

## ARTIGO



Por Marina Ansaloni, psicóloga do colégio e pré-vestibular Bernoulli

Pesquisa da FGV revela que 63% dos estudantes sentem ansiedade nesse momento de decisão

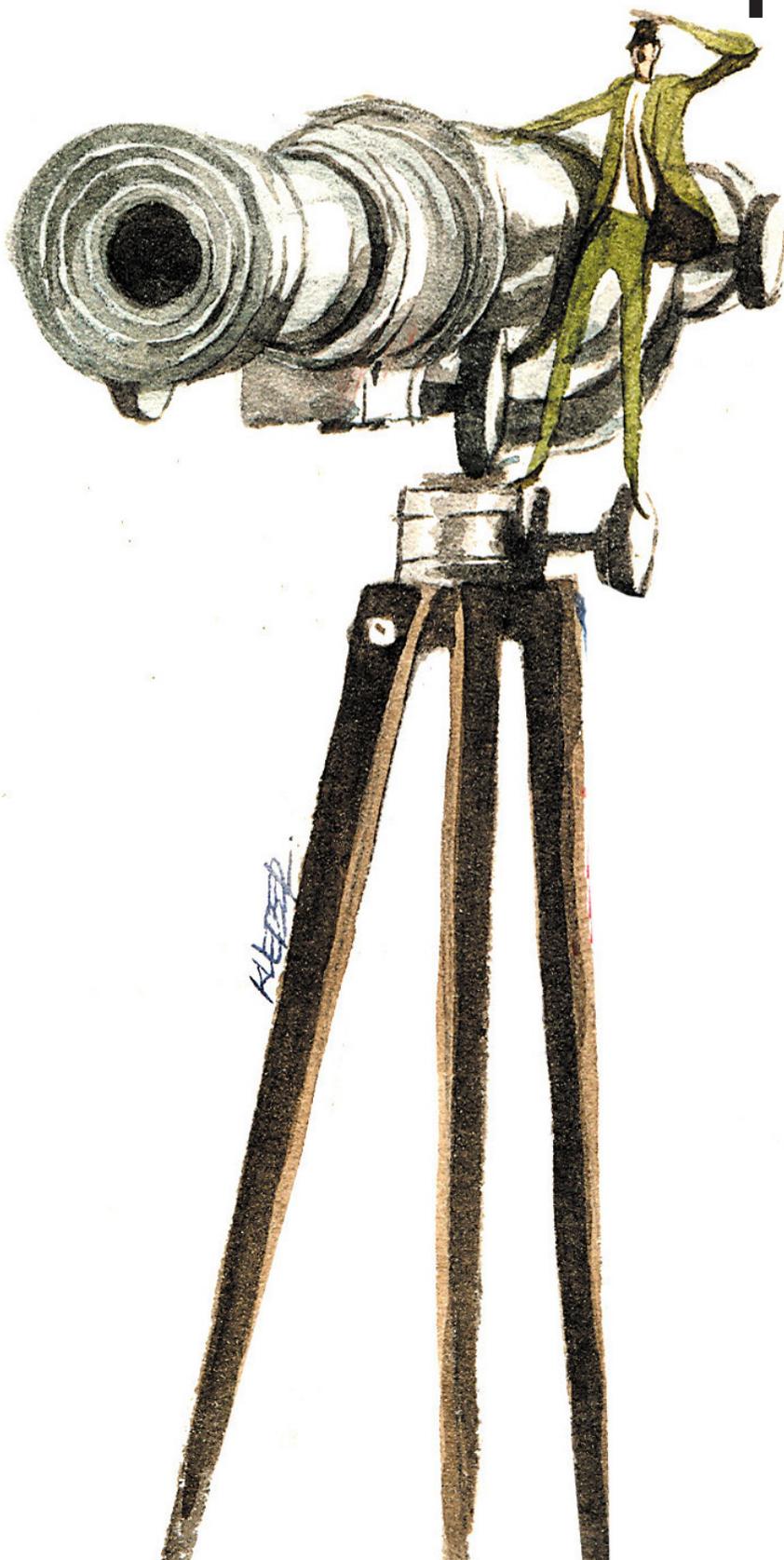
# O futuro em aberto: os desafios para escolher uma profissão

"O que eu vou ser quando crescer?". Essa é uma pergunta que, ao longo da infância e adolescência, ecoa em reuniões de família, salas de aula, redes sociais e até nos pensamentos mais silenciosos. Embora pareça inofensivo, para muitos jovens, esse questionamento carrega um grande peso, uma vez que a escolha profissional normalmente costuma ser acompanhada de altas expectativas, por envolver decisões que parecem determinar o futuro inteiro dos jovens.

Uma pesquisa da Fundação Getúlio Vargas revelou que 63% dos estudantes sentem ansiedade em relação ao futuro profissional, evidenciando como esse momento pode representar uma crise emocional e não apenas um planejamento racional. Fatores como o desempenho escolar, a proximidade do vestibular, a idealização de uma carreira de sucesso, o medo do fracasso, comparações com colegas e expectativas familiares estão entre os principais elementos que intensificam essa pressão.

Além disso, a escolha profissional passou a ser também um marcador social, o que aprofunda o sentimento de cobrança. Redes sociais desempenham um papel central nesse sentido: muitas vezes, elas apresentam uma vitrine recortada de profissões idealizadas, que não refletem toda a realidade da escolha profissional. O ambiente digital, também, amplifica as comparações. Quando um estudante vê colegas decididos, comemorando aprovações ou compartilhando planos futuros com segurança, pode surgir a sensação de estar ficando para trás.

Isso alimenta comparações injustas, dúvidas sobre sua capacidade e um senso de urgência emocional que dificulta a escuta interna e o autoconhecimento — ferramentas fundamentais para auxiliar um processo de escolha ou de orientação profissional. A pressão excessiva pode levar a



quadros de ansiedade generalizada, baixa autoestima e crises de identidade. Em casos mais intensos, a pressão pode evoluir para sintomas depressivos, síndrome de burnout, prejuízos nas relações sociais e dificuldades no desenvolvimento de uma percepção equilibrada sobre o próprio futuro. O medo de "errar" pode paralisar e comprometer a construção de um projeto de vida com sentido.

Por isso, é essencial que o jovem encontre espaços de acolhimento e reflexão. As instituições de ensino devem oferecer apoio emocional por meio de setores de psicologia, grupos de orientação profissional, eventos e oficinas sobre carreiras. Essas iniciativas promovem o pensamento crítico, o autoconhecimento e a construção de escolhas mais conscientes.

A família também exerce papel fundamental nesse processo. Deve buscar apoiar o jovem, tendo cuidado para não pressionar e validando os sentimentos do adolescente, reconhecendo que essa é uma fase complexa, em que as certezas não aparecem de forma imediata. Muitas vezes, familiares projetam sonhos ou valores próprios nas escolhas dos filhos, o que pode contribuir para o aumento da pressão. No entanto, com escuta ativa e diálogo aberto, a troca pode ser rica e construtiva.

Além disso, é fundamental incentivar o autoconhecimento. Quando o jovem compreende melhor suas preferências, habilidades e limites, passa a fazer escolhas mais conscientes e realistas, o que contribui para reduzir a ansiedade e ampliar o senso de direção.

É importante reforçar que a escolha profissional não precisa ser definitiva. Vivemos em um mundo em constante transformação, onde mudanças de rota são naturais. O essencial é ajudar o estudante a entender que ele fará escolhas com base em quem é hoje — e que ajustes e recomeços fazem parte de qualquer jornada.