

O ESTRESSE DA ESCOLHA PROFISSIONAL

Laetitia Maria Maia Castilho¹, Dra. Viviane Maximino²

^{1,2}Universidade do Vale do Paraíba / IP&D, Av. Shishima Hifumi, 2911 Urbanova, vivimax@univap.br, leticiam Maia@uol.com.br

Resumo - Este artigo aborda o estresse vivido pelos jovens com relação à escolha profissional a partir de uma pesquisa feita com 80 jovens do 3º ano do ensino médio em uma escola particular. Sabe-se que a urgência desta escolha ocorre num momento prematuro, podendo acarretar sérias conseqüências para o futuro profissional dos mesmos, como evasão escolar ou insatisfação profissional. Este é um dos motivos pelos quais esta escolha é um processo ansiogênico, pois, percebe-se que os jovens de hoje encontram-se diante de outras pressões mais intensas frente a esta escolha, apresentando sintomas de estresse. Este artigo tem como objetivo, portanto, além de apresentar a pesquisa, propor uma reflexão sobre a prática da Orientação Profissional como preventiva de estresse e promotora de saúde.

Palavras-chave: Escolha Profissional, Estresse, Pressões, Expectativas Familiares.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde

Introdução

A escolha profissional é um processo ansiogênico, pois, as práticas educativas vigentes na família e no sistema de ensino não preparam o jovem para tomar decisões, nem o exercitam para examinar os valores, as necessidades e os interesses que caracterizam sua individualidade. Elas também não oportunizam uma exploração sistemática e reflexiva do mundo do trabalho e o jovem acaba por fazer escolhas insatisfatórias devido à carência de um projeto de vida, que fica baseado apenas em suas fantasias e idealizações e em um baixo senso da realidade, revelando um comportamento exploratório consideravelmente pobre.

Este estudo, portanto, é fruto de um trabalho com jovens que se encontram tensos e ansiosos em relação à escolha profissional e tem como objetivo propor uma reflexão sobre a prática da orientação profissional como preventiva de estresse e promotora de saúde.

Na terceira série do ensino médio (ou ainda na segunda) e no auge da adolescência, o jovem já precisa decidir o seu futuro. Alguns até já decidiram, mas a maioria não tem idéia do que fazer e busca no pai que é um advogado bem sucedido ou no amigo que está fazendo engenharia, uma identificação.

A elaboração do projeto profissional do jovem repousa no ideal de ego, diz Soares (1997), isto é, na possibilidade de construir uma imagem ideal de si mesmo como adulto no trabalho. Esta imagem vai servir de referência, de objetivo a ser alcançado. Soares ainda nos diz que uma das origens do ideal de ego é a idealização dos pais. A criança se identifica aos pais idealizados e esta idealização fará parte da constituição do ideal de ego. Porém, devemos nos perguntar se os pais da sociedade pós-moderna estão oferecendo, ao jovem, modelos

adequados de identificação. Percebe-se que o jovem de hoje está, cada vez mais, sem referências e sem projetos, pois, cresceu num mundo às avessas, com a percepção de que poderia ter tudo. Ocorre que os pais, no afã de não repetirem os erros das gerações passadas, trocaram a figura de autoridade que possuíam pela figura de "amigos" dos filhos. Com os vínculos fraternizados, o jovem não tem mais com quem competir e/ou que lhe sirva de modelo, passando a estabelecer uma luta narcisista com os pais, onde os mesmos fantasiam moldar os filhos à sua própria imagem, com o objetivo de negar o tempo que passa (OLIVEIRA E DIAS, 2001). Assim, por ocasião da escolha profissional, a "modelagem" pode aparecer como interferência direta. As mesmas autoras dizem que a perda de autoridade da figura paterna é responsável pela decadência da educação e inversão dos ideais. Percebe-se que os jovens de hoje são mais egocêntricos do que em outras épocas. Portanto, pode-se dizer que eles vivem as incertezas, ansiedades e inquietações frente ao futuro, sufocados por uma cultura cujos valores circulam em torno de sucesso, prazer fácil e imediato, dinheiro fácil, status, etc. No contato diário com esta população, percebe-se que estes valores são cultuados com freqüência, transformando-se em códigos culturais, não havendo uma distinção entre eles e a ética, a persistência, os afetos e as relações sociais. Em outras palavras, diante da ausência de parâmetros de uma sociedade imediatista, em que os desejos de consumo devem ser satisfeitos rapidamente e a busca pelo prazer deve ser uma constante, os jovens aderem ao modelo narcísico de trabalho baseado na imagem, na auto-promoção e no acúmulo de bens materiais (LEMONS, 2001). E ainda encontramos em Oliveira e Dias (2001) que, com a inversão de valores da sociedade atual, sem um

