

# **A pressão sofrida por adolescentes na escolha da profissão**

**Ana Danieli Ferreira de Morais (UNIFAMA)<sup>1</sup>**

**Ilderlane Sales da Silva (UNIFAMA)<sup>2</sup>**

**Ingridy Torneiro de Sousa Bonfim (UNIFAMA)<sup>3</sup>**

**Isabela Maria Hennrichs (UNIFAMA)<sup>4</sup>**

**Jheny Michelle Santos Bastos (UNIFAMA)<sup>5</sup>**

**Resumo:** A adolescência é um período marcado por intensas transformações e pela necessidade de tomar decisões importantes sobre o futuro, entre elas a escolha profissional. Nesse contexto, o presente trabalho tem como objetivo compreender a influência das pressões sociais, familiares e pessoais nesse processo de decisão. A atividade foi realizada com estudantes do terceiro ano do ensino médio da Escola José Aparecido Ribeiro. Foi promovida uma roda de conversa reflexiva, possibilitando que os estudantes compartilhassem suas perspectivas sobre a vida após o ensino médio, suas inseguranças e os caminhos profissionais que pretendem seguir. Foi possível observar que para os adolescentes essa fase pode parecer difícil, mas a sua grande maioria possui apoio, seja familiar, dos amigos ou escolar, reforçando a importância de uma rede de apoio em todos os ambientes, sempre trazendo orientações vocacionais e apoio psicológico no ambiente escolar.

**Palavras-chave:** Adolescência; Escolha Profissional; Pressão.

## **ABSTRACT**

**Resume:** Adolescence is a period marked by intense changes and the need to make important decisions about the future, including career choice. In this context, this study aims to understand the influence of social, family, and personal pressures in this decision-making process. The activity was carried out with third-year high school students at José Aparecido Ribeiro School. A reflective group discussion was held, allowing students to share their perspectives on life after high school, their insecurities, and the career paths they intend to follow. It was possible to observe that for adolescents this phase can seem difficult, but the vast majority have support, whether from family, friends, or school, highlighting the importance of a support network in all environments, always providing vocational guidance and psychological support at school.

**KEYWORDS:** Adolescence; Career choice; Pressure.

## **1. INTRODUÇÃO**

A adolescência constitui-se em uma etapa decisiva do desenvolvimento humano, caracterizada por intensas transformações físicas, cognitivas e emocionais, que influenciam diretamente na formação da identidade e na definição de projetos de vida. Nesse contexto, a escolha profissional emerge como um dos desafios mais complexos enfrentados pelos jovens,

<sup>1</sup> a <sup>5</sup>. Discentes do 3º Semestre do curso de Psicologia na Instituição União das Faculdades do Estado de Mato Grosso – Campus de Nova Mutum-MT (UNIFAMA). E-mail: isabelahennrichs8@gmail.com

uma vez que envolve não apenas aspectos individuais, mas também fatores sociais, familiares e institucionais que exercem significativa influência sobre suas decisões.

Segundo Erikson (1968), a construção da identidade é um processo psicossocial que se consolida a partir da interação entre o indivíduo e o meio social, sendo marcada por crises e compromissos que moldam o senso de coerência pessoal. Complementarmente, Maslow (1979) destaca que as necessidades humanas, organizadas em níveis hierárquicos, interferem nas escolhas e motivações individuais, incluindo aquelas relacionadas à vida profissional, na medida em que o reconhecimento social e a autorrealização são componentes essenciais da identidade. A literatura contemporânea aponta que a falta de orientação adequada pode resultar em escolhas pouco consistentes, acarretando frustrações futuras e dificuldades na consolidação de uma identidade profissional estável.

Diante disso, compreender como a pressão social atua na escolha da profissão e como se relaciona com a formação da identidade na adolescência torna-se fundamental para promover decisões mais conscientes e seguras. Este artigo propõe-se a analisar essa relação, refletindo sobre os principais desafios enfrentados pelos adolescentes na contemporaneidade e ressaltando a importância do apoio familiar, escolar e psicológico na orientação vocacional e na construção de uma identidade sólida e autêntica.

