

ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL COMO ESTRATÉGIA DE ESCUTA NA ADOLESCÊNCIA

Pamela de Sousa Barbosa¹, Danielle Quemel Martins da Fonseca², Leticia Araújo Souza³, Tamiris de Farias Cavalcante⁴, Larissa Romão Pereira⁵

¹Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: pamelasousabarbosa@outlook.com; ²Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: daniquemel@gmail.com; ³Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: leticia.souza8064@gmail.com; ⁴Discente do Curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: tamirescavalcante260@gmail.com; ⁵Psicóloga. Docente na Faculdade Estácio de Carapicuíba. E-mail: larissaromaopereira@hotmail.com

Introdução: A exigência precoce por escolhas acadêmicas e profissionais tem gerado sofrimento psíquico em adolescentes do ensino médio, sobretudo em escolas públicas, onde o acesso a informações e suporte qualificado é restrito. A escolha de itinerários formativos a partir do segundo ano impõe pressões que afetam a autoestima, a autonomia e a saúde mental dos estudantes. **Objetivo:** Desenvolver e avaliar uma ação extensionista de orientação profissional voltada a estudantes do 1º ano do ensino médio de uma escola pública estadual em Barueri – SP, oferecendo espaço de escuta, reflexão e ampliação de repertórios profissionais. **Material e Método:** A proposta foi construída com base na abordagem centrada na pessoa, de Carl Rogers, que compreende o orientando como sujeito ativo no processo de escolha e o psicólogo como facilitador do autoconhecimento. A intervenção incluiu: (1) palestra interativa; (2) três dinâmicas (metáforas da escolha, desconstrução de estigmas profissionais e guia de profissões); e (3) aplicação de formulário avaliativo qualitativo. Os dados foram analisados com base em análise de conteúdo temática. **Resultados e Discussão:** Os participantes relataram redução da ansiedade em relação à escolha profissional e maior compreensão de que o processo não é definitivo, mas contínuo. Destacou-se a importância da escuta ativa e da ludicidade como estratégias para promover confiança, identificação e pertencimento. Os alunos passaram a reconhecer a legitimidade de seus desejos, desconstruindo expectativas externas e estigmas profissionais. Para as extensionistas, a ação possibilitou desenvolver competências essenciais à atuação em orientação profissional, como escuta empática, condução grupal e postura acolhedora. Os dados apontam que ações como essa contribuem para a formação de vínculos pedagógicos horizontais e a ampliação do senso de agência dos estudantes. **Considerações Finais:** A experiência demonstrou que intervenções em grupo, pautadas na escuta e no respeito à singularidade, são eficazes para promover reflexão crítica, fortalecimento da autonomia e redução do sofrimento psíquico relacionado às escolhas profissionais. A inclusão de dinâmicas simbólicas favoreceu a elaboração subjetiva do tema de forma acessível e afetiva. **Contribuições para a Saúde:** A orientação profissional enquanto prática extensionista mostrou-se um potente recurso de cuidado em saúde mental, ao prevenir angústias relacionadas à escolha precoce, ampliar o acesso à informação e promover o pertencimento. Reforça-se a urgência da institucionalização de ações sistemáticas de orientação profissional nas escolas públicas, com foco em equidade, cidadania e construção de sentido na trajetória dos jovens. **Palavras-chave:** Orientação Profissional, Adolescência, Psicologia Escolar, Escolhas, Autoconhecimento.