



Estou a terminar o curso e agora?

Como lidar com a ansiedade associada à entrada no mercado de trabalho

A entrada no mercado de trabalho constitui uma das transições mais significativas na vida adulta jovem. Após anos de formação académica, expectativas e investimento pessoal, o confronto com o mundo profissional pode despertar níveis elevados de ansiedade. Esta ansiedade é compreensível e, até, em muitos casos, expectável e adaptativa, uma vez que este momento envolve incerteza, avaliação externa e a perceção de que o futuro depende de decisões tomadas num curto espaço de tempo.

Do ponto de vista psicológico, a ansiedade associada à entrada no mercado de trabalho surge, frequentemente, da combinação entre pressão social associada à profissão escolhida, expectativas internas e externas elevadas e ausência de experiência percebida. Muitos jovens adultos sentem que “deveriam já saber” o que querem fazer, onde querem trabalhar e que percursos profissionais desejam seguir. A comparação com colegas que podem parecer mais certos das suas decisões ou estarem mais avançados na carreira intensifica a sensação de atraso ou inadequação, mesmo quando os percursos são, na realidade, muito distintos.

Uma das fontes centrais desta ansiedade é a incerteza. Ao contrário do contexto académico, onde os objetivos são relativamente claros e o progresso é medido através de avaliações formais, o mercado de trabalho apresenta regras menos explícitas. Processos de recrutamento longos, respostas inexistentes ou rejeições pouco explicadas podem ser interpretados de forma pessoal, alimentando a incerteza, a dúvida e até à autocrítica, levando a pensamentos como “serei suficiente?”. É importante compreender que estas

experiências refletem, muitas vezes, dinâmicas estruturais do mercado de trabalho e não falhas individuais.

A percepção de falta de competências é outro fator relevante. Mesmo indivíduos bem preparados academicamente podem sentir que não possuem as capacidades “certas” ou suficientes para o mundo profissional. Podem até sentir que tudo o que aprenderam no curso terá pouca aplicabilidade prática no mercado de trabalho. No entanto, a adaptação ao contexto profissional é um processo gradual, baseado na aprendizagem contínua, na tentativa e o erro, bem como no desenvolvimento de competências em contexto real.

É fundamental que seja reformulada a forma como é encarada esta transição. Reduzir a ansiedade não implica eliminar o medo, mas sim desenvolver uma relação mais funcional e positiva com o mesmo. A ansiedade pode ser um sinal de envolvimento e de importância atribuída ao futuro, desde que não se transforme num obstáculo. Definir objetivos realistas, simples e a curto prazo, em vez de metas rígidas e distantes, poderá ser o primeiro passo para contribuir para uma maior sensação de controlo e autoeficácia.

A preparação prática desempenha também um papel regulador da ansiedade. Organizar um currículo claro, preparar possíveis respostas em contextos de entrevistas de emprego e compreender que o primeiro emprego não define toda a carreira, poderá ajudar a reduzir a pressão excessiva associada a esta fase. Paralelamente, é essencial trabalhar a autoavaliação de forma equilibrada, reconhecendo as competências já adquiridas e aceitando que a aprendizagem profissional não termina com a conclusão do curso, sendo um processo contínuo.

O apoio social (por parte do círculo de amigos, colegas e família) e o apoio psicológico focado na orientação vocacional ou na própria gestão e/ou desenvolvimento de carreira assumem particular importância neste período. Partilhar dúvidas e receios com colegas, familiares ou profissionais de saúde mental permite normalizar a experiência e reduzir o sentimento de isolamento emocional, visualizando esta experiência como algo comum e adaptativo. A ansiedade tende a intensificar-se quando é vivida em silêncio, enquanto a sua verbalização poderá contribuir para uma perspetiva mais realista e compassiva sobre o próprio percurso.

Por fim, importa reforçar que a entrada no mercado de trabalho não é um teste à identidade ou ao valor pessoal de ninguém. O percurso profissional constrói-se ao longo do tempo, com avanços, recuos e até ajustamentos. Aceitar a incerteza como parte integrante do processo e permitir-se a errar são passos fundamentais para uma transição mais saudável para o mercado de trabalho, reconhecendo que o primeiro emprego não define toda uma carreira

futura ou até um percurso de vida. A ansiedade poderá acompanhar este momento, mas não precisa de o definir.

Cofinanciado por:

**PROGRAMA
PARA
PROMOÇÃO
DA
SAÚDE MENTAL
NO
ENSINO SUPERIOR**

DGES Direção-Geral do Ensino Superior



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO