

# UMA CONTRIBUIÇÃO NA DIMINUIÇÃO DA ANSIEDADE NO MOMENTO DA DECISÃO PELA CARREIRA

Lindair de Cristo<sup>1</sup>

Marcia Turcano Rasi<sup>2</sup>

Nelcy Teresinha L. Finck<sup>3</sup>

## RESUMO

Com o objetivo de determinar a importância da Orientação Vocacional para a diminuição dos níveis de ansiedade dos alunos pré-vestibulandos, o presente estudo parte da realidade de que o momento da escolha profissional coincide com o momento de turbulências peculiares à adolescência, e fixa seu objeto de estudo nos alunos do 3º ano do Ensino Médio de uma escola particular de Curitiba-PR, divididos em 2 grupos, formado por 12 participantes cada: grupo 1, alunos que já passaram pela orientação vocacional; grupo 2, alunos que nunca passaram por um trabalho de orientação vocacional, a partir dos quais foi desenvolvido um estudo exploratório de abordagem qualitativa. Conforme os resultados obtidos, refuta-se a hipótese de que a Orientação Vocacional seja determinante para a diminuição da ansiedade. Contudo, o presente estudo possibilitou a ampliação de conhecimento acerca dos adolescentes que estão em vias de decidir-se por sua carreira profissional ou já estão preparando-se para o processo de vestibular, bem como permite uma valoração do trabalho vocacional quanto à criação própria de um espaço de acolhida dessa ansiedade e dos outros efeitos emocionais dessa fase, por parte dos adolescentes e seus familiares.

Palavras-chave: Orientação Vocacional. Ansiedade. Adolescência. Vestibulandos.

<sup>1</sup> Aluna do 10º período do curso de Psicologia da FAE Centro Universitário. Bolsista do Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC 2015-2016). *E-mail:* lindacristo@yahoo.com.br

<sup>2</sup> Aluna do 10º período do curso de Psicologia da FAE Centro Universitário. Voluntária do Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC 2015-2016). *E-mail:* marciarasi@outlook.com

<sup>3</sup> Doutoranda em Educação pela Universidade São Francisco. Professora da FAE Centro Universitário. *E-mail:* nelcyf@fae.edu

## INTRODUÇÃO

Na sociedade globalizada, na qual transformações se operam cada vez mais rápidas, os jovens são pressionados, e neste percurso, com frequência quadros de intensa ansiedade são fenômenos que se apresentam como obstáculos a serem somados à complexidade do mercado de trabalho, ao avanço da tecnologia que indica novos caminhos a serem seguidos e às expectativas de pais e mestres que também aguardam sua decisão. A orientação profissional atua de forma a propiciar ao jovem o encontro das instruções a respeito das mais diversas profissões, áreas de estudo, cursos e seus próprios anseios e motivações. Nesta perspectiva, o presente trabalho tem como principal objetivo desenvolver um estudo junto aos alunos do Ensino Médio, visando conhecer em quais condições psicológicas se dão suas escolhas. Bem como desenvolver um levantamento bibliográfico sobre a adolescência e as escolhas profissionais.

O projeto leva em consideração a realidade dos jovens do 3º ano do Ensino Médio, de uma escola particular de Curitiba-PR, em vias de realizar sua opção de carreira para a prova de vestibular, momento este em que a ansiedade pode assumir papel de preponderância entre as dificuldades a serem superadas. E a orientação vocacional, como campo de atuação em psicologia, investiga a necessidade de encontrar um espaço de reflexão e autoconhecimento que favoreçam uma tomada de decisão mais tranquila.

A hipótese que norteia o estudo, portanto, é a de que a orientação vocacional atua decisivamente na diminuição dos níveis de ansiedade percebidos pelos alunos que responderam à pesquisa.

### 1 DESENVOLVIMENTO

As informações adquiridas pelos meios de comunicação que a atual geração tem acesso – como jornal, internet, televisão –, de certa forma “prepara-os” a diagnosticar o mercado muito antes de tomarem sua decisão.

O caminho que antes era “encurtado” pela realidade social, ou pela “herdabilidade” da carreira dos pais, hoje se tornou mais amplo, não sendo o elemento motivacional da escolha do jovem por uma carreira. A oferta aumentou, porque as possibilidades também se multiplicaram, correspondendo às necessidades e inovações da sociedade. Se por um lado isso é um bom sinal da economia do nosso País, pois agora os jovens não estão mais fadados a sua condição social de origem e podem ascender por seus méritos – por meio também das políticas públicas –, por outro se tem uma intensa pressão e conseqüentemente, um maior sofrimento diante das escolhas a que se submete.

Sendo a gama de possibilidades mais vasta, a indecisão, os medos, a insegurança, o drama emocional, a fantasia de uma responsabilidade antecipada, o desejo de romper a dependência com os tutores, situações próprias dessa fase de desenvolvimento do indivíduo, ficam ainda mais afloradas e quase que insuportáveis (LEVENFUS, 1997).

A mesma autora (1997) comenta que no trabalho da escolha da profissão, a sensibilização para o momento vivido pelo adolescente dentro desse contexto social mais amplo tem de ser levado em consideração. Ela salienta alguns aspectos cruciais nesse contexto, tais como: nível de informação que o adolescente conseguiu abstrair sobre o mundo à sua volta; o contexto sociopolítico e cultural no qual está inserido; suas condições reais de escolha; seu autoconhecimento e a relação que isso tem com a escolha de uma profissão; sua família e a influência que ela exerce sobre a escolha; as possibilidades e as dificuldades emocionais e materiais para a tomada de decisões; e a instituição onde este jovem está inserido e como ela pode facilitar o seu crescimento. São aspectos que se impõem na vida do jovem, que o obrigam a socialmente tomar uma postura de escolha profissional, que se enquadra no final do Ensino Médio, que muitas vezes não corresponde a sua maturidade emocional e estrutural.

A adolescência tem suas implicações e dificuldades próprias. Mesmo assim, deve-se considerar que o jovem, dentro da escola, precisa ter a possibilidade de se confrontar com alguns aspectos da vida profissional que poderá ou não seguir no futuro. Há fatores subjetivos, emocionais e pessoais que estão envolvidos na escolha da futura profissão. Uma escolha profissional satisfatória leva em consideração vários aspectos: o desejo de quem está em processo de escolha, o que é possível escolher em função da condição social, o que se espera do futuro, quais as competências, aptidões e habilidades necessárias, entre outros fatores determinantes. A prática profissional pode ser considerada como uma das atividades de maior importância na vida de um indivíduo adulto, sendo que é na adolescência, fase na qual se intensificam as dúvidas a respeito do futuro, que os interesses profissionais começam a evidenciar-se, tendendo a se resolver até o início da vida adulta (LEITÃO; MIGUEL, 2004).

Essa tendência ficou expressa durante o estágio, pela forte adesão ao projeto, uma vez que a proposta de acompanhamento e orientação simbolicamente oferece possibilidades de respostas. Era isso que se via nos jovens desde o primeiro encontro, e que foi se modificando ao decorrer das semanas. No princípio, eles esperavam do programa uma resposta para suas dúvidas profissionais ou um “apoio” às escolhas já efetuadas. Ao notarem o real objetivo dos encontros, eles passaram a buscar uma compreensão e acolhida de suas próprias indecisões e fragilidades. Isso foi muito bem expresso na avaliação final do terceiro encontro, quando uma das participantes expressou que o que mais apreciou foi ter sido acolhida em sua indecisão.

Segundo Ribeiro (2011), pode-se considerar que a melhor escolha é aquela realizada da forma mais consciente e livre possível, considerando o que se almeja e o que se pode esperar obter, e tendo em vista ainda as pressões externas, ou seja, a influência do outro (sociedade, família, escola e grupo de pares). Um bom processo de orientação psicológica pode ser um fator decisivo na concretização da melhor, mais clara e consciente escolha profissional.

