

CENTRO DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ETEC DE VILA DE FORMOSA
Recursos Humanos

Beatriz Lima dos Santos

Ereni Sá de Souza

Larissa Cristina da Cruz Silva

Layssa Rodrigues Calisto da Silva

Maria Eduarda Damas de Sales

Sabrina Medeiros de Assunção

**A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DA ETEC DE VILA
FORMOSA, INSERIDOS NO MERCADO DE TRABALHO**

São Paulo

2025

Beatriz Lima dos Santos
Ereni Sá de Souza
Larissa Cristina da Cruz Silva
Layssa Rodrigues Calisto da Silva
Maria Eduarda Damas de Sales
Sabrina Medeiros de Assunção

**A SAÚDE MENTAL DOS ESTUDANTES DA ETEC DE VILA
FORMOSA, INSERIDOS NO MERCADO DE TRABALHO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso técnico em Recursos Humanos da Etec de Vila Formosa, orientado pela Profa. Ma. Maria Moura, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Recursos Humanos.

São Paulo

2025

APROVADO EM: 28 de julho de 2025

Banca Examinadora:



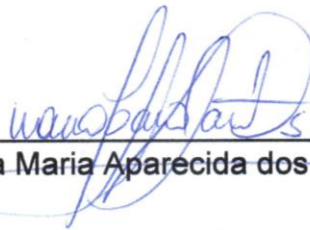
Professor Bruno Santos de Almeida



Professora Cleide Santos Bispo



Professor Josias Ricardo Soares de Souza



Orientadora Maria Aparecida dos Santos Moura

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho a todos os jovens que enfrentam a jornada dupla de estudar e trabalhar, e que, apesar dos desafios, continuam lutando por seus sonhos. Que este estudo sirva como reconhecimento da força e da importância de cuidar da saúde mental.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos, primeiramente, às nossas famílias, que nos acompanharam ao longo de toda essa jornada acadêmica com apoio, compreensão e incentivo. Cada gesto de carinho e cada palavra de força foram essenciais para que pudéssemos conciliar estudos, responsabilidades pessoais e a realização deste trabalho.

Expressamos nossa sincera gratidão aos professores e orientadores, que contribuíram significativamente para o desenvolvimento deste TCC. Seus ensinamentos, dedicação e disponibilidade foram fundamentais para a construção de um trabalho consistente e significativo.

Agradecemos também aos integrantes do grupo que se comprometeram ativamente com o desenvolvimento deste trabalho, mostrando responsabilidade, participação e disposição para colaborar em cada etapa. Reconhecemos, porém, que houve diferenças no nível de envolvimento entre os membros, o que tornou o processo mais desafiador. Ainda assim, o esforço daqueles que se dedicaram de forma constante foi essencial para assegurar a qualidade e a conclusão deste TCC.

Nosso agradecimento especial vai aos estudantes que participaram da pesquisa, compartilhando suas experiências e contribuindo de maneira direta para a relevância do tema estudado.

Por fim, agradecemos a todos que, de alguma forma, colaboraram para esta realização. Cada gesto de apoio, cada palavra de incentivo e cada contribuição direta ou indireta fizeram parte da construção dessa importante etapa da nossa formação.

EPÍGRAFE

Sua saúde mental é mais importante do
que seu diploma, seu emprego, e sua
conta bancária. Cuide-se!

RESUMO

A pesquisa de Conclusão do Curso Técnico de Recursos Humanos tem como tema a saúde mental dos jovens da Etec de Vila Formosa, que estão inseridos no mercado de trabalho. Nosso objetivo principal foi entender como o estudo e o trabalho juntos podem afetar a saúde mental dos jovens. A metodologia do trabalho foi baseada em revisão bibliográfica, em publicações compreendidas entre 2013 e 2024 e pesquisa de campo, com 89 alunos do período da manhã e da tarde, da Etec de Vila Formosa, que responderam um questionário *online*. Também foi realizada uma entrevista com um psicanalista que trabalha na própria escola. Ele ajudou-nos a compreender melhor o tema e trouxe uma visão mais próxima da realidade dos estudantes. Ao longo do estudo, observou-se que muitos jovens se sentem cansados, ansiosos e até sobrecarregados por causa da rotina puxada e da falta de tempo pra descansar. Notou-se que o pouco apoio emocional faz tudo isso ficar ainda mais difícil, o que acaba interferindo bastante na saúde mental. O psicanalista destacou que o diálogo dentro das escolas e das empresas é algo essencial pra que os jovens consigam lidar melhor com as pressões do dia a dia. Concluímos que é importante ter mais espaços de acolhimento e cuidado emocional, para que os alunos se sintam escutados, valorizados e com mais apoio para enfrentar essa fase de conciliar trabalho e estudo.

Palavras-chave: Jovens. Saúde mental. Mercado de trabalho. Jovem aprendiz.

ABSTRACT

This research project for the Human Resources Technical Course focuses on the mental health of young people at the Etec de Vila Formosa school who are already in the job market. Our main objective was to understand how studying and working together can affect the mental health of young people. The methodology was based on a literature review of publications from 2013 to 2024 and field research with 89 students from the morning and afternoon shifts at Etec de Vila Formosa, who answered an online questionnaire. An interview was also conducted with a psychoanalyst who works at the school. He helped us to better understand the topic and provided a perspective closer to the students' reality. Throughout the study, it was observed that many young people feel tired, anxious, and even overwhelmed due to their demanding routines and lack of time to rest. It was noted that the lack of emotional support makes all of this even more difficult, which ultimately interferes significantly with their mental health. The psychoanalyst highlighted that dialogue within schools and companies is essential for young people to better cope with the pressures of daily life. We concluded that it is important to have more spaces for emotional support and care, so that students feel heard, valued, and supported in facing this phase of balancing work and study.

