

COLÉGIO SANTA MARIA MINAS

**O PARADOXO DA ESCOLHA NA DECISÃO PROFISSIONAL DOS JOVENS DO
ENSINO MÉDIO DE CONTAGEM**

Contagem, MG

2025



Bernardo Ferreira Martins Moreira

Mirian Roberta Siqueira Barros

Pedro Rodrigues Saraiva

Rafael Santos Ladeia Loiola

Stefany Soares da Rocha

Professora Aldria Natália Rodrigues

Professora Raquel Alvim Monteiro

O PARADOXO DA ESCOLHA NA DECISÃO PROFISSIONAL DOS JOVENS DO ENSINO MÉDIO DE CONTAGEM

Relatório apresentado à 9ª FEMIC - Feira
Mineira de Iniciação Científica.

Orientação da Prof. Raquel Alvim Monteiro e
coorientação de Aldria Natália Rodrigues.

Contagem, MG

2025



RESUMO

Este projeto teve como finalidade compreender como a ausência de autoconhecimento influencia as decisões profissionais dos jovens do Ensino Médio diante de um cenário com inúmeras possibilidades. A investigação partiu da hipótese de que a dificuldade em escolher uma carreira está relacionada à falta de reflexão sobre as próprias habilidades, interesses e valores. Para alcançar esse objetivo, desenvolveu-se um estudo fundamentado em conceitos da psicologia, integrando métodos qualitativos e quantitativos. O procedimento adotado envolveu a interpretação de entrevistas semiestruturadas com estudantes de diferentes cursos e a realização de revisão bibliográfica sobre o tema, possibilitando identificar padrões entre níveis de autoconhecimento, acesso a informações sobre profissões e segurança nas escolhas. Os resultados indicaram que alunos que tiveram experiências práticas em áreas de interesse apresentaram maior clareza e confiança na definição de seus caminhos, enquanto aqueles com menor reflexão pessoal mostraram maior indecisão. Observou-se também que o desenvolvimento da identidade, segundo a psicologia do desenvolvimento, e a autonomia de pensamento, discutida na filosofia, são fatores determinantes para decisões mais consistentes e alinhadas aos valores individuais. Conclui-se que incentivar a autorreflexão e o planejamento de carreira desde o ambiente escolar é essencial para reduzir incertezas e ansiedades no momento da escolha, confirmando o alcance dos objetivos iniciais da pesquisa.

Palavras-chave: autoconhecimento, escolha profissional, estudantes



SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 JUSTIFICATIVA.....	6
3 OBJETIVO GERAL.....	8
4 METODOLOGIA.....	9
5 RESULTADOS OBTIDOS.....	9
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	11
REFERÊNCIAS.....	12



1 INTRODUÇÃO

O paradoxo da escolha é um conceito abordado pelo psicólogo Barry Schwartz, afirmando que “Apesar do apelo da escolha, pesquisas indicam que mais opções podem levar à insatisfação e fadiga decisória.” (SCHWARTZ, 2004, p. 10). Nessa vertente, o projeto relaciona a proposição teórica no mercado de trabalho, aprofundando, principalmente, na escolha profissional dos jovens de Contagem. Isso é percebido ao analisar que o excesso de opções podem ocasionar confusões nessa parcela social, para isso foi desenvolvido uma pesquisa no colégio Santa Maria Minas, com o objetivo de analisar tal vertente.

O trabalho usa como intensificador da problemática a falta do autoconhecimento, outro fator de extrema relevância na hora de decidir o futuro. Nesse sentido, pode-se exemplificar por meio do site UNIFOR, abordando que “Conhecer a si próprio será um dos principais fatores na hora de escolher a profissão.” (UNIFOR, 2021) . Sendo assim o autoconhecimento facilita a busca profissional mas também o desenvolvimento de habilidades que o indivíduo possui maior afinidade. Deve-se levar em consideração que para atingir o sucesso no mercado de trabalho é necessário inovação e qualidade, fatores encontrados facilmente quando o trabalhador conhece a si próprio.

Nesse contexto, nota-se que o problema é mais profundo do que parece , uma vez que dados do Globo apontam que “27% dos jovens e adolescentes no Brasil estão sem estudo e sem trabalho” (GLOBO, 2023). É evidente que a carência exemplificada pode ter várias causas, por isso o projeto visa analisar se o excesso de opções unido a carência do autoconhecimento não seja uma delas.