## 1.1 A ADOLESCÊNCIA

Segundo Campos (2011, p. 34): “Desde que a história vem sendo registrada, pais, educadores, filósofos, cientistas sociais e clínicos têm-se preocupado com os problemas da juventude”, mas somente em 1934, Sheldon e Glueck publicam o primeiro estudo sobre a adolescência. Ambos, criminólogos e pesquisadores de Harvard Law School, dedicaram-se à realização de pesquisas criminológicas, destacando a delinquência juvenil e a criminalidade adulta. Desenvolveram o modelo de “tabelas de previsão social”, com o intuito de prever a probabilidade de ocorrer, nos jovens, o comportamento delinquente.

No Brasil, a Constituição Federal de 1988, acolhendo as convenções, tratados, acordos e normas internacionais que tinham por princípios norteadores os direitos humanos, promoveu o reordenamento jurídico e institucional, que gerou, por exemplo, o Estatuto da Criança e do Adolescente, em 1990. Nele fica estabelecida “uma importante mudança de paradigma para a proteção da infância e da adolescência, reconhecendo os adolescentes como sujeitos de direito e não objeto de intervenção do Estado, família ou da sociedade” (BRASIL, 2007. p. 5).

Em 2007, o Ministério da Saúde, por meio da Secretaria de Atenção, publicou o Marco Legal de Saúde do Adolescente e do Jovem, um instrumento legal de proteção aos direitos dessa população, que inicia seu trabalho, unificando o conceito de adolescência a ser utilizado por todo o serviço, a saber: “A adolescência é a etapa da vida compreendida entre a infância e a fase adulta, marcada por um complexo processo de crescimento e desenvolvimento biopsicossocial” (BRASIL, 2007. p. 7).

A partir deste conceito, pode-se notar que a adolescência é um fenômeno que pode ser observado por diversos ângulos e entendido de diversos modos, segundo a cultura da sociedade que a adota. Observa-se que ainda hoje há muita disparidade de pontos de vista quanto ao início e término da adolescência, razão por que não há definição de seus limites. Alguns a definem em termos fisiológicos, outros consideram mais relevante o desenvolvimento físico ou a maturação sexual. O que demonstra que diferentes pontos de vista suscitam diversos problemas de definição, nem mesmo a

idade cronológica está isenta de críticas pois, geralmente, é um indicador falho da idade biológica, especialmente neste período, entre o final da infância e o início da fase adulta.

A Organização Mundial da Saúde circunscreve a adolescência à segunda década da vida (de 10 a 19 anos) e considera que a juventude se estende dos 15 aos 24 anos. Esses conceitos comportam desdobramentos, identificando-se adolescentes jovens (de 15 a 19 anos) e adultos jovens (de 20 a 24 anos) (BRASIL, 2007, p. 7).

Contudo, incongruências legais têm explicitado o grau de inconsistência que repousa neste critério, visto que, por exemplo, no Brasil, pode-se conseguir com autorização judicial, casar e constituir uma família a partir de 14 anos, mas não se pode dirigir antes dos 18; não se pode efetuar uma compra no crediário antes dos 21 anos, mas pode votar e eleger senador e presidente aos 18 anos. Não há dúvidas de que o critério cronológico seja de grande valia para o desenvolvimento de pesquisas de campo, projetos sociais e de saúde pública, levantamentos, inquéritos, mas segundo Dotti (1973, p. 74), o que interessa ao psicólogo são “os processos de desenvolvimento que a caracterizam e distinguem das demais etapas da vida humana”. Assim, deve-se entender a adolescência segundo 3 critérios essenciais: desenvolvimento físico ou biológico, psíquico e sociocultural, que, combinados, permitirão uma definição completa de adolescência.

## 1.2 DESENVOLVIMENTO FÍSICO OU BIOLÓGICO

Segundo Aberastury (1983), meninos e meninas desenvolvem seus caracteres sexuais primários e secundários em idades distintas e seguem um padrão de desenvolvimento também diferente um do outro. As meninas, pelo desenvolvimento dos seios, seguido do aparecimento dos pelos pubianos, da menarca e os pelos axilares. Nos meninos, os órgãos genitais começam a aumentar de tamanho, surgem os pelos pubianos, seguidos dos pelos axilares e finalmente os pelos da face.

Ainda sob o ponto de vista biológico, a maturidade sexual tem início com a menstruação para as meninas e conclui-se quando os ovários produzem o primeiro óvulo fecundável; já nos meninos é com aparecimento de sêmen, e depois com o funcionamento pleno dos testículos no final da fase de crescimento, quando os caracteres secundários estão desenvolvidos.

## 1.3 DESENVOLVIMENTO PSÍQUICO

Trata-se de uma peculiar organização psíquica, na qual o jovem deverá descobrir o eu, determinar um plano de vida e fazer seu ingresso no mundo dos adultos.

Segundo Aberastury (1983), entrar no mundo dos adultos – desejado e temido – significa para o adolescente a perda definitiva de sua condição de criança. Descobrir quem sou e como sou é uma tarefa por demais árdua para quem flutua entre a dependência e independência extrema. Segundo esta visão, oscilações entre a criança e o adulto, entre o seguro e o inseguro, entre equilíbrio e desequilíbrio, são absolutamente naturais, em se tratando de um processo de desprendimento que começou no nascimento, e tem como tarefa fundamental para este momento da vida, a busca pela identidade, segundo Aberastury e Knobel (1981).

Portanto, o adolescente não pode, de imediato, renunciar os aspectos infantis de si mesmo e, ainda, não pode assumir integralmente os que está adquirindo. Sua nova identidade somente começará a surgir quando ele for capaz de aceitar seus aspectos de criança e de adulto ao mesmo tempo e a partir daí, ainda que de modo flutuante, as mudanças do corpo. Por meio da experiência, do contato com a vida, das relações de amor e ódio, ele vai definindo os limites da sua identidade. Para que isso aconteça “é necessário fazer com que a inteligência se torne o poder que guia e controla as emoções individuais” (ABERASTURY, 1983, p. 29).

A experiência tem mostrado que a inteligência, por vezes, não se apresenta adequadamente desenvolvida para a execução de determinado enfrentamento, e neste caso, podem ser observados fenômenos de descontrole do comportamento, atuação de forças destrutivas e desintegradoras da personalidade. E não poderia ser diferente, não se trata de considerar o adolescente uma criança grande, nem um quase adulto, mas perceber que ele precisa de formas seguras de expressão da emoção de modo aceitável por ele mesmo e pelos outros, que lhe deem condições de enfrentar e resolver problemas jamais encontrados anteriormente, tais como: busca de significado e finalidade da vida; descoberta do seu EU e de seu lugar no mundo, além de questões mais pragmáticas que talvez dependam destas, como independência financeira, preparação profissional bem como estabelecimento de novas relações independentes do grupo familiar e a formação de atitudes maduras para com o sexo.

Também a emoção encontra sua peculiaridade durante a adolescência, considerada como força que impele o ser humano à atividade, nem sempre sua manifestação se mostrará como reflexo de uma energia construtiva e estimuladora.

#### 1.4 DESENVOLVIMENTO SOCIOCULTURAL

A adolescência pode ser considerada uma invenção cultural, como afirmam Stones e Church (1985 apud RAPPAPORT, 2011). Nos grupos tribais ou historicamente

diferenciados da cultura ocidental, a criança é vista com tal até que inicie suas alterações biológicas que indicam a puberdade, quando, então, frequentemente iniciam-se o recolhimento e os rituais de passagem da infância à vida adulta, isto é, quando o indivíduo se torna apto à reprodução e a prover o sustento da família ou sendo mulher, a execução dos trabalhos domésticos ou agrários e a cuidar dos filhos. Na prática das culturas ocidentais, embora possa haver falta de rituais de passagem específicos, a criança não se transforma em adulto pelo simples fato de ter adquirido aptidão física ou psicológica, é necessário que haja o reconhecimento por parte da sociedade a qual este jovem pertence. Para isto, a sociedade lhe impõe uma espécie de moratória social, conceito defendido por Calligaris (2000), no qual o jovem aspirante a adulto terá oportunidade de viver este período de transição, sem precisar prestar contas às expectativas sociais, compromissos e deveres de um adulto. “É o período durante o qual a conduta social da criança se transforma em conduta social do jovem adulto” (DOTTI, 1973, p. 74), com suas necessidades e peculiaridades.