Torna-se imprescindível analisar como os diferentes agentes sociais — família, escola, comunidade e meios de comunicação — influenciam esse processo, destacando a necessidade de políticas educacionais e práticas de orientação vocacional que favoreçam o desenvolvimento integral do adolescente. Assim, este estudo busca contribuir para a compreensão crítica da relação entre pressão social e identidade, oferecendo subsídios para a promoção de escolhas mais conscientes e alinhadas ao projeto de vida dos jovens.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 Metodologia**

As informações obtidas acerca do presente trabalho foram levantadas através de pesquisa bibliográfica e de uma roda de conversa reflexiva com estudantes do 3º ano B do Ensino Médio da Escola José Aparecido Ribeiro, a qual permitiu a eles a livre expressão de seus medos, expectativas futuras, ansiedade, vestibular, inseguranças e caminhos a trilhar após a escola; tendo como objetivo compreender a pressão sentida pelos jovens contemporâneos no processo de escolha da profissão.

A troca de vivências ocorreu em ambiente escolar, mediante autorização da instituição e consentimento dos participantes. A amostra foi composta por jovens de 17 a 19 anos,

considerando o objetivo do estudo. O levantamento de informações foi feito por meio da compreensão do conteúdo, buscando identificar padrões, sentimentos, percepções e fatores que influenciam a escolha profissional; como pressão familiar, influência social, insegurança e expectativas pessoais.

Como limitações da pesquisa, pode-se destacar o número reduzido de participantes e a subjetividade das respostas, tratando-se de percepções individuais, podendo não representar a totalidade dos jovens; além do receio de se comunicar e de mostrar-se vulnerável, visto que a maioria dos adolescentes precisam ter a atenção conquistada, mostrando a necessidade de uma abordagem cuidadosa, informal, comunicativa, aberta e respeitosa, a qual interações confortáveis e perguntas despretensiosas quebraram as barreiras dos adolescentes pouco a pouco.

## **2.2 Fundamentação teórica**

### **2.2.1 *A pressão da sociedade na escolha da profissão***

A escolha profissional na adolescência é considerada um momento de grande importância na vida do indivíduo, pois envolve decisões que influenciarão diretamente seu futuro pessoal e profissional. Nesse contexto, diversos fatores sociais interferem nesse processo, como a família, a escola e o meio em que o jovem está inserido.

Segundo Wallach, Simões e Santos (2017), durante essa fase, os adolescentes enfrentam diversos questionamentos relacionados à escolha da profissão, como retorno financeiro, satisfação pessoal e aceitação social. Além disso, esse processo ocorre simultaneamente à preparação para o vestibular, o que gera uma intensa pressão sobre os estudantes e contribui para o surgimento de sentimentos como ansiedade, medo e insegurança.

A família desempenha um papel fundamental nesse contexto, podendo atuar tanto como apoio quanto como fonte de pressão. De acordo com Santos (2005), os adolescentes costumam buscar a opinião de pessoas próximas ao tomar decisões sobre sua carreira. No entanto, muitas vezes, os desejos dos familiares são projetados nos jovens, influenciando diretamente suas escolhas e limitando sua autonomia (Wallach; Simões; Santos, 2017).

Além da influência familiar, a escola também exerce papel relevante nesse processo, contribuindo para a formação do indivíduo e auxiliando na orientação profissional. Como destaca Pradella (2015), o ambiente escolar pode ajudar os estudantes a lidarem com dúvidas e expectativas em relação ao futuro.

Outro aspecto importante refere-se aos fatores emocionais envolvidos nesse período. Muitos adolescentes apresentam sentimentos como ansiedade, desânimo e medo, decorrentes

das incertezas quanto ao futuro profissional e da pressão por resultados, especialmente relacionados ao vestibular (W Wallach; Simões; Santos, 2017).

Dessa forma, percebe-se que a pressão social na escolha da profissão se manifesta por meio de diferentes influências, incluindo expectativas familiares, exigências escolares e padrões sociais. Assim, o adolescente não realiza sua escolha de forma totalmente autônoma, sendo constantemente influenciado por fatores externos que podem gerar insegurança e conflitos internos.

## **2.2.2 Identidade**

### **2.2.2.1 O que é identidade**

Em uma perspectiva psicossocial, identidade significa o processo de ajuste de um interior subjetivo com um externo social, ou seja, a forma individual de localização em um espaço social e, assim, uma missão básica antropológica do homem. Dentro desta perspectiva, três variáveis constituem o conceito de identidade: um “eu” ativo, um meio ou um ambiente externo e o mecanismo que possibilita este ajuste. (Noack, 2005).

