



**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Brasília

Instituto Federal de Brasília

Pós graduação Latus Sensu em Docência para a Educação Profissional e Tecnológica

Adriana Aguiar Rodrigues

**PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA DECISÃO VOCACIONAL EM  
INSTITUIÇÃO ESCOLAR PÚBLICA NO DISTRITO FEDERAL:  
OFICINA COM JOVENS DA EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA E  
PROFISSIONALIZANTE EM PLANALTINA DF.**

Brasília  
2023

Adriana Aguiar Rodrigues

## **PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NA DECISÃO VOCACIONAL EM INSTITUIÇÃO ESCOLAR PÚBLICA NO DISTRITO FEDERAL.**

Trabalho Final do curso Pós graduação Latus Sensu em Docência para a Educação Profissional e Tecnológica, sendo parte dos requisitos para obtenção do título de pós-graduada em Educação Profissional e Tecnológica pelo Instituto Federal de Brasília.

Orientador: Prof. Dr. Roger Maia D. Ledo

R696 Rodrigues, Adriana Aguiar.

Promoção da saúde mental na decisão vocacional em uma instituição escolar do Distrito Federal: oficina psicológica com Jovens da Educação Profissionalizante em Planaltina DF. / Adriana Aguiar Rodrigues. – Brasília, 2023.

18 f.: il. color.

Orientador: Roger Maia Dias Ledo.

Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Brasília, Especialização em Docência para a Educação Profissional e Tecnológica, 2023.

1. Adolescência. 2. Educação. 3. Escolha profissional. 4. Pesquisa. 5. Saúde mental. I. Ledo, Roger Maia Dias. (Orient). II. Título.

CDU 377-047.28

Elaborado com os dados fornecidos pelo autor.

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

- CFP Conselho Federal de Psicologia  
ECA Estatuto da Criança e do Adolescente  
FIC Formação Inicial e Continuada  
LDB Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional  
ONU Organização das Ações Unidas  
OMS Organização Mundial da Saúde

## RESUMO

Estudos preocupados com a escolha profissional e saúde mental dos jovens tem sido objetos de pesquisas desde o Século XIX, desde então, mudanças no papel social dos jovens e adolescentes têm desempenhado uma postura ativa no processo de escolha e decisão da profissão. Dessa maneira, o processo de saúde mental acompanha a evolução não sendo mais visto como uma ocupação, mas como parte do processo, a saúde mental e escolha de profissão é o momento onde os adolescentes e jovens com sua família vivenciam as fases que oscilam entre sua definição profissional, indagações quanto à escolha profissional de uma maneira rentável e segura, mas nem sempre essa escolha os satisfazem, sendo assim, o presente projeto tem como objetivo identificar a situação emocional e propor medidas mais assertivas para facilitar o menor desgaste emocional e melhor assertividade na escolha de profissões dos discentes da Escola Técnica de Planaltina instituição da rede pública do Distrito Federal, para alcançar tal objetivo optou-se por realizar uma pesquisa experimental com grupo de 20 a 35 jovens por meio de aplicação de questionário quanti-qualitativa afim de subsidiar a construção de novas respostas e estratégias viabilizando o desenvolvimento identitário profissional desses e buscar melhoria da saúde mental desse público.

**Palavras-chave:** Adolescência; Educação; Escolha Profissional; Pesquisa; Saúde Mental.

## SUMÁRIO

<b>1.INTRODUÇÃO .....</b>	<b>13</b>
<b>2.JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>14</b>
<b>3.METODOLOGIA .....</b>	<b>16</b>
<b>4.OBJETIVOS .....</b>	<b>17</b>
4.1 OBJETIVO GERAL.....	17
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	16
<b>5.PROJETO DE INTERVENÇÃO .....</b>	<b>21</b>
5.1 APÊNDICE .....	22
<b>6. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>23</b>
<b>7. REFERÊNCIAS.....</b>	<b>24</b>
<b>8. APÊNDICE .....</b>	<b>25</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho abordará acerca da saúde mental de jovens em uma instituição profissionalizante e técnica em Planaltina, no Distrito Federal, através de uma pesquisa de campo quantitativa com questionário em relação ao tema.

Conforme a Lei de Diretrizes e Bases (LDB) Nº 9.394/96, em seu Art. 1º, § 2º, estabelece que a educação escolar deverá vincular-se ao mundo do trabalho e à prática social, e essa vinculação deve ser trabalhada não somente após o término do ensino médio ou já no ensino superior quando os adolescentes já escolheram uma profissão e sim em toda educação básica.

