

**ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL DE HORTOLÂNDIA**  
**TÉCNICO EM ADMINISTRAÇÃO**

**Agnes Manthay**

**Avila Regiane Barbosa Soares**

**Gleyci Moraes dos Santos**

**João Gabriel da Silva Santos**

**SAÚDE MENTAL DO ADOLESCENTE**  
**VS**  
**TRABALHO, COMO EQUILIBRAR AMBOS OS**  
**LADOS**

**Sumaré**  
**2023**

**Agnes Manthay**  
**Avila Regiane Barbosa Soares**  
**Gleyci Moraes dos Santos**  
**João Gabriel da Silva Santos**

# **SAÚDE MENTAL DO ADOLESCENTE VS TRABALHO, COMO EQUILIBRAR AMBOS OS LADOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada à Escola Técnica Estadual de Hortolândia como exigência parcial para obtenção do título de Técnico em Administração sob a orientação do prof<sup>o</sup>. Flávio Denis de Jesus Teixeira.

**Sumaré**  
**2023**

## FOLHA DE APROVAÇÃO

Aprovado(a) em: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_.

Nota: \_\_\_\_\_

---

Orientador:

---

Professor:

---

Professor:

## **AGRADECIMENTO**

Agradecemos a Deus inicialmente. Agradecemos ao nosso professor de TCC pelo auxílio e pelo apoio ao nosso projeto, aos professores ao longo do curso que nos inspiraram a traçar nossas jornadas, a coordenação que esteve sempre ao nosso lado para o que precisássemos. Agradecemos aos nossos colegas que fizeram essa trajetória ser memorável e única. Agradecemos por fim, aos nossos familiares.

## Dedicatória

Dedico este trabalho a todos os jovens que estão iniciando sua jornada.

## Epigrafe

“O funcionamento do mercado de trabalho é desfavorável ao jovem.”

Marcio Pochmann

## LISTAS DE FIGURAS

Figura 1 Pesquisa do IBGE, percentual de jovens de 15 a 29 anos em relação ao estudo e trabalho.....	23
Figura 2 Resposta do Forms sobre o grau de preocupação em relação ao seu futuro profissional .....	24
Figura 3 Resposta do Forms sobre o interesse no site .....	26

## LISTA DE SIGLAS

ART.	- Artigo
CNS	- Conselho Nacional da Saúde
CRP SP	- Conselho Regional de Psicologia de São Paulo
Ipec	- Inteligência em Pesquisa e Consultoria
MS	- Ministério da Saúde
ONU	- Organização das Nações Unidas
OMS	- Organização Mundial da Saúde
ODS	- Objetivos de Desenvolvimento Sustentável
OPAS	- Organização Pan-Americana da Saúde
STF	- Supremo Tribunal Federal
USP	- Universidade de São Paulo

## RESUMO

Este estudo demonstra a questão da importância da saúde mental dos jovens diante da escolha de seu primeiro emprego levando em consideração as dificuldades da atualidade pós-pandêmica na hora de realizar essa decisão e como isso pode impactar tanto para as empresas quanto para o jovem futuro funcionário. O estudo procura apresentar uma solução para o problema em questão através de um site que aproxime os jovens aos profissionais da saúde que possam ajudá-los a resolver essa ansiedade na escolha de um emprego e aproximação com dicas e testemunhos de outras pessoas que já passaram por esse momento de tensão. Tendo como fator primordial auxiliar os jovens a fazerem decisões corretas e possuírem um norte diante dos problemas enquanto tem suas dúvidas e seus medos orientados pelos profissionais de modo que possam seguir em frente nessa jornada profissional.

Palavras-chave: Jovens, Saúde Mental, Primeiro emprego, Profissionais de saúde, Pós-pandêmico, Empresas.

## ABSTRACT

This study demonstrates the importance of young people's mental health when choosing their first job, taking into account the difficulties of today's post-pandemic times when it comes to making this decision and how this can impact both the companies and the young future employee. The study seeks to present a solution to the problem in question through a website that connects young people with health professionals who can help them solve this anxiety in choosing a job and approach with tips and testimonials from other people who have already gone through this moment of tension. Having as a primary factor to help young people to make correct decisions and have a north in front of the problems while having their doubts and fears guided by professionals so that they can move forward in this professional journey.

Keywords: Young people, Mental health, First job, Health Professionals, Post-pandemic, Companies.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	11
2. AMBIENTE .....	12
2.1 Importância, histórico e conceito .....	12
2.2 A Ansiedade na busca do primeiro emprego .....	13
2.3 ODS 3 SAÚDE E Bem-Estar .....	14
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....	16
3.1 Saúde Mental dos jovens.....	16
3.2 Saúde Mental e Primeiro Emprego .....	17
4. METODOLOGIA.....	20
5. ANÁLISE DOS RESULTADOS .....	22
5.1 Situação atual.....	22
5.2 Sua proposta .....	24
5.3 Resultado – comparação situação atual com a situação proposta .....	25
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	27
BIBLIOGRAFIA.....	28

# INTRODUÇÃO

Este trabalho trata sobre a dificuldade que os jovens enfrentam para ingressar no mercado de trabalho e escolher uma carreira, por serem afetados por questões como ansiedade e insegurança ou outras consequências pós pandemia, que causou diversos problemas na vida pessoal, entre eles, na vida profissional. A busca pelo primeiro emprego se tornou um desafio para a geração atual, pois os jovens se encontram desmotivados, com ansiedade na hora de realizar decisões importantes, pressão contínua, inseguranças que causam constantemente questionamentos sobre suas próprias capacidades e sobre o que seguir como carreira, o que conseqüentemente acaba afetando-lhes na hora de enfrentar de fato o mercado de trabalho. Não conseguem adquirir qualificação ou habilidades necessárias para o mercado de trabalho e conseqüentemente empregos. Um problema que vem se expandindo e podendo até mesmo ser passado adiante para as próximas gerações.

