



KÉDINA MIRANDA SÁ

PSICÓLOGA - CRP 11/04740

# A ESCOLHA PROFISSIONAL

Por: Kédina Miranda Sá  
(Psicóloga e Coach)



## **FALE COMIGO:**

[www.kedinamiranda.com](http://www.kedinamiranda.com)

[psicologa@kedinamiranda.com](mailto:psicologa@kedinamiranda.com)

facebook: [psicologakedinamirandasa](#)

Instagram: [@kedinasapsi](#)



# A ESCOLHA PROFISSIONAL

Escolher uma profissão não é algo fácil de fazer. Geram em nós muitos sentimentos e incertezas, pois será algo que faremos por muitos anos ou até mesmo pelo resto de nossas vidas. Fazer uma escolha acertada é essencial para o nosso futuro. A tomada de decisão é sempre cercada de muitas angústias, dúvidas e influências. Somos invadidos por uma enxurrada de questionamentos, sentimentos e dúvidas, porém precisamos manter a calma.

Nossos familiares, amigos, professores, escola, todos tentam nos ajudar, mas no final a decisão é nossa.

Por isso, a dica que posso dar a você que está enfrentando este processo de escolha é: pesquise, converse, ouça opiniões e faça uma autoanálise. Sim, uma autoanálise de quem é você, do que gosta, do que não gosta, quais matérias tem mais afinidade, etc. O autoconhecimento é fundamental. Para uma escolha acertada é necessário que se tenha informações a respeito daquilo que se quer e critérios que te ajudem a distinguir o que escolher.

Se a dúvida persistir mesmo com toda análise, não hesite em procurar um psicólogo que faça orientação vocacional (na escola ou no consultório). Este profissional te ajudará a encontrar as ferramentas necessárias para uma escolha mais acertada.

A Orientação Vocacional feita por um psicólogo é um trabalho sério e focado. Durante o processo você irá ser submetido a uma bateria de testes vocacionais (que são respaldados pelo CFP – Conselho Federal de Psicologia e certificados), entrevistas de sondagem, sessões de orientação, coaching e de devolutiva. Em média ocorrem em torno de cinco sessões com o profissional. Como também receberá um laudo impresso com os seus traços de personalidade e o gráfico de aptidões.

Neste E-book você encontrará algumas informações básicas que te ajudarão neste processo de escolha.

Desejo a você uma ótima leitura!!!



# COMO REALIZAR UMA BOA ESCOLHA

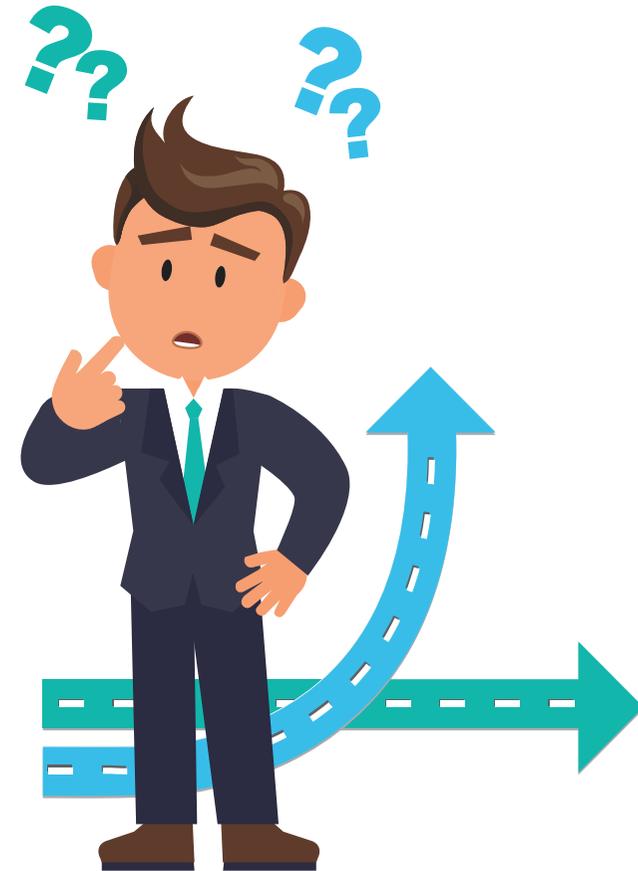
## 1. ESCOLHAS PROFISSIONAIS

### 1.1. COMO CONCILIAR SONHO E REALIDADE NA HORA DA DECISÃO SOBRE CARREIRA

Durante toda vida nos deparamos com momentos de escolhas e decisões. Escolher um caminho, uma opção é um ato sempre presente em nossas vidas desde que nascemos, portanto, temos de aprender a escolher, pois as decisões influenciam diretamente o nosso futuro.

