

As vozes críticas que habitam em mim: roda de conversa sobre a primeira experiência de adolescentes no mercado de trabalho

Vitória Fagundes de Oliveira¹

Geraldo Orland²

Juliana da Rosa Pureza³

Claudia Maria Teixeira Goulart⁴

RESUMO

O início das atividades profissionais, constituem em um dos marcadores na passagem da adolescência para a vida adulta. Sendo assim, diversos pensamentos e sentimentos podem estar atrelados a experiência de inserção no mercado de trabalho. Deste modo, o presente estudo consiste em um relato de experiência baseado em uma Roda de Conversa com 60 adolescentes com idades entre 16 e 22 anos, inscritos no programa Jovem Aprendiz Feevale/RS, no ano de 2023. Para a atividade, contou-se com a presença de participantes do ano anterior, com objetivo de compartilhar as vivências como aprendizes. Observou-se na maior parte dos relatos, pensamentos negativos acerca da entrada no trabalho, e parecem associadas a sentimentos de inadequação e incapacidade. Tais pensamentos implicaram em níveis de ansiedade maiores no primeiro dia de trabalho. Embora não tenha sido central no debate dos jovens, aspectos positivos também foram mencionados em relação a entrada no trabalho, concluíram que embora os primeiros pensamentos tivessem um viés negativista, as evidências não eram suficientes, uma vez que estavam conseguindo realizar as tarefas e lidar com as rotinas do trabalho. Assim, a experiência positiva como aprendiz pode propiciar a ressignificação do significado do trabalho, aproximando-os da atividade profissional, como possibilidade de expressão pessoal da identidade, de compartilhamento de experiências e de contato social positivo, contribuem inclusive na percepção de eficácia dos jovens.

Palavras-chave: adolescência; trabalho; pensamentos negativos; autoeficácia.

The critical voices that live in me: conversation circle about the first experience of teenagers in the job market

ABSTRACT

The beginning of professional activities constitutes a transition's markers from adolescence to adult life. Therefore, several thoughts and feelings may be linked to the experience of entering the labor market. Thus, the present study consists of an experience report based on a Conversation Circle with 60 adolescents aged between 16 and 22 years old, enrolled in the Young Apprentice Project at Feevale/RS, in the year 2023. The Conversation Circle was conducted with the presence of participants from the previous year, to share their experiences. The results suggest negative thoughts about starting the work, and they seemed to be feelings of inadequacy and incapacity. Such thoughts resulted in higher levels of anxiety on the first day of work. Although it was not central in the debate, positive aspects were also mentioned in relation to the beginning of the work, and they concluded that although the first thoughts had a negative bias, the evidence for them was not sufficient, since they were sustained to carry out the tasks and deal com as work routines. Thus, the positive experience as an

¹ Acadêmica do Curso de Psicologia e Bolsista do Projeto de Extensão Jovem Aprendiz Feevale. vitoriafagundesdeoliveira@gmail.com.

² Especialista em Segurança de TI e Defesa Cibernética, Instrutor técnico na Universidade Feevale. geraldo@feevale.br.

³ Doutora em Psicologia. Docente no Curso de Psicologia na Universidade Feevale. Supervisora no Projeto Jovem Aprendiz Feevale. julianapureza@feevale.br.

⁴ Docente e Coordenadora do Curso de Psicologia da Universidade Feevale, Mestre em Psicologia do Desenvolvimento. claudiag@feevale.br.

apprentice can lead to a re-signification of the work meaning, bringing them closer to the professional activity, as a possibility to identity personal expression, sharing experiences and positive social contact, even increasing adolescents' perception of strength.

Keywords: adolescence; work; negative thoughts; self-efficacy.ad

INTRODUÇÃO

O início das atividades profissionais constitui um dos marcadores da passagem da adolescência para a vida adulta. Sendo assim, muitos pensamentos e sentimentos podem estar associados a transição, bem como refletem em experiências emocionais diversas (Papalia; Feldman, 2013). Tais pensamentos podem influenciar a perspectiva de eficácia e elevar os níveis de ansiedade do jovem frente ao seu primeiro contato com o mundo do trabalho, contribuindo para o aumento dos níveis de ansiedade e impactando seu desempenho ocupacional.

Pensando na experiência do primeiro emprego, e nos anseios e angústias que se fazem presentes diante do desconhecido, direcionar um espaço para os adolescentes cujo tema pudesse ser debatido e repensado, de modo a auxiliá-los a lidar com estes pensamentos que surgem frente à entrada no mercado de trabalho pode ser fundamental para auxiliar nessa transição. Nesse sentido, o presente trabalho foi desenvolvido no contexto do programa Jovem Aprendiz. O programa é desenvolvido com foco na preparação para o mercado de trabalho de jovens provenientes de famílias de baixa renda.

O programa Jovem Aprendiz oferece atividades integradas nas áreas técnicas e humanas. Embora o curso seja direcionado a área de informática, os alunos participam, também, de oficinas de Língua Portuguesa e Psicologia. Seu diferencial é a formação integral do jovem, que além do conhecimento técnico, tem espaço para desenvolver habilidades de comunicação e relacionamento interpessoal. A proposta central é assegurar a inclusão de jovens nas dimensões social, cultural e profissional, além de promover espaços para atividades de extensão à comunidade acadêmica, constituindo um ambiente privilegiado de interlocução entre ensino, pesquisa e extensão, e que possibilita uma visão mais ampla da profissionalização de jovens e da inclusão social. Nesta direção, as oficinas de Psicologia primam por um ambiente de debate e reflexões, com foco na vida profissional, através de atividades de caráter diretivo, que favoreçam as trocas e proporcionem a aquisição de habilidades compreendidas como importantes no perfil profissional.

No contexto do projeto, à medida que se aproximava o início das atividades que seriam realizadas nas empresas, os jovens começaram a relatar sentirem-se mais ansiosos e

angustiados, descrevendo maiores níveis de estresse. Nesse sentido, pensamentos negativos eram referidos por eles, de maneira frequente, desde as entrevistas iniciais. Tais pensamentos pareciam relacionados principalmente à percepção de incapacidade e inabilidade em gerenciar as demandas do trabalho e da vida adulta, que agora, fica marcada com a entrada na vida profissional. Os sentimentos de culpa e cobrança também foram observados em alguns relatos.

Adjacente a discussão, entende-se a oficina de Psicologia como um suporte de segurança para o jovem, onde o ajuda a configurar-se e reforçar a sua própria identidade, pois nele todos se identificam uns com os outros, permitindo o reforço da autoestima. Saber quem é, pressupõe relacionar-se com pessoas diferentes, uma vez que a transferência de parte da dependência familiar é colocada no grupo e através dessa divisão de experiências, o grupo em si encontra meios de vivenciar, na prática, a dissolução da angústia por meio das relações com pares.

Salienta-se a relevância de trabalhar com os adolescentes que tais sentimentos podem estar relacionados principalmente a fase da vida, e que não são os únicos que passam por isso. Para tanto, intitulou-se a intervenção que será aqui descrita como “Vozes Críticas que Habitam em Mim”, com o objetivo de refletir sobre os principais sentimentos e pensamentos vinculados a este momento. Deste modo, o presente estudo consiste em um relato de experiência baseado em uma Roda de Conversa realizada com adolescentes do programa Jovem Aprendiz Feevale/RS.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Segundo Erikson (1972), a adolescência é uma fase a ser elaborada, onde o jovem adquire uma identidade psicossocial, ao passo que resolve a crise, emergida nesse estágio, que envolve a tarefa de desenvolver sua identidade ao mesmo tempo em que lida com a confusão de identidade que surge neste período. Esta crise faz parte do ciclo vital e é um processo, na melhor das hipóteses, transitório, que não necessariamente se concretizará em outros momentos de vida. Neste estágio, o autor sugere que o adolescente precisa reconhecer seu lugar no mundo e tornar-se consciente da sua singularidade, iniciando um processo em que recapitula e redefine os elementos já conquistados ao longo da infância, reorganizando-os e integrando-os à sua identidade adulta.

Assim, construir uma identidade implica em definir quem a pessoa é, quais são seus valores, e as direções que deseja seguir na vida. Em outras palavras, seria tornar-se um adulto singular, cuja percepção do eu fosse equilibrada e coerente, desempenhando um papel

valorizado na sociedade (Erikson, 1972). Uma das formas que o adolescente encontra de desenvolver esta identidade envolve o processo de autonomia e o afastamento temporário da família em direção a novos grupos e contextos de vida, diferente dos vivenciados até o momento. Dessa forma, os adolescentes se direcionam aos amigos com a mesma idade buscando modelos a serem seguidos e procurando companhia e intimidade para lidar com as novas adversidades que esta fase apresenta (Papalia; Feldman, 2013).

No que se refere à inserção ocupacional na adolescência e da entrada no mercado de trabalho, pode-se afirmar que os jovens se deparam em um processo de autonomia, onde o futuro se apresenta abstrato e incerto. A angústia vivenciada pelo adolescente muitas vezes está mais vinculada a tudo que tem que deixar, do que ao que tem que tomar (Erikson, 1972). Destarte, a profissionalização consiste na consolidação dos próprios interesses, bem como de sua identidade ocupacional, que Segundo Bohoslavsky (1998) e Moreira (2001) consiste em um "um processo que está submetido às mesmas dificuldades da construção de uma identidade pessoal" (Moreira, 2001, p. 195).

Nesse sentido, é comum que os jovens apresentem pensamentos e crenças negativas sobre o seu desempenho, frente ao desafio de desempenhar uma nova atividade profissional. Os pensamentos automáticos surgem de forma rápida e espontânea, na fronteira da consciência e estão presentes no cotidiano de qualquer indivíduo (Beck, 1997). Uma vez que entendemos que os sujeitos são influenciados por suas cognições, é importante pensar que aqueles pensamentos de cunho pessimista podem contribuir na maior sensibilidade a percepções negativas acerca de suas tarefas, implicando em níveis de desengajamento, o que pode impactar em comportamentos menos adaptados no ambiente de trabalho. Da mesma forma, um indivíduo que detém concepções pessimistas também tende a perceber assuntos relacionados à carreira como eventos com os quais não possui habilidade para lidar, apresentando comportamentos que atrasam o seu desenvolvimento (Sampson *et al.*, 1998 *apud* Silva; De Andrade, 2016) Esses insucessos tornam-se fatores que favorecem a desmotivação de comportamentos necessários à construção da carreira do indivíduo (Kelly; Shin, 2008).

A essas cognições, chamamos de pensamentos negativos, que se destacaram em estudos no campo da psicologia e nos processos psicoterápicos (Beck, 1991) e à psicologia vocacional (Sampson; Peterson; Lenz; Reardon; Saunders, 1998), uma vez que são frequentemente associadas ao sofrimento psicológico e ao desajustamento comportamental (Knapp; Beck, 2008). Nos estudos de Beck (1991), são apontadas evidências da relação entre o sofrimento psíquico e os pensamentos negativos. Desse modo, pensamentos negativos teriam a capacidade de alterar o funcionamento emocional do indivíduo, que perceberiam suas

experiências através de uma ótica negativista, elevando a presença de emoções negativas, que implicariam em dificuldades de engajamento nas interações (Beck & Dozois, 2011).

Os pensamentos negativos acerca do desempenho para realizar tarefas, tem relação com as crenças de autoeficácia. A autoeficácia pode ser definida como a crença que o próprio indivíduo tem sobre sua capacidade de realizar com sucesso determinada atividade. As crenças de autoeficácia estão relacionadas com as percepções que o indivíduo tem sobre suas próprias capacidades, as quais influenciam diretamente em suas questões pessoais, incluindo motivação e bem-estar (Bandura *et al.*, 2008). Sugere-se que estas crenças realizam um papel essencial em determinados aspectos da vida dos indivíduos, pois indivíduos com altas percepções de autoeficácia conseguem se manter motivados e persistentes frente às adversidades (Bandura *et al.*, 2008). Deste modo, percebe-se que as pessoas se envolvem em atividades que acreditam ter a capacidade de realizar, pois conseguem prever resultados positivos.

