

# A CONTRIBUIÇÃO DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL PARA A ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL E VOCACIONAL NA ADOLESCÊNCIA

NICLEVISK, Lucas.<sup>1</sup>; HASHIMOTO, Eduardo.<sup>2</sup>

## RESUMO

O objetivo do presente estudo é analisar qual a relevância da Terapia Cognitiva Comportamental para orientar e auxiliar adolescentes em seu autoconhecimento vocacional e suas aptidões profissionais. Para a sua realização foi apresentado um levantamento bibliográfico, com abordagem qualitativa e descritiva. Conclui-se então terapia cognitiva comportamental visa utilizar estratégias clínicas para conscientizar os jovens de que suas escolhas de profissão dependem de sua capacidade de assumir a situação que enfrentam, entendendo-a para que, a partir desse momento, possam tomar decisões pessoais e responsáveis.

**Palavras-chaves:** Adolescentes; Profissão; Terapia Cognitiva Comportamental.

## INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de conflitos e nesses tempos marcados por demandas imediatas e informações circuladas em milésimos de segundos, urge que as decisões da vida sejam tomadas com mais rapidez do que se dava em tempos pretéritos. Nesse sentido, o autoconhecimento e a abordagem cognitivo-comportamental – ora elegida – são fatores contributivos para que os adolescentes se sintam mais seguros para olhar para si e conseqüentemente para seu futuro pessoal e profissional (BRETON, 2017).

Diante disto, o presente estudo se justifica por ser uma temática atual e bastante discutida, não só na perspectiva acadêmica, mas, sobretudo na prática profissional. As escolas hoje enxergam cada vez mais a necessidade de se contar com apoio especializado de psicólogos para orientar adolescentes. A delicadeza das escolhas profissionais é um campo muito oportuno para que essa orientação aconteça e faz-se

1

<sup>1</sup> Lucas Niclevisk, Graduando do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP, 2022. E-mail: lucas\_niclevisk@hotmail.com

<sup>2</sup> Eduardo Hashimoto, Orientador de pesquisa do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP, 2022. E-mail: eduardo.hashimoto@fap.com.br

necessário um conhecimento especializado para que se possa provocar autoconhecimento nos estudantes.

## **OBJETIVO**

O presente trabalho tem como objetivo discutir a relevância da psicologia na orientação profissional e vocacional de adolescentes, a partir de uma abordagem cognitiva comportamental, abordando o seu papel dentro do contexto de alunos de ensino médio, no que tange suas angústias em anseios em face de suas escolhas profissionais. Nas pegadas desse processo, considerando a complexidade do tema, busca-se estabelecer uma pesquisa teórica, calcada em revisão bibliográfica.

## **MÉTODO**

Tem-se aqui uma pesquisa que terá como método a pesquisa bibliográfica, que se trata de reunir contributos de diversos autores para construir uma revisão de ideias e perspectivas (MATIAS-PEREIRA, 2016). Para a busca dos artigos e obras foi utilizado às palavras-chaves: adolescência, aptidão profissional e terapia cognitivo-comportamental. Buscou-se, ainda, escritos atuais, de preferência, e que tenham credibilidade científica e acadêmica.

## **DESENVOLVIMENTO**

### **ADOLESCÊNCIA E A ESCOLHA PROFISSIONAL**

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a adolescência é o período entre os 10 e os 19 anos marcados pela transição do período da infância para o adulto, nesta fase, os jovens passam por diversas transições psicológicas, sociais, culturais e sexuais devido à sua maturidade física. A adolescência é, portanto, um período de mudanças drásticas e constantes, durante o qual os jovens vivenciam diversos conflitos que enfatizam a aceitação pessoal e social em seu meio, seja nas relações familiares ou sociais (CONTE et al., 2005).

O processo de construção da identidade é articulado pela influência do meio social do indivíduo e é fundamental para levar em conta os fatores culturais, sociais e psicológicos cujas representações, segundo Woodward (2007), incluem todas as possibilidades e tudo o que os adolescentes são e o que podem se tornar, o que dá sentido à experiência de viver como sujeito social. Diante disso, esse período parece ser considerado decisivo para a formação de identidades baseadas na adoção dos valores que orientam suas vidas, no desenvolvimento de uma identidade sexual satisfatória e na escolha de uma carreira.

## **A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL**

A terapia cognitivo-comportamental tem como objetivo treinar o paciente para se adaptar ao processo de mudança, pois ele precisa aprender a mudar seu pensamento e comportamento diante do que está vivenciando, buscando estabelecer estratégias mais adequadas. É aplicável em diferentes modalidades, desde o atendimento individual ao grupal, e para diferentes faixas etárias, desde crianças até idosos, levando em consideração diversas questões psicológicas como: transtornos de humor, transtornos de ansiedade, transtornos alimentares, transtornos de personalidade e dependência química (NEIVA et al., 2005).

