

**EXPECTATIVAS
UNIVERSIDADE X
MERCADO DE TRABALHO:
UM RELATO DE
EXPERIÊNCIA COM ALUNOS
FORMANDOS**

**UNIVERSITY VS. LABOR MARKET EXPECTATIONS: AN EXPERIENCE
REPORT WITH GRADUATING STUDENTS**

Ciências Humanas • 18/09/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/789641366](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/789641366)

José Orlando da Silva Queiroz¹

Natanael Barros Gonçalves²

Danyely Almeida Lopes Pinto³

Naiana Ribeiro Azevedo⁴

Luiz Carlos Gomes Sousa da Silva⁵

Ernandes Monteiro da Silva Junior⁶

Vanderson Oliveira da Silva⁷

Paulo Augusto Oliveira de Brito⁸

Bianca Loren Pimenta Gomes⁹

Osnan Lennon Lameira Silva¹⁰

Elenson Gleison de Souza Medeiros¹¹

Priscilla Andrade Silva¹²

RESUMO

Este relato de experiência é produto de uma atividade prática de extensão da disciplina Psicologia da Educação de uma Universidade Privada do Estado do Pará e foi realizada por 3 discentes, um docente do 6º período do curso de Psicologia e um psicólogo, e visou promover uma dinâmica de grupo com os estudantes do 8º período, na faixa etária entre 18 e 25 anos de idade do Curso de Ciência e Tecnologia de Alimentos, de uma Universidade Pública de Belém do Pará. O objetivo da dinâmica foi sensibilizar, refletir e discutir acerca das expectativas dos estudantes em fase de formação acerca do mercado de trabalho, diante da solicitação da coordenação do curso para que tal temática fosse abordada na turma, para que o ambiente universitário possa promover discussão transversais que perpassem por questões sociais, emocionais e autoconhecimento. Assim, o primeiro momento da atividade ocorreu por meio de uma abordagem dialógica e participativa sobre a temática das expectativas dos formandos em relação ao mercado de trabalho. Em seguida, adotou-se como ferramenta, uma dinâmica “Círculo de Construção de Paz”, que se configurou como o segundo momento da oficina. Já o terceiro momento foi marcado pelo encerramento da atividade, com entrega de brindes e guloseimas, como forma de afeto e gratidão. A proposta buscou possibilitar reflexões acerca das relações interpessoais, afetivas e sociais no espaço acadêmico e na vida pessoal dos estudantes que se encontram na adultez emergente, e por isso o diálogo e participação destes foi fundamental para que a atividade fosse concretizada. Para tanto, a dinâmica e atividades coletivas possibilitaram a interação entre os estudantes, com trocas de experiências, construção conjunta de conhecimentos e questionamentos sobre o assunto que faz parte da realidade dos estudantes. Essa vivência constitui uma oportunidade de integrar

teoria e prática, aproximando do exercício profissional da Psicologia, das demandas contemporâneas no contexto acadêmico, além de contribuir para a formação crítica e cidadã dos discentes envolvidos.

Palavras-chave: dinâmica; reflexões; vivência; profissional.

ABSTRACT

This report describes a practical extension activity from the Educational Psychology course at a private university in the state of Pará. It was carried out by three students and a professor from the sixth semester of the Psychology program, along with a psychologist. The initiative aimed to facilitate a group activity with eighth-semester students (aged 18–25) from the Food Science and Technology program at a public university in Belém, Pará. The goal was to raise awareness, foster reflection, and encourage discussion regarding the students' expectations for the job market. This initiative responded to a request from the program coordinators to address this topic, aiming to create a university environment that promotes cross-cutting discussions touching on social and emotional issues as well as self-awareness. The first stage of the activity involved a dialogic, participatory approach to the theme of graduating students' expectations regarding the labor market. Next, a "Peace-Building Circle" was used as the core tool for the second stage of the workshop. The third stage marked the conclusion of the activity, featuring the distribution of small gifts and treats as a gesture of affection and gratitude. The proposal sought to encourage reflection on interpersonal, emotional, and social relationships within both the academic setting and the personal lives of these students—who are in the stage of emerging adulthood—making their dialogue and participation essential to the activity's success. Thus, the group dynamics and collective activities fostered student interaction, enabling the exchange of experiences, the

collaborative construction of knowledge, and questioning regarding a subject that is part of the students' own reality. This experience provided an opportunity to integrate theory and practice, bridging the gap between professional psychological practice and contemporary academic demands, while also contributing to the critical development and civic engagement of the participating students.

