

E DEPOIS DA FARDA, QUEM SOU EU? RELATO DE EXPERIÊNCIA EXTENSIONISTA COM JOVENS NA TRANSIÇÃO DE CARREIRA MILITAR PARA CIVIL

*AND AFTER THE UNIFORM, WHO AM I? REPORT OF AN EXTENSION EXPERIENCE WITH
YOUNG PEOPLE IN THE MILITARY-TO-CIVILIAN CAREER TRANSITION*

Cristina Antunes Mota¹, Lucimar dos Santos Reis¹, Wesley de Souza Andrade², Ingrid
Campos de Menezes²

1. Doutora. Docente do curso de Psicologia da Afya Unigranrio - Duque de Caxias; 2. Acadêmico(a) do curso de Psicologia da Afya Unigranrio - Duque de Caxias

E-mail: ingridmenezes@gmail.com

Eixo Temático: Eixo 06 – Cultura, Comunicação e ODS: Estratégias e Desafios Globais

RESUMO

A carreira militar para muitos jovens significa uma oportunidade de iniciar a vida laboral de forma orientada e segura, sobretudo para jovens oriundos das classes sociais C, D e E brasileira. A vida militar proporciona a formação de disciplina, organização e formação das competências técnicas e comportamentais para uma carreira naval. Alguns jovens permanecem na carreira militar e outros não por ser um período de serviço temporário. O objetivo deste relato de experiência é demonstrar de que forma o projeto de extensão foi aplicado a um grupo de jovens do Corpo de Fuzileiros Navais, no estado do Rio de Janeiro, preparando-os para ingressar no mercado de trabalho civil. Como metodologia, foram realizadas atividades relativas ao processo de prática da Psicologia denominado Orientação Profissional e de Carreira (OPC). As etapas do processo consistem em realizar atividades grupais, análise de perfil e cenário de vida pessoal e profissional e, por fim, uma devolutiva para os participantes. Como resultado, por meio do autoconhecimento, os integrantes puderam reconhecer suas competências técnicas e comportamentais, as habilidades e interesses para um futuro profissional e o planejamento para ingressar em uma futura profissão no mercado de trabalho. O projeto de orientação profissional e de carreira pode contribuir para fortalecer a autoestima, desenvolver um panorama pessoal e profissional para futuras carreiras e fortalecer a noção de pertencimento à carreira militar, que permanecerá com eles ao longo de sua trajetória profissional. Como resultado para os estudantes extensionistas, a intervenção possibilitou a aplicação dos preceitos de OPC à prática direta em campo, enriquecendo o processo ensino-aprendizagem na formação profissional de forma estruturada e supervisionada.

Palavras-chave: Orientação Profissional e de Carreira. Projeto de Extensão. Militares.

ABSTRACT

For many young people, a military career represents an opportunity to begin working life in a guided and secure way, especially for young people from social classes C, D and E in Brazil. Military life provides training in discipline, organization and the technical and behavioral competencies required for a naval career. Some young people remain in the military career and others do not, since it is a temporary period of service. The aim of this experience report is to demonstrate how the extension project was applied to a group of young Brazilian Navy Marine Corps members in the state of Rio de Janeiro, preparing them to enter the civilian job market. As methodology, activities were carried out following the Psychology practice known as Professional and Career Guidance (PCG). The steps of the process consist of group activities, personal and professional profile and scenario analysis, and, finally, individual feedback for participants. As a result, through self-knowledge, participants were able to recognize their technical and behavioral competencies, skills and interests for a professional future, and to plan their entry into a future profession in the job market. The professional and career guidance project can contribute to strengthening self-esteem, developing a personal and professional outlook for future careers, and

reinforcing the sense of belonging to the military career, which will remain with them throughout their professional trajectory. As a result for the extensionist students, the intervention enabled the application of PCG principles to direct field practice, enriching the teaching-learning process in professional practice in a structured and supervised way.

Keywords: Professional and Career Guidance. Extension Project. Military Personnel.