Para aprofundar a discussão, é importante relacionar o tema ao conceito de autoeficácia, desenvolvido pelo psicólogo Albert Bandura. A autoeficácia refere-se à crença que o indivíduo tem em sua própria capacidade de organizar e executar as ações necessárias para alcançar determinados objetivos. Segundo Bandura (1997), essa percepção pessoal influencia diretamente o modo como as pessoas pensam, sentem e agem diante de desafios. No contexto das escolhas profissionais, os jovens com altos níveis de autoeficácia tendem a se sentir mais confiantes para tomar decisões e persistir diante das dificuldades, enquanto aqueles com baixa autoeficácia podem se sentir



inseguros, duvidando da própria competência e evitando situações que envolvem responsabilidade e risco.

Desse modo, a autoeficácia funciona como um mediador psicológico entre o excesso de opções e a capacidade de decidir com segurança. Quando o jovem acredita em seu potencial e reconhece suas habilidades, o número de alternativas deixa de ser paralisante e se transforma em oportunidade de crescimento. Por outro lado, a ausência dessa crença pode agravar a indecisão e a angústia geradas pelo Paradoxo da Escolha, uma vez que o indivíduo passa a enxergar as possibilidades não como caminhos possíveis, mas como fontes de erro e frustração. Assim, o desenvolvimento da autoeficácia, aliado ao autoconhecimento, torna-se essencial para que os adolescentes façam escolhas mais assertivas e encontrem, no processo de decisão, um espaço de amadurecimento pessoal e profissional, que estão diretamente ligados ao sentimento de bem-estar e de realização individual.

Em suma, a finalidade do trabalho visa investigar como o Paradoxo da Escolha e a falta de autoconhecimento podem impactar nos adolescentes de Contagem.

2 JUSTIFICATIVA

Por meio de conversas com os jovens da cidade de Contagem, percebe-se que há uma carência de autoconhecimento nesses indivíduos, uma vez que eles enfrentam dúvidas constantes durante a juventude na escolha de suas carreiras profissionais. Isso ocorre, principalmente, no Ensino Médio, um período em que os jovens não amadureceram todas as decisões futuras que devem ser tomadas. Além disso, destacamos a importância de um planejamento mínimo da futura carreira profissional, algo que algumas escolas têm incentivado. Essa importância é abordada pela Fundação Mudes, em que dizem: “O mundo do trabalho está cada vez mais competitivo e possuir um plano de carreira, pode ser fator decisivo na hora de introduzir e manter o jovem ativo, mas para conseguir explorar seus talentos, é importante que os gestores das instituições de ensino desenvolvam um plano de carreira nas escolas. “ (FUNDAÇÃO MUDES, 2022, p. 1). Nesse sentido, tais planos de carreira foram uma temática devidamente relevante, podendo ser vista no novo currículo do Ensino Médio.



A lei exige o aumento da carga horária dos jovens e a implementação de itinerários formativos, visando a melhoria da educação e auxiliando os adolescentes na escolha profissional. Como exemplo disso o Colégio Santa Maria Minas adotou em todas as suas unidades um horário escolar composto por trilhas e eletivas durante o primeiro, segundo e terceiro ano do Ensino Médio. Esse adicional no currículo ajuda o aluno a explorar as opções propostas pelo mercado de trabalho, assim, ele terá a possibilidade de descobrir qual a sua área de maior afinidade. Entretanto, tais implementos não ocorrem em todas as escolas de Contagem, ainda que seja uma ordem legislativa, pois as escolas públicas carecem de infraestrutura e de um planejamento eficiente que visa essas melhorias.

Além dos fatores educacionais e individuais, é preciso compreender que os jovens de hoje estão inseridos em um mundo volátil e instável, características marcantes da modernidade líquida descrita por Zygmunt Bauman. Nessa sociedade líquida, nada parece permanecer sólido por muito tempo: valores, relações, empregos e até mesmo identidades estão em constante transformação. Essa fluidez faz com que as escolhas profissionais se tornem mais desafiadoras, pois o futuro é incerto e as referências de estabilidade se dissolvem rapidamente. Os jovens de Contagem, como muitos outros, acabam vivenciando um sentimento de insegurança e indecisão diante das diversas possibilidades, refletindo o próprio caráter imprevisível da contemporaneidade. Assim, a dificuldade de planejar uma carreira não está apenas na falta de autoconhecimento, mas também na falta de garantias oferecidas por um mundo que muda a todo instante.

Nesse contexto, a reflexão de Zygmunt Bauman sobre a liquidez das relações sociais ajuda a entender o comportamento dos jovens diante das suas escolhas de vida. A necessidade de decidir em meio à incerteza gera uma tensão constante entre o desejo de liberdade e o medo de errar, o que reforça a importância do apoio escolar e familiar nesse processo. A sociedade líquida estimula a busca por resultados imediatos, mas também cobra flexibilidade e reinvenção contínua, exigindo dos jovens uma maturidade precoce diante de um futuro incerto. Portanto, discutir o planejamento de carreira e o autoconhecimento é, ao mesmo tempo, discutir como formar indivíduos capazes de lidar com a instabilidade, encontrando sentido e propósito mesmo quando as estruturas ao redor parecem desmoronar.



Diante disso, surgiu a necessidade de elaborar um trabalho que explorasse os desdobramentos dessa problemática, dando visibilidade ao assunto. A pesquisa utiliza como embasamento as perspectivas psicológicas, com o objetivo de aprofundar o estudo e analisar suas diferentes abordagens. Portanto, espera-se que esse projeto seja capaz de estudar e analisar a sua temática.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Buscar entender, investigar e analisar como a ausência de autoconhecimento afeta os jovens em suas escolhas profissionais.

3.2 Objetivos específicos

- Compreender sobre a busca pelo autoconhecimento entre os jovens;
- Discorrer sobre o comportamento dos adolescentes quanto à angústia e à ansiedade ao escolher uma carreira;
- Analisar como o excesso de opções, aliado à falta de autoconhecimento, pode gerar confusão e indecisão.

4 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem quantitativa e qualitativa, no qual foi realizado em Contagem/Minas Gerais. Ao longo da elaboração do projeto o grupo enfrentou dificuldades para escolher um tema que fosse direto e que ligasse com as ideias que deveriam ser transmitidas. Por isso, houve o auxílio da orientadora na definição final do título, sendo ele: “O Paradoxo da Escolha na Decisão Profissional dos Jovens do Ensino Médio de Contagem”. Os alunos decidiram que seria mais interessante realizar uma pesquisa com os alunos, com o objetivo de captar resultados para a comprovação das hipóteses feitas no projeto. Os dados para a realização da pesquisa partiram de reuniões



entre os pesquisadores, que decidiram implementar um questionário online para a elaboração do estudo. Os alunos do Colégio Santa Maria Minas, unidade de Contagem, assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido, para responderem o formulário com questões objetivas, relacionadas à temática. Esse formulário foi enviado para as turmas do Ensino Médio. Foi possível obter alguns resultados, que são necessários para o desenvolvimento do projeto, contribuindo para a comprovação e a argumentação do grupo diante do assunto tratado. Portanto, o estudo foi fundamentado, além dos dados, em sites de artigos técnicos, institutos de ciência, filmes e livros sobre a temática.

5 RESULTADOS OBTIDOS

A pesquisa foi realizada a partir de um formulário no Forms, alcançando 19 respostas. Os resultados da pesquisa contemplam o tema do trabalho, em que as pessoas realmente sentem dificuldade nessa escolha de uma carreira.



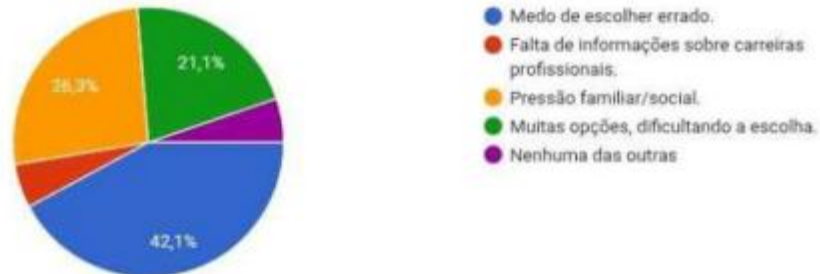
No gráfico acima vemos uma divergência de opiniões, mas que confirmam a maioria dos entrevistados como ansiosos diante das variadas opções de carreira.



Quando pensa no futuro profissional, o que mais te preocupa?