Keywords: Youth. Mental health. Labor market. Young apprentice

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA DO TRABALHO	11
2.1 Juventude em um mundo em transformação	13
2.2 Bem-estar psicológico e condições de vida.....	14
2.3 O primeiro emprego e a construção de identidade	14
3. METODOLOGIA	16
3.1 Características do instrumento de coleta de dados.....	17
3.2 Características do Locus da pesquisa.....	17
3.3 Caracterização dos sujeitos da pesquisa	18
4. RESULTADOS DA PESQUISA	19
4.1. Resultados do questionário com os alunos	19
4.2. Entrevista com o profissional da área	19
4.3. Análise geral dos gráficos.....	20
5. ANÁLISE DOS RESULTADOS	27
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	30
REFERÊNCIAS	32

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o número de jovens que conciliam o estudo com o trabalho tem crescido significativamente. Embora muitos vejam como uma oportunidade de desenvolvimento pessoal e financeiro, essa experiência pode acarretar impactos tanto na saúde física quanto na saúde mental.

A rotina cansativa, a cobrança para bons resultados profissionais e acadêmicos e a falta de tempo para lazer e descanso são algumas das condições que podem gerar altos níveis de estresse, cansaço e em alguns casos desenvolvimento de doenças, como ansiedade, depressão, *burnout*, entre outros. Diante disso, é essencial investigar de que forma o trabalho interfere de forma negativa, afetando a qualidade de vida e saúde dos jovens estudantes que buscam ao mesmo tempo, formação técnica/profissional e independência financeira.

Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo geral analisar os efeitos da inserção precoce de jovens no mercado de trabalho. Com objetivos específicos pretendemos: (i) investigar como está a saúde mental dos jovens estudantes da Etec de Vila Formosa; (ii) compreender como a rotina de jornada dupla – trabalho e escola – afeta seu bem-estar físico e psicológico; (iii) pensar sobre medidas que possam contribuir para uma melhor qualidade de vida.

Para ampliação de conhecimento desenvolvemos uma pesquisa de campo e coletamos os dados através de um questionário, com a intenção de entender os impactos emocionais e psicológicos causados nesses jovens, e a diferença daqueles que ainda não entraram no mercado de trabalho. O principal artigo usado foi escrito por Rios; Eiroz; Reis; Góis (2024) intitulado como “A relação entre a saúde mental dos jovens estudantes e a adaptação no mercado de trabalho”.

Diante desse cenário, este estudo se fundamenta nas hipóteses: a) acredita-se que, embora muitos jovens busquem independência financeira, experiência prática e desenvolvimento pessoal, essa vivência pode gerar sobrecarga emocional devido à rotina exaustiva, pressão por resultados e falta de tempo livre; b) a ausência de suporte emocional nas empresas e escolas tende a agravar sentimentos de isolamento, ansiedade e esgotamento; c) supõe-se que a oferta de apoio psicológico institucional poderia contribuir significativamente para o equilíbrio emocional desses

jovens, tornando a jornada de trabalho mais saudável e positiva; d) a hipótese central sustenta que, com suporte adequado, os estudantes conseguiriam conciliar melhor trabalho e estudo, preservando sua saúde mental e fortalecendo suas competências para o futuro, o que resultaria em maior motivação, bem-estar e preparo profissional.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA DO TRABALHO

Os estudos oferecem um olhar profundo e sensível sobre a saúde mental dos jovens das Etecs que já estão no mercado de trabalho. Eles mostram que equilibrar o tempo entre estudar, trabalhar e ainda cuidar da própria vida pessoal tem sido um desafio enorme. E que essa sobrecarga vem deixando marcas reais no bem-estar emocional desses estudantes. Com o cansaço, a ansiedade e a desmotivação. (RIOS, et. al 2024).

Rios et al. (2024) destacam que os alunos das ETECS vivem uma rotina intensa, mostrado como (sobrecarga física e mental), o excesso de responsabilidades e a pressão por desempenho acabam com o físico e com o equilíbrio emocional, os autores defendem que a formação técnica não pode se limitar a ensinar uma profissão, ela precisa olhar para o estudante como um ser humano completo, com sentimentos, limites e necessidades (RIOS et al., 2024, p. xx) “Isso traz uma reflexão importante: além de formar futuros profissionais, a escola técnica precisa ser também um espaço de escuta, o acolhimento é necessário para os jovens com esse problema.”

Trabalhar cedo não significa, necessariamente, amadurecer mais rápido. Sem a orientação e suporte, o emprego pode se transformar em uma fonte de sofrimento, especialmente quando o jovem é cobrado como um adulto.

Essa ideia reforça que o impacto do trabalho depende, em grande parte, do contexto. “este estudo investigou os jovens avaliam a inserção profissional por meio do primeiro emprego e quais mudanças foram identificadas em suas vidas a partir dessa experiência.” Quando o jovem se sente acolhido e acompanhado. O trabalho pode ser algo positivo, uma experiência de aprendizado e autoconfiança.

O isolamento emocional — muito comum entre jovens que vivem sobrecarregados — tende a agravar o sofrimento, enquanto o sentimento de pertencimento atua como uma espécie de proteção mental...

Muitos buscam o curso técnico como um meio de ascensão social, mas acabam enfrentando dificuldades financeiras e pressões que afetam o equilíbrio emocional. O sonho da independência financeira, quando atravessado por condições de trabalho precárias, pode facilmente se transformar em frustração e desgaste.

Rios et. al (2024) abordam o tema sob outro ângulo, ao relacionar o sofrimento juvenil às transformações do mundo contemporâneo. Para os autores, “programas de apoio psicológico, flexibilidade no horário de trabalho, incentivo no equilíbrio entre a vida pessoal e profissional e a promoção de uma cultura de abertura e apoio estão entre as medidas que podem ser adotadas pela empresa, para que os jovens possam prosperar, não apenas profissionalmente, mas mentalmente.” (CAMPOS, et. al. 2021).

