

## **Como a ansiedade de carreira impacta a transição da universidade para o mercado de trabalho**

Ana Carolina Souza Gama Marchitto<sup>1</sup>, Carolina Martins Santos<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade do Grande Rio Professor José de Souza HerdyRio -, Nova Iguaçu – Rio de Janeiro, Brasil

\*Autor correspondente: carolinamartinss002@gmail.com

### **Resumo:**

A transição do final do período universitário para a entrada no mercado de trabalho pode ser desafiadora, marcada por incertezas e dificuldades que afetam diretamente os jovens, especialmente no que se refere à ansiedade de carreira. Esta pesquisa tem como objetivo analisar como a ansiedade de carreira influencia a inserção desses jovens no mercado, considerando seus efeitos comportamentais, emocionais e profissionais. Trata-se de um estudo de abordagem qualitativa, realizado com jovens de 18 a 30 anos, por meio de entrevistas presenciais semiestruturadas, com o intuito de identificar os principais fatores que contribuem para o desenvolvimento desse tipo de ansiedade e estresse. Os resultados indicam a presença significativa de ansiedade de carreira entre os participantes, evidenciando sentimentos de insegurança, pressão e incerteza durante o processo de transição da universidade para o mercado de trabalho. Conclui-se que compreender esse fenômeno é fundamental para o desenvolvimento de estratégias que favoreçam a adaptação e o bem-estar desses jovens.

### **Palavras chave:**

Ansiedade de carreira; jovens e empregabilidade; transição universidade-mercado de trabalho; Psicologia Organizacional.

### **Abstract:**

The transition from the end of the university period to entering the job market can be challenging, marked by uncertainties and difficulties that directly affect young people, especially with regard to career anxiety. This research aims to analyze how career anxiety influences the insertion of these young people into the job market, considering its behavioral, emotional, and professional effects. This is a qualitative study, conducted with young people aged 18 to 30, through semi-structured face-to-face interviews, with the aim of identifying the main factors that contribute to the development of this type of anxiety and stress. The results indicate a significant presence of career anxiety among participants, highlighting feelings of insecurity, pressure, and uncertainty during the transition process from university to the job

market. It is concluded that understanding this phenomenon is essential for the development of strategies that promote the adaptation and well-being of these young people.

Keywords:

Career anxiety; youth and employability; university-to-job market transition; Organizational Psychology.

Resumen:

La transición del final del período universitario a la entrada en el mercado laboral puede ser desafiante, marcada por incertidumbres y dificultades que afectan directamente a los jóvenes, especialmente en lo que respecta a la ansiedad de carrera. Esta investigación tiene como objetivo analizar cómo la ansiedad de carrera influye en la inserción de estos jóvenes en el mercado laboral, considerando sus efectos conductuales, emocionales y profesionales. Se trata de un estudio de enfoque cualitativo, realizado con jóvenes de 18 a 30 años, mediante entrevistas presenciales semiestructuradas, con el objetivo de identificar los principales factores que contribuyen al desarrollo de este tipo de ansiedad y estrés. Los resultados indican una presencia significativa de ansiedad de carrera entre los participantes, evidenciando sentimientos de inseguridad, presión e incertidumbre durante el proceso de transición de la universidad al mercado laboral. Se concluye que comprender este fenómeno es fundamental para el desarrollo de estrategias que favorezcan la adaptación y el bienestar de estos jóvenes.

Palabras clave:

Ansiedad de carrera; jóvenes y empleabilidad; transición universidad-mercado de trabajo; Psicología Organizacional.

### **Introdução**

Um dos maiores desafios enfrentados atualmente é a baixa inserção de jovens no mercado de trabalho, o que gera uma preocupação global, tendo em vista a necessidade de mão de obra para os mais diversos setores. No Brasil, a população em idade ativa de trabalho representa uma parcela significativa da sociedade. De acordo com os microdados da PNAD Contínua, disponibilizados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), uma pesquisa realizada no primeiro trimestre de 2024 mostrou que existem cerca de 48 milhões de jovens entre 15 e 29 anos, representando 27,4% da população economicamente ativa. Entretanto, esse número apresentou um decréscimo em relação ao primeiro trimestre de 2012, quando essa faixa