A construção identitária é estabelecida através da socialização a qual cada indivíduo faz parte. Se desde a infância o indivíduo busca se identificar com os pais, professores, ícones dos meios de comunicação, entre outros, a identidade não pode ser encarada como inata, imutável, nem mesmo acontece sem a interferência de outros (Dubar, 2005). Ela é construída desde o nascimento e não possui somente um único fator determinante, considerando que o ambiente, as relações, a situação econômica, a cultura, as experiências pessoais, a genética e o contexto social interagem de modo que cada pessoa seja única e tenha sua própria subjetividade.

Nossos adolescentes se encontram com um mundo de escolhas que se deslumbram aos seus olhos. São livres para escolher entre as mais variadas religiões, deparam-se com diversos códigos mor encontra-se frente a uma série de grupos diferentes, que têm crenças diferentes e proclamam práticas diversas (Lepre, 2003). Na adolescência, os indivíduos estão em constante mudança, na tentativa de construir a identidade e achar seu lugar no mundo. Eles rompem, muitas vezes, com os ideais propostos pela família. Esta fase da vida é indiscutivelmente crucial para a estruturação da personalidade. A identidade profissional é apenas mais uma dentre tantas identidades que podem ser assumidas pelos estudantes em seu processo de construção social e de tomada de decisão.

### **2.2.2.2 Crise de Identidade de Erikson**

Para Erikson (1968), o jovem precisa confrontar crise de identidade *versus* confusão de identidade para tornar-se um adulto coerente com seu self. Segundo o psicanalista, a identidade se formará quando os adolescentes resolvem a escolha de uma ocupação, a adoção de valores e o amadurecimento de uma identidade sexual satisfatória.

A crise de identidade é social, porque essa identidade deve ser encontrada dentro da comunidade à qual o indivíduo pertence e depende durante toda vida do suporte de modelos sociais (Noack, 2007).

Os dois aspectos da identidade, o psíquico e o social, revelam porque o problema de identidade é tão difícil de determinar, “pois estamos tratando de um processo que está ‘localizado’ no âmago do indivíduo e também no âmago de sua cultura social, um processo que fundamenta de fato a identidade dessas duas identidades, a pessoal e a cultural/social” (Erikson, 1988a, p. 18).

Os adolescentes que resolvem essa crise de identidade satisfatoriamente desenvolvem a virtude da fidelidade; lealdade constante, fé ou um sentimento de integração com uma pessoa amada ou com amigos e companheiros. Fidelidade também pode ser uma identificação com um conjunto de valores (Erikson, 1982).

Para Erikson, essa confusão de identidade ou de papel é o maior perigo desse estágio. A incapacidade de formar um senso de identidade coeso pode atrasar consideravelmente a maturidade psicológica. Grupos fechados e intolerância com as diferenças são defesas contra a confusão de identidade (Papalia, 2022).

#### 2.2.2.3 Estados de identidade - crise e compromisso

Por meio de entrevistas semiestruturadas de 30 minutos sobre o *estado de identidade*, James e Márcia (1966, 1980) distinguiram quatro tipos de estados de identidade. As quatro categorias diferem de acordo com a presença ou ausência de crise e compromisso, os dois elementos que Erikson via como cruciais para a formação da identidade (Papalia, 2022). Márcia apresentava *crise* como um período de tomada de decisão consciente, um processo que trata as questões de ser e acreditar. O *compromisso* envolvia investimento pessoal em um sistema de crenças ou uma ocupação. Os quatro tipos de estado de identidade são definidos em:

- Realização de identidade (crise que leva ao compromisso): O adolescente entra em crise, questiona, pensa por si e toma suas próprias decisões assumindo compromissos. Pesquisas realizadas em uma série de culturas revelaram que as pessoas dessa categoria

são mais maduras e mais competentes socialmente do que as pessoas das outras três (Kroger 2003; Márcia, 1993).

- Execução (compromissos sem crise): O adolescente assume compromissos, mas pela influência de outras pessoas, com tendência a obedecer e não se questionar.
- Moratória (crise sem ainda haver compromisso): O adolescente trabalha na sua identidade e tenta decidir o que quer, mas não tem certeza e ainda não assumiu um compromisso. Provavelmente sairá da crise com a capacidade de assumir compromissos e construir sua identidade.
- Difusão de identidade (nenhum compromisso, nenhuma crise): O adolescente não considera escolhas, evita compromissos e é inseguro. Tendência a ser infeliz e solitário.

