

# ORIENTAÇÃO VOCACIONAL NA IDADE ADULTA

ESTRELAS E OURIÇOS



**Mudar de carreira pode não ser tão difícil como seria esperado. Cada vez mais, adultos repensam as suas vidas profissionais, alteram modos de vida, assumem compromissos “adormecidos” que foram ficando para trás, às vezes por acomodação, outras vezes por necessidades financeiras... No entanto, frequentemente os adultos recorrem à orientação já com quadros de psicopatologia instalados (depressão, ansiedade, etc.) que podiam ter sido prevenidos se procurassem antecipadamente uma solução para o problema que eles próprios reconheciam: insatisfação profissional.**

A verdade é que as carreiras do século XXI nada têm a ver com as carreiras que havia no século passado. Já não se espera que “se nasceu engenheiro, morre engenheiro”, há espaço para a mudança, assim como há espaço para assumirmos mais do que uma profissão ou para encontrarmos um hobby que complemente a profissão que já temos.

Estas mudanças têm muitas implicações e às vezes surgem tantos, mas tantos obstáculos, que frequentemente desistimos de mudar. O desafio das orientações nos adultos é exatamente isto... pensar para onde pende a balança que suporta os obstáculos e as motivações inerentes a esta mudança; encontrar alternativas ou soluções para os obstáculos (aos nossos olhos parece

sempre que não há solução, mas a experiência tem nos mostrado que há sempre boas soluções); e desenvolver uma exploração aprofundada tanto de autoconhecimento como de hipóteses de mudanças. Se isto for bem conduzido, muda-se para melhor, encontra-se a realização profissional e a felicidade.

Num processo de orientação temos que ter em atenção diferentes fatores internos e externos, ou seja, da própria pessoa e do meio em que está envolvida, temos que aferir a adaptabilidade da pessoa e a viabilidade da mudança no seu contexto.

Dependendo da adaptabilidade de cada um, podemos ponderar mudanças mais profundas como mudar realmente de profissão, delinear estratégias reais para a mudança e pô-las em prática, podemos também desenvolver hobbies que preencham o sentimento de frustração profissional, ou simplesmente encarar a atual vida profissional com outros olhos.

Assim, ao longo do processo vamos elaborando um projeto de vida, guiado pelas chamadas técnicas de avaliação e intervenção em orientação vocacional. O papel do orientador é, num trabalho em parceria com o adulto, ajudar a concretizar o pedido de mudança através de um estudo das suas características pessoais, fazer um levantamento das hipóteses de mudança adaptadas à sua realidade, construir um plano de mudança e motivar para a mudança. No final é esperado que a pessoa tenha encontrado uma satisfação profissional que a torna mais feliz e completa.

Conteúdo desenvolvido por:

Inês Bravo, Psicóloga Educacional

[ines.bravo@pin.com.pt](mailto:ines.bravo@pin.com.pt)

Matilde Passanha, Psicóloga Clínica e Responsável pelo Serviço de Orientação Escolar e Profissional

[matilde.passanha@pin.com.pt](mailto:matilde.passanha@pin.com.pt)

[www.pin.com.pt](http://www.pin.com.pt)

