



# INTEGRAÇÃO DE COMPETÊNCIAS EMOCIONAIS E HABILIDADES PROFISSIONAIS CONTEMPORÂNEAS NA FORMAÇÃO DE JOVENS EM TRANSIÇÃO PARA A VIDA ADULTA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

INTEGRATION OF EMOTIONAL COMPETENCIES  
AND CONTEMPORARY PROFESSIONAL SKILLS IN  
THE FORMATION OF YOUTHS IN TRANSITION TO  
ADULTHOOD: AN EXPERIENCE REPORT

**Adriano Santos de Farias**

Graduado em Psicologia pela Faculdade Atitus Educação.

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1958626183190625>

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8658-2758>

Email: [adrianofariaas@gmail.com](mailto:adrianofariaas@gmail.com)

**Kélin Aparecida da Silva**

Mestra em Psicologia pela Faculdade Atitus Educação.

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7717736544822687>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1669-3414>

Email: [kelin.silva@atitus.edu.br](mailto:kelin.silva@atitus.edu.br)

**Resumo:** A transição para a vida adulta é uma fase repleta de desafios, intensificada pelo excesso de informações que podem gerar ansiedade nos jovens. As competências emocionais, como autoconhecimento e empatia, são cruciais para facilitar esse processo, enquanto habilidades profissionais contemporâneas, como comunicação e resolução de problemas, são valorizadas no mercado de trabalho. Este relato descreve uma intervenção de estágio de núcleo comum em Psicologia no qual ofereceu-se uma formação para preparar jovens neste período do desenvolvimento. Descrevem-se as observações do estagiário durante a implementação das atividades. Desta forma, são descritas novas oportunidades para a atuação do psicólogo e a importância de considerar a individualidade dos participantes no planejamento de ações.

**Palavras-chave:** Formação. Competências emocionais. Habilidades profissionais. Transição. Psicologia.

**Abstract:** The transition to adulthood is a stage full of challenges, intensified by the excess of information that can generate anxiety in young people. Emotional competencies, such as self-awareness and empathy, are crucial to facilitate this process, while contemporary professional skills, such as communication and problem-solving, are highly valued in the labor market. This report describes an internship intervention within a core psychology practicum, in which a training program was offered to prepare youths during this developmental period. The observations of the intern during the implementation of the activities are presented. In this way, new opportunities for the psychologist's practice are highlighted, as well as the importance of considering participants' individuality in the planning of actions.

**Keywords:** Training. Emotional competencies. Professional skills. Transition. Psychology.

## Introdução

A transição para a vida adulta é uma fase repleta de desafios e experiências transformadoras, especialmente no contexto contemporâneo, caracterizado por mudanças rápidas e constantes. Este processo pode ser permeado por fatores que geram ansiedade, afetando cada jovem de maneira única, de acordo com sua individualidade. No cenário brasileiro, a diversidade social e cultural resulta em vivências distintas, implicando que os desafios enfrentados por cada jovem variam significativamente (Machado, 2024). Portanto, ao desenvolver propostas de ações ou intervenções, é essencial adotar uma abordagem centrada nas pessoas, levando em consideração seus desejos e realidades específicas. Em vez de implementar ações apenas “para as pessoas”, é mais eficaz engajar-se em ações “com as pessoas”, reconhecendo e respondendo às suas necessidades e perspectivas (Araújo; Perez, 2023).

Frente a esses desafios, as competências emocionais se destacam como elementos fundamentais para ajudar os jovens a lidar com as complexidades da vida adulta e do mercado de trabalho. O desenvolvimento de competências como autoconhecimento, autogestão e empatia é crucial para preparar os jovens para os obstáculos que encontrarão tanto no ambiente profissional quanto em suas vidas pessoais (Lopes, 2024). Em consonância com as competências emocionais, as habilidades profissionais contemporâneas, como comunicação, liderança, colaboração, inovação, empreendedorismo e resolução de problemas, tornaram-se diferenciais valiosos para os jovens no competitivo mundo do trabalho (Serpa; Seffrin, 2022). Essas competências e habilidades não apenas capacitam os jovens, mas também fundamentam as propostas de intervenção que serão apresentadas neste trabalho, visando promover uma formação integral e eficaz.

