

# Sistema informatizado para a escolha profissional em adolescentes do Ensino Médio

Lise Ana Sassi<sup>1</sup>

Universidade do Vale do Rio dos Sinos, São Leopoldo, RS, Brasil  
Muhammed Jamil Anwarul Islam  
Consultório particular

## Resumo

A escolha profissional é um momento determinante na vida dos adolescentes. Os objetivos deste artigo foram (a) propor uma intervenção (sistema de aconselhamento de carreira online) e (b) avaliar sua eficácia para a escolha profissional. Em um delineamento experimental, participaram 38 alunos do terceiro ano do Ensino Médio de escolas particulares e públicas no Sul do Brasil, avaliados para aspectos sociodemográficos, maturidade para escolha profissional, autoeficácia na tomada de decisão de carreira e ansiedade. Os resultados evidenciaram diferença estatisticamente significativa na maturidade para a escolha profissional e na autoeficácia. Assim, o sistema informatizado apresenta potencial para uso na orientação profissional de adolescentes no Ensino Médio.

*Palavras-chave:* orientação profissional; sistemas de informação; escolha profissional; orientação de carreira

## Abstract: Computer assisted career guidance system for high school students

Career choice is a decisive moment in the life of teenagers. The objectives of this study were (a) propose an intervention (computer assisted career guidance system) and (b) evaluate its efficacy for career choice. In an experimental study, participated 38 high school seniors from both public and private schools in South Brazil, from which were evaluated sociodemographic aspects, career choice maturity, career decision making self-efficacy and anxiety. The results showed a significant statistical difference in career choice maturity and self-efficacy. Consequently, computerized systems shows potential in career guidance in high school seniors.

*Keywords:* vocational guidance; information systems; career choice; career guidance

## Resumen: Sistema informático para la elección profesional en adolescentes de la Enseñanza Secundaria

La elección profesional es un momento determinante en la vida de los adolescentes. Los objetivos de este artículo fueron (a) proponer una intervención (sistema de consultoría de carrera online) y (b) evaluar su efectividad en la elección profesional. En un esbozo experimental, participaron 38 estudiantes del tercer año de la Enseñanza Secundaria de escuelas privadas y públicas del Sur de Brasil, evaluados en los aspectos sociodemográficos, madurez para la elección profesional, autoeficacia en la toma de decisiones de carrera y ansiedad. Los resultados demostraron una diferencia estadísticamente significativa en la madurez para la elección profesional y en la autoeficacia. Así, el sistema informatizado demuestra potencial para su uso en la orientación profesional de adolescentes en la Enseñanza Secundaria.

*Palabras clave:* orientación profesional; sistemas de información; elección profesional; orientación de carrera profesional.

<sup>1</sup> Endereço para correspondência: Rua São Jerônimo, 100 apt 1001 Torre 3. Bairro Jardim Mauá. Novo Hamburgo, Rio Grande do Sul, Brasil. CEP: 93548-190. Telefone (51) 98163-1278.

## Introdução

No período da adolescência o indivíduo passa por grandes conflitos, mudanças e inquietações e depara-se ainda, com a escolha da profissão (Reis et al., 2016). Este é um problema complexo devido à influência simultânea de fatores relacionados com as características individuais de quem escolhe, o contexto social no qual a escolha é feita e as opções disponíveis associadas ao mercado de trabalho (Murgo et al., 2018).

A orientação profissional nas escolas pode auxiliar os alunos, possibilitando a reflexão sobre seu futuro profissional e preparando-os para uma inserção consciente e crítica no mundo do trabalho. A ausência desta prática pode fazer com que os alunos saiam despreparados para a construção de estratégias que lhes permitam enfrentar criticamente as dificuldades e identificar novos caminhos na realização de seus projetos de vida (Camargo & Libório, 2010).

Diante desse momento complexo experienciado pelo adolescente, a maturidade vocacional mostra-se importante para que a tomada de decisão da profissão seja feita de forma consciente e autônoma (Junqueira & Melo-Silva, 2014). O conceito de maturidade profissional surgiu com a teoria Desenvolvimentista de Donald Super, definido como um estado de prontidão para a pessoa lidar com tarefas de decisão vocacional (Super, 1955), com um foco predominante na adolescência e início da fase adulta (Super et al., 1996). Em virtude de a teoria considerar as transições ocupacionais das pessoas e os ajustes necessários ao longo da vida de trabalho, o conceito de adaptabilidade foi adotado como substituto ao de maturidade e associado à vida adulta (Super & Knasel, 1981).

O avanço conceitual mais importante acerca da adaptabilidade de carreira ocorreu com Savickas. O autor reafirmou a ideia de Super e considerou que a adaptabilidade poderia ser aplicável a qualquer fase do desenvolvimento – desde crianças até idosos. Assim, o conceito envolveria atitudes de planejamento, exploração de si e do ambiente e tomada de decisão a partir dos conhecimentos obtidos (Savickas, 1997). Com esta perspectiva, Savickas (2005; 2013) propôs a Teoria de Construção da Carreira (Career Construction Theory – CCT) com a ideia da carreira ser percebida como uma construção subjetiva, através do sentido das memórias passadas, experiências atuais e ambições relacionadas ao trabalho para um projeto de vida significativo.

A teoria de construção de carreira adota três perspectivas no que tange ao comportamento vocacional, a saber, os temas de vida, a personalidade vocacional e a adaptabilidade de carreira – discutida anteriormente (Savickas, 2005). O conceito dos temas de vida aborda o tema da vida profissional através do instrumento das narrativas de carreira o qual contribui para avaliar os comportamentos de carreira e compreender as motivações das escolhas em

uma história coerente e com significado (Savickas, 2005). Já a personalidade vocacional trata-se das necessidades, valores, capacidades e interesses dos indivíduos relacionados com a carreira. Elas podem ser avaliadas através de inventários de interesses, desde que utilizados como uma construção social à qual as pessoas se assemelham (Savickas, 2005). Holland (1959, 1997) possui uma proposta teórica que busca explicar a organização dos interesses profissionais num modelo hexagonal considerados expressões da personalidade em relação às decisões profissionais. Savickas (2005) sugere o modelo hexagonal de Holland como uma forma de acessar a variável de personalidade vocacional, responsável por clarear o que uma pessoa deveria buscar em sua carreira.

Savickas (2013) avançou na sua proposta ao elucidar as competências comportamentais necessárias para a adaptação, compostas por quatro dimensões: preocupação, controle, curiosidade e confiança. A preocupação está relacionada com a orientação para o futuro e a consciência de que é importante se preparar para o amanhã. A segunda dimensão, o controle, é a crença de que o indivíduo é o responsável por construir a sua própria carreira e adota atitudes assertivas direcionadas para a tomada de decisão. Deste modo, ocorre um aumento da curiosidade, a qual consiste na terceira dimensão da adaptabilidade de carreira e está ligada aos conceitos de exploração vocacional de si e do ambiente, uma iniciativa de aprender sobre os tipos de trabalho que os indivíduos querem desempenhar. Por fim, a confiança, a qual envolve a capacidade de manter e cumprir as aspirações e objetivos que se pretende alcançar, independente dos obstáculos que possam surgir. Este recurso representa os sentimentos de autoeficácia em relação à aptidão do indivíduo para executar e implementar as ações mais adequadas (Savickas, 2013).