Essas categorias não são estágios; elas representam o estado do desenvolvimento da personalidade em um determinado momento, e elas podem mudar em qualquer direção à medida que os jovens se desenvolvem (Márcia, 1979). Elas contribuem para a compreensão do comportamento dos jovens acerca da escolha ocupacional, alterando de acordo com o perfil que se encaixam.

#### *2.2.2.4 Como a identidade afeta na escolha da profissão*

Segundo Maslow, as necessidades humanas estão estruturadas e colocadas em níveis, em uma escala de importância e de influência. Por ordem decrescente de urgência, as necessidades foram classificadas em: fisiológicas, de segurança, sociais, de estima e de autorrealização. Portanto, a mais básica e essencial é a fisiológica e a mais fraca na hierarquia de urgência é a necessidade de autorrealização (Fernandes; Pereira, 2017). A “Pirâmide de Maslow” apresenta a terceira necessidade como a social, a qual expressa que o indivíduo precisa ser reconhecido, inserido e aceito no meio em que vive, pertencendo a um grupo.

Ademais, a quarta necessidade expressa a estima, significa ser reconhecido e está ligada a sentimentos de autoconfiança, independência, apreço e dignidade, altamente ligado ao que se sente sobre si mesmo e a validação oferecida pela sociedade. Interagindo entre si, tais níveis tornam o processo de escolha de profissão grandemente influenciada pelos pares.

As construções dessas identidades podem estar unidas, não apenas ao gosto dos adolescentes por algumas profissões, mas também por como eles querem ser vistos no futuro e a qual posição ou grupo tem intenção de pertencer. Tais identidades decorreram do meio que esses estudantes estiveram ou estão inseridos, segundo Bauman (2005). Nesse sentido, o processo de escolhas profissionais, como possibilitador também do processo de construção de

identidades, está envolto nas aspirações que os indivíduos estabelecem para com o futuro e a consequente busca pela realização de seus objetivos, seja para “melhorar de vida” ou “permanecer” em determinada posição. As frustrações também poderiam aumentar devido ao não atingimento do degrau superior ou insatisfação e/ou conformismo com o nível a que está estagnado (Maslow apud Cuconato; Dos Santos, 2023).

Compreender sociologicamente esse fenômeno implica em identificar, não apenas os fatores que envolvem as escolhas, mas saber que os indivíduos se encontram inseridos em estruturas sociais e possuem trajetórias aos quais estão condicionados. Esperam ser integrados e aceitos por uma sociedade que exclui, prioriza as classes dominantes e os dotados de diplomas e status econômico e social (Sousa, 2016).

### ***2.2.3 Insegurança dos adolescentes na escolha da profissão***

A adolescência é uma fase do desenvolvimento humano marcada por intensas transformações físicas, emocionais, cognitivas e sociais, sendo também um período decisivo na construção da identidade e na definição de projetos de vida. Nesse contexto, uma das principais demandas enfrentadas pelos jovens contemporâneos refere-se à necessidade de escolher uma profissão, muitas vezes ainda durante o ensino médio. Essa exigência social, associada às múltiplas mudanças próprias da adolescência, contribui significativamente para o surgimento de sentimento de insegurança, dúvida e ansiedade.

A pressão sobre o jovem atual em relação à sua futura profissão tem se intensificado devido às transformações da sociedade contemporânea, marcada pela competitividade, pelas exigências do mercado de trabalho e pela constante valorização do sucesso profissional. De acordo com Silva, Fuzaro e Pacheco (2016), a escolha profissional representa um evento complexo que se soma às diversas transições vivenciadas na adolescência, configurando-se como um dos principais desafios dessa fase. Dessa forma, o jovem não apenas precisa lidar com suas próprias incertezas internas, mas também com expectativas externas que aumentam a pressão sobre suas decisões.

