

PROJETO ESCOLHA CONSCIENTE

Modalidade: ESG (ENVIRONMENTAL, SOCIAL AND GOVERNANCE).

INDÍCE

1 INTRODUÇÃO.....	4
2 DESENVOLVIMENTO	8
3 PLANO DE AÇÃO	10
4 ORÇAMENTO.....	11
5 PRINCIPAIS RESULTADOS.....	12
6 AVALIAÇÃO	14
7 APLICABILIDADE	15
8 CONCLUSÃO.....	17
BIBLIOGRAFIA	19

SINOPSE

O presente trabalho surgiu a partir de demandas identificadas na clínica-escola e no curso de Psicologia de um Centro Universitário. Observou-se a necessidade de oferecer apoio na orientação profissional a alunos do Ensino Médio em várias escolas. O projeto está em seu terceiro ano e acontece em um Centro Universitário, onde os adolescentes participam de atividades em grupo durante 6 meses. Todos os materiais são fornecidos pela universidade, e os alunos de Psicologia que conduzem as atividades são voluntários, recebendo certificação pelo seu envolvimento. O projeto é coordenado por uma professora em conjunto com a Coordenação do Curso de Psicologia. Os adolescentes participantes são da região da Grande Vitória, parceiras da Instituição. Até o momento, 98 adolescentes do 1º ao 3º ano do Ensino Médio já participaram. Esse projeto de extensão está alinhado com a agenda da ONU para 2023 sobre Desenvolvimento Sustentável, especialmente nos objetivos 3, 4 e 8. Seu objetivo principal é desenvolver recursos psicológicos em adolescentes, oferecendo intervenções que os ajudem a fazer escolhas profissionais significativas e conscientes. Através das atividades, busca-se preparar os adolescentes para o mercado de trabalho, promovendo o desenvolvimento das habilidades necessárias para construir uma carreira inclusiva, considerando as possibilidades e a realidade de cada indivíduo.

1 INTRODUÇÃO

A elevada qualificação exigida pelo mercado de trabalho atual inclui a necessidade da educação continuada, havendo um enfoque nas competências e na capacidade de autoaprendizagem desenvolvida pelos indivíduos (Canavarro, 2019). Torna-se importante a ênfase dada ao modo como as pessoas analisam e aplicam o conhecimento, bem como a participação ativa, destacando-se a capacidade de resolver problemas de modo cooperativo e as formas de organização do sucesso do trabalho (Canavarro, 2019; Monico, Carvalho, Dias, & Parreira, 2019). Dessa maneira, um indivíduo com capacidade para se projetar no futuro, explorar possibilidades, antecipar escolhas e transições vai apresentar maiores competências para beneficiar o seu autodesenvolvimento e ajustamento à realidade profissional (Savickas, 1997). Estudos sobre recursos pessoais que levam ao sucesso profissional são enfatizados na Psicologia, ciência que aborda pesquisas colaborativas ao tema, destacando as relações do indivíduo com a carreira e a sua adaptabilidade. Desse modo, essa adaptação necessária à contemporaneidade enfatiza a capacidade dos indivíduos para lidarem com tarefas presentes e antecipadas do desenvolvimento profissional, a fim de serem capazes de solucionar problemas que se apresentam como complexos ao longo do ciclo vital (Savickas, 2005).

O desenvolvimento de características psicológicas que colaboram para o desenvolvimento profissional, as escolhas profissionais e planejamento de carreira se faz necessário logo na adolescência, uma vez que neste período o jovem passa por conflitos, mudanças, inseguranças e com a tarefa de escolher uma atividade ocupacional (Reis et al., 2016). Este preparo para a inserção em uma profissão e a indecisão quanto à carreira que se deseja seguir pode ocasionar sintomas de ansiedade (Nalbantoglu-Yilmaz & Cetin-Gunduz, 2018). Os altos níveis de ansiedade

observados nos adolescentes que estão realizando escolhas profissionais têm sido associados a baixos níveis de satisfação com a decisão de uma carreira (Vignoli, 2015), a dores de cabeça (Kuntze, 2013), má qualidade de sono (Daolio & Neufeld, 2017), uso negligente de psicotrópicos (Lins & Viana, 2016), diminuição dos níveis de concentração, dificuldade nos processos de aprendizagem e surgimento de doenças (Marques, 2014).