METODOLOGIA

O presente estudo se trata de um relato de experiência que objetiva descrever uma prática, realizada na Oficina de Psicologia, a partir de Roda de Conversa intitulada “Vozes Críticas que Habitam em Mim”, que impactou 60 jovens, com idades entre 16 e 22 anos, inscritos no programa Jovem Aprendiz Feevale/RS. As oficinas foram conduzidas por duas alunas de graduação em Psicologia e Bolsistas do programa Jovem Aprendiz. O foco pautou-se na reflexão sobre os principais medos e pensamentos relacionados à primeira experiência no trabalho.

A escolha do método da oficina justifica-se através do viés colaborativo, em que se coloca a possibilidade de uma escuta acolhedora e a possibilidade de trocas entre os membros. Rodas de conversa costumam ser um recurso eficaz, uma vez que descentraliza o saber do coordenador do grupo, deslocando-o para o sujeito em questão.

Nesta roda de conversa utilizou-se, inicialmente, da ferramenta mural interativo, em que os jovens deveriam descrever, em modo anônimo, os seus pensamentos e sentimentos acerca do início das atividades nas empresas, proporcionando espaço de fala aos alunos que não se sentiam a vontade de exporem suas percepções. Após o compartilhamento sobre os seus sentimentos e pensamentos, a roda de conversa contou-se com a presença de jovens aprendizes da edição do ano anterior, agora egressos, para compartilhar suas percepções em relação ao projeto, bem como falar sobre seu processo enquanto aprendiz. Em seguida, ambos

os grupos puderam compartilhar suas reflexões e produzir discussões conjuntamente. Os pensamentos e sentimentos descritos pelos jovens no mural interativo foram registrados pelas bolsistas que conduziram a oficina, e foram posteriormente analisados a partir dos marcadores teóricos que subsidiaram o desenvolvimento deste trabalho.

DISCUSSÃO E RESULTADOS

O início no trabalho é multi e sobredeterminado, uma vez que as demandas colocadas pelas famílias, pela estrutura educacional e pelos meios de comunicação de massa implicam diretamente na percepção dos jovens, que vivenciam novos papéis sociais, ensaiando em direção a autonomia. Neste sentido, o grupo demonstrou maiores preocupações em relação a sua percepção de eficácia e capacidade de lidar com demandas advindas da interação no ambiente de trabalho.

Observou-se que a maior parte dos relatos, consistem em pensamentos negativos acerca da entrada no trabalho, e parecem associadas a sentimentos de incapacidade. Tais pensamentos implicaram em níveis de ansiedade maiores no primeiro dia de trabalho. Os participantes expressam, principalmente, medos relacionados à insegurança, inadequação e incapacidade. Pensamentos como: “Vão me achar inútil se eu não souber fazer” (*sic*), “Podem me julgar pela minha aparência” (*sic*), “Posso não dar conta do que me pedirem” (*sic*) foram bastante mencionados nas discussões, e apareceram no mural interativo anônimo. A busca pelo pertencimento e reconhecimento, ficaram evidentes nas falas, e demonstram a preocupação no medo de serem julgados.

A grande maioria dos pensamentos, pautam-se em uma visão negativa acerca de si e do que o futuro reserva para eles. Em se tratando de jovens de baixa renda, boa parte deles contribuem em casa com o valor recebido, e contam com esse auxílio para desenvolver autonomia. Contudo, percebe-se uma baixa expectativa de melhoras, que podem estar associadas a percepção de autoeficácia. Segundo Nunes (2008), a autoeficácia influencia nas escolhas realizadas, nos cursos que elas tomarão, no quanto de esforço será empenhado, na perseverança frente aos obstáculos e, principalmente, no nível de realização que será alcançado para chegar ao objetivo determinado.