## **ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL E VOCACIONAL NA PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL**

Segundo Woodward (2007), a escolha da carreira ocorre na adolescência, sendo nesse período em que os jovens “definem seu futuro”, o que significa não apenas o que fazer, mas também quem ser e quem não serem. É normal que os adolescentes imaginem o futuro, como enfatiza Almeida e Pinho (2008), criando ideias e questionando como seria se estivessem em determinada profissão. Nesse caso, os jovens tendem a idealizar carreiras perfeitas e desejáveis, que responderão a todas as expectativas que projetam em seus sonhos.

Assim, a TCC trabalhada na orientação profissional e vocacional do indivíduo é de suma importância, pois escolher uma profissão implica uma compreensão complexa de quem somos e quais atividades profissionais correspondem à nossa personalidade. Às vezes, os jovens podem se sentir inseguros, angustiados ou confusos sobre quem são e o que querem no futuro. A ajuda desse profissional na perspectiva de aconselhar permitirá ao jovem compreender a si mesmo, identificar suas habilidades e interesses, identificar os fatores que influenciam suas escolhas e fazer escolhas de forma mais segura e confiante (ALMEIDA; PINHO, 2008).

Quando um adolescente se encontra no processo de escolha de uma carreira, ele confronta suas expectativas, analisa suas preferências e examina suas habilidades (LUZ et al., 2016). De fato, as pessoas enfrentam muitas expectativas ao longo da vida, e as expectativas que acompanham as escolhas de profissão são diversas, juntamente com as pressões sociais, familiares, escolares e até o mercado de trabalho, que levam os jovens a definir suas escolhas, a procurar o sentido de sua existência (PEREIRA, 2016).

Ademais, conforme Beck (2021) a terapia cognitivo-comportamental vem para favorecer o autoconhecimento e auxilia na superação de conflitos psicológicos no processo de escolha profissional, promover a compreensão e reflexão sobre as realidades educativas e socioprofissionais na realidade do indivíduo, facilitar a construção ou redesenvolvimento de programas profissionais e de vida e ajudar esses adolescentes a aprender o processo de tomada de decisão e mobilizá-los para uma escolha profissional autônoma.

## **CONCLUSÃO**

Com o presente estudo foi possível verificar que a terapia cognitiva comportamental visa utilizar estratégias clínicas para conscientizar os jovens de que suas escolhas de profissão dependem de sua capacidade de assumir a situação que enfrentam, entendendo-a para que, a partir desse momento, possam tomar decisões pessoais e responsáveis. Portanto, a terapia cognitiva comportamental pode ser pensada como um processo mais amplo que não apenas prepara os jovens para escolher uma profissão, mas também para desenvolver suas carreiras ao longo da vida.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Maria Elisa Grijó Guahyba; PINHO, Luís Ventura de. **Adolescência, família e escolhas: implicações na orientação profissional.** Psic. Clin., Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p.173 – 184, 2008.

BECK, Judith. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática.** Porto Alegre: Artmed, 2021.

BRETON, David Le. **Uma breve história da adolescência.** Belo Horizonte: PUC-MG, 2017.

CARVALHO, Tatiana Oliveira de; MARINHO-ARAUJO, Claisy Maria. **Psicologia escolar e orientação profissional: fortalecendo as convergências.** Revista Brasileira de Orientação Profissional, v.11. n.2. São Paulo, dez. 2010.

CONTE, M. A., FRUTUOSO, M. F. P., & GAMBARDELLA, A. M. D. **Excesso de peso e insatisfação corporal em adolescentes.** Revista de Nutrição, 2005.

LUZ, Ariele Faverzani da et al. **Orientação vocacional e adolescência: encontros e desencontros com a profissão.** VIII Mostra de Iniciação científica IMED, p. 1-7, 2014.

MATIAS-PEREIRA, José. **Metodologia da pesquisa científica.** São Paulo: Atlas, 2016.

NEIVA, Kathia Maria C. et al. **Um estudo sobre a maturidade para a escolha profissional de alunos do ensino médio.** Revista Brasileira de Orientação Profissional, v. 6, n. 1, p. 1-14, 2005. Disponível em <<https://www.redalyc.org/pdf/2030/203016890002.pdf>>. Acesso em: 16 jun. 2022.

Woodward, K. **Identidade e diferença: uma introdução teórica e conceitual.** In T. T. Silva, **Identidade e diferença: a perspectiva dos estudos culturais**, 7a ed., pp. 7-72. Petrópolis, RJ: Vozes. 2007.