

ESCOLHA CONSCIENTE: ORIENTAÇÃO VOCACIONAL COMO ALTERNATIVA DE INTERVENÇÃO PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL EM ADOLESCENTES

Péricles Rocha de Sá Neto, Alice Cezarino Valcher, Ana Paula S. de Carvalho, Catarina Reinholz Stange, Flávia Gomes Marcelino Cruz, Gabriely Motta Müller, Henrique Pedrini Comério, Renata de Freitas Valbon, Thaísa Simone Alvarez Beiriz, Caroline de Paula Corrêa Bezerra

O Ensino Médio é um período marcado por intensas transformações biopsicossociais, no qual a pressão pela escolha vocacional frequentemente atua como um estressor significativo, podendo desencadear quadros de ansiedade e insegurança. Nesse cenário, a escola se torna um espaço estratégico para intervenções que transcendam a orientação profissional tradicional, focando na promoção da saúde mental e no desenvolvimento de competências socioemocionais. A partir disso, o projeto de extensão Escolha Consciente, realizado por estudantes de Psicologia no Centro Universitário FAESA, no Espírito Santo, no segundo semestre de 2025, propôs uma abordagem grupal com 13 alunos da 1ª série do Ensino Médio para acolher essas demandas, compreendendo a escolha de carreira como parte integrante do projeto de vida e do bem-estar subjetivo do adolescente. O objetivo central foi promover o aumento da maturidade para a escolha profissional, o autoconhecimento e a exploração do mundo do trabalho, facilitando a integração da turma como comunidade de apoio, a redução da ansiedade frente ao futuro e o fortalecimento da autonomia nas decisões pessoais e profissionais. A intervenção consistiu em 10 encontros semanais estruturados sob a ótica do acolhimento e da escuta qualificada, utilizando dinâmicas de grupo, rodas de conversa e atividades expressivas fundamentadas no modelo de orientação profissional sob enfoque da Análise do Comportamento, tendo a Psicologia Positiva como base crítica para objetivos de promover engajamento, florescimento e sentido/propósito de vida nos alunos. O percurso metodológico foi dividido em três

momentos: (1) Fortalecimento do Self e Identificação de Forças, com foco no autoconhecimento; (2) Exploração do Mundo e de Possibilidades, visando ampliar a compreensão da realidade profissional sem a exigência de decisão imediata; e (3) Construção de Projetos de Vida, voltada ao planejamento e à redução de conflitos decisórios. Ademais, a aplicação de escalas psicológicas e a criação de materiais artísticos serviram como ferramentas mediadoras para a expressão de afetos e reflexões. Como resultados da intervenção, observou-se, qualitativamente, um aumento na integração grupal, contribuindo para a construção de um espaço de maior segurança psicológica. Os relatos dos participantes indicaram maior clareza sobre seus valores pessoais, ampliação do repertório de enfrentamento diante da pressão social e redução da ansiedade vocacional, com maior maturidade para a escolha. Como atividade final, os alunos realizaram uma produção artística sobre o processo vivenciado e seu momento atual de vida, evidenciando uma transição da insegurança para um senso de propósito mais definido. Dessa forma, o projeto favoreceu o engajamento escolar e o sentimento de pertencimento, destacando sua relevância e inovação para a área. A experiência aponta a Orientação Vocacional como uma estratégia consistente para a promoção de saúde mental no ambiente escolar, reafirmando o papel da Psicologia na promoção de bem-estar e no fortalecimento de comunidades de aprendizagem mais saudáveis e resilientes, sendo relevante para a prevenção do adoecimento psíquico relacionado à transição para a vida adulta.

Palavras-chave: Saúde Mental Escolar; Projeto de Vida; Orientação Vocacional; Orientação Profissional; Adolescência.