O conceito de autoeficácia diz respeito à percepção da pessoa sobre as suas capacidades para lidar com dificuldades com que possa se deparar para realizar determinados objetivos (Bandura, 1995). A crença de autoeficácia tem um papel fundamental nas escolhas que o indivíduo irá realizar, no modo como se sente, na qualidade do desempenho e na capacidade de persistir diante dos obstáculos (Bandura, 1995). No campo do desenvolvimento vocacional, a autoeficácia relaciona-se com a confiança do indivíduo em executar com sucesso uma tarefa, e ela pode ser adquirida e modificada pelas experiências vividas pelo próprio, bem como através das experiências vividas por outros (Lent et al., 1994). A autoeficácia é uma variável que ajuda a explicar se a pessoa apresentará iniciativa, perseverança e se obterá resultado em um determinado curso de ação. Tal expectativa de resultado é a crença pessoal quanto ao êxito das ações, no sentido de que, ao escolher uma profissão, espera-se que esta escolha gere resultados com relação ao retorno financeiro, o reconhecimento social e a satisfação pessoal (Lent et al., 1994).

No que tange à decisão profissional, a autoeficácia apresenta-se como um preditor da mesma por refletir na capacidade do indivíduo em identificar seus interesses dentro da profissão, criar objetivos profissionais e traçar estratégias de ação coesas com esses objetivos (Ambiel & Hernández, 2016). Desta forma, pessoas com fortes crenças de autoeficácia podem comprometer-se de modo mais assertivo com o seu futuro profissional, através de comportamentos exploratórios vocacionais (Ambiel & Hernández, 2016; Teixeira & Gomes, 2005). Um indivíduo com capacidade para se projetar no futuro, explorar possibilidades, antecipar escolhas e transições, vai possuir maiores competências para tomar uma decisão que beneficie o seu autodesenvolvimento e ajustamento à realidade (Savickas, 1997). Neste contexto, a intervenção vocacional deve sensibilizar o jovem para a importância do seu envolvimento pessoal nas decisões vocacionais e contribuir para que ele se sinta autor no seu próprio processo de tomada de decisão, tendo conhecimento dos fatores psicológicos que estão envolvidos neste processo (Savickas, 2012).

Estudos têm revelado a relação da indecisão vocacional com a variável emocional de ansiedade (Costa, 2016; Nalbantoglu-Yilmaz & Cetin-Gunduz, 2018). Indivíduos mais propensos à ansiedade são significativamente mais indecisos sobre suas carreiras em comparação àqueles que não possuem predisposição à ansiedade, e altos níveis de ansiedade têm sido associados a baixos níveis de satisfação com a decisão por uma carreira (Vignoli, 2015). Isso sugere que indivíduos ansiosos tendem a ter menos certeza sobre quais carreiras se ajustariam melhor a eles, pois podem ser menos propensos a explorar as opções possíveis (Miles et al., 2018). Estratégias positivas de enfrentamento demonstram ser protetivas para a ansiedade em adolescentes e o aumento nas habilidades de enfrentamento dos mesmos tem sido associado à redução da ansiedade (Miles et al., 2018). A intervenção de orientação profissional, orientada para apoio à resolução de questões de tomada de decisão pode constituir uma solução eficaz aos adolescentes (Campos & Noronha, 2016), servindo como uma base segura (De Andrade & Oliveira, 2020), de orientação e fonte de informação para lidar com o momento de transição (Soares et al., 2019). Compreende-se a importância na orientação profissional de se criar uma aliança relacional segura com o orientando para promover a autonomia exploratória, reduzir os sintomas de ansiedade que estão subjacentes a uma tomada de decisão vocacional e reforçar crenças de autoeficácia para esta resolução (Reis, 2014).

A orientação profissional refere-se a qualquer apoio direto a um indivíduo para ajudá-lo a resolver dificuldades encontradas no desenvolvimento da carreira (Campos & Noronha, 2016). Há uma diversidade de possibilidades de intervenção no tema (Melo-Silva, 2011; Spokane & Nguyen, 2015) e, dentre elas, o serviço oferecido através

de um sistema online, o qual é objeto deste estudo. Sistemas de orientação de carreira assistidos por computador são subsídios tecnológicos com ferramentas operadas e desenhadas para promover a exploração e a escolha da carreira, uma vez que a tecnologia e a Internet podem apoiar conselheiros de carreira na prestação de serviços através do uso de testes computadorizados, materiais, protocolos baseados em evidências e outras informações que podem ser acessíveis aos orientandos (Sampson & Osborn, 2015). Os serviços de carreira oferecidos através da tecnologia podem expandir o acesso e a conexão entre clientes e profissionais (Bimrose et al., 2015; Pordehan et al., 2020).

A utilização de um sistema informatizado para a escolha da profissão tem sido associada a resultados positivos, com evidências empíricas (Dozier et al., 2015; Salgado & Moscoso, 2003). Há estudos relacionados com o aumento da autoeficácia na tomada de decisão de carreira (Betz & Borgen, 2009; Maples & Luzzo, 2005), na maturidade de carreira (Tjalla & Kustandi, 2015) e na decisão profissional (Betz & Borgen, 2009; Herman, 2010). No entanto, o uso de sistemas informatizados para orientação profissional baseada em estudos empíricos é recente no Brasil (Bardagi & Albanaes, 2015; Esbrogeio & Melo-Silva, 2012).

Programas e novas tecnologias podem favorecer o suporte na carreira, mas, ao mesmo tempo, precisam ser desenvolvidos e testados para atingir níveis de alta qualidade (Nota et al., 2016). Nesse sentido, este estudo teve como objetivos (a) propor uma intervenção na forma de um sistema de aconselhamento de carreira online baseado na teoria de construção de carreira (Savickas, 2005) e (b) avaliar sua eficácia para a escolha da profissão em alunos do terceiro ano do Ensino Médio, nas variáveis de maturidade, autoeficácia e ansiedade na escolha profissional. As seguintes hipóteses foram formuladas: a intervenção aumenta os índices de maturidade e de autoeficácia para a escolha profissional (H1) e diminui os índices de ansiedade para a escolha profissional (H2).

