



Orientação vocacional

# A adolescência

A adolescência (palavra derivada do latim *adolescere*, que significa crescer) é a etapa da vida por excelência da transformação. Nesta fase de mudanças (físicas, cognitivas, emocionais e sociais), o adolescente depara-se com uma série de escolhas que definirão o seu futuro, dentro delas, a profissional. Nesta escolha, o adolescente não opta só pelo percurso acadêmico/formativo ou por uma atividade de trabalho, mas também por um estilo de vida, rotina e ambiente, ou seja, decide não só o que quer fazer, mas o que quer ser. Assim, é natural que nesta fase surjam dúvidas, conflitos e ansiedade, que caso se deixem arrastar muito tempo poderão traduzir-se na necessidade de consulta psicológica.

**O**s momentos de decisão acadêmica mais importantes surgem no final do 9º ano de escolaridade – quando o jovem tem de escolher a sua via de continuação de estudos (Ciências e Tecnologias, Ciências Sócioeconómicas, Línguas e Humanidade ou Artes Visuais) ou via profissionalizante de dupla certificação – e durante o 12º ano – ao escolher o seu percurso académico e/ou profissional. Sabe-se, hoje, que existem vários determinantes psicológicos que, de uma forma dinâmica, influenciam a escolha vocacional: maturidade vocacional, inteligência (cognitiva, emocional), interesse, valores,

necessidades, traços de personalidade e auto-conceito.

**Hoje em dia, assiste-se também a uma pressão cada vez maior para o sucesso económico num mundo cada vez mais competitivo.** Estas dificuldades antecipadas podem gerar sentimentos de indecisão, insegurança e medo.

Além da expectativa do próprio jovem, quanto à sua vida futura, existe também a expectativa familiar. Os pais depositam desejos, sonhos, fantasias nos filhos desde o momento em que eles nascem, o que é normal. Contudo, muitos jovens chegam a sentir-se 'obrigados' a seguir determinada carreira, porque este é o sonho dos seus pais, o que poderá gerar frustração e revolta, dificultando o processo de autonomia.

Torna-se crucial que este processo de tomada de decisão seja consolidado com informações sobre as aptidões e interesses pessoais, as opções disponibilizadas pelas instituições de ensino e formação e as vantagens e desvantagens que cada percurso acarreta.

Importa referir que este processo não é estanque, ou seja, ao escolher determinada área de estudos/formação no 9º ano, todo o percurso que o jovem fizer até à entrada no mundo profissional irá consolidar essa primeira escolha ou mudá-la. Não

há um caminho certo e único e é sempre possível reformulá-lo.

### Como tomar esta decisão vocacional?

Os adolescentes devem:

**1º Pensar no que gostam de fazer, no que sabem fazer,** no que aprendem com mais facilidade, nas vossas experiências e como visualizam o futuro;

**2º Conversar com conhecidos que tenham as profissões que tenham identificado.** Pergunte-lhes pelo percurso que fizeram até terem essa profissão, pelo seu dia a dia, condições de trabalho, atividades e instrumentos da profissão. Se possível, façam um pequeno estágio.

**3º Façam pesquisas na Internet sobre essas profissões** e sobre os percursos universitários ou formativos necessários para desempenhá-las. Imaginem-se daqui a 10 anos em cada uma dessas profissões e analisem as suas vantagens e desvantagens.

**4º Visitem feiras** de Emprego e Formação.

**5º Se precisarem de ajuda neste processo,** façam a vossa orientação vocacional.

A orientação vocacional é um processo, conduzido por profissionais de psicologia, que através da pesquisa e análise de provas

de interesses, aptidões e personalidade, fornece algumas orientações sobre o percurso académico e profissional indicado, bem como estratégias de autoconhecimento e pesquisa. **O psicólogo não toma a decisão, mas apoia no processo.** Este programa, normalmente comporta uma entrevista, aplicação de provas e questionários e devolução e discussão do relatório com os seguintes objetivos: fornecer informação, contribuir para o amadurecimento de ideias e desenvolver competências com vista a uma tomada de decisão informada e consciente. Permitirá que o jovem aumente o seu autoconhecimento, pesquise o sistema educativo e formativo, explore as profissões, e que tome uma decisão, preparando-se para o mercado de trabalho cada vez mais complexo e diversificado. **Z**



Catarina Barra Vaz

Psicóloga Clínica da Psinove – Inovamos a psicologia  
[www.psinove.com](http://www.psinove.com)