pai para servir de modelo, as identificações não ocorrem de forma satisfatória. Percebe-se, então, que os jovens de hoje apresentam, a cada ano, mais dificuldades para escolherem um caminho. Buscam somente os cursos superiores pertencentes às áreas mais prestigiadas pela sociedade, sem uma verdadeira conscientização do mundo do trabalho e do seu próprio potencial. Tal dificuldade aparece como “não gostar de nada” ou “gostar de qualquer coisa”, sem vínculos significativos (OLIVEIRA E DIAS, 2001). Por isto, eles se inscrevem em várias instituições de ensino superior, mas estas escolhas não têm relação umas com as outras. Tal diversidade de caminhos pode indicar uma incapacidade de elaborar um projeto de vida (OLIVEIRA E DIAS, 2001).

Entende-se, neste estudo, que os jovens poderiam construir um projeto de vida coerente se tivessem um maior preparo emocional e vivências acumuladas. Mas a hora da escolha profissional é determinada socioculturalmente e, para completar esta angústia, a cada ano surgem novas profissões. Sabe-se também que, a cada ano, meio milhão de jovens conseguem o diploma nas universidades brasileiras e, muitos deles, chegam à depressão por conta do monstro psicológico chamado “mercado de trabalho”. Enfim, são muitas as pressões a que os jovens de hoje estão submetidos, como descobrir uma profissão de que gostem e que, ao mesmo tempo, lhes traga dinheiro, status, sucesso, mercado de trabalho promissor e que ainda corresponda às expectativas dos pais. Portanto, o estresse de quem está escolhendo uma profissão é bem grande e até já ganhou nome de síndrome. “Burnout” é uma expressão em inglês que significa consumir-se, queimar-se, gastar-se, entrar em curto-circuito, decepcionar-se. Esta expressão passou a ser usada em nosso dia-a-dia para caracterizar o estado de esgotamento emocional de quem lida com as dificuldades do trabalho. Para Codo e Vasques-Menezes (1999), “burnout” consiste na síndrome da desistência, pois, o sujeito, nesta situação, encontra-se frustrado, deixando de investir em determinada causa ou relacionamento que não correspondeu às suas expectativas. Aparentemente, o sujeito com esta síndrome apresenta falta de energia, isto é, qualquer esforço para tentar reverter a situação parece-lhe inútil.

Segundo Lehman (2005), os jovens de hoje se “queimam” cada vez mais cedo, quer dizer, desistem, cada vez mais cedo de seus objetivos, porque estão sobrecarregados de pressões. A mídia é uma delas. Tudo é imposto pela mídia: a moda, valores, profissões de destaque, sexualidade, etc. E o jovem está mais sujeito a esta influência, pois, na adolescência, a relação com os pais já não oferece respostas satisfatórias, fazendo com que o jovem busque seguir outros modelos. Por isto, ele encontra nos personagens de novelas

e filmes as referências que lhe faltam no mundo pós-moderno.

Como se vê, a escolha profissional é um fator de estresse, pois, ainda sabe-se que esta escolha acontece aos dezessete anos, em plena explosão hormonal, social e psíquica. Como ainda exigir que o garoto de dezessete anos tenha energia para interessar-se por uma profissão e ao final escolhê-la?

O trabalho de Orientação Profissional tem como um dos seus objetivos a urgência da escolha profissional para um jovem que, na verdade, ainda não apresenta esta demanda (OLIVEIRA NETO, 2005).