## Método

### Participantes

Participaram deste estudo de natureza experimental, com pré e pós-teste, 38 estudantes de terceira série do nível médio de seis escolas pertencentes a quatro cidades da região do Vale do Rio dos Sinos. A média de idade foi de 17,2 anos (DP=0,46 e amplitude de 16 a 18), 60,5% mulheres e 39,5% homens, sendo 44,7% oriundos de escola da rede particular e 55,3% da rede pública. Os participantes possuíam nível socioeconômico de baixa classe média a alta classe média (1,1% dos participantes não forneceram esta informação) de acordo com a

Secretaria de Assuntos Estratégicos [SAE] do governo federal (2013). Os participantes foram distribuídos aleatoriamente em dois grupos: GI, grupo de intervenção, composto por 19 adolescentes e GC, grupo controle, composto também por 19 adolescentes. Para proceder à randomização recorreu-se ao Website random.org. Os critérios de inclusão no estudo eram: não ter repetido nenhum ano escolar, não ter experiência anterior com o vestibular, possuir o objetivo de fazer uma graduação, não estar em tratamento psicológico e estar na condição de primeira orientação profissional.

## Intervenção

A intervenção foi composta de seis sessões on-line com duração média de uma hora e meia cada. Na Tabela 1 estão descritas todas as sessões que compuseram a intervenção.

## Instrumentos

1. Questionário Sociodemográfico, Escolar, Familiar e Clínico: instrumento desenvolvido especialmente para

Tabela 1  
Descrição das sessões da intervenção

Sessão	Temática	Objetivo	Descrição
Pré-teste			Aplicação dos instrumentos de pesquisa.
1	Temas de Vida	Conhecer temas de vida significativos	Vídeo 1: Orientação do exercício. Entrevista Estilo de Carreira (Savickas, 1998). Vídeo 2: Explicação dos significados e propósitos das questões.
2	Avaliação da Personalidade	Identificar os tipos de interesse	Vídeo 1: Como responder a Avaliação dos Tipos Profissionais de Holland (Primi, Muniz, Nunes & Mansão, 2008). Formulário com a avaliação. Vídeo 2: Resultado do perfil de personalidade do orientando.
3	Perfil das profissões	Verificar profissões em cada tipo de interesse	Vídeo 1: Orientação da atividade. Formulário com lista de profissões relacionadas com o perfil do orientando (disponível no site <a href="https://www.onetonline.org/">https://www.onetonline.org/</a> ) Vídeo 2: Como fazer as pesquisas na Internet.
4	Informações ocupacionais e família	Contato com as profissões e conversa com a família	Vídeo 1: Proposta da atividade. Selecionar profissões que continuam sendo opções para si. Vídeo 2: 1ª Tarefa: localizar e entrevistar profissionais. 2ª Tarefa: conversar com a família, modelo da carta aos pais (Manaiá, Medeiros, Santos, & Melo-Silva, 2013).
5	Balança das escolhas	Listar prós e contras das profissões	Vídeo 1: Aplicar a Balança Decisional (Beck, 1997). Exercício da Balança Decisional. Vídeo 2: Como analisar, interpretar e concluir a atividade.
6	Implantação da escolha	Elaborar projeto profissional e educacional	Vídeo 1: Criar um plano de ações, modelo <i>goal map</i> (Brott, 2004). Formulário com modelo de plano para confeccionar e imprimir. Vídeo 3: Fechamento da orientação profissional.
Pós-teste			Aplicação dos instrumentos de pesquisa.

este estudo, com o objetivo de caracterizar a amostra por meio de dados sociodemográficos e coletar informações relacionadas aos critérios para participação na pesquisa.

2. Escala de Maturidade para a Escolha Profissional (EMEP), (Neiva, 1999): A escala possui 45 itens distribuídos em cinco subescalas: Determinação, Responsabilidade, Independência, Autoconhecimento e Conhecimento da Realidade. O instrumento é composto por escala do tipo Likert de 5 pontos: (1 “Nunca” a 5 “Sempre”) e possui índices de consistência interna (alfa de Cronbach) entre 0,77 e 0,91 (Ex: “Considero que me conheço bastante”; “Penso que conheço muito pouco as exigências do mercado de trabalho”). Para este instrumento, que é comercializado, houve a autorização da Editora para uso online e a doação das aplicações. Em contrapartida, os respectivos resultados foram fornecidos pela pesquisadora à Editora a fim de que os dados fossem utilizados para o estudo de equivalência entre a versão lápis e papel e a versão informatizada do teste.

3. Subescala “escolha da formação acadêmica e profissional” da Career Decision Making Self-Efficacy Scale (CDMSE) Short Form (Betz et al., 1996), versão traduzida e adaptada para o Brasil por Dantas e Azzi (2015): a subescala “escolha da formação acadêmica e profissional” da escala de Autoeficácia na Tomada de Decisão de Carreira apresenta 9 itens (alfa=0,85, ex: “Efetuar um planejamento dos meus objetivos acadêmicos/profissionais para os próximos cinco anos”). Os itens são avaliados por meio de uma escala do tipo Likert (1 “Nada confiante” a 5 “Totalmente confiante”).

4. Avaliação da Ansiedade: realizada através de uma questão (“Quão ansioso(a) você se sente para escolher a sua profissão?”), buscando mensurar o nível de ansiedade frente à escolha profissional. A escala de resposta foi de quatro pontos (1 “Absolutamente não” a 4 “Muitíssimo”), sendo essa a mesma escala empregada no Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), desenvolvido por Spielberger et al. (1970) e traduzido e adaptado para o Brasil por Biaggio e Natalício (1979). Ainda que existam instrumentos padronizados para mensurar níveis de ansiedade, optou-se por utilizar pergunta única, buscando avaliar, de forma breve, a ansiedade no contexto específico da escolha profissional – de forma análoga a estudos anteriores que empregaram item único para avaliar ansiedade em contextos específicos (Núñez-Peña, Guilera, & Suárez-Pellicioni, 2014; Viinikangas et al., 2007). Esta opção metodológica está fundamentada em estudos, indicando elevada concordância entre a avaliação de ansiedade por item único e medidas de ansiedade bem estabelecidas na literatura como o IDATE (Davey et al., 2007) e a Escala Hamilton de Ansiedade (Turon et al., 2019).

### Procedimentos de coleta de dados

Foram realizados contatos com escolas públicas e privadas da região do Vale do Rio dos Sinos (RS). Às

escolas que não possuíam na sua estrutura o serviço de orientação profissional e que tiveram o aceite da diretoria para participar da pesquisa houve a sensibilização dos adolescentes em potencial por meio de palestra.

Os interessados receberam a informação de que haveria um sorteio para identificar os estudantes que fariam a orientação profissional no primeiro grupo (GE) e quem realizaria a orientação profissional no segundo grupo (GC), a ocorrer sete semanas após início do primeiro grupo, com a disponibilização da mesma intervenção. Além disso, para os interessados que não atenderam aos critérios de inclusão no estudo, a intervenção foi disponibilizada concomitantemente com o grupo de intervenção e com o grupo controle.

Os voluntários assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Quando menores de idade, buscou-se autorização dos pais ou responsáveis legais. Além disso, cada um dos interessados recebeu um caderno com uma capa personalizada para a orientação profissional, sem conteúdo, para incentivar os estudantes a utilizá-lo com anotações que decidissem ser importantes durante o processo de orientação.

A realização do pré-teste (T1) ocorreu uma semana antes do início da intervenção a fim de administrar tanto a randomização dos participantes quanto o envio do comunicado por e-mail com a informação referente a qual grupo cada um dos voluntários faria parte e o respectivo cronograma. O pós-teste (T2) foi realizado no mesmo dia em que a última sessão da intervenção foi executada. Tanto T1 quanto T2 foram respondidos de modo online, e no mesmo período pelos participantes do grupo experimental e do grupo controle. O intervalo de tempo entre as aplicações foi de sete semanas, período de duração da intervenção e pré-teste.

A orientação profissional online poderia ser realizada de qualquer lugar, tendo um dispositivo com Internet e no tempo que fosse mais conveniente para o orientando. A realização de uma sessão era pré-requisito para a abertura da próxima que só ocorria a cada semana. As atividades, sendo semanais, permitiam que o orientando refletisse sobre os temas de cada sessão e avaliasse as possibilidades existentes.

A intervenção, com as técnicas do aconselhamento profissional, foi desenvolvida pela pesquisadora responsável pelo projeto. O procedimento se deu através de gravações em vídeos que contemplavam o objetivo da sessão e a explicação da tarefa a ser realizada. O material foi desenvolvido em um software de utilização on-line e disponibilizado via e-mail aos participantes através de login e senha. No sistema havia um fórum de discussão para os participantes postarem comentários e dúvidas surgidas, único canal de interação entre eles e a pesquisadora durante a intervenção. Como proposta de manutenção e engajamento dos participantes no experimento, foram enviados e-mails e mensagens no celular (através de

um grupo criado com os participantes num aplicativo de comunicação) no dia de abertura de cada sessão da intervenção.

O estudo atendeu os procedimentos éticos conforme resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. A coleta de dados ocorreu após aprovação do Projeto de Pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Rio Sinos (CAAE nº 92914618.8.0000.5344). Após a finalização da orientação profissional com o grupo 1 (GE), o grupo 2 (GC) foi contatado via e-mail e recebeu a mesma intervenção.

**Procedimentos de análise de dados**

Os dados foram digitados no programa estatístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 20.0. Foram descritas as variáveis categóricas por frequências e percentuais. As variáveis quantitativas com distribuição simétrica foram descritas pela média e o desvio padrão e as com distribuição assimétrica pela mediana, o mínimo e o máximo.

As variáveis quantitativas com distribuição simétrica foram comparadas entre os grupos intervenção e controle pelo teste t de Student para amostras independentes e dentro dos grupos pelo teste t de Student para amostras pareadas. As variáveis com distribuição assimétrica foram comparadas entre os grupos pelo teste de Mann-Whitney e dentro dos grupos pelo teste de Wilcoxon. Foi considerado um nível de significância de 5% para as comparações estabelecidas.

**Resultados**

Foram descritos os dados de 33 participantes, 16 do grupo experimental e 17 do grupo controle, considerando as perdas ocorridas na intervenção: três participantes do grupo experimental e dois participantes do grupo controle. Quando comparados os escores no pré-teste não foi identificada diferença estatisticamente significativa entre os grupos, indicando uma homogeneidade da amostra no início do estudo. Estes resultados são apresentados na Tabela 2.

Uma vez verificado que no pré-teste os participantes mostraram-se homogêneos quanto às medidas, na Tabela 3 são comparados os grupos no Pós-teste. Houve uma diferença significativa, tendo pontuações menores no grupo controle no escore de Determinação ( $p < 0,001$ ), Autoconhecimento ( $p = 0,017$ ), Maturidade Total ( $p = 0,005$ ) e Autoeficácia ( $p = 0,009$ ). Não houve mudanças no escore de Ansiedade.

Na Tabela 4 são apresentados os valores dos escores no Pré e Pós-teste, e comparados dentro de cada grupo. É possível observar que dentro do grupo Experimental aumentou de forma estatisticamente significativa a pontuação nos escores Determinação ( $p < 0,001$ ), Responsabilidade ( $p < 0,016$ ), Autoconhecimento ( $p < 0,042$ ), Conhecimento da Realidade ( $p < 0,001$ ), Maturidade Total ( $p < 0,001$ ) e Autoeficácia ( $p < 0,001$ ). Já no grupo controle, houve uma diminuição estatisticamente significativa do escore de Responsabilidade ( $p < 0,019$ ) e de Autoconhecimento ( $p < 0,031$ ).

Tabela 2  
Tabela comparativa dos escores no Pré-teste

	Total n=33		Grupo experimental n=16		Grupo controle n=17		t/U	p
	Mediana	Min-Max	Mediana	Min-Max	Mediana	Min-Max		
Ansiedade	3	(2-4)	3	(2-4)	3	(2-4)	112,5	0,402
	Média	DP	Média	DP	Média	DP		p
Determinação	29,27	9,82	29,88	8,88	28,71	10,88	0,337	0,738
Responsabilidade	37,33	6,19	36,25	5,83	38,35	6,53	-0,974	0,338
Independência	27,61	6,36	25,63	6,47	29,47	5,84	-1,794	0,083
Autoconhecimento	22,09	5,47	21,69	6,09	22,47	4,99	-0,405	0,688
Conhecimento da Realidade	26,94	6,05	26,25	5,32	27,59	6,76	-0,629	0,534
Maturidade Total	143,24	24,57	139,69	23,56	146,59	25,74	-0,802	0,429
Autoeficácia	3,26	0,76	3,11	0,87	3,41	0,63	-1,117	0,273

Nota. Variável com distribuição assimétrica descrita pela mediana (mínimo-máximo) e com distribuição simétrica pela média e desvio padrão. Valor P obtido através do teste t de Student para amostras independentes para variáveis com distribuição simétrica e teste de Mann Whitney para variáveis com distribuição assimétrica.