Campos (2011) menciona que as urgências são enormes e, às vezes, as postergações são aparentemente irracionais, o que na maioria das vezes encontra eco somente em seus plurais, que assumem importância transcendental, pois que lhes asseguram plena identificação e reconhecimento, bem como do líder para exercer o poder paterno, tão energeticamente negado.

A riqueza deste processo talvez esteja, realmente, nas inúmeras adaptações que o adolescente se vê impelido a executar, a fim de adaptar-se aos imperativos do desenvolvimento de sua personalidade, assim, além dos já mencionados, também o tempo adolescente, chamado por Campos (2011, p. 34) de tempo experiencial, isto é, aquele em que as “características são fundamentalmente corporais e rítmicas ou seja baseadas na hora de comer, de dormir, de estudar” em detrimento de antigos referenciais como costumes familiares, encadeamento causal, poderá ser utilizado na tentativa de paralisar o tempo e suas mudanças. Frequentemente, ouve-se o termo adolescente vinculado à ideia de crise, segundo Aberastury (1983, p. 33), “toda a crise da adolescência é um longo e complexo processo de desenvolvimento que afeta, não só o adolescente, como os pais e cuidadores”, como se se pudesse entender que a mesma dificuldade, o mesmo trabalho e a mesma dor pela qual passa o adolescente para criar sua independência em relação aos pais, também estes passarão para conceber uma nova relação com os filhos, não mais crianças, mas adultos, e antes disso, cada uma destas modificações, a vivência de cada dúvida, cada conflito, cada confronto fará seu reflexo no ambiente, outrora, tão acolhedor, da família.

Uma das principais áreas de crise é o momento da escolha de carreira para continuação dos estudos em uma formação profissional.

O presente trabalho, como anteriormente mencionado, atem-se a este assunto como foco de estudo, observação e intervenção em estágio, porquanto a orientação vocacional, enquanto área de intervenção e pesquisa, tem ocupado seu espaço e também mostrado sua importância, sobretudo na fase de escolha, característico dos jovens de Ensino Médio.

## 1.5 A ANSIEDADE VIVENCIADA DURANTE O PROCESSO DE ESCOLHA

A escolha profissional é um momento de grande pressão sobre os jovens e suas famílias. A seriedade pelo futuro, a tradição familiar, a prosperidade, o sucesso e o prazer são aspectos que recaem sobre esta decisão, deixando-a mais pesada e com tonalidade de seriedade, pois ainda parece ter que ser uma decisão que dure para sempre.

Esse processo, que acontece cada vez mais cedo, cruza-se com a fase de adolescência desse “candidato”. A fase da adolescência, por si só, já vem permeada de uma sobrecarga de emoções e conflitos, que somados à pressão, podem beirar um estado patológico. Barrett (1998) considera a ansiedade como algo natural e positivo no adolescente, desde que esteja relacionada à adaptação de situações novas e inesperadas, ou que tenham como fundo a sua própria preservação e proteção.

Já Fonseca (1998) especifica os sinais sintomáticos da ansiedade, que podem estar prejudicando o adolescente, e que, de certa forma, servem também de alerta aos adultos que o acompanham para identificar esse caráter de sofrimento presente no sujeito, seja pela sobrecarga de responsabilidade ou por sentir-se incapaz de decidir e perceber o que mais lhe apraz. Em geral, as crianças e os adolescentes ansiosos apresentam um medo exagerado de insucesso, uma sensibilidade exagerada aos sinais de perigo, náuseas, palidez, tremores e várias queixas somáticas. São ainda evidentes sintomas como o aumento do ritmo cardíaco, da transpiração ou da condutância da pele, enquanto que a nível motor distinguem-se pela irrequietude e pelos frequentes pedidos de ajuda e/ou comportamentos de evitamento.

O ambiente familiar ou o ambiente escolar, onde a discussão pela escolha da profissão é mais aberta e até de certa forma, amparada por algum tipo de orientação mais técnica, parece não ser suficiente para que o jovem, em seu processo de escolha vocacional, livre-se da angústia que se manifesta por meio de sintomas característicos da ansiedade. Segundo Soares (2002 apud SOARES; MARTINS, 2010), os adolescentes estão submetidos, em época de vestibular, às cobranças pessoais, familiares e sociais para um bom desempenho nos estudos. Estas pressões podem gerar um estado de ansiedade prejudicial ao desempenho acadêmico. Alguns sentimentos como solidão, insegurança

e dúvidas (características da adolescência e que acompanham os vestibulandos durante quase todo o período pré-vestibular) podem resultar em pânico, sentimentos de incompetência e incapacidade. O drama psicológico vivido vai aumentando à medida que o exame aproxima.

Nesse sentido, a ansiedade tem sua variável patológica, mas também apresenta-se como um sintoma sutil, natural, mas que mesmo assim pode prejudicar esse momento vivenciado por esse indivíduo. Ela é capaz de trazer uma série de problemas e intercorrências na vida do adolescente e da sua família. Freud (1926) compreende ansiedade como uma reação a uma situação de perigo. Ela é mediada pelo ego que faz algo a fim de evitar essa situação ou para afastar-se dela. Pode-se dizer que se criam sintomas de modo a evitar a geração de ansiedade. Mas isto não atinge uma profundidade suficiente. Seria mais verdadeiro dizer que se criam sintomas a fim de evitar uma situação de perigo cuja presença foi assinalada pela geração de ansiedade.

Percebe-se, assim, que a ansiedade não deve ser vista no jovem durante o período de escolha, como algo inerente a esse processo. É necessário ter atenção ao sintoma manifesto, em vista de auxiliá-lo a tornar esse momento menos estressante e mais eficaz para o seu amadurecimento, sem fugir do propósito primordial que é realizar, de forma mais propícia possível, a escolha profissional.

Segundo Gentil, Lotufo-Neto e Bernik (1997), o conceito de ansiedade é ambíguo, pois suas manifestações objetivas são inespecíficas, de certa forma subjetivas, em outras palavras, o mesmo fenômeno como ira, medo, taquicardia pode acontecer sob estados emocionais e contextos muito diferentes, o que acarreta em considerável dificuldade no processamento de uma análise dos sintomas. Isto significa que, ainda segundo os autores citados (p. 58), atesta-se que “alguém está ansioso por dedução, questionamentos e comparando sua resposta com nossa própria experiência e conceitos”.

Esta peculiaridade do conceito de ansiedade dificulta também o desenvolvimento de modelos experimentais, pois o fator subjetividades e seu contexto possui influência especial na percepção dos sintomas e na sensação de ansiedade. Mesmo assim, deve-se considerar que as manifestações clínicas existem e contemplam uma gama muito variada de possibilidades, sendo “necessário verificar se os sintomas ansiosos causam sofrimento clinicamente significativo e prejudicam a vida social e ocupacional do indivíduo” (DALGALARRONDO, 2008, p. 304).

Assim, os sintomas associados à ansiedade podem ser somáticos ou psíquicos, e a espontaneidade das manifestações não exclui o outro, necessariamente.

Os sintomas somáticos podem ser autonômicos (taquicardia, vasoconstrição, suor, aumento de peristaltismo, taquipneia, piloereção, midríase); mecânicos (dores

contrauras e tremores); cenestésicos (parestésias, adormecimentos e calafrios); respiratórios (sensação de afogamento ou sufocação). Os sintomas psíquicos podem ser: tensão, nervosismo, apreensão, mal-estar indefinido, insegurança, dificuldade de concentração, despersonalização e desrealização (GENTIL; LOTUFO-NETO; BERNIK, 1997, p. 63).

O presente trabalho interessa-se primordialmente pelo fenômeno ansiedade episódica, associada ao evento momento de decisão por uma carreira, portanto, situacional ou específica. Apesar disso, o estado ansioso *a priori* dos participantes não foi considerado determinante para a seleção de alunos aptos a participar do estudo.

Determinar se um estado ansioso é normal ou patológico não é tarefa simples ou objetiva. Deve-se avaliar simultaneamente, manifestações ansiosas em seu contexto, levando em consideração possíveis fatores desencadeantes e as características individuais do sujeito, a fim de determinar sua intensidade, duração, interferência com o desempenho e a frequência com que ocorreu (GENTIL; LOTUFO-NETO; BERNIK, 1997).

## 2 METODOLOGIA

Após encaminhar o pedido de autorização para a realização da pesquisa ao comitê de ética da FAE Centro Universitário e obter seu consentimento para a utilização dos instrumentos escolhidos, entrou-se em contato com a escola onde pretendia-se realizar a coleta de material: uma instituição privada localizada na cidade de Curitiba-PR. A escolha do local se deu porque há uma parceria entre a FAE e a escola para a elaboração do estágio em Orientação Vocacional (Psicologia Escolar e de Opção), desenvolvido com alunos do ensino médio.

Tendo recebido a autorização informal e depois oficial, por meio da autorização (Consentimento Livre e Esclarecido) da escola, foi possível realizar um estudo exploratório, de uma abordagem qualitativa, com alunos do terceiro ano do ensino médio.

Os dados primários foram coletados em dois grupos: o primeiro, com uma amostra de 12 alunos que realizou o processo de orientação vocacional e o segundo, 12 alunos da mesma instituição que não realizaram a orientação vocacional.

A pesquisa desenvolveu-se a partir de levantamento de dados. Para tal, foram utilizados dois instrumentos: o Inventário Beck de Ansiedade e um questionário autoavaliativo elaborado pelos pesquisadores.

### 3 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Para verificar se há diferença significativa entre os grupos, foram realizados três testes: Teste t de Student, Wilcoxon-Mann-Whitney e análise de variância (ANOVA).

Tendo como hipóteses:

$H_0$ : não existe diferença entre os grupos; e

$H_1$ : existe diferença entre os grupos.

Existe confiabilidade no instrumento aplicado em ambos grupos.

Conforme mencionado acima, foram utilizados dois instrumentos para a realização desta pesquisa. Os resultados obtidos com o inventário de Beck para ansiedade foram os seguintes:

QUADRO 1 – Grupo 1 – Alunos de 3º ano do Ensino Médio que realizaram a orientação vocacional Continua

		R	N	S	H	E	S	G1	G2	A	L	C	M
1	Dormência ou formigamento	1	2	2	1	1	2	0	0	0	0	0	1
2	Sensação de calor	1	3	1	0	0	1	2	1	2	1	0	1
3	Tremores nas pernas	1	2	1	0	2	0	0	2	0	0	1	2
4	Incapaz de relaxar	3	1	1	3	3	3	1	0	2	1	1	0
5	Medo que aconteça o pior	3	0	3	3	3	3	1	0	0	2	2	1
6	Atordoado ou tonto	1	1	2	1	2	0	2	1	0	0	0	0
7	Palpitação ou aceleração do coração	2	3	2	2	1	2	2	1	2	1	0	0
8	Sem equilíbrio	2	1	1	2	0	0	1	0	0	1	0	1
9	Aterrorizado	2	2	2	3	3	1	0	0	0	0	0	0
10	Nervoso	3	3	2	3	3	3	1	3	1	2	2	0
11	Sensação de sufocação	1	2	0	3	3	0	1	0	0	1	0	0
12	Tremores nas mãos	3	1	2	0	0	2	0	2	2	0	1	0
13	Trêmulo	3	1	2	0	0	1	0	1	1	0	1	0
14	Medo de perder o controle	3	3	3	3	2	0	1	0	1	2	0	0
15	Dificuldade de respirar	2	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0

QUADRO 1 – Grupo 1 – Alunos de 3º ano do Ensino Médio que realizaram a orientação vocacional

Conclusão

		R	N	S	H	E	S	G1	G2	A	L	C	M
16	Medo de morrer	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17	Assustado	2	2	3	2	3	1	1	1	1	1	0	1
18	Indigestão ou desconforto no abdômen	2	3	3	2	0	0	2	1	0	0	1	0
19	Sensação de desmaio	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	Rosto afogueado	0	3	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0
21	Suor (não devido ao calor)	2	3	2	0	1	1	1	1	1	1	0	0
	TOTAL	39	37	35	28	27	20	17	14	14	13	9	7
	GRAU	GRAVE			MODERADO			LEVE			MÍNIMO		

FONTE: As autoras (2016)

QUADRO 2 – Grupo 2 – Alunos de 3º ano do Ensino Médio que NÃO realizaram a orientação vocacional

Continua

		R	B	L1	G.C.	N	K	G1	L2	M	D	L.B.	L.P
1	Dormência ou formigamento	2	1	1	0	1	0	0	2	1	0	1	0
2	Sensação de calor	3	3	2	1	1	1	1	0	1	0	0	0
3	Tremores nas pernas	3	2	0	2	1	2	2	0	0	1	0	0
4	Incapaz de relaxar	2	2	1	0	2	0	1	2	0	0	0	0
5	Medo que aconteça o pior	3	3	2	2	3	1	0	0	0	0	0	0
6	Atordoado ou tonto	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0
7	Palpitação ou aceleração do coração	3	0	1	3	0	1	1	0	0	0	1	0
8	Sem equilíbrio	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
9	Aterrorizado	2	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0
10	Nervoso	2	3	2	2	3	2	1	1	0	2	1	0
11	Sensação de sufocação	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
12	Tremores nas mãos	1	2	2	3	1	1	1	0	0	0	0	0

QUADRO 2 – Grupo 2 – Alunos de 3º ano do Ensino Médio que NÃO realizaram a orientação vocacional Conclusão

		R	B	L1	G.C.	N	K	G1	L2	M	D	L.B.	L.P
13	Trêmulo	0	2	2	3	0	0	0	0	0	0	1	0
14	Medo de perder o controle	3	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
15	Dificuldade de respirar	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
16	Medo de morrer	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17	Assustado	3	3	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
18	Indigestão ou desconforto no abdômen	3	3	2	1	0	0	1	1	2	0	0	0
19	Sensação de desmaio	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	Rosto afoqueado	3	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
21	Suor (não devido ao calor)	3	2	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0
	TOTAL	38	36	20	19	15	12	8	7	6	5	5	0
	GRAU	GRAVE			MODERADO			LEVE			MÍNIMO		

FONTE: As autoras (2016)

Quanto ao Grupo 1, percebe-se que 25% dos alunos apresentam grau de ansiedade considerado GRAVE, 25% grau MODERADO, 33% considerado LEVE e 17%, **MÍNIMO**. **Neste grupo, a ansiedade é** percebida por eles pela incidência dos seguintes sintomas: “Medo que aconteça o pior, palpitação do coração e nervoso, seguidos do medo de perder o controle”. A metade desta amostragem oscila entre os graus GRAVE ou MODERADO.

Relativo ao Grupo 2, os resultados percebidos foram de 17% para grau GRAVE, 8% para MODERADO, 25% LEVE e 50%, **MÍNIMO**. **Neste grupo, o sintoma mais característico** da ansiedade percebida por eles é “nervos” e 50% da amostra apresenta grau MÍNIMO, mesmo antes de qualquer intervenção.