Essa sensação de insegurança, somada à competição e às expectativas irreais de sucesso, tem gerado uma geração ansiosa, que teme falhar antes mesmo de começar. Os estudantes técnicos, nesse contexto, vivem exatamente essa contradição: estão se preparando para o futuro, mas convivem com a incerteza sobre o que os espera.

Em vez de promover equilíbrio, essa rotina exaustiva tem drenado as energias físicas e emocionais de muitos estudantes. Pesquisas recentes citadas por Rios et. al. (2024), apontam a relação entre a saúde mental dos jovens estudantes e a adaptação no mercado de trabalho.

Zavitoski (2023) destaca algo essencial, mas muitas vezes esquecido: a inclusão. Jovens com deficiência enfrentam desafios adicionais físicos, pedagógicos e sociais que afetam diretamente sua saúde mental. O estudo reforça a necessidade de construir ambientes escolares e profissionais que sejam verdadeiramente acessíveis e acolhedores, capazes de promover pertencimento e respeito às diferenças.

A saúde mental dos jovens das Etecs está profundamente ligada à forma, como acontece sua entrada no mundo do trabalho, tentando como lidar com a vida pessoal e profissional. Quando há apoio emocional, orientação adequada e espaço para o diálogo, o trabalho se torna uma experiência de aprendizado e crescimento. Mas quando prevalecem a pressão, o cansaço e a falta de sono, só prejudica a saúde física e mental dos jovens que são menores de idade.

O trabalho discute como a saúde mental dos jovens é afetada pela rotina escolar e pela preparação para o mercado de trabalho. O texto mostra que muitos estudantes enfrentam cansaço físico, noites mal dormidas e pressão constante por desempenho, o que contribui para estresse, ansiedade e queda no rendimento.

O estudo analisado aponta que, apesar de a maioria dos jovens acreditar estar pronta para o mercado de trabalho, uma parcela significativa ainda demonstra insegurança e dificuldade de adaptação. A falta de sono adequado também é destacada como um fator que prejudica o desenvolvimento cerebral e o aprendizado.

Além disso, o trabalho reforça que a cobrança escolar pode ter efeitos positivos ou negativos, dependendo da forma como é aplicada. Por isso, é fundamental que as instituições de ensino adotem práticas mais acolhedoras e estratégias de apoio emocional.

A conclusão aponta que os desafios vividos pelos estudantes vão além da escola, envolvendo questões sociais e emocionais. Assim, defende-se a necessidade de ações conjuntas entre escolas e ambientes de trabalho para fortalecer a saúde mental e preparar melhor os jovens para suas futuras funções profissionais.

A compreensão sobre a juventude no mundo atual exige um olhar sensível para as transformações sociais, emocionais e laborais que atravessam essa etapa da vida. Diversos estudos têm mostrado que o período da adolescência e do início da vida adulta, embora seja marcado por descobertas e construção de identidade, também carrega pressões intensas, incertezas e desigualdades que afetam diretamente o bem-estar dos jovens. Os três artigos analisados – Assis et al. (2024), Souza et al. (2012) e Sousa, Frozzi e Bardagi (2013) – ajudam a entender de forma profunda e humana como esses desafios se manifestam no cotidiano.

2.1 Juventude em um mundo em transformação

Assis et al. (2024) destacam que os adolescentes e jovens estão crescendo em um contexto de rápidas mudanças econômicas, sociais e tecnológicas. Segundo os autores, essa geração vive em meio a desigualdades crescentes, hiperconexão digital e pressões constantes por produtividade e adaptação. Esses elementos não são apenas pano de fundo: eles moldam diretamente a saúde mental, a forma como os jovens se veem e as oportunidades que conseguem acessar.

O estudo chama atenção para o aumento significativo de quadros de ansiedade e depressão entre adolescentes e jovens, mostrando que essas questões não podem

ser tratadas como problemas individuais. Para os autores, a saúde mental está profundamente ligada ao ambiente social, às oportunidades de estudo e trabalho e à forma como a tecnologia invade o dia a dia. Além disso, a entrada precoce no mercado de trabalho, muitas vezes motivada pela necessidade, acrescenta mais um peso emocional a jovens que ainda estão em fase de formação.

De forma geral, Assis et al. (2024) reforçam que políticas públicas de saúde, educação, cultura e trabalho precisam dialogar entre si, oferecendo suporte real para essa geração.

2.2 Bem-estar psicológico e condições de vida

Souza et al. (2012) ampliam essa discussão ao investigar os fatores que influenciam o bem-estar psicológico de jovens de 18 a 24 anos. O estudo mostra que o bem-estar não se resume à ausência de sofrimento, mas envolve segurança, apoio, autoestima e condições de vida minimamente estáveis.

Um dos achados mais marcantes é o papel da rede de apoio: jovens que contam com presença afetiva de familiares e amigos tendem a se sentir mais fortalecidos emocionalmente. Da mesma forma, oportunidades de estudo e trabalho influenciam positivamente a autoestima e a sensação de propósito. Em contrapartida, desigualdades sociais continuam sendo um dos principais fatores que aumentam o sofrimento psíquico e dificultam o desenvolvimento saudável.

Além disso, os autores evidenciam a importância da autoeficácia – acreditar que é capaz. Para Souza et al. (2012), essa crença interna funciona como um elemento protetor, ajudando o jovem a lidar com desafios e inseguranças. No entanto, eles reconhecem que essa autoconfiança também depende do ambiente: é difícil acreditar em si mesmo quando o contexto ao redor é desigual ou violento.