Tabela 3  
Tabela comparativa dos escores entre os grupos

	Total n=33		Grupo experimental n=16		Grupo controle n=17		t/U	p
	Mediana	Min-Max	Mediana	Min-Max	Mediana	Min-Max		
Ansiedade	3	(1-4)	3	(1-4)	3	(1-4)	99,5	0,191
	Média	DP	Média	DP	Média	DP		p
Determinação	34,49	9,51	40,31	6,76	28,82	8,38	4,319	<0,001**
Responsabilidade	37,67	7,02	40,00	5,32	35,47	7,84	1,929	0,063
Independência	28,30	6,83	26,00	6,23	30,47	6,83	-1,961	0,059
Autoconhecimento	22,45	6,05	25,00	5,16	20,06	5,97	2,535	0,017*
Conhecimento da Realidade	30,91	6,50	32,63	6,21	29,29	6,53	1,500	0,144
Maturidade Total	153,73	21,10	163,94	13,42	144,12	22,78	3,020	0,005**
Autoeficácia	3,51	0,79	3,87	0,60	3,17	0,81	2,791	0,009**

Nota. Variável com distribuição assimétrica descrita pela mediana (mínimo-máximo) e com distribuição simétrica pela média e desvio padrão. Valor p obtido através do teste t de Student para amostras independentes para variáveis com distribuição simétrica e teste de Mann Whitney para variáveis com distribuição assimétrica. \* p value < 0,05; \*\* p value 0,01.

Tabela 4  
Tabela comparativa dos escores dentro dos grupos

	Grupo experimental n=16					Grupo controle n=17				
	Pré		Pós		p	Pré		Pós		p
	Mediana	Min-Max	Mediana	Min-Max		Mediana	Min-Max	Mediana	Min-Max	
Ansiedade	3	(2-4)	3	(1-4)	0,317	3	(2-4)	3	(1-4)	0,999
	M	DP	M	DP	p	M	DP	M	DP	p
Determinação	29,88	8,88	40,31	6,76	<0,001	28,71	10,88	28,82	8,38	0,948
Responsabilidade	36,25	5,83	40,00	5,32	0,016*	38,35	6,53	35,47	7,84	0,019*
Independência	25,63	6,47	26,00	6,23	0,821	29,47	5,84	30,47	6,83	0,344
Autoconhecimento	21,69	6,09	25,00	5,16	0,042*	22,47	4,99	20,06	5,97	0,031*
Conhecimento da realidade	26,25	5,32	32,63	6,21	0,001**	27,59	6,76	29,29	6,53	0,253
Maturidade Total	139,69	23,6	163,94	13,42	0,001**	146,59	25,74	144,12	22,78	0,545
Autoeficácia	3,11	0,87	3,87	0,60	0,001**	3,41	0,63	3,17	0,81	0,281

Nota. Variável com distribuição simétrica descrita pela mediana (mínimo-máximo) e com distribuição simétrica pela média e desvio padrão. Valor p obtido através do teste t de Student para amostras pareadas para variáveis com distribuição simétrica e teste de Wilcoxon para variáveis com distribuição assimétrica. \* p value < 0,05; \*\* p value 0,01

## Discussão

Com a tecnologia em expansão, o desenvolvimento de sistemas online para a orientação profissional oferece uma importante oportunidade no campo de aconselhamento de carreira (Sampson & Osborn, 2015). A utilização do aconselhamento online para promover a

escolha profissional é considerado um método prático e auxilia as pessoas a entenderem suas condições para empreender em determinada carreira, além de possuir a vantagem - quando comparado com o método presencial - de proporcionar orientação ao usuário em regiões remotas e ainda quando lhe for mais conveniente (Pordehan et al., 2020).

Após seis semanas de intervenção no sistema informatizado online, houve diferenças significativas nas variáveis Maturidade Total (e nas subescalas Determinação e Autoconhecimento) e na Autoeficácia no grupo experimental quando comparadas com o grupo controle, confirmando a primeira hipótese deste estudo. Os participantes apresentaram, após a intervenção, um aumento na percepção da sua capacidade para resolver dificuldades referentes à sua escolha profissional (Autoeficácia). Tais crenças podem impactar a motivação no engajamento das atividades (Dantas & Azzi, 2015), uma vez que as pessoas agem sobre o que elas acreditam que podem fazer (Bandura, 1997). Neste sentido, criar metas através de tarefas que possam ser alcançadas num determinado intervalo de tempo, favorece o desenvolvimento da autoeficácia, pois os adolescentes experenciam o êxito e lhes proporciona uma maior possibilidade de estabelecer metas a um prazo maior (Reis, 2014), além de a autoeficácia ter uma elevada influência no processo de tomada de decisão (Ambiel & Hernández, 2016; Reis, 2014).

Também se verificou o efeito da intervenção na decisão profissional (Determinação). A Determinação aponta o grau de segurança e de decisão ante a escolha profissional (Neiva, 1999). Este resultado vai ao encontro do estudo realizado por Betz e Borgen (2009), o qual comparou a eficácia de dois sistemas de exploração de carreira online e houve um aumento significativo na autoeficácia e na decisão de carreira dos participantes. Resultado positivo semelhante, no que diz respeito à decisão de carreira, apontou o experimento de Herman (2010), ao propor uma intervenção automatizada de aconselhamento profissional. Este sucesso na intervenção pode estar relacionado com a homogeneidade dos participantes, seus objetivos ou problemas (Herman, 2010). Sendo assim, é digno de observação que os critérios de inclusão neste estudo corroboraram para a similaridade dos participantes.

Dentro deste contexto, um dos objetivos da orientação profissional é promover o autoconhecimento e, neste respectivo escore, houve uma diferença significativa após a intervenção. A primeira sessão da orientação profissional objetivou conhecer os temas de vida significativos dos participantes, propiciando o autoconhecimento. A reflexão proporcionada pela entrevista estilo de carreira (Savickas, 1998) auxilia a pessoa a identificar os temas que conectam as suas histórias, para então integrá-las em uma narrativa coerente e que gere significado. Além disso, foi proposta em uma das sessões da intervenção a avaliação dos tipos profissionais, baseada no modelo hexagonal de Holland (1959, 1997), o qual permite a compreensão dos interesses conforme seis tipos de perfis: realista, investigativo, artístico, social, empreendedor e convencional. Para Lent et al. (1994) os resultados obtidos, através de instrumentos de avaliação dos interesses profissionais, manifestam um padrão de gosto, aversão ou indiferença a atividades, áreas ou situações ocupacionais.

Todavia, os escores nas subescalas de Responsabilidade, Independência e Conhecimento da Realidade da Maturidade Total não mostraram melhora significativa após a intervenção, o que sugere pouca preocupação com a tomada de decisão profissional e com ações para a sua efetivação (Responsabilidade), baixa autonomia frente à escolha, sendo influenciáveis pelas opiniões da família ou dos amigos (Independência) e pouco conhecimento das profissões, mercado de trabalho, nível salarial e instituições de ensino (Conhecimento da Realidade). Ainda, a intervenção contemplou duas sessões para o conhecimento da realidade educativa e socioprofissional. Entretanto, diferentemente das sessões voltadas para o autoconhecimento, foram propostas tarefas de carreira que exigiam dos adolescentes um investimento além da sessão, a saber, realizar pesquisas de profissões e universidades na Internet, grades curriculares dos cursos de maior interesse, médias salariais e entrevistas com profissionais das áreas interessadas. Estas tarefas foram indicadas com encorajamento para estimular a exploração vocacional e para engajar a reflexão sobre os assuntos abordados, durante a intervenção. Contudo, é provável que nem todos os participantes tenham empreendido determinadas ações, acarretando numa efetividade mais restrita nesta dimensão da Maturidade Profissional.