etária representava 33,8% da população economicamente ativa. Assim, torna-se essencial a análise dos principais fatores que contribuem para esse declínio. Algumas das possíveis causas incluem a falta de incentivo à escolha de carreiras desde a infância. Em países como os Estados Unidos, os estudantes têm acesso a uma ampla variedade de atividades extracurriculares que vão desde culinária até carpintaria, permitindo que identifiquem talentos e habilidades que podem ser aplicados em suas futuras profissões. Uma pesquisa da Universidade de Illinois em Urbana-Champaign, de 2009, revela que estudantes que participavam de atividades extracurriculares e que possuíam boas habilidades sociais e de trabalho alcançaram níveis educacionais mais altos e tiveram rendimentos superiores dez anos depois, em comparação com colegas acadêmicos menos engajados, demonstrando assim, sua importância. Um estudo realizado na Austrália por Peter A. Creed e Wendy A. Patton, intitulado *Predicting Two Components of Career Maturity in School-Based Adolescents*, publicado em 2003, destacou que a escola tem um papel fundamental no fortalecimento da autoeficácia dos estudantes e no apoio à tomada de decisão de carreira, promovendo um desenvolvimento profissional mais eficaz. De acordo com uma pesquisa realizada pelo Datafolha, em 2022, encomendada pelo Todos pela Educação, 98% dos alunos do ensino médio de escolas públicas entrevistados desejavam que as escolas os preparem para o mercado de trabalho, mostrando, então, que essa preocupação é observada desde o ensino médio. Em relação a essa problemática, quando esses alunos ingressam na faculdade, essa dúvida dá lugar a outra: como posso me inserir nesse grande mercado? Caracterizado por medo do futuro profissional, preocupação com a empregabilidade, dificuldades na tomada de decisão, comparação social e medo da instabilidade financeira pois, o mercado está cada vez mais competitivo, além da insegurança com suas próprias capacidades, esse momento pode impactar significativamente o desempenho e a saúde mental desses universitários. Ao ingressar nas universidades, os jovens escolhem seus cursos por diferentes razões, que vão desde os salários da profissão até afinidade ou realização de um sonho. No entanto, devido à falta de incentivo previamente mencionada, muitos enfrentam dificuldades para se manter nos cursos, seja por falta de identificação com a área ou por ausência de planejamento. Apesar disso, uma parcela significativa consegue concluir a formação, mas, enfrenta o medo da entrada no mercado de trabalho, a ansiedade de carreira e preocupações com o futuro financeiro e a empregabilidade, o que os leva a um estado de insegurança. De acordo com o site LIGHT ON ANXIETY. Career Anxiety: What It is and Symptoms, o termo Ansiedade de Carreira pode ser definido como um fenômeno psicológico caracterizado por preocupação persistente, medo ou estresse relacionados à vida profissional e aos futuros empreendimentos. Esse estado de preocupação é vivido por muitas pessoas durante

momentos desafiadores de suas profissões e um grupo muito afetado são os jovens universitários. Um estudo realizado em 2019 pelo Congresso Virtual Brasileiro de Administração (CONVIBRA) evidenciou que jovens recém-formados apresentam receios em relação ao mercado de trabalho devido ao preconceito das empresas em relação a profissionais sem experiência e à crescente exigência imposta pelo setor. Além desses fatores, o papel passivo de muitos estudantes, que não foram devidamente preparados e desenvolvidos no período escolar, limita sua autonomia e os torna mais vulneráveis ao cenário competitivo do mercado. Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo identificar os principais fatores que levam a sintomas físicos e emocionais causados pela ansiedade de carreira em jovens que estão em transição da universidade para o mercado de trabalho, analisar como esses sintomas se apresentam em cada indivíduo e seus níveis de intensidade, examinar o impacto da ansiedade na saúde mental e no desempenho acadêmico desses alunos, observar como eles enxergam as consequências da ansiedade de carreira no seu perfil profissional e conhecer estratégias de enfrentamento que os alunos utilizam para lidar com a ansiedade de carreira.

### **Métodos**

O tipo da pesquisa foi de uma abordagem qualitativa. O objetivo foi compreender as experiências de jovens universitários em fase de transição para o mercado de trabalho. Destaca-se no que se refere a ansiedade relacionada à escolha profissional e seus impactos emocionais, físicos e comportamentais. Essa abordagem permite uma análise aprofundada das narrativas dos participantes, que possibilitou identificar sentidos e significados construídos no contexto da escolha profissional, conforme orientações teóricas de CREED e PATTON (2003) e abordagens clínicas sobre ansiedade e fatores não cognitivos (LIGHT ON ANXIETY, 2025; LLERAS, 2008). A amostra é composta por 5 estudantes universitários, preferencialmente matriculados nos últimos períodos dos cursos de graduação em uma universidade brasileira. Sendo os critérios de inclusão estar regularmente matriculado(a) no penúltimo ou último ano da graduação, ter entre 18 e 30 anos, demonstrar interesse e disponibilidade para participar da entrevista; e a Assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Sendo os critérios de exclusão, estudantes que não estejam em transição para o mercado de trabalho (como aqueles que pretendem seguir diretamente para a pósgraduação) e indisponibilidade para participar das entrevistas; Os instrumentos utilizados para a coleta de dados consistiram em entrevistas semiestruturadas, com roteiro elaborado a partir dos seguintes eixos temáticos: expectativas e sentimentos sobre a transição universidade-mercado, percepções sobre a escolha de carreira e sua estabilidade, sintomas de ansiedade (com base em Light on Anxiety, 2025),

impactos emocionais, físicos e comportamentais percebidos, apoio institucional e estratégias de enfrentamento. As entrevistas foram gravadas (com autorização dos participantes), transcritas integralmente e realizadas em ambiente reservado, via videoconferência, com duração de 30 a 60 minutos. Os riscos relacionados à pesquisa foram as alterações emocionais ao abordar temas como frustração profissional, insegurança e ansiedade devido à exposição de conflitos e experiências pessoais. Para minimizar esses riscos estavam garantidos o sigilo e a privacidade das informações e transmitiam segurança e transparência durante todo o processo. O participante que não se sentir à vontade para responder as perguntas poderia interromper a entrevista a qualquer momento e iríamos disponibilizar de contato com serviços de apoio psicológico, caso necessário. Os estudantes foram beneficiados pelo acesso à informação e contato com serviços psicológicos da Universidade do Grande Rio, e acreditamos ter impactado sua vida com reflexões sobre a sua trajetória e planejamento profissional. Sendo de suma importância o impacto no conhecimento científico relevante para o campo da orientação profissional com ênfase na transição universidade-trabalho O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), conforme as diretrizes das Resoluções do Conselho Nacional de Saúde (CNS) nº 196/96, nº 466/12 e nº 510/2016. Foi assegurada a voluntariedade, o anonimato, a confidencialidade dos dados e o direito de desistência a qualquer momento, sem prejuízos aos participantes.

## **Resultados**

e

## **Discussão**

Com base nas entrevistas que ocorrem com cinco jovens, identificados como N1, N2, N3, N4 e N5, todos em fase de transição da universidade para o mercado de trabalho. Esta pesquisa teve como objetivo investigar a presença da ansiedade de carreira nesse público, compreender de que forma os estudantes estão reagindo a essa etapa e identificar os principais fatores e motivos que contribuem para esse estado emocional e comportamental durante esse período de mudança.

A análise dos dados coletados por meio das entrevistas foi realizada com base no método de análise de conteúdo proposto por Laurence Bardin (2011). Trata-se de uma abordagem qualitativa que busca compreender os relatos dos entrevistados, organizando-os em categorias temáticas com o objetivo de aprofundar a compreensão dos significados atribuídos pelos estudantes à sua experiência de transição para o mercado de trabalho e à busca por estabilidade

profissional.

Os candidatos possuem em média 20 anos, atualmente nos últimos períodos da graduação, cursando Psicologia, Ciências Contábeis, Educação Física e Tecnologia da Informação.

Categoria Temática 1: Como você se sente em relação à sua entrada no mercado de trabalho após a conclusão da faculdade?

Núcleo de sentido:

- Ansiedade diante da transição universidade–mercado.
- Incerteza e medo do futuro profissional.
- Preocupação com fazer escolhas certas e com os resultados dessas decisões.
- Receio diante da instabilidade e imprevisibilidade do mercado de trabalho.