Keywords: group dynamics; reflections; experience; professional.

1. INTRODUÇÃO

A literatura educacional tem debatido extensivamente a conexão entre a formação universitária e a entrada no mercado de trabalho, especialmente em face das mudanças sociais, tecnológicas e econômicas que alteram as necessidades profissionais (Silva *et al.*, 2021). Para entender as expectativas dos formandos, é preciso situar o papel social da universidade, os modelos de formação profissional, as habilidades demandadas atualmente e a transição que o aluno vivencia no final do curso de graduação (Moraes e Corrêa, 2024).

Historicamente, a universidade é vista como uma instituição encarregada de gerar conhecimento, promover a formação crítica e impulsionar o desenvolvimento científico. Logo, o ensino superior deve transcender a simples transmissão de conhecimentos, fomentando a independência intelectual e a habilidade de atuar na realidade. Nesse contexto, a universidade desempenha um papel crucial na formação do futuro profissional, integrando conhecimentos teóricos, práticos e éticos (Sala, Piolli e Heloani, 2024).

No entanto, as instituições de ensino têm sido pressionadas a reconsiderar suas metodologias, currículos e métodos de avaliação devido às mudanças constantes no ambiente de trabalho. A universidade enfrenta o desafio de formar indivíduos aptos a lidar com contextos complexos, flexíveis e multidisciplinares, em virtude da expansão do ensino superior e da competitividade do mercado (Cortês e Peixoto, 2024).

Os formandos passam por um período de transição, caracterizado por expectativas otimistas e sentimentos de incerteza. Pesquisas acerca da trajetória acadêmica indicam que, ao término do curso, é habitual que os alunos reflitam sobre sua conformidade com as demandas do mercado, analisem suas vivências em estágios e se perguntem se realmente possuem as habilidades necessárias para ingressar no mundo profissional (Silva *et al.*, 2024). Entre as expectativas mais frequentes, estão: a expectativa de uma rápida integração ao mercado; o anseio por reconhecimento e segurança na carreira; a procura por oportunidades que possibilitem desenvolvimento e satisfação pessoal; a ideia de que a formação deve integrar teoria e prática; a valorização de experiências práticas, estágios e atividades de extensão. Contudo, muitos formandos também mencionam desafios, como insegurança em relação às suas competências, ausência de experiência, receio da concorrência e percepção de lacunas na formação prática (Deslandes *et al.*, 2024).

A literatura destaca a importância de fortalecer a conexão entre instituições de ensino e empresas contratantes. As metodologias ativas, projetos integradores, estágios supervisionados e atividades de extensão são ferramentas essenciais para conectar os alunos ao mundo profissional. Ademais, a transição se torna mais segura com programas de orientação profissional, oficinas de empregabilidade e

acompanhamento psicopedagógico (Soria-Cuellar *et al.*, 2025). Os autores do ensino superior argumentam que as universidades devem promover o crescimento integral dos alunos, reconhecendo que a educação acadêmica vai além da dimensão técnica e abrange aspectos socioemocionais, éticos, culturais e comportamentais (Alanazi e Benlaria, 2023; Sulistiawan, 2025).

Como metodologia de pesquisa, o relato de experiência possibilita a compreensão de fenômenos educacionais com base na vivência direta dos indivíduos participantes. De acordo com os autores do estudo qualitativo, essa abordagem valoriza a narrativa, a observação e a reflexão sobre práticas concretas, constituindo-se como uma ferramenta importante para examinar as expectativas, percepções e dificuldades enfrentadas pelos alunos (Pinheiro, 2023). Portanto, ao investigar a experiência dos formandos, é possível identificar estratégias pedagógicas eficazes, lacunas na formação e demandas emergentes do mercado de trabalho, o que contribui para o aprimoramento das práticas acadêmicas (Mussi, Flores e Almeida, 2021).

Com o referido estudo objetivou-se analisar as expectativas dos alunos formandos em relação ao mercado de trabalho, identificando percepções, desafios, sentimentos e fatores que influenciam a transição entre a formação universitária e a inserção profissional, a partir de um relato de experiência vivenciado no contexto acadêmico.

2. METODOLOGIA

Este relato de experiência é produto de uma atividade prática, realizada por 3 discentes, um docente do 6º período do curso de

Psicologia e um psicólogo, e visou promover uma dinâmica de grupo com os estudantes do 8º período do Curso de Ciência e Tecnologia de Alimentos, na faixa etária de 18 a 25 anos de idade, de uma Universidade Pública de Belém do Pará. Adotou-se como ferramenta a proposta de uma dinâmica (O Círculo de Construção de Paz - CCP), composta pela discussão sobre as expectativas dos estudantes em relação ao mercado de trabalho.

