

# Decisões e receios do futuro

*“Quem não sabe o que procura,  
não reconhece quando o encontra!”*



O contexto do ensino superior exige que desenvolvias uma série de características e habilidades que antes não eram utilizadas, o que, por vezes, se pode tornar um pouco desafiante e avassalador.

Mas não te preocupes. Por mais assustador que o futuro te possa parecer neste momento, tu **NÃO ESTÁS SOZINHO**.

## Impacto da tua nova realidade?

Sabias que, num estudo organizado pela Salesforce, 76% dos alunos inquiridos apontaram a preocupação com o bem-estar, como o principal desafio no Ensino Superior?

E sabias que, em janeiro de 2023, a RYSE divulgou um estudo onde quase metade (48%) dos estudantes universitários apresentaram sintomas de depressão, ansiedade ou perda de controlo?

Como podes ver, a incerteza, as dúvidas, as inseguranças fazem parte do caminho de toda gente! Ao longo do nosso percurso académico, somos deparados com a necessidade de tomar algumas decisões, mas estas não têm de ser algo negativo. Na verdade, são estas dúvidas que te tens colocado a ti mesmo que te vão ajudando a caminhar e discernir os teus próximos passos, que te vão ajudando a construir o teu caminho (único e pessoal) em direção ao teu futuro.

Às vezes, andamos à volta de perguntas que nos parecem sem resposta, como "o que devo fazer?" ou "para onde devo ir?" "qual a melhor escolha?". No entanto, se nos colocarmos as perguntas certas, podemos sentir que as respostas vão surgindo com maior facilidade. Talvez as perguntas que te possas fazer sejam algo muito mais importante, tais como: "Quem sou?", "o que gosto?", "Que tipo de pessoa quero ser?", "Que impacto quero ter à minha volta?" ou "O que me realiza?".

Se conseguires ir descobrindo as respostas a estas perguntas, elas irão, certamente, orientar-te no teu caminho.



## O que podes fazer perante a incerteza do teu futuro?

- 1. Pára, respira, e olha à tua volta** (chegaste até aqui. Por mais difícil que tenha sido o teu caminho, estás aqui, hoje. Aprecia tudo o que já fizeste até agora e valoriza as tuas conquistas. Orgulha-te de ti);
- 2. Controlo interno** (relativiza. por mais avassaladores que sejam os teus medos neste momento, lembra-te - eles são normais e fazem parte do caminho! Por isso, aceita-os e acolhe-os, são eles que te vão ajudar a chegar às tuas respostas);
- 3. Aceitação e Responsabilidade** (às vezes, os medos são tão grandes e a incerteza tão assustadora, que tendemos a adotar uma atitude passiva, à espera que a vida tome a decisão por nós. Não caias nessa ratoeira. Arregaça as mangas e vai procurar respostas! investiga, lê, pergunta, experimenta. Tu és o protagonista da tua vida! Não fiques de braços cruzados);
- 4. Planeamento e estratégias de ação** (Estabelece objetivos e metas realistas. Não exijas de ti mais do que o que podes dar neste momento. O tempo e a espera podem ser muito importantes num processo de discernimento. Dá-te tempo e espaço, para que possas tomar as tuas decisões de forma consciente e sem pressas);
- 5. Conversa** (Pede de ajuda, fala com amigos ou colegas mais velhos, faz perguntas, diz o que te preocupa e o que estás a viver. É normal sentires o que estás a sentir, e não tens de passar por isso sozinho);
- 6. Sê paciente e trabalha a resiliência** (na tua vida, raramente as respostas virão tão rápido como gostarias. Treina a tua resiliência, não baixes os braços. As respostas virão com o processo);
- 7. Cuida de ti** (As melhores decisões tomam-se quando nos sentimos bem connosco mesmos. Dorme e descansa - amanhã é um novo dia! Mima-te! - ouve a tua musica favorita, lê um livro, permite-te relaxar e parar. Quanto melhor te sentires contigo mesmo, mais facilmente conseguirás perceber onde queres ir).

## Mas afinal como será o teu futuro?

A construção do teu plano de carreira é um projeto contínuo, feito ao longo de toda a tua vida, uma vez que tanto tu, como a tua envolvente estão em contínua mudança e transformação. A construção deste projeto de carreira, alinhado com as tuas capacidades/aptidões e com os teus interesses e valores, irá ajudar-te a atribuíres significado ao que fazes, contribuindo para o teu bem-estar e para seres bem-sucedido no mercado de trabalho.

Sabias que o Espaço de Apoio ao Aluno do ISEL disponibiliza um serviço de Orientação para a Carreira? Com este apoio, terás a oportunidade de te conheceres melhor, investir nas tuas capacidades e aptidões e assim traçares uma visão do teu futuro, permitindo que te sintas mais confiante quanto às decisões de carreira que terás de fazer.

Se precisares de apoio extra, não te esqueças que podes sempre entrar em contacto connosco, através do email [psicologo@isel.pt](mailto:psicologo@isel.pt).

