

RELATO DE EXPERIÊNCIA IDENTIFICADO

Do autoconhecimento à construção de possibilidades profissionais: relato de experiência com estudantes do ensino médio

From self-knowledge to the construction of professional possibilities: an experience report with high school students

Brenda Conceição Macedo Ângelo¹, Cristiano Pinheiro de Oliveira¹; Thatiany Rosário Santos¹, Henrique Souza Nascimento², William Almeida Lins²

Acadêmicos do curso de Psicologia - Afya São Lucas/Porto Velho¹

christianopinheiro056@gmail.com

Professor do curso de Psicologia - Afya São Lucas, Porto Velho²

Professor do curso de Psicologia - Afya São Lucas, Porto Velho²

Eixo temático: Saúde

Resumo: Este estudo apresenta uma experiência de orientação profissional realizada no contexto da disciplina de Extensão do curso de Psicologia da AFYA – Centro Universitário São Lucas, com 36 estudantes do 2º ano do ensino médio de uma instituição de ensino privado localizada em Porto Velho, Rondônia. O objetivo foi favorecer o reconhecimento de características pessoais, interesses e habilidades, relacionando esses elementos a possibilidades de formação e atuação profissional. A intervenção ocorreu em quatro encontros de 50 minutos, realizados nos dias 10, 13, 23 e 30 de abril de 2026, mediante estratégias grupais, participativas e reflexivas. Foram desenvolvidas uma dinâmica de acróstico, uma atividade de reflexão sobre perfis de temperamento, um levantamento de habilidades socioemocionais, a análise de cinco opções de carreira e a elaboração de um plano de ação. A avaliação qualitativa da experiência, fundamentada na participação e nos relatos dos estudantes, indicou ampliação da reflexão sobre competências e expectativas, bem como maior organização das alternativas profissionais inicialmente consideradas. Conclui-se que a orientação profissional no espaço escolar pode contribuir para o desenvolvimento da autonomia e para a construção de escolhas mais conscientes, desde que não seja reduzida à indicação de uma profissão, mas compreendida como um processo de reflexão, informação e planejamento do projeto de vida.

Palavras-chave: Orientação profissional. Autoconhecimento. Escolha profissional. Estudantes do ensino médio. Projeto de vida.

Abstract: Career choice in high school is a complex process influenced by developmental changes during adolescence, family expectations, information about the world of work, and different levels of self-knowledge. This study presents a career guidance intervention conducted in the context of the Extension course in the Psychology program at AFYA – CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO LUCAS, with 36 second-year high school students from a private educational institution in Porto Velho, Rondônia, Brazil. The objective was to promote the recognition of personal characteristics, interests, and skills by relating these elements to possible educational and professional pathways. The intervention consisted of four 50-minute meetings held on April 10, 13, 23, and 30, 2026, through group-based, participatory, and reflective strategies. The activities included an acrostic exercise, reflection on temperament profiles, identification of socioemotional skills, analysis of five career options, and the development of an action plan. The qualitative assessment of the experience, based on student participation and reports, indicated broader reflection on competencies and expectations, as well as greater organization of the professional alternatives initially considered. It is concluded that career guidance in the school setting can contribute to the development of autonomy and to the construction of more conscious choices, provided that it is not reduced to recommending a profession, but understood as a process of reflection, information, and life-project planning.

Keywords: Career guidance. Self-knowledge. Career choice. High school students. Life Project.

INTRODUÇÃO

A adolescência é uma etapa do desenvolvimento humano caracterizada por mudanças físicas, emocionais, relacionais e sociais que repercutem na maneira como o sujeito interpreta

a si mesmo e projeta seu futuro. Nesse período, o estudante passa a lidar com decisões que podem parecer definitivas, sobretudo quando se aproxima a conclusão da educação básica e aumenta a expectativa de ingresso no ensino superior ou no mundo do trabalho. Conforme discutem Almeida e Pinho¹, a escolha profissional ocorre em estreita relação com o processo de consolidação da identidade, não podendo ser compreendida apenas como uma decisão técnica baseada em interesses ou aptidões isoladas.

A orientação vocacional pode ser compreendida como um processo de apoio à construção da identidade profissional e pessoal, no qual o indivíduo é convidado a ampliar o autoconhecimento, examinar seus interesses e valores, conhecer possibilidades formativas e refletir sobre a escolha em articulação com seu projeto de vida. De acordo com Andrade, Meira e Vasconcelos², essa prática não deve se limitar à transmissão de informações sobre profissões, pois envolve também o autoconhecimento, a reflexão sobre a escolha e a consideração das transformações sociais e do mundo do trabalho. Neste relato, os termos orientação vocacionais e orientação profissional são utilizados de forma próxima, pois a intervenção contemplou tanto a dimensão subjetiva da escolha quanto a exploração de cursos, ocupações e possibilidades de carreira.