2.3 O primeiro emprego e a construção de identidade

Já o estudo de Sousa, Frozzi e Bardagi (2013) traz uma perspectiva mais próxima do cotidiano dos jovens ao analisar a experiência do primeiro emprego entre adolescentes aprendizes. Ao ouvir diretamente as falas de jovens de 14 a 16 anos, os

autores revelam como o trabalho funciona como uma espécie de “portal” para a vida adulta, cheio de descobertas, desafios e responsabilidades.

O primeiro emprego aparece como um divisor de águas: transforma a rotina, muda a relação com os pais e exige habilidades que muitos jovens ainda estão aprendendo a desenvolver. Para alguns, o trabalho trouxe organização, autonomia, maturidade e até melhor desempenho escolar, já que a necessidade de conciliar tarefas aumentou a disciplina. Para outros, o impacto veio em forma de cansaço extremo, limitações sociais e até problemas de saúde, especialmente quando a carga de responsabilidades era excessiva.

Apesar das dificuldades, os jovens entrevistados relataram ganhos importantes: maior autoconfiança, clareza sobre o futuro profissional e fortalecimento das relações familiares. Os autores concluem que, quando o ambiente de trabalho oferece suporte e acompanhamento, o primeiro emprego pode ser uma experiência positiva e transformadora.

3. METODOLOGIA

Nosso trabalho de conclusão do curso de Recursos Humanos contém o tema “A saúde mental dos estudantes da Etec de Vila Formosa, inseridos no mercado de trabalho”. Nosso objetivo principal foi saber e entender as experiências profissionais dos jovens e, principalmente, sua saúde mental e como o trabalho e o estudo interferem no seu dia a dia, analisando o comportamento e a forma como os jovens lidam com os desafios do trabalho e dos estudos.

Nossa pesquisa foi dividida em duas partes: revisão bibliográfica, e pesquisa de campo, composta pela aplicação de um questionário online aos estudantes da escola e uma entrevista escrita por um psicanalista.

Na revisão bibliográfica, pesquisamos artigos acadêmicos em sites reconhecidos para estudo acadêmico, como SciELO e o Google Acadêmico, utilizando palavras-chave: Saúde mental, mercado de trabalho, ansiedade, jovem aprendiz. Selecionamos artigos em língua portuguesa, com publicação entre 2013 e 2025, com abordagem em relação ao início profissional dos jovens e seus principais problemas de saúde mental.

Essa etapa teórica foi o nosso principal método de estudo que nos ajudou a elaborar as perguntas de pesquisa de campo e, principalmente, aprimorar o conhecimento sobre o nosso tema.

Em seguida, realizamos a pesquisa de campo, que foi aplicada entre as turmas do período da manhã e do período da tarde da ETEC de Vila Formosa, incluindo alunos com diferentes realidades:

Alguns que já estão inseridos no mercado de trabalho, outros que já estiveram no mercado de trabalho, por fim, alguns que atualmente não trabalham, mas que pretendem no futuro ter experiências profissionais. Essa diversidade foi muito importante para comparar as diferentes percepções e entender de que forma cada situação afeta diretamente a saúde mental e o bem-estar dos jovens.

Além disso, também realizamos uma entrevista com um psicanalista que atua na própria Etec, ele nos trouxe um olhar mais técnico e, ao mesmo tempo, próximo das realidades dos alunos.

Este profissional contribuiu com uma visão aprofundada sobre o tema, ajudando a complementar os resultados com explicações e orientações baseadas em sua experiência dentro do instituto escolar.

3.1 Características do instrumento de coleta de dados

Para nossa coleta de informação, utilizamos dois instrumentos: um questionário online e uma entrevista estruturada.

O questionário foi elaborado na plataforma Google Forms, com perguntas abertas e fechadas, contendo quatro abertas e quatorze fechadas, que abordaram temas como:

- Nível de estresse e ansiedade no ambiente de trabalho e escolar.
- As dificuldades para equilibrar o estudo e o emprego.
- Principais sintomas da saúde mental nos jovens.
- o acesso a um apoio psicológico nos ambientes de trabalho e escolar.

Já a entrevista foi estruturada e realizada com um psicanalista da Etec de Vila Formosa, que respondeu às perguntas sobre os impactos psicológicos do trabalho nos jovens, os sinais de sobrecarga emocional e a importância de abordar a saúde mental dentro das escolas e dos ambientes de trabalho.

Por fim, analisamos as respostas com atenção, buscando identificar padrões, diferenças e sentimentos em comum entre os alunos e as observações feitas pelo profissional.

3.2 Características do Lócus da pesquisa

A Etec de Vila Formosa foi inaugurada no ano 2008, está localizada no bairro. Vila Formosa, na Rua Bactória, nº 38, São Paulo. Atualmente (2025) atende 602 alunos, matriculados nos cursos, Administração, Desenvolvimento de Sistemas, Informática, Recursos Humanos, Meio Ambiente, Design Gráfico, nos períodos de aula manhã, tarde e noite.

Ela possui uma classe descentralizada, localizada no CEU Aricanduva, onde disponibiliza 02 cursos técnicos Eventos e Guia de Turismo, no período noturno. No entanto, realizamos nossa pesquisa de campo, exclusivamente com os estudantes da Sede.

A pesquisa foi feita na Etec de Vila Formosa, onde estudamos. A escolha foi feita por ela representar de forma real o público que queríamos entender: jovens que estão começando ou se preparando para entrar no mercado de trabalho, enfrentando o desafio de equilibrar essa principal fase com os estudos. Por ser um ambiente que frequentamos, conseguimos observar de perto o comportamento e as dificuldades dos alunos, o que tornou a pesquisa mais próxima da realidade, e também por termos integrantes do grupo que vivem a situação de conciliar o ambiente de trabalho com o estudo.