A questão de ansiedade e insegurança sempre foi um assunto a ser tratado desde muito antes da pandemia, mas por conta do isolamento é algo que vem piorado na realidade pós-pandêmica em que estamos. Para amenizar e auxiliar nessa situação criaremos um site de apoio no qual esses jovens que estão passando por diversas dificuldades, poderão buscar dicas de autoajuda, depoimentos de outras pessoas e auxílio profissional através de fórum presente no próprio site, que irão ajudá-los a lidar com as dificuldades e se reencontrar, tendo assim uma maior clareza para enfrentar o mercado de trabalho.

Sabemos que saúde mental dos jovens sempre foi um assunto discutido nessas últimas décadas. Porém em tempos de pandemia esse assunto tomou proporções ainda maiores. É notório que uma má saúde mental pode afetar de várias formas a vida de qualquer pessoa, principalmente os jovens que estão ingressando no mercado de trabalho e ainda não possuem uma base do que querem seguir na vida profissional justamente por fatores internos e externos que influenciaram nessa indecisão.

## **2. AMBIENTE**

### **2.1 Importância, histórico e conceito**

A dificuldade dos jovens de se relacionar e estudar prejudicam eles a se encaixar no mercado de trabalho após a pandemia, por conta de problemas psicológico como desânimo, depressão, baixa autoestima afeta diretamente as empresas e a economia do país, muitos jovens estão desqualificados para o mercado, por conta de problemas pessoais ou falta de informação eles nem se quer correm atrás de se profissionalizar, muitos ainda acreditam que não são capazes de conseguir isso. E conseqüentemente temos muitos jovens despreparados para o mercado trabalho com a faltar profissionais terá um aumento de desemprego, a falta de profissionais brasileiros faz com que as indústrias optem por contratar estrangeiros diminuindo as oportunidades para os jovens brasileiros.

Saúde mental é um tema que vem tomando maiores proporções agora no pós pandemia, sendo um assunto recente que começou a ser estudado de forma mais cuidadosa no século XIX. Embora em nossa sociedade sempre tivemos ocorrências de pessoas com problemas psicológicos, que antes eram nomeados de forma pejorativa como “loucos”. As mudanças na forma de tratar esse assunto mudaram com a entrada no Congresso Nacional de um Projeto de Lei do deputado Paulo Delgado, em 1989, alguns anos depois foi estabelecido uma reforma psiquiátrica no Brasil em abril de 2001 foi decretada a lei 10. 216, que foi um marco importante onde a necessidade de saúde mental começou a ser priorizada e pessoas necessitadas de tratamento profissional passaram a ser tratada, em nome da lei, de forma mais respeitosa, eficiente e menos invasiva. A partir a saúde mental começou-se a ser um assunto acompanhado pelo CNS, segundo o decreto do Art. 12. O Conselho Nacional de Saúde, no âmbito de sua atuação, criará comissão nacional para acompanhar a implementação desta Lei.

A primeira descrição de ansiedade como uma disfunção da atividade mental, surgiu por volta do início do século XIX. Augustin-Jacob Landré-Beuvais (1772-1840), em 1813, descreveu a ansiedade como uma síndrome composta por aspectos

emocionais e por reações fisiológicas. Em 1844, Jean Baptiste Félix Descurcate (1795-1872) relacionou ansiedade com as enfermidades em seu livro *A medicina das paixões*. Em 1850, foi descrito pela primeira vez, por Otto Domrich, a denominada hoje transtorno de pânico. Em 1871, Jacob Mendez da Costa (1833-1900) atribuiu-lhe o nome de "síndrome do coração irritável". Já em 1880, Karl Westphal (1833-1890) descreveu os sintomas presentes em fobias específicas e no transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) (Landeira- Fernandez & Cruz, 2007). Entretanto, foi através dos trabalhos clínicos desenvolvidos por Sigmund Freud (1836-1939), que os transtornos de ansiedade começaram a ser classificados de forma mais sistemática. Freud descreveu de maneira objetiva quadros clínicos que causavam disfunções relacionadas com a ansiedade, denominando-os crise aguda de angústia, neurose de angústia e expectativa ansiosa - atualmente, estes quadros recebem os nomes de ataques de pânico, transtorno de pânico e transtorno de ansiedade generalizada, respectivamente.

## **2.2 A Ansiedade na busca do primeiro emprego**

A região metropolitana de São Paulo tem índices de depressão e transtornos de ansiedade semelhantes ao de áreas de guerra como o Líbano e a Síria. Um estudo realizado por pesquisadores da Faculdade de Medicina da USP e que integra uma base de dados internacional identificou que 19,9% da população sofre de algum transtorno de ansiedade. Já em relação à depressão, os dados mostram que ela atinge 2,2 milhões, ou 11% dos 20 milhões de pessoas que moram na grande São Paulo. Como conclusão? É extremamente preocupante. É uma cidade muito estressada, muito violenta e esse fator afeta diretamente várias áreas, principalmente nas questões de trabalho. Pesquisas realizadas por um instituto de Psicologia confirmaram, que a produtividade dos profissionais está diretamente conectada à sua saúde mental, física e bem-estar. Um profissional desmotivado e sobrecarregado não trabalha por prazer. Ele somente conclui as tarefas cuja responsabilidade é atribuída à ele, mas nem sempre o faz com qualidade. Esse profissional também tem mais chance de mudar de emprego ou de desacreditar na empresa durante uma crise, especialmente se estiver estressado por conta do trabalho. E na maioria das vezes esse problema começa desde muito antes, vindo do

momento em que a pessoa escolheu um emprego, na falta de confiança de si mesmo, do psicológico desgastado e sofrido pelas pressões e indecisão sobre o que seguir como carreira, que posteriormente causa essas consequências. Mesmo que varie, desde a pressão absoluta e escolha indesejada, àquele mínimo traço de dúvida de estar ou não fazendo o certo, na hora de seguir um emprego.