Os Círculos de Construção de Paz representam uma prática originária dos povos indígenas do Canadá e da América do Norte. Esses Círculos são considerados uma das principais vertentes das práticas restaurativa no mundo, passando a ser utilizados como estratégia de diálogos para lidar com os conflitos e demais temas (Pranis, 2010). De acordo com Boyes-Watson e Pranis (2015, p. 37), o Círculo de Construção de Paz é um espaço intencional e estruturado “[...] para organizar a comunicação em grupo, a construção de relacionamentos, a tomada de decisões e a resolução de conflitos de forma eficaz”. Nesse sentido, o Círculo de Construção de Paz passa a ser usado como recurso de diálogo e escuta em diversas instituições, como é o caso da escola infantil, campo de interesse do presente estudo (Silva *et al.*, 2023).

Inicialmente foi realizada a cerimônia de abertura, a qual teve como função marcar a transição do espaço externo para o espaço interno do círculo. Foi introduzido o tema abordado no círculo. Ela teve seu potencial para operar de modo a reduzir a ansiedade dos participantes. Foi articulada a fase por meio de um momento de meditação, leitura de texto/frase que remetam ao tema e às questões apontadas na fase pré-círculo. Este momento favoreceu uma conexão do participante consigo mesmo e provocou uma

reflexão vinculada ao tema do círculo, pois isso favoreceu manifestações mais esclarecidas e ponderadas durante o círculo.

Foram organizadas a peça de centro com elementos que remetam à identidade comum do grupo (caderno, canetas, livros, um vaso com planta e biscoito). Foi explicado que essa peça representa as fogueiras em torno das quais as antigas comunidades se reuniam para dialogar sobre temas importantes. Foi explicado que o centro simboliza a identidade compartilhada pelo grupo ou a identidade de grupo a ser formada durante o círculo.

A facilitadora explicou a importância do objeto da palavra na dinâmica, como que se opera o fluxo de fala, o que ocorre quando alguém quer falar, mas sua vez já passou, e as demais peculiaridades do funcionamento do objeto: “vai de um facilitador até chegar ao outro, passando de mão em mão e dando a cada um a oportunidade para falar ou silenciar. Se alguém quiser comentar algo novamente, o objeto passará por todos mais uma vez, para que o participante que desejou se expressar de novo não seja privilegiado em detrimento dos demais”. Se alguém quiser complementar algo que esqueceu de falar, mas a sua vez já passou, após o final da rodada, o objeto voltará, de mão em mão, no fluxo inverso, para que essa pessoa tenha a oportunidade e as outras também. E então o fluxo retorna novamente ao facilitador no qual a rodada terminou.

Em seguida foi realizada a explicação do objeto escolhido (um microfone) + motivo da escolha do objeto (por se tratar de um objeto de comunicação massiva), remetendo-se à relação da simbologia do objeto escolhido com a temática do círculo. A facilitadora pediu para que cada um se apresentasse e expressasse, em uma palavra, o que

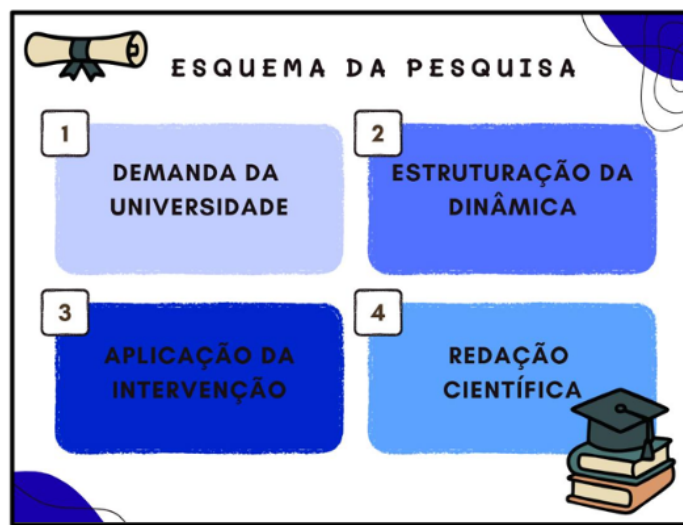
estava sentindo no momento. Os demais facilitadores entregaram pequenos papéis e canetas aos presentes. A facilitadora então pediu que cada um escrevesse ou desenhasse no papel “O que eles sabem/sentem em relação ao Mercado de Trabalho?”. Após escreverem e explicarem o seu sentimento quando receber o objeto da palavra, os participantes depositaram o papel sobre a peça de centro para que todos os valores compartilhados fossem vistos.

