

E agora, qual **caminho** seguir?

Orientações para te auxiliar na
escolha da sua profissão



Para início de conversa...

Quando falamos sobre a **ESCOLHA PROFISSIONAL** é necessário pensarmos, primeiramente, em como tomamos as nossas decisões.

A todo momento temos que decidir entre “isso ou aquilo” e essas escolhas vão desde aspectos simples do dia a dia, como: qual roupa irei usar amanhã, até decisões mais complexas como, por exemplo, qual graduação irei cursar.

E aí, eu te pergunto: Como você toma as suas decisões? Como você está escolhendo a sua profissão?



As formas mais corriqueiras de se escolher uma profissão:

Você está cheio de dúvidas, não sabe o que fazer, se sente angustiado, perdido, desmotivado...

Caminho 1:

Você pergunta para alguém o que fazer e essa pessoa te dá a seguinte resposta: "Faça isso...". Você faz o que lhe disseram pra fazer e o problema está resolvido (será?).

Caminho 2:

Você busca a resposta! Como? Procurando se conhecer melhor (seus interesses, talentos, forças, valores, sonhos, perspectivas para o futuro, etc.); ampliando seus conhecimentos sobre o universo das profissões (o que se estuda nas graduações que você tem interesse? O que esses profissionais realmente fazem? Quais as vantagens e desvantagens dessas profissões?).

**Valorizamos
o segundo
caminho! Sabe
por quê?**



Porque por meio dele você se torna autor da sua própria vida.

Esse caminho lhe faz responsável por um momento tão importante como é o de decidir a sua profissão! Além disso, esse é um processo no qual você aprende a escolher. Isso te deixará mais seguro na sua escolha profissional, como também, te auxiliará nas muitas outras decisões ao longo da vida.

**Sendo assim, é sobre isso que iremos
conversar daqui em diante!**

Vamos nessa?!



Já falamos sobre muitas coisas importantes até aqui!

Agora, vamos nos aprofundar nos **elementos fundamentais** que envolvem a escolha profissional.

São **dois os pilares** para uma escolha consciente da profissão:



AUTOCONHECIMENTO

**CONHECIMENTO DA
REALIDADE PROFISSIONAL**

BUSQUE SE CONHECER!

Amplie a sua consciência sobre os seus interesses, seus gostos, aquilo que realmente faz sentido para você.

Algumas questões que podem te auxiliar nessa reflexão (faça-as para si e seja muito sincero com você):

- Como eu me vejo?
- O que eu gosto de fazer?
- Quais são as minhas maiores qualidades?
- O que é importante pra mim?
- O que eu realmente desejo?
- Quais são os meus sonhos?
- Como eu me vejo em curto, médio e longo prazo?
- Aonde eu quero chegar?
- Essa profissão me possibilitará realizar outras coisas importantes para mim?
- Eu serei bem sucedido se...



Assim, o primeiro passo quando tratamos sobre a escolha da profissão, ou melhor, sobre qualquer escolha na vida é o **AUTOCONHECIMENTO!** Conhecer-se e ter consciência do que se quer e aonde se quer chegar é um ingrediente fundamental para a tomada de decisões mais assertivas.

“A escolha profissional é a conciliação dos seus gostos, interesses e habilidades com as características da profissão” (IFSC, 2014).

CONHEÇA A REALIDADE PROFISSIONAL!

1 - Pesquise sobre as profissões:

Busque informações na internet, leia sobre a diversidade de profissões existentes e, especialmente, sobre aquelas que já lhe despertam interesse.

Duas fontes preciosas para a busca de informações:

- O site do **Guia do Estudante** do Grupo Abril:
<https://guiadoestudante.abril.com.br/profissoes/>
- O programa **Desafio Profissão**, produzido pela TV PUC-SP e apresentado pelo professor Sílvio Bock:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL99vyy3Wwlv5wGWwRyesB4U4cVyUKnnG>



2 - Converse com profissionais:

Marque entrevistas com profissionais cujas profissões você tem interesse de conhecer melhor. Essa estratégia é fantástica porque te mostra a vivência profissional, tal como ela acontece na vida real!

Por isso, a sugestão de uma entrevista, algo que seja mais estruturado, em um tempo no qual o profissional esteja disponível para te atender e esclarecer as suas principais dúvidas.



Lembrando que essa entrevista pode acontecer por alguma plataforma virtual!



3 - Converse com estudantes:

Dialogar com estudantes que já estejam cursando as graduações que lhe despertam interesse também é um ótimo caminho para que você se familiarize com os cursos, com a realidade da vida universitária.



4 - Busque informações nas universidades:

Navegar pelos sites das instituições que você pretende estudar também é um caminho interessante. As instituições de ensino superior possuem uma aba com os cursos ofertados e lá você encontra informações mais específicas sobre cada graduação.