3.3 Caracterização dos sujeitos da pesquisa

Os sujeitos da nossa pesquisa foram os alunos da Etec de Vila Formosa, dos períodos da manhã e do período da tarde. Entre os participantes, havia alunos que trabalham atualmente, outros que já trabalharam (tiveram experiências), mas também aqueles que nunca tiveram experiências anteriores. Com essa variedade de perfis, possibilitou-se uma análise mais completa sobre as diferentes situações que influenciam a saúde emocional dos jovens.

Além dos alunos, foi entrevistado um psicanalista da Etec, que ajudou trazendo uma visão profissional sobre os impactos emocionais do trabalho nessa fase da vida. Ele destacou a importância de abrir espaço para diálogos sobre a saúde mental dentro das empresas e da própria instituição, explicou como o acolhimento psicológico pode ajudar muito os jovens a lidar melhor com as pressões e expectativas dessa etapa.

Por fim, combinamos as respostas dos alunos com a visão do psicanalista, o que permitiu uma análise mais profunda, coerente e humana do nosso tema, mostrando como o trabalho ou até mesmo a busca por ele pode afetar diretamente a saúde mental dos jovens de ETEC.

4. RESULTADOS DA PESQUISA

As pesquisas realizadas com os alunos da Etec de Vila Formosa e a entrevista com o profissional psicanalista permitiram compreender de forma mais profunda os impactos emocionais e psicológicos vivenciados pelos jovens que ingressam no mercado de trabalho.

4.1. Resultados do questionário com os alunos

Com base nas respostas obtidas nos formulários aplicados aos estudantes, observou-se que a maioria dos jovens concilia trabalho e estudos, enfrentando uma rotina intensa e, em muitos casos, desgastante. A maior parte relatou sentir cansaço frequente, ansiedade e dificuldade em administrar o tempo entre as atividades profissionais, escolares e pessoais.

Grande parte dos participantes afirmou que o trabalho contribui positivamente para o amadurecimento e senso de responsabilidade, mas reconheceu que o excesso de tarefas e a pressão por resultados interferem em sua saúde mental. Alguns relataram sintomas de estresse e irritabilidade, além de queda no rendimento escolar devido ao cansaço físico e emocional.

Outro ponto importante identificado foi a falta de apoio psicológico e orientação emocional dentro das instituições de ensino e nos locais de trabalho. Muitos alunos consideram que a escola poderia oferecer mais espaços de escuta, palestras e acompanhamento psicológico para auxiliar na adaptação à vida profissional.

4.2. Entrevista com o profissional da área

Na entrevista realizada com um psicanalista, foram levantadas questões relevantes sobre os desafios emocionais enfrentados pelos jovens aprendizes. O profissional destacou que essa transição da escola para o mercado de trabalho é um marco de grandes mudanças, acompanhado de ansiedade, insegurança e medo de fracassar.

Os problemas mais comuns observados são ansiedade, estresse, síndrome do impostor e depressão, todos agravados pela falta de experiência e pela pressão por resultados. Segundo o especialista, a autoestima e o desempenho dos jovens são diretamente afetados quando não conseguem atingir metas ou expectativas impostas por empresas ou por eles mesmos.

Ele também ressaltou que o ambiente escolar tem papel essencial na preparação emocional desses estudantes. A escola pode contribuir promovendo atividades de inteligência emocional, projetos simulando o ambiente corporativo e acompanhamento psicológico. Já nas empresas, o entrevistado destacou a importância de práticas de RH humanizadas, como mentorias, horários flexíveis, cultura de segurança psicológica e acesso a terapias.

Por fim, o profissional reforçou a importância de quebrar o tabu sobre saúde mental nas empresas, tornando o diálogo sobre o tema algo natural e necessário para o bem-estar coletivo.

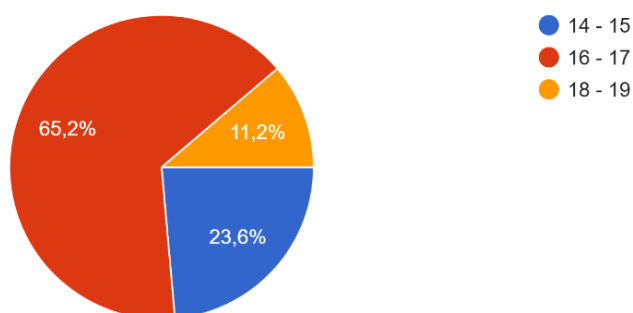
4.3. Análise geral dos gráficos

Neste tópico, apresentaremos as respostas quantitativas dos questionários respondidos pelos estudantes da Etec de Vila Formosa, seguido da interpretação dos dados.

Sessão 01 – Perfil dos participantes

Gráfico 1: Perfil do Participante - (89 participantes)

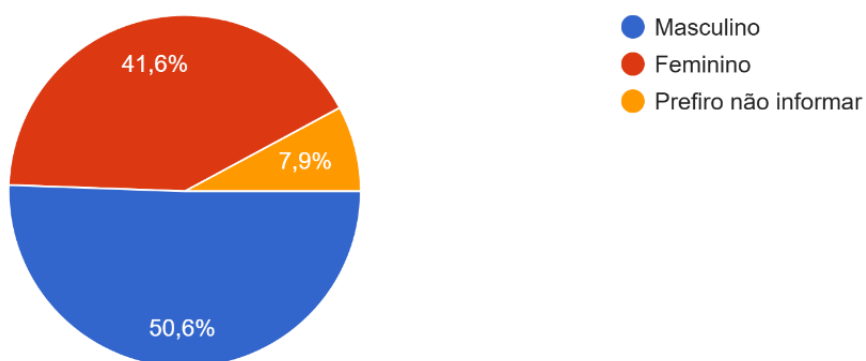
perfil do participante
89 respostas



O gráfico 1 mostra que 65,2% dos participantes da pesquisa tem entre 16 e 17 anos.