O trabalho dos educadores e gestores deveriam ser tarefas em grupos vinculados aos profissionais de psicologia. O Conselho Federal de Psicologia (CFP) dedicou-se na elaboração da cartilha Adolescência e Psicologia Concepções, Práticas e Reflexões Críticas (2002) visando à atualização dos psicólogos que trabalham com a população de jovens no Brasil.

Os estudos de Barros (2002) iniciam com uma reflexão que trata a sobre a normatização da prática do psicólogo. A autora afirma, de maneira importante, principalmente, para os iniciantes e/ou aprendizes da área, que “o psicólogo é um profissional da saúde, especificamente da saúde mental, independentemente da área de atuação”. Em complemento, Barros (2002) relata que a saúde mental pode ser compreendida como o processo de otimização da qualidade de vida das pessoas, isso por meio da consideração dos fatores emocionais que agem contra ou a favor do seu bem-estar psíquico e da vida como um todo.

Ainda segundo Barros (2022), essa argumentação reforça a inserção da psicologia no trabalho grupal a partir da utilização do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), no qual o psicólogo passa a relacionar outros aspectos para analisar o desenvolvimento, redimensionando sua compreensão em uma dimensão psicossocial. Desse modo o comprometimento de toda a trama de relações sociais que abarca também os adolescentes passa a ser considerada, atribuindo um sentido mais abrangente ao trabalho do psicólogo.

## 2 JUSTIFICATIVA

São muitos os fatores que levam os jovens a escolherem um caminho a seguir, para Santos (2005), nessa fase os adolescentes e sua família vivenciam fases de oscilação, bem como de diferentes mudanças no aspecto físico, emocional e social, fatores esses que influenciam o comportamento e podem afetar, também, a saúde mental.

A importância da promoção da saúde mental envolve toda uma tomada de decisão, tanto no desenvolvimento pessoal, quanto profissional e fazer essas escolhas acarretam mudanças significativas ao médio e longo prazo.

No entanto, se esses jovens tiverem um acolhimento, um direcionamento quanto às suas habilidades, personalidade, entendimento, compreensão dos seus anseios e medos, eles terão melhores aptidões para lidar com as atividades e conflitos emocionais que possam surgir no ambiente escolar, uma vez que nessa fase descobrirão não somente o que pode fazer, mas também o que deseja ser.

O acompanhamento psicológico nesse processo de escolha profissional e até mesmo de direcionamento emocional, pode ser esclarecedor nesse contexto de dúvidas e questionamentos pessoais, além de gerar mais autoconfiança para assumir tarefas e enfrentar desafios.

Quando o assunto é estudo e escolha profissional, o sujeito não deve escolher só por ter um curso ou por uma atividade de trabalho, ele deve também escolher por um estilo de vida, uma rotina, o ambiente do qual fará parte. Ele deverá decidir não só o que quer fazer, mas também o que quer ser (ALMEIDA, 2007 apud FILOMENO, 1997).

A Promoção da Saúde Mental na decisão vocacional no contexto escolar em escolas públicas permite uma análise sobre os mitos em torno do êxito e do fracasso dos alunos, e o acolhimento favorece melhoria do exercício das escolhas dos sujeitos a fim de que desenvolvam uma postura ativa em busca de informações, ideal e objetivo sem prejudicar sua saúde mental. (COSTA, 2006, apud VALORE, 2002).

Ainda segundo Munhoz (2012), um dos argumentos para a Educação para a carreira nas escolas é justamente fortalecer a motivação dos alunos para o estudo e a aprendizagem através da percepção da ligação entre o que se aprende na escola e o mundo do trabalho, diminuindo os impactos que a ansiedade e o medo possam gerar nesse público.

Kristensen, Schaefer e Busnello (2010) falam que um dos fatores que influencia na escolha dos adolescentes são os eventos estressores, bem como a manifestação de sintomas de stress, e nessa etapa na vida dos jovens existem um momento de fragilidade, especialmente em um contexto sociocultural que determina os papéis apropriados, não somente no sentido de definição de carreira , mas também no de adequação massiva a normas e padrões comportamentais que influenciam nas escolhas profissionais.

