



Um Futuro por Escolher



CRISTIANA MARQUES
ESCOLA PROFISSIONAL DE OURÉM

“

Escolhe
sem
medo
um
futuro
para ti

Desde cedo somos confrontados com a questão “O que queres ser quando fores grande?” e naquele momento, quando somos mais pequenos, dizemos “Jogadores de futebol, como o Ronaldo” ou qualquer outra profissão que nos pareça bem. Mas chegamos a uma idade em que começam as incertezas, porque temos de tomar decisões importantes que vão toldar, de certo modo, o nosso futuro. No 9º ano temos de decidir o que queremos seguir e nessa altura, com 15 anos, não temos ainda aquela maturidade ou a noção do que nos vemos a fazer mais à frente. Passados 3 anos uma nova decisão e desta vez com mais importância e relevância para o nosso futuro: se quisermos seguir estudos rumo à universidade, politécnico (ou seja o que for), aqui sim, está uma escolha importante porque, de certo modo, estamos a escolher o que vamos ser. Mas será que sabemos realmente o que queremos ser? Eu acho que todas as profissões têm prós e contras, alguns trabalhos são mais físicos, outros mais

intelectuais e agora a decisão do nosso futuro está nas nossas mãos.

Acredito que para alguns, assim como para mim, há uma grande pressão pois ainda não sabemos o que queremos seguir. Mas até mesmo para os que já sabem o que querem seguir e com o que querem trabalhar, existe a questão das notas a manter, dos exames a realizar, das médias nas universidades que são altas e, mesmo que não pareça, é um momento de grande pressão para os jovens que têm de decidir o seu futuro. É normal não se saber, é normal ter-se dúvidas, mas escolha-se aquilo que se escolha e se for mesmo isso que se quer, devemos lutar, e fazer por isso.

Eu sei que há um jovem com medo do futuro que o aguarda, mas pensa no que podes conquistar, aprender e melhorar se fizeres aquilo que gostas. Escolhe sem medo um futuro para ti, se conseguires à primeira ótimo, se não, não te preocupes pois haverá outras oportunidades se continuares a esforçar-te e a lutar.

Labirinto da jornada da coragem



RAQUEL DUARTE
ESCOLA PROFISSIONAL DE OURÉM

“

O medo da
mudança
resulta
da saída
da nossa
zona de
conforto
para o
desconhe-
cido

Os jovens têm sede de viver, mas o medo muitas vezes impede-os, já que desde muito cedo nos são impostos rótulos e expectativas criadas pela sociedade. Os jovens enfrentam uma variedade de medos que podem ser influenciados por fatores como a idade, o ambiente, a cultura e por circunstâncias individuais.

Um dos principais medos passa pelo medo do fracasso. Devido à nossa expectativa de termos sucesso, comparamo-nos com os outros inevitavelmente e isso dá-nos o arranque para sermos melhores, mas se excessivamente, tornamo-nos insatisfeitos pois nunca chegamos à perfeição.

O medo do julgamento. As pessoas ao exporem-se estão mais sujeitas à crítica dos outros (colegas, amigos, familiares, sociedade e redes sociais) e, por consequência, das diferentes opiniões de cada pessoa, levando-nos à incerteza de intervir no momento certo e à falta de confiança em nós próprios e nas nossas capacidades.

A vida tem várias fases e em cada uma delas há mudanças, como a transição da adolescência para a idade adulta. O medo da mudança resulta da saída da nossa zona de conforto para o desconhecido, o futuro e as incertezas que o acompanham e podem causar ansiedade. Isso inclui preocupações sobre a carreira, os relacionamentos, a independência e as responsabilidades.

Para cada mudança é necessária uma escolha, podendo ser a mais acertada ou a mais errada. Como cada escolha tem um fruto, não queremos colher o fruto podre.

Para alguns jovens o medo da solidão está muito presente, já que ao longo da vida as pessoas vão encontrando o seu caminho de acordo com os seus objetivos e alguns jovens têm medo de não conseguirem seguir sozinhos, tendo o medo de ser rejeitados, por exemplo, em relacionamentos, amizades ou oportunidades sociais. A solidão é a própria pessoa não se considerar uma boa companhia, o medo de não ser amado ou aceite, a busca por aceitação e amor.

O medo de problemas de saúde mental é uma preocupação significativa e que afeta muitos jovens. Com o crescimento as pessoas mudam a maneira de pensar e de ver as coisas e têm medo de não saber lidar com os problemas. Dada a falta de suporte social, as pessoas sentem-se isoladas e desconectadas com o exterior, o que contribui para problemas de saúde mental. Devido à pressão social, as pessoas têm medo de falar dos seus problemas, correndo o risco de serem consideradas pessoas fracas e vulneráveis, sendo uma vergonha procurar ajuda profissional, destruindo assim o seu ego.

Os problemas não nos caracterizam, são apenas o combustível para chegarmos ao sucesso!



LILIANA ALVES
ESCOLA PROFISSIONAL DE OURÉM