



Como escolher uma carreira

Atividades para aplicar o episódio na sua semana

Antes de começar

No episódio, Alana Anijar contou que entrou em engenharia de alimentos aos 16 anos, guiada pelos valores dos pais, e só percebeu o engano numa visita a uma fábrica de laticínios. Este workbook reúne as cinco ferramentas de uma orientação profissional para você fazer, no papel, as perguntas que ela não fez a tempo.

COMO USAR

Faça uma página por dia, sem pressa. Serve para quem vai escolher a primeira profissão e para quem pensa em mudar de área. Não existe uma resposta certa: existe a resposta que tem mais a ver com você.

"Eu não acredito que exista só uma carreira certa para cada pessoa. Existem melhores escolhas."

1. Seus interesses

01 O que você faz sem ver o tempo passar? Liste atividades, assuntos e lugares.

02 Sobre o que você lê, assiste ou pesquisa por vontade própria, sem ninguém pedir?

03 Que tipo de atividade mais combina com você: mexer com as mãos, investigar, criar, cuidar de pessoas, liderar ou organizar? Por quê?

2. Suas habilidades

Alana menosprezava a facilidade de ouvir e de mediar conflitos. Achava que não tinha nada a ver com profissão. Que talento seu parece "normal" demais para ser levado a sério?

01 Em que as pessoas costumam pedir a sua ajuda?

02 Que habilidades você leva para qualquer área? (comunicação, organização, gestão do tempo, escuta...)

03 Que habilidade você gostaria de desenvolver nos próximos anos?

3. Seus valores

Marque o que é inegociável para você num trabalho. Depois circule os três mais importantes.

- ☐ Estabilidade e salário previsível
- ☐ Desafios novos o tempo todo
- ☐ Flexibilidade de horário e de lugar
- ☐ Sentir que meu trabalho ajuda alguém
- ☐ Liberdade para criar e inovar
- ☐ Reconhecimento e possibilidade de crescer
- ☐ Tempo para a família e para a vida fora do trabalho

01 Esses valores são seus ou são de outra pessoa (pais, amigos, sociedade)?
Como você sabe?

4. Sua personalidade

De 0 a 10, quanto você recarrega a energia estando com outras pessoas? (0 = preciso de silêncio e tempo sozinha; 10 = gente me dá energia)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

01 Você prefere uma rotina previsível ou dias que mudam o tempo todo? Dê um exemplo de quando você rendeu melhor.

02 Pensando na sua nota acima, que ambiente de trabalho tende a te adoecer? E qual tende a te fazer bem?

5. O seu futuro, visto de perto

O choque de Alana veio ao ver o dia a dia real de um engenheiro de alimentos. Antecipe essa visita.

01 Descreva uma terça-feira comum daqui a 5 anos: onde você acorda, com quem trabalha, o que faz das 9h às 18h.

02 E daqui a 10 anos? O que mudou na sua vida e no seu trabalho?

03 Que profissão ou área combina com essas duas cenas? Que detalhe da rotina dela você ainda não conhece?

Experimental antes de decidir

Errar não é fracasso, é informação. Planeje pequenas experiências nesta semana: um vídeo sobre a rotina de uma profissão, uma conversa com quem trabalha na área, um curso curto.

Dia	Experiência	Como me senti	O que aprendi sobre mim
Seg			
Ter			
Qua			
Qui			
Sex			
Sáb			
Dom			

01 Qual experiência despertou mais interesse? Qual você prefere evitar?

Próximo passo

Releia as páginas anteriores. Escreva o que se repetiu nos interesses, nas habilidades, nos valores e na cena do futuro.

01 Que caminho (ou caminhos) aparece com mais força? Qual é um passo concreto que você pode dar nas próximas duas semanas?

Quer fazer esse caminho com apoio? Na Psi do Futuro há psicólogas com experiência em orientação profissional e transição de carreira. No formulário, conte que essa é a sua demanda.

[Encontrar minha psicóloga →](#)

Este material é informativo e não substitui atendimento psicológico ou psiquiátrico. Se você está em sofrimento intenso ou tem pensamentos de morte, ligue para o CVV, número 188 (gratuito, 24 horas). Em emergência, ligue 192 (SAMU).