Nesse cenário, a insegurança emerge como um dos principais sentimentos vivenciados pelos adolescentes. Essa insegurança está diretamente relacionada à falta de autoconhecimento, à dificuldade de identificar interesses e habilidades, bem como ao medo de fazer escolhas consideradas “erradas”. Conforme apontam Rosseto et al. (2022), a decisão profissional ocorre em um momento em que o indivíduo ainda não atingiu plena maturidade, tornando-se mais vulnerável às influências externas e às incertezas próprias desse período.

Além disso, o jovem frequentemente se vê diante de questionamentos como “Quem sou eu?” e “Quem eu quero ser?”, o que intensifica o conflito interno e a sensação de instabilidade. Segundo Müller (1988), essas questões são centrais na adolescência e estão diretamente ligadas ao processo de construção da identidade. Quando associadas à necessidade de definir uma carreira, essas dúvidas podem gerar medo, indecisão e ansiedade em relação ao futuro.

Outro fator que contribui para o aumento da insegurança é a influência familiar. A família, embora desempenhe um papel fundamental de apoio, também pode exercer pressão significativa sobre as escolhas do adolescente. Em muitos casos, os pais projetam expectativas e desejos pessoais nos filhos, o que pode gerar conflitos internos quando essas expectativas não correspondem aos interesses do jovem. Conforme destacado por Almeida e Pinho (2008), a influência familiar pode ocorrer de forma explícita ou implícita, impactando diretamente o processo de escolha profissional.

Além da família, o grupo social e os amigos também exercem influência importante nesse processo. Os adolescentes buscam aceitação e pertencimento, o que pode levá-los a tomar decisões baseadas nas expectativas do grupo, e não em seus próprios interesses. Santos (2005) ressalta que os jovens são particularmente sensíveis às influências sociais, especialmente em momentos de incerteza, quando procuram apoio para tomar decisões importantes.

Outro aspecto relevante diz respeito ao medo do fracasso. Muitos adolescentes sentem-se pressionados a fazer uma escolha definitiva e bem-sucedida, o que gera receio de errar e comprometer seu futuro. Esse medo pode paralisar o processo de decisão, aumentando ainda mais a insegurança. Conforme Müller (1988), o medo pode assumir diferentes formas, como o receio de não ser capaz, de não encontrar trabalho ou de se decepcionar com a profissão escolhida.

Além disso, o contexto socioeconômico e as exigências do mercado de trabalho também contribuem para esse cenário de pressão e insegurança. A necessidade de alcançar estabilidade financeira, reconhecimento social e sucesso profissional faz com que muitos jovens priorizem fatores externos em detrimento de seus próprios interesses e habilidades. Martins e Machado (2018) destacam que o contexto social influencia diretamente as escolhas profissionais, podendo limitar ou direcionar as oportunidades disponíveis.

A crença de autoeficácia também desempenha um papel fundamental nesse processo. De acordo com Bandura et al. (2001), a forma como o indivíduo percebe sua capacidade de realizar tarefas influencia diretamente suas escolhas e expectativas em relação ao futuro. Jovens com baixa autoeficácia tendem a apresentar maior insegurança, evitando desafios e duvidando

de suas próprias capacidades, enquanto aqueles com maior confiança enfrentam as decisões com mais segurança. Diante desse contexto, torna-se evidente que a insegurança do jovem atual não é resultado apenas de características individuais, mas de um conjunto de fatores sociais, familiares, educacionais e psicológicos. A pressão para definir uma profissão em um momento de intensa construção identitária contribui para o aumento da ansiedade, do medo e da indecisão, tornando esse processo ainda mais desafiador.

Nesse sentido, a orientação profissional assume um papel fundamental, pois possibilita ao adolescente refletir sobre si mesmo, identificar suas habilidades, interesses e valores, além de compreender as influências externas que impactam suas escolhas. Conforme destacado por estudos recentes, o desenvolvimento do autoconhecimento é essencial para reduzir a insegurança e promover decisões mais conscientes e alinhadas com a realidade do indivíduo.

É fundamental que o ambiente escolar e familiar ofereça suporte emocional e espaços de escuta, permitindo que o jovem expresse suas dúvidas e inseguranças sem julgamentos. A escolha profissional não deve ser vista como uma decisão definitiva, mas como um processo contínuo, que pode ser revisto ao longo da vida. Assim, ao reduzir a pressão e promover o autoconhecimento, torna-se possível contribuir para que o adolescente desenvolva maior segurança em suas escolhas e construa um projeto de vida mais satisfatório e significativo.

### **2.3 Discussão**

Os achados deste estudo demonstraram que, embora a literatura tradicional aponte a escolha profissional como um período gerador de intensa ansiedade e desamparo (WALLACH; SIMÕES; SANTOS, 2017), a maioria dos estudantes da Escola José Aparecido Ribeiro manifestou um estado de tranquilidade perante o vestibular e o futuro, com alguns ainda indecisos quanto à continuidade de sua formação acadêmica em nível superior, enquanto outros já possuíam objetivos profissionais e acadêmicos claramente definidos. Esse contraponto pode ser compreendido a partir da forte rede de apoio (familiar, escolar e de pares) relatada pelos participantes.

Conforme postula Maslow, as necessidades sociais e de estima — que envolvem o sentimento de aceitação, pertença e validação pelo grupo social — exercem influência direta na autoconfiança do indivíduo. Logo, a presença de um ambiente seguro e de suporte familiar atua como um fator de proteção emocional, mitigando os conflitos internos previstos por Santos (2005). Por outro lado, a coexistência de um grupo de estudantes incertos e hesitantes reflete as nuances descritas nos estados de identidade de James e Marcia. Aqueles jovens que ainda não definiram caminhos profissionais parecem vivenciar o período de moratória, caracterizado por questionamentos ativos sem a consolidação de um compromisso ocupacional. De acordo com

Erikson (1968), essa crise de identidade é intrinsecamente social e requer o amparo de modelos comunitários para ser resolvida de maneira saudável, evitando a confusão de papéis.

Nesse sentido, a aplicação da roda de conversa reflexiva mostrou-se uma ferramenta de intervenção eficaz. Ao evocar o diálogo simbólico com a infância, a atividade impulsionou o processo de autoconhecimento. Como defendido por Müller (1988), confrontar as perguntas essenciais sobre o "eu" e as projeções futuras ajuda o jovem a discernir entre seus desejos autênticos e as expectativas externas. Portanto, as vivências deste trabalho corroboram a premissa de Pradella (2015), reforçando que o ambiente escolar desempenha um papel crítico ao fornecer espaços contínuos de escuta e orientação vocacional, essenciais para reduzir a insegurança e legitimar a singularidade do projeto de vida do estudante.

## **2.4 Resultados**

Os resultados obtidos durante a aplicação do trabalho revelaram que uma boa parte dos estudantes não demonstrou sentimento de insegurança, ansiedade, desamparo ou inquietação. Os participantes relataram estar tranquilos quanto ao tema apresentado mesmo diante das exigências do vestibular, expectativas familiares e a crescente de responsabilidades.

Foi possível observar que a maioria deles recebe apoio familiar, de amigos, da escola ou de colegas. Ao perguntarmos sobre o sentimento deles em relação ao apoio que recebem a resposta foi positiva, evidenciando uma forma calma, direta ou indireta, de pensamentos sobre a profissão futura (considerada estável ou valorizada atualmente).

Além disso, não foi constatada a existência de conflitos familiares com relação aos seus interesses pessoais.

Outro ponto foi o surgimento de dúvidas em relação a faculdade, comparação entre a vida acadêmica e escolar, onde também foram esclarecidas dúvidas sobre o ambiente acadêmico.

Pode-se também constatar que os participantes possuem vontades e sonhos distintos onde podem reconhecer neles seus próprios padrões, interesses, habilidades e aptidões, demonstrando a existência de apoio no processo de autoconhecimento e orientação.

Por outro lado, temos também aqueles estudantes incertos quanto a profissão, que ainda não tem algo definido ou previamente pensado, ressaltando com isso a importância dos espaços de diálogo e escuta, como a roda de conversa realizada, trazendo com isso uma reflexão interna sobre suas vontades, desejos, pensamentos etc.

De modo geral, os resultados indicam que para os adolescentes essa fase pode parecer difícil, mas a sua grande maioria possui apoio, seja familiar, dos amigos ou escolar, reforçando

a importância de se ter uma rede de apoio em todos os ambientes, sempre trazendo orientações vocacionais e apoio psicológico no ambiente escolar.