Dos cinco entrevistados, N1, N4 e N5 utilizaram explicitamente a palavra “ansiedade” para descrever seu estado emocional diante da transição para o mercado de trabalho. Essa ansiedade está associada, segundo eles, à incerteza sobre o futuro profissional, à pressão por escolhas certas e ao receio quanto aos resultados dessas decisões.

Exemplo de resposta (N4): “Então, me sinto ansiosa o tempo inteiro, né? Até o décimo período. Porque é isso. Eu não sei como é que vai ser o mercado de trabalho. Eu fico muito ansiosa porque a gente não vê estágio remunerado, né? De saber se vai dar certo, se não vai, de ter que ficar gravando vídeo.”

Os demais entrevistados (N2 e N3), embora não tenham usado o termo “ansiedade” explicitamente, relataram receio e insegurança em razão da imprevisibilidade do mercado de trabalho, o que também indica uma forma implícita de ansiedade.

Exemplo de resposta (N3): “É bem incerto, na verdade, né? Porque o mercado de tecnologia muda constantemente. A gente tava numa fase muito grande de trabalhos à distância e hoje o mercado tá fazendo um movimento de trabalhos presenciais e híbridos.” Diante desses achados pode-se dialogar com a definição de Ansiedade de Carreira proposta pelo site Light on Anxiety (2025), segundo o qual, indivíduos podem apresentar sentimentos de ansiedade ao se depararem com decisões relacionadas a transição de carreira, mudanças de

emprego ou busca por formações complementares. O texto destaca que o medo de realizar escolhas erradas e preocupações com estabilidade financeira e realização pessoal, aumentam o estresse e a ansiedade nesses contextos de transição.

Categoria Temática 2: Você já sentiu algum tipo de ansiedade, estresse ou insegurança ao pensar sobre seu futuro profissional? Se sim, pode descrever como isso se manifesta no seu dia a dia?

Núcleo de Sentido:

- Ansiedade, estresse e insegurança frente ao futuro profissional.
- Sintomas emocionais e físicos (insônia, inquietação, falta de foco, medo, tristeza).
- Afetamento direto do cotidiano e do bem-estar dos estudantes.

Ao analisarmos, todos os candidatos destacaram que sim, sem hesitar ou demonstrar dúvida. Todos tinham certeza de que essa situação gera sentimentos e afeta seu dia a dia.

Exemplo de fala (N3): “Sim. Teve episódios de insônia, inquietação e falta de foco. Procrastinação. Pensava muito no que ia fazer e em quais áreas entrar. Já me senti sem saída. Insegurança. Informo que hoje em dia sinto que melhorei nessas questões.”

Exemplo de fala (N2): “Sim. Trabalho atualmente em uma área que não gosto (tributária). Sinto ansiedade. Sinto medo de permanecer em uma área que não gosto.”

Destaca-se que durante as entrevistas que sentimentos de ansiedade e estresse são comuns entre os estudantes. O período universitário é marcado por muitas mudanças, sentimentos ambivalentes, novos desafios e demandas. A ansiedade representa uma das formas mais comuns e debilitantes de psicopatologias na infância e na adolescência (VIANNA, 2009). Esse sentimento pode levar a sintomas como insônia, inquietação, estresse, medo, falta de foco e outros, alguns dos quais foram mencionados pelos entrevistados.

Categoria Temática 3: Quais são, na sua opinião, os principais fatores que contribuem para sua ansiedade em relação à carreira?

Núcleo de sentido:

- Incerteza sobre o futuro profissional e a instabilidade do mercado de trabalho.
- Alta concorrência e exigências do mercado como gatilhos de ansiedade.
- Falta de clareza e preparo profissional, sensação de insuficiência frente às demandas da área.

Todos os candidatos destacaram a incerteza em relação ao futuro, especialmente no que diz respeito ao mercado de trabalho e às chances de ascensão profissional, como o principal fator gerador de ansiedade. A alta demanda do mercado e a concorrência entre profissionais, além de se sentirem incapazes de atuar em suas profissões acabam gerando esse sentimento segundo os entrevistados.