As dimensões afetivas estão diretamente relacionadas ao funcionamento cognitivo do indivíduo, podendo alterar sua saúde e bem-estar psicológicos (Zanon; Bastianello; Pacico; Hutz, 2013a). A autopercepção negativa, bem como dificuldade em visualizar um futuro promissor em se tratando da carreira e identidade profissional, estão associadas a estados

emocionais mais negativos. Assim, o início no trabalho também pode encontrar desafios, uma vez que o jovem pode experimentar níveis de ansiedade elevados, contribuindo em dificuldades para ajustar-se ao grupo e às tarefas direcionadas. Este sentimento de não pertencer ao local, e a equipe, foi notório nos discursos, e podem ser entendidos como um dispositivo gerador de ansiedade. Tais fatores proporcionam a manutenção de empecilhos comportamentais que atrasam o desenvolvimento profissional do indivíduo, tais como procrastinação e encerramento prematuro de um curso/ emprego (Sampson *et al.*, 2013).

Embora não tenha sido central no debate dos jovens, aspectos positivos também foram mencionados em relação à inserção no trabalho, e uma autoavaliação da experiência também foi realizada pelo próprio grupo, a partir da mediação da pergunta de uma das convidadas, com um disparador importante no que tange a reflexão. Concluíram que embora os primeiros pensamentos tivessem um viés mais negativo, percebem que a aproximação frequente com a empresa tem, aos poucos, flexibilizado a ideia de incapacidade, inicialmente muito difundida. Refletiram sobre o processo de ansiedade e incapacidade inicial como uma etapa transitória da entrada no mercado de trabalho, e não necessariamente com algo intrínseco a cada um deles de forma pessoal.

Reflexões sobre o próprio significado do trabalho para si também apareceram na discussão dos jovens, uma vez que muitos apresentam referências de um trabalho precarizado, com falta de limites, exercidos por pais, amigos e vizinhos. Assim, a experiência positiva como aprendiz pode propiciar a ressignificação do significado do trabalho, aproximando-os de uma visão do trabalho como possibilidade de expressão pessoal da identidade, de compartilhamento de experiências e de contato social positivo (Souza; Frozzi; Bardagi, 2013).

Assim sendo, o formato Roda de Conversa, permitiu o compartilhamento de experiências, assim como a intervenção nas principais dificuldades experimentadas pelos jovens, onde o grupo é convidado a refletir sobre possíveis diálogos e modos de enfrentamento para cada situação, valorizando o desenvolvimento de competências coletivas (relacionais, trabalho em equipe), com foco na apropriação de ferramentas no que se refere ao manejo de situações de conflito. Deste modo, observou-se que o grupo acolheu entre si suas angústias, e sentiram-se representados e identificados nas falas dos aprendizes convidados a compartilhar suas experiências.

Acredita-se que espaços como a Roda de Conversa tornam-se dispositivos geradores de discussões e reflexões que perpassam não apenas o mundo laboral, mas as relações na vida. Deste modo, as intervenções são focadas no fortalecimento e instrumentalização do grupo na resolução de problemas oriundos da comunicação e interação interpessoal no ambiente de

trabalho buscando em conjunto, entender esses medos e angústias frente à complexidade do processo de trabalho e do papel dessa função na vida de cada jovem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, se reconhece a importância da pluralidade e a da transversalidade das discussões, e espaços de trocas, a fim de reatribuir significados e pensar novos caminhos e possibilidades para esses jovens. Contribuir na flexibilização e instrumentalizá-los em direção a conquista de habilidades interpessoais, parecem contribuir positivamente para a expansão do repertório do adolescente, que atravessa também sua percepção e senso de capacidade.

As trocas promovidas na Roda de Conversa, segundo o relato e observação, sugerem ter impactado positivamente, à medida que reflexões importantes foram realizadas pelo grupo. Compreender e se tornar consciente desses processos pode auxiliar na maneira como o indivíduo experimenta os diferentes eventos da sua vida. Assim, questionar os pensamentos e encontrar evidências que os contrariem são fundamentais na flexibilização do pensamento, uma vez que mobilizam as emoções permitindo reconhecimento, acesso e mudança. Deste modo, puderam compreender que quanto maior a frequência do contato dos jovens com as atividades profissionais, mais poderão se apropriar deste papel e das competências necessárias para desenvolver as tarefas designadas, aumentando o sentimento de capacidade, sua autoeficácia e flexibilizando os pensamentos negativos acerca de seu desempenho.

REFERÊNCIAS

BANDURA, Albert; AZZI, Roberta Gurgel; POLYDORO, Soely. **Teoria Social Cognitiva: conceitos básicos**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

BECK, A. T., BROWN, G., STEER, R. A., EIDELSON, J. I., & RISKIND, J. H. Differentiating anxiety and depression: A test of the cognitive content- specificity hypothesis. **Journal of Abnormal Psychology**, v.96, n.3, 179-183. 1997. DOI: 10.1037/0021-843X.96.3.179.

BOHOSLAVSKY, Rodolfo. **Orientação Vocacional: a Estratégia Clínica**. São Paulo: Martins Fontes, 2007.

DE OLIVEIRA, Maria Cláudia Santos Lopes; PINTO, Raquel Gomes; SOUZA, Alessandra da Silva. Perspectivas de futuro entre adolescentes: universidade, trabalho e relacionamentos na transição para a vida adulta. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 11, n. 1, p. 16-27, jun. 2003. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2003000100003. Acesso em: 30 jun. 2023.

ERIKSON, E. **Identidade, Juventude e Crise**. Rio de Janeiro: Zahar editores, 1976

KELLY, K. R., & SHIN, Y.-J. Relation of Neuroticism and Negative Career Thoughts and Feelings to Lack of Information. **Journal of Career Assessment**, v.17, n.2, 201-213. 2008. DOI: 10.1177/1069072708329029.

KNAPP, P. & BECK A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 30(Supl. II), S54-64. 2008.

NUNES, Maiana Farias Oliveira. **Funcionamento e desenvolvimento das crenças de auto-eficácia: uma revisão**. **Rev. bras. orientac. prof**, São Paulo, v. 9, n. 1, p. 29-42, jun. 2008. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902008000100004&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 24 jan.2018

PAPALIA, D. E. e FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. Porto Alegre, Artmed, 12^a ed. 2013.

SAMPSON, J. P., MCCLAIN, M.-C., Musch, E., & Reardon, R. C. Variables Affecting Readiness to Benefit From Career Interventions. **The Career Development Quarterly**, v.61, n.2, 98-109. 2013. DOI: 10.1002/j.2161-0045.2013.00040.x

SAMPSON, J. P., PETERSON, G. W., LENZ, J. G., REARDON, R. C., & SAUNDERS, D. E. The Design and Use of a Measure of Dysfunctional Career Thoughts Among Adults, College Students, and High School Students: The Career Thoughts Inventory. **Journal of Career Assessment**, v.6, n.2, 115-134. 1998. DOI: 10.1177/106907279800600201.

SAMPSON, J. P., PETERSON, G. W., LENZ, J. G., REARDON, R. C., & SAUNDERS, D. E. The Design and Use of a Measure of Dysfunctional Career Thoughts Among Adults, College Students, and High School Students: The Career Thoughts Inventory. **Journal of Career Assessment**, v.6, n.2, 115-134. 1998. DOI: 10.1177/106907279800600201.

SILVA, Marcelo Zanotti; ANDRADE, Alexsandro Luiz de. Avaliando pensamentos negativos sobre a carreira: o desenvolvimento de uma medida (EPNC). **Rev. Bras**, Florianópolis, v. 17, n. 2, p. 175-187, dez. 2016. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902016000200006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 30 jun. 2023.

SOUSA, H. DE.; FROZZI, D.; BARDAGI, M. P.. Percepção de adolescentes aprendizes sobre a experiência do primeiro emprego. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 33, n. 4, p. 918-933, 2013.

ZANON, C., BASTIANELLO, M. R., PPACICO, J. C., & HUTZ, C. S. Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos. **Psico- USF**, 18(2), 193-201. 2013a. DOI: 10.1590/S1413-82712013000200003.

ZANON, C., BASTIANELLO, M. R., PPACICO, J. C., & HUTZ, C. S. Relationships Between Positive and Negative Affect and the Five Factors of Personality in a

Brazilian Sample. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, 23(56), 285-292. 2013b. DOI: 10.1590/1982-43272356201302.