Apesar da relevância das competências emocionais e das habilidades profissionais, muitos jovens ainda enfrentam obstáculos consideráveis ao fazer a transição para a vida adulta, o que pode comprometer seu desenvolvimento integral. Para entender essa situação, é fundamental verificar dados que retratem a realidade dos jovens brasileiros. Além disso, é de suma importância considerar aspectos sociais, como a desigualdade e a falta de acesso a uma educação de qualidade. Esses fatores frequentemente limitam as oportunidades de formação necessárias para o crescimento pessoal e profissional. Sem essa base, os jovens podem se sentir despreparados para enfrentar os desafios do mercado de trabalho (Moraes; Pasqualli; Spessatto, 2021).

A realidade dos jovens contemporâneos está indissociavelmente ligada aos efeitos da pandemia de COVID-19, que trouxe não apenas o isolamento social, mas também desafios significativos para seu desenvolvimento pessoal. A falta de acesso a oportunidades e a desigualdade social se destacam como fatores determinantes para a exclusão das juventudes (Conceição; Mezzaroba; Santos, 2021). Portanto, é essencial abordar essas questões para promover intervenções que atendam efetivamente às necessidades desses jovens, o que justifica a importância deste trabalho e seus objetivos de oferecer uma formação acessível e inclusiva.

Nesse contexto, diante dos desafios mencionados e da exigência de realizar o estágio de núcleo comum no curso de Psicologia, surgiu a oportunidade de desenvolver uma formação profissional voltada para os jovens, com o intuito de aprimorar suas habilidades e prepará-los para o mercado de trabalho. Assim, este artigo tem como objetivo descrever uma intervenção de estágio de núcleo comum em Psicologia no qual ofereceu-se uma formação para preparar estudantes concluintes do ensino médio. Busca-se refletir sobre os resultados obtidos e fornecer recomendações para futuras intervenções, pois o relato de experiência deve ser entendido como mais do que uma mera descrição de pesquisas acadêmicas representando um testemunho das vivências adquiridas em atividades acadêmicas e outras experiências práticas (Mussi; Flores; Almeida, 2021).

## Metodologia de estruturação da formação

A experiência foi realizada no contexto das práticas profissionais do curso de Psicologia, com o acompanhamento de uma docente psicóloga responsável pela supervisão e adequação das atividades. A ação teve início com a definição do público alvo, composto por jovens que estão finalizando o ensino médio e enfrentam o desafio da transição para a vida adulta.

O projeto foi organizado a partir de visitas a escolas, onde foram realizados diálogos abertos com os jovens sobre suas expectativas, medos e desejos em relação a esse período de transição. Essas interações permitiram uma escuta ativa e o levantamento das principais demandas dos participantes para a construção de uma formação profissional relevante. As informações coletadas foram registradas manualmente pelo estagiário para posterior análise.

A partir das demandas identificadas, estruturou-se um projeto com temas voltados para o desenvolvimento pessoal e profissional dos jovens, abrangendo áreas como comunicação, liderança, colaboração, inovação, empreendedorismo e resolução de problemas, autoconhecimento, ética, diversidade e políticas públicas de acesso ao ensino superior. As técnicas escolhidas envolveram a utilização de metodologias ativas, como simulações, sala de aula invertida, aprendizagem baseada em projetos e atividades práticas, que permitiram a interação dos jovens com diferentes áreas do conhecimento e promoveram reflexões sobre suas carreiras e projetos de vida.

### Desenvolvimento: da possibilidade à realidade

A organização tradicional do estágio em Psicologia estrutura-se como uma maneira de aplicar, na prática, o conhecimento teórico aprendido na graduação. Em uma instituição de ensino do norte do Rio Grande do Sul, no primeiro estágio de núcleo comum, o estudante entra em contato com diferentes áreas, escolhidas de acordo com seus interesses, o que permite aprimorar sua capacitação profissional por meio de experiências práticas e supervisão de docentes. No entanto, o formato desta proposta apresentou uma organização diferente comumente desenvolvida pelos estagiários.