Sobre a alta concorrência, um dos entrevistados (N1) afirmou: “Bom, como no meu curso, ele já é bastante concorrido, né? Tem muitos profissionais e a gente vê que tem muita gente capacitada, né?”. O universitário N1 está cursando Educação Física e, de acordo com sua entrevista, demonstrou preocupação com a grande quantidade de profissionais formados na área. De fato, houve um aumento notório nas matrículas em cursos de EF nas universidades brasileiras. Um estudo realizado por Lima e Silva (2022, apud INEP, 2020), que apontam que, entre 1995 e 2020, houve um expressivo crescimento no número de cursos e concluintes em Educação Física, acompanhado do aumento da oferta na modalidade a distância (EaD) e da predominância dos cursos de bacharelado nas instituições privadas.

Um dos entrevistados mencionou a falta de clareza e de preparo em relação aos objetivos profissionais. O N3 declara que “Eu acho que falta de clareza dos objetivos profissionais e talvez eu acho que um pouco de falta de preparo profissional para ser bem sincera, tanto por parte minha, tanto por parte das instituições de ensino” Essa fala remete a importância do preparo profissional adequado em universidades, o que nos leva a próxima categoria temática abordada em nossa pesquisa.

Categoria temática 4: Como a ansiedade de carreira tem afetado seu desempenho acadêmico ou sua saúde mental e física, se é que tem?

Núcleo de sentido:

- Queda na motivação e no engajamento acadêmico.
- Dificuldade de concentração e procrastinação.
- Impactos na saúde mental (estresse, insegurança, dúvidas sobre o curso e o futuro).

Os participantes relataram que a ansiedade relacionada à carreira tem impactado diretamente sua motivação, produtividade e envolvimento acadêmico. Foi evidenciada uma falta de disposição para participar de projetos e atividades acadêmicas, como aulas e trabalhos em grupo, o que compromete o desempenho educacional. Além disso, essa ansiedade tem refletido negativamente na saúde mental e emocional, manifestando-se por meio de estresse, ansiedade, insegurança, dúvidas e incertezas. Para compreender melhor esses impactos na vida dos jovens universitários, segue alguns relatos dos entrevistados que exemplificam como eles se sentem em relação aos impactos da ansiedade de carreira na vida acadêmica.

Exemplo de resposta (N3): “Eu acho que por um tempo, por conta dessa ansiedade, eu comecei a repensar o meu curso e talvez não me dedicar tanto quanto eu me dedicava antes. Então, acho que por algum momento eu pensei, putz, será que é isso mesmo, sabe? Será que eu vou conseguir?”

Exemplo de resposta (N4): “Como que tem afetado? Ah, vai me deixando cada vez mais, é ansiosa e segura. Fico muito estressada, é, às vezes me paralisa nas coisas, né? De eu, eu às vezes, tipo assim, eu quero fazer, mas eu fico insegura de eu achar que eu não não sou capaz.”

A ansiedade é uma resposta natural do corpo a situações de estresse ou medo; entretanto, pode ser desencadeada por fatores específicos, como questões relacionadas à carreira, e acabar afetando o desempenho acadêmico dos universitários, conforme evidenciado pelas respostas de nossos entrevistados.

Segundo Siqueira (2023), a rotina estressante dos acadêmicos contribui para o surgimento de transtornos de ansiedade, além disso, os alunos que estão em fase de conclusão de curso apresentam elevados níveis de ansiedade em comparação com períodos anteriores. Esse aumento significativo pode ser relacionado a dúvidas e preocupações acerca do mercado de trabalho e seu futuro profissional.

Categoria Temática 5: Você sente que sua formação universitária o preparou adequadamente para enfrentar o mercado de trabalho? Por quê?

Núcleo de sentido:

- Percepção de preparo insuficiente por parte da universidade.
- Ênfase excessiva na teoria e escassez de práticas profissionais e estágios.
- Desalinhamento entre ensino acadêmico e realidade do mercado.