Ao longo dessa década há um crescente reconhecimento da importância de ajudar os jovens a construir a resiliência mental, desde as primeiras idades, a fim de lidar com os desafios e dificuldades do mundo de hoje, mantendo sua saúde mental. Crescem as evidências de que promover e proteger a saúde do adolescente traz benefícios não apenas à saúde dos adolescentes, tanto a curto como a longo prazo, mas também a economias e à sociedade, com jovens adultos saudáveis capazes de fazer contribuições maiores à força de trabalho, famílias e comunidades e a sociedade como um todo tende a crescer. O direcionamento para o modelo de saúde mental, com tratamentos e atividades mais eficazes que conhecemos hoje ajuda nessa a situação de evolução da sociedade, porém não é fácil alcançar esse modelo, ainda mais pelas dificuldades geradas pela desigualdade socioeconômica.

### **2.3 ODS 3 Saúde E Bem-Estar**

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU), lançados em 2015, estabeleceram metas para alcançar um futuro sustentável e justo para as pessoas em todo o mundo até 2030, através de tópicos como a erradicação da pobreza, proteção ao meio ambiente e o clima, entre outros temas em alerta. Todos voltados à garantir que todas as pessoas, de todos os lugares, possam ter uma vida melhor e próspera. Para isso, a Agenda conta com 17 ODS's que vislumbram alcançar tais objetivos. Esses objetivos são um apelo global à ação para acabar com a pobreza, proteger o meio ambiente e o clima e garantir que as pessoas, em todos os lugares, possam desfrutar de paz e de prosperidade. ODS tem como objetivo garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

Desde 2016, o governo do estado de São Paulo vem trabalhando pela institucionalização da Agenda 2030 e cada uma de suas propostas. E a ODS em questão escolhida para a realização deste trabalho foi a de número 3, Saúde e Bem-

Estar, que de acordo com o site do STF (Supremo Tribunal Federal), tem como objetivo garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. A partir deste tema, a segmentação escolhida foi a Saúde Mental, especificamente voltada para a importância de uma boa Saúde Mental na hora de escolher o primeiro emprego. A importância de uma boa saúde mental é crucial para todas as pessoas principalmente que estão ingressando no mercado de trabalho e com a pandemia essa questão se tornou ainda mais essencial de ser discutida. Muitos casos de lapsos de memória, depressão e ansiedade podem estar relacionados às sequelas cerebrais da covid-19, além dos impactos sociais do isolamento e das perdas. No primeiro ano da pandemia de covid-19, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou cerca 25%, de acordo com estimativa da Organização Mundial da Saúde. Dentro desse conceito foi possível evidenciar que os jovens foram um grupo extremamente afetado. Uma pesquisa realizada pelo Ipec a pedido da Pfizer, fez um levantamento, cujo revelou que os jovens de 18 a 24 anos foram mais afetados do que outras faixas etárias. Enquanto na média geral, a taxa de pessoas que classificaram sua saúde mental durante a pandemia como ruim ou muito ruim, entre 5% e 25%, nos jovens, os índices foram de 39% e 11%, respectivamente.

## **3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **3.1 Saúde Mental dos jovens**

O conceito de saúde mental é complicado para se definir. Por isso, é comum relacionar a saúde mental a ausência de doença mental. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) saúde mental é “um estado de bem-estar mental que permite às pessoas lidar com os momentos estressantes da vida, desenvolver todas as suas habilidades, aprender e trabalhar bem e contribuir para a melhoria de sua comunidade”.

Yoshida e Giglio (2000), no entanto, definem saúde mental como um estado interno de bem-estar sentido na interação do indivíduo com o meio social. A saúde mental estaria relacionada à satisfação criativa e construtiva das necessidades do indivíduo, ao desenvolvimento pessoal e às contribuições que ele oferece ao bem-estar de outros.

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) no mundo hoje uma em cada seis pessoas tem entre 10 e 19 anos e as condições de saúde mental são responsáveis por 16% da carga global de doenças e lesões em pessoas com idade entre 10 e 19 anos. É fato que metade de todas as condições de saúde mental começam aos 14 anos de idade, mas a maioria dos casos não é detectada nem tratada. As consequências de não tratar sobre as condições de saúde mental dos adolescentes se estendem à idade adulta, prejudicando a saúde física e mental e limitando futuras oportunidades. A relevância da saúde mental e a prevenção de transtornos são fundamentais para ajudar adolescentes a prosperar.

Em 1972, Macedo (citado por Yoshida & Giglio, 2000) enfatizava a importância de trabalhos, principalmente preventivos, referentes à saúde mental, focando a necessidade urgente de cuidados referentes a essa temática dentro do ambiente em que vivem os sujeitos: área de recursos humanos, hospitais, comunidades de bairros, escolas etc.