Finalizadas as perguntas norteadoras, suspendeu-se o objeto da palavra e as pessoas começaram a discutir sobre suas conclusões após responderem as perguntas. O objetivo foi sanar as dúvidas e entender as perspectivas dos estudantes em relação ao mercado de trabalho.

Em seguida a facilitadora realizou uma nova validação de sentimentos ou check out, perguntando como cada um está deixando o círculo e como foi a experiência de vivenciar este círculo. A cerimônia de encerramento foi o momento ou dinâmica que remeteu à finalização do círculo, com uma mensagem positiva ou provocativa que remete à aptidão humana de cooperar e construir, sobre o fato de que aquele momento foi uma oportunidade para a partilha de um pouco de quem somos em relação ao mercado de trabalho.

A ilustração a seguir (**Figura 1**), apresenta o esquema de construção do trabalho a partir da aplicação da dinâmica.

Figura 1. Fluxograma do esquema de construção do trabalho.



Fonte: autores (2026).

Todos os participantes foram informados sobre o objetivo e os métodos do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto Campinense de Ensino Superior - ICES/UNAMA sob o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) nº 65251822.1.0000.5173.

Uma nuvem de palavras foi realizada usando a plataforma Word Art (<https://wordart.com/create>) para destacar a importância de palavras utilizadas entre as palavras-chave das publicações.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

3.1. Resultados Esperados

Um resultado imediato esperado da atividade foi sensibilizar, refletir e discutir as expectativas dos estudantes em formação sobre a carreira, o que envolveu a análise de percepções, desafios, sentimentos e fatores que influenciam a transição para a vida profissional. Espera-se que, ao realizar ações de escuta e reflexão sobre a temática, seja possível compreender as necessidades dos alunos e, simultaneamente, mitigar os sentimentos complexos de

dúvidas, pressão, ansiedade, medos, desemprego, inexperiência e insegurança que são comuns nesta fase da adultez emergente.

Um resultado crucial esperado é o aprimoramento das práticas acadêmicas por meio da identificação e tratamento das lacunas na formação. As considerações finais destacam que, para facilitar a transição, é essencial intensificar a comunicação entre a universidade e o mercado de trabalho, reconhecendo que muitos graduados consideram sua preparação acadêmica insuficiente, especialmente em relação às práticas profissionais e à falta de experiência. Consequentemente, espera-se a expansão de oportunidades voltadas à orientação profissional, estágios de qualidade, e atividades práticas. Tais abordagens devem incentivar a autonomia e a capacidade de resolver problemas, além de aprimorar as habilidades socioemocionais dos estudantes.

Por fim, o resultado de longo prazo visa diminuir a diferença entre as expectativas dos graduandos e as demandas reais das empresas, facilitando uma entrada no mercado de trabalho mais segura e informada. Ao integrar as percepções dos formandos ao planejamento pedagógico, a universidade cumpre sua responsabilidade social de educar profissionais críticos, qualificados e aptos a atuar de forma ética e competente em um mercado dinâmico e em constante mudança. Espera-se que programas de acompanhamento, como pós-graduações e programas de *Trainee*, ajudem ainda mais no processo de crescimento e amadurecimento profissional dos egressos.

3.2. Discussão

Os estudantes demonstraram um *mix* de emoções complexas uma relação ao mercado de trabalho, com expectativas otimistas, mas também por sentimentos de dúvidas e pressão. Embora demonstrassem entusiasmo com a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos e conquistar autonomia profissional, também relacionam preocupações em relação à competitividade, incertezas sobre sua própria preparação e medo de não atender às muitas demandas atuais das empresas. Esses sentimentos são moldados por elementos como as vivências durante a graduação, a excelência das práticas formativas, o acesso às redes de contatos profissionais e a percepção das oportunidades apresentadas em sua área de formação. Dessa forma a fase de transição entre a universidade e o emprego é vista como um momento crucial, que mescla esperança e motivação, porém também traz dúvidas em relação à inserção e à segurança no mercado de trabalho.