Mas a maior pressão desta escolha vem das expectativas familiares. De acordo com Soares (2002), existe sempre uma relação entre a escolha do jovem e as expectativas familiares, que podem ser conscientes ou inconscientes, quer dizer, relativas a desejos não realizados que os pais encarregam os filhos de realizarem nos seus lugares. O filho torna-se, então, depositário das aspirações mais profundas que os pais não conseguiram realizar, assumindo o papel de delegado ou responsável por realizar uma profissão no lugar deles. Por isto, a elaboração do projeto profissional vai estar fortemente submetida à influência exercida pela família. Isto significa que a escolha profissional não é feita ao acaso, ela está ligada à história familiar, com seus mitos e conflitos internos, com os seus sistemas de valores e, principalmente, com o papel que cada um deve desempenhar na dinâmica familiar (LEVENFUS, 1997).

Em vista do exposto, quando escolhemos uma profissão, estamos colocando em funcionamento um jeito de ser construído e aprendido desde tempos muito remotos e que é nossa referência para tudo. É sobre este primeiro jeito de ser que se construirá a opção profissional. Levenfus ainda nos diz que o conflito básico da crise pela qual o jovem passa é a elaboração do vínculo de dependência simbiótica, que envolve este primeiro jeito de ser. Por isto, Bohoslavsky (1987), nos diz que a presença de um comportamento exploratório em relação à escolha profissional depende de uma boa elaboração deste vínculo, o que diferencia as escolhas racionais das escolhas impulsivas ou dependentes, sendo estas últimas a consequência de uma exploração insuficiente.

Sabe-se que a fase de separação-individação é um longo processo, que se realiza com acertos e erros, avanços e retrocessos, rupturas e reconstituições. Mas, ao final, as figuras parentais estarão internalizadas e o jovem conseguirá tolerar melhor a ansiedade e o estresse provocados pelo processo a que está submetido.

Sobre o processo de estresse:

O termo estresse foi desenvolvido por Hans Selye em 1936 e se refere a um esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras à sua vida e ao seu equilíbrio interno. A partir do momento em que a pessoa fica sujeita a um estímulo estressor, instala-se no organismo um longo processo bioquímico, com alta produção de hormônios, entre eles, a adrenalina, com o intuito de preparar o corpo para a ação. O estresse pode ocorrer em qualquer pessoa, pois todo ser humano pode estar sujeito a um excesso de fatores estressantes que ultrapassam sua capacidade de resistir física e emocionalmente. Um estresse físico pode ser causado por um traumatismo qualquer e um estresse psicológico pode ser qualquer pensamento capaz de colocar o organismo em estado de perigo. Este processo começa sempre da mesma forma para todas as pessoas, embora as fontes estressoras sejam variadas; assim, pode-se entender que em um organismo estressado, há sempre um aumento da frequência cardíaca e o fígado libera açúcar para obter mais energia; as pupilas se dilatam e a visão se amplia para que se enxergue na penumbra; também o sangue coagula mais rapidamente e vai dos vasos periféricos para os músculos e para o cérebro, facilitando, assim, uma ação mais rápida, enquanto a atividade dos glóbulos brancos se intensifica, preparando o corpo para reparos de emergência.

O processo de estresse divide-se em quatro fases: - na primeira, a pessoa depara-se com uma ou mais condições estressoras, como no caso do vestibular, em que a pressão por uma vaga no curso superior é muito grande. Esta é a fase de alerta, a fase positiva do estresse, que leva a pessoa a se energizar com a produção de adrenalina, ficando mais atenta, mais motivada, procurando se proteger do perigo percebido. Caso o estímulo estressor seja eliminado, o organismo volta à sua situação básica de equilíbrio interno (homeostase). Porém, se este estímulo persistir, ocorrerá uma evolução para a segunda fase do estresse, que é a fase de "resistência", onde o estresse é contínuo e a pessoa tenta, automaticamente, se adaptar aos seus estressores, de modo a restabelecer sua homeostase. A produtividade da pessoa, nesta segunda fase, é baixa, há produção de cortisol e mais vulnerabilidade a vírus e bactérias. Se os estímulos estressores persistirem, a pessoa passará para a terceira fase do estresse denominada "quase-exaustão". Nesta terceira fase, tudo é feito com esforço, há muita ansiedade e uma "gangorra" emocional, tendo início o processo de adoecimento, pois o cortisol é produzido em maior quantidade, destruindo as defesas imunológicas da pessoa. Por isto, os órgãos que possuem uma maior