INTRODUÇÃO

Os programas de extensão universitária ocupam papel central na formação profissional, funcionando como ponte entre a universidade e a comunidade. Mais do que uma atividade complementar, a extensão constitui uma forma de ensino que aproxima o conhecimento acadêmico da realidade social, tornando a aprendizagem mais dinâmica e contribuindo para mudanças positivas na sociedade¹.

Experiências desse tipo fortalecem a formação acadêmica ao levar os estudantes a um contato direto com a realidade social e com a prática profissional, funcionando também como ferramenta de promoção de saúde e de ampliação do alcance de ações sociais. Além disso, por meio da extensão, os estudantes desenvolvem o trabalho multidisciplinar, a atitude crítico-reflexiva, a autonomia, a capacidade de interação com a comunidade e o compromisso ético-social¹.

Este relato de experiência tem como objetivo apresentar e discutir uma proposta de intervenção extensionista em Orientação Profissional e de Carreira (OPC), subsistema da Psicologia Organizacional e do Trabalho, voltada para jovens fuzileiros navais no processo de transição para a vida civil e para o mercado de trabalho. Não se trata de intervenção clínica individual, mas de ação grupal, psicoeducativa e psicossocial voltada ao fortalecimento da autonomia e à valorização da trajetória vivida. Nesse sentido, a iniciativa dialoga com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), ao promover educação, desenvolvimento de competências, inclusão e preparação para a inserção social e profissional, articulando universidade, comunidade e instituição militar.

A transição de militares egressos para a vida civil tem ganhado espaço nos debates científicos e na esfera pública. Iniciativas como o Programa ADSUMUS SEMPRE da Marinha do Brasil, voltado ao apoio e à orientação para a transição de carreira, e o Projeto Soldado Cidadão¹¹ do Ministério da Defesa, destinado à qualificação profissional e à inserção no mercado de trabalho após o licenciamento, evidenciam a importância de ações estruturadas para essa transição, incluindo também seus aspectos subjetivos.

Um dos principais entraves apontados é a dificuldade de converter competências desenvolvidas nas Forças Armadas em competências técnicas e comportamentais para o mercado de trabalho civil. O pertencimento à corporação militar, do ponto de vista do desenvolvimento humano, é considerado uma motivação fundamental² na vida dos jovens que ingressam na área naval. Para muitos jovens, o primeiro rito de passagem e a primeira oportunidade de emprego formal acontecem na carreira militar, sobretudo para aqueles que viviam em contextos de vulnerabilidade social. Os jovens ingressam no serviço militar por volta dos 18 anos e permanecem na instituição, no máximo, por oito anos, encerrando o vínculo institucional próximo aos 26 anos de idade³, exatamente a faixa etária e o momento de carreira que este relato investiga.

Contudo, o momento de “dar baixa” ou “término de serviço” os torna inseguro e vulnerável na esfera pessoal e profissional. As rupturas institucionais são marcantes no contexto socioeconômico e na trajetória profissional que se iniciou com a base militar, voltada para orientação de processos, procedimentos específicos, hierarquias bem definidas e comandos no dia a dia. Esse momento de partida da vida militar tende a gerar desorientação, insegurança e perda de sentido laboral. Para jovens que ingressam no Serviço Militar Obrigatório, a rotina, a disciplina e o pertencimento oferecidos pela instituição funcionam, na prática, como uma forma particular de inserção social.

Ter um emprego constitui um dos principais objetivos de vida de um indivíduo, e esse tema ganha relevância particular quando se trata de jovens, que enfrentam maiores dificuldades de inserção no mercado de trabalho, sobretudo por falta de experiência prévia, e as crises econômicas e o consequente aumento do desemprego e da informalidade tendem, ainda, a atingir esse grupo social de forma desproporcional⁴. Diante desse quadro, práticas de orientação profissional e de carreira surgem como alternativa relevante para auxiliar esses indivíduos a ingressar em um mercado de trabalho cada vez mais complexo e instável.

O término desse ciclo, porém, pode romper um eixo estruturador da identidade social construída até ali, lançando o jovem em um estado de descontinuidade material e identitária, sem garantias quanto à continuidade profissional⁵. Mais do que uma mudança administrativa, econômica ou ocupacional, essa passagem mobiliza pertencimento, autonomia e projeto de vida. A perda do papel profissional na área militar chega a ser compreendida como uma ferida identitária⁶: o trabalho penetra a personalidade do indivíduo, e o contato estabelecido no ambiente institucional funciona como importante ferramenta de sociabilidade e organização da rotina⁷.

No contexto castrense, essas singularidades estão ligadas ao desempenho de uma função, mas também a valores como disciplina, honra e serviço à coletividade⁸. A identidade militar pode dificultar o ajustamento posterior ao fim do serviço⁹. Em cenários marcados pela precarização do trabalho juvenil, o Serviço Militar Obrigatório funciona ainda como rito de passagem para a vida adulta e como espaço de educação não formal¹⁰, o que reforça o peso subjetivo do seu encerramento.

DESCRIÇÃO DO RELATO DE EXPERIÊNCIA

A experiência foi desenvolvida no âmbito de um projeto de extensão do 3º período do curso de Psicologia da Afya Unigranrio, campus Duque de Caxias, em articulação com o Programa de Recolocação Profissional do Corpo de Fuzileiros Navais (PRéP-CFN), segmento do Programa ADSUMUS SEMPRE, que tem como missão facilitar a inserção de militares, ex-militares e seus dependentes diretos no mercado de trabalho, conectando o público militar ao setor privado de forma estruturada. O programa investe ainda em qualificação profissional em parceria com outras instituições, preparando os participantes para uma inserção mais competitiva no mercado de trabalho¹².

O público-alvo foi formado por jovens militares do Corpo de Fuzileiros Navais e marinheiros, em fase de preparação para o desligamento institucional decorrente do fim do ciclo de até oito anos. As atividades foram conduzidas por extensionistas e docentes do curso de Psicologia em formato presencial, ao longo de cinco encontros realizados entre os meses de abril e junho de 2026.

No primeiro encontro, foi proposta a “Roda de Transição”, atividade de autopercepção adaptada ao contexto militar. Os participantes avaliaram, em escala de 0 a 5, dimensões como autoconhecimento, comunicação, inteligência emocional, tomada de decisão e visão de futuro, o que funcionou como disparador de escuta e elaboração coletiva. Essa etapa dialogou diretamente com a ideia de que o autoconhecimento é o que evita que os indivíduos se orientem de forma inconsciente diante das próprias escolhas¹³. Já no segundo encontro, aplicou-se um instrumento de autoavaliação da personalidade que contempla características como extroversão, amabilidade, conscienciosidade, estabilidade emocional e abertura a experiências.

O terceiro encontro trabalhou os pilares considerados os valores do projeto ADSUMUS SEMPRE: honra, competência, determinação e profissionalismo, por meio de registros individuais em post-its, compartilhados depois em painel coletivo. A atividade terminou com a construção conjunta de um brado que reunisse os quatro valores refletidos.

No quarto encontro, realizou-se uma análise SWOT pessoal, voltada à identificação de forças, fraquezas, oportunidades e ameaças diante da transição de carreira, seguida de uma dinâmica de fala em público para desenvolver comunicação e autoconfiança.

No quinto e último encontro, os participantes responderam individualmente a perguntas reflexivas sobre suas forças, pontos de desenvolvimento e objetivos. Em seguida, participaram de uma dinâmica em duplas: entrevista mútua e apresentação do colega ao grupo, com foco no treino de comunicação, escuta e síntese. Foram apresentadas orientações sobre preparação de currículo e estratégias de busca por emprego, somando ferramentas práticas de inserção no mercado de trabalho civil à dimensão subjetiva trabalhada nos encontros anteriores. A atividade foi encerrada com a construção de um plano de ação de 15 dias para cada participante colocar em prática.