Quando comparados os escores dentro dos grupos, foi identificado um aumento na Maturidade Total e nas suas subescalas de Determinação, Responsabilidade, Autoconhecimento e Conhecimento da Realidade, assim como na variável de Autoeficácia no grupo experimental. Tais indicadores sugerem que, no decorrer das sessões de orientação profissional, os participantes aprenderam mais sobre si em relação a interesses, habilidades e características pessoais (Autoconhecimento), ampliaram seus conhecimentos da realidade educativa e socioprofissional (Conhecimento da Realidade), se envolveram com a tomada de decisão profissional (Responsabilidade) e ficaram seguros com a decisão tomada (Determinação).

Ainda em uma análise dentro de cada grupo, a subescala de Independência não mostrou diferença significativa entre o pré e o pós-teste, tanto no grupo experimental quanto no grupo controle. Tais achados sugerem que não houve impacto na autonomia para fazer a escolha profissional, ocorrendo a influência da família ou amigos para esta escolha. Os adolescentes dependem da família em diversos aspectos (econômico, legal, afetivo), e da opinião dos seus pares, uma vez que estão na fase de construção da identidade. Na etapa do desenvolvimento em que se encontram, ocorrem vivências para a separação da família e maior identificação e vinculação com os pares, variando apenas as figuras de dependência. A família possui um papel variado, pois ora pode auxiliar, ora dificultar as preferências do indivíduo em relação à sua profissão, à medida que apresenta suas expectativas e valores sociais em relação a determinadas profissões (Silva et al., 2016).

Assim, é importante que o adolescente possa pensar e eleger o que pode contribuir com a sua decisão nessa influência, discriminando para escolher com autonomia e responsabilidade (Junqueira & Melo-Silva, 2014).

Geralmente, a escolha da profissão é marcada pela autocobrança e pela pressão social para ser aprovado em um curso superior e a união desses dois fatores pode desencadear o surgimento de estresse e ansiedade, além de consequências físicas, psíquicas e sociais que podem prejudicar a qualidade de vida do adolescente (Silva et al., 2015). A intervenção de seis semanas, no formato online, não produziu diferença significativa entre o grupo experimental e o grupo controle na Ansiedade, contrariando a hipótese dois deste estudo. Parece ser um processo comum para alunos, que enfrentam um processo de decisão de carreira, experimentar ansiedade para a escolha da ocupação (Nalbantoglu-Yilmaz & Cetin-Gunduz, 2018; Reis, 2014), bem como com relação à sua família, no que tange à aceitação da sua indecisão e na dificuldade de compartilhar sonhos (Nalbantoglu-Yilmaz & Cetin-Gunduz, 2018). Além disso, uma inadequação das estratégias de enfrentamento, nesta fase, pode relacionar-se com a ansiedade.

A intervenção teve perdas – três participantes no grupo experimental e duas participantes no grupo controle. No grupo experimental, a primeira evasão se deu com um participante que escolheu a profissão na terceira sessão e não quis dar continuidade no processo de orientação profissional. A segunda perda, no mesmo grupo, ocorreu com uma participante que foi até a quinta sessão, não executando o plano de ação proposto na sessão seis. A última perda se tratou de uma participante que realizou todas as sessões, mas não respondeu ao pós-teste. As perdas no grupo controle se referem a duas participantes que não tinham mais interesse em realizar a orientação profissional e não responderam ao pós-teste.

Ainda é digno de nota mencionar que o fórum, para tirar dúvidas e compartilhar informações entre os participantes e a pesquisadora, teve a mínima utilização dos orientandos. A necessidade maior de suporte ocorreu para realizar a primeira sessão, pois as atividades exigiam uma maior reflexão sobre si mesmos, somado ao fato de haver a adaptação ao método online, em que há a necessidade de maior autonomia.

### Conclusão

A intervenção para a escolha profissional através de um sistema online baseado na teoria de construção de carreira (Savickas, 2005), em alunos do terceiro ano do ensino médio, foi positiva para a Maturidade (Maturidade Total e dimensões Determinação e Aautoconhecimento) e a Autoeficácia. Os resultados revelaram a aquisição de competências para a tomada de decisão de forma madura e aumento no sentimento de capacidade para concretizar

uma escolha profissional. Neste sentido, o estudo inovou ao propor o desenvolvimento de um sistema online de orientação profissional e mensurar sua eficácia por meio de um estudo empírico.

No que tange às subdimensões Independência e Responsabilidade da Maturidade Total, nas quais não houve resultado significativo neste estudo, sugere-se o desenvolvimento de intervenção mais direcionada a este intuito. Por esta razão, recomenda-se a criação de mais uma sessão na intervenção que contemple o aconselhamento de como o adolescente pode relativizar as influências e contribuições, recebidas dos seus pais ou amigos, para uma tomada de decisão com maior liberdade, bem como receber a orientação da importância de se envolver e se preocupar com o planejamento do seu futuro no momento, a fim de aumentar o empreendimento de ações para a efetivação da escolha profissional. A intervenção possuiu maior ênfase nos pilares do autoconhecimento, do conhecimento da realidade, no auxílio à tomada de decisão, no envolvimento da família e no planejamento das ações para a efetivação da escolha profissional. De modo semelhante, indica-se para a ansiedade frente à escolha profissional, sistemas de apoio aos adolescentes através do aconselhamento psicológico, de modo a promover o seu papel emocional e regulador e impulsionar as motivações pessoais. Ademais, também há a possibilidade de realizar, durante o processo de orientação profissional, estratégias de coping direcionadas para a redução da ansiedade, uma vez que o fato de a decisão profissional ter sido tomada não significou ser suficiente para a minimização da Ansiedade.

Além disso, o estudo apresentou como limitação uma amostra restrita a uma região do estado do Rio Grande do Sul, podendo refletir apenas a realidade local. Através do contato com a maioria das escolas no Vale dos Sinos, foi possível recrutar 88 estudantes interessados em participar e com os critérios de inclusão no estudo, a amostra reduziu para 38.

Dado a esse panorama, realizar tarefas extracurriculares poderia ser mais difícil para alguns alunos devido à fase em que se encontravam – alguns já trabalhavam, outros possuíam atividades além da escola, como curso técnico. Deste modo, a orientação em sistema informatizado online se adequou a esta característica dos adolescentes, devido a estar disponível a qualquer momento do dia e durante todo o período da orientação profissional. Entretanto, se por um lado favoreceu a flexibilização do horário em que o estudante iria se dedicar para a sessão, por outro houve a necessidade da disciplina para que as sessões e suas respectivas atividades não acumulassem.