Em continuidade às percepções sobre a transição da universidade para o mercado de trabalho, buscamos analisar qual a importância e a influência da universidade na ansiedade de carreira desses jovens, além de compreender se eles consideravam a formação recebida até então suficiente para suprir suas necessidades e os desafios profissionais impostos pelo mercado (alta concorrência, alta demanda, especialização necessária, cobrança por resultados). Nenhum dos entrevistados acredita que sua formação os preparou adequadamente, sem dúvida ou hesitação, destacaram que percebem muita teoria e pouca prática nos ensinamentos acadêmicos. Informaram que a faculdade não os preparou para o mercado, pois ele está sempre em evolução. Os exemplos de resposta abaixo ilustram as percepções dos entrevistados sobre o tema.

Exemplo de resposta (N2): “Então, quando eu entrei no mercado de trabalho, eu vi que é totalmente diferente do que a gente aprende na faculdade. Eles não preparam a gente para o que realmente você vai passar todos os dias. Muitas vezes não ensinam coisas que você precisa aprender.”

Exemplo de resposta (N4): “Não, eu acho que não, porque eu acho que faltou muito estágio. Eu é os estágios que a gente fazia. É não, não ajudou em nada. A gente quase não ia a campo, então acho que a gente não está muito bem preparado.”

Em alguns discursos antigos sobre a responsabilidade da graduação em relação à empregabilidade, eram voltados principalmente para causas estruturais da sociedade. Porém, atualmente, cada vez mais o Ensino Superior é responsabilizado pela falta de qualificações profissionais dos graduados, pelos desencontros entre a oferta acadêmica e a procura do mercado de trabalho, e os empregadores alegam que os diplomados não saem do ES com as competências necessárias para trabalhar (FRAGOSO; VALADAS; PAULOS, 2019). Dessa forma, é evidenciada a influência de um bom ensino e preparo por parte das universidades na capacidade dos graduados em serem empregados.

Categoria temática 6: O que, na sua opinião, poderia ser feito por instituições de ensino ou outras organizações para ajudar jovens como você nesse momento de transição?

Núcleo de sentido:

- Necessidade de apoio institucional e projetos de orientação de carreira.
- Sugestão de mapeamento de perfil e “match de carreira” (alinhamento entre habilidades e áreas de atuação).
- Maior oferta de vivências práticas, mentorias e convênios com empresas.
- Ampliação das oportunidades de estágio e primeiro emprego.

Anteriormente, foi realizada uma pergunta se os alunos entrevistados sentem que a universidade os preparou adequadamente para o mercado de trabalho e todos responderam negativamente a essa questão. Diante disso, na última categoria temática buscou-se compreender o papel das universidades e instituições de ensino na redução da ansiedade de carreira no processo de transição acadêmicoprofissional.

A Empregabilidade é a capacidade de um indivíduo de obter e manter um emprego, bem como sua habilidade de se adaptar as mudanças do mercado (Faculdade Galileu (s.d.). Essa capacidade deve ser desenvolvida durante a graduação para que o universitário se sinta mais preparado para entrar no mercado de trabalho. A Empregabilidade está diretamente ligada à reputação da faculdade e suas conexões no mercado de trabalho Mendes e Bastos (2025). Faculdades de grandes nomes podem influenciar nas escolhas profissionais de recrutadores e seus convênios de estágio podem auxiliar os alunos a conseguirem uma primeira oportunidade.

Em relação ao exposto, os entrevistados destacaram ações que as instituições de ensino têm potencial para desenvolver junto aos seus acadêmicos. Entre elas, o entrevistado N3 menciona:

N3 - “Então eu acho que assim, as instituições podem mapear o perfil das pessoas, sabe? Porque às vezes a gente precisa de alguém de fora para falar assim, olha, filha, você é boa nisso. Então talvez pense em possibilidades de acordo com as suas habilidades naturais, sabe? E também. De carreira tipo, Ah, psicologia. Quais são as carreiras possíveis? Quais são as carreiras possíveis? Pedagogia, quais são as carreiras possíveis e tentar fazer um match disso com a pessoa em todo momento do curso, sabe? Talvez assim, anualmente, talvez. Porque a gente muda muito e às vezes a gente vai se sentindo seguro ali, né?”