### 3.2 Saúde Mental e Primeiro Emprego

(CAZARRÉ, 2022, [p. 3]). Xavier et al. (2020) ressaltam que, após o jovem finalizar a sua formação acadêmica leva cerca de 15 meses para conseguir seu primeiro emprego no mercado de trabalho, o que se deve ao resultado da alta concorrência, no entanto, quando ele busca por especialização, adquire vantagens sobre os demais concorrentes. Existe a expectativa de que apenas a graduação, no qual se estuda a teoria, garante a conquista de um emprego, contudo, a realidade após esse período revela aos jovens que há características fundamentais além do conhecimento teórico. Assim, na falta de experiência é preciso demonstrar habilidades. Além da dificuldade de conquistar a vaga, há o desafio da empregabilidade, ou seja, requer demonstrar as competências e habilidade para manter-se ativo no mercado de trabalho, desta forma requer dos trabalhadores o compromisso e responsabilidade de cada um de uma formação/especialização para manter-se em constante desenvolvimento profissional e mostrar-se melhor que os demais que requerem um trabalho formal. Este cenário fez com que Xavier et al. (2020) concluíssem que “O funcionamento do mercado de trabalho é desfavorável ao jovem.”

Segundo Pereira et al. (1994), é comum o próprio adolescente buscar trabalho, objetivando um aumento na renda familiar. Na maioria das vezes, encontra-o em atividades que exigem pouca ou nenhuma qualificação e que não abrem perspectivas para o futuro. Nas palavras de Santos & Correa (2007):

“[...] o trabalho deixa de ser saudável quando perde o significado para o trabalhador, quando não favorece seu desenvolvimento, quando exige uma capacidade de adaptação incompatível com a realidade do indivíduo, enfraquece os vínculos coletivos, quando não lhe é dado chance de expressão, e é realizado sob condições materiais e psicológicas inadequadas.”

Entretanto essa situação mudou um pouco, é notório que a maioria dos jovens tem dificuldade para escolher uma profissão. Conflitos, indecisão, falta de orientação adequada, falta de autoconhecimento, pressões, com o mercado sendo cada vez mais exigente em relação a qualificações e habilidades os jovens acabam sofrendo mais com medos, inseguranças e ansiedade.

Barros e Oliveira (2009, p.98), em suas pesquisas, apresentaram dados que correlacionavam desemprego e saúde mental, demonstrando associações entre sofrimento psíquico-social e o estado de saúde geral, tendo como resultados a existência de “[...] sofrimentos relacionados à baixa autoestima, estado de ânimo e humor reduzidos, estresse, ansiedade, sentimentos de vergonha, humilhação e distúrbios no sono”.

De acordo com Oliveira *et al.* (2001), o trabalho precoce geralmente promove efeitos negativos no desenvolvimento físico e educacional, impedindo o jovem de dedicar-se às atividades extracurriculares ou possíveis hobbies, como atividades lúdicas e sociais próprias da idade. Esses danos são de difícil reparação porque há um tempo certo para vivenciar as várias etapas da formação da adolescência, mas com a grande concorrência no mercado de trabalho e com as empresas cada vez mais exigentes em relação às habilidades, formação e experiências dos candidatos, os jovens acabam se vendo em uma posição extremamente desconfortável, vivendo com incertezas, dúvidas e pressão de pessoas de seu convívio, tendo que buscar especializações e enfrentar seus medos e inseguranças para ser melhor a cada dia e garantir uma qualificação que o ajude conseguir o tão sonhado primeiro emprego.

É fato que a adolescência é um período difícil, de mudanças e desenvolvimento. Todos passam por essa fase e conseguem seguir a vida, mas para aqueles que estão nesse momento da vida pode parecer impossível alcançar os seus objetivos, é fundamental ter uma rede de apoio, de familiares, amigos ou na escola. Entretanto nem todos os jovens têm uma rede de apoio ou alguém para dividir suas queixas e para lhe dar conselhos. Nas palavras de Velasco:

O modo como se compreende o jovem demarca concepções que vão desde uma identificação com o ciclo da vida, tendendo a visualizá-lo como algo que ainda está por vir, negando o próprio presente. Tem-se ainda uma percepção romantizada dessa fase compreendida como o tempo da liberdade e do prazer ou como expressão de uma vivência, sobretudo, cultural. Velasco (2007, p. 84).

Por isso, se houvesse um programa ou site, até mesmo aplicativo que pudesse ajudar a saúde mental e o psicológico frágil dos jovens de maneira gratuita e eficaz, os altos índices possivelmente cairiam, ajudaria os jovens não só a serem mais confiantes de si nessa busca por um emprego, como manterem o emprego e estabelecerem metas para crescimento próprio, proporcionaria mais disposição e produtividade dentro da empresa. Aumentaria a confiança também na hora de fazer

uma entrevista de emprego. Dando a motivação necessária perante os avanços contínuos da realidade atual, incentivando e alimentando as ambições desses jovens que muitas vezes são silenciadas por conta da falta de confiança e dos problemas psicológicos.

## 4. METODOLOGIA

Para alcançar o nosso objetivo principal, ajudar os jovens a lidar com a pressão na hora de conseguir o seu primeiro emprego, utilizamos como metodologia pesquisas bibliográficas em sites, artigos, trabalhos, decretos, livros e pesquisa de campo, inicialmente pesquisamos sobre a relevância do assunto tratado como problema para a sociedade, sua frequência de acontecimentos, seus impactos no trabalho, seja na busca pelo primeiro emprego ou durante a entrevista.

Para tornar a busca mais qualitativa foram-se utilizados sites como o Wikipédia, o site oficial do governo do Ministério da Saúde, livros como por exemplo o livro do ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente), o CRP SP site utilizado pelos psicólogos após a formação, artigos acadêmicos disponíveis no RIC e no banco de dados da USP.

Após percebemos que o tema tratado é relevante para o atual cenário do mercado de trabalho, onde os jovens então psicologicamente afetados ainda mais nesse período pós pandemia, iniciaremos uma pesquisa de campo direcionada a população jovem da cidade Sumaré-SP. Nosso intuito nessa pesquisa de campo é saber como que os jovens da nossa cidade estão se sentindo, como estão lidando com esse momento e se um site de autoajuda seria uma opção considerável para que eles acessem e se sintam acolhidos, ajudando-os a lidar com a pressão na busca de seu primeiro emprego, e o auxiliando a lidar melhor com suas dificuldades.

Em seguida fizemos um levantamento com base em pesquisas e reportagens de depoimentos de jovens que passaram ou passam por essa fase, usando também como ponto de partida para obter dados estatísticos e para o desenvolvimento da nossa base. Foi realizado uma pesquisa de campo, por meio do Microsoft Forms, onde cerca de 60 jovens entre 14 a 22 anos, que concordaram em participar de nossa pesquisa, responderam questões relacionadas a sua busca pelo primeiro emprego e aqueles que já trabalham puderam expressaram suas opiniões e experiências.

Realizamos uma entrevista online com uma pessoa formada em Psicologia, de modo que ela expressasse sua visão e servisse de auxílio na sustentação e validação da nossa ideia. Ela aprovou o projeto, considerou sua relevância social, forneceu dicas, informações e dados jurídicos que tiveram influência sobre nossa proposta.

A função do nosso site é auxiliar os jovens na sua busca pelo primeiro emprego, ajudando o jovem a lidar com a pressão que a sociedade impõe sobre ele, vamos mostrar para ele que ele não está sozinho, que essa pressão que ele sente é bem comum e está tudo bem se sentir assim e que ele é capaz de lidar com isso, somos um auxílio para que ele encontre seu caminho sozinho. O nosso site vai ser uma boa ferramenta para isso por ser ter um fácil acesso, ser gratuito, prático.

## **5. ANÁLISE DOS RESULTADOS**

### **5.1 Situação atual**

O atual cenário dos jovens no mercado de trabalho mostra a crescente dificuldade dos jovens em buscar do seu primeiro emprego, é fato que eles enfrentam uma maior exigência do mercado de trabalho, fazendo necessária a busca por qualificações e melhorar suas habilidades. O lado emocional dos jovens pode ficar fragilizado nessa situação, podendo surgir até problemas psicológicos

A situação da saúde mental dos jovens é importante, e deve ser levada em consideração não apenas a hora de escolher um primeiro emprego, mas em todas as fases da vida. Os jovens podem enfrentar desafios ao procurar seu primeiro emprego, como rejeição de vagas ou dificuldade em encontrar uma oportunidade. Além disso, a falta de experiência também pode influenciar negativamente no processo de seleção, o que pode levar a situações de ansiedade e insegurança.

No Brasil, um estudo feito pela Fiocruz mostra que muitos jovens enfrentam problemas psicológicos antes mesmo de entrar no mercado de trabalho. Isso pode ser resultado de pressão social, questões financeiras ou familiares, falta de incentivos, entre outros fatores. Essa situação pode ser agravada pelo fato de que muitas vezes os jovens não têm acesso a cuidados psicológicos adequados.

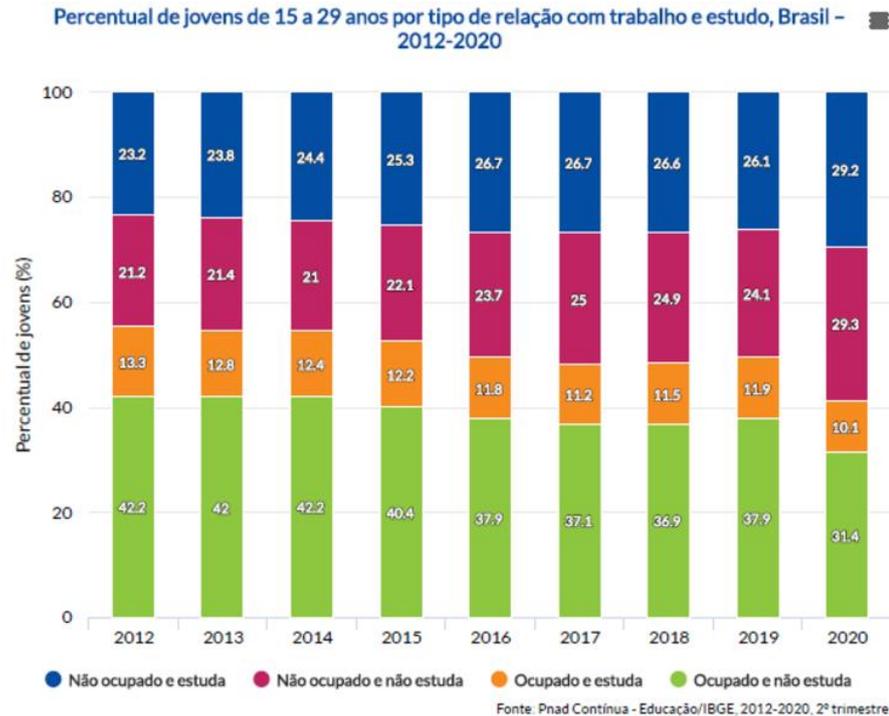


Figura 1 Pesquisa do IBGE, percentual de jovens de 15 a 29 anos em relação ao estudo e trabalho

A dificuldade dos jovens de encontrar seu primeiro emprego é uma questão que afeta muitos jovens. As causas podem variar, mas geralmente tem a ver com a falta de experiência e qualificação, a dificuldade de competir com outros candidatos e a falta de oportunidades de emprego. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em janeiro de 2023, a taxa de desemprego total entre jovens de 18 a 29 anos foi 17,9%.