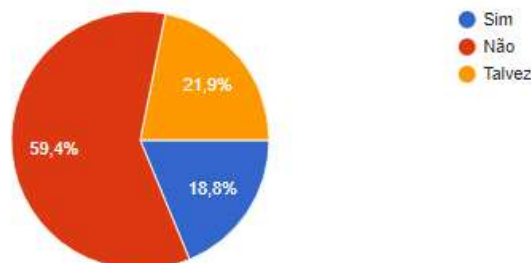
### 3 METODOLOGIA

Com o objetivo de avaliar e diagnosticar as Questões Emocionais dos discentes dos cursos de Formação Inicial e Continuada (FIC), bem como do curso profissionalizante técnico concomitante e subsequente na Escola Técnica de Planaltina - CEP Saúde. Foi aplicado um questionário quanti-qualitativa com 8 perguntas, sendo cinco perguntas de múltipla escolha e três perguntas abertas de curta resposta, a amostra contou com a participação de 33 (trinta e três) discentes, sendo a maior parte dos respondentes mulheres.

A primeira pergunta define que a escolha da profissão não está relacionada, somente, com as escolhas de trabalho que os estudantes projetam para sua vida, são vários fatores envolvidos nessa escolha. Nessa primeira questão foram obtidas 32 (trinta e duas) respostas, sendo que 59,4% dos respondentes não se sentem pressionados ou cobrados para escolher uma carreira profissional.

1) Você se sente pressionado ou cobrado para escolher uma carreira profissional?

32 respostas

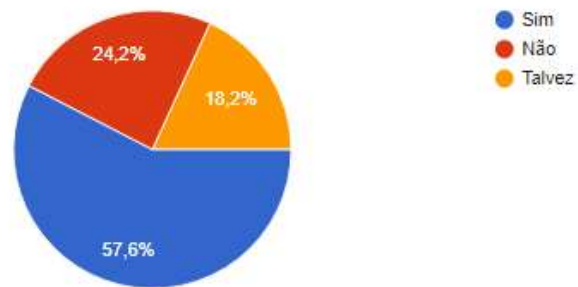


**Gráfico 1: Pressão para escolha de carreira profissional**

Na segunda pergunta objetivou-se saber se o estado de saúde mental, ao qual o discente julgar estar, tem atrapalhado no seu desempenho e das 33 respostas, a maior parte 57,6% acreditam que sim, que seu desempenho é afetado pelo estado de saúde atual.

2) Você acredita que seu estado de saúde mental tem atrapalhado seu desempenho?

33 respostas

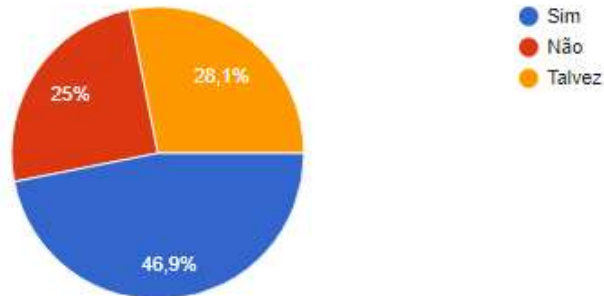


**Gráfico 2: Impacto da saúde mental no desempenho dos alunos**

A terceira pergunta, tem como objetivo identificar se os professores dão suporte aos discentes para lidarem com as dificuldades nas matérias que lecionam, no total, foram 32 respostas, sendo que 25% acreditam que os professores não dão suporte para lidar com as dificuldades apresentadas nas matérias que lecionam, 28,1% acham que talvez os docentes possam ajudar e a maior parte 46,9% dos respondentes acreditam que os professores dão sim suporte.

3) Você acredita que os professores ajudam os alunos a lidar com as dificuldades apresentadas na escola ou nas matérias que lecionam?

32 respostas

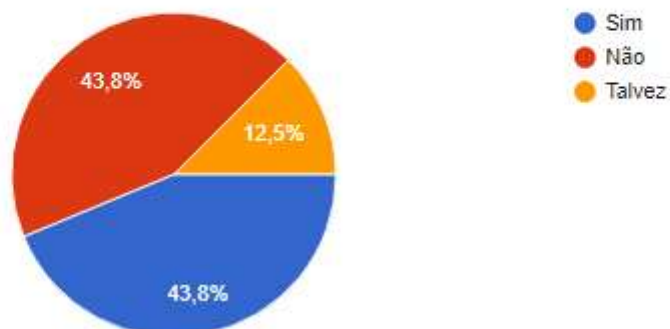


**Gráfico 3: Apoio dos professores às dificuldades dos alunos**

Na quarta questão, “Você acredita que o ambiente escolar é um local que contribui para a prevenção de doenças emocionais?” houve um empate entre os discentes que responderam sim e não, sendo cada resposta correspondente a 43,8% e apenas 12,5% acham que talvez haja contribuição para prevenção de doenças emocionais.