Ao longo dos encontros, observou-se que os participantes reconheceram competências desenvolvidas na vivência militar, como disciplina, responsabilidade e trabalho em equipe, mas indicaram fragilidades ligadas à comunicação, à autonomia e à tomada de decisão. Nessa perspectiva, adaptar-se a uma transição de carreira é um processo difícil, e o foco principal não deveria estar na mudança em si, mas em como ela se encaixa na fase pessoal e profissional que o indivíduo está vivenciando¹⁴.

CONCLUSÃO

A experiência relatada mostra que a transição de jovens militares para a vida civil não se reduz à busca por emprego ou à finalização de um vínculo administrativo. Trata-se de um processo mais amplo, que envolve identidade, pertencimento, estabilidade, autoestima, autonomia e projeto de vida. As intervenções permitiram observar que os participantes reconhecem competências desenvolvidas durante a vivência militar, mas enfrentam desafios relacionados à comunicação, à autoconfiança e ao protagonismo. Ao mesmo tempo, revelam forte identificação com a estabilidade institucional como referência para o próprio futuro.

O projeto extensionista possibilitou aos estudantes compreender as demandas institucionais e a realidade social dos participantes, considerando aspectos sócio-históricos e econômicos do trabalho na vida do sujeito. A proposta de OPC buscou atender às necessidades específicas desse público, articulando teoria e prática no campo militar. O projeto contribuiu para o desenvolvimento dos discentes, promovendo o aprimoramento de competências técnicas e comportamentais, além de fortalecer as parcerias entre a Universidade e o Projeto ADSUMUS SEMPRE.

REFERÊNCIAS

1. Santana RR, Santana CCAP, Costa Neto SB, Oliveira ÊC. Extensão Universitária como Prática Educativa na Promoção da Saúde. *Educ Real*. 2021;46(2):e98702.
2. Brasil. Ministério da Defesa. Projeto Soldado Cidadão [Internet]. [citado 2026 ago 28]. Disponível em: https://www.gov.br/defesa/pt-br/assuntos/programas-sociais/copy_of_projeto-soldado-cidadao
3. Baumeister RF, Leary MR. The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychol Bull*. 1995;117(3):497-529.
4. Bitencourt NF. Drogas nas Forças Armadas, perfil do usuário e perseguição criminal: a questão da inconveniência do artigo 290 do Código Penal Militar. *R Defensoria Públ União*. 2017;(10):340-66.
5. Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea). Inserção dos jovens no mercado de trabalho em tempos de crise. *Bol Mercado Trab Conjunt Anál*. 2020;(70).
6. Kleykamp M, Hipes C, MacLean A. Who supports U.S. veterans and who exaggerates their support? *Armed Forces Soc*. 2018;44(1):92-115.
7. Enriquez E. Perda do trabalho, perda da identidade. In: Nabuco MR, Carvalho Neto AC, organizadores. *Relações de trabalho contemporâneas*. Belo Horizonte: Instituto de Relações do Trabalho da PUC Minas; 1999. p. 69-83.
8. Coutinho MC, Krawulski E, Soares DHP. Identidade e trabalho na contemporaneidade: repensando articulações possíveis. *Psicol Soc*. 2007;19(n. esp.):29-37.
9. Kegler P, Macedo MMK. Trabalho e aposentadoria militar: singularidades de uma travessia psíquica. *Psico-USF*. 2015;20(1):25-38.
10. Flack M, Kite L. Transition from military to civilian: identity, social connectedness, and veteran wellbeing. *PLoS One*. 2021;16(12):e0261634.
11. Mendonça NA. Educação profissional no serviço militar obrigatório: possibilidades e desafios [dissertação]. Catu: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Baiano; 2022.
12. Marinha do Brasil. Comando do Pessoal de Fuzileiros Navais. Programa de Recolocação Profissional do Corpo de Fuzileiros Navais (PReP-CFN) [Internet]. [citado 2026 ago 28]. Disponível em: <https://www.marinha.mil.br/cpesfn/prep>
13. Resende M. Autoconhecimento. Brasília: Editora Teosófica; 2019.
14. Veloso EFR, Dutra JS. A tomada de decisões na transição de carreira: uma proposta de associação de conceitos. *Rev Adm Diálogo*. 2014;16(2):216-45.