E destaca-se, ainda, o uso da tecnologia, a qual faz parte da rotina dos adolescentes, uma vez que há uma frequente utilização da Internet, redes sociais, aplicativos, jogos e outros recursos. Esta forma de comunicação faz com que haja uma adaptação às mudanças e um aproveitamento das oportunidades.

Em suma, os resultados empíricos mostraram que um sistema online de intervenção para a escolha profissional, baseada na teoria de construção de carreira, foi efetivo para as variáveis de Autoeficácia e Maturidade Profissional. O processo de aconselhamento pelo sistema online com vídeos pré-gravados exigiu atenção e dedicação dos adolescentes, principalmente por não haver a

presença física do conselheiro. Acredita-se que realizar o trabalho de modo híbrido potencializaria os resultados da intervenção, visto que a relação presencial pode gerar maior comprometimento do participante. O intuito não é substituir a modalidade tradicional da orientação profissional, mas proporcionar uma facilidade ao conselheiro, já que o sistema comporta a forma individual ou coletiva.

## Referências

- Ambiel, R. A., & Hernández, D. N. (2016). Relações entre autoeficácia para escolha profissional, exploração e indecisão vocacional. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 17(1), 67-75.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527692>
- Bardagi, M. P., & Albanaes, P. (2015). Avaliação de intervenções vocacionais no Brasil: uma revisão da literatura. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 16(2), 123-135.
- Beck, J. S. (1997). *Terapia cognitiva: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed.
- Betz, N. E., & Borgen, F. H. (2009). Comparative effectiveness of CAPA and Focus on-line career assessment systems with undecided college students. *Journal of Career Assessment*, 17(4), 351-366. <https://doi.org/10.1177/1069072709334229>
- Betz, N. E., Klein, K. L., & Taylor, K. M. (1996). Evaluation of a short form of the career decision-making self-efficacy scale. *Journal of Career Assessment*, 4(1), 47- 57. <https://doi.org/10.1177/106907279600400103>
- Biaggio, A. M. B. & Natalício, L. (1979). *Manual para o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE)*. Rio de Janeiro, RJ: CEPA.
- Bimrose, J., Kettunen, J., & Goddard, T. (2015). ICT—the new frontier? Pushing the boundaries of careers practice. *British Journal of Guidance & Counselling*, 43(1), 8-23. <https://doi.org/10.1080/03069885.2014.975677>
- Brott, P. E. (2004). Constructivist assessment in career counseling. *Journal of Career Development*, 30(3), 189-200. <https://doi.org/10.1023/B:JOC.0000015539.21158.53>
- Camargo, L. S., & Libório, R. M. C. (2010). Do risco à proteção: O papel da escola na vida dos adolescentes do ensino médio. In D. J. Silva, J. M. Lima & P. C. Raboni (Orgs.), *Pesquisa em educação escolar* (pp.195-209). São Paulo: Cultura Acadêmica.
- Campos, R. R. F., & Noronha, A. P. P. (2016). A relação entre indecisão profissional e otimismo disposicional em adolescentes. *Temas em Psicologia*, 24(1), 219-232. 0
- Costa, J. D. A. D. (2016). *O papel da motivação na indecisão generalizada em estudantes de escolas secundárias e profissionais*. [Dissertação de mestrado, Universidade de Coimbra]. Repositório científico da UC. <http://hdl.handle.net/10316/34227>
- Dantas, M. A., & Azzi, R. G. (2015). Adaptação brasileira da escala de autoeficácia na tomada de decisão de carreira. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 16(2), 149-160.
- Davey, H. M., Barratt, A. L., Butow, P. N., & Deeks, J. J. (2007). A one-item question with a Likert or Visual Analog Scale adequately measured current anxiety. *Journal of clinical epidemiology*, 60(4), 356-360. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2006.07.015>
- De Andrade, A. L., & de Oliveira, M. Z. (2020). Apego e o Efeito mediador da Autoeficácia e Satisfação com Vida na Expectativa de Sucesso de Universitários. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 10(1), 34-53. <http://doi.org/10.26864/PCS.v10.n1.2>
- Dozier, V. C., Sampson Jr, J. P., Lenz, J. G., Peterson, G. W., & Reardon, R. C. (2015). The impact of the Self-Directed Search Form R Internet Version on counselor-free career exploration. *Journal of Career Assessment*, 23(2), 210-224. <http://doi.org/10.1177/1069072714535020>

- Esbrogeio, M. C., & Melo-Silva, L. L. (2012). Informação profissional e orientação para a carreira mediadas por computador: uma revisão da literatura. *Psicologia USP*, 23(1), 133-155. <http://doi.org/10.1590/S0103-65642012000100007>
- Herman, S. (2010). Career HOPES: An Internet-delivered career development intervention. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 339-344. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.11.003>
- Holland, J. L. (1959). A theory of vocational choice. *Journal of Counseling Psychology*, 6(1), 35-45. <https://doi.org/10.1037/h0040767>
- Holland, J. L. (1997). *Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments* (3rd ed.). Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Junqueira, M. L., & Melo-Silva, L. L. (2014). Maturidade para a escolha de carreira: estudo com adolescentes de um serviço-escola. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 15(2), 187-199.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of vocational behavior*, 45(1), 79-122. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027>
- Manaia, M. M. C., Medeiros, A. P., dos Santos, G. A. G., & Melo-Silva, L. L. (2013). Carta aos pais: uma estratégia de comunicação dos filhos sobre a escolha da carreira. *Revista da SPAGESP*, 14(2), 19-38.
- Maples, M. R., & Luzzo, D. A. (2005). Evaluating DISCOVER's effectiveness in enhancing college students' social cognitive career development. *The career development quarterly*, 53(3), 274-285. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.2005.tb00996.x>
- Melo-Silva, L. L. (2011). Intervenção e avaliação em orientação profissional. In Ribeiro, M. A. & Melo-Silva L. L. (Orgs.). *Compêndio de Orientação Profissional e de Carreira*, (pp. 155-192). São Paulo: Vetor.
- Miles, M. M., Szewdo, D. E., & Allen, J. P. (2018). Learning to cope with anxiety: Long-term links from adolescence to adult career satisfaction. *Journal of Adolescence*, 64, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.01.003>
- Murgo, C. S., Barros, L. O., & Sena, B. C. S. (2018). Associações entre Estilos Parentais, Interesses e Indecisão Profissional em Estudantes do Ensino Médio. *Psico-USF*, 23(4), 693-703. <https://doi.org/10.1590/1413-82712018230409>
- Nalbantoglu-Yilmaz, F., & Cetin-Gunduz, H. (2018). Career Indecision and Career Anxiety in High School Students: An Investigation through Structural Equation Modelling. *Eurasian Journal of Educational Research*, 78, 23-41. <https://doi.org/10.14689/ejer.2018.78.2h>
- Neiva, K. M. C. (1999). *Escala de maturidade para a escolha profissional (EMEP)*. São Paulo: Vetor.
- Nota, L., Santilli, S., & Soresi, S. (2016). A life-design-based online career intervention for early adolescents: Description and initial analysis. *The Career Development Quarterly*, 64(1), 4-19. <https://doi.org/10.1002/cdq.12037>
- Núñez-Peña, M. I., Guilera, G., & Suárez-Pellicioni, M. (2014). The single-item math anxiety scale: An alternative way of measuring mathematical anxiety. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 32(4), 306-317. <https://doi.org/10.1177/0734282913508528>
- Pordelan, N., Sadeghi, A., Abedi, M. R., & Kaedi, M. (2020). Promoting student career decision-making self-efficacy: An online intervention. *Education and Information Technologies*, 25(2), 985-996. <https://doi.org/10.1007/s10639-019-10003-7>
- Primi, R., Muniz, M., Nunes, M., & Mansão, C.M. (2008). *Avaliação dos Tipos Profissionais de Holland – ATPH*. Relatório Técnico não publicado.
- Reis, M., Camacho, I. N. M., da Silva Ramiro, L. I., Tomé, G. M. Q., Gomes, P., dos Santos, T. G. S., ... & de Matos, M. M. N. G. (2016). A escola e a transição para a universidade: idades transacionais e o seu impacto na saúde-notas a partir do estudo HBSC/OMS. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 6(2), 77-92.
- Reis, S. F. J. (2014). *Ansiedade e auto-eficácia na tomada de decisão vocacional*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra]. Repositório científico da UC. <http://hdl.handle.net/10316/27887>
- Salgado, J. F., & Moscoso, S. (2003). Internet-based Personality Testing: Equivalence of Measures and Assesses' Perceptions and Reactions. *International Journal of Selection and Assessment*, 11(2-3), 194-205. <https://doi.org/10.1111/1468-2389.00243>
- Sampson, J. P., & Osborn, D. S. (2015). Using information and communication technology in delivering career interventions. In P. J. Hartung, M. L. Savickas, & W. B. Walsh (Eds.), *APA handbook of career intervention: Applications*.