vulnerabilidade genética ou adquirida passam a mostrar, nesta fase, sinais de deterioração. Caso os estressores não sejam removidos, o estresse atinge a sua fase final, de exaustão, que é a fase patológica do estresse. Nela, o desequilíbrio interior é muito grande e a pessoa entra em depressão, suas decisões são impensadas e ela não consegue mais se concentrar, estudar ou trabalhar. Doenças graves podem surgir como úlceras, pressão alta, psoríase, vitiligo, câncer, alergias, taquicardia, diabetes, asma, rinite, alteração de peso, gastrite, insônia ou sono em excesso, dores vagas e sintomas cognitivos (memória, concentração, etc).

Metodologia

A metodologia escolhida para averiguar os sintomas de estresse vividos por jovens que se encontram tensos ou ansiosos em relação à escolha profissional foi a aplicação do ISSL - Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (2000). O ISSL é um questionário auto-aplicável composto de três quadros que se referem às quatro fases de estresse. Os sintomas listados nos quadros são típicos de cada fase. Este questionário foi validado em 1994 por Lipp e Guevara e tem sido utilizado para determinar em que fase do estresse a pessoa se encontra e se este estresse manifesta-se mais por meio de sintomas físicos ou psicológicos, o que viabiliza uma atenção preventiva em momentos de maior tensão. Os questionários foram aplicados em 80 jovens divididos em 08 grupos. Para sua aplicação foram necessários dez minutos com cada grupo de dez jovens. Depois de responderem ao Inventário de Sintomas de Stress os jovens responderam também a uma questão aberta: - Você sente a expectativa de sua família para que você escolha uma determinada profissão? Participaram desta pesquisa um total de oitenta alunos voluntários do terceiro ano do ensino médio de um colégio particular, de São José dos Campos, São Paulo.

Resultados

A presente pesquisa reuniu os seguintes resultados:

- 1- Não houve registro de alunos na fase de alerta ou fase positiva do processo de estresse.
- 2- Encontramos 62% de alunos na fase de resistência e quase exaustão.
- 3- Encontramos 15% de alunos na fase de exaustão.
- 4- Encontramos 23% de alunos sem estresse.
- 5- Predominância de sintomas psicológicos.
- 6- Encontramos 85% de jovens que reconhecem o desejo da família na sua escolha profissional.

Discussão

Concordamos com a Organização Mundial da Saúde (OMS) que afirma que o estresse é uma “epidemia global”. Vive-se um tempo de enormes exigências, onde as pessoas conseguem uma adaptação difícil e nem sempre satisfatória às mais variadas situações e onde os jovens são, particularmente, chamados a lidarem com novas informações. Eles se vêem, portanto, diante de inúmeras exigências cheias de contradições. Atendem às demandas existentes simultaneamente na nossa sociedade e ainda suportam pressões externas vindas da família, do meio social, do trabalho e da escola. Há autores que definem a era moderna como a idade da Ansiedade. Diz-se que a simples participação do indivíduo na sociedade contemporânea já preenche um requisito suficiente para o surgimento da ansiedade. Portanto, viver ansiosamente passou a ser considerado uma condição do homem moderno ou um destino comum, ao qual estamos todos atrelados.

Pode-se perceber nesta pesquisa que a maioria dos jovens (62%) estão na fase de resistência e quase exaustão, o que significa que estão procurando resistir aos estressores do mundo pós-moderno marcado pela competição exacerbada, pelo consumismo desenfreado, pela banalização da violência, pelo individualismo, pelo hedonismo, etc. Por isto, no presente estudo, não foi possível encontrarmos jovens na primeira fase do estresse, que é a fase positiva, onde o organismo produz adrenalina que dá ânimo, vigor e energia para a pessoa ser mais criativa. E, infelizmente, encontramos 15% de jovens na fase final e perigosa do processo de estresse, que é a “exaustão”. Estes jovens já ultrapassaram seus limites e a energia mental que necessitam para desenvolverem atividades intelectuais é limitada, comprometendo seus rendimentos. A respeito dos jovens que não estão estressados (23%), pode-se dizer que eles estão aprendendo o manejo do estresse, isto é, sabem alternar entre “estar em alerta” e “sair de alerta”, que é o estresse ideal. Segundo Lipp, não há dano em entrar e sair de alerta.