Gráfico 2: Gênero (89 participantes)

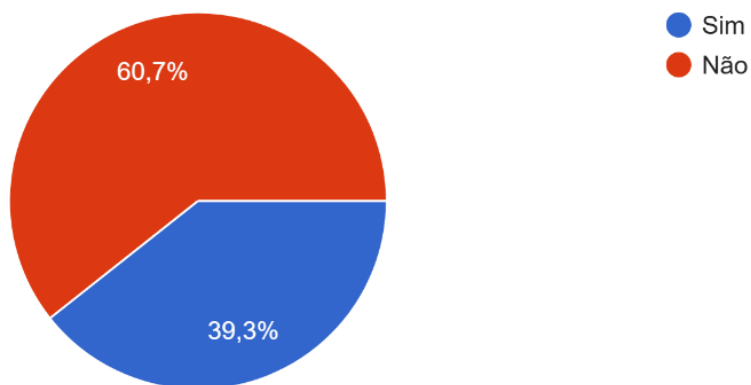
2- Gênero
89 respostas



O gráfico 2 demonstra que 50,6% dos participantes se considera do gênero masculino e 41,5% do gênero feminino.

Gráfico 3: Atualmente você trabalha? - (89 respostas)

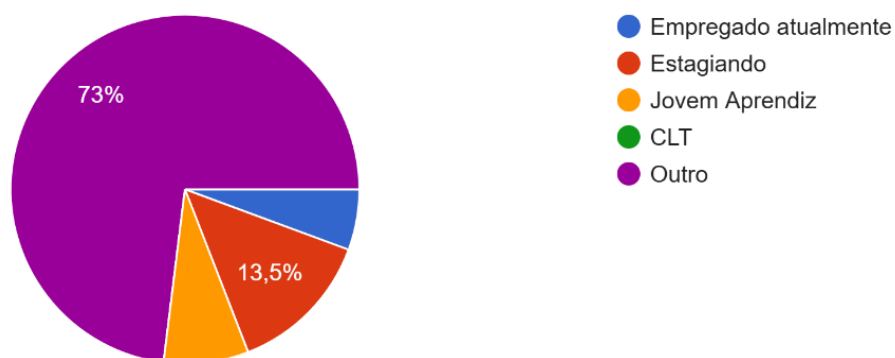
89 respostas



O gráfico 3 mostra que 60,7% dos respondentes da pesquisa “Não trabalha” e 39,3% “Trabalham”.

Gráfico 4: Situação profissional atual - (89 respostas)

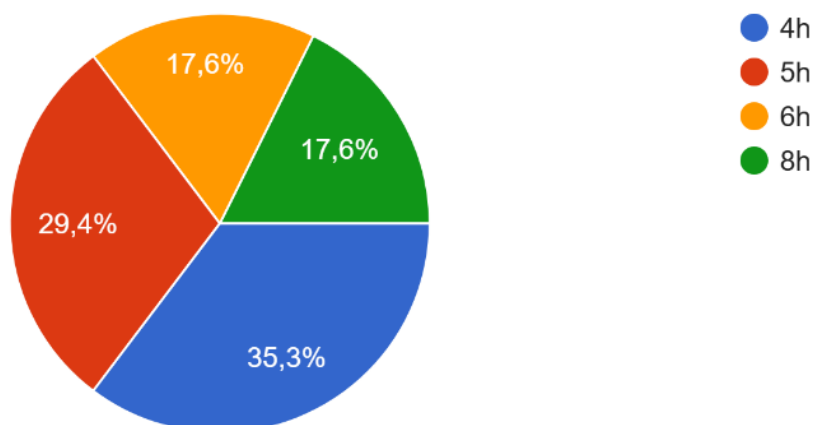
89 respostas



Em relação a Situação Profissional, o gráfico 4, mostra que 73% assinalaram “Outro” e 13% tem vínculo em atividade laboral como “Estagiário”.

Gráfico 5: Carga horária diária de trabalho (manhã ou tarde)? - (51 respostas)

51 respostas



Em relação à carga horária, está distribuída de forma relativamente equilibrada. Constando que 35,3% trabalha até 4 horas por dia; 29,4% até 5 horas por dia; 17,6%

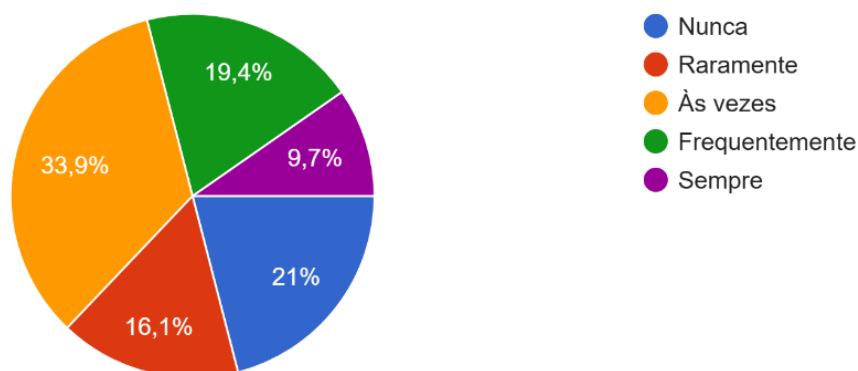
até 6 horas por dia e 17, 5% até 8 horas por dia. Distribuídos, como citados no gráfico anterior em atividades como CLT, estágio, jovem aprendiz e outros.

Sessão 02 – Conciliar a Rotina entre Trabalho e Estudo.