Nessa fala é sugerido que as universidades poderiam mapear o perfil dos alunos, objetivando

alinhar as possibilidades de carreira com suas habilidades, criando um Match. Conforme Dias & Soares (2012), no estudo “A escolha profissional no direcionamento da carreira dos universitários”, os formandos relatam que realizar a escolha do curso superior ocorreu “sem saber” plenamente do que seria o curso ou da realidade do mercado de trabalho, evidenciando insegurança e indecisão. A implementação de uma estratégia de Match de Carreira seria de grande relevância para universitários, pois poderia reduzir as inseguranças relacionadas à escolha profissional. Essa decisão exige autoconhecimento, compreender suas aptidões, valores, habilidades, competências e sentimentos em relação ao trabalho (Dias & Soares, 2012).

Outras sugestões de ações incluíram a criação, por parte das faculdades, de projetos de acompanhamento e mentorias que auxiliem os alunos em suas dificuldades e no alcance de seus objetivos. Os participantes também ressaltaram a importância de vivências práticas sobre o mercado de trabalho, expressando preocupação com a falta de preparo para essa fase de transição. Eles sugerem que a instituição proporcione momentos de contato com a realidade das profissões, apresentando os desafios e as demandas do cotidiano profissional.

Além disso, destacaram o valor de apresentações sobre diferentes opções de atuação, de modo que o universitário possa identificar caminhos que melhor se ajustem ao seu perfil e expectativas de carreira. Por fim, foi mencionada a necessidade de ampliar as oportunidades para o primeiro emprego, como estágios e programas de trainee. Conforme apontado anteriormente, os convênios entre faculdades e empresas podem favorecer essa inserção, abrindo novas portas para os jovens ingressarem no mercado de trabalho.

## **Conclusões**

A partir da análise das entrevistas e da literatura revisada, e tendo como objetivo compreender a presença e os impactos da Ansiedade de Carreira em jovens no período de transição da universidade para o mercado de trabalho, conclui-se que o fenômeno psicológico caracterizado por preocupação persistente, medo ou estresse relacionados à vida profissional e aos futuros empreendimentos (Light on Anxiety, 2025), afeta de forma negativa os jovens que estão em transição da universidade para o mercado de trabalho. Todos os entrevistados mencionaram pelo menos uma vez a palavra ansiedade em sua entrevista. O que nos retorna a confirmação da hipótese inicial da existência da Ansiedade de Carreira e de sua influência nos indivíduos que vivenciam o desafio de ingressar no mercado de trabalho após a formação acadêmica. Foi

observado e analisado, durante as entrevistas com cinco jovens universitários, com faixa etária entre 18 e 30 anos, que estão nesse período de transição, a presença de sintomas como estresse, ansiedade, medo, insegurança e dúvidas sobre seu posicionamento profissional. Diante da Ansiedade de Carreira, os efeitos desses sintomas se desdobram em dificuldades acadêmicas, incertezas sobre o futuro profissional, procrastinação e dificuldades no dia a dia. As causas percebidas para esses sintomas incluem: a transição repentina, com o surgimento das preocupações e da ansiedade ocorrendo principalmente nos últimos dois semestres da graduação; a falta de orientação quanto ao planejamento e às possibilidades de carreira para esses jovens; as altas expectativas e exigências do mercado de trabalho; a alta concorrência entre os profissionais; as expectativas sociais e familiares; e a falta de preparo das universidades para lidar com o desenvolvimento profissional e emocional de seus alunos. Tais resultados reforçam a importância de ações voltadas à saúde mental e orientação profissional no contexto das universidades brasileiras. Os psicólogos podem atuar como importantes agentes de mudança na redução da Ansiedade de Carreira, auxiliando os alunos no desenvolvimento de habilidades interpessoais, oferecendo suporte psicológico, aplicando testes vocacionais e trabalhando com PDIs (Planos de Desenvolvimento Individuais), entre outras atribuições da Psicologia. Além disso, durante as entrevistas, os jovens expuseram os movimentos que as faculdades podem realizar para contribuir com o desenvolvimento profissional e apoio aos alunos. Entre eles o Match de Carreira, orientação vocacional, parcerias com instituições para contratação de alunos, incentivo a espaços de escuta, com psicólogos e orientadores, e comunicação entre a universidade e o mercado de trabalho. Essas ações produzem melhorias na Empregabilidade dos universitários e, por consequência, ajudam a diminuir sentimentos de ansiedade, estresse, cansaço e até mesmo transtornos psicológicos. Em resumo, auxiliar os jovens na transição da universidade para o mercado de trabalho é de grande importância para formar cada vez mais profissionais capacitados no futuro e tornar esse processo menos ansiogênico e reduzir a Ansiedade de Carreira.