Uma pesquisa da Cielo e da Talensa, em 2017, com mais de 3 mil jovens brasileiros com idade entre 18 e 22 anos, apontou que 74% dos jovens apresentam ansiedade e insegurança na hora de procurar trabalho. Outra pesquisa do Randstad, em 2018, com mais de 2 mil jovens, apontou que 51% dos jovens brasileiros entre 18 e 24 anos têm medo ou insegurança em relação a escolhas profissionais.

A insegurança e ansiedade dos jovens na hora de escolher o primeiro emprego no Brasil são problemas comuns que podem ser causados por vários fatores, como pressão da sociedade, medo de falhar, falta de confiança em si mesmo, entre outros. Na nossa pesquisa de campo realizada na cidade de Sumaré, parte da região metropolitana de Campinas, se fez perceptível os desafios enfrentados pelos jovens da nossa cidade, 65% dos entrevistados responderam que se sentem pressionados na busca pelo seu primeiro emprego, 55% se sente extremamente preocupados com

seu futuro e 90% sentem dificuldade para lidar com esse momento, a incerteza sobre o futuro profissional e a falta de oportunidades para jovens que estão começando a vida profissional também podem contribuir para a insegurança e ansiedade na hora de escolher o primeiro emprego.

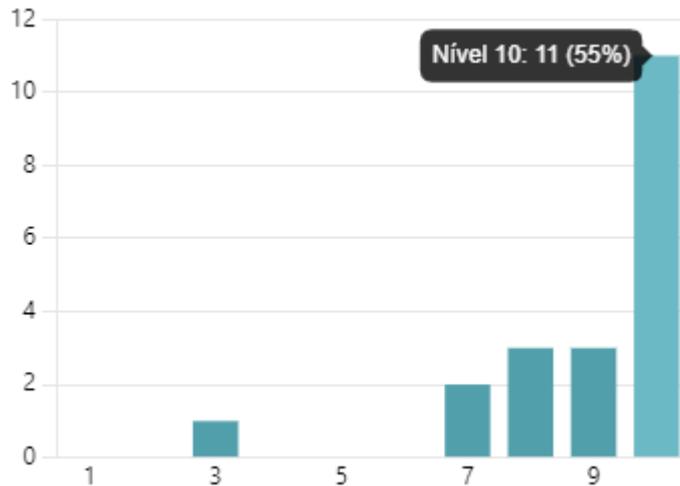


Figura 2 Resposta do Forms sobre o grau de preocupação em relação ao seu futuro profissional

Então, é importante que os jovens estejam cientes dos desafios que podem enfrentar no mercado de trabalho e que busquem ajuda psicológica se necessitarem. As empresas também devem ter medidas em seus processos de seleção e apoio ao funcionário para lidar com questões relacionadas à saúde mental. Para lidar com esses sentimentos, é importante que os jovens tenham apoio emocional, seja de amigos, familiares ou profissionais de saúde mental, para que tenham confiança em si mesmos e no seu potencial de desenvolvimento de suas habilidades e carreiras.

## 5.2 Sua proposta

Nosso objetivo é ajudar os jovens que sofrem com problemas como ansiedade, insegurança, estresse, entre outras dificuldades, para que consigam ter mais segurança em si próprio, possam refletir e lidar com essa situação. Para isso desenvolvemos um site onde jovens com problemas de insegurança e ansiedade possam ter um apoio de psicólogos ou profissionais da saúde, tenham acesso a materiais que os inspirem e auxiliem nesse momento, como indicação de livros, atividades que fazem bem para a mente, vídeos, indicação de filmes ou séries e depoimentos de outros jovens. O site funciona como um fórum, onde os jovens,

anonimamente, poderão escrever e postar seu problema na busca de um primeiro emprego, desde o desabafo de seus nervosismos a descrição de sua pressão, em busca de conselhos para lidar com sua situação através das dicas dos psicólogos presentes no site e de outras pessoas que já passaram por essa situação, que poderiam responder a postagem do jovem. Estão disponibilizados os contatos dos mesmos para que os usuários possam ser direcionados aos profissionais para que, caso vejam necessidade, busquem por agendar sessões.

Com base em uma pesquisa detalhada sobre atividades, filmes, livros, que mais influenciam em boas emoções, relaxamento e "terapia rápida" usamos os dados recolhidos em nosso site em uma aba destinada em reunir e mostrar dicas rápidas de autoajuda para os jovens, como cultivo de plantas, desenho, escrita, técnicas de respiração etc. Por fim, focaremos em como usar as redes sociais ao nosso favor para a divulgação e começo do projeto do site, para a partir daí começar a produção em si do nosso site e projeto final.