4) Você acredita que o ambiente escolar é um local que contribui para a prevenção de doenças emocionais?

32 respostas

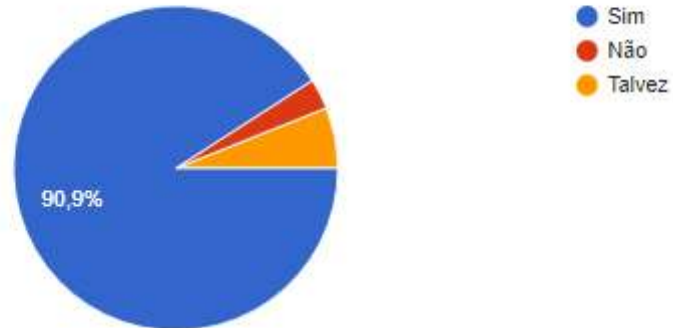


**Gráfico 4: Percepção sobre o papel da escola na prevenção de doenças emocionais**

Na quinta pergunta, o objetivo era saber se o discente conhecia ou convivia com alguém que tem histórico de ansiedade e depressão, dos 33 respondentes 90,9% disseram sim para o questionamento.

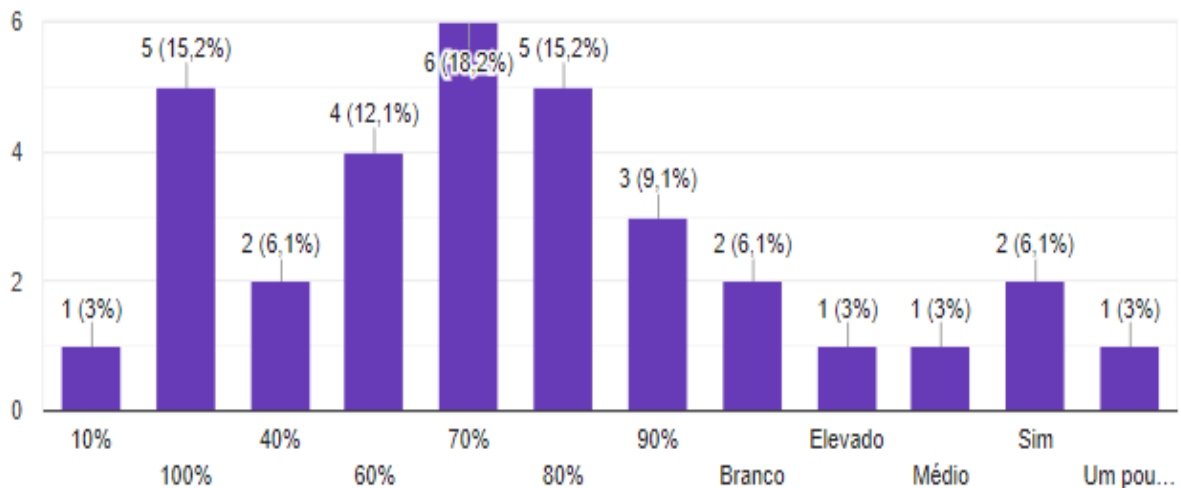
5) Você conhece ou convive com alguém que tenha histórico de ansiedade e depressão?

33 respostas



**Gráfico 5: Conhecimento sobre ansiedade e depressão na população**

A sexta pergunta foi feita com o intuito do discente se autodiagnosticar quanto ao nível de estresse que o mesmo acredita ter ultimamente em uma escala de um a cem por cento, a maior parte dos respondentes, ou seja, 18,2% disseram que seu nível de estresse atualmente é de 70%, já 15,2% acreditam que seu nível de estresse esteja em 100%.



**Gráfico 6: Histograma com níveis de estresse**

Podemos observar que no meio educacional ainda há um trabalho precário de rastreamento de problemas emocionais dos jovens, na coleta de dados as palavras

mais relatadas na penúltima pergunta sobre quais os fatores que retiram saúde mental no ambiente escolar as respostas foram:

“problemas pessoais e familiares”, “falta de atenção e concentração”, “muita cobrança escolar e pessoal”, “falta de empatia entre os alunos e professores”, “muitos trabalhos e provas ao mesmo tempo”, “privação de sono, procrastinação, cansaço da rotina”.

Na última pergunta como sente que algo atrapalha sua saúde mental nesse momento de final de semestre maioria das respostas foram:

“Insegurança”, “estresse escolar”, “pressão para passar com notas boas em todas as matérias”, “falta de descanso”, “privação do sono e momentos de lazer”, “ansiedades”, “medos”, “apresentações, provas e muitos conteúdo para absorver em curto período”.

## **4 OBJETIVOS**

Este estudo busca refletir sobre os cuidados com a saúde mental e quais ações poderão minimizar os possíveis impactos negativos que possam surgir durante esse processo decisório de escolha profissional. A preocupação com a escolha profissional tem gerado estudos desde o Século XIX, uma vez que essa escolha e seus impactos podem diretamente atrapalhar o desempenho na promoção da Saúde Mental, na decisão vocacional e profissional.

### **4.1 OBJETIVO GERAL**

- Promover a conscientização sobre a saúde mental e os impactos emocionais em jovens durante o processo escolar.
- Identificar os fatores que influenciam a saúde mental durante a escolha profissional.

#### 4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender os princípios da educação sócio emocional e mental;
- Discutir sobre os efeitos da pandemia da COVID-19 na saúde mental de jovens e adolescentes;
- Contribuir para a prevenção e cuidados com a saúde mental desses jovens estudantes em continuação do processo educacional profissionalizante.

### 5 PROJETO DE INTERVENÇÃO

Segundo a Organização das nações Unidas (ONU) saúde mental é vital para a humanidade, sendo fundamental para uma vida plena. Tendo como esse princípio a ideia inicial será de encontros interventivos para trabalhar a temática promoção da saúde mental na decisão vocacional poderá ser muito benéfico e a instituição escolar deverá contratar ou fazer parcerias com profissionais da área da psicologia para esses encontros.

De início os encontros do projeto serão uma vez por semana de forma coletivos e atendimento individualizado com os alunos que o desejarem, os atendimentos de maneira agendada previamente com a psicóloga ou com a equipe de coordenação.

As ações terão como objetivo amenizar a problemática emocional e comportamental com temas relacionado as perguntas do questionário aplicado, com objetivo de auxiliá-los em um comportamento mais assertivo diante das dificuldades inerentes aos estudos e emoções.

A avaliação dos encontros se dará por meio de questionários ao final das atividades como também devolutivas individuais para ajudar no desenvolvimento pessoal dos membros do grupo. O envolvimento do grupo também é fundamental para avaliar o impacto das atividades, pois os encontros não tem como objetivo de apenas mensura o conhecimento no mero sentido de aprovação ou reprovação, mas para refinar o processo de aprendizagem com foco na formação e saúde mental dos futuros profissionais.

**1° Encontro grupal:**

- Dinâmica de Quebra Gelo- Os participantes deverão apresentar - se um para o outro e logo.
- Apresentação – após conversa cada um deverá apresentar o seu par diante da turma.
- Elucidar aos jovens sobre o objetivo dos encontros, sobre confidencialidade das informações e
- Esclarecimentos das dúvidas e fechamento do primeiro encontro.

**2° Encontro grupal:**

- Dinâmica de aquecimento -Dividir os jovens em dois grupos para conversarem sobre as seguintes questões: Eu escolho? Ou a vida escolhe?
- Em seguida pedir para desenhar um cartaz a representação do que debateram e logo após explicarem seus pontos de vista.

**3° Encontro grupal:**

- Dinâmica de Reflexão sobre projeção de futuro e saúde mental e família
- Bate papo sobre profissões, escolhas dificuldades no curso.
- Atendimento psicológico individual.

**4° Encontro grupal:**

- Roda de conversa sobre as demandas levantadas pelos grupos, as dificuldades, o porquê sobre pedir ajuda é importante, devemos falar sobre saúde mental, ansiedade,
- Atendimento psicológico individual.

#### **5° Encontro:**

- Dinâmica de aquecimento - O que eu posso fazer para contribuir com o curso? O que pode prejudicar o curso?
- Aplicação de Avaliação de Auto- Habilidade para ajudar nas dúvidas e questões individuais;
- Atendimento psicológico individual.

#### **6º Encontro**

- Dinâmica de aquecimento – Telefone sem fio, trabalhar a comunicação assertiva.
- Debate sobre consequências das escolhas;
- Atendimento psicológico individual.

#### **7º Encontro:**

- Dinâmica de aquecimento- atividade de complete as frases ...
- Debate sobre caminhos para alcançar os meus objetivos e a importância sobre os cuidados com a saúde mental e pessoal.
- Atendimento psicológico individual.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabemos que, atualmente, boa parte dos jovens, ao viver dilemas acerca de incertezas sobre o futuro, carreiras, vida social e problemas familiares também são indicadores que podem influenciar negativamente no emocional dos mesmos, porém a falta de um trabalho psicológico, motivacional e afetivo social acaba deixando uma lacuna em projetos de promoção de saúde mental.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde vai além da ausência de doenças físicas e ou mentais. O conceito de saúde consiste no bem-estar físico, psíquico e social de uma pessoa para que ela se sinta capaz de exercer suas atividades por meio de suas próprias habilidades. Ter uma rede de apoio familiar e escolar é um passo importante para lidar com problemas de saúde mental dos jovens, a capacitação dos professores e profissionais de apoio é uma alternativa importante nessa tratativa, assim como trabalho pedagógico e educacional como rodas de conversas, debates, apresentação da temática são ações que podem ajudar na conscientização e na preservação da saúde mental do público escolar.

Portanto, a promoção de saúde mental dos jovens é fundamental para que o formando tenha seu aprendizado com qualidade, sendo motivado a enfrentar novos desafios na carreira e esteja disponível para ser um pilar e influência positiva para novos ingressantes nesses cursos.

## 7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida e Pinho, 2007-2008, Adolescência, Família e Escolhas: Implicações na Orientação Profissional, *Psic. Clin.*, Rio de Janeiro, vol.20, n.2, p.173 – 184.

BRASIL. Lei N°8069/90 - Estatuto da Criança e do Adolescente ECA. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/L8069.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8069.htm). Acesso em nov. 2023.

BRASIL. Lei N° 9.394/96. Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB) disponível em [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/L9394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9394.htm), Acesso em: 15 nov. 2023.

BRASIL. Saúde mental de adolescentes. Ano: 2023. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/saude-mental-de-adolescentes>. Acesso em 3 dez. 2023.

CEP. Adolescência e Psicologia- Concepções, Práticas E Reflexões Críticas, Capítulo 3 - O psicólogo e a ação com o adolescente, Monalisa Nascimento dos Santos Barros, 2002 P.33-44, Conselho Federal de Psicologia CFP, 2002.

Disponível em: <http://site.cfp.org.br/wpcontent/uploads/2008/01/adolescencia1.pdf>. Acesso em 2 dez. 2023.

COSTA, Janaina M. Orientação Profissional: Um Outro Olhar, *Psicol. USP*, São Paulo, out./dez. 2006/2007, 18(4), 79-87

KRISTENSEN, SCHAEFER, BUSNELLO. Estratégias de coping e sintomas de stress na adolescência, *Estudos de Psicologia I Campinas I 27(1) I 21-30 I janeiro - março 2010*.

MUNHOZ & SILVA. Preparação para o trabalho na legislação educacional brasileira e educação para carreira, *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, SP. Volume 16, Número 2, julho/dezembro de 2012: 291-298




NEIVA, Silva et al. Um Estudo sobre a Maturidade para a Escolha Profissional de Alunos do Ensino Médio, *Revista Brasileira de Orientação Profissional*. 2005, 6 (1), pp. 1 – 14.

SANTOS, Larissa M. M. dos. O papel da família e dos pares na escolha profissional. *Psicol. estud.*, Abr 2005, vol.10, no.1, p.57-66. ISSN 1413-7372.

ZAVAREZA, Taís E. O Papel Da Orientação Profissional na Escolha Profissional do Adolescente, documento produzido 20-09/2008 [www-psicologia.com.pt](http://www-psicologia.com.pt).

OPAS. Saúde mental de adolescentes. Ano: desconhecido. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>. Acesso em 3 dez. 2023.

## 8 APÊNDICE

QUESTIONÁRIO			
Perguntas	SIM	NAO	TALVEZ
Você se sente pressionado ou cobrado para escolher uma carreira profissional?			
Você acredita que seu estado de saúde mental tem atrapalhado seu desempenho?			
Você acredita que os professores ajudam os alunos a lidar com as dificuldades apresentadas na escola ou nas matérias que lecionam?			
Você acredita que o ambiente escolar é um local que contribui para a prevenção de doenças emocionais?			
Você conhece ou convive com alguém que tenha histórico de ansiedade e depressão?			
Como está seu nível de estresse ultimamente? (atribua um percentual)			
Quais fatores aumentam sua ansiedade ou retiram sua saúde mental no ambiente escolar. Justifique?			
Sente que algo atrapalha sua saúde mental nesse momento de final de semestre? Justifique?			