A complexidade dessa escolha também se relaciona à multiplicidade de informações, possibilidades formativas e exigências presentes na sociedade contemporânea. O adolescente precisa articular o conhecimento que possui sobre si, as representações que construiu acerca das profissões, as condições concretas de acesso à formação e as expectativas de pessoas significativas. Nessa perspectiva, a orientação profissional pode oferecer um espaço protegido de escuta, reflexão e acesso a informações, contribuindo para que o jovem examine suas alternativas com maior clareza e responsabilidade. Ambiel, Martins e Hernández³, ao investigarem estudantes brasileiros do ensino médio, identificaram que a procura por orientação profissional pode estar associada à indecisão, à vulnerabilidade emocional, ao desejo de autoconhecimento e à percepção de que o próprio conhecimento sobre as possibilidades profissionais ainda é insuficiente.

As influências familiares constituem outro aspecto relevante. Para Almeida e Pinho¹, a família pode funcionar simultaneamente como fonte de apoio e como elemento capaz de dificultar a decisão, especialmente quando expectativas, valores ou projetos dos adultos são apresentados como obrigações para o adolescente. Reconhecer essa influência não significa rejeitar a família, mas permitir que o estudante diferencie seus desejos, possibilidades e valores das expectativas externas, construindo um projeto pessoal e profissional com maior autonomia.

Diante desse cenário, intervenções realizadas no ambiente escolar assumem relevância por alcançarem os estudantes em um momento efetivo de transição e por possibilitarem o trabalho coletivo com dúvidas que, muitas vezes, são compartilhadas pelo grupo. A experiência relatada foi planejada com base na integração entre autoconhecimento, identificação de habilidades, exploração de possibilidades profissionais e elaboração de ações futuras. Assim, o objetivo deste relato é descrever uma intervenção de orientação profissional desenvolvida com estudantes do 2º ano do ensino médio, destacando suas etapas, estratégias metodológicas, contribuições percebidas e possibilidades de continuidade.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

A intervenção foi realizada em uma instituição de ensino privado localizada em Porto Velho, Rondônia, com uma turma de 36 estudantes do 2º ano do ensino médio, dos quais todos participaram diretamente das atividades. Os adolescentes tinham entre 15 e 16 anos e, durante os encontros, mostraram-se comunicativos, participativos e engajados nas discussões. A ação integrou as atividades da disciplina de Extensão do curso de Psicologia do AFYA – Centro Universitário São Lucas e foi planejada e executada por uma equipe de sete facilitadores: cinco estudantes de Psicologia e dois colaboradores da instituição, sendo uma psicóloga e o professor responsável pela turma.

Foram realizados quatro encontros, nos dias 10, 13, 23 e 30 de abril de 2026. Cada encontro teve duração exata de 50 minutos, totalizando 200 minutos de intervenção. Para possibilitar a reprodução da experiência, a condução seguiu uma estrutura comum: aproximadamente 5 minutos para acolhida e apresentação dos objetivos; 10 minutos para explicação da proposta; 25 minutos para a atividade principal; e 10 minutos para compartilhamento. Foram utilizados quadro, pincel, folhas de papel, canetas, fichas de registro e materiais impressos elaborados pelos facilitadores. A psicóloga e o professor contribuíram para a mediação institucional, o acompanhamento da turma e a adequação da linguagem ao público adolescente.

No primeiro encontro, realizado em 50 minutos, foi aplicada a dinâmica do acróstico. Cada estudante utilizou as letras do próprio nome para registrar palavras relacionadas a talentos, interesses, características pessoais e aspirações. Em seguida, os facilitadores organizaram uma rodada voluntária de compartilhamento e formularam perguntas abertas, como “em quais atividades você percebe essa característica?” e “que habilidade gostaria de desenvolver?”. A discussão foi conduzida sem julgamento, validando às escolhas feitas, valorizando diferentes respostas e evitando comparação entre os participantes. A atividade

favoreceu a aproximação inicial com a turma e introduziu a relação entre autoconhecimento e construção de possibilidades profissionais.

O segundo encontro, também com duração de 50 minutos, foi dedicado à reflexão sobre os perfis de temperamento tradicionalmente denominados sanguíneo, colérico, fleumático e melancólico. Os facilitadores apresentaram descrições gerais e solicitaram que os estudantes identificassem características com as quais se percebiam, sempre ressaltando que a atividade não tinha finalidade diagnóstica e que nenhum perfil determina uma profissão. A conversa foi conduzida por perguntas orientadoras sobre comunicação, organização, tomada de decisão, colaboração e enfrentamento de desafios. O cuidado metodológico central consistiu em tratar os perfis como possibilidades de reflexão, e não como rótulos fixos, estimulando uma compreensão flexível das características pessoais.

No terceiro encontro, com 50 minutos de duração, foi realizado o levantamento de habilidades socioemocionais. A turma recebeu uma lista de habilidades, incluindo comunicação, criatividade, organização, cooperação, liderança, persistência e capacidade de escuta, podendo acrescentar outras consideradas relevantes. Para a seleção das cinco profissões, foi utilizada uma matriz denominada “AFINA”, criada para orientar a análise sem transformar a atividade em um teste vocacional. Cada estudante escolheu cinco possibilidades a partir de cinco critérios: **A**finidade com interesses pessoais; **F**orça das habilidades percebidas; **I**nformação e curiosidade sobre a área; **N**ecessidade e possibilidade de formação; e **A**dequação às condições e expectativas de vida. Cada critério foi pontuado de 1 a 5, e a escolha das cinco opções considerou aquelas que apresentaram maior conjunto de afinidades, sem exigir uma decisão definitiva. Depois, os estudantes compararam as profissões quanto às atividades exercidas, à formação necessária, aos contextos de trabalho e às informações que ainda precisavam investigar.

O quarto encontro foi desenvolvido em 50 minutos e estruturado como um debate reflexivo sobre as alternativas analisadas. Os facilitadores dividiram a discussão em três momentos: revisão das pontuações da matriz “AFINA”; debate sobre viabilidade, expectativas familiares, condições de acesso à formação e características do mundo do trabalho; e elaboração de um plano de ação individual. Para construir o plano, cada estudante registrou uma possibilidade profissional prioritária ou um conjunto reduzido de possibilidades, uma dúvida que precisava esclarecer, uma fonte que consultaria e um prazo ou próximo passo possível. Entre as ações sugeridas estavam pesquisar cursos em sites institucionais, conversar com profissionais, conhecer instituições de ensino e observar a própria reação diante das

atividades relacionadas às áreas escolhidas. O plano foi apresentado como instrumento de continuidade da reflexão, e não como compromisso irreversível.

Os registros da experiência foram realizados por meio das folhas produzidas nas atividades, das anotações coletivas feitas pelos facilitadores, do registro de presença e de um diário de campo elaborado após cada encontro. As observações contemplaram o nível de participação, as dúvidas recorrentes, as formas de interação e as mudanças percebidas na organização das alternativas profissionais. A avaliação foi qualitativa e descritiva, sem aplicação de testes psicológicos, sem diagnóstico individual e sem análise estatística. No início, foram percebidas dúvidas amplas e dificuldade para organizar as opções; ao final, os estudantes demonstraram maior capacidade de nomear competências, justificar preferências e indicar próximos passos.

A atividade não envolveu coleta de dados identificáveis para fins de pesquisa. As informações são apresentadas de forma coletiva e anonimizada, preservando a identidade dos adolescentes. Por integrar uma disciplina de Extensão, a reprodução da proposta em outros contextos deve observar as normas da instituição responsável, os procedimentos éticos aplicáveis e as autorizações necessárias para atividades com adolescentes.

CONCLUSÃO

A intervenção alcançou o objetivo de proporcionar aos estudantes um espaço sistemático para refletir sobre suas características, interesses, habilidades e possibilidades profissionais. A organização progressiva das atividades — do autoconhecimento à análise de alternativas e ao planejamento de ações — favoreceu a participação do grupo e ajudou os estudantes a transformar dúvidas genéricas em questões mais específicas. Ao final, foi possível perceber maior clareza na apresentação das preferências, maior capacidade de relacionar habilidades a áreas profissionais e maior segurança para considerar os próximos passos.

A experiência também evidenciou que a orientação profissional escolar não deve ser compreendida como um mecanismo de prescrição de carreiras. Sua contribuição está em ampliar a autonomia do adolescente, qualificar o acesso às informações e favorecer uma tomada de decisão compatível com seus interesses, condições e projeto de vida. Como possibilidade de continuidade, sugerem-se novos encontros de acompanhamento, atividades de pesquisa sobre cursos e profissões, participação responsável das famílias e articulação com profissionais de diferentes áreas. Essas medidas podem aprofundar o processo e auxiliar os estudantes a compreender que a trajetória profissional é construída progressivamente, podendo ser revisada diante de novas experiências e aprendizagens.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Almeida MEGG, Pinho LV. Adolescência, família e escolhas: implicações na orientação profissional. *Psicologia Clínica*. 2008;20(2):173-184. doi:10.1590/S0103-56652008000200013.
2. Andrade JM, Meira GRJM, Vasconcelos ZB. O processo de orientação vocacional frente ao século XXI: perspectivas e desafios. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2002;22(3). doi:10.1590/S1414-98932002000300008.
3. Ambiel RAM, Martins GH, Hernández DN. Por que os adolescentes buscam fazer orientação profissional? Um estudo preditivo com estudantes brasileiros. *Temas em Psicologia*. 2018;26(4):1971-1984. doi:10.9788/TP2018.4-10Pt.