A alta incidência de prejuízos relacionados à saúde mental em estudantes que visam ingressar no ensino superior não se dá apenas pelo sofrimento decorrente de um momento de grande transição na vida, mas também porque está associada ao desempenho acadêmico (Auerbach et al., 2016). Assim, questões relacionadas à saúde mental e bem-estar podem ser observadas de forma intensa no pré-vestibular/ensino médio (Faria, Weber, & Ton, 2012; Marques, 2014).

Um método que auxilia os estudantes a vivenciarem este período com maiores índices de saúde mental e a buscarem melhor conhecimento sobre a escolha de qual profissão seguir é a orientação profissional. Esta refere-se ao apoio direto a um indivíduo para ajudá-lo a resolver dificuldades encontradas no desenvolvimento da carreira (Campos & Noronha, 2016). Assim, as intervenções pautadas na orientação profissional são consideradas eficazes, servindo como base para autoconhecimento e fontes de informação para lidar com os momentos de transição (Rocha, 2017).

Através dessa prática, há a promoção da autonomia exploratória, redução de sintomas de ansiedade que estão subjacentes a uma tomada de decisão e o despertar de crenças de autoeficácia. Dessa maneira, são percebidos benefícios tanto na escolha quanto na saúde mental, possibilitando a reflexão sobre o futuro profissional e preparando para uma inserção consciente e crítica no mundo do trabalho. Além disso, o ingresso consciente no mercado de trabalho torna-se um diferencial para a

construção de carreira permeada pelo bem-estar, sendo este fator crucial para a produtividade e a melhor adaptação ao trabalho.

É importante ressaltar que a contribuição também se apresenta em um viés no qual o indivíduo se sente autor no seu próprio processo de tomada de decisão, tendo conhecimento dos fatores psicológicos que estão envolvidos neste processo (Savickas, 2012). Nessa perspectiva, conhecer-se é essencial para tarefas de carreira e para a escolha de uma profissão. O processo do autoconhecimento atrelado a escolhas de carreira fornece ao jovem a formulação de aspirações profissionais realistas e compatíveis com suas características pessoais, interesses, potencialidades e habilidades (Moura, 2011).

Neste contexto, o papel do profissional de Psicologia é criar condições para que a educação para a carreira se concretize através de um plano de ação que ultrapasse a intervenção em momentos pontuais do desenvolvimento. A adaptação ao mercado de trabalho, pela perspectiva atual de valorização de características psicológicas, demonstra a importância da identificação e do treino de habilidades que são essenciais à empregabilidade.

Considerando os benefícios já citados das intervenções em orientação profissional, ressalta-se também que o estudante de psicologia que participa da construção profissional de outros indivíduos entrará em contato com teoria e prática relevantes às demandas do mercado de trabalho atual. Temáticas relacionadas à carreira são cada vez mais necessárias à construção da trajetória profissional e da adaptabilidade às demandas laborais. Dessa forma, este projeto busca impactar os estudantes de ensino médio fortalecendo recursos pessoais para o crescimento profissional, bem como desenvolver competências em estudantes de psicologia para atuação na área.

Há um complexo conjunto de fatores relacionados com as características individuais de quem escolhe a profissão, o contexto social no qual a escolha é feita e as opções disponíveis associadas ao mercado de trabalho (Murgo, Barros, & Sena, 2018). Todas as condições devem ser levadas em consideração para melhor compreensão do contexto do indivíduo, orientando sempre ao autoconhecimento e a resolução de questões de tomada de decisão. Assim, intervenções realizadas em orientação profissional devem ser adaptadas ao contexto da demanda.