O estagiário proponente se desafiou a criar um processo estruturado em um projeto que promovesse o desenvolvimento dos conhecimentos adquiridos, com foco também no desenvolvimento de habilidades ligadas ao empreendedorismo social. Dessa forma, trouxe à tona a importância de refletir sobre as possibilidades da carreira futura e de discutir questões financeiras ainda na graduação, temas pouco abordados, especialmente em áreas de cuidado, como a Psicologia. Para viabilizar a execução do projeto, foi criada e apresentada uma proposta à uma prefeitura municipal da região. Após o interesse da administração em disponibilizar à comunidade a ação “Formação Profissional e de Carreira”, o proponente participou de uma licitação. Com a aprovação dos trâmites legais, o projeto foi divulgado em uma escola de ensino médio e a primeira turma foi formada.

### Resultados e Discussão

As intervenções desenvolvidas ao longo da formação se mostraram significativas tanto para o desenvolvimento profissional do estagiário quanto para os participantes, conforme percebido pelos feedbacks recebidos. Vale destacar que este projeto não passou pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), o que implica que as reflexões e discussões a seguir serão focadas nas percepções do estagiário durante a implementação das atividades. Essa abordagem permitirá uma análise parcial das atividades desenvolvidas, visando compreender as principais contribuições supostas percebidas pelo estagiário desse processo formativo.

As competências emocionais não são apenas habilidades desejáveis, elas são fundamentais para a formação de indivíduos resilientes e conscientes de si mesmos, prontos para enfrentar os desafios da vida adulta (Lopes, 2024). A partir desse pressuposto, decidiu-se iniciar a formação abordando a temática com o objetivo de desenvolver o autoconhecimento dos jovens. As atividades propostas foram planejadas para permitir que os jovens se conectem com seus valores pessoais, refletissem sobre seus desejos e expectativas em relação ao futuro e compreendessem como a formação pode contribuir para suas jornadas.

Foram realizadas atividades que promoveram a retomada das histórias pessoais dos jovens, utilizando questionamentos como: “Quais são os meus valores indissociáveis?” e “Quais valores são importantes para minha família?”. Complementarmente, foi solicitada uma representação visual

para identificar os valores mais marcantes de cada membro da família, incluindo pai, mãe, irmãos (se tivessem) e avós. Essas atividades possibilitaram que os participantes iniciassem a formação de maneira reflexiva, conectando seu desenvolvimento com base em suas próprias significações pessoais. Conforme Acuna (2021) ressalta, iniciar com esse tipo de experiência favorece o autodesenvolvimento dos indivíduos, preparando-os para lidar com as demandas emergentes da vida adulta.

Um dos marcos significativos no desenvolvimento é a transição dos jovens para o mercado de trabalho, uma experiência que contribui diretamente para a entrada na vida adulta (Papalia; Feldman, 2013). No contexto contemporâneo, essa transição tem sido profundamente influenciada pela vasta quantidade de informações disponíveis. Além dos estressores habituais, como as expectativas pessoais e familiares, essa fase também envolve a constante exposição às trajetórias de outros indivíduos, o que pode aumentar a ansiedade gerada pela comparação social (Fiorini; Bardagi; Silva, 2016).

Com base nisso e com as expectativas levantadas com os próprios jovens, foi pensado em atividades que pudessem contribuir para que essa etapa de saída do ensino médio e entrada no mercado de trabalho e/ou ensino superior fosse mais tranquila. Desse modo, as atividades realizadas tiveram o intuito de desenvolver as habilidades que são valorizadas no cenário atual e de forma conjunta seguir desenvolvendo competências como autogestão.

Os sofrimentos relacionados à carreira incluem dúvidas da escolha da futura profissão, realização na carreira escolhida, busca pela estabilidade, salário emocional e esses podem ser diminuídos a partir da psicoeducação (Fiorini; Bardagi, Silva, 2016). Algumas habilidades profissionais estão sendo bastante discutidas e valorizadas atualmente. Entre elas podemos destacar a comunicação, colaboração, inovação, empreendedorismo e resolução de problemas (Serpa; Seffrin, 2022). Sabendo dessa necessidade, as atividades relacionadas ao desenvolvimento dessa etapa do projeto buscou conectar os participantes com as temáticas e visualizar as aplicabilidades no cotidiano.

Para adentrar às discussões sobre a temática, inicialmente foi apresentado quais eram essas habilidades e posteriormente lançado provocações de “Como essas habilidades podem contribuir nas suas carreiras?” e “Quais impactos podem ser minimizados a partir do desenvolvimento dessas habilidades?”. Após essas discussões foi proposto um seminário, dado as instruções foi passado para os estudos e construções. Essa atividade contribui para os participantes com as possibilidades de desenvolver reflexões críticas e capacitar para formas de como sintetizar as informações de forma compreensível e didática, o uso de tecnologias para a construção de apresentação e organização. Ao final, valorizando a capacidade de comunicação, foi realizada a apresentação oral e discussão com os membros da formação sobre o seu tema (Travassos, 2019).

Ainda com o intuito de desenvolver essas habilidades profissionais, foram propostas atividades como planejamento profissional, gestão de tempo e de tarefas com métodos como Matriz FOFA, que visa elencar as forças, oportunidades, fraquezas e ameaças relacionando-as com o contexto específico proposto, nesse caso à carreira profissional dos participantes. Dando continuidade ao desenvolvimento da formação foi planejado uma etapa que consistia no desenvolvimento da comunicação dos jovens. Esse módulo buscou apresentar técnicas relacionadas à comunicação verbal, não verbal, estrutura de discurso e apresentações em público, assim dando suporte a essa demanda que foi bastante relacionada às dificuldades dos jovens a partir dos resultados da Matriz FOFA.

Essas atividades incluíram em sua organização assuntos que tratassem de questões emocionais e fisiológicas dos jovens. Por relacionar-se à um estágio de Psicologia, partiu-se do entendimento de proporcionar uma formação que fosse interdisciplinar e inovadora ao relacionar as temáticas ao cotidiano, porém, não somente aos conceitos e aplicabilidades, mas uma gestão de emoções, reações e sensações que podem surgir na prática. Garantindo uma efetividade de desenvolvimento do estagiário quanto às teorias psicológicas aprendidas na graduação, cumprindo o objetivo do estágio de aplicar as teorias da profissão relacionando-as com atividades de maneira prática no campo de atuação (Palmeira; Guerra, 2020).

A utilização de metodologias ativas para a estruturação das atividades foi uma escolha assertiva. Conforme Augustinho e Vieira (2021) a utilização de métodos que proporcionam

o papel ativo do estudante contribuem para o engajamento do estudante. As percepções do estagiário corroboram com isso, visto que a assiduidade dos participantes foi um ponto discutido nas supervisões, as ausências justificavam-se em questões médicas ou necessidades acadêmicas. Comprovando-se o engajamento a partir das observações do estagiário com a forma comprometida de realização das atividades e desejo de aprender.

## Considerações Finais

A execução dessa atividade foi uma experiência significativa na jornada acadêmica e na futura carreira do estagiário proponente. Pensar para além das possibilidades tradicionais e ver a aplicabilidade na prática proporcionou ao estagiário uma abertura às possibilidades que sem dúvidas não se findará nesta oportunidade. As atividades mencionadas nesse relato correspondem aos recortes observados como importantes dessa ação que foram selecionados a partir do desejo de explicitar nessa escrita.

Pode-se observar ao longo da formação um comprometimento dos jovens, o que sem dúvidas contribuiu para a execução das propostas de forma satisfatória. Em relação ao desenvolvimento dos participantes, demonstraram transformações significativas e contribuições para suas jornadas futuras. No entanto, por tratar-se de um relato de experiência a partir de percepções do estagiário não pode-se afirmar a fidelidade dessas percepções com a realidade.

Ao considerar a proposta do estágio relacionar demandas dos jovens e fazer intersecções com os conhecimentos da área de Psicologia foi um desafio. Entretanto, a busca pelo conhecimento por parte do estagiário para estruturar essa formação por meio de diálogos entre as áreas é um método que será mantido em futuras intervenções e práticas profissionais do estagiário.

A estruturação e desenvolvimento desse estágio fez relações com a psicologia social, pois o estagiário entende a importância de ações que pense em atender às demandas que são construídas a partir das pessoas e considerar os contextos em que os participantes estão inseridos. Este relato adotou a experiência percebida através das observações do estagiário e pelos feedbacks dos participantes. Em razão da importância dessa ação, se buscará dar continuidade e para estudos futuros sugere-se uma abordagem empírica que permita a construção de conhecimento a partir de dados que correspondem fidedignamente à realidade após a experiência.

## Referências

ACUNA, J. T. Desenvolvimento de autoconhecimento e projeto de vida na Orientação Vocacional: um relato de caso. **Nova Perspectiva Sistêmica**, [S. l.], v. 29, n. 68, p. 91–104, 2021. DOI: 10.38034/nps.v29i68.518. Disponível em: <https://revistanps.com.br/nps/article/view/518>. Acesso em: 27 set. 2024.

ARAÚJO, Rogério de Oliveira; PEREZ, Olívia Cristina. Juventudes e marcadores sociais da diferença nos planos estaduais de juventude no Brasil. **Iberoamericana**, América Latina-España-Portugal, v.23, n.82, p. 81-95, 2023.

AUGUSTINHO, Elizabeth; VIEIRA, Valéria da Silva. Aprendizagem significativa como alicerce para metodologias ativas no ensino de ciências: uma interlocução em prol da educação de jovens e adultos. **Nova Revista Amazônica**, [S. l.], v. 9, n. 1, p. 37-49, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.18542/nra.v9i1.10027>. Disponível em: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/nra/article/view/10027/6978>. Acesso em: 28 set. 2024.

CONCEIÇÃO, Daniel Machado da; MEZZARROBA, Cristiano; SANTOS, Marcos Rogério dos. As juventudes na mídia durante a pandemia COVID-19: compreender para educar. **Cadernos do Aplicação**, Porto Alegre, v. 34, n. 1, 2021. DOI: 10.22456/2595-4377.111195. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/CadernosdoAplicacao/article/view/111195>. Acesso em: 23 set. 2024.

FIORINI, Milena Carolina; BARDAGI, Marucia Patta; SILVA, Narbal. Adaptabilidade de carreira: Paradigmas do conceito no mundo do trabalho contemporâneo. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, [S. l.], v. 16, n. 3, p. 236-247, 2016. DOI: 10.17652/rpot/2016.3.676. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v16n3/v16n3a03.pdf>. Acesso em: 28 set. 2024.

LOPES, Jacione de Lima Souza. Papel das instituições educacionais no desenvolvimento de competências emocionais. **Revista OWL (OWL Journal)-REVISTA INTERDISCIPLINAR DE ENSINO E EDUCAÇÃO**, [S. l.], v.2, n.2, p. 407-429, 2024. DOI: 10.5281/zenodo.11049512. Disponível em: <https://revistaowl.com.br/index.php/owl/article/view/197>. Acesso em: 23 set. 2024.

MACHADO, Vanessa Araujo. **Projeto de vida de adultos emergentes e experiências educacionais ao longo da vida**. 2024. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade de São Paulo, São Paulo - SP, 2023.

MORAES, Nídia de Jesus; PASQUALLI, Roberta; SPESSATTO, Marizete Bortolanza. Juventudes, educação e mercado de trabalho: um ensaio teórico. **Revista Carioca De Ciência, Tecnologia E Educação**, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 15–29, 2021. DOI: 10.17648/2596-058X-recite-v6n2-2. Disponível em: <https://recite.unicarioca.edu.br/rccte/index.php/rccte/article/view/189>. Acesso em: 23 set. 2024.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fabio Fernandes; ALMEIDA, Cláudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021. DOI: 10.22481/praxisedu.v17i48.9010. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/praxis/article/view/9010>. Acesso em: 23 set. 2024.

PALMEIRA, Aline Tonheiro; GUERRA, Maria Ivana Amado Chaves. Atuação ética e contextualizada nos estágios básicos supervisionados em Psicologia da Saúde: um relato de experiência de docentes. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, [S. l.], v. 9, n. 4, p. 482-494, 2019. DOI: <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v9i4.3025> Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/3025>. Acesso em 27 set. 2024.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH Editora, 2013.

SERPA, Ana Márcia Pereira; SEFFRIN, Larissa Leal. **Soft skills nas organizações contemporâneas: uma revisão bibliográfica sobre os reflexos na gestão de pessoas**. 2021. Monografia (Trabalho de Conclusão do Curso de Gestão de Recursos Humanos) – Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, Uniceplac, Gama – DF, 2022.

TRAVASSOS, Vasco Daniel Cordeiro. **A importância das soft skills nas competências profissionais**. 2019. Dissertação (Mestrado em Gestão Empresarial) – Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Coimbra, Instituto Politécnico de Coimbra, Coimbra, 2019.

Recebido em 27 de fevereiro de 2025

Aceito em 28 de novembro de 2025