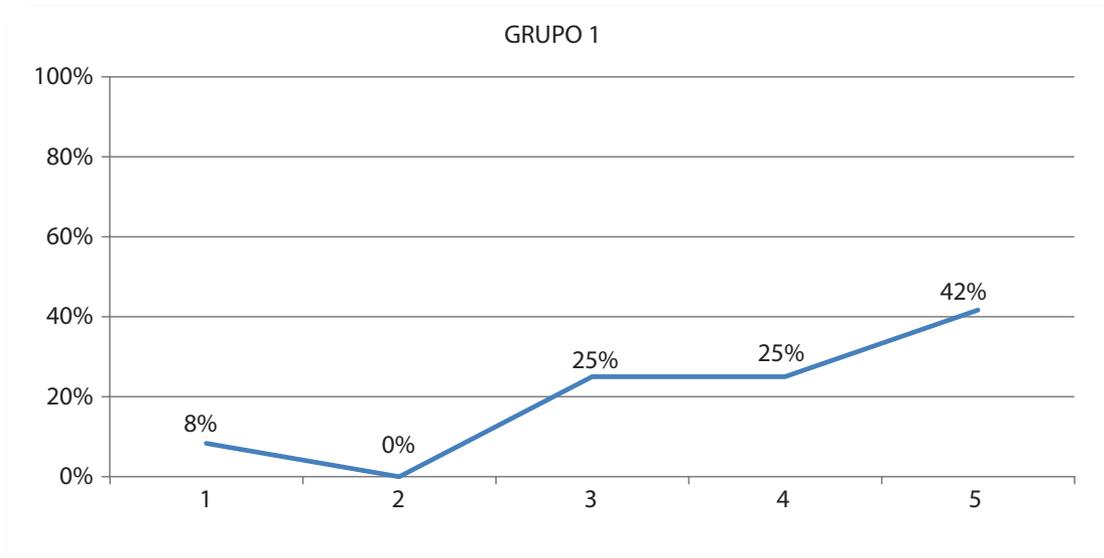
Conforme os resultados obtidos nos dois grupos, refuta-se a hipótese de que a Orientação Vocacional seja determinante de diminuição da ansiedade.

No segundo instrumento aplicado, o questionário elaborado pelo grupo de pesquisadoras (APÊNDICE 1), em que os dois grupos são comparados, surgem os aspectos:

- Quando perguntados acerca da sua percepção em relação à ansiedade diante da escolha profissional, percebe-se, em ambos os grupos, que o nível de ansiedade é muito próximo, Grupo 1 com 67% e Grupo 2 com 75%. Sendo no Grupo 1, o nível total de ansiedade com 42% e o Grupo 2, com 33%.

GRÁFICO 1 – Nível de ansiedade diante da escolha profissional

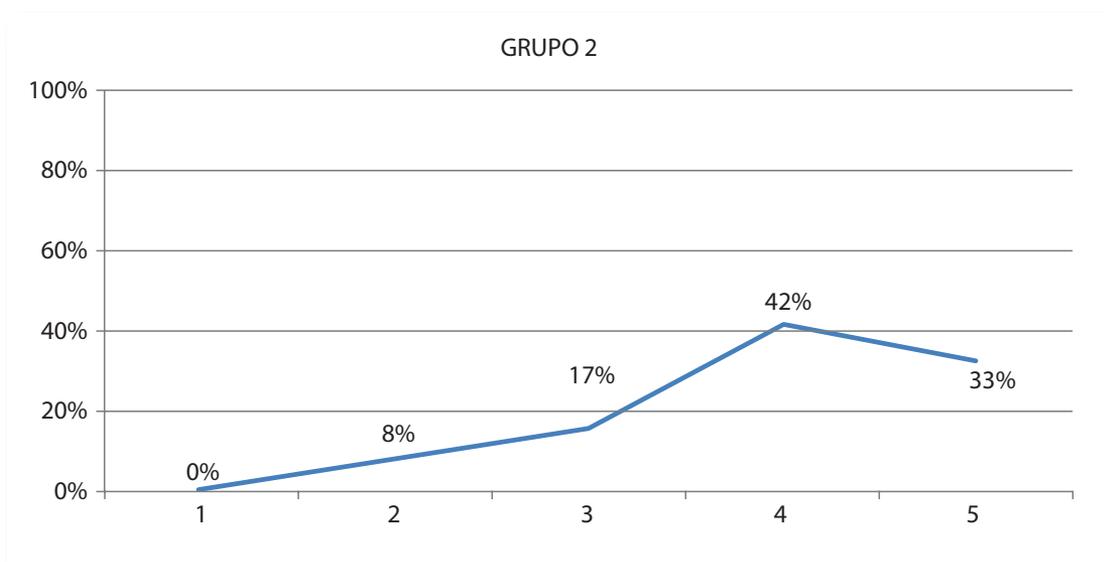
Grupo 1 – Alunos de 3º ano do Ensino Médio que realizaram a orientação vocacional



FONTE: As autoras (2016)

GRÁFICO 2 – Nível de ansiedade diante da escolha profissional

Grupo 2 – Alunos de 3º ano do Ensino Médio que NÃO realizaram a orientação vocacional



FONTE: AS AUTORAS (2016)

- Quanto aos pensamentos bons e ruins que vem à mente dos alunos quando pensam em vestibular, aparecem os seguintes aspectos:

QUADRO 3 – Grupo 1

BOAS	RUINS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseguir passar em uma faculdade pública, muito estudo, maior esforço, que em minha opinião são coisas boas.</li> <li>• Porém, também penso que se eu estudar direito (corretamente) posso conseguir.</li> <li>• Muitas vezes coisas boas.</li> <li>• Muito esforço, dedicação, trabalho, horas de estudo, realização profissional, alívio.</li> <li>• Decisões e escolha de algo que eu goste para seguir profissionalmente.</li> <li>• Bom, porque vamos estudar para algo que realmente queremos.</li> <li>• Uma nova fase, momento do “tudo ou nada”, independência.</li> <li>• O início de uma vida nova, tudo começará a partir da faculdade, bom emprego e casa própria.</li> <li>• Com o vestibular eu penso no futuro, em minha vida profissional e em planos que são feitos apesar de existir pressão, há vontade de correr atrás do que desejo, se torna uma realização pessoal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coisas ruins.</li> <li>• Desespero, competição, falha.</li> <li>• Mas, às vezes, me sinto meio nervosa com medo de não passar no vestibular.</li> <li>• Medo de fazer a escolha errada.</li> <li>• Ruim, porque é um momento de decisão sério que vai definir seu futuro, é muita responsabilidade.</li> <li>• Choro, medo, concorrência, falta de tempo, ansiedade, emoção em pensar na aprovação, desespero em pensar “o que vai ser daqui um ano?”.</li> <li>• Pressão de ter que escolher algo, algo certo e que eu ame mas que eu possa viver bem.</li> </ul>

FONTE: As autoras (2016)

QUADRO 4 – Grupo 2

Continua

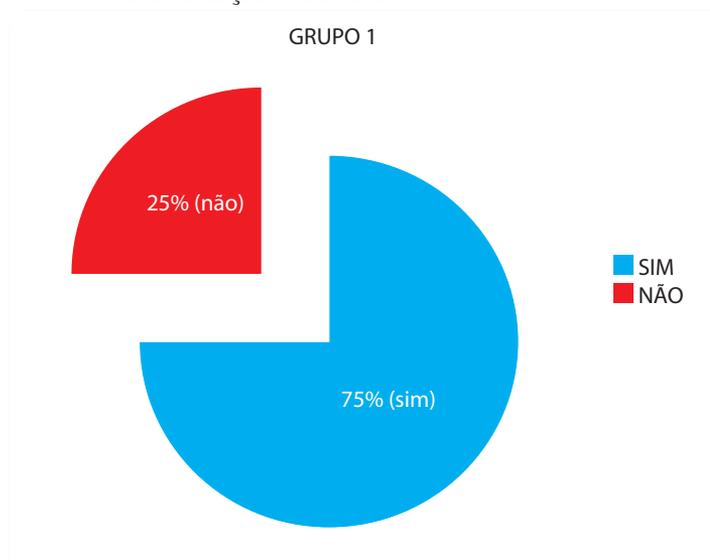
BOAS	RUINS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penso que tenho outros anos para tentar, então não devo me desesperar.</li> <li>• Um momento no qual nos preparamos para uma decisão na vida, para o sucesso devemos estudar muito e sentir-nos preparados.</li> <li>• Tenho que escolher o melhor curso. Vou conseguir com meu esforço.</li> <li>• Futuro, faculdade, independência e esforço.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedade, nervosismo, medo de não passar e decepcionar todos.</li> <li>• Medo de esquecer o que foi estudado anteriormente.</li> <li>• Um dia da minha vida no qual estarei provavelmente muito nervoso, pois, decidirá o rumo de minha vida.</li> <li>• É muito desgastante.</li> <li>• Penso no número de vagas, de concorrentes, quanto tenho que me dedicar aos estudos e que tenho que passar.</li> </ul>