Dando continuidade às respostas quantitativas, os gráficos a seguir mostram como está organizada a rotina dos estudantes, dividindo o tempo entre os estudos e o trabalho.

Gráfico 6 – Rotina e conciliar Estudo/Trabalho (62 respostas)

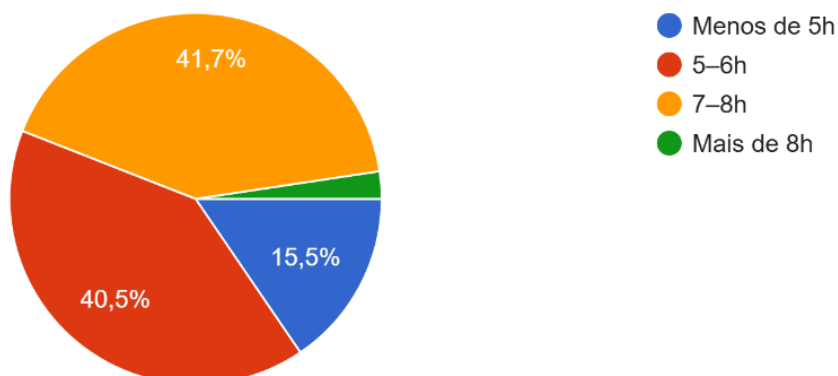
62 respostas



Neste tópico, as respostas também foram bastante variadas, a resposta mais recorrente foi “Às vezes” consegue equilibrar o Estudo e o Trabalho, com 33,9%.

Gráfico 7 – Horas, em média, que o estudante dorme (84 respostas)

84 respostas

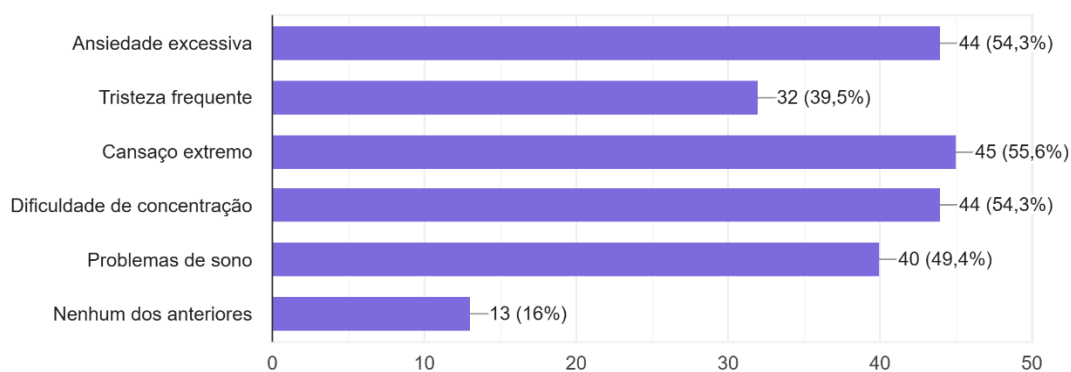


A resposta mais recorrente foi “Entre 7 e 7 horas” com 41,7% e “Entre 5 e 6 horas” 40,5%. Juntas, elas cobrem mais de 80% das respostas.

Sessão 3 - Percepção sobre a Saúde Mental e os Sintomas

Gráfico 8 – Percepção sobre a Saúde Mental e os sintomas (81 respostas)

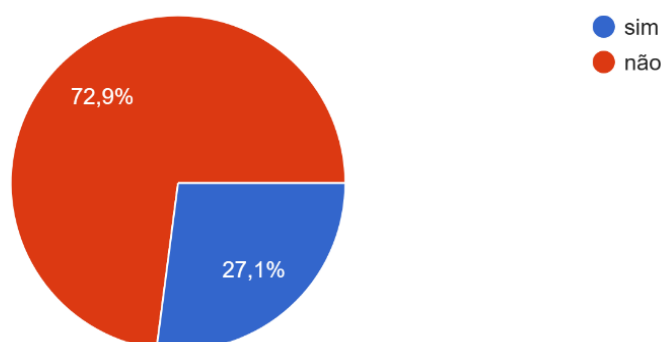
81 respostas



O gráfico aponta que a respostas mais recorrente foi “Cansaço extremo” (55,6%); seguida de “Ansiedade excessiva” (54,3%), empatada com “Dificuldade de concentração”

Gráfico 9 – Procura por ajuda profissional (85 respostas)

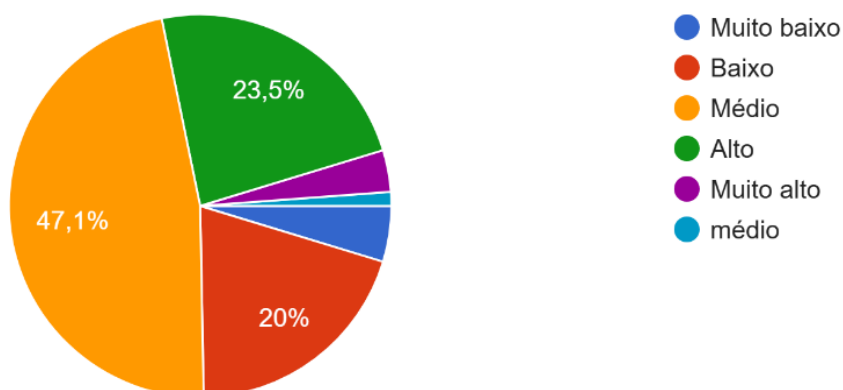
85 respostas



A fatia vermelha (Não) é a maior com 72,9% das respostas.