Considerando as intervenções da área, métodos positivos de enfrentamento demonstram ser protetivos para a ansiedade em adolescentes e ocasionam aumento nas habilidades de enfrentamento de desafios durante a carreira (Miles, Szwed, & Allen, 2018). A ausência desta prática pode fazer com que os alunos saiam despreparados para a construção de estratégias que os permitam enfrentar as dificuldades inerentes ao contexto e identificar novos caminhos na realização de seus projetos de vida. Diante desse momento complexo experienciado pelo jovem, torna-se pertinente que a tomada de decisão da profissão seja feita de forma consciente e autônoma. Dessa maneira, a intervenção focada em orientação profissional, é uma estratégia que acarreta bons resultados e sensibiliza o indivíduo para a importância do seu envolvimento pessoal nas decisões de carreira (Moura, 2011).

2 DESENVOLVIMENTO

Há um complexo conjunto de fatores relacionados com as características individuais de quem escolhe a profissão, o contexto social no qual a escolha é feita e as opções disponíveis associadas ao mercado de trabalho (Murgo, Barros, & Sena, 2018). Todas as condições devem ser levadas em consideração para melhor compreensão do contexto do indivíduo, orientando sempre ao autoconhecimento e a resolução de questões de tomada de decisão. Assim, intervenções realizadas em orientação profissional devem ser adaptadas ao contexto da demanda.

Considerando as intervenções da área, métodos positivos de enfrentamento demonstram ser protetivos para a ansiedade em adolescentes e ocasionam aumento nas habilidades de enfrentamento de desafios durante a carreira (Miles, Szvedo, & Allen, 2018). A ausência desta prática pode fazer com que os alunos saiam despreparados para a construção de estratégias que os permitam enfrentar as dificuldades inerentes ao contexto e identificar novos caminhos na realização de seus projetos de vida. Diante desse momento complexo experienciado pelo jovem, torna-se pertinente que a tomada de decisão da profissão seja feita de forma consciente e autônoma. Dessa maneira, a intervenção focada em orientação profissional, é uma estratégia que acarreta bons resultados e sensibiliza o indivíduo para a importância do seu envolvimento pessoal nas decisões de carreira (Moura, 2011).

Para além dos aspectos mencionados acima, é importante sinalizar que em 2021, o projeto em sua aplicação piloto obteve sucesso em abordar a questão das escolhas profissionais em escolas públicas e particulares, além da oportunidade de se aproximar de socioeducandos atendidos pelo IASES (Instituto Socioeducativo do Espírito Santo) em parceria com o Centro Universitário. Dessa maneira, foi possível

contribuir com a comunidade externa e sociedade, levando não só a orientação profissional, mas também a Psicologia para espaços antes não atingidos pelo curso.

O objetivo deste projeto de extensão é desenvolver recursos psicológicos em estudantes que visam ingressar no ensino superior, realizando intervenções que colaborem para escolhas profissionais significativas e conscientes. Após a autorização e a definição inicial dos encontros que serão realizados, os participantes serão informados dos objetivos do projeto e assinarão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Quando menores de 18 anos, havendo, impreterivelmente, a autorização de seus pais ou responsáveis legais. A partir disso, as escalas serão administradas individualmente, nas entrevistas do início e do fim do processo, com um intervalo de aproximadamente 6 meses. A aplicação das ferramentas de apoio e as intervenções será realizada pelos alunos do curso de Psicologia do Centro Universitário sob supervisão da coordenadora responsável do projeto. As atividades grupais serão realizadas em horário previamente definido e terão duração de aproximadamente uma hora.