BOAS	RUINS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vem coisas boas, pois é uma decisão a ser tomada e vou escolher fazer o que mais me identifico.</li> <li>• Fazer uma faculdade.</li> <li>• Aprovação, uma carreira brilhante, um futuro muito bem definido.</li> <li>• Uma avaliação similar à do colégio, porém um pouco pior, mais difícil.</li> <li>• Ganhar dinheiro fazendo o que eu gosto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pressão, medo.</li> <li>• Não saber ao certo o que cursar.</li> <li>• Medo de não ser aprovada, de não fazer a escolha correta, de não lembrar o que é cobrado, de desapontar meus familiares e amigos.</li> <li>• Tensão de fazer uma prova, medo de não passar, angústia de pensar em tudo que tem para estudar.</li> <li>• A prova que decide seu futuro.</li> <li>• Realizar as provas, com fins de entrar em uma faculdade boa.</li> </ul>

FONTE: As autoras (2016)

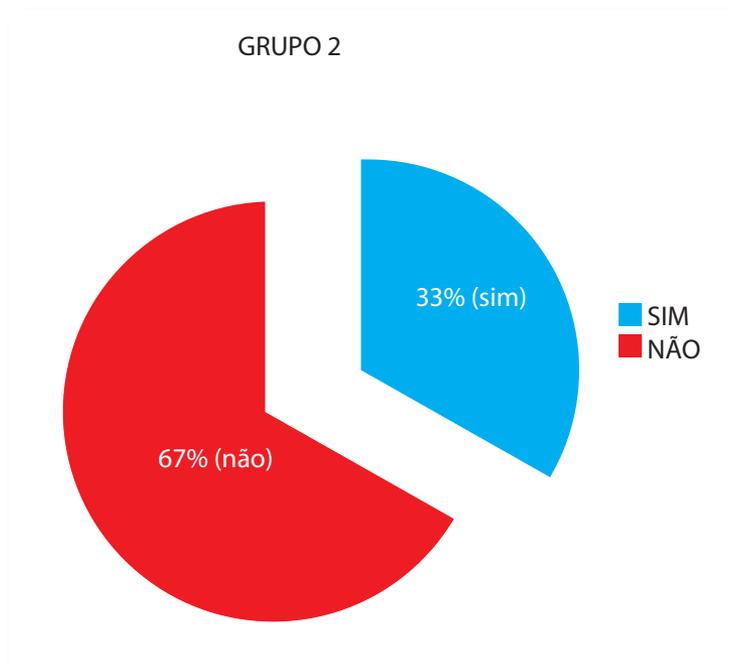
- Perguntados acerca da decisão pela carreira ou área, pode-se notar que o Grupo 1 teve mais facilidade na decisão da escolha profissional, com 75%; e o Grupo 2, apenas 33%.

GRÁFICO 3 – Perspectiva de decisão por carreira ou área  
 Grupo 1 – Alunos de 3º ano do Ensino Médio que realizaram a orientação vocacional



FONTE: As autoras (2016)

GRÁFICO 4 – Perspectiva de decisão por carreira ou área  
 Grupo 2 – Alunos de 3º ano do Ensino Médio que NÃO realizaram a orientação vocacional

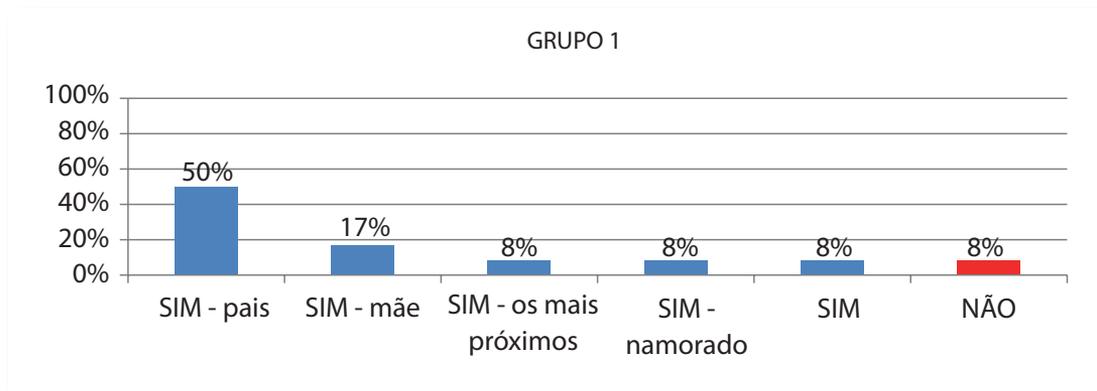


FONTE: As autoras (2016)

- Se contam com o apoio de seus familiares, a maioria responde que sim, e em ambos grupos, 8% conta com o apoio de algum familiar.

GRÁFICO 5 – Quanto ao apoio da sua escolha/decisão

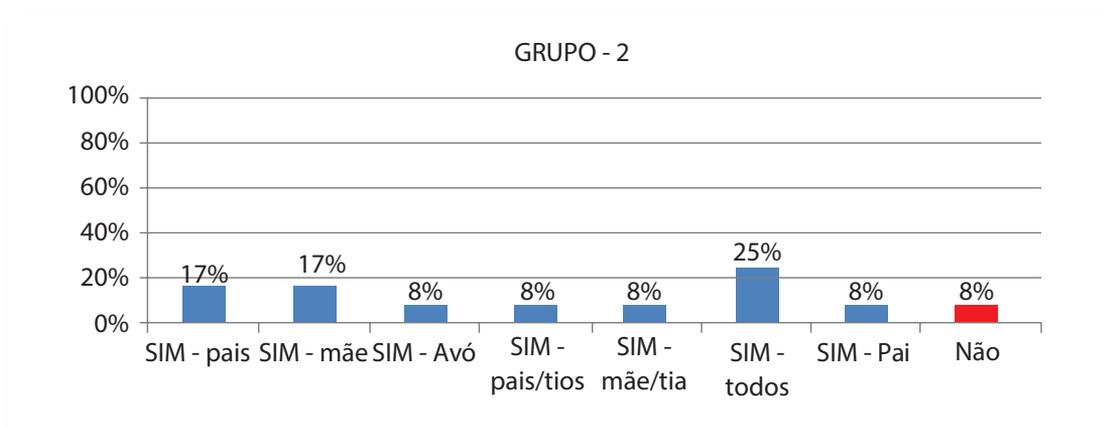
Grupo 1 – Alunos de 3º ano do Ensino Médio que realizaram a orientação vocacional



FONTE: As autoras (2016)

GRÁFICO 6 – Quanto ao apoio da sua escolha/decisão

Grupo 2 – Alunos de 3º ano do Ensino Médio que NÃO realizaram a orientação vocacional



FONTE: As autoras (2016)