A escolha profissional é uma das etapas mais importantes da vida do ser humano, pois quando se escolhe uma carreira, escolhe-se também o estilo de vida que deseja ter, o ambiente que passará a maior parte do tempo e até o ciclo de amizades que formará. Mas é preciso considerar que nada é estático. As mudanças nas atividades profissionais ocorrem, não quer dizer que no futuro você não possa exercer outra profissão.

Mas neste exato momento, talvez esta seja a sua primeira escolha, então, na hora de escolher a profissão, sempre é bom procurar informações sobre a profissão que se tem em mente: faculdades que possuem este curso, as disciplinas que irá cursar o tempo de duração, locais de atuação, etc. Justamente para que você possa ter uma noção da realidade que irá viver e se essa realidade condiz com os seus talentos, habilidades e estilo de vida.





Não adianta escolher uma profissão só por que você a acha bonita, estilosa, ou pelo valor salarial.

É preciso ir além...

Nem todo dinheiro, glamour, substitui uma satisfação profissional.

Conhecer a diversidade das atividades, comparar carreiras descobrir a que pode trazer maior satisfação, perceber a vocação: que é uma facilidade da pessoa, um talento, habilidade, gostos, preferências, características individuais, no grupo de amigos que frequenta, nos programas de TV e filmes a que assiste, nos livros que lê.

Dessa forma, precisamos considerar vários aspectos para que a escolha profissional ocorra de uma maneira segura, consciente e condizente com a realidade de cada indivíduo e do meio em que vive.





# COMO REALIZAR UMA BOA ESCOLHA

## 2. ORIENTAÇÕES PARA A ESCOLHA DA PROFISSÃO: O QUE SABER E ONDE PROCURAR INFORMAÇÕES PARA A ESCOLHA DA CARREIRA

### 2.1 AUTOCONHECIMENTO – QUEM SOU EU?

- Como é o seu jeito de ser?
- O que gosta de fazer?
- Gosta de estar perto de pessoas, ou prefere ficar sozinho?
- Quais tarefas do seu cotidiano você gosta, tem habilidades e acha interessante?
- O que não gosta de fazer?
- Quais matérias você tem facilidade, quais você detesta?
- Você perde a concentração com facilidade?
- Como é a sua relação com as diferenças sociais?
- Como é a sua relação com seus familiares e amigos?
- O que faz por obrigação?
- O que te deixa extremamente irritado e sem ânimo?
- Em que áreas ou profissões não se imagina trabalhando?

O autoconhecimento é fundamental no processo de escolha. Ele te ajudará a ter clareza dos seus próprios interesses e objetivos, não só do ponto de vista profissional, mas também de vida. Vai se compreender por completo.

Não adianta escolher uma profissão sem ter a ideia de quem você é.

Sua personalidade influencia muito no seu processo de escolha e a sua autoestima também. Com o autoconhecimento você também poderá promover algumas mudanças de vida, a inserção de novos hábitos e aprenderá a acreditar em si mesmo.





Nos conhecer é importante, mas você sabe o significado de aptidão, interesse, personalidade e valores?

Não? Então saiba mais...

- **APTIDÃO:** significa a capacidade de exercer um trabalho de maneira qualificada, com bom desempenho e habilidades;
- **INTERESSE:** a pessoa sentir-se motivada, animada e curiosa naquele trabalho em específico;
- **PERSONALIDADE:** sua estrutura psicológica, seus traços, perfil e características emocionais;
- **VALORES:** princípios, padrões e normas que você acredita.