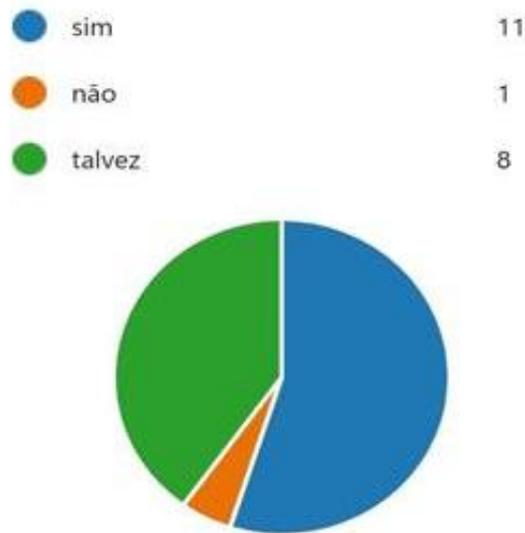
### **5.3 Resultado – comparação situação atual com a situação proposta**

O site conecta o jovem com profissionais de saúde, permitindo que ele possa ter o acompanhamento e encaminhamento correto nessa situação. Traz dicas que o permitem ter uma autoajuda, a lidar com um momento de tensão por conta própria e melhorar seu desenvolvimento de uma forma mental, que resultará em física, aumentando sua confiança e motivação na busca de seu primeiro emprego.

Nosso site tem um impacto positivo nos jovens, dando-lhes um espaço seguro para falar sobre seus sentimentos nesse momento da vida, obter apoio de outras pessoas que passaram por experiências semelhantes e de pessoas que entendem de uma forma mais profunda essa sensação. Um espaço de acolhimento, onde esses jovens poderiam ser ouvidos e compreendidos por aqueles que passaram por experiências semelhantes, o que poderiam ajudá-los a sentir-se menos solitários e mais confiantes. Servindo, portanto, essas dicas e conselhos como uma grande fonte de informação e inspiração para esses jovens, ajudando-os a se preparar melhor para o mercado de trabalho e resolver problemas comuns.

Para atingir os resultados, através do um forms, tivemos essa resposta dos próprios jovens em relação à criação e utilização desse site. Nossa pesquisa de campo não só nos mostrou o quanto essa ação é bem-vinda, como se tornou necessária com os avanços e exigências constantes do mercado.

A pergunta que evidenciou esse fato, questionava, se a existência do projeto interessaria o tão dito público-alvo. E as respostas foram afirmativas.



*Figura 3 Resposta do Forms sobre o interesse no site*

Após a análise do nosso projeto pode-se evidenciar, a mudança individual que ele pode causar nos jovens que acessarem nosso site de autoajuda. A cada jovem que consegue superar esse momento que enfrenta é integrado á sociedade mais um possível profissional qualificado e pronto para dar o seu melhor e fazer a diferença.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho relata as doenças psicológicas desenvolvidas pelos jovens, as dificuldades no relacionamento entre familiares e amigos no período da pandemia, como esse período de isolamento acabou afetando psicologicamente e interferindo em suas habilidades e autoestima, conseqüentemente prejudicando sua entrada e escolhas para o mercado de trabalho.

O objetivo deste trabalho foi realizar pesquisas em relação a saúde mental dos jovens, a pressão ao escolher seu primeiro emprego e desenvolver uma solução para auxiliá-los durante essa fase de decisão, dúvidas e desafios, desenvolvemos um site onde esses jovens sintam-se acolhidos por psicólogos profissionais e pessoas que já passaram por essa experiência, esse site deve trazer ajuda, com materiais de apoio, indicações de livros de autoajuda, posts motivacionais, filmes com relação ao assunto, um espaço onde os jovens não se sintam sozinhos e fiquem à-vontade para expressar seus pensamentos e novas experiências em relação ao primeiro emprego, o site será gratuito e de fácil acesso. Através de nossas pesquisas feitas pelo forms, onde coletamos respostas de jovens que se encontram nessas situações, chegamos à conclusão de que a melhor forma para ajudar esses jovens seria desenvolvendo nosso site de autoajuda, um site seguro onde o jovem navega anonimamente, têm suas informações privadas para que ele possa se sentir à vontade ao pedir ajuda, fazer suas postagens e relatar as experiências vividas por eles próprios.

## BIBLIOGRAFIA

*Agência Brasil*. Covid-19: jovens de 18 a 24 anos são os mais afetados pelas sequelas da pandemia, aponta estudo | Saúde | O Globo. São Paulo, 04 de mar. 2023, disponível em: <https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2023/03/covid-19-jovens-de-18-a-24-anos-sao-os-mais-afetados-pelas-sequelas-da-pandemia-aponta-estudo.ghtml>

American Psychiatric Association (2000). Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM - IV-TR), 4ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas.

FREITAS, Bismarck Liandro de. A Evolução Da Saúde Mental No Brasil: Reinscrição Social. ago. 2017, disponível em: [https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/a\\_evolucao\\_da\\_saude\\_mental\\_no\\_brasil\\_reinsercao\\_social\\_0.pdf](https://semanaacademica.org.br/system/files/artigos/a_evolucao_da_saude_mental_no_brasil_reinsercao_social_0.pdf)

GAURON, Lenon Diego; TORRES, Letícia. Timidez e insegurança são alguns dos obstáculos para a conquista do primeiro emprego | Hoje Centro Sul. Hoje Centro Sul, maio 2022, disponível em: <https://hojecentrosul.com.br/timidez-e-inseguranca-sao-alguns-dos-obstaculos-para-a-conquista-do-primeiro-emprego>

Jovens e Saúde Mental em um Mundo em Mudança: tema do Dia Mundial da Saúde Mental 2018, comemorado em 10/10 | Biblioteca Virtual em Saúde MS (saude.gov.br), disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/jovens-e-saude-mental-em-um-mundo-em-mudanca-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2018-comemorado-em-10-10/>