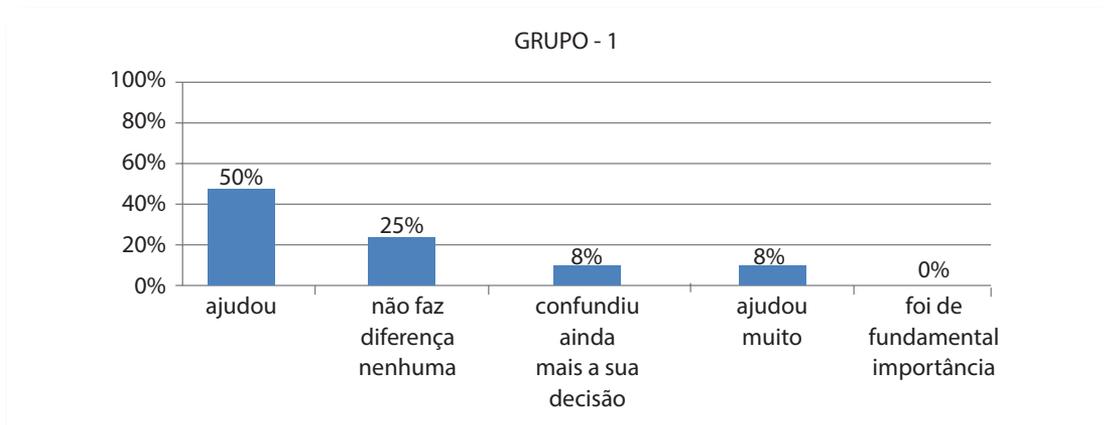
TABELA 1 – Pessoas que apoiam a escolha

	Sim									Não
	Pais	Mãe	Pai	Avó	Pais/Tios	Mãe/Tia	Namorado	Todos	Mais próximos	Não
Grupo 1	50%	17%	-	-	-	-	8%	-	8%	8%
Grupo 2	17%	17%	8%	8%	8%	8%	-	25%	-	8%

FONTE: As autoras (2016)

- A questão referente ao papel da orientação profissional no seu estado psicológico foi respondida somente pelo grupo 1, que já havia realizado essa experiência. Analisando as respostas, nota-se que obteve 0% na opção “foi de fundamental importância”, para 50%, a orientação profissional ajudou, e para 25% não fez diferença nenhuma.

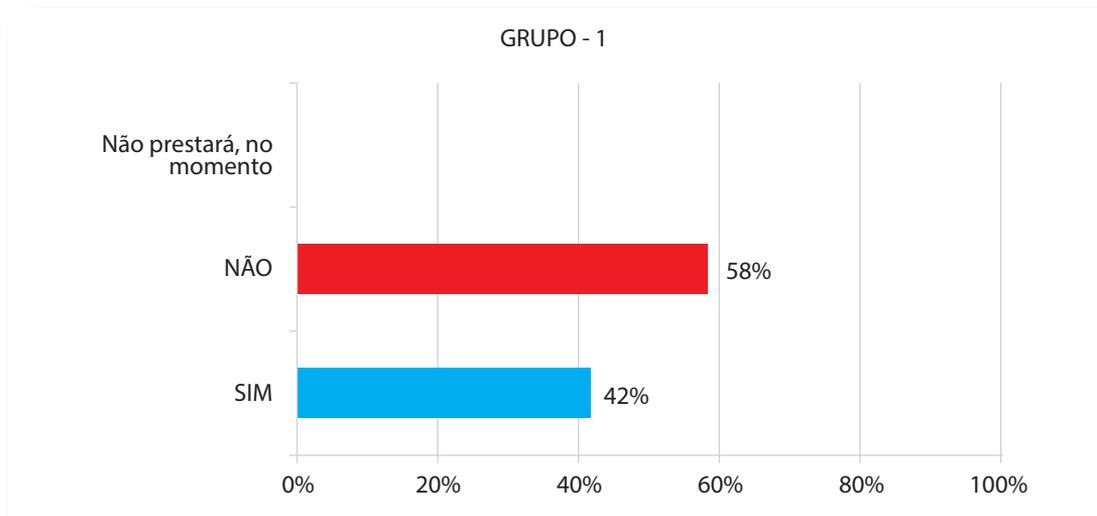
GRÁFICO 7 – Importância da Orientação Vocacional



FONTE: As autoras (2016)

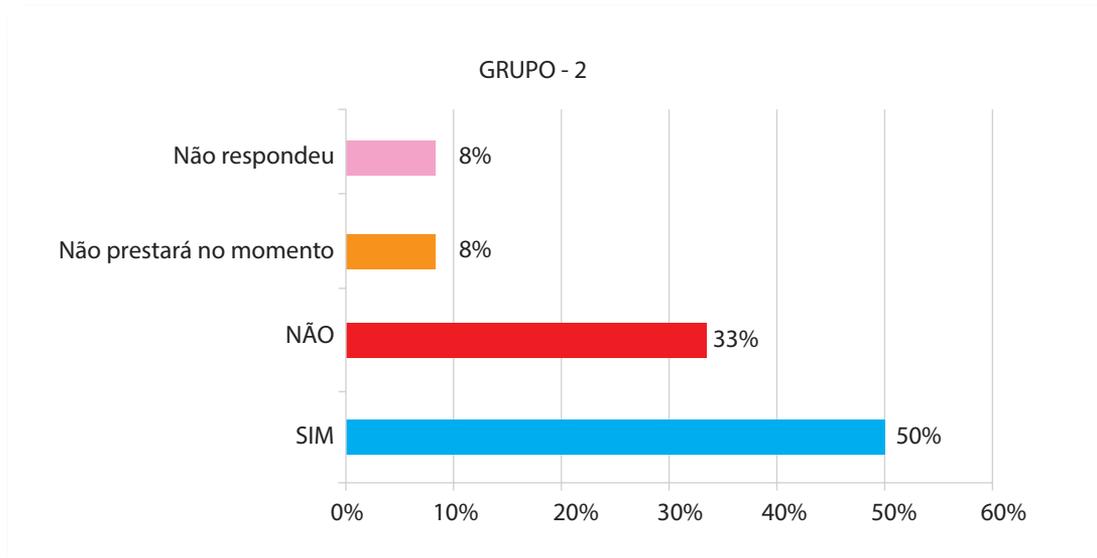
- E por fim, perguntados se sentem-se preparados para o vestibular, 42% do Grupo 1 e 50% do Grupo 2 responderam que sim.

GRÁFICO 8 – Preparo para o Vestibular



FONTE: As autoras (2016)

GRÁFICO 9 – Preparo para o Vestibular



FONTE: As autoras (2016)

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A adolescência por si só é uma fase do desenvolvimento que supõe uma série de novidades às quais os pais e os próprios indivíduos adolescentes não estão habituados a encarar. Mais e mais este contexto aparece permeado de novas possibilidades, que hora provocam a sensação de ajuda, hora reforçam a impotência dessa relação entre gerações, sobretudo ao que se refere à escolha profissional. São muitos os elementos que desafiam essa relação, como destaca Levenfus (1997): nível de informação que o adolescente conseguiu abstrair sobre o mundo a sua volta; o contexto sociopolítico e cultural no qual está inserido; suas condições reais de escolha; seu autoconhecimento e a relação que isso tem com a escolha de uma profissão; sua família e a influência que ela exerce sobre a escolha; as possibilidades e as dificuldades emocionais e materiais para a tomada de decisões; e a instituição onde este jovem está inserido.

Além de toda essa nova configuração cultural, o jovem de hoje também experimenta a mudança referente a sua escolha profissional. Historicamente, deixa de pertencer a uma geração influenciada pela herdabilidade ou pela fidelidade a uma profissão e/ou instituição, e passa a ter inúmeras alternativas de inserir-se no mercado de trabalho. Se por um lado esse jovem está “afrouxado” dos ligames da tradição por outro, vê-se obrigado a empreender um caminho nunca antes percorrido. Confronta-se, então, com uma experiência que provavelmente nem seus pais, nem seus educadores vivenciaram, razão pela qual, a psicologia, atuando na orientação vocacional, tem encontrado terreno profícuo e próspero de trabalho, em especial junto ao adolescente. Atuando como o profissional do “ouvir”, promove um espaço de reflexão e autoconhecimento, que pode ser um fator decisivo na concretização da melhor, mais clara e consciente escolha profissional.