#### **DICAS:**

**RESPEITE SEU JEITO DE SER:** não há nada mais desastroso do que ficar calculando no relógio quantas horas ainda faltam para que se possa deixar o emprego. Há muitos lugares na sociedade. Existe um para você, compatível com o seu perfil.

**EM GERAL, PASSA-SE 1/3 DA VIDA TRABALHANDO:** se você dormir por volta de oito horas, como recomendam os médicos, e trabalhar outras oito, sobrarão apenas oito para que você faça suas refeições, desloque-se, tome banho, faça um telefonema. Para investir tanto tempo de sua vida no trabalho, é preciso realizar alguma atividade à qual você atribua sentido.





## 2.2 PESQUISA SALARIAL

Pesquisar é fundamental, não podemos escolher o que não conhecemos. É necessário corrigir imagens distorcidas que criamos da realidade de muitas profissões, em especial com relação à remuneração. O que se prega, infelizmente aqui no Brasil é que somente algumas profissões pagam bem como, por exemplo, Medicina, Engenharia, e Direito.

O que é errôneo! Não passa de um mito social. Todas as profissões remuneram bem, tudo dependerá da proatividade do profissional e da sua capacidade de se destacar no mercado de trabalho. Por isso, não faça jamais uma escolha profissional baseando-se neste mito.

O ideal é pesquisar a fundo as profissões, em especial àquelas que você possui interesse. Busque informações em fontes seguras e atualizadas. Entrevistar profissionais da área que são bem-sucedidos (financeiramente e auto realizados na área) também é fundamental, para que você possa ter uma visão real da profissão almejada.

Buscar informações em livros, guias voltados aos estudantes, internet, visitas as universidades, conversar com profissionais, participar das famosas feiras das profissões oferecidas pelas universidades é fundamental.





As informações que devem ser obtidas são:

- O que é a profissão?
- O que faz esse profissional, como é o seu dia a dia?
- Qual é o perfil desse profissional desejado pelo mercado de trabalho?
- Como está o mercado de trabalho?
- Quais as universidades e faculdades que oferecem esse curso e o seu currículo mínimo?
- Quais são os profissionais de sucesso na área escolhida?

#### **DICAS:**

**CUIDADO COM A CARREIRA DA MODA:** ela pode não ter a sua cara e nada sabemos sobre como estará o mercado daqui a quatro ou cinco anos.

**CARACTERÍSTICAS IMPORTANTES PARA O PROFISSIONAL:** independente da profissão é importante conhecer as competências comportamentais valorizadas no mercado de trabalho.





## 2.3 PLANEJAMENTO DE CARREIRA

É importante preparar-se desde o início, na escolha da profissão, observando as matérias que fazem parte desse curso, verificando seu interesse nas disciplinas obrigatórias. Com esse preparo ficam reduzidas as chances de um possível desinteresse e com isso a desistência do curso superior ou de educação profissional de nível médio (curso técnico).

O estudante deve fazer uma pesquisa sobre a qualidade do ensino na universidade e/ou faculdade escolhida, pois este é um fator extremamente importante para a sua formação acadêmica e o seu futuro profissional.

Para interligar o presente e o futuro repleto de oportunidades e sucesso é necessário também um planejamento da própria carreira. Este planejamento em busca do sucesso profissional envolve etapas importantes:

- Definir objetivos preparando-se para a atividade profissional: é necessário o constante aperfeiçoamento e preparação para a aplicação de seus talentos e habilidades, realçando seus pontos fortes e revendo seus pontos a melhorar. É importante ter claro que a futura profissão fará parte de sua rotina e que cada pessoa deve organizar-se para dedicar um período de seu dia para o estudo e pesquisas sobre a área.

### **DICA: ESTUDAR PODE SER DIVERTIDO**

Adquirir conhecimento faz com que visitemos muitos mundos e com que tenhamos mais repertório para resolver problemas e enfrentar as adversidades da vida. O processo de buscar conhecimento dentro de suas áreas de interesse pode representar uma aventura prazerosa.





- **Análise do mercado:** é fundamental orientar de acordo com a sua demanda e com isso aumentar as próprias probabilidades de sucesso. Verifique o que o mercado está precisando. É necessário conhecer quais são os requisitos que as empresas buscam em seus funcionários para poder oferecê-los mais enfaticamente ou adequar o seu talento às reais necessidades do mercado.

- **Descubra como seus concorrentes estão se preparando:** fique atento às oportunidades e não deixe de prestar atenção em seus concorrentes: eles podem saber muito bem o que estão fazendo e é melhor aprender com eles, à medida que dão mostras de serem bem-sucedidos.

### **DICA: ACREDITAR É PODER**

Há alguém ocupando o lugar profissional que você almeja. Então deve haver um modo de chegar lá. Observe o caminho trilhado pelo profissional que você admira e que tem a ver com você. É primordial crer que você pode chegar lá.

- **Planejamento e organização:** organize as idéias, defina muito bem suas metas e objetivos traçando um projeto para a própria vida e estipulando prazos para torná-los reais.





## 2.4 FATORES QUE PODEM INFLUENCIAR NA ESCOLHA PROFISSIONAL

O jovem no momento de decisão de seu futuro, muitas vezes não está maduro o suficiente para compreender que este acontecimento está inserido dentro de um contexto maior. É impossível pensar em escolha profissional como algo separado do meio social no qual o jovem está inserido.

### POSSÍVEIS INTERFERÊNCIAS NA ESCOLHA:

**1. FAMÍLIA E AMIGOS:** desde o nascimento, a pessoa é acompanhada pelos desejos e fantasias de seus pais e familiares em relação a ela e ao seu futuro. A necessidade de cumprir ou não os desejos dos pais varia de pessoa para pessoa e também de acordo com o grupo social ao qual faz parte. Os pais constroem projetos para o futuro de seus filhos, desejam que eles correspondam à imagem projetada sobre eles, alguns investem na missão de que seus filhos realizem os sonhos que eles mesmos não puderam realizar.

**2. PSICOLÓGICOS:** Dizem respeito à autoestima, motivações, sentir-se capaz para enfrentar as limitações e seguir adiante. Principalmente, ser capaz de encarar a escolha profissional como um fator de desenvolvimento pessoal que terá grande influência em seu futuro.

**3. ESCOLA:** interfere no fato de preparar adequadamente ou não o estudante para os desafios que se iniciam. A escola, além de educar, precisa tornar os estudantes cidadãos responsáveis e conscientes de que suas escolhas interferem em seu futuro.





**4. SOCIAIS:** na sociedade, a busca pela ascensão social por meio do estudo superior é muito grande, pois é a partir daí que se faz a divisão das classes sociais, ocorrendo à discriminação. Neste sentido, algumas profissões de maior status são as mais procuradas pelos estudantes, tais como medicina e direito.

**DICA: ACREDITE NA SORTE QUANDO SE TRABALHA DURO**

Oportunidades podem bater à nossa porta, mas é bom não ficar sentado para esperá-las. Seja proativo e providencie com muita garra o que for necessário para o seu desenvolvimento profissional.

**5. ECONOMICAS:** alguns jovens no momento da decisão se baseiam na procura pela profissão que lhe oferecerá maior possibilidade de rentabilidade, esquecendo de suas aptidões. Outros, pela falta de planejamento econômico, não conseguem manter-se no curso e acabam abandonando. O principal motivo da desistência nos cursos de graduação é a escolha errada do curso.

**DICA: RETORNO FINANCEIRO É CONSEQUÊNCIA**

O indivíduo que faz o que gosta, enfrenta melhor os obstáculos, dedica-se mais e, por consequência, tem mais chances de ser reconhecido e bem remunerado.

**6. MEIOS DE COMUNICAÇÃO:** a mídia, fantasia algumas profissões fazendo com que o jovem se surpreenda se iluda e acredite que, por exemplo, ser jogador de futebol, cantor, ator ou dançarina seria o melhor para seu futuro, devido aos salários milionários, mas não destacam os altos e baixos, aptidões e o talento para tais funções.





## Referências:

AMARAL, Sofia Esteves. Virando gente grande: como orientar jovens em início da carreira. São Paulo: Editora Gente, 2004.