Cortês e Peixoto (2024) afirmam que apesar de ser considerada uma transição esperada e desejada, a saída da universidade para o mundo trabalho é considerada um momento gerador de diferentes sensações e sentimentos. Finalizar esta etapa educacional da vida, representada pela conclusão do ensino superior, desperta a sensação de dever cumprido e de superação de desafios. Porém, a perspectiva de iniciar uma vida laboral, atuar profissionalmente e atender as exigências do mundo do trabalho nem sempre gera expectativas positivas, principalmente diante de um contexto econômico caracterizado por alta competitividade e escassez de postos de trabalho. Sentimentos de insegurança, ansiedade, medo e falta de preparo são comuns, mas nem sempre afetam as pessoas da mesma forma.

Os discentes expressaram diversas inquietações sobre o mercado de trabalho, refletindo as dúvidas comuns durante a transição da vida acadêmica para a carreira profissional. Dentre as principais questões são o medo de não conseguir um emprego na área de formação, a percepção de uma competição acirrada e a demanda crescente por experiências práticas e habilidades que nem sempre foram totalmente desenvolvidas ao longo do curso. Além disso, há preocupações com o salário inicial, a estabilidade no emprego e a necessidade de atualização contínua para se manter em dia com as mudanças tecnológicas e as novas exigências das empresas. Além disso, muitos alunos demonstram preocupação em construir uma identidade profissional sólida e em criar redes de contato que facilitem sua entrada no mercado de trabalho. Desse modo, essas inquietações evidenciam não só dificuldades concretas, mas também sentimentos subjetivos que afetam a maneira como os formandos enxergam e se preparam para o começo de suas carreiras profissionais.

Zayts *et al.* (2023) evidenciaram que a saúde mental de recém-formados e graduados recentes geralmente sofre um impacto significativo durante a transição da universidade para o mercado de trabalho, uma fase estruturada por transformações aceleradas, incertezas e novas obrigações. A pressão para entrar no mercado de trabalho, a comparação social com colegas que já conseguiram emprego e as expectativas familiares e pessoais em relação ao sucesso e à estabilidade gera ansiedade, estresse e insegurança em muitos jovens. Além disso, o rompimento com a rotina acadêmica, a perda dos laços sociais estabelecidos na universidade e a necessidade de reconfigurar a própria identidade profissional reduzida para um estado emocional mais frágil. A sensação de não ser suficiente, o recebimento de fracasso e a dificuldade em

equilibrar as demandas emocionais e profissionais podem agravar a sobrecarga e o sofrimento mental. Nesse cenário, a saúde mental dos recém-formados requer atenção especial, pois o suporte institucional, a orientação profissional e o aprimoramento de habilidades socioemocionais pode funcionar como elementos protetores essenciais nesse momento de transição.

A partir da execução deste estudo, ficou evidente, através das falas, que cada um dos estudantes busca uma oportunidade profissional. Foi possível observar que, durante esse período de transição, a saída da universidade e a entrada no mercado de trabalho é caracterizada por uma intensa variação de emoções. Embora se sintam felizes e aliviados por estarem concluindo mais uma etapa de suas vidas, também são dominadas por incertezas, dúvidas e medos. Observe-se que a maioria deles ainda não se sentiu pronto para assumir o papel de profissional, expressando uma certa desconfiança em relação à sua própria habilidade e, por que não dizer, em relação ao seu futuro na área de alimentos. Remor, Oliveira e Oliveira (2022) também observaram sentimentos parecidos e percepção de empregabilidade em universitários na transição para o trabalho.

As competências e desafios associados à entrada no mercado de trabalho foram abordados na dinâmica, destacando-se a importância de uma formação sólida e habilidades técnicas essenciais. Ressaltou-se a necessidade de pensamento crítico, tomadas de decisões, habilidades de comunicação, trabalho em equipe e conhecimento técnico-científico para o sucesso dos recém-formados. As instituições de ensino, bem como a participação em estágios extracurriculares, desempenham um papel vital na formação dos futuros profissionais para inserção no mercado de trabalho. No entanto, muitos graduados consideram sua preparação

acadêmica insuficiente, especialmente em relação às práticas profissionais e à falta de experiência.

Estudos indicam que os principais desafios para os recém-formados incluem a falta de experiência, dificultando a entrada no mercado de trabalho, além da insegurança e da falta de qualificação profissional (Marinho *et al.*, 2024). A liderança também é uma fragilidade, já que muitos profissionais recém-formados se sentem despreparados para assumir cargos de liderança devido à falta de preparo durante a formação acadêmica. Portanto, ao entrar no mercado de trabalho, os recém-formados muitas vezes enfrentam desafios ao assumir papéis de liderança, o que pode gerar medo, insegurança e dificuldade na tomada de decisões. É evidente a necessidade de melhorar formação acadêmica dos profissionais de nível superior para abordar essas lacunas identificadas.