 Copiar gráfico

19 respostas

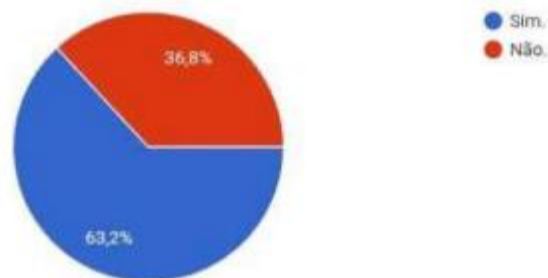


Neste outro gráfico vemos que os indivíduos sentem que há problemas no seu futuro profissional.

Você já adiou a decisão por achar que pode surgir uma opção melhor?

 Copiar gráfico

19 respostas

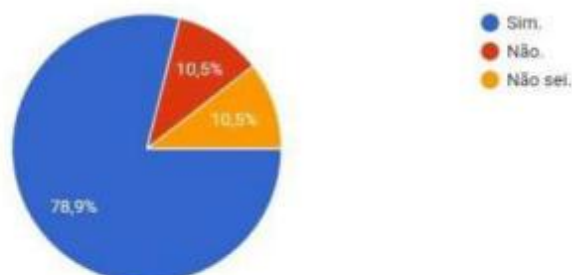


Mais uma vez é possível visualizar que as pessoas não se sentem seguras sobre eventuais decisões, mudando essas pelo menos uma vez.

Você acredita que ter muitas opções pode levar ao arrependimento futuro?

 Copiar gráfico

19 respostas





Por fim, por meio deste gráfico vemos que a grande maioria acredita que sim, o excesso de opiniões, algo derivado pela falta do autoconhecimento, leva à difícil e indecisa escolha de carreira.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a definição do tema, esse que aborda uma problemática muito recorrente na atualidade importunando os indivíduos em suas escolhas de carreira profissional, foi iniciado a pesquisa referente às suas particularidades. Foi verificado com base em outros artigos científicos que tal problema de fato está presente na sociedade, não recebendo sua devida atenção e necessitando da sua abordagem, para que assim, seu combate seja intensificado.

Com isso em mente, foram relacionados o Paradoxo da Escolha e a falta do autoconhecimento à implicação na dificuldade da decisão de profissão do indivíduo, sendo esses fatores considerados dificultadores dessa escolha. A partir disso, observou-se que o paradoxo da escolha, discutido por Bauman ao tratar da fluidez e inconstância das relações e decisões na modernidade, reflete diretamente na insegurança dos jovens diante de tantas possibilidades. A liberdade de escolher, que deveria representar autonomia, acaba por gerar incerteza e medo de errar. Tal sentimento aproxima-se da angústia existencial descrita por Sartre, que considera a liberdade como um fardo: ao perceber que somos totalmente responsáveis por nossas escolhas, surge a angústia diante das consequências inevitáveis de cada decisão. Assim, os resultados obtidos na pesquisa, em que muitos jovens demonstraram insegurança e falta de autoconhecimento, evidenciam essa tensão entre liberdade e responsabilidade.

Dessa forma, compreende-se que o autoconhecimento é elemento essencial para lidar com a angústia e com as múltiplas possibilidades que a contemporaneidade impõe. Ao reconhecer suas próprias aptidões e limitações, o indivíduo se torna capaz de exercer escolhas mais autênticas e coerentes com sua identidade. Nesse sentido, como supracitado, Bandura contribui ao destacar o papel da autoeficácia no processo decisório, evidenciando que acreditar nas próprias capacidades é um passo fundamental para transformar a liberdade angustiante em oportunidade de realização pessoal e profissional.



Por fim, com a elaboração de um formulário referente a tal temática, foi possível detectar coerências com as hipóteses feitas, comprovando a pesquisa e o projeto.



REFERÊNCIAS

BERTOLLA, Rafaela. **“A importância do autoconhecimento na gestão da carreira.”** 2011. Trabalho de Conclusão de Curso (MBA em Gestão Empresarial) – Universidade do Vale do Rio dos Sinos (UNISINOS), São Leopoldo, 2011. Disponível em: <<https://repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/10432/Projeto%20Rafaela%20Bertolla.pdf?sequence=>> Acesso em: 21 de Mar. 2025

CAVALCANTE, Roberta Maria Fernandes. **A escolha profissional e a importância do autoconhecimento.** Disponível em: <<https://mudes.org.br/a-importancia-do-plano-de-carreira-para-estudantes-do-ensino-medio/>> Acesso em: 05 ago. 2025.