### **3. CONCLUSÃO**

Ao longo deste estudo, foi possível compreender que a construção da identidade está profundamente relacionada ao processo de escolha profissional. Conforme discutido na fundamentação teórica, o adolescente encontra-se em busca de autoconhecimento, procurando compreender seus interesses, habilidades, valores e objetivos de vida. Dessa forma, a definição de uma profissão não deve ser entendida como uma decisão isolada, mas como parte de um processo contínuo de desenvolvimento pessoal e social.

Os resultados obtidos por meio da roda de conversa realizada com os estudantes demonstraram que, embora a escolha da profissão possa gerar preocupações e incertezas, a maioria dos participantes relatou receber apoio da família, dos amigos e da escola. Esse aspecto evidencia a importância de uma rede de apoio sólida, capaz de oferecer acolhimento, orientação e segurança emocional durante essa etapa da vida. Também foi possível observar que alguns estudantes ainda apresentam dúvidas sobre o futuro profissional, reforçando a necessidade de espaços de escuta e reflexão que favoreçam o autoconhecimento e a tomada de decisões mais conscientes.

Além disso, verificou-se que fatores como autoestima, confiança, reconhecimento social e expectativas em relação ao futuro exercem grande influência nas escolhas dos adolescentes. Por esse motivo, torna-se fundamental que a escola e a família atuem de forma colaborativa, respeitando a individualidade dos jovens e incentivando-os a construir projetos de vida compatíveis com seus interesses e potencialidades, sem impor expectativas que possam gerar sofrimento psicológico ou frustrações futuras.

Nesse sentido, destaca-se a relevância da Psicologia e da orientação profissional como ferramentas essenciais para auxiliar os adolescentes a compreenderem melhor suas capacidades, enfrentarem suas inseguranças e desenvolverem maior autonomia em suas decisões. O suporte psicológico pode contribuir significativamente para a redução da ansiedade e do medo relacionados à escolha da profissão, promovendo um processo mais saudável e equilibrado.

Por fim, espera-se que este trabalho contribua para ampliar as reflexões sobre a pressão sofrida pelos adolescentes na escolha da profissão, incentivando práticas educacionais e familiares que valorizem o diálogo, o acolhimento e o respeito às individualidades. Recomenda-

se ainda a realização de novas pesquisas sobre o tema, envolvendo um número maior de participantes e diferentes contextos sociais, a fim de aprofundar a compreensão dos fatores que influenciam a escolha profissional e desenvolver estratégias cada vez mais eficazes de apoio aos jovens em sua trajetória de construção da identidade e do futuro profissional.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Leandro S.; PINHO, Luís. *Orientação vocacional e desenvolvimento da carreira*. Lisboa: Universidade do Minho, 2008.

BANDURA, Albert; BARBARANELLI, Claudio; CAPRARA, Gian Vittorio; PASTORELLI, Concetta. Self-efficacy beliefs as shapers of children's aspirations and career trajectories. *Child Development*, v. 72, n. 1, p. 187-206, 2001.

BAUMAN, Zygmunt. *Identidade: entrevista a Benedetto Vecchi*. Rio de Janeiro: Zahar, 2005.

BECKER, Ana Paula Sesti; BOBATO, Sueli Terezinha; SCHULZ, Mariajosé Louise Caro. Meu lugar no mundo: relato de experiência com jovens em orientação profissional. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 253-264, dez. 2012.

CUCONATO, Paulo; DOS SANTOS, Dener Martins. Direitos humanos e a pirâmide de Maslow aplicados na gestão participativa. *Revista Científica do UBM*, Barra Mansa, p. 1-11, 2023.

DUBAR, Claude. *A socialização: construção das identidades sociais e profissionais*. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

ERIKSON, Erik H. *Identity: youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company, 1968.

FERNANDES, Jair José Moreira; PEREIRA, Francisco Wendell Fontenele. *A pirâmide de Maslow em pleno século XXI*. [S. l.: s. n.], 2017.

FONSECA, João José Saraiva da. *Metodologia da pesquisa científica*. Fortaleza: UEC, 2002.

KROGER, Jane. *Identity development: adolescence through adulthood*. 2. ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 2003.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. *Fundamentos de metodologia científica*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LEPRE, Rita Melissa. Adolescência e construção da identidade. Disponível em: <http://www.slowmind.net>. Acesso em: 18 mar. 4, p, 2022.

PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. *Desenvolvimento Humano-14*. McGraw Hill Brasil, 2021.