Além disso, essa é uma boa oportunidade para você conhecer um pouco mais sobre as instituições de uma maneira geral (estrutura, projetos, etc.).

**Aliás, você conhece o site da
Universidade de Itaúna?**

Já na página inicial você começa a fazer o seu sobrevoo universitário! Vale muito a pena conferir! **<https://site.uit.br/>**

Para mais informações sobre a Universidade, acesse o Instagram:

 **@universidadedeitaunaut**



Antes de finalizar...

Faz-se oportuno lembrar alguns pontos essenciais quando o assunto é A ESCOLHA DA PROFISSÃO:

1

Todas as nossas escolhas implicam em renúncias, o que quer dizer que sempre que optamos por algum caminho, abrimos mão das outras possibilidades. Logo, é importante que você esteja consciente de que não é possível ter tudo ao mesmo tempo. Por isso, é preciso decidir!

“Muitas INFORMAÇÕES e muita CORAGEM para ganhar e para perder são bons ingredientes para uma boa escolha profissional... ou melhor, para qualquer escolha”.

(BOCK, 2008, p.322)



2

Não escolher também é uma escolha! Quando você deixa para o “acaso” ou para as outras pessoas as decisões da sua vida, você se isenta da responsabilidade naquele momento. No entanto, os frutos das decisões quem irá colher, inevitavelmente, será você.

“A escolha é possível, em certo sentido, porém o que não é possível é não escolher. Eu posso sempre escolher, mas devo estar ciente de que, se não escolher, assim mesmo estarei escolhendo”.

(SARTRE, 1987, p. 17)



Palavras finais

Essa pequena cartilha teve o objetivo de contribuir com a ampliação da sua percepção sobre si e sobre a realidade profissional.

Espero que as informações e orientações aqui contidas tenham contribuído com o seu processo de escolha!

Vale lembrar, que a busca por um profissional psicólogo pode contribuir com a ampliação do autoconhecimento e com a gestão dos conflitos oriundos dos processos decisórios. Nesse sentido, busque o diálogo com os seus pais e avaliem, juntos, a necessidade de procurar por uma psicoterapia ou um processo de orientação profissional estruturado.



A ajuda profissional
pode ser um bom
caminho na
escolha da
profissão!



Sobre a autora:
Ana Luiza Brandão



Sou Doutora e Mestre em Psicologia. Além disso, sou Psicóloga formada pela Universidade Federal de São João del Rei.

Trabalho como Psicóloga e Professora há 16 anos, e desenvolvo, dentre outras atividades, processos de Orientação Profissional e Planejamento Estratégico de Carreira.

Atualmente, componho o corpo docente da Universidade de Itaúna atuando nos cursos de Medicina e Psicologia.



Materiais que inspiraram essa cartilha:

BOCK, A. M. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. de L. T. *Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia*. 14.ed. São Paulo: Saraiva, 2008. 368p. ISBN 978-85-02-07851-2.

BOCK, S. D. *Orientação profissional: abordagem sócio-histórica*. São Paulo: Cortez, 2002.

DESAFIO PROFISSÃO, São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. TV PUC-SP, 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL99vyy3Wwlv5wGWwRyesB4U4cVyUKnnG>

DIAS, M. S. de L. (2016). *Planejamento de carreira e projeto de vida*. Curitiba: Editora CRV.

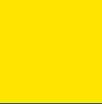
GUIA DO ESTUDANTE, São Paulo: Editora Abril. 2022. Disponível em: <https://guiadoestudante.abril.com.br/profissoes/>

IFSC. *Escolha profissional e ingresso no mundo do trabalho: orientações práticas para ajudar em suas decisões.* / organização do conteúdo Cláudia Basso; coordenador do projeto de extensão André Dala Possa; projeto gráfico, diagramação e ilustrações Eduardo Santos . – Florianópolis : Publicação do IFSC, 2014

ROBBINS, S. P. *Decida e conquiste: o guia definitivo para tomada de decisão* / Stephen P. Robbins; tradução de [Arlete Simille Marques]. – São Paulo: Saraiva, 2015

SARTRE. Jean Paul. *O existencialismo é um humanismo*. A imaginação: Questão de método. Seleção de textos de José Américo Motta Pessanha. Tradução de Rita Correia Guedes, Luiz Roberto Salinas Forte, Bento Prado Júnior. 3. Ed. São Paulo : Nova Cultural, 1987.

UNIVERSIDADE DE ITAÚNA. Disponível em: <https://site.uit.br/>



E agora, qual caminho seguir?

Orientações para te auxiliar na
escolha da sua profissão



 **Universidade de Itaboraí**
UMA GRANDE UNIVERSIDADE