Outro ponto em debate destacou a timidez e a dificuldade dos estudantes em relação a proatividade e liderança, fenômeno característico desta fase do desenvolvimento, denominada de adultez emergente (18 a 29 anos). Hasyim, Setyowibowo e Purba (2024) denominou esta fase de “A Crise do Quarto de Vida”, a qual também pode surgir devido à ansiedade e hesitação ao assumir objetivos de longo prazo (compromisso com um propósito), como problemas futuros na vida, no trabalho ou nas finanças que não podem ser resolvidos individualmente. A concentração em estudos profissionais causa níveis significativos de estresse em quem está matriculado na faculdade ou se formou recentemente. Os participantes, de seu estudo, que haviam concluído recentemente seus estudos passaram por uma crise do quarto de vida, que se manifestou em perplexidade e intensa preocupação com suas opções futuras.

E o tema mais realçado na discussão foi o desemprego, pois a preocupação em comum dos participantes é a de não conseguir se inserir no mercado de trabalho e principalmente a satisfação para a sociedade, com destaque para os pais, além da necessidade imediata de estabilidade financeira.

Nos achados de Sala, Piolli e Heloani (2024), os autores demonstraram que, apesar do relativamente baixo número de diplomados no país, já vivenciamos uma espécie de sobrequalificação da força de trabalho, resultando em empregos não típicos para quem possui essa formação, embora o diploma da educação superior ainda represente uma vantagem relativa no mercado de trabalho. Observou-se uma tendência de desvalorização do diploma superior no Brasil, levando a uma nova dissolução da promessa integradora da educação (Syzdykova *et al.*, 2022). Entretanto, notaram que, diante dessa tendência de desvalorização do diploma superior, ocorre uma mudança na modalidade de ensino frequentada nessa formação, com predominância da modalidade a distância como forma de adequar os investimentos de tempo e dinheiro dessa formação às perspectivas de trabalho dos diplomados (Novéria, 2025). Por fim, relacionaram essas tendências com o processo de desindustrialização precoce do país, que se mantém incapaz de produzir postos de trabalho qualificados e bem remunerados.

Foram identificadas nos bilhetes escritos pelos participantes, mais de 50 palavras relacionadas a temática da universidade x mercado de trabalho. Desenvolveu-se então, a nuvem de palavras, baseada na frequência de termos usados pelos alunos, destacando duas perguntas: “Dúvidas sobre o mercado de trabalho” e “O que me

preocupa no mercado de trabalho”, as quais constituem o objeto da pesquisa (**Figura 2**).

Figura 2. Nuvem de palavras sobre os termos mais utilizados pelos participantes.



Fonte: autores (2026).

As palavras mais frequentes ilustram sobre a temática estudada “universidade e mercado de trabalho” e são elas: ansiedades, medos, desemprego, inexperiência e insegurança. Sentimentos compreensíveis para esta fase de desenvolvimento de suas vidas. Logo, os estudantes foram aconselhados a participar de pós-graduações e programas de *Treinee* para ajudar no seu processo de crescimento e amadurecimento profissional.

Segundo Cortês e Peixoto (2024), em seu estudo com alunos recém-formados, perceberam que a maioria dos egressos está se adaptando ao mercado de trabalho, sentindo-se confiantes e

satisfeitos profissionalmente, mas ainda enfrentam desafios em remuneração e independência financeira, possivelmente devido à crise econômica e desemprego no país. Seus resultados sugerem a necessidade de programas de acompanhamento para ingressantes e planejamento de carreira durante o curso. Além disso, ressaltam a importância do apoio dos professores na transição para o mercado de trabalho. A satisfação com a profissão escolhida emergiu como um preditor chave de sucesso na transição, destacando a relevância do amadurecimento vocacional e da construção de projetos de carreira.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise das expectativas dos alunos formandos revelou que a transição da universidade para o mercado de trabalho é um processo complexo. Este processo é permeado por sentimentos de entusiasmo e dúvida, e pela necessidade de confirmar as habilidades desenvolvidas durante a graduação. O relato de experiência demonstrou que, apesar de os estudantes reconhecerem a importância da formação teórica e das vivências acadêmicas, muitos enfrentam desafios consideráveis em relação à preparação prática, à competitividade e às rápidas mudanças no mundo profissional atual.