- APA handbooks in psychology (v. 2, pp. 57–70). Washington, DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14439-005>
- Savickas, M. L. (1997). Career adaptability: An integrative construct for life-span, lifespace theory. *The Career Development Quarterly*, 45(3), 247-259. <https://doi.org/10.1002/j.2161-0045.1997.tb00469.x>
- Savickas, M. L. (1998). Career style assessment and counseling. In T. J. Sweeney. *Adlerian counseling: A practitioner's approach* (pp. 329-360). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.). *Career development and counselling: Putting theory and research to work* (pp. 42-70). Hoboken: Wiley.
- Savickas, M. L. (2012). Career construction theory and practice. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counselling: Putting theory and research to work*. (2nd Ed). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Savickas, M. L. (2013). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.). *Career development and counselling: Putting theory and research to work* (2 ed., pp. 147-183). Hoboken: Wiley.
- Secretaria de Assuntos Estratégicos [SAE]. (2013). *Relatório de definição da classe média no Brasil*. [Website]. Brasília, DF, Brasil.
- Silva, J. E., Fuzaro, C. M., & Pacheco, M. M. D. R. (2016). A escolha profissional para adolescentes: Panorama de estudos e pesquisas. *Revista Magistro*, 1(13), 170-185.
- Silva, M. L. D., Oliveira, J. D., Carvalho, M. L. D., & Corvino, C. (2015, September). Atenção à saúde de pré-vestibulandos. In *Congresso de extensão universitária da UNESP* (pp. 1-4). Universidade Estadual Paulista (UNESP): São Paulo.
- Spielberger C. D., Gorsuch, R. L. & Lushene, R. D. (1970). *STAI: manual for the State - Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Spokane, A. R., & Nguyen, D. (2015). Progress and prospects in the evaluation of career assistance. *Journal of Career Assessment*, 24(1), 3-25. <https://doi.org/10.1177/1069072715579665>
- Soares, A. B., da Silva, A. D. G. B., de Alcantara Souza, B., & Lima, P. F. (2019). Fatores associados à adaptação acadêmica de estudantes de psicologia do primeiro período. *Revista Interamericana de Psicologia*, 53(3), 431-443. <https://doi.org/10.30849/rip/ijp.v53i3.950>
- Super, D. E. (1955). The dimensions and measurement of vocational maturity. *Teachers College Record*, 57, 151-163.
- Super, D. E., & Knasel, E. G. (1981). Career development in adulthood: Some theoretical problems and a possible solution. *British Journal of Guidance and Counselling*, 9(2), 194-201. <https://doi.org/10.1080/03069888108258214>
- Super, D. E., Savickas, M. L., & Super, C. M. (1996). The Life-span, Life-space approach to careers. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career Choice and Development* (3rd ed., pp. 121-178). San Francisco: Jossey-Bass.
- Teixeira, M. A. P., & Gomes, W. B. (2005). Decisão de carreira entre estudantes em fim de curso universitário. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 21(3), 327-334. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722005000300009>
- Tjalla, A., Herdi, & Kustandi, C. (2015). Green education-based model online career counseling “ACIS-Q” to enhance career maturity of vocational schools students. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 4(1), 36-42. <https://doi.org/10.586/ijrsp.2015.993>
- Turon, H., Carey, M., Boyes, A., Hobden, B., Dilworth, S., & Sanson-Fisher, R. (2019). Agreement between a single-item measure of anxiety and depression and the Hospital Anxiety and Depression Scale: A cross-sectional study. *PloS one*, 14(1), e0210111. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0210111>
- Vignoli, E. (2015). Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 182-191. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2015.06.005>
- Viinikangas, A., Lahti, S., Yuan, S., Pietilä, I., Freeman, R., & Humphris, G. (2007). Evaluating a single dental anxiety question in Finnish adults. *Acta Odontologica Scandinavica*, 65(4), 236-240. <https://doi.org/10.1080/00016350701395932>

Recebido: 20/01/2020  
1ª reformulação: 19/06/2020  
Aceito: 31/08/2020

Sobre os autores:

**Lise Ana Sassi** é Psicóloga (PUCRS); Especialista em Coaching e Aprendizagem Organizacional (FADERGS); Mestre em Psicologia Clínica (Unisinos); Orientadora Profissional, Psicóloga Organizacional, do Trabalho e da Clínica.

*E-mail:* lisesassi@gmail.com

**Muhammed Jamil Anwarul Islam** é Médico (UFCSPA); Pós-graduado em Medicina do Trabalho (IAHCS); Especialista em Medicina do Trabalho (ANAMT/AMB). Médico de Saúde Ocupacional.

*E-mail:* jimboken@hotmail.com