Gráfico 10 – Auto percepção sobre o nível de Stress (85 respostas)

85 respostas

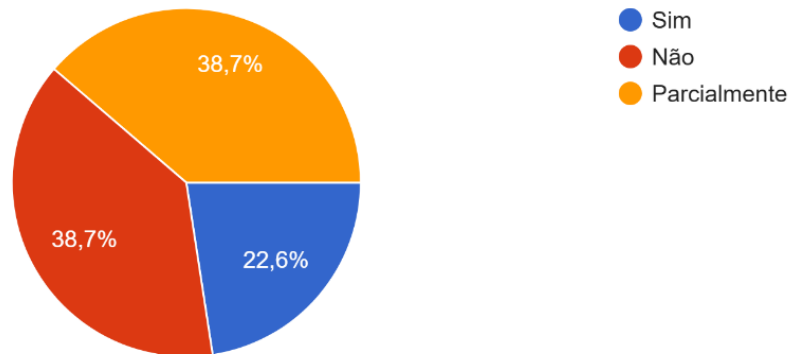


Quase 50% das respostas (47,1%) classificou o nível de stress sentido como moderado (Médio).

Sessão 4 – Perguntas sobre o Ambiente de Trabalho e a Escola

Gráfico 11 – O ambiente de trabalho contribuir positivamente para a saúde mental (62 respostas)

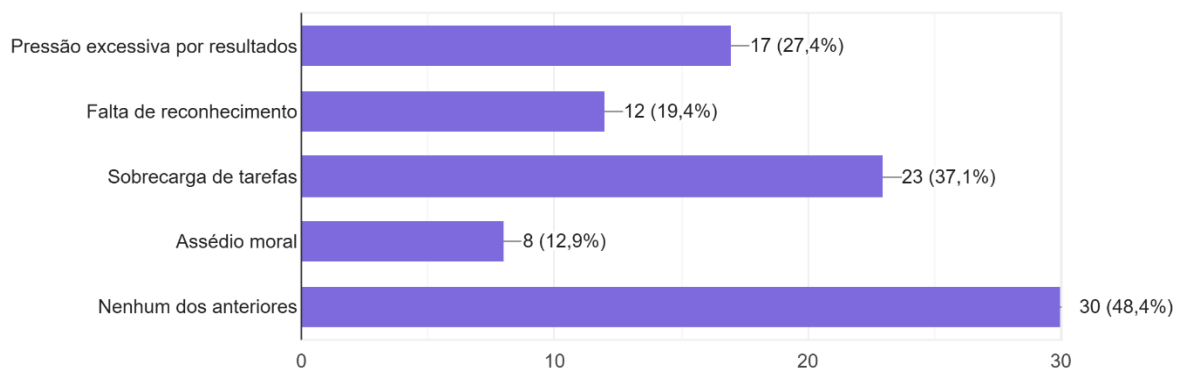
62 respostas



Empatados com 38,7% das respostas mais recorrentes foram “Não” e “Parcialmente”. A fatia azul (Sim) é menor e cobre o restante, mostrando 22,6% das respostas.

Gráfico 11 – Situações vividas no trabalho (62 respostas)

62 respostas



As respostas mais recorrentes às opções sugeridas foi “Sobrecarga de tarefas” com 37,31% das respostas. A barra de "Nenhum dos anteriores" é a mais longa, atingindo quase 50% das respostas.

5. ANÁLISE DOS RESULTADOS

A partir da aplicação dos questionários e da entrevista realizada com o psicanalista da Etec de Vila Formosa, foi possível observar que a saúde mental dos jovens está diretamente relacionada às experiências e pressões vividas no contexto escolar e profissional.

Os dados obtidos revelaram que uma parte significativa dos alunos relatou níveis elevados de ansiedade, cansaço mental e dificuldade de concentração, especialmente entre aqueles que precisam conciliar o trabalho com os estudos. Esse grupo demonstrou maior propensão ao estresse e à sensação de sobrecarga, destacando a dificuldade em equilibrar responsabilidades acadêmicas, profissionais e pessoais.

Por outro lado, os jovens que ainda não ingressaram no mercado de trabalho também relataram preocupações relacionadas ao medo do futuro e à insegurança diante das exigências do mercado, o que evidencia que a pressão psicológica começa antes mesmo da entrada efetiva no ambiente profissional.

Outro ponto relevante identificado nas respostas foi a falta de tempo para descanso e lazer, o que contribui para o esgotamento emocional e o aumento de sintomas como irritabilidade, desânimo e insônia. Muitos alunos afirmaram sentir que “não conseguem dar conta de tudo” e que, apesar de reconhecerem a importância dos estudos e do trabalho, sentem que sua saúde mental é frequentemente deixada em segundo plano.

A entrevista com o psicanalista reforçou essas percepções. Segundo ela, o número de jovens que procuram ajuda psicológica na escola tem aumentado, e grande parte dos casos está relacionada à pressão por desempenho, medo de fracassar e dificuldades de adaptação no ambiente de trabalho. A profissional destacou ainda a importância de criar espaços de acolhimento e diálogo, tanto na escola quanto nas empresas, para que os jovens aprendam a lidar com essas demandas sem comprometer seu bem-estar emocional.

Foi possível perceber também uma diferença significativa entre os alunos que possuem algum tipo de apoio emocional ou familiar e os que não têm esse suporte.

Aqueles que contam com redes de apoio demonstram maior equilíbrio emocional e conseguem lidar melhor com as pressões externas, enquanto os que enfrentam essas situações sozinhos tendem a apresentar mais sinais de esgotamento e ansiedade.

De forma geral, a análise dos resultados mostra que a rotina dos alunos da Etec — marcada por longas jornadas, acúmulo de responsabilidades e incertezas quanto ao futuro — tem impactado negativamente a saúde mental, revelando um cenário de vulnerabilidade emocional que precisa ser reconhecido e trabalhado com mais atenção.

Essas constatações reforçam a necessidade de ações práticas dentro das instