sem dúvida, para uma escolha mais adequada:

*“Os encontros foram momentos onde eu pude aprender mais sobre mim, sem medo de esconder nada. Hoje não tenho mais medo de escolher”*

A escolha de uma profissão não se restringe à seleção de uma carreira. Quando os estudantes percebem sua inclinação para determinadas profissões, a intervenção centra-se nas possibilidades que ele tem para cursar esta ocupação. A vontade de cursar uma faculdade/universidade em outra cidade forneceu dados para serem abordados.

Os motivos para se cursar faculdade em outra cidade foram, em sua maioria, comuns aos três grupos: falta de opções na cidade, procura dos melhores cursos, não gostar da cidade onde reside, experiência de independência, adquirir responsabilidade e conhecer pessoas. Os Grupos Controle e Comparativo não apresentaram alteração na pré e na pós-intervenção: talvez a manutenção do número possa ser atribuída, no primeiro caso, a não avaliação das conseqüências e, no segundo, apesar da realização da avaliação, ainda permanecem no processo de escolha da carreira. O Grupo Experimental diminuiu sua

percentagem de respostas, pois começam a considerar as possíveis conseqüências de sua escolha, como as faculdades melhores e as cidades onde o curso é oferecido.

Avaliar um processo de orientação profissional é algo, segundo Garbulho (2001) extremamente difícil, a qual relata que ao término dos encontros os jovens ficam sob controle de estímulos afetivos (gostar do grupo, da orientadora, das muitas profissões que conheceram) e avaliam o processo de forma positiva. O ideal, segundo ela, seria avaliá-los novamente após algum tempo decorrido para verificar se os resultados foram duradouros. Porém, a avaliação imediata do programa é necessária, uma vez que assinala dados que podem ser comparados futuramente em uma possível reavaliação.

Resultados apontados pelo Grupo Experimental sobre a avaliação demonstram que os jovens apreciaram o processo, identificaram novas informações sobre carreiras, sobre características pessoais, superação de obstáculos para a definição da escolha profissional, diminuição na insegurança para a realização da carreira, progresso na tomada de decisão, conhecimento de habilidades pessoais e melhora na autoconfiança.

Embora estes resultados sejam imediatistas e devam ser considerados com a ressalva do fator tempo, é necessário destacar que o grupo aperfeiçoou seu autoconhecimento, verificando suas escolhas e adaptando-se às novas descobertas. O dado é suportado por pesquisas que apontam que o autoconhecimento é um importante preditor da escolha da carreira (BACANLI, 2006). Este dado deve ser mais uma vez ressaltado por evidenciar que o comportamento de escolher pode ser aprimorado por meio da intervenção em orientação profissional.

Quando se nota a relação de associação e/ou dependência significativa entre stress e ‘dificuldade para decidir’ e stress e ‘insegurança para escolher’ pode-se deduzir que estas variáveis do comportamento de escolha geram a sintomatologia de stress anteriormente a qualquer intervenção e o caminho inverso pode ocorrer quando então esta sintomatologia também poderia gerar ‘insegurança para escolher’ e ‘dificuldade para decidir’.

Salienta-se que a ‘dificuldade para decidir’ foi minimizada no Grupo Experimental. ‘Insegurança para escolher’ tanto no Grupo Experimental como no Comparativo tiveram diminuição de respostas o que pode levar à conclusão de que a orientação profissional talvez exerça papel positivo em relação ao stress no processo de tomada de decisão.

Em relação à variável de informação profissional e stress, o teste Qui-Quadrado não encontrou relação de dependência e/ou associação estatística na pré ou pós-

intervenção. Neste sentido, a informação profissional na amostra pode não interferir no nível de *stress* apresentado pelos participantes.

O dado pode ainda ter outra explicação, pois os adolescentes julgam saber sobre muitas carreiras. Esta condição é revista quando, em sessões de orientação, os participantes ampliam seu conhecimento sobre muitas profissões que, na maioria das vezes, não supunham existir; ou ainda, quando sobre uma profissão que acreditavam ter conhecimento, apreendem informações que modificam totalmente o rumo de suas escolhas. A informação profissional pode ser adquirida facilmente, sem depender de outras pessoas para alcançá-la, entretanto, a segurança e a decisão são comportamentos mais complexos que dependem de outros comportamentos e indivíduos para serem modificados.

## 6 CONCLUSÕES

O comportamento de escolha, além de ser composto por muitas variáveis, o que o torna difícil de ser definido e sistematizado, é também pouco estudado pela Psicologia. E, apesar da escolha do adolescente ser amplamente divulgada pela mídia, cursos pré-vestibulares e escolas particulares, a especulação a seu respeito é, muitas vezes, realizada sem o respaldo da pesquisa científica. Comentar que o vestibular causa stress, que os pais interferem ou pressionam na escolha e que a opção por algumas carreiras promove maior ansiedade nos jovens do que outras são apenas dados obtidos por meio de uma leitura do cotidiano.

O aumento de pesquisas na área de escolha e orientação profissional proporcionaria grande relevância social por possibilitar melhor entendimento do adolescente e dos pais diante da escolha da carreira, pois permitiria que se amenizassem os comportamentos aversivos a que os jovens são expostos quando necessitam tomar uma decisão sobre uma futura carreira. O treinamento de pais por meio de grupos de apoio, palestras e orientações no próprio estabelecimento escolar para lidar de modo positivo com a escolha da carreira do filho, auxiliaria na transmissão de valores e na elaboração de programas sócio-institucionais que buscassem incentivar, além da transmissão de informação sobre o mundo do trabalho, também a discriminação da atuação de possíveis interferências sobre os adolescentes.

Ensinar comportamentos adequados de como os pais deveriam auxiliar seus filhos no processo de escolha da carreira poderia evitar o desencadeamento de ansiedade nestes estudantes. Ao adolescente, possibilitar programas de orientação profissional seria oportunizar amadurecimento da escolha e prevenção de respostas negativas ao optar por uma profissão.

Chamar a atenção para os efeitos do processo de orientação nos jovens e até mesmo nos pais que acompanham seus filhos durante esta etapa pode, entretanto, ser sua maior contribuição. Por exemplo, uma mãe de uma orientanda do Grupo Experimental, após finalizar a época de vestibulares e ter sua filha aprovada em algumas faculdades procura a pesquisadora com o intuito de agradecer o trabalho realizado. De acordo com ela, quando a filha mencionara que prestaria Biotecnologia ou Ciências Biológicas ficou extremamente preocupada, pois não enxergava nela as características necessárias para atuar nesta profissão. Quando, após a orientação profissional, decidiu-se por Turismo, a mãe expressou grande

alívio por entender que as características da filha eram compatíveis com a descrição da carreira e expressou gratidão, felicidade e reconhecimento pelo trabalho da Psicologia.

Outra situação ocorreu no próprio estabelecimento escolar no qual a programa foi realizado. Os alunos matriculados no segundo ano do ensino médio e os do curso pré-vestibular procuraram em vários momentos a direção da escola para que o processo fosse estendido aos demais alunos. Segundo os alunos, o Grupo Experimental que participou da pesquisa apontava bons resultados em relação às escolhas realizadas.

Apesar dos resultados encontrados, a amostra dos três grupos foi insuficiente para afirmar que a escolha estressa. Há indícios que alguns componentes do comportamento de escolha desencadeiam maior stress que outros, como 'segurança e stress' e 'indecisão e stress'. Para tanto, seria necessário, além do aumento da amostra estudada, realizar um estudo sobre o comportamento de escolha e suas muitas variáveis de modo independente. Assim, poder-se-ia medir o nível de stress de cada participante e as variáveis que interferem na escolha, como por exemplo, as profissões que causam maior stress, a verificação se o nível sócio-econômico interfere na escolha e quanto este fator estressa, a liberdade de escolha, a família, dentre os muitos fatores.

Ainda no âmbito do stress, é fácil identificar os altos índices que os jovens apresentaram, independente da sua relação com a escolha profissional. A pesquisa ofereceu um recorte da situação estressante que os estudantes do ensino médio vivenciam em sua adolescência, fato este bastante preocupante, uma vez que há poucos estudos na área e principalmente, atuação ineficiente por meio de programas de prevenção.

A condição da aplicação da intervenção em uma escola particular, que apresenta forte preocupação com o desempenho de seus alunos no vestibular, é um fator que pode ter interferido nos resultados apresentados. Questiona-se que, se o mesmo estudo fosse realizado em uma escola pública, o nível de stress dos participantes seria o mesmo. Ainda que o resultado encontrado fosse semelhante, este dado poderia também não obedecer a mesma função da amostra da escola particular.

A pesquisa foi realizada com uma amostra de 41 adolescentes, número de participantes que não permitiu generalizar de forma concludente que o processo de orientação profissional auxilia no controle do stress ou é uma ferramenta que favorece o processo de escolha. No entanto, os dados indicam tal direção. A informação obtida pela escola de que todos os participantes do Grupo Experimental inscreveram-se no vestibular de acordo com as

carreiras selecionadas durante o programa, é exemplo disto. Alguns, após sua aprovação nos vestibulares, relataram estarem satisfeitos e felizes com suas escolhas.

Entende-se, por fim, que o estudo realizado contribuiu para a pesquisa científica expondo a dificuldade de se definir, identificar e intervir no comportamento de escolha profissional do adolescente e que, as intervenções realizadas por meio da orientação profissional, parecem apontar um caminho para o alívio de sintomas aversivos experienciados pelos jovens brasileiros.

Diagnosticar a problemática da indecisão profissional requer uma intervenção em Orientação Profissional, organizada com sensibilidade e empatia do profissional para compreender este período difícil do adolescente e suas muitas interferências sofridas ao longo deste processo de escolha. Elencar as variáveis que influenciam no comportamento e intervir de modo adequado com os envolvidos nesta problemática, pode ser o início de uma atuação responsável e consistente do psicólogo frente a esta condição.

Assim, levar o programa em Orientação Profissional para outras escolas particulares e públicas poderia significar prevenção ao stress e contribuição para escolhas adequadas de jovens do ensino médio, o que futuramente contribuiria com melhores profissionais e satisfação com as atividades realizadas pelos trabalhadores.

A amostra estudada, tema do presente trabalho, leva a refletir sobre a realidade educacional frente ao processo de escolha da profissão, na fase do desenvolvimento humano entendida como adolescência. O que se conclui é que só uma ação conjunta entre os profissionais da Psicologia, como orientadores, e todos os demais envolvidos com o processo educativo, como parceiros ativos, poderia levar a resultados mais seguros nessa área e quem sabe, menos conflituosos para os jovens. Neste sentido, o árduo processo de escolha da carreira poderia tornar-se mais adequado e oferecer, aos estudantes, maior desenvolvimento possível de suas potencialidades.

## REFERÊNCIAS

ALBIGENOR; MILITÃO, R. Jogos, dinâmicas & vivências grupais. 2. ed. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2002, 225 p.

ALENCAR, E. M. L. S.; FELDHUSEN, J. F.; FRENCH, B. Identificando talentos, aspirações profissionais e pessoas mais admiradas por estudantes. Psicologia Escolar e Educacional, Brasília, v. 8, n. 1, p. 11-16, jan/jun, 2004.

ALMANAQUE do estudante 2007, São Paulo: On Line, 2007, 130p.

ALMANAQUE do estudante, especial biológicas, São Paulo: On Line, 2007, 50 p.

ALMANAQUE do estudante, especial exatas, São Paulo: On Line, 2007, 50 p.

ALMANAQUE do estudante, especial humanas, São Paulo: On Line, 2007, 66 p.

AMBIEL, R. A. M. POPI: Programa de Orientação Profissional Intensivo: outra forma de fazer orientação profissional. Revista de Psicologia da Vetor Editora, São Paulo, v. 7, n. 1, p.95-97. jan/jun, 2006. Resenha

ANDRADE, J. M.; MEIRA, G. R. J. M.; VASCONCELOS, Z. B. O processo de orientação vocacional frente ao século XXI: perspectivas e desafios. Psicologia Ciência e Profissão, Brasília, v. 22, n. 3, p. 46-53, set/dez, 2002.

ANTUNES, C. Manual de técnicas de dinâmica de grupo, sensibilidade e ludopedagogia. 21. ed. Petrópolis: Vozes, 2001, 190 p.

BALBINOTTI, M. A. A.; WIETHAEUPER, D.; BARBOSA, M.L. L. Níveis de cristalização de preferências profissionais em alunos de ensino médio. Revista Brasileira de Orientação Profissional, Ribeirão Preto, v. 5, n. 1, p. 15-28, Jan, 2004.

BALLONE, G. J. Síndrome de *burnout*. PsiquWeb Psiquiatria Geral, 2002. Disponível em <[www.psiqweb.med.br/cursos/stress](http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress)> Acesso em 02 de jun. 2006.

BACANLI, F. Personality characteristics as predictors of personal indecisiveness. Journal of Career Development, Missouri, v. 32, n. 4, Jun., p. 320-332, 2006.

BOCK, S. D. Orientação profissional: a abordagem sócio-histórica. 2. ed: São Paulo: Cortez, 2002, 188 p.

BOHOSLAVSKY, R. Orientação vocacional: a estratégia clínica. São Paulo: Martins Fontes, 1998, 221 p.

BOONE, C.; OLFFEN, W.; ROIJAKKERS, N. Selection on the Road to a Career: Evidence of Personality Sorting in Educational Choice Journal of Career Development, Missouri, v. 31, n. 1, Abr., p. 2004.

BORDIN, E. S.; KOPPLIN, D. A. motivational conflict and vocational development. Journal of Counseling Psychology, Washington, DC, v. 20, n. 2, p. 154 -161, Mar., 1973.

BUENO J. M. H.; LEMOS, C. G .; TOMÉ, F. A. M. F. Interesses profissionais de um grupo de estudantes de psicologia e suas relações com inteligência e personalidade. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 19, n. 2, p. 271-278, maio/ago, 2004.

CALAIS, S. L.; ANDRADE, L. M. B.; LIPP, M. N. Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de *stress* em adultos jovens. Psicologia: Reflexão & Crítica, Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 257-263, Mai., 2003.

CARMO, M.; COSTA, E. S. Rumo ao futuro: a influência de um programa de orientação nas competências de tomada de decisão vocacional de alunos do 9º ano de escolaridade, Escola Básica 2, Grão Vasco/Instituto Piaget (Viseu), 2005. Disponível em <[www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0239.pdf](http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0239.pdf)> Acessado em 30/05/06.

CARVALHO, M. M. M. J. Orientação profissional em grupo: teoria e técnica. São Paulo: Editorial Psy, 1995, 260 p.

CLARA, I. P.; COX, B. J.; ENNS, M.W.; MURRAY, L.T.; TORGRUDC, L.J. Confirmatory factor analysis of the multidimensional scale of perceived social support in clinically distressed and student samples. Journal of Personality Assessment, Virgínia, v. 81, n. 3, p.265-270, Dez., 2003.

D' AVILA, G. T.; SOARES, D. H. P. Vestibular: fatores geradores de ansiedade na "cena da prova" Revista Brasileira de Orientação Profissional, Ribeirão Preto., v. 4, n. 2, p. 105-116, 2003.

DEL NERO, C. Levantamento de interesses profissionais. São Paulo: Vetor Editora, 1984, 12 p.

ENGLERT, H. Sinais de alerta. Viver Mente & Cérebro, São Paulo, v.7, p.12-17, 2006. Ed. esp: Estresse e Ansiedade.

FESTINGER, L. Teoria da dissonância cognitiva. Tradução Eduardo Almeida. Rio de Janeiro: Zahar, 1975, 249 p.

FRITZEN, J. S. Exercícios práticos de dinâmica de grupo. v. 2, 2. ed, Petrópolis: Vozes, 1997, 94 p.

GARBULHO, N. F. Processo de orientação profissional: avaliação de uma concepção de ensino sob a ótica do ex-orientando. 277 p. Tese (Doutorado em Educação), Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista, Marília, área de concentração Ensino na Educação Brasileira, 2001.

GERMEIJS, V.; VERSCHUEREN, K. High school students' career decision-making process: a longitudinal study of one choice. Journal of Vocational Behavior, [S.I.] v. 68, n. 2, p. 189-204, Abr., 2006.

GINZMBERG, E. Occupational choice – an approach to a general theory, New York and London Columbia University Press, 1966, 237 p.

GOERGEN, C.; FINGER, C.; HOELSCHER, R. Me diz o que é que eu faço? motivações que influenciam a definição profissional. Anais do XI Encontro Nacional da Abrapso, Florianópolis, 2001.

GONZÁLEZ-ROMÁ, V.; SCHAUFELI, W. B., BAKKER; A. B.; LLORET, S. *Burnout* and work engagement: independent factors or opposite poles? Journal of Vocational Behavior, [S.I.] v. 68, n. 1, p. 165-174, Jan., 2006.

GUIA do estudante 98, São Paulo: Abril, 1998, 267 p.

GUIA do estudante 2005, São Paulo: Abril, 2005, 290 p.

GUIA do estudante 2006, São Paulo: Abril, 2006, 274 p.

GUIA do estudante 2007, São Paulo: Abril, 2007, 274 p.

HUTZ, C. S.; BARDAGIR, M. P. Indecisão profissional, ansiedade e depressão na adolescência: a influência dos estilos parentais. PsicoUSF, Itatiba, v. 11, n.1, p. 65-73, Jun. 2006.

HUTRI, C. M.; LINDEMAN, M. The role of stress and negative emotions in an occupational. Journal of Career Development, Missouri, n. 29, n.1, p. 19-36, Set., 2002

KOHAN, N. C. Vocational choice as a source of *stress*. Interdisciplinaria, Buenos Aires, n. esp., p. 75-86, 2004

LARA, L. D.; ARAÚJO, M. C. S.; LINDNER, V.; SANTOS, V. P. L. S. O adolescente e a escolha profissional: compreendendo o processo de decisão. Arquivos de Ciências e Saúde, Umuarama, v. 9, n.1, p. 57-61, jan/abr, 2005.

LEITÃO, P. B. S. Orientação profissional para adolescentes do ensino médio, Caderno de Resumos. Campinas: XVI Encontro da Associação Brasileira de Psicoterapia e Medicina Comportamental, 2005.

LEVENFUS, R. S. Geração *zapping* e o sujeito da orientação vocacional. In. LEVENFUS, R. S, SOARES, D. H. P. & COLS (Orgs). Orientação vocacional ocupacional: novos achados teóricos, técnicos e instrumentais para a clínica, a escola e a empresa. Porto Alegre: Artmed, 2002, p. 51-60.

LEVENFUS, R. S., SOARES, D. H. P. Técnica R-O: um recurso clássico na tarefa da informação profissional. In:\_\_\_\_\_. (Orgs). Orientação vocacional ocupacional: novos achados teóricos, técnicos e instrumentais para a clínica, a escola e a empresa. Porto Alegre: Artmed, p. 357-370, 2002.

LIMA, M. T. A tempestade de idéias e sua utilização em orientação profissional. Anais do III Simpósio Brasileiro de Orientação Vocacional/ Ocupacional. Canoas:ULBRA, 1997.

LIMA, M. T. Técnica do círculo da vida. In. LEVENFUS, R. S.; SOARES, D. H. P & COLS. (Orgs) Orientação vocacional ocupacional: novos achados teóricos, técnicos e instrumentais para a clínica, a escola e a empresa. Porto Alegre: Artmed, 2002, p. 419-432.

LIPP, M. E. N. Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL). São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000, 55 p.

LIPP, M. E. N. Qualidade de vida e sobrevivência: modelo de tratamento comportamental do *stress*. In: ZAMIGNANI, D. R. (Org.). Sobre o comportamento e cognição: a aplicação da análise do comportamento e da terapia cognitivo-comportamental no hospital geral e nos transtornos psiquiátricos v. 3, Santo André: ESETec Editores Associados, 2001, p. 115- 118.

LIPP, M. E. N. O Modelo Quadrifásico do *stress*. In:\_\_\_\_\_ (Org.). Mecanismos Neuropsicofisiológicos do Stress: teoria e aplicações clínicas. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003, p. 17-21.

LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. E. N. O *stress* emocional e seu tratamento. In: RANGE, B. (Org), Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria. Rio de Janeiro: Artes Médicas, 2001, v. 1, p. 475-490.

LUCCHIARI, D. H. P. S; KRAWULSKI, E. Laboratório de Informação e Orientação Profissional: pesquisa sobre novas técnicas. Anais do III Simpósio Brasileiro de Orientação Vocacional/ Ocupacional. Canoas:ULBRA, 1997

LUCCHIARI, D. H. P. S. Pensando e vivendo a orientação profissional. São Paulo: Summus Editorial, 2. ed.1993, 152 p.

LUCCHIARI, D. H. Uma abordagem genealógica a partir do genoprofissiograma e do teste de três personagens. In: LEVENFUS, R. S.; LUCCHIARI, D. H. S.; SILVA, I.C.; LISBOA, M. D.; LASSANCE, M. C.; KNOBEL, M. (Orgs.), Psicodinâmica da escolha profissional. Porto Alegre: Artes Médicas, p. 135-160, 1997.

MANUAL do Vestibulando, São Paulo: Escala, 2003, 114 p.

MARGIS, R.; PICON, P.; COSNER, A. F.; SILVEIRA, R. O. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, v. 25, p.65-74, 2003. Suplemento 1.

MELO-SILVA, L. L Avaliação de processos e resultados em orientação profissional no Brasil. Anais Lisbon International Conference: Lisboa, 2005.

MINAYO, M. C. S. (Org) Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 9. ed., Petrópolis: Vozes, 1998, 80 p.

MIRANDA, S. Oficina de dinâmica de grupos.v.1. Campinas: Papirus, 1997, 64 p.

MOURA, C. B. Orientação profissional sob o enfoque da análise do comportamento: avaliação de uma experiência. Estudos de Psicologia, Campinas v. 19, n. 1, p. 5-14, 2002.

MOURA, C. B. Orientação profissional sob o enfoque da análise do comportamento. Londrina: Alínea, 2004, 120 p.

MOURA, C. B; SAMPAIO, A. C. P; GEMELI, K. R; RODRIGUES, L. D; MENEZES, M. V. Avaliação de um programa comportamental de orientação profissional para adolescentes. Revista Brasileira de Orientação Profissional, Ribeirão Preto, v. 6, n. 1, p. 25-40, 2005.

MURTA, S. G.; TROCCOLI, B. T. Avaliação de intervenção em estresse ocupacional. Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 20, n. 1, p. 39-47, jan./abr. 2004.

NASCIMENTO, R. S. G. F. Adolescência, identidade e escolha profissional: relato de uma experiência e seu referencial teórico. Psicologia em Revista, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 31-39, Mai., 2004.

NEIVA, K. M. C. Entendendo a orientação profissional. São Paulo: Paulus 1995, 92 p.

NEIVA, K. M. C. Teste de frases incompletas para orientação profissional: uma proposta de análise. In. LEVENFUS, R. S., SOARES, D. H. P & COLS (orgs) Orientação vocacional ocupacional: novos achados teóricos, técnicos e instrumentais para a clínica, a escola e a empresa. Porto Alegre: Artmed, p. 275-305, 2002.

NEIVA, K. M. C; SILVA, M. B.; MIRANDA, V. R.; ESTEVES, C. Um estudo sobre a maturidade para a escolha profissional de alunos do ensino médio. Revista Brasileira de Orientação Profissional, Ribeirão Preto, v. 1, n. 6, p 1-14, Jan. 2005.

NORONHA, A. P. P.; AMBIEL, R. A. M. Orientação profissional e vocacional: análise da produção científica. PsicoUSF, Itatiba, v. 11, n. 1, p.75-84, Jun., 2006.

OLIVEIRA, R. Questionário vocacional de interesses. São Paulo: Vetor Editora Psicopedagógica, 1982, 14 p.

OLIVEIRA, M. C. S. L.; PINTO, R. G.; SOUZA, A. S. Perspectivas de futuro entre adolescentes: universidade, trabalho e relacionamentos na transição para a vida adulta. Temas em Psicologia da SBP, Ribeirão Preto, v. 11, n. 1, p. 16–27, 2003.

O QUE SÃO INTERESSES? Centro de Psicologia Aplicada, Unesp, Bauru, 1999.

PETER, C.; PRIDEAUX, L. A.; PATTON, W. Antecedents and consequences of career decisional states in adolescence. Journal of Vocational Behavior., [S.I.], v. 67, n. 3, p. 397-412, Dez, 2005.

PINHEIRO, P. L.; MEDEIROS, J.G. Programa de orientação profissional: uma análise comportamental. Revista Brasileira de Orientação Profissional, Ribeirão Preto, v. 5, n. 1, p.103-105, Jan., 2004.

PIMENTA, S.G. Estudo crítico das principais teorias da escolha vocacional: presença e insuficiência do psicologismo. In: \_\_\_\_\_. (Org.). Orientação vocacional e decisão: estudo crítico da situação no Brasil. São Paulo: Loyola, 1979, p.19-45.

PORTO, J. B.; TAMAYO, A. influência dos valores laborais dos pais sobre os valores laborais dos filhos. Psicologia. Reflexão & Crítica, Porto Alegre, v.19, n.1, p.151-158, Jun., 2006.

PRIMI, R; MUNHOZ, A. M. H.; BEGETHI C. A.; NUCCI E. P. D; PELLEGRINI M. C. K; MOGGI, M. A. Desenvolvimento de um inventário de levantamento das dificuldades da decisão profissional. Psicologia: Reflexão & Crítica, Porto Alegre, v.13, n.3, p.451-463, Out., 2000.

PROFISSÕES engenharias, v. 1, São Paulo: Abril, 2005, 98 p.

PROFISSÕES artes e arquitetura, v. 2, São Paulo: Abril, 2005, 98 p.

PROFISSÕES ciências da saúde, v. 3, São Paulo: Abril, 2005, 98 p.

PROFISSÕES tecnológicas e seqüenciais, v. 4, São Paulo: Abril, 2005, 98 p.

RAPPAPORT, C. L. Escolhendo a profissão. São Paulo: Ática, 1998, 88 p.

RESENDE, I.; GUELHERO, S. H. O gráfico dos meus interesses. Material elaborado em estágio de Orientação Profissional, Centro de psicologia Aplicada, Unesp, Bauru, 1999.

SADRE-CHIRAZI-STARK, M. SANDMEYER, P. A herança de Ötzi. Viver Mente & Cérebro, São Paulo, n. 7, p. 6-11, 2006. Especial *Stress* e *Ansiedade*

SANTOS, L. M. M. O papel da família e dos pares na escolha profissional. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 10, n. 1, p. 57-66, jan/abr., 2005.

SAUERMAN, H. Vocational choice: a decision making perspective. Journal of Vocational Behavior, [S.I.] v. 66, n. 2, p. 273-303, Abr., 2005.

SAX, L. J.; BRYANT, N. A. The impact of college on sex-atypical career choices of men and women. Journal of Vocational Behavior, [S.I.] v. 68, n.1, p. 52-63, Jan, 2006.

SEGER-JACOB, L.; CABALLO, V. Diferencias entre estudiantes brasilenõs y espanõles en la percepción de estímulos vitales estresantes. In: Zamignani, D. (Org). Sobre o comportamento e cognição: aplicação da análise do comportamento no hospital geral transtornos psiquiátricos, v. 3, Santo André: ESETec editores associados, 2001, p.107-118.

SELYE, H. The stress of life. Nova Iorque: McGraw-Hill. 178 p.

SILVA F. P. P. *Burnout*: um desafio à saúde do trabalhador. Revista de Psicologia Social e Institucional, Londrina, v. 2, n. 1, p. 111-124, Jun., 2000.

SKINNER, B. F. Ciência e comportamento humano. 10 ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998, 489 p.

SOARES, D. H. P O que é escolha profissional, 2. ed. São Paulo: Brasiliense, 1991, 69 p.

SOARES, D. H. P. A escolha profissional: do jovem ao adulto. São Paulo: Summus Editorial, 2002, 198 p.

SOARES, D. H. P. Técnicas para grupos de reorientação profissional. In: LEVENFUS, R. S., SOARES, D. H. P & COLS. (Orgs.). Orientação vocacional ocupacional: novos achados teóricos, técnicos e instrumentais para a clínica, a escola e a empresa. Porto Alegre: Artmed; p. 323-336, 2002.

SOARES, D. H. P. Como trabalhar a ansiedade e o estresse frente ao vestibular. In: LEVENFUS, R. S, SOARES, D. H. P. & COLS. (Orgs.). Orientação vocacional ocupacional: novos achados teóricos, técnicos e instrumentais para a clínica, a escola e a empresa. Porto Alegre: Artmed, p. 337-356, 2002.

SOUZA, M. M. S Exploração e indecisões vocacionais em adolescentes no contexto educacional brasileiro, 112 p., Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2003.

SPARTA, M. O desenvolvimento da orientação Profissional no Brasil. Revista Brasileira de Orientação Profissional, São Paulo, v. 4, n 1/2 , Abr. p. 1-11, 2003.

SUPER, D. A theory of vocational development. American Psychologist, Washington, DC, v.8, n. 5, p. 185-190, 1953.

VAN ESBROECK, R.; TIBOS, K.; ZAMAN, M. A dynamic model of career choice development. International Journal for Educational and Vocational Guidance, Nova Iorque, v.5, n. 1, p. 5-18, Jan., 2005 .

VERÍSSIMO, E. Meu adorável vagabundo. O Estado de São Paulo, São Paulo, 11 jan., 1990 Vestibular 90, Suplemento Especial.

VIGNOLI, E.; CROITY-BELZ, S.; CHAPELAND, V.; FILLIPIS, A.; GARCIA, M. Career exploration in adolescents: the role of anxiety, attachment, and parenting style. Journal of Vocational Behavior, [S.I.], v. 67, n. 2, p. 153-168, Out. 2005.

WHITAKER, D. A escolha da carreira e globalização. São Paulo: Moderna, 1997, 89. p.

**ANEXO A**

**Ficha de Identificação do Participante**

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

***Religião:*** \_\_\_\_\_ ***Estado Civil:*** \_\_\_\_\_

Profissão dos Pais:

Mãe: \_\_\_\_\_ Pai: \_\_\_\_\_

## ANEXO B

### Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)

Quadro 1 a

a) Marque com um F1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas.

- 1. MÃOS E PÉS FRIOS
  - 2. BOCA SECA
  - 3. NÓ NO ESTÔMAGO
  - 4. AUMENTO DE SUDORESE
  
  - 5. TENSÃO MUSCULAR
  - 6. APERTO DA MADÍBULA/ RANGER OS DENTES
  - 7. DIARRÉIA PASSAGEIRA
  - 8. INSÔNIA
  - 9. TAQUICARDIA
  - 10. HIPERVENTILAÇÃO
  - 11. HIPERTENSÃO ARTERIAL SÚBITA OU PASSAGEIRA
  - 12. MUDANÇA DE APETITE
- 

Quadro 1 b

b) Marque com um P1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas.

- 13. AUMENTO SÚBITO DE MOTIVAÇÃO
- 14. ENTUSIASMO SÚBITO
- 15. VONTADE SÚBITA DE INICIAR NOVOS PROJETOS

Quadro 2 a

a) Marque com um F2 os sintomas que tem experimentado na última semana.

- 1. PROBLEMAS DE MEMÓRIA
  - 2. MAL-ESTAR GENERALIZADO, SEM CAUSA ESPECÍFICA
  - 3. FORMIGAMENTO DAS EXTREMINIDADES
  - 4. SENSACÃO DE DESGASTE FÍSICO CONSTANTE
  - 5. MUDANÇA DE APETITE
  - 6. APARECIMENTO DE PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS
  - 7. HIPERTENSÃO ARTERIAL
  - 8. CANSAÇO CONSTANTE
  - 9. APARECIMENTO DE ÚLCERA
  - 10. TONTURA/SENSAÇÃO DE ESTAR FLUTUANDO
- 

Quadro 2 b

b) Marque com um P2 os sintomas que tem experimentado na última semana.

- 11. SENSIBILIDADE EMOTIVA EXCESSIVA
- 12. DÚVIDA QUANTO A SI PRÓPRIO
- 13. PENSAR CONSTANTEMENTE EM UM SÓ ASSUNTO
- 14. INICIAR NOVOS PROJETOS
- 15. IRRITABILIDADE EXCESSIVA
- 15. DIMINUIÇÃO DA LIBIDO

Quadro 3 a

a) Marque com um F3 os sintomas que tem experimentado no último mês.

- 1. DIARRÉIA FREQUENTE
  - 2. DIFICULDADES SEXUAIS
  - 3. INSÔNIA
  - 4. NÁUSEA
  - 5. TIQUES
  - 6. HIPERTENSÃO ARTERIAL CONTINUADA
  - 7. PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS PROLONGADOS
  - 8. MUDANÇA EXTREMA DE APETITE
  - 9. EXCESSO DE GASES
  - 10. TONTURA FREQUENTE
  - 11. ÚLCERA
  - 12. ENFARTE
- 

Quadro 3 b

b) Marque com um P3 os sintomas que tem experimentado no último mês.

- 13. IMPOSSIBILIDADE DE TRABALHAR
- 14. PESADELOS
- 15. SENSAÇÃO DE INCOMPETÊNCIA EM TODAS AS ÁREAS
- 16. VONTADE DE FUGIR DE TUDO
- 17. APATIA, DEPRESSÃO OU RAIVA PROLONGADA
- 18. CANSAÇO EXCESSIVO
- 19. PENSAR /FALAR CONSTANTEMENTE EM UM SÓ ASSUNTO
- 20. IRRITABILIDADE SEM CAUSA APARENTE
- 21. ANGÚSTIA/ANSIEDADE DIÁRIA
- 22. HIPERSENSIBILIDADE EMOTIVA
- 23. PERDA DO SENSO DE HUMOR

## ANEXO C

### Ficha de Levantamento de Informações sobre a Escolha

Quantas profissões você está considerando no momento? Quais?

- ( ) nenhuma  
( ) uma: \_\_\_\_\_  
( ) duas: \_\_\_\_\_  
( ) três: \_\_\_\_\_  
( ) quatro ou mais: \_\_\_\_\_

Em relação às profissões que você mencionou, como você considera o nível de informação que tem sobre elas (atividades por ela realizadas, mercado de trabalho, dificuldades, salários)?

Quanto à opção	Nível de informação		
	Bem informado	Pouco informado	Sem informação

*Existe alguém próximo a você que seja formado nestas profissões que você citou?*

- ( ) Sim ( ) Não Quem? \_\_\_\_\_

Quando a escolha profissional começou a preocupá-lo (a)?

- ( ) desde criança  
( ) a partir do ensino fundamental II  
( ) a partir do ensino médio  
( ) a partir deste ano  
( ) não me preocupo com ela

Com relação à escolha profissional:

- ( ) tem muita dificuldade para tomar a decisão  
( ) tem certa dificuldade para tomar a decisão  
( ) está indeciso  
( ) já está quase decidido  
( ) já fez sua escolha

Quanto à escolha profissional você se sente:

- muito inseguro
- inseguro
- mais ou menos seguro
- seguro

Escreva o nome de três pessoas que você admira e por que:

	Pessoa	Motivo
1.		
2.		
3.		

Qual sua maior preocupação atual?

---

Quantas horas você estuda por dia?

- 30 minutos
- 1-2 horas
- 3-4 horas
- 5 ou mais horas

Como é sua rotina diária:

---

---

O que seus familiares falam para você sobre profissões? Eles têm preferência sobre alguma?

---

---

Você gostaria de cursar uma faculdade fora da cidade onde mora? Por que? Onde? Qual?

---

---

O que você acredita estar fazendo para passar no vestibular?

---

---

## ANEXO D- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Eu, \_\_\_\_\_, portador do RG \_\_\_\_\_, responsável por \_\_\_\_\_, morador(a) da rua \_\_\_\_\_ nº \_\_\_\_\_ do estado \_\_\_\_\_, concordo com sua participação na pesquisa “Stress no Comportamento de Escolha do Adolescente: Intervenção em Orientação Profissional” realizada por Patrícia Bergantin Soares Leitão, psicóloga e aluna do Curso de Mestrado em Desenvolvimento e Aprendizagem da Unesp - Bauru sob orientação da Prof. Dra. Sandra Leal Calais.

A pesquisa tem como objetivo identificar a presença de stress no comportamento de decisão profissional de adolescentes do 3º. ano do Ensino Médio, antes e depois de uma intervenção em orientação profissional.

Será aplicado o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de LIPP (ISSL), (2000) anterior e posteriormente à orientação profissional. O instrumento tem por objetivo conhecer a sintomatologia do stress que o indivíduo possui e em que fase se encontra. A intervenção em orientação profissional será realizada em 10 sessões de uma hora e quarenta minutos, semanalmente, em horário vespertino, no próprio estabelecimento escolar.

Haverá três grupos: o Experimental, o Comparativo e o de Controle. A intervenção será oferecida primeiramente aos jovens do Grupo Experimental. Após o término da coleta de dados, será oferecido também aos Grupos Controle e Comparativo, sessões em orientação profissional. Todos os participantes serão selecionados por sorteio.

Ressalta-se que a participação no estudo é voluntária. A não aceitação em participar do mesmo, sem expor as razões, assim como a desistência em participar a qualquer momento, não acarretará qualquer prejuízo.

A identidade do participante será mantida em sigilo. As informações obtidas serão divulgadas apenas em literatura especializada.

Estou ciente e de acordo com os termos para a realização deste estudo, e autorizo, por meio deste, a inclusão dos dados deste na pesquisa.

\_\_\_\_\_, de \_\_\_\_\_ de 2006.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do responsável

## ANEXO E

### Relato de sessões

Todas as sessões obedeceram a uma seqüência regular, iniciando com leitura do Caderno Grupal, aplicação de dinâmicas e/ou estratégias temáticas pertinentes ao objetivo das sessões, avaliação do encontro para se obter *feedback* do grupo e nomeação de um dos participantes para levar o Caderno. As sessões iniciavam-se sempre no horário das 14h, com duração de uma hora e quarenta minutos, semanalmente, nos meses de março a junho de 2006.

A escolha das técnicas utilizadas foi realizada de acordo com o critério pessoal da pesquisadora, por avaliar previamente seus resultados efetivos na atuação com outros grupos de adolescentes. A opção pela descrição minuciosa das técnicas e estratégias selecionadas neste estudo tem o intuito de oferecer a possibilidade de replicação do Programa de Orientação Profissional por outras pessoas que tenham interesse em estudar as variáveis que esta área de atuação se ocupa, bem como para futura comprovação ou comparação dos resultados relatados.

#### 1<sup>a</sup>. sessão

Presentes: 13 (treze) participantes.

Esta sessão teve por objetivo obter informações sobre sintomas de *stress* e repertório de escolhas dos participantes, além de iniciar o processo de Orientação Profissional. A intervenção iniciou-se com a apresentação da pesquisadora, nome da pesquisa e explicação de como ela seria desenvolvida. Foram aplicados os instrumentos de pré-teste: **“Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de LIPP” (ISSL), (2000), “Ficha de Identificação do Participante”** e **“Ficha de Informações sobre Escolha”**, este último adaptado do instrumento pré e pós-intervenção proposto por Moura (2004). Toda esta etapa teve duração de 30(trinta) minutos.

Foi realizada a apresentação dos participantes com a técnica **“Fósforos”**, proposta por Albigenor e Militão (2002) com duração de 20 (vinte) minutos. Cada

participante recebeu um fósforo e deveria se apresentar enquanto este estivesse aceso. A pesquisadora iniciou a estratégia demonstrando os passos a serem seguidos: abrir a caixa, acender um fósforo e proceder a sua apresentação - nome, expectativas, gostos pessoais, características marcantes.

Todos se apresentaram rapidamente, apenas citando seu nome e dizendo entre quais cursos estavam indecisos. A pesquisadora interveio explorando as falas, questionando o quanto indeciso acreditavam estar, se tinham informações sobre a profissão, quais seus gostos.

Abaixo se encontra a relação dos participantes e as profissões relatadas por eles no início do processo:

O.: Psicologia.

F.: não sabe o que fazer.

G.: algo na área de Biológicas.

H.: Psicologia, Odontologia.

L.: não sabe o que prestar.

N.: História, Artes Cênicas, Biologia.

M.: não sabe.

T.: não tem idéia.

D.: Biomedicina.

S.: Audiovisual.

P.: não tem idéia.

V.: Relações Internacionais e Direito.

B.: não sabe o que prestar.

Em seguida foram estabelecidas as **“Regras do Grupo”** adaptada de Miranda (1997), especificando como o grupo funcionaria, os direitos e deveres de cada participante. As regras foram oferecidas em forma de texto e discutidas de acordo com a técnica da **“Aulinha”** (ANTUNES, 2001), que consiste em cada participante ler um item do texto e o seguinte explicar sobre seu entendimento. Cada regra foi votada e aceita. Ao final da leitura foi aberta a possibilidade de acrescentar outras regras. Foram estabelecidas pelo grupo que as sessões ocorreriam sem intervalos, tendo então a duração de uma hora e quarenta minutos; os atrasos tolerados seriam de (10) dez minutos, aceitas duas faltas justificadas e haveria permissão para a entrada de novos participantes somente até a segunda semana. Enfatizou-se a questão do sigilo, pedindo que se mantivessem nas sessões todas as ocorrências.

Foi explanada também a técnica do “**Caderno Grupal**”, com duração de 20 (vinte) minutos. A técnica foi proposta por Lucchiari, (1993), onde a cada semana um participante escreve no caderno sobre sua vivência no grupo. S. se ofereceu para ser a primeira a escrever.

Para identificar expectativas dos participantes foi aplicada a estratégia “**O que me trouxe para o processo de Orientação Profissional**”, Moura (2004) e teve duração de aplicação de 25 (vinte e cinco) minutos. Após o preenchimento, o grupo foi interrogado sobre os pontos que consideraram como mais difíceis de serem escritos. D. conta que foi o presente, pois é onde estão suas maiores dúvidas. N. concordou, dizendo estar aflita com o tempo que tem para tomar decisões. L. comenta que apesar de não saber o que quer, percebeu muita dificuldade em lembrar coisas de seu passado e que isso pode estar interferindo na sua escolha. P. e G. disseram que não perceberam dificuldades, pois acreditam estar na parte fácil da orientação.

A próxima etapa teve o objetivo de explicar a intervenção em Orientação Profissional como processo de tomada de decisão. Para esta explanação foi utilizada uma adaptação da técnica “**Escolha seu Caminho**”, Moura (2004), com duração de 10 (dez) minutos. Todos os participantes receberam a estratégia e acompanharam a explicação. Houve perguntas sobre o que iria acontecer se a orientação terminasse sem que conseguissem decidir sobre uma profissão. A pesquisadora esclareceu que poderia ser realizado acompanhamento individual para estes casos.

Cada participante atribuiu uma palavra oralmente que sintetizou a sessão. Este procedimento durou 5 (cinco) minutos e foram obtidos os seguintes resultados:  
Legal: (58%), atraso do participante: (8,5%), interessante: (25%), nota 10: (8,5%)

## **2<sup>a</sup> sessão**

Presentes: 14 (quatorze) participantes

Leitura do Caderno Grupal:

*“Na reunião nós nos apresentamos através da dinâmica dos fósforos, onde cada um deveria falar seu nome e o que pretende fazer (com relação à profissão) no tempo em que o fósforo mantivesse aceso. Depois nós lemos as “Regras da Orientação Vocacional” para que ninguém se sinta excluído ou em destaque no grupo. O nosso grupo tem pessoas totalmente perdidas e bastante indecisas. Depois de lermos as regras, nós lemos os passos*

que daremos durante os encontros para chegarmos ao resultado (decisão) de que carreira nos será melhor para seguir”.

Com o objetivo de refletir sobre a influência dos estereótipos nas profissões, foi realizada a “**Dinâmica dos Estereótipos**” estratégia de domínio popular que consiste em dividir o grupo em quatro subgrupos aleatoriamente e distribuir entre eles uma folha numerada de 1 a 17. Os participantes receberam 17 (dezessete) figuras retiradas de revistas e cada subgrupo deveria relacionar a qual profissão a figura se remetia. Feito isto para todas as figuras, a pesquisadora verificou qual subgrupo teve maior número de acertos. As figuras distribuídas não apresentavam qualquer indício da real profissão dos indivíduos. Os resultados foram:

Profissão real	Subgrupo 1	Subgrupo 2	Subgrupo 3	Subgrupo 4
Médico	Vereador	Terapeuta Ocupacional	Médico	Administrador de Empresas
Administrador de Empresas	Empresário	Engenheiro de Produção	Micro empresário	Empresário
Jornalista	Contador	Vereador	Empresário	Executivo
Psicóloga	Dona de casa	Dono de Loja	Dona de Casa	Publicitária
Economista	Economista	Empresário	Advogado	Economista
Advogada	Segurança	Economista	Psicóloga	Advogada
Padre	Político	Sindicalista	Dono de Loja de Tintas	Padeiro
Química	Psicóloga	Socióloga	Psicóloga	Pedagoga
Administrador	Médico	Médico	Empresário	Empresário
Físico	Professor	Engenheiro	Técnico	Técnico em informática
<i>Personal trainer</i>	Advogado	Dentista	Publicitário	Médico
Antropólogo	Motorista	Gerente	Gerente	Porteiro
Advogada	Astronauta	Dona de clínica de estética	Secretária	Estilista
Jornalista	Administradora	Estilista	Prof. Ed. Física	Modelo
General	Diretor	Professor	Professor	Engenheiro
Historiador	Escritor	Juiz	Escritor	Professor
Técnico em Informática	Programador	Psicólogo	Piloto de Fórmula 1	Astronauta

Esta estratégia foi concluída com 30 (trinta) minutos de duração e foram realizadas considerações sobre como se podem identificar estereótipos em nossa vida, se fazemos julgamentos prévios acerca de algumas profissões e/ou das pessoas à nossa volta, quais as implicações dos estereótipos na escolha da carreira. Pediu-se para que os

participantes descrevessem um turista: “camisa florida, chapéu, máquina fotográfica pendurada no pescoço, vermelho de sol, chinelos”. A imagem criada foi utilizada para exemplificar como há idéias preestabelecidas em nosso meio. Os participantes mencionaram algumas profissões que acreditavam apresentar estereótipos: profissões que usam branco, as que são consideradas como elegantes (pelo uso de traje social, pelo local de atuação), as que são femininas, as que têm *status*, entre outras.

Foi explicado que o estereótipo é uma das influências que se sofre ao escolher. O “**Varal das influências**”, proposto pela pesquisadora, teve duração de 35 (trinta e cinco) minutos e foi complementar à primeira estratégia. Foi estendido entre os participantes um barbante como um varal, atravessando a sala toda. Cada participante recebeu tiras de papéis onde deviam escrever influências positivas e negativas que percebiam estar sofrendo para a escolha de sua profissão, tantas quanto fossem necessárias. Individualmente, cada participante apresentou suas considerações colocando os papéis no varal, de modo que ao final das apresentações todos os papéis estivessem pendurados e visíveis a todos os participantes. O grupo também dividiu o varal em positivo e negativo.

Os itens abaixo foram listados:

Influências positivas:

Mercado de trabalho (4%), fazer o que gosta (11,5%), apoio familiar (31%), conhecer profissionais (19%), orientação profissional (7,5%), amigos (4%), pesquisa – (23%)

Influências negativas:

Salário (38,5%), pressão do vestibulando (11,5%), mercado de trabalho (15%), influências dos pais (11,5%), estereótipo profissional (7,5%), futuro (4%), medo (4%), *stress* (4%).

A conclusão desta estratégia é que todos estão suscetíveis às influências diariamente, porém quando se trata de escolha de carreira, identificar estas influências pode ajudar para sua escolha. Foram retomados itens como mercado de trabalho e família, pois ambos foram citados tanto como influências positivas como negativas.

A última estratégia foi o “**Círculo da Vida**”, proposta por Lima (2002) e tem o objetivo de facilitar ao participante a verbalização de questões referentes à sua vida. Pediu-se que cada participante pensasse em tudo o que considerasse importante em sua vida, procurando lembrar de tudo o que ele valoriza. Em seguida, solicitou-se para que cada orientando desenhasse um círculo ou algo que simbolizasse sua vida. Feito isso, deveriam reparti-lo em tantas partes quantas fossem as áreas ou itens em que pensou. O tamanho das partes deveria corresponder ao grau de importância que cada área ocupava em sua vida. A

última etapa consiste em dar uma cor a cada área escolhida e nomeá-las. Após a execução pediu-se aos voluntários para expor sua atividade. O fechamento desta dinâmica foi realizado com discussão sobre como cada um realizou a escolha das cores, em quantas partes o círculo foi dividido, qual o tamanho da folha ele ocupa, qual a área mais difícil de definir.

Houve consenso em colocar a família em sua vida, e todos os participantes escolheram cores fortes como vermelho e amarelo. Outros pontos em comum a todos os desenhos foram os amigos (com cores alegres como o laranja e o verde), atividades de diversão/lazer, e estudo. Os campos desenhados apresentaram forma de círculos, quadrados e figuras aleatórias. Duração de 20 (vinte) minutos.

A última estratégia, a **“Gincana de Profissões”** foi proposta por Soares (2002b) e teve duração de 20 (vinte) minutos. Ela proporciona de maneira ativa, ampliação do conhecimento de profissões existentes no mercado, apresentando novas possibilidades de atuação, além das mais tradicionais. A pesquisadora dividiu os participantes nos mesmos subgrupos da primeira estratégia e pediu que entrassem em um consenso para apresentarem uma única resposta. A pesquisadora leu cartões com a descrição de várias profissões e cada subgrupo deveria adivinhá-las. As informações para os cartões foram retiradas dos Guias do Estudante 2005, 2006 e 2007. Foram lidas as seguintes descrições:

#### → Desenho Industrial

Tanto quanto pensar na estética, nessa profissão você vai se ocupar da utilidade e da funcionalidade dos objetos que irá criar. Além da criação, você orientará as diversas etapas de fabricação do produto e acompanhará até mesmo sua circulação no mercado. Também fará experiências com novos materiais, pesquisará inovações técnicas para racionalizar a produção.

Na maioria das escolas, os dois primeiros anos compõem o núcleo básico do curso. A partir daí é feita a opção por projeto de produto ou programação visual. Em programação visual, você vai estudar a força psicológica das imagens e das cores e aprender as técnicas e os processos gráficos. Em projeto de produto, passará boa parte do curso em laboratório, analisando materiais, desenvolvendo projetos e fazendo protótipos. O currículo abrange análise gráfica, fotografia, história da arte e da tecnologia, informática, marketing e metodologia.

Respostas: Designer Gráfico (50%), Publicidade e Propaganda (50%).

#### → Meteorologia

É a ciência que estuda a atmosfera da Terra e seus fenômenos. Pesquisa e avalia as condições atmosféricas; estuda dados relativos a vento, chuva, insolação, temperatura e umidade do ar, para entender e prever o tempo nas diversas regiões do planeta. Interpreta gráficos, imagens de satélites e radares, utilizando mapas e programas específicos de computador. Sua atividade é fundamental para o setor rural, uma vez que o agricultor depende das condições climáticas para definir a época de plantio e colheita. Também trabalha em empresas que prestam serviços de radiometeorologia e meteorologia ambiental.

Respostas: Meteorologia (75%), Geologia (25%).

#### → Estatística

Utilizando rigorosa metodologia científica, esse profissional organiza e analisa dados quantitativos que levam a previsões confiáveis em qualquer ramo de atividade. Lidar com cifras e complicadas operações matemáticas faz parte de sua rotina. Mas é importante que esse *expert* em cálculos tenha também base humanística e aguçado senso crítico para poder analisar os números dentro do seu contexto e um conjunto de técnicas e métodos de pesquisa que, entre outros tópicos, envolve o planejamento do experimento a ser realizado, a coleta qualificada dos dados, a inferência, o processamento e análise e a disseminação das informações.

Respostas: Estatística (50%), Engenharia Cartográfica (25%), Psicologia (25%).

#### → Naturopatia

Atividade que acredita nos benefícios das cores, do barro, de elementos da natureza para ajudar na cura de muitas doenças. Uma profissão nova, existente há apenas sete anos no Brasil, que usa técnicas já conhecidas há bastante tempo. O objetivo é dar equilíbrio físico e mental ao indivíduo. Atua com a fitoterapia (tratamento através de plantas); massoterapia (massagem terapêutica); terapia floral (como os Florais de Bach); geoterapia (tratamento com banhos de argila), hidroterapia (tratamento com banhos de contraste); terapias orientais (acupuntura, fitoterapia chinesa) e iridologia - estudo da íris - usada como auxiliar no diagnóstico, que pode ser feito inclusive pela planta do pé.

Respostas: Acupuntura (50%), Terapia Ocupacional (25%), Homeopatia, (25%).

#### → Biotecnologia

É o ramo das ciências biológicas voltado para a medicina e dedicado à investigação das doenças humanas, suas causas e formas de combatê-las. Ocupa-se em

examinar e fazer testes em organismos e, por meio da observação, identificar as doenças e descobrir os meios de curá-las. Ele interpreta os resultados dos testes e exames e trabalha muitas vezes em colaboração com outros especialistas da área médica. Seu campo de trabalho, na verdade, situa-se entre a medicina clínica e a científica. Não é nem médico nem biólogo.

Respostas: Química (25%), Infectologista (25%), Biomedicina (25%), Analista (25%).

A Avaliação do grupo foi realizada por meio de uma nota oral e teve duração de 2 (dois) minutos. Os resultados foram: 9: (50%), 8: (25%), 7: (17%), 6: (8%).

### **3ª sessão**

Presentes: 10 (dez) participantes

Leitura do Caderno Grupal:

*“Na reunião nós escrevemos em uma folha os pontos negativos e positivos que influenciam na escolha da nossa profissão. Depois tivemos que identificar as profissões nas fotos e fazer um espaço que representava as coisas importantes na nossa vida e cada quadrinho do espaço tinha que pintar de uma cor que queria, depois ela falou o que cada cor representava”.*

Devido aos feriados, a orientação não ocorreu durante duas semanas seguidas. Com intuito de se fazer uma “Tempestade de Idéias” (LIMA, 1997) sobre a última sessão foi apresentada aos participantes a música “Xote Universitário”, composição de Accioly Neto e Santana, interpretada pelo grupo Falamansa. Os participantes receberam a letra da música e tiveram a tarefa de identificar as influências que o cantor descrevia. Duração de 10 (dez) minutos.

*“Eu perdi o vestibular de Medicina  
A minha mãe ficou zangada e eu, nem um pouco*

*Eu não sei, mas talvez seja muito pouco  
Aprender a receitar penicilina  
Sou nervoso e tenho medo de ver sangue  
Minha família quer me ver na cirurgia  
Costurando quem vem lá do banguê-banguê  
Que aparece na TV, pois acontece todo dia  
Pra ter um anel no dedo e um Dr. no nome  
Ser um grande homem feliz e famoso  
Mudar, de repente meu comportamento tão escandaloso*

*Casar com a benção da Virgem Maria  
Não me envolver nessa má companhia  
Que não se penteia, freqüenta a cadeia e lugar perigoso  
Tenho medo da polícia e de bandido  
Alergia a político safado  
E um irmão que não me sai do pé do ouvido  
Dizendo que eu devia estudar pra Advogado  
Outro diz que se eu fizer Engenharia  
Eu mesmo sem ter vocação eu enriqueço  
Eu pergunto se este peste gostaria  
Que o prédio que eu fizesse lhe caísse na cabeça*

Os resultados foram:

Influências Positivas: apoio familiar (32%), realização pessoal (16%), trabalho em prol da sociedade (4%), informação profissional (12%), orientação (12%), amigos (12%), saber quais profissões não quer (12%).

Influências Negativas: vocação (4%), adequação do comportamento a algo que não gosta (14%), influência dos irmãos (14%), salário (17,5%), mercado de trabalho (21%), nervosismo (4%), fracasso (4%), pressão familiar (4%), influência da mãe (17,5%), medo do vestibular (4%).

A segunda atividade foi o **“Exercício Combinado de Autoconhecimento”**, proposta por Moura (2004), com o objetivo de identificar e descrever características pessoais, habilidades, atividades de interesse e seu potencial para aprendizagem. Consiste na distribuição para cada participante de uma folha com 74 (setenta e quatro) características pessoais e uma tabela com 4 (quatro) quadrantes: gosto e faço, gosto e não faço, não gosto e faço e não gosto e não faço, onde deveriam ser distribuídas as 74 (setenta e quatro) características. A discussão deste exercício foi concentrada na semelhança das atividades agrupadas no mesmo quadrante, a distribuição das características em cada quadrante, sua concentração ou equilíbrio.

Foi exposto aos participantes que o quadrante gosto e faço sinaliza interesses e habilidades já desenvolvidas, gosto e não faço sinaliza interesse e pouca habilidade, não gosto e faço, falta de interesse e alguma habilidade e não gosto e não faço, falta de interesse e de habilidade. O último quadrante representa características que devem ser evitadas quando encontradas em profissões. Cada participante elencou pelo menos 5 (cinco) profissões que compreendessem a maioria das habilidades listadas no gosto e faço. Duração de 35 (trinta e cinco) minutos.

Como técnica de Informação sobre profissões foi utilizada **“Escolha Bem Sua Profissão”**, Guia do Estudante (1998) e teve duração de 75 (setenta e cinco) minutos. Esta atividade consiste em 14 (quatorze) afirmações em que o participante deve optar se concorda ou discorda. Após o tempo de preenchimento, cada questão foi lida e perguntado ao grupo quem concordava ou discordava das afirmações e quais argumentos tinham para defender sua opinião. Neste momento a pesquisadora conduziu a discussão, aprofundando cada tema. Todas as questões foram polêmicas, tendo sempre quem discordasse e quem concordasse com a afirmação. Foram abordados os temas sobre vocação, tendências inatas, mercado de trabalho instável, condição e liberdade para escolher, predisposição para algumas profissões, meios de comunicação como fontes de informação, realização pessoal, importância e *status* profissional, sexismo das profissões e universidades. Atividade com duração de 50 (cinquenta) minutos.

Para avaliar a sessão foi utilizada a estratégia **“Os Olhares”**, proposta por Fritzen (1997), com duração de 5 (cinco) minutos. Os resultados foram:

*“Sessão bem discutida entre os alunos, cada um dando sua idéia. Minha participação foi mais atenciosa, ouvindo as palavras da orientadora e dos alunos”*

*“A aula foi boa e tirou algumas dúvidas. Eu participei bastante e gostei da aula”*

*“Foi surpreendente a sessão, mas eu estava cansada e ansiosa”*

*“A sessão teve muitas discussões de idéias em que várias pessoas discordavam das outras. Eu estava um pouco cansada da semana de provas”*

*“Foi legal, agradável”*

*“Fiquei um pouco desligada algumas vezes, em outras adorei a aula. Achei muito legal, pois discutimos muitas coisas”*

*“Escolhi olhos de quem está refletindo sobre ele mesmo, se conhecendo. Refleti sobre as idéias dos parceiros e sobre minhas idéias”*

*“A sessão foi agitada, constante, todos participaram e estavam atentos. Eu também estava no ritmo da sessão e gostei de participar”*

*“Escolhi o olho central com um círculo, pois antes da sessão de hoje ele estava desconfiado. Hoje estou mais ativo”*

#### **4ª sessão**

Presentes: 11(onze) participantes

Leitura do Caderno Grupal:

*“Nosso último encontro, relembramos o que havíamos feito no encontro anterior através da música da Falamansa, respondemos a um questionário no qual dividimos determinados tópicos que mostravam características e ações comuns em quatro categorias: gosto e faço, gosto e não faço, não gosto e faço e não gosto e não faço. Logo após, tentamos achar a profissão que mais se encaixava na categoria gosto e faço. Finalmente, discutimos sobre algumas afirmações sobre profissões e mercado de trabalho e fomos embora”*

A estratégia **“O Gráfico da Minha Vida”**, adaptação da técnica proposta Soares (2002c), auxilia no autoconhecimento do participante proporcionando reflexão dos fatos passados, presentes e futuros e teve duração de 40 (quarenta) minutos. Todos receberam folhas em branco e foi solicitado que traçassem uma linha horizontal. O início da reta corresponderia à data do nascimento do participante, o meio, a data do dia da sessão e o final da linha, a data de seu suposto falecimento. Os participantes preencheram o gráfico com situações consideradas importantes por eles, que viveram e que pretendiam viver. Os participantes foram questionados sobre suas dificuldades em escrever, em programar o futuro e o que no presente estão fazendo para alcançar o futuro pretendido. Todos os participantes relataram dificuldade em lembrar fatos passados. A justificativa desta estratégia foi a importância de um planejamento do futuro e a identificação do que no presente está sendo realizado para que este futuro seja alcançado. A discussão abordou tópicos sobre a identidade pessoal, o trabalho futuro, a importância de conciliá-los em uma profissão que os satisfaça e programação do futuro a partir do presente.

Para a introdução do tema de habilidades foi distribuída aos participantes a crônica de Veríssimo (1991) **“Meu Adorável Vagabundo”** sendo que cada parágrafo deveria ser lido por um participante. Após a leitura, foi apresentada a definição de habilidades, que compreende as atividades que cada um acredita que faz com competência. Esta etapa teve duração de 20 (vinte) minutos. Os participantes receberam então a **“Técnica das Atividades Profissionais”**, proposta por Lucchiari (1993), com duração de 30 (trinta) minutos. Os participantes deveriam assinalar as habilidades profissionais que acreditavam ter. A etapa seguinte consistiu em atribuir para cada habilidade assinalada pelo menos três profissões em que seria possível atuar. Posteriormente, o participante deveria escolher 3 (três) principais habilidades e descrever porque se sentiriam bem atuando. Por fim, cada um deveria verificar quais profissões abarcavam o maior número de habilidades assinaladas. Resultados:

F.: Engenharia, Publicidade, Direito. Prioridades: traje informal, horário flexível, trabalhar em vários locais.

G.: Agronomia, Ecologia, Biologia, Medicina. Prioridades: trabalho com as mãos, traje informal, direto com a natureza, responsabilidade.

H.: Psicologia, Administração Direito, Jornalismo, Engenharia. Prioridades: autônoma, convencimento de pessoas, horário livre.

J.: Administração, Assistente Social, Publicidade. Prioridades: traje informal, horário livre, elaborar projetos.

L.: Medicina veterinária, Psicologia, Medicina, Terapia Ocupacional, Enfermagem. Prioridades: atendimento a pessoas, trabalho em equipe e trabalho em lugar fechado.

T.: Jornalismo, Arquitetura, Administração, Psicologia, Dermatologia, Decoração, Farmácia. Prioridades: compreensão verbal, aparência e responsabilidade.

D.: Biomedicina, Turismo, Hotelaria, Enfermagem. Prioridades: trabalho ao ar livre, locais abertos e traje informal.

R.: Educação Física, Agronomia, Fisioterapia, Biologia, Publicidade, Engenharia. Prioridades: traje informal, horário livre e trabalho com as mãos.

P.: Biologia, Medicina, Engenheiro, Engenharia. Prioridades: trabalhar em mais de um local, trabalhar sozinho e imaginar coisas novas.

V.: Pedagogia, Medicina, Direito, Decorador, Relações Públicas, Economista, Publicidade. Prioridades: vestir-se bem, horário livre e auxiliar na transformação do mundo.

B.: Publicidade, Hotelaria, Direito, Oceanógrafo, Ecólogo, Filósofo, WebDesign, Editoração, Jornalismo, Psicologia, Engenheiro Ambiental. Prioridades: Trabalhar em vários locais, trabalhar sozinho, organização e sistematização de publicações.

A avaliação foi realizada por meio da técnica “**As Carinhas**”, com duração de 5 (cinco) minutos. Consistia em cada participante desenhar uma carinha em um círculo de papel, que correspondia à sessão e no verso escrever suas considerações sobre a sessão.  
Resultados:

*“Aula meiga”*

*“Aula interessante”*

*“Me ajudou bastante! Logo escolho uma profissão”*

*“Achei muito legal, pois começamos a perceber os nossos maiores gostos e estilos, tirando que teve que escrever muito - há, há - brincadeira, eu gostei muito e estou gostando cada vez mais”*

*“Achei a aula de hoje divertida e interessante. Lembrei de várias coisas e me informei de outras”*

*“Essa minha cara tá sorridente, pois foi o que essa aula representou prá mim e tô adorando fazer o teste”*

*“Foi bom porque foi bom, sem comentários”*

*“Foi legal, mas cansativo porque teve que pensar muito”*

*“Foi uma sessão legal, onde lembramos e descobrimos coisas interessantes sobre nossa vida”*

*“Tentei desenhar um carinha com uma cara de interessado e pensativo, pois foi bem legal a parte sobre escrever sobre si mesmo e pensar em tudo o que gostaria em seu trabalho”*

*“Porque eu consegui enxergar mais além de que aquilo que eu tinha em mente. Porque o teste é muito legal e eu me sinto bem! Eu gosto!”*

## **5ª sessão**

Presentes: 10 (dez) participantes.

Leitura do Caderno Grupal:

*“No último encontro, falamos um pouco sobre a nossa vida, como ela era antes, como ela é atualmente e como imaginamos que ela será futuramente. A partir desses dados fizemos um gráfico esboçando as datas mais importantes da nossa vida e posteriormente uma redação do gráfico anteriormente feito. Lemos e discutimos o texto “Meu Adorável Vagabundo” escrito por Veríssimo e comparamos as semelhanças, ou seja, a intextualidade entre a nossa redação e o texto do Veríssimo. Concluímos com isso que há profissões que se encaixam perfeitamente no gráfico de nossa vida e nas nossas qualidades. Com uma lista de algumas atividades profissionais, assinalamos as de maior interesse e refletimos em uma profissão ligada a ela. O encontro foi muito bem e me ajudou um pouco a tomar conhecimento de novas técnicas e a refletir mais sobre um futuro desejado o qual dependerá da profissão escolhida”.*

A estratégia “**STOP das Profissões**” foi descrita por Soares (2002b) e elaborada por Pinto (1999) e tem o objetivo de fornecer informação profissional de maneira lúdica, colocando o jovem em contato com muitas profissões. Foram distribuídas aos participantes uma folha com uma tabela constando as seguintes palavras: exatas, humanas, biológicas e não convencionais. O jogo consistia em sortear uma letra do alfabeto que deveria nortear o preenchimento de profissões se iniciassem com a letra sorteada. Por profissões não convencionais entenderam-se as carreiras que não exigem curso técnico ou ensino superior, como por exemplo: lixeiro, pescador. Ganharia o participante que mais rápido preenchesse todos os itens da tabela. Foram disponibilizadas para pesquisa Guias do Estudante, 2005, 2006, 2007 para consulta. As letras sorteadas foram: L, R, B, T, M, E. Estes foram os resultados para cada letra sorteada:

Letra L:

Exatas	Humanas	Biológicas	Não Convencionais
Logística	Locutor	Lavrador	Lixeiro
-	Letras	-	Lixeiro
-	Letras	-	Lixeiro
-	Letras	-	Lixeiro
-	Letras	-	Lixeiro
-	Letras	-	Lixeiro
-	Letras	-	Laranjeiro
-	-	-	Lenhador
-	-	-	Leiteiro

Letra R:

Exatas	Humanas	Biológicas	Não Convencionais
-	Relações Internacionais	Radiologista	Recepcionista
-	Relações Internacionais	Radiologista	Relojoeiro
-	Radialista	-	Recepcionista
-	Relações Públicas	-	Rendeira
-	Relações Internacionais	Radiologista	-
-	Radio e TV	-	Roupeiro
-	Radialista	-	Recepcionista
-	Redator	-	Recreacionista
-	Repórter	-	-

Letra B

Exatas	Humanas	Biológicas	Não Convencionais
Banqueiro	Bancário	Biologia	Balconista
Banqueiro	Bibliotecário	Biomedicina	Balconista
-	Bombeiro	Biologia	Babá

-	Bibliotecário	Biomédico	Barbeiro
-	-	Biólogo	Balconista
-	Bibliotecário	Biomédico	Boleira
-	Bibliotecário	Biólogo	Balconista
Bancário		Bioquímico	-
-	Bailarino	Biólogo	-

### Letra T

Exatas	Humanas	Biológicas	Não Convencionais
Telecomunicação	Teatro	Terapeuta Ocupacional	Taxista
Técnico em computação	Turismólogo	Terapeuta Ocupacional	Tapeceiro
Tecnólogo	Teólogo	-	-
Tesoureiro	Terapeuta	-	Taxista
Técnico em Construção Civil	Turismo	Terapeuta	Trapezista
Técnico em Computação	Turismo	Terapeuta Ocupacional	Taxista
Tecnólogo	-	-	Trapezista
Técnico em Computação	Turismo	-	Telefonista
Tecnólogo	Turismo	Terapeuta Ocupacional	Tintureiro

### Letra M

Exatas	Humanas	Biológicas	Não Convencionais
Matemático	Marketing	Médico	Motorista
Matemático	Marketing	Médico	Motorista de taxi
-	-	Médico	Motorista
Matemático	Marketing	Médico	Mecânico
Matemática	-	Medicina	Marinheiro
Matemático	Marketing	Medicina	Motorista
Matemático	-	Medicina	Motorista
Meteorologista	-	Médico	Mergulhador
-	Museólogo	Médico veterinário	Manequim

### Letra E

Exatas	Humanas	Biológicas	Não Convencionais
Engenheiro	Editor	Educação Física	Estudante
Engenheiro	Economista	Educação Física	Eletricista
Estatístico	Escritor	Ecologista	Encanador
-	Economista	Endocrinologista	Eletricista

Engenheiro	Esporte	Enfermeiro	Encanador
Engenheiro	Economia	Endocrinologista	Eletricista
Estatístico	Editor	Enólogo	Educador
Engenheiro	Escultor	Enfermeira	Empacotador
Engenheiro	Estilista	Ecólogo	Empregada doméstica

Após o sorteio das letras, foi realizada discussão sobre as profissões mais e menos conhecidas e a leitura das atividades relacionadas às profissões menos conhecidas, utilizando-se os Guias de Estudantes. Cada participante que conseguiu completar os quatro itens de cada letra ganhou um chocolate. Esta atividade teve duração de 25 (vinte e cinco) minutos.

Para definir interesses, foi utilizado o texto **“O que são Interesses”**, de autor desconhecido, lido através da técnica da aulinha. Nele foram relatados os diferentes tipos de interesse que uma pessoa pode apresentar, com duração de 20 (vinte) minutos.

A técnica utilizada em seguida foi **“O Gráfico dos meus Interesses”**, proposta por Resende e Guelhero (1999). A técnica consiste na apresentação dos 17 (dezesete) interesses com uma escala de quantificação de 0 a 4. Ao final do questionário há um gráfico para verificar quais são os maiores interesses dos participantes. Após esta etapa, o orientando deveria novamente preencher os valores, mas desta vez levando em conta as habilidades que julgava ter. O gráfico das habilidades deve ser preenchido em papel vegetal. Terminado o gráfico, o jovem pode sobrepor o gráfico de habilidade sobre o do interesse e levantar as áreas comuns. Esta estratégia teve duração de trinta minutos. Os resultados apontados foram:

H.: Persuasivo, Científico, Numérico, Negócios, Trabalhos Manuais, Artístico Plástico.

J.: Persuasivo, Desportivo, Artístico Manual, Administrativo.

L.: Científico, Agrícola e Pecuário, Trabalho ao ar livre.

T.: Numérico, Trabalhos Manuais, Artístico Plástico, Artístico Dramático, Administrativo.

D.: Persuasivo, Científico, Negócios, Trabalho ao ar Livre, Desportivo.

S.: Persuasivo, Negócios, Trabalhos Manuais, Artístico Plástico, Administrativo.

P.: Científico, Numérico, Artístico Plástico e Artístico Manual.

V.: Negócios, Artístico Dramático, Religioso.

B.: Persuasivo, Científico, Trabalhos Manuais, Artístico Plástico, Artístico Manual.

Nesta etapa, o grupo foi atendido individualmente para as orientações sobre as áreas comuns. Foi solicitado aos participantes que procurassem nos guias disponibilizados, as profissões que abrangessem o maior número destes interesses apresentados.

A estratégia seguinte, “**Frases Incompletas**”, foi apresentada por Bohoslavsky (1993) e adaptada por Neiva (2002) e teve por objetivo auxiliar no diagnóstico da situação do orientando sobre a sua possibilidade de escolha. Consiste em completar 30 (trinta) frases já iniciadas sobre a problemática da escolha profissional com a primeira idéia que tivessem a partir da sentença lida naquele momento. Terminado o preenchimento das sentenças, foi realizado um inquérito de cada frase para que o grupo se aprofundasse nas respostas emitidas. Foi entregue aos jovens uma folha para a análise dos conteúdos descritos em relação aos seus interesses, habilidades, valores, influências, ansiedade em relação à escolha e ansiedade em relação ao futuro. A estratégia teve duração de 25 (vinte e cinco) minutos.

A avaliação foi escrita, adaptada pela pesquisadora com conceitos e informações sobre a participação individual e grupal. Resultados: Regular: (0%), Bom: (0%), Muito bom: (25 %), Ótimo: (75%).

Sobre o participante:

*“Estou a caminho da decisão correta”*

*“Estou descansada e pensando muito, então foi mais legal”*

*“Gostei de saber mais sobre as áreas”*

*“Me sinto muito bem nos encontros e hoje abriu mais minha cabeça”*

*“Adorei, achei muito legal e vai esclarecendo algumas coisas para mim”*

*“Pude eliminar várias profissões”*

*“Fiquei satisfeito, pois ajudou a esclarecer melhor o que eu quero do meu futuro”*  
*“Boa, fiz tudo apesar de várias dúvidas terem surgido”*

*“Adorei a aula de hoje, pois tivemos que ver as profissões que se encaixam direito com a gente”*

O grupo:

*“Desenvolvendo um ótimo potencial observador”*

*“Está muito faladeiro”*

*“Estava unido”*

*“Está ficando mais unido”*

*“Todo mundo é muito gente fina e em unido, ajudando uns aos outros”*

*“Ajudou bastante nas avaliações com suas idéias”*

*“Foi bem. Apesar da orientação ter sido mais individual”*

*“Gostou da aula, pois abriu a mente sobre as profissões escolhidas”*

*“Muito boa, amigável e dou muita risada com eles, todos estão mesmo a fim de querer saber a profissão”*

## **6ª sessão**

Presentes: 10 (dez) participantes

Leitura do Caderno Grupal:

*“Demos início ao nosso último encontro brincando de “Stop das Profissões”. Depois dessa brincadeira, que serviu para descontrair e também para conhecermos mais algumas profissões, lemos o texto o que são interesses? E dentro desse texto vimos alguns grupos de interesses. Começamos a responder um teste depois do texto. Este teste foi baseado no texto. Marcamos uma nota para os nossos interesses e outra para as nossas habilidades. O que resultou em dois gráficos e a relação dele mostrou as áreas de interesse de cada um. Isso fez com que pensássemos em profissões relacionadas a esse resultado. Cada pessoa do grupo ficou encarregada de pesquisar duas profissões de seu interesse”.*

Foi distribuída a cópia do texto **“De Olho no seu Potencial”**, adaptado por Moura (2004), inicialmente proposta pelo Guia do Estudante (1998), com duração de dez minutos. Consiste em um quadro que une aptidões e carreiras. Cada participante seguiu a técnica de acordo com suas habilidades e interesses, para que chegassem a algumas profissões. Revistas especializadas (Manual do Vestibulando 2003, Almanaque do Estudante 2007 – Exatas, Humanas e Biológicas; Profissões: Engenharia, Artísticas, Ciências da Saúde e Tecnológicas e Seqüenciais, 2005) e Guias de Profissões dos anos de 2005, 2006 e 2007 foram oferecidos para que se pudessem tirar dúvidas sobre as profissões que apareciam durante a estratégia. Os resultados encontrados:

F.: Engenharia.

G.: Engenharia Agrícola, Engenharia Florestal, Agronomia.

H.: Direito, Relações Públicas, Publicidade, Jornalismo, Relações Internacionais, Psicologia.

J.: Administração, Economia.

L.: Medicina Veterinária, Medicina, Ciências Biológicas.

T.: Arquitetura, Decoração.

D.: Turismo, Hotelaria, Relações Públicas.

R.: Educação Física, Fisioterapia.

P.: Matemática, Estatística, Ciências Biológicas, Ciências Biomédicas.

V.: Economia, Direito, Arquitetura, Administração.

B.: Desenho Industrial, Cinema, Rádio.

Após esta estratégia foi aplicado o teste **“LIP - Levantamento de Interesses Profissionais”**, Del Nero (1984), que oferece aos jovens um gráfico de interesses de acordo com as seguintes áreas: Ciências Físicas, Ciências Biológicas, Cálculo, Persuasão, Burocracia, Assistenciais, Literatura, Arte e Música. Duração de 50 (cinquenta) minutos. Cada participante foi atendido individualmente conforme terminava o teste. Os resultados:

F.: (78%) Ciências físicas, (75%) Cálculo, (62%) Burocracia, (53%) Persuasivas.

G.: (81%) Ciências Biológicas, (50%) Ciências Físicas.

H.: (75%) Artística, (68%) Burocráticas, (62%) Sociais, (53%) Cálculo, (62%) Persuasivas.

J.: (59%) Cálculo, (71%) Persuasiva, (81%) Burocrática, (68%) Sociais.

L.: (78%) Ciências Biológicas, (68%) Sociais, (56%) Persuasivas.

T.: (87%) Sociais, (56%) Artística, (56%) Persuasiva, (50%) Ciências Biológicas.

D.: (62%) Persuasivas, (51%) Burocráticas.

R.: (75%) Ciências Biológicas, (71%) Persuasivas, (62%) Sociais.

P.: (71%) Artística, (68%) Ciências Físicas, (65%) Ciências Biológicas.

V.: (68%) Cálculo, (62%) Persuasiva, (65%) Burocrática, (65%) Artística, (53%) Sociais.

B.: (81%) Artísticas, (68%) Lingüística, (62%) Persuasivas, (53%) Sociais.

O procedimento seguinte foi preparação dos participantes para a realização de uma pesquisa. Foi pedido que cada jovem realizasse uma pesquisa com um profissional de sua escolha e que não poderia ser repetida entre os participantes. Foi recomendado que esta pesquisa fosse realizada com profissionais já experientes. O tempo para o desenvolvimento foi de duas semanas.

Foi distribuído um roteiro prévio de perguntas, adaptado de dois instrumentos: questionários de preparação para a pesquisa (MOURA, 2004) e questionário para profissionais, utilizado no Centro de Psicologia Aplicada da Unesp Bauru.

Cada participante ficou responsável por uma entrevista. Dentre elas, foram elencadas as seguintes carreiras: Engenheiro Mecânico, Agrônomo, Psicólogo, Administrador, Veterinário, Arquiteta, Turismólogo, Educação Física, Matemático, Advogado, Radialista.

A Avaliação foi realizada por meio da técnica “Os Olhares” proposta por Fritzen (1997), com duração de 5 (cinco) minutos. Os resultados foram:

*“A sessão foi constante, ativa. Eu participei bem da sessão, mas fiquei “desapontada” por surgir mais dúvidas sobre minha profissão”*

*“Fiquei mais alerta sobre as profissões com que estou relacionando a nossa pessoa”*

*“Descobri que devo mesmo prestar uma faculdade na área de Biológicas que é onde eu mais me dou bem”*

*“A aula me surpreendeu com o resultado do teste e eu fui muito lerdo no teste e me cansei muito”*

*“Achei interessante por causa que muita coisa que outra psicóloga disse bate muito com as coisas e resultados daqui, mas ao mesmo tempo, estou com muita dúvida em escolher a profissão”*

*“A sessão de hoje foi muito legal pois estamos quase chegando ao final para descobrir o que fazer da nossa vida!!”*

*“Tenho um olhar pensativo, interessado na sessão. Os olhos abertos são pra mim, para as questões”*

*“Escolhi os olhos olhando para cima hoje porque descobri algumas áreas que eu tenho aptidão. O que me deixou um pouco confusa!! Foi bom o teste, abriu minha cabeça”*

*“Dúvidas entre profissões. Encontro bom”*

*“Porque é na Orientação Vocacional que estou conseguindo escolher a minha área profissional”*

*“Foi legal, mas cansativa. Estou insegura se vou gostar do resultado do meu teste”*

## **7ª sessão**

Presentes: 10 (dez) participantes

Leitura do Caderno Grupal:

*“No último encontro recebemos uma folha com várias profissões e flechas apontando sobre o que eles fazem. Logo após esta folha recebemos o texto onde havia várias perguntas A e B onde você assinava a que tinha maior interesse. Logo após colocamos todas as respostas em um gráfico onde nele apontava as áreas que você se identificava melhor. Foi um encontro muito interessante, onde cada um começou a perceber em que área tem mais facilidade”.*

A técnica **“RO - Relações Ocupacionais”** de Levenfus e Soares (2002), adaptação de Sturm (1965) tem como objetivo auxiliar o jovem a escolher os profissionais mais importantes para si. Foi proposto ao orientando fazer uma lista de convidados para sua formatura, com 20 (vinte) profissionais de sua escolha para acompanhá-lo. Ao final da festa, informa-se que há um fotógrafo que gostaria de registrar o evento e solicita que o jovem se posicione junto a um grupo de profissionais para ser fotografado. Porém, a fotografia só comporta 6 (seis) profissionais. Pediu-se que o jovem montasse a foto, quem estaria ao seu lado, à sua frente, atrás. A segunda etapa consistiu em escolher um profissional para dar carona ao formando no final da festa. Deveriam ainda ser respondidas as seguintes questões: “Quem convida? O que vocês conversam no caminho? Como você se sente? Por que você escolheu este profissional e não outro?” Ao final, pediu-se para cada participante perceber quais profissões estão mais próximas a ele. Esta estratégia teve duração de 30 (trinta) minutos.

Para confirmação das áreas de interesse foi aplicado o teste **“QVI – Questionário Vocacional de Interesses”** (OLIVEIRA, 1982), que aborda as áreas de interesse: Ciências Físicas, Ciências Biológicas, Cálculo, Persuasão, Burocracia, Negócios, Atividades Sociais, Lingüística, Artes e Musical. O grupo apresentou dificuldade para realizar o teste, não sendo possível terminá-lo. Combinou-se sua finalização para a semana seguinte, assim, a avaliação da sessão não foi realizada.

Foi lembrado que as pesquisas seriam apresentadas na próxima sessão.

## **8ª sessão**

Participantes: 9 (nove) participantes

Leitura do Caderno Grupal:

*“Realmente esses encontros são para pensar e refletir muito mesmo. Nos últimos encontros exigiram pensar mais o que foi muito cansativo. Bom, no último encontro ganhamos “dadinhos” da Patrícia e respondemos a um questionário vocacional de interesses (classificando o que menos nos interessa até o que era mais interessante) e depois organizou-se em uma tabela. Eu não terminei o meu porque sou estressada e fiquei cansada (sempre tem que ter uma chata, né?). Anteriormente disso, nós tínhamos escrito 20 profissões para levar a uma festa e tiramos 6 delas (para uma foto) e logo depois respondemos algumas perguntas: escolher um profissional dos 6, porque se escolheu este profissional, etc. Acho que é só”.*

Foi entregue a folha de respostas do teste “QVI – Questionário Vocacional de Interesse” Oliveira (1982), para a confecção do gráfico e comparação dos resultados. Os resultados do teste QVI foram:

G.: (157) Atividades Perigosas, (103) Comunicações, (110) Executiva, (81) Ciências Biológicas.

H.: (121) Comunicações, (100) Artes, (98) Persuasivas, (90) Negócios.

J.: (143) Negócios, (100) Comunicações, (95) Esportes, (94) Persuasivas.

L.: (121) Ciências Biológicas, (100) Artes.

T.: (111) Artes, (105) Comunicações, (101) Atividades Sociais, (99) Negócios, (97) Persuasivas.

D.: (125) Atividades Perigosas, (121) Comunicações, (104) Executiva, (96) Persuasivas, (96) Ciências Biológicas.

R.: (134) Atividades Perigosas, (121) Musical, (117) Esportes, (94) Comunicações.

V.: (135) Artes, (131) Executiva, (103) Comunicações, (96) Persuasivas.

Foi entregue aos participantes uma cópia de todas as estratégias até então executadas por eles, para que pudessem comparar os resultados obtidos até então.

A técnica **“Loja das Profissões”** de Santos e Machado (1997), adaptada de Stevens (1971), descrita em Lucchiari e Krawulski (1997), facilita o contato do orientando com o progresso que fez no processo de Orientação Profissional. Esta técnica foi realizada com música suave, pedindo para que os participantes imaginassem “uma noite, escura, chuva fina, ruas desertas e caminhem por esta cidade. Uma rua em especial chama-lhes a atenção e eles adentram a rua sem saída. Lá avistam uma loja de profissões, suja, com vidros embaçados. Lá se avistam profissões deixadas para trás. Saindo desta rua, uma loja, iluminada e bonita chama a atenção. Embora seja também uma loja de profissões, esta está atualizada e

bem equipada. Na porta há um velho que o convida a entrar, porém com uma advertência: devem-se olhar bem todas as profissões disponíveis, pois se pode pegar apenas uma delas. O velho ainda avisa que terá que deixar algo em troca para poder levar a profissão, qualquer coisa, o importante é trocá-la”.

A técnica foi finalizada com uma conversa sobre quem conseguiu avistar as lojas, o que existia na loja mais velha e na mais nova, o que foi escolhido e o que foi deixado na loja, além dos sentimentos envolvidos em cada uma das etapas. Duração de 25 (vinte e cinco) minutos.

J. apresentou dificuldade para se comprometer com a técnica. Todos os outros participantes conseguiram visualizar as profissões deixadas para trás e suas novas possibilidades, mas apresentaram certa dificuldade para deixar algo em troca.

Após a explicação da técnica, iniciou-se a apresentação das entrevistas e pesquisas de cada orientando. Cada um teve direito a uma apresentação de 10 (dez) minutos. Na ordem, cada participante discorreu sobre as seguintes profissões:

L.: Medicina Veterinária.

V.: Administração, Arquitetura, Direito.

B.: Rádio e TV.

T.: Arquitetura.

J.: Administração de Empresas.

G.: Agronomia.

R.: Educação Física.

H.: Psicologia.

D.: Turismo.

Após a apresentação das entrevistas, foram disponibilizados vários materiais sobre profissões, monografias escritas pela pesquisadora, revistas sobre faculdades e Guias do Estudante para que os participantes pudessem comparar os dados de suas pesquisas e complementá-las. Foi pedido que lessem sobre outras profissões de interesse, para que fosse possível sanar dúvidas sobre estas carreiras.

A avaliação da sessão foi realizada por escrito. Resultados:

Qual a melhor pesquisa?

Direito: (67%)

Agronomia: (11%)

Todas: (22%)

Qual foi a profissão que mais o surpreendeu?

Esporte: (10%), Jornalismo: (10%), Educação Física: (10%), Arquitetura: (10%), Agronomia: (20%), Direito: (20%), Administração: (10%).

Como você avalia seu desempenho?

Bom: (30%)                      Confuso: (30%)                      Esclarecedor: (10%)                      Ruim: (10%)

Palavra que define a sessão:

Mudança: (11%)                      Dúvida: (11%)                      Novo: (11%)                      Confusão: (22%)  
Pensativa: (11%)                      Grupo: (11%)                      Ótima: (11%)                      Descoberta: (11%)

## 9ª sessão

Presentes: 9 (nove) participantes

Leitura do Caderno Grupal:

*“No último encontro nós levamos as entrevistas que fizemos com as pessoas que trabalhavam na área em que nós estamos pensando em fazer. Cada um leu a sua e falou o que achou, assim nós pudemos conhecer como que é cada profissões. Como a Patrícia sabia que nossas entrevistas não seriam aquelas coisas ela levou muitas revistas sobre profissões e o que elas fazem só para sabermos um pouco mais. Ah, esqueci, no começo da aula, a Patrícia deu uma folha com os resultados dos testes que nós fizemos, nossas habilidades e grupo de interesses. Neste encontro teve também uma coisa muito interessante, a Patrícia colocou uma música que parecia de meditação e mandou nós fecharmos os olhos e começar a imaginar as coisas que ela falava. Foi muito divertido e legal. Agora já estamos na reta final, muita coisa clareou na minha cabeça, mas outras ainda não. Com certeza não ocorreu só comigo isso. Bem foi isso que ocorreu no nosso último encontro, foi muito interessante, vamos ver como será o próximo”.*

Buscando identificar ou definir valores pessoais que comporão os critérios envolvidos na tomada de decisão, foi realizada a estratégia **“Exercício da Análise dos Critérios de Escolha”** proposta por Moura (2004). Ao final do exercício foi realizado um painel aberto sobre os aspectos que ajudaram a refletir sobre a escolha, se os resultados

surpreenderam ou confirmaram as profissões que cada um estava considerando e se o exercício auxiliou na restrição das profissões em escolha. Esta estratégia teve duração de 30 (trinta) minutos.

Todos os participantes relataram que os resultados vieram de encontro às suas considerações sobre as profissões. A discussão foi retomada acerca do que cada participante entendia pelos valores propostos no exercício: liberdade, segurança, *status*, dinheiro, criatividade, autonomia, trabalho interessante, desafio, realização, poder. Após as considerações do grupo, cada orientando voltou ao seu exercício para avaliar os resultados.

Para o conhecimento interpessoal e verificação de como as pessoas se enxergam, foi realizado o exercício da **“Roda das Qualidades”**, com duração de 35 (trinta e cinco) minutos. Cada participante recebe uma folha em branco dobrada ao meio e uma folha escura. Cada um deve colocar seu nome no topo da folha e passar ao colega ao lado. Recebido a folha, devem-se listar algumas qualidades que o dono da folha apresenta. Cobre-se então o escrito e passa-se adiante, até que a mesma volte ao seu dono. Antes de abri-la, cada um deve colocar as qualidades que acredita ter e comparar com o que seus colegas escreveram.

O resultado foi a descoberta de muitas qualidades que os participantes não imaginavam possuir. A discussão foi realizada sobre qual a imagem que se passa ao outro, como se é visto, o que se está fazendo para passar esta imagem, se cada um está contente com o que se descobriu, se as qualidades encaixam-se nas profissões que se está pensando, se o resultado foi esperado.

O restante do tempo foi destinado as minimonografias e troca de pesquisas, com atendimento individual das dúvidas.

A avaliação foi escrita sobre o aprendizado na sessão. Resultados:

- Aumento de informações sobre profissões diversas: (10%)
- Confusão sobre o que fazer: (15%)
- Planejamento de ações para diminuir indecisão: (10%)
- Decisão através de informação: (15%)
- Diminuição da indecisão: (20%)
- Preocupação com a escolha da faculdade: (10%)
- Troca da escolha do curso durante a orientação: (10%)
- Outros: (10%)

Presentes: 7 (sete) participantes.

O relato das sessões 9 e 10 não foram escritas pelos participantes.

A primeira atividade **“Viagem ao Passado, Presente e Futuro”** foi proposta por Lucchiari (1993) e tem o objetivo de propiciar ao jovem um momento em que pode projetar-se ao futuro e relacionar esta vivência ao seu momento da escolha. Ao som de música suave propôs-se que os orientandos se imaginem desde suas primeiras experiências de escolhas até chegarem ao futuro. Esta etapa teve duração de 20 (vinte) minutos.

A atividade seguinte teve duração de 25 (vinte e cinco) minutos e complementou da primeira. A técnica **“Visão de Futuro”** foi adaptada da atividade proposta Lucchiari (1993) e por tem como finalidade operacionalizar as lembranças tidas na primeira etapa e integrá-las com profissão ao longo dos anos. Consiste em dividir uma folha de sulfite em três partes intitulada você daqui a um, cinco e dez anos e solicitar aos participantes que se desenhem nestas respectivas épocas.

Nestas estratégias, J. novamente apresentou dificuldade para se concentrar, embora conseguisse visualizar o que a pesquisadora propunha. Todos os participantes conseguiram projetar-se ao futuro, conseguindo imaginar o local de trabalho, características de sua profissão como roupas, instrumentos que utilizavam em um dia de trabalho, a cidade que estariam atuando e as pessoas que os estavam acompanhando em vários momentos de suas vidas.

Quando pedido para que desenhassem esta experiência dividindo-a em etapas, todos os participantes viram-se em faculdades, terminando seu curso na primeira etapa. Na segunda, todos conseguiram discriminar seu local de trabalho e suas peculiaridades. Na última etapa, somente um orientando não mencionou a constituição de uma família, porém todos citaram o crescimento profissional, independente de estarem no mesmo local de trabalho que nas etapas anteriores.

A última etapa do processo foi avaliação do programa, realizada por meio da atividade **“Carta de Despedida”** proposta por Lucchiari (1993). Esta técnica solicita que cada participante escreva uma carta a uma pessoa que não pertence ao grupo, contando como foi sua participação no grupo, suas descobertas, suas escolhas. Duração de 20 (vinte) minutos. Os resultados mostraram que sempre se escreve a alguém com quem seja mantido grande contato. Por exemplo: familiares, namorados, profissionais da área escolhida pelo participante. As cartas apresentaram conteúdos sobre:

- Sentimentos acerca da decisão profissional: (16%)

- Preocupação com o vestibular: (8%)
- Descobertas de novas profissões: (12%)
- Áreas profissionais (humanas, exatas, biológicas...): (12%)
- Mudança de área profissional: (12%)
- Planos futuros: (12%)
- Ansiedade sobre a decisão profissional: (20%)
- Preocupação com os estudos: (8%)

Ainda como avaliação do processo, foram aplicados “**ISC - Inventário de Satisfação do Consumidor**” e o “**Questionário de Satisfação do Programa**” (MOURA, 2004) adaptados em um só instrumento e com duração de aplicação de 20 (vinte) minutos. A seguir, os resultados que obtiveram pontuação:

Sobre a possibilidade de perceber características e possibilidades pessoais (habilidades, aptidões, interesses, etc.):

(18%) Poucas                      (55%) Algumas                      (18%) Várias                      (9%) Muitas

Sobre a possibilidade de conhecer novas opções profissionais: cursos, áreas de atuação:

(55%) Algumas                      (18%) Várias                      (27%) Muitas

Possibilidade de superar obstáculos sobre a decisão com a ajuda da Orientação Profissional:

(9%) Superei poucos                      (64%) Superei alguns                      (27%) Superei vários

Quanto ao auxílio recebido no grupo em relação à minha escolha:

(64%) Bom                      (36%) Muito bom

Sobre a confiança na habilidade de fazer escolhas:

(46%) Melhor                      (36%) Bem melhor                      (18%) Muito melhor

Com respeito ao progresso em escolher uma profissão:

(27%) Melhor                      (64%) Bem melhor                      (9%) Muito melhor

Sobre o tipo de atendimento usado no Grupo a orientação, quanto à escolha profissional:

(46%) Bom                      (54%) Muito bom

Opinião geral sobre o programa:

(54%) Gostei (46%) Gostei muito

Sentimento geral sobre o aproveitamento no programa:

(9%) Aproveitei o suficiente (45%) Aproveitei bem (45%) Aproveitei o máximo que pude

O que mais gostaram no Grupo Orientação Profissional:

(20%) Testes (20%) Novas informações (20%) Atividades  
(26%) Tudo (7%) Conhecimento de novas habilidades (7%) Da pesquisadora

O que menos gostaram no Grupo Orientação Profissional:

(10%) Percepção que profissão que havia pensado não encaixava nas habilidades  
(10%) Da estratégia “volta ao passado” (10%) Muitas atividades escritas  
(40%) Testes longos (10%) Ainda estar indecisa  
(10%) Nada (10%) Horário da orientação

Avaliação sobre a participação do orientando no grupo: (100%) Boa

Fatores que contribuíram para a diminuição na participação:

(45%) Pessoas muito diferentes (11%) Cansaço dos estudos  
(11%) Muitos feriados (11%) Nada (22%) faltas das sessões

Para finalizar, foram reaplicados os instrumentos **“Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de LIPP” (ISSL) (2000)** e **“Ficha de Informações sobre Escolha”**, adaptação do instrumento pré e pós-intervenção proposto por Moura (2004). Este procedimento teve duração de 30 (trinta) minutos.