



Clínica Nel
SAÚDE MENTAL

SEU FUTURO EM SUAS MÃOS

UM GUIA PARA REFLETIR SOBRE A ESCOLHA PROFISSIONAL

PSICÓLOGA NATÁLIA A AMARAL
CRP: 06/100389



www.clinicanel.com.br
Campinas, 2025

ÍNDICE

- A IMPORTÂNCIA DE ESCOLHER UMA CARREIRA QUE TE FAÇA FELIZ E REALIZADO (A) 3
- DESCUBRA O SEU JOGO, VÁ EM FRENTE E EXPLORE SUAS OPÇÕES 4
- A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL NA ESCOLHA PROFISSIONAL 5
- PSICOTERAPIA E ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL 6
- ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL NA CLÍNICA NEL 7
- REFERÊNCIAS 8

A IMPORTÂNCIA DE ESCOLHER UMA CARREIRA QUE TE FAÇA FELIZ E REALIZADO (A)

Cansado (a) de ouvir: E aí, o que você quer ser quando crescer? A gente sabe que essa pergunta pode ser muito chata, né? Mas a verdade é que escolher uma carreira é tipo escolher time: tem que ser algo que te faça vibrar!

Imagine você, trabalhando numa vibe totalmente relax, fazendo o que ama e ainda por cima ganhando um dinheirinho. Parece bom demais pra ser verdade, né? Mas acredite, é possível!

Nesse material, vamos falar sobre como encontrar a sua paixão e dar um nocaute naquela síndrome do impostor que te deixa inseguro. Prepare-se para descobrir o seu potencial e construir uma carreira de sucesso!

DESCUBRA O SEU JOGO, VÁ EM FRENTE E EXPLORE SUAS OPÇÕES

Já pensou em acordar todo dia animado para ir trabalhar? É tipo, encontrar um tesouro! Mas pra isso, você precisa descobrir o que te faz vibrar de verdade.

O **primeiro passo** é se conhecer de dentro pra fora:

- 1- O que te inspira e te motiva?
- 2- O que te empolga de verdade?
- 3- Quais são seus talentos?

É tipo, fazer um inventário das suas habilidades e paixões. Depois, é hora de explorar o mundo: **Pesquise sobre as profissões que te interessam**, converse com quem já trabalha na área e até faça um estágio pra ter uma ideia de como é o dia a dia. A ideia é encontrar um trabalho que te faça feliz e que faça a diferença no mundo. Afinal, qual é a graça de trabalhar numa coisa que você não gosta?

Lembre-se: sua vocação é tipo um superpoder! Quando você descobre o que te faz feliz, nada te para!

#dica: Não tenha medo de errar! É normal mudar de ideia e explorar novas possibilidades. O importante é você sempre buscar o que te faz feliz.

#motivação: Se joga nessa jornada de autoconhecimento e prepare-se para viver uma vida incrível!

www.clinicanel.com.br



A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE MENTAL NA ESCOLHA PROFISSIONAL:

Escolher uma profissão é tipo um quebra-cabeça: todo mundo quer encontrar a peça certa. Mas com tantas opções, é normal se sentir perdido e ansioso. Estudos científicos mostram que essa fase da vida pode ser bem desafiadora.



Por que a gente fica tão na “*bad*”?

A pressão dos outros, o medo do futuro e a falta de autoconhecimento são alguns dos vilões que atrapalham a nossa escolha. Mas calma, a ciência já mapeou tudo isso! Pesquisas da Revista FT, SciELO e PePSIC mostram que esses sentimentos são super comuns nessa fase.

A **orientação profissional/vocacional** é tipo um GPS pra te guiar nessa jornada. Estudos científicos comprovam que essa abordagem ajuda a reduzir a ansiedade e a tomar decisões mais conscientes.

PSICOTERAPIA E ORIENTAÇÃO VOCACIONAL

A psicoterapia te ajuda a entender seus sentimentos, suas habilidades e o que realmente importa para você. É como se você fizesse uma viagem para dentro de si mesmo e descobrisse um monte de coisa legal sobre você mesmo.

E a orientação profissional? É como um teste para descobrir seus superpoderes! Com testes psicológicos, você vai identificar suas habilidades, seus interesses e sua personalidade. É tipo um mapa do tesouro que te mostra onde estão as melhores oportunidades pra você.

Juntas, a psicoterapia e a orientação profissional ajudam a:

Se conhecer melhor: Descobrir seus talentos e paixões.

Tomar decisões mais conscientes: Escolher uma profissão que combine com você.

Ter mais segurança: Aprender a lidar com as dúvidas e ansiedades.

Aumentar sua autoestima: Acreditar mais em si mesmo e nas suas capacidades.



ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL NA CLINICA NEL



Descubra seu caminho com a **Orientação Profissional**, que conecta suas habilidades, interesses e valores às áreas que melhor se adequam ao seu perfil.

Como funciona?

- Realização de cinco encontros online ou presencial;
- Primeiro encontro: avaliação e discussão sobre interesses e autoconhecimento.
- Encontros intermediários: devolutivas e análise dos resultados dos testes aplicados.
- Último encontro: entrega do relatório final, com a presença dos pais.



Se disser que recebeu esse e-book pelo Instagram ganhará 5% de desconto no pacote de orientação vocacional

**Curioso(a) para saber mais?
A gente te explica tudo!**

(19) 3243-0540

REFERÊNCIAS

- 1- REVISTA FT. **Estresse e ansiedade em adolescentes matriculados no terceiro ano do ensino médio.** Revista FT. Disponível em: <https://revistaft.com.br/escolha-profissional-estresse-e-ansiedade-em-adolescentes-matriculados-no-terceiro-ano-do-ensino-medio/>. Acesso em: 29 dez. 2024.
- 2- SciELO. **Indecisão profissional, ansiedade e depressão na adolescência. Psicologia: Reflexão e Crítica.** Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psuf/a/n59hYc9rcLP5bR5bwBSG8Gn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 dez. 2024.
- 3-vPEPSIC. **Intervenção em orientação profissional para adolescentes com e sem superdotação.** Revista Psicologia: Teoria e Prática. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1679-33902022000200009&script=sci_arttext. Acesso em: 29 dez. 2024.
- 4-vRESEARCHGATE. **Relação entre escolha profissional, vocação e nível de estresse em adolescentes.** Disponível em: <https://www.researchgate.net>. Acesso em: 29 dez. 2024.
- 5-vPSICOSMART. **A relação entre orientação vocacional e saúde mental.** Disponível em: <https://www.psicosmart.com.br>. Acesso em: 29 dez. 2024.
- 6- FAP. **Estresse e maturidade na escolha profissional. FAP - Fundação Araucária.** Disponível em: <https://www.fappr.pr.gov.br>. Acesso em: 29 dez. 2024.