Os resultados alcançados sublinham a importância de intensificar a comunicação entre a universidade e o mercado de trabalho. É necessário expandir as oportunidades para orientação profissional, a oferta de estágios de qualidade, o desenvolvimento de atividades práticas e a implementação de abordagens que incentivem a autonomia, a capacidade de resolver problemas e o aprimoramento de habilidades socioemocionais. Essas medidas são cruciais para

ajudar a diminuir a diferença entre as expectativas dos graduandos e as demandas reais das empresas, promovendo, assim, uma entrada no mercado de trabalho mais segura e informada.

Conclui-se que ações de escuta, reflexão e compartilhamento de experiências, como a atividade vivenciada no estudo, são essenciais para que a universidade entenda as necessidades dos alunos e possa melhorar constantemente os processos de formação. Ao reconhecer a voz dos formandos e integrar suas percepções ao planejamento pedagógico, a universidade cumpre sua responsabilidade social de educar profissionais críticos, qualificados e aptos a atuar de forma ética e competente em um mercado de trabalho dinâmico e em constante mudança.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALANAZI, A.; BENLARIA, H. Bridging higher education outcomes and labour market needs: a study of jounf university graduates in the context of vision 2030, 2023. **Social Sciences**. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/socsci12060360>. Acesso em: 10 jun. 2026.

BOYES-WATSON, C.; PRANIS, K. **Círculos em movimento: construindo uma comunidade escolar restaurativa**. Tradução de Fátima De Bastiani. Porto Alegre, RS: AJURIS, 2015. Disponível em: https://www.circulosemmovimento.org.br/_files/ugd/e7dad6_ae023f8cc1b34d9fb010388dcd00076f.pdf>. Acesso em: 10 ago. 2026

CÔRTEZ, V. N. Q.; PEIXOTO, A. L. A. Transição Universidade-Trabalho: um estudo com cotistas e não cotistas. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 25, n. 2, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.26707/1984-7270/2024v25n0207>. Acesso em: 10 jun. 2026.

DESLANDES, S.; PINA, J. Q. A.; PINTO, L. W.; DELGADO, I. F.; SILVA, C. M. F. P. da. Perfil e percurso profissional de egressos dos cursos de mestrado e doutorado da Fundação Oswaldo Cruz (2013-2020). **Cadernos de Saúde Pública**, v. 40, n. 2, e00209222, 2024. Disponível em: 10.1590/0102-311XPT209222. Acesso em: 12 ago. 2026

HASYIM, F. F.; SETYOWIBOWO, H.; PURBA, F. D. Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: a systematic literature review. **Psychology Research and Behavior Management**, v. 3, n. 17, p. 1-12, 2024. Disponível em: 10.2147/PRBM.S438866. Acesso em: 12 ago. 2026

MARINHO, A. C. S.; SILVA, C. G. C.; COSTA, I. S.; RIOS, A. L. F.; LIMA, M. C. S. V.; SANTOS, M. S.; LIMA, V. N.; OLIVEIRA, F. B. M. Desafios enfrentados por recém-formados em enfermagem para inserção no mercado de trabalho: revisão integrativa. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 98, n. 3, e024367, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.31011/reaid-2024-v.98-n.3-art.2300>. Acesso em: 12 ago. 2026

MORAES, S. H. M. de; CORRÊA, A. K. Expectativas de estudantes e egressos para formação técnica em saúde e suas relações com o cenário neoliberal. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 22, p. 1-18, 2024. Disponível em: 10.1590/1981-7746-ojs2824. Acesso em: 10 ago. 2026

MUSSI, R. F. F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Práxis Educacional**, v. 17, n. 48, p. 60-77, 2021. Disponível em: 10.22481/praxisedu.v17i48.9010. Acesso em: 10 ago. 2026

NOVÉRIA, A. Academic, personal, and institutional predictors of work readiness: a cohort perspective from recent university graduates.

Jurnal Ilmiah Manajemen, Ekonomi e Akuntansi (MEA), 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.31955/mea.v9i2.6000>. Acesso em: 10 ago. 2026

PINHEIRO, K. S. Relato de experiência: estratégia de aprendizagem de uma estudante de enfermagem durante a pandemia por COVID-19. **Revista Foco**, v. 16, n. 1, e766, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v16n1-062>. Acesso em: 20 ago. 2026

PRANIS, K. **Processos circulares de construção de paz**. Tradução de Tônia Van Acker. São Paulo: Palas Athena, 2010. (Série da Reflexão à Ação). Disponível em: <https://pt.scribd.com/doc/40901632/Processos-Circulares-Kay-Pranis>. Acesso em: 20 ago. 2026

REMOR, G. R.; OLIVEIRA, M. F.; OLIVEIRA, T. F. Otimismo, autoeficácia e percepção de empregabilidade em universitários na transição para o trabalho. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 23, n. 2, p. 139-150, 2022. Disponível em: <http://doi.org/10.26707/1984-7270/2022v23n0203>.