LOURENÇO, Renata Figueiredo – O impacto Do Desemprego Sobre O Bem-Estar Da Geração Z. 2022 disponível em: [https://monografias.ufop.br/bitstream/35400000/4094/6/MONOGRRAFIA\\_ImpactoDesempregoBem.pdf%20](https://monografias.ufop.br/bitstream/35400000/4094/6/MONOGRRAFIA_ImpactoDesempregoBem.pdf%20)

Ministério da Saúde. Jovens e Saúde Mental em um Mundo em Mudança: tema do Dia Mundial da Saúde Mental 2018, comemorado em 10/10. Biblioteca Virtual em Saúde MS. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/jovens-e-saude-mental-em-um-mundo-em-mudanca-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2018-comemorado-em-10-10/>

Ministério da Saúde. Saúde mental, disponível em:  
<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>

Nações Unidas no Brasil – OMS destaca necessidade de transformar relação com a saúde mental | As Nações Unidas no Brasil, 21 de junho 2022 disponível em:  
<https://brasil.un.org/pt-br/187134-oms-destaca-necessidade-de-transformar-rela%C3%A7%C3%A3o-com-sa%C3%BAde-mental>

Oliveira, Simone Tavares de; Silva, José Antonio Funchal Da. Estacio - Estação científica - Qualificando o jovem para o primeiro emprego preparando para o processo seletivo, 25 de abril de 2006. disponível em:

<https://portal.estacio.br/media/4384/4-qualificando-jovem-primeiro-emprego-preparacao-processo-seletivo.pdf>

OMS - Organização Mundial de Saúde (1993). Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde. Porto Alegre: Artmed.

OPAS – Organização Pan-Americana da Saúde. Saúde mental dos adolescentes - OPAS/OMS, disponível em:

<https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes#:~:text=Uma%20em%20cada%20seis%20pessoas,n%C3%A3o%20%C3%A9%20detectada%20nem%20tratada.>

PUGLIESE, Veridiana Rodrigues De Lima. DIFICULDADES DOS JOVENS NO Mercado De Trabalho: O Primeiro Emprego. RIC Centro Paula Souza. São Carlos jan. 2022, disponível em:

<http://ric.cps.sp.gov.br/bitstream/123456789/11066/1/TCC-%20DIFICULDADES%20DOS%20JOVENS%20NO%20MERCADO%20DE%20TRABALHO-2022.pdf>

RAPEE, R. M. (1991). Generalized anxiety disorder: A review of clinical features and theoretical concepts. *Clinical Psychology Review*, 11, 419-440.

RIZZO, Catarina Barbosa da Silva; Chamon, Edna Maria Querido de Oliveira. SciELO - Brasil - O sentido do trabalho para o adolescente trabalhador, nov. 2010 disponível em:

<https://www.scielo.br/j/tes/a/NqhJ8QsN8zBfszznRz9tSFK/?lang=pt>

ROSAS, Hugo. Jovens-no-mercado-de-trabalho-pandemia-e-o-ensino-profissionalizante. Jovens no mercado de trabalho. 09 de abr. de 2021. Disponível em: <https://www.futura.org.br/jovens-no-mercado-de-trabalho-pandemia-e-o-ensino-profissionalizante/>

RUNRUN.IT,Team. Geração Z no mercado de trabalho. Sua empresa está preparada para a geração Z no mercado de trabalho? - 5 de agosto de 2022. Disponível em: <https://blog.runrun.it/geracao-z-no-mercado-de-trabalho/>

“Saúde mental no trabalho” é tema do Dia Mundial da Saúde Mental 2017, comemorado em 10 de outubro | Biblioteca Virtual em Saúde MS, disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/saude-mental-no-trabalho-e-tema-do-dia-mundial-da-saude-mental-2017-comemorado-em-10-de-outubro/#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o,a%20aus%C3%A2ncia%20de%20doen%C3%A7as%20mentais.>

SHIMOGUIRI, Ana Flávia dias Tanaka. A reforma psiquiátrica brasileira e o tratamento psicossocial, 22 de junho de 2020. disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/saude/reforma-psiquiatica>

SOUZA, Gustavo. geracao-z-trabalho. Geração Z no trabalho: saúde mental e cultura são uma necessidade. Belo Horizonte. 2022. Disponível em: <https://holos.com.br/geracao-z-trabalho/>

VIANNA, Renata Barbosa; CAMPOS, Angela Alfano; LANDEIRA-FERNANDEZ, Jesus. Histórico, diagnóstico e epidemiologia da ansiedade infanto-juvenil. Rev. bras.ter. cogn. vol.6 no.2. Rio de Janeiro dez. 2010. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872010000200003#:~:text=A%20primeira%20descri%C3%A7%C3%A3o%20de%20ansiedade,emocionais%20e%20por%20rea%C3%A7%C3%B5es%20fisiol%C3%B3gicas](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872010000200003#:~:text=A%20primeira%20descri%C3%A7%C3%A3o%20de%20ansiedade,emocionais%20e%20por%20rea%C3%A7%C3%B5es%20fisiol%C3%B3gicas)

WICKERT, Luciana Fim. Desemprego e juventude: jovens em busca do primeiro emprego Desemprego e juventude: jovens em busca do primeiro emprego. SciELO, jun. 2006 disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/CH8r9g9P8y7Rq5bWMB9gxvv/abstract/?lang=pt>