O presente estudo possibilitou a ampliação de conhecimento acerca dos adolescentes que estão em vias de decidir-se por sua carreira profissional ou já estão preparando-se para o processo de vestibular.

A complexidade dessa fase é indiscutível, já que envolve, como já dissemos, fatores biológicos, psicológicos, sociais, familiares e econômicos. Frequentemente citado como “o momento” decisivo da vida, o aluno pré-vestibulando se vê vulnerável ao estresse e às sensações de ansiedade relacionados a esse momento.

Nesse sentido, a pesquisa realizada com jovens do terceiro ano do Ensino Médio de uma escola particular em Curitiba-PR contribuiu para a compreensão de que a orientação vocacional nos moldes de cinco encontros em grupo, com duração de 3 horas e foco de trabalho no autoconhecimento e reflexões pertinentes à carreira e adolescência, não apresenta correlação com a diminuição da ansiedade dos participantes, segundo os instrumentos utilizados na pesquisa.

Verificou-se, no entanto, que isso não significa que a ansiedade não seja sentida por esses jovens. A análise dos dados mostra que entre os 24 alunos pesquisados, 63% (15 alunos) apresentaram grau mínimo ou leve, segundo o inventário de Beck para ansiedade, no entanto, 41,66% destes afirmaram se sentir muito ansiosos ou totalmente ansiosos, o que parece corroborar com Gentil, Lotufo-Neto e Bernik (1997, p. 58): “o conceito de ansiedade é ambíguo, pois suas manifestações objetivas são inespecíficas, de certa forma subjetivas”. Há que se considerar se estes sintomas causam sofrimento clinicamente significativo e prejuízos para a vida ocupacional dos sujeitos (DALGALARRONDO, 2008). Neste sentido, verifica-se oportuna a utilização do Inventário de Beck que atesta, neste caso, a ausência de indicadores de transtornos de ansiedade, embora seja sabido que estados ansiosos podem ser pontuais ou episódicos e nem por isso mereçam menos atenção dos profissionais envolvidos com estes jovens.

Os alunos que apresentaram grau moderado ou grave de ansiedade, segundo o BAI, são 9 dos 24 alunos pesquisados, isto é, 37,5% dos participantes; destes, somente um deles não apresentou coerência entre sua percepção sobre seus sintomas e os resultados do BAI; em outras palavras, 8 dos 9 alunos que apresentaram grau moderado ou grave de ansiedade, apresentam consciência de seu estado ansioso. E destes, 6 já haviam passado pelo processo de orientação vocacional, 4 deles afirmaram que a orientação vocacional ajudou, 1 considera que não fez diferença alguma e 1 acredita que a orientação vocacional confundiu sua decisão.

Quando foram questionados acerca da iminência da realização da escolha da área ou da realização do exame de vestibular, os jovens descrevem que as coisas ruins que lhe vem à mente são: “desespero, falha, nervosismo, medo, choro, pressão da escolha, não saber o que cursar”, sintomas ou sinais que podem relacionar-se à ansiedade normal citada por Kaplan e Sadock (1993), que está associada a situações que são ameaçadoras, mas que não envolvem mecanismos de conflito intrapsíquico, e que podem ser enfrentadas construtivamente pela percepção consciente ou pode ser alterada se a situação objetiva for alterada.

Portanto, a pesquisa possibilitou considerar que a ansiedade está atrelada a inúmeros aspectos da vida cotidiana, tais como: relacionamento com os pais, competição, indecisão, falta de tempo e organização para o estudo, pressão por escolher algo para toda a vida, medo de decepcionar as pessoas, de esquecer o que estudou ou não fazer jus ao esforço empenhado. Sejam elas, situações reais ou imaginárias vivenciadas por esses jovens.

O desafio da Orientação Vocacional diante de tudo isso talvez esteja em encontrar o melhor manejo de tornar os aspectos da ansiedade normal, presente na vida de todo ser humano, mais consciente a esses adolescentes, sendo possível trabalhá-los mais especificamente, de modo que este não seja um impeditivo para a concretização do processo de inserção na universidade e na vivência de uma profissão satisfatória e adequada a sua escolha.

## REFERÊNCIAS

- ABERASTURY, A. **Adolescência**. 2. ed. Porto Alegre: Artes médicas, 1983.
- ABERASTURY, A.; KNOBEL, M. **Adolescência normal**: um enfoque psicanalítico. Porto Alegre: Artmed, 1981.
- BARRETT, P. M. O tratamento da ansiedade das crianças: análise de alguns aspectos relativos aos acontecimentos. **Revista Portuguesa de Pedagogia**, v. 2, p. 97-127, 1998.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Área de Saúde do Adolescente e do Jovem. **Marco legal**: saúde, um direito de adolescentes. Disponível em: <[http://bvms.saude.gov.br/bvms/publicacoes/07\\_0400\\_M.pdf](http://bvms.saude.gov.br/bvms/publicacoes/07_0400_M.pdf)>. Acesso em: 28 maio 2016.
- CALLIGARIS, C. **A adolescência**. São Paulo: Publifolha, 2000.
- CAMPOS, D. M. de S. **Psicologia da adolescência**: normalidade e psicopatologia. 23. ed. Petrópolis: Vozes, 2011.
- CUNHA, J. A. **Manual da versão em português das escalas Beck**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.
- DALGALARRONDO, P. **A psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- DOTTI, S. **Psicologia da adolescência**: uma psicologia do desenvolvimento. Porto Alegre: Sulina, 1973.
- FONSECA, A. C. Problemas de ansiedade em crianças e adolescentes: elementos para a sua caracterização e para o seu diagnóstico. **Revista Portuguesa de Pedagogia**, v. 18, n. 2, p. 7-34, 1998.
- FREUD, S. **Um estudo autobiográfico**. Inibições, sintomas e ansiedade. A questão da análise leiga e outros trabalhos (1925-1926). Rio de Janeiro: Imago, 1996. (Edição standard brasileira das obras psicológicas e completas de Sigmund Freud, v. 20).
- GENTIL, V.; LOTUFO-NETO, F.; BERNIK, M. A. (Org.). **Pânico**: fobias e obsessões. 3. ed. São Paulo: EDUSP, 1997.
- KAPLAN, B. L.; SADOCK, B. J. **Compêndio de psiquiatria**: ciências comportamentais. Psiquiatria Clínica. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.
- LEITÃO, L. M.; MIGUEL, J. P. Avaliação dos interesses. In: LEITÃO, L. M. (Org.). **Avaliação psicológica em orientação escolar e profissional**. Coimbra: Quarteto, 2004. p. 179-262.
- LEVENFUS, R. S. **Psicodinâmica da escolha profissional**. Porto Alegre: Artmed, 1997.
- RAPPAPORT, C. R.; FIORI, W. R.; DAVIS, C. **Psicologia do desenvolvimento**. São Paulo: EPU, 2011. (A idade escolar e a adolescência, v. 4).
- RIBEIRO, A. M. Orientação profissional: uma proposta de guia terminológico. In: RIBEIRO, M. A.; MELO-SILVA, L. L. (Org.). **Compêndio de orientação profissional e de carreira**: enfoques teóricos contemporâneos e modelos de intervenção. São Paulo: Vetor, 2011. v. 1. p. 23-66.
- SOARES, A. B.; MARTINS, J. S. R. Ansiedade dos estudantes diante da expectativa do exame vestibular. **Paideia**: Programa de Pesquisa em Psicologia, Ribeirão Preto, v. 20, n. 45, p. 57-62, jan./abr. 2010.