SALA, M.; PIOLLI, E.; HELOANI, R. O dilema do (des)emprego dos formados na educação superior no Brasil. **SciELO Preprints**, 2024. Disponível em: 10.1590/SciELOPreprints.10163. Acesso em: 20 ago. 2026

SILVA, D. M.; RODRIGUES, J. F.; RIBEIRO, A. C. D.; ROCHA, A. S. P. S. da; DIAS, M. S. L. Os cursos superiores de tecnologia como uma solução para o mercado de trabalho: o grau tecnólogo dos institutos federais na modalidade educação à distância. **Revista Eletrônica Multidisciplinar de Investigação Científica**, v. 3, n. 18, p. 1-15, 2024. Disponível em: 10.56166/remici.v3n18181824. Acesso em: 20 ago. 2026

SILVA, M. C. L. da; SOARES, N. D. S.; ALMEIDA, R. O. A percepção dos estudantes sobre os círculos de construção de paz. **Instrumento: Revista de Estudo e Pesquisa em Educação**, v. 25, n. 1, p. 06-22, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.34019/1984-5499.2023.v25.31962>. Acesso em: 08 ago. 2026

SILVA, M. M. da; DECKER, A. I.; FAUST, J. M.; MELGAREJO, M. M. Formação da classe trabalhadora em tempos de pandemia e crise do capital: a agenda dos aparelhos privados de hegemonia. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 19, p. 18, 2021. Disponível em: [10.1590/1981-7746-sol00322](https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00322). Acesso em: 08 ago. 2026

SORIA-CUELLAR, F.; SUYO-VEGA, J.; MENESES-LA-RIVA, M.; WONG-CABANILLAS, F.; TINOCO-GÓMEZ, O.; CARRANZA, C. A gap to be overcome between the profile of university graduates and the demands of the job market. **Journal of Educational and Social Research**, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.36941/jesr-2025-0060>. Acesso em: 08 ago. 2026

SULISTIAWAN, J. Mapping employability: a decade of trends and insights from higher education through bibliometric analysis (2014–2024). **Global Knowledge, Memory and Communication**, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1108/gkmc-06-2024-0394>. Acesso em: 08 ago. 2026

SYZDYKOVA, M.; BIMAKHANOV, T.; FURSOVA, V.; MAKHAMBETOVA, M.; ABIKENOV, Z. Position of graduates from the higher education system in the job market: the search for new opportunities. **Revista Acadêmica de Estudos Interdisciplinares**, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.36941/ajis-2022-0067>. Acesso em: 08 ago. 2026

ZAYTS, O.; EDMONDS, D. M.; KONG, B. C. K.; FORTUNE, Z. Mental health of new and recent graduates during the university-to-work transition: a scoping review protocol. **BMJ Open**, v. 13, n. 4, e071357. Disponível em: 10.1136/bmjopen-2022-071357. Acesso em: 08 ago. 2026

¹ Discente do Curso Superior de Psicologia da Universidade da Amazônia. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5637-0705>.

² Discente do Curso Superior de Psicologia da Faculdade Estácio de Sá São Luís-MA. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5182-4950>

³ Discente do Curso Superior de Psicologia da Faculdade Estácio de Sá São Luís-MA. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-9422-3441>.

⁴ Discente do Curso Superior de Psicologia da Universidade da Amazônia. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0810-4757>

⁵ Discente do Curso Superior de Psicologia da Universidade da Amazônia. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁶ Graduado em Estatística Bacharelado no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Pará. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0070-2443>.

⁷ Discente do Curso Superior de Farmácia da Universidade da Amazônia. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-2163-5821>.

⁸ Discente do Curso Superior de Psicologia da Universidade da Amazônia. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁹ Discente do Curso Superior de Ciência e Tecnologia de Alimentos da Universidade Federal Rural da Amazônia, Campus Belém. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7196-6488>

¹⁰ Docente do Curso Superior da Universidade Federal Rural da Amazônia do Instituto de Produção e saúde Animal (ISPA), Campus Belém. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6516-5007>.

¹¹ Docente do Curso Superior de Psicologia da Universidade da Amazônia. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5670-3720>.

¹² Docente do Curso Superior da Universidade Federal Rural da Amazônia do Instituto de Produção e Saúde Animal (ISPA), Campus Belém. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2774-3192>.