## Referências

CREED, Peter A.; PATTON, Wendy A. Predicting two components of career maturity in school-based adolescents. *Journal of Career Development*, v. 29, n. 4, p. 277–290, 2003. DOI: 10.1023/A:1022943613644. Acesso em: 30 mar. 2025.

DIAS, Maria Sara de Lima; SOARES, Dulce Helena Penna. A escolha profissional no direcionamento da carreira dos universitários. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, v. 32, n. 2, p. 272–283, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/33KF7yskTfTcQpBDmX95Zg/?format=html&lang=pt>.

Acesso em: 17 out. 2025.

FRAGOSO, Antônio; VALADAS, Sandra T.; PAULOS, Liliana. Ensino superior e empregabilidade: percepções de estudantes e graduados, empregadores e acadêmicos. *Educação & Sociedade*, Campinas, v. 40, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/es/a/DQ5KTMJnXW4LC6pLQmnNSMF/?lang=pt>. Acesso em: 20 out. 2025. DOI: 10.1590/ES0101-73302019186612.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua: Microdados do 1º trimestre de 2024. Disponível em: [https://ftp.ibge.gov.br/Trabalho\\_e\\_Rendimento/Pesquisa\\_Nacional\\_por\\_Amostra\\_de\\_Domicilios\\_continua/Anual/Microdados/](https://ftp.ibge.gov.br/Trabalho_e_Rendimento/Pesquisa_Nacional_por_Amostra_de_Domicilios_continua/Anual/Microdados/). Acesso em: 30 mar. 2025.

LIGHT ON ANXIETY. Career Anxiety: What it is and Symptoms. Disponível em: <https://lightonanxiety.com/conditions/career-anxiety/>. Acesso em: 6 abr. 2025.

LLERAS, Christy. Do skills and behaviors in high school matter? The contribution of noncognitive factors in explaining differences in educational attainment and earnings. *Social Science Research*, v. 37, n. 3, p. 888–902, set. 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2008.03.004>. Acesso em: 6 abr. 2025.

LIMA, J. R.; SILVA, P. M. A formação em Educação Física no Brasil: panorama e desafios contemporâneos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, São Paulo, p. 16, 2022. Disponível em: <https://revista.cbce.org.br/revista/index.php/RBEE/article/view/4859>. Acesso em: 14 out. 2025.

MENDES, Paulo Augusto; BASTOS, Sérgio Augusto Pereira. Mobilização para a empregabilidade a partir do ensino superior: fatores internos e externos. *SciELO Preprints*, 2025. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/11747>. Acesso em: 16 out. 2025.

ROSAS, Marta Angélica Rizzo. Empregabilidade. Faculdade Galileu, [s.d.]. Disponível em: [https://faculdadegalileu.com.br/empregabilidade\\_.pdf](https://faculdadegalileu.com.br/empregabilidade_.pdf). Acesso em: 16 out. 2025.

SIQUEIRA, Caroline da Costa. Ansiedade no contexto universitário: vivências acadêmicas e impactos da ansiedade na saúde mental: revisão de literatura. Universidade CEUMA, 2023. Disponível em: <https://orcid.org/0009-0008-4854-6949>. Acesso em: 21 out.

TODOS PELA EDUCAÇÃO. Pesquisa Nacional: Jovens do Ensino Médio e o Mercado de Trabalho. 2022. Disponível em: <https://todospelaeducacao.org.br/noticias/pesquisa-nacional-jovens-ensino-medio2022>. Acesso em: 30 mar. 2025.

VIANNA, R. R. A. B. Avaliação dos níveis de ansiedade de uma amostra de escolares no Rio de Janeiro através da Escala Multidimensional de Ansiedade para Crianças (MASC-VB). Rio de Janeiro, 2009. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-56652009000200029>. Acesso em: 15 jul. 2016.