3 PLANO DE AÇÃO

Etapas	Objetivos	Atividade
Diagnóstico (realizado em 2 encontros)	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar aspectos de indecisão e fatores que dificultam a escolha; • Identificar recursos para tomada de decisão (comportamento exploratório, autonomia, maturidade para escolha profissional); • Identificar expectativas sobre o processo de orientação profissional; • Identificar crenças e estereótipos acerca de profissões, ocupações e mercado de trabalho (escolhas anteriores, preferências). 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevista inicial • Roda de conversa • Aplicação de escalas
Elaboração (realizado em 2 encontros)	<ul style="list-style-type: none"> • Abordar temas com os participantes, como: trabalho, mercado de trabalho, questões familiares, estereótipos acerca da escolha e das profissões, saúde e autoconhecimento (habilidades, interesses e valores de trabalho); • Flexibilizar a noção combinatória entre características pessoais e ocupações. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atividades grupais utilizando recursos definidos de discussão
Informação (realizado em 2 encontros)	<ul style="list-style-type: none"> • Ampliar repertório através da informação ocupacional ampla e de forma a demonstrar a relação entre as diversas formações superiores em torno de um mesmo objeto de trabalho ou interesse; • Entrar em contato com as possibilidades ocupacionais; • Ajustar as preferências a diversas possibilidades; • Identificar diferentes percursos de formação que possibilitem o projeto profissional escolhido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atividades grupais utilizando recursos definidos de discussão
Fechamento I (realizado em 2 encontros)	<ul style="list-style-type: none"> • Auxiliar os participantes a identificarem as formas de implementar o projeto profissional escolhido; • Identificar barreiras e estratégias de enfrentamento; • Estabelecer alternativas ao percurso escolhido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Atividades grupais utilizando recursos definidos de discussão
Fechamento II (realizado em 1 encontro)	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliar o processo de intervenção e seu impacto na situação de escolha profissional dos participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrevista final

A fim de avaliar os alunos extensionistas, as reuniões de supervisão além de discutir os casos também serão direcionadas a abordar o desenvolvimento de habilidades dos alunos extensionistas, frente ao manejo dos encontros. Dessa

maneira, espera-se viabilizar a avaliação de desempenho deles por meio de avaliação ética, no mesmo modelo do documento elaborado pelo colegiado do curso de Psicologia, que direciona sete dimensões analisadas pelo supervisor em colaboração com o aluno: vínculo e manejo; capacidade de avaliação técnica; comunicação e linguagem técnica; compromisso profissional; pontualidade e assiduidade; cooperação e pró-atividade e ética. Além disso, os diários de campo a serem entregues a cada intervenção e a confecção de relatórios parciais e finais também se enquadram no monitoramento do desempenho dos extensionistas.

4 ORÇAMENTO

Recursos Financeiros	R\$ 700, 00 *Valor para compra de materiais necessários as atividades realizadas e fornecido pelo Centro Universitário
Recursos Humanos	R\$ 300,00 mensais para Prof. Coordenadora do Projeto de Extensão *Valor pago pelo Centro Universitário para pagamento de orientação da Prof. Coordenadora
Parceria	As escolas parceiras NÃO terão que participar financeiramente do projeto, sendo apenas responsável pela organização do traslado dos alunos participantes do Centro Universitário.

Obs.: Não há qualquer cobrança de valor aos alunos do ensino médio participantes das atividades. Os alunos de Psicologia que irão organizar e realizar as atividades são voluntários do projeto.

5 PRINCIPAIS RESULTADOS

A orientação profissional colabora para o desenvolvimento do autoconhecimento, facilitando no manejo às diversas situações de escolha profissional, além de valorizar habilidades e competências na busca de uma profissão que faça sentido ao indivíduo. Outro grande benefício da orientação profissional é a possibilidade de sanar as dúvidas das mais diversas áreas de trabalho, além de mostrar todas as dificuldades que você pode enfrentar no futuro, deixando o estudante preparado para enfrentar as adversidades que podem surgir na sua carreira.

Dessa forma, tem-se a expectativa de colaborar para o desenvolvimento de recursos psicológicos que auxiliem o estudante a realizar a escolha profissional de modo consciente, observando todos os critérios que envolvem a realização de decidir sobre uma profissão. Espera-se também o desenvolvimento de capacidades que colaborem não apenas para o contexto educacional, mas para escolhas que envolvam a carreira e vida, visto que intervenções focadas no autoconhecimento trazem atividades que podem ser utilizadas em outros contextos.

O projeto ainda visa como resultado o fornecimento de técnicas para melhoria da organização dos estudos, respeitando momentos de descanso, exercícios físicos, qualidade do sono e das relações interpessoais. Por fim, espera-se fornecer ferramentas que auxiliem na diminuição da ansiedade vivenciada para realização das provas, bem como insegurança e desânimo que são vivenciados neste contexto.

