

INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS FRENTE À PRESSÃO PSICOLÓGICA NO PRIMEIRO EMPREGO

Antônio Firmino Araújo Bezerra

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: firminob@yahoo.com.br

Brena Maria da Silva Fernandes

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: 2021020168@unicatolicaquixada.edu.br

Matheus de Almeida Patricio

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: 2022020196@unicatolicaquixada.edu.br

José Ricardo Carvalho

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: pensador32@hotmail.com

Thais Feitosa da Silva

Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: thaisfeitosa321@gmail.com

Anice Holanda Nunes Maia

Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: aniceholanda@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

O presente trabalho versa sobre a pressão psicológica relacionadas às cobranças rigorosamente imposta pelos gestores dos ambientes trabalhistas que gera ansiedade, medo, insegurança e angústia nos colaboradores recém-inseridos no mercado de trabalho, e tem como finalidade apresentar através de intervenções, estratégias que auxiliem os participantes a lidarem com essas questões de maneira menos prejudicial à sua saúde mental. A entrada do indivíduo no âmbito trabalhista é um marcador do início da vida adulta, por carregar consigo compromissos e responsabilidades necessárias para o desenvolvimento humano, como a administração financeira, exigências profissionais e da família. Ademais, diante dessas novas responsabilidades e dedicações, há as consequências que elas proporcionam para os jovens que iniciaram sua vida profissional, como a escassez de tempo para atividades físicas, cursos de aperfeiçoamento, contato com a família e até um número reduzido de horas para o sono. Essas questões podem gerar no jovem quando este vivencia o primeiro emprego danos como: irritabilidade, estresse, abandono de relações pessoais, problemas familiares, esgotamento físico e mental, dores de cabeça, isolamento, hipertensão arterial, depressão, ansiedade, alteração do sono etc. O objetivo das atividades foi focado em oportunizar a reflexão sobre a pressão psicológica experienciada pelos jovens no espaço laboral e orientá-los formas de como manejá-la. A metodologia para o desenvolvimento desse trabalho trata-se de um relato de experiência da disciplina de Práticas integrativas IV, através de atividades realizadas no Instituto Nacional de Desenvolvimento Social e Qualificação Profissional – IDESQ, localizado no município de Quixadá e tem como finalidade qualificar os aprendizes, oferecendo-lhes a oportunidade do primeiro emprego e a inserção digna no mercado de trabalho, tendo como público-alvo jovens de ambos os sexos, na faixa etária de 16 a 22 anos de idade. As atividades ocorreram no mês de novembro e contaram com intervenções como: roda de conversa, dinâmica de grupo e a apresentação de um infográfico digital, que foram planejadas e realizadas após visita ao campo de práticas e constatação da demanda, a partir de sugestões dos próprios jovens. As atividades, recursos e cronogramas, realizou-se uma visita para sondagem e ajustes para o início das ações de práticas. No segundo encontro, oportunizou-se a realização de uma roda de conversa na qual os participantes puderam expressar suas impressões sobre a pressão psicológica sofrida por eles no ambiente laboral. No terceiro momento, aplicou-se uma dinâmica de grupo com a finalidade de colher as percepções que eles têm em relação à exposição diante de situações desafiadoras. No último encontro, foi apresentado um infográfico digital com dicas de como lidar com as pressões psicológicas sofridas no local de trabalho. Foi possível verificar como resultado que as práticas integrativas, efetivadas por meio das atividades aplicadas no IDESQ possibilitaram a reflexão dos jovens sobre as questões psicológicas no tocante da vivência do primeiro emprego, e auxiliou que utilizem estratégias para lidar de forma mais adaptável às pressões no trabalho.

Palavras-chave: Intervenções Psicológicas. Pressão Psicológica. Primeiro Emprego. Jovens e Trabalho.