Por fim, entende-se que o lugar que o jovem ocupa na história dos seus pais é sempre um fardo decisivo, pois, a escolha de uma profissão deixa sempre um lugar a outros projetos, frequentemente projetados em nossos próprios filhos. E assim a história se repete e se perpetua (SOARES, 2002). Por este motivo encontramos 85% de jovens que reconhecem o desejo da sua família na sua escolha profissional.

Conclusão

Os avanços tecnológicos produziram várias características para o homem pós-moderno, as

quais contribuem tanto para a sua criatividade e eficiência quanto para o seu narcisismo. Tais progressos acarretaram também estados de indiferença, sentimento de vazio interior, passividade e frustrações. Se tais sentimentos são característicos do adulto contemporâneo, o que dizer dos adolescentes que estão em busca de um modelo, de uma identidade, de uma verdade?

Reafirmamos que os jovens de hoje estão sem referências e, por isto, recebem uma carga maior do que podem agüentar. Daí o estresse da escolha profissional. Jovens ansiosos que desejam encontrar a profissão ideal, perfeita, que lhes traga realização pessoal e financeira (ao mesmo tempo), status, prazer, etc. Mas a “falta” continua existindo, por isto, orientar não é indicar caminhos. Segundo Lisboa (1998), orientar é dar possibilidades para que os jovens saiam de uma posição individualista para uma postura crítica e criativa, isto é, de desalienação; é a possibilidade de interagir, de questionar, de compartilhar, de se responsabilizar. Se conseguirmos isto, estaremos colaborando para que os jovens encontrem a sua singularidade, o seu modo especial de viver, aquele que lhe faz acreditar num amanhã mais justo, mais feliz, ou seja, estaremos promovendo saúde.

Referências Bibliográficas

- BOHOSLAVSKY, R. - *Orientação vocacional: a estratégia clínica*. 7ª Edição – São Paulo: Martins Fontes, 1987.
- CODO, W.; WASQUES-MENEZES. O que é burnout? Em W. Codo (Org.), *Educação: Carinho e Trabalho* (p. 237-255). Rio de Janeiro: Vozes, 1999.
- LEHMAN, Y. P. *Estudo sobre a evasão universitária: as mudanças de paradigma na educação e suas conseqüências*. 235 p++ anexos. Tese (Livre Docência) – Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, 2005.
- LEMOS, C.G. de – *Adolescência, identidade e escolha da profissão no mundo do trabalho atual* – 1ª Edição, São Paulo: Vetor, 2001.
- LIPP, M.N. *Pesquisa sobre stress no Brasil; saúde, ocupações e grupo de risco*. Campinas: Papirus, 1996.
- LEVENFUS, R. S. – *Psicodinâmica da escolha profissional* – 2ª Edição – Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- LISBOA, M.D. *O papel do orientador profissional: contribuindo para as novas relações de trabalho*. Revista da ABOP, n.2, 1998.

- MAHL, A.C.; SOARES, D.H.P; OLIVEIRA, E. N. *POPI – Programa de orientação profissional intensivo: outra forma de fazer orientação profissional*. 1ª edição - São Paulo: Vetor, 2005.

- OLIVEIRA, I.S, DIAS, C.M.S. B. Família pós-moderna, construção de subjetividade e escolha profissional. In: SOARES,D.H.P. et al (Org). *Anais do IV simpósio brasileiro de orientação,2001*.

- SOARES, D.H.P. O ideal de ego e o projeto de futuro profissional dos adolescentes. In: Levenfus, R.S. et al (Org). *Psicodinâmica da escolha profissional* – Porto Alegre: Artes Médicas, p. 79-94, 1997.