FUNDAÇÃO MUDES. **A importância do plano de carreira para estudantes do ensino médio.** Disponível em: <<https://unifor.br/web/melhor-profissao/a-escolha-profissional-e-a-importancia-do-autoconhecimento>> Acesso em: 04 ago. 2025.

LOPEZ-GARRIDO, Gabriel. Self-Efficacy: Bandura’s Theory Of Motivation In Psychology. Simply Psychology, 1 maio 2025. Disponível em: <<https://www.simplypsychology.org/self-efficacy.html>.> Acesso em: 14 out. 2025.

PUC MINAS. **“Roteiro de Normalização para Trabalhos Escolares”.** [S. l.], 2022. Disponível em: <https://santamaria.pucminas.br/wp-content/uploads/2022/06/Roteiro_de_Normaliza%C3%A7%C3%A3o_para_trabalhos_escolares_revisado_em_2022.pdf.> Acesso em: 24 abr. 2025

VERIGUINI, Nadia Rocha. SOARES, Dulce Helena Penna. **“Autoconhecimento e informação profissional: implicações para o processo de planejar a carreira de jovens universitários”** 2008. Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Filosofia e Ciências Humanas. Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/90875/264455.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Acesso em: 23 de abr. 2025



SCHNEIDER, Daniela Ribeiro. **Liberdade e dinâmica psicológica em Sartre**. Natureza Humana, v. 8, n. 2, p. 283-314, 2006. Disponível em: <<https://revistas.dwwe.com.br/index.php/NH/article/view/899/1692>.> Acesso em: 14 out. 2025.

SCHWARTZ, Barry. **O Paradoxo da Escolha**. A Girafa, 2004. p. 10.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade Líquida**. Zahar, 2001.



APÊNDICE 1 / ANEXO 1

Formulário aplicado pelos pesquisadores para o levantamento de dados:

- Você já decidiu qual carreira pretende seguir após o Ensino Médio?
 - Sim.
 - Não.
 - Estou em dúvida.
- Quantas opções de carreira você considera viáveis para o seu futuro?
 - 1 a 2.
 - 3 a 5.
 - Mais de 5.
 - Não sei.
- Como você se sente em relação à quantidade de opções profissionais disponíveis?
 - Motivado.
 - Sobrecarregado.
 - Indiferente.
 - Ansioso.
- Quando pensa no futuro profissional, o que mais te preocupa?
 - Medo de escolher errado.
 - Falta de informações sobre carreiras profissionais.
 - Pressão familiar/social.
 - Muitas opções, dificultando a escolha.
 - Nenhuma das outras.
- Você já adiou a decisão por achar que pode surgir uma opção melhor?
 - Sim.
 - Não.
- Se pudesse ter menos opções de carreira, acha que seria mais fácil decidir?
 - Sim.
 - Não.
 - Talvez.
- O que mais influencia sua escolha profissional? (Marque até 2)



- ☐ Família.
 - ☐ Professores.
 - ☐ Amigos.
 - ☐ Salário.
 - ☐ Interesse pessoal.
 - ☐ Mercado de trabalho.
 - ☐ Redes sociais.
- Você já participou de feiras de profissões ou testes vocacionais?
 - ☐ Sim.
 - ☐ Não.
- Você já se sentiu ansioso diante a escolha de uma trilha e de eletivas no ensino médio ?
 - ☐ Sim.
 - ☐ Não.
 - ☐ Não sei.
- O novo ensino médio, com as opções de escolha das trilhas e eletivas, tem ajudado no processo de definição de um curso ou um projeto de carreira?
 - ☐ Sim.
 - ☐ Não.
 - ☐ Não sei.
- Você acredita que ter muitas opções pode levar ao arrependimento futuro?
 - ☐ Sim.
 - ☐ Não.
 - ☐ Não sei.
- Se você já escolheu uma carreira, quão confiante está dessa decisão? (Escala de 1 a 5, onde 1 = "Nada confiante" e 5 = "Totalmente confiante")
 - ☐ 1
 - ☐ 2
 - ☐ 3
 - ☐ 4
 - ☐ 5

Dados da Globo a respeito da porcentagem de jovens e adolescentes que estão sem estudo e sem trabalho no Brasil. Disponível em:



<<https://oglobo.globo.com/brasil/educacao/noticia/2023/03/estudo-mostra-que-27percent-dos-jovens-e-adolescentes-no-brasil-estao-sem-estudo-e-sem-trabalho.shtml>>