Em seu terceiro ano de realização de atividades o projeto alcança um número de 98 jovens participantes e contemplados com a Orientação Profissional e de Carreira. Já se envolveram neste projeto 22 alunos do curso de Psicologia participando diretamente no processo de planejamento e execução das atividades propostas.

Desta forma, consideramos nossos resultados o impacto na vida dos jovens que participam das oficinas realizadas, mas destacamos a relevância deste projeto para o desenvolvimento de competências relacionadas à autonomia e responsabilidade nos alunos do curso de Psicologia.

6 AVALIAÇÃO

O projeto se organiza enquanto atividade de extensão, oferecendo gratuitamente a comunidade o serviço aqui descrito. No final dos encontros é realizado momento de feedback junto ao grupo de adolescentes participantes. São coletados relatos e a análise qualitativa do processo de orientação profissional e de carreira, nos dando o retorno positivo quanto ao impacto das atividades desenvolvidas.

Além disso, mesmo considerando que o processo de escolha em si envolve variáveis distintas, percebe-se, ao replicar questionário de escolha profissional, que ao menos 89% dos adolescentes participantes conseguem descrever relato seguro de sua escolha para sua carreira.

7 APLICABILIDADE

A aplicabilidade do projeto "Escolha Consciente" é evidente por meio das ações que demonstram sua preocupação em contribuir de maneira significativa para a geração de valor para pessoas, organizações e a sociedade em geral.

O projeto contribui diretamente para o desenvolvimento pessoal e profissional dos adolescentes participantes, fornecendo-lhes recursos psicológicos, autoconhecimento e habilidades para tomar decisões de carreira mais conscientes. Isso prepara os jovens para um futuro mais seguro e satisfatório.

A orientação profissional proporciona uma redução significativa da ansiedade relacionada à escolha da profissão. Isso não apenas melhora o bem-estar dos participantes, mas também os capacita a tomar decisões mais informadas e menos influenciadas por fatores estressantes. A diminuição dos níveis de ansiedade e a promoção do bem-estar mental entre os adolescentes têm um impacto positivo na saúde mental a longo prazo. Isso pode levar a uma redução na incidência de problemas de saúde mental relacionados ao estresse e à incerteza da escolha de carreira.

O projeto capacita os alunos a serem mais autônomos e confiantes em relação às suas escolhas de carreira. Isso se traduz em uma geração futura de profissionais mais preparados, motivados e alinhados com suas paixões e valores. O projeto não se limita apenas a orientar os adolescentes sobre escolhas de carreira, mas também fornece informações valiosas sobre o mundo do trabalho e o mercado de trabalho. Isso contribui para uma melhor preparação dos jovens para a educação superior e suas futuras carreiras. Além de beneficiar os adolescentes, o projeto também contribui para a formação dos alunos de Psicologia que atuam como voluntários. Eles ganham experiência prática e desenvolvem habilidades essenciais em aconselhamento,

escuta ativa e orientação profissional. O projeto prepara os alunos de Psicologia para atuar de maneira mais eficaz no mercado de trabalho, fornecendo-lhes experiência prática e habilidades interpessoais valiosas. Isso contribui para a formação de psicólogos mais preparados e sensíveis às necessidades da sociedade.

Ao atingir diferentes segmentos da comunidade, incluindo escolas públicas, particulares e instituições socioeducativas, o projeto promove a inclusão social e a democratização do acesso à orientação profissional. Ele alcança grupos que frequentemente têm menos oportunidades de acesso a esses serviços.

Em resumo, a aplicabilidade do projeto "Escolha Consciente" está intrinsecamente relacionada à sua capacidade de criar um impacto positivo nas vidas dos adolescentes, na formação dos estudantes de Psicologia e na promoção do bem-estar e desenvolvimento da sociedade. Suas ações têm um alcance amplo e significativo, demonstrando um compromisso real com a geração de valor para todos os envolvidos.

8 CONCLUSÃO

O projeto "Escolha Consciente" se revelou uma iniciativa de extrema relevância para a comunidade e para a formação dos alunos de Psicologia de um Centro Universitário. Ao longo de seus três anos de existência, o projeto conseguiu alcançar resultados significativos, impactando positivamente a vida de 98 adolescentes do Ensino Médio. Esta conclusão resume as principais constatações e oferece comentários adicionais sobre o projeto.

O projeto cumpriu com sucesso seu objetivo principal de desenvolver recursos psicológicos em adolescentes, ajudando-os a fazer escolhas profissionais conscientes e significativas. Ao longo das atividades, os participantes puderam explorar suas habilidades, interesses e valores, o que contribuiu para uma maior autoconsciência e confiança na tomada de decisões relacionadas à carreira. Uma das constatações mais relevantes foi a redução dos níveis de ansiedade entre os adolescentes participantes. A orientação profissional ajudou a aliviar os sintomas de ansiedade associados à escolha da profissão, tornando o processo de decisão menos estressante e mais controlável.

Os participantes tiveram também a oportunidade de ampliar seu repertório de informações sobre o mercado de trabalho e as diversas possibilidades de carreira. Isso os capacitou a considerar uma variedade de opções de forma mais informada, permitindo que escolhessem profissões que estivessem alinhadas com seus interesses e metas pessoais.

O projeto também teve um impacto positivo na formação dos alunos de Psicologia que atuaram como voluntários. Eles tiveram a oportunidade de aplicar na prática o conhecimento adquirido em sala de aula, desenvolvendo habilidades de escuta ativa,

aconselhamento e orientação profissional. Isso enriqueceu sua formação e os preparou para futuras carreiras na área da Psicologia.

Além de beneficiar alunos do Ensino Médio, o projeto teve a capacidade de alcançar diferentes segmentos da comunidade, incluindo escolas públicas, particulares e instituições socioeducativas. Essa abordagem inclusiva ampliou o impacto da Psicologia para públicos que muitas vezes não têm acesso a serviços de orientação profissional.

O projeto "Escolha Consciente" demonstrou como a Psicologia pode desempenhar um papel fundamental na promoção do bem-estar e no desenvolvimento pessoal e profissional dos jovens. Ao enfatizar o autoconhecimento, a autonomia e a redução da ansiedade, contribuiu para que os participantes se sintam mais preparados para enfrentar os desafios do mercado de trabalho.

Além disso, o projeto ofereceu aos estudantes de Psicologia uma oportunidade valiosa de crescimento pessoal e profissional. A experiência prática de lidar com questões reais relacionadas à orientação profissional enriqueceu sua formação e os incentivou a desenvolver habilidades essenciais para suas futuras carreiras como psicólogos.

Como resultado, o projeto "Escolha Consciente" não apenas atingiu seus objetivos principais, mas também destacou o poder da Psicologia como agente de mudança positiva na sociedade. Espera-se que iniciativas como essa continuem a inspirar o desenvolvimento de programas de orientação profissional acessíveis e eficazes em todo o mundo, proporcionando aos jovens as ferramentas necessárias para fazer escolhas conscientes e significativas em suas carreiras.

BIBLIOGRAFIA

Audibert, A., & Teixeira, M. A. P. (2015). Escala de adaptabilidade de carreira: evidências de validade em universitários brasileiros. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 16(1), 83-93. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902015000100009&lng=pt&tlng=pt.

Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W., Cuijpers, P., Ebert, D., Green, J., . . . Mortier, P.(2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955-2970. doi: 10.1017/S0033291716001665

Campos, R. R. F., & Noronha, A. P. P. (2016). A relação entre indecisão profissional e otimismo disposicional em adolescentes. *Temas em Psicologia*, 24(1), 219-232. doi: 10.9788/TP2016.1-15

Canavarro, J. M. P. (2019). Indústria 4.0, Educação, Competências, Emprego e Trabalho. In L. Monico, C. Carvalho, D. Dias, P. & Parreira, P. (Orgs.). *Capital Psicológico, Estratégia E Gestão Na Diversidade Das Organizações* (215-233). Portugal: Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.

Daolio, C. C., & Neufeld, C. B. (2017). Intervenção para stress e ansiedade em pré-vestibulandos: estudo piloto. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 18(2), 129-140. doi: 10.26707/1984-7270/2017v18n2p129

Faria, R., Weber, L. D., & Ton, C. (2012). O stress entre vestibulandos e suas relações com a família e a escolha profissional. *Psicologia Argumento*, 30(68), 43-52. doi: 10.7213/rpa.v30i68.19893

Kuntze, M. M. (2013). *Correlação entre o nível de ansiedade e a presença de dor de cabeça e cansaço muscular facial em estudantes de cursos pré-vestibular localizados na grande Florianópolis*. (Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil). Recuperado de: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/100306?show=full>

Lassance, M. C. P., Bardagi, M. P., Teixeira, M. A. P. (2009). Avaliação de uma intervenção cognitivo-evolutiva em orientação profissional com um grupo de adolescentes brasileiros. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 10(1), 23-32. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=203014934005>

Lins, M. F. N., & Viana, M. T. (2016). Vestibular e as repercussões associadas à ansiedade dos candidatos. *Repositório digital ASCES*. Recuperado de: <http://repositorio.asc.es.edu.br/handle/123456789/638>

Marques, C. P. (2014). *Stress, comportamento de risco e atividade física de estudantes pré vestibulandos* (Tese de doutorado, Universidade Federal do Paraná, Brasil). Recuperado de: <http://hdl.handle.net/1884/35733>

- Miles, M. M., Szewdo, D. E., & Allen, J. P. (2018). Learning to cope with anxiety: Long-term links from adolescence to adult career satisfaction. *Journal of Adolescence*, 64, 1-12. doi: 10.1016/j.adolescence.2018.01.003
- Monico, L., Carvalho, C., Dias, D., & Parreira, P. (2019). *Capital Psicológico, Estratégia E Gestão Na Diversidade Das Organizações*. Portugal: Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.
- Moura, C. B. (2001). *Orientação profissional sob o enfoque da análise do comportamento*. Londrina: UEL.
- Murgo, C. S., Barros, L. O., & Sena, B. C. S. (2018). Associações entre Estilos Parentais, Interesses e Indecisão Profissional em Estudantes do Ensino Médio. *Psico-USF*, 23(4), 693-703. doi: 10.1590/1413-82712018230409
- Nalbantoglu-Yilmaz, F., & Cetin-Gunduz, H. (2018). Career Indecision and Career Anxiety in High School Students: An Investigation through Structural Equation Modelling. *Eurasian Journal of Educational Research*, 78, 23-41. doi: 10.14689/ejer.2018.78.2
- Nunes, M. F. O., Noronha, A. P. P., & Pires, J. G. (2019). Escala de Autoeficácia para atividades ocupacionais (EAAoc). In: A. L. De Andrade, M. F. O. Nunes, M. Z. de Oliveira, R. A. M. Ambiel (Orgs). *Técnicas e medidas em orientação profissional e de carreira* (pp. 103-117). São Paulo: Vetor Editora.
- Reis, M., Camacho, I. N. M., da Silva Ramiro, L. I., Tomé, G. M. Q., Gomes, P., dos Santos, T. G. S., ... & de Matos, M. M. N. G. (2016). A escola e a transição para a universidade: idades transacionais e o seu impacto na saúde-notas a partir do estudo hbsc/oms. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 6(2), 77-92. Recuperado de: <http://revistas.lis.ulsiada.pt/index.php/rpca/article/view/2315/2437>
- Rocha, D. I. O. (2017). *Avaliação da Eficácia de um Programa de Orientação Vocacional no 9º ano de Escolaridade num Agrupamento de Escolas do Grande Porto*. (Dissertação de Mestrado). Universidade Fernando Pessoa, Porto. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10284/5957>
- Savickas, M. L. (1997). Career adaptability: An integrative construct for life-span, lifespan theory. *The Career Development Quarterly*, 45(3), 247-259. doi: 10.1002/j.2161-0045.1997.tb00469.x
- Savickas, M. L. (2012). Career construction theory and practice. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work*. (2nd Ed). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Vignoli, E. (2015). Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 182-191. doi: 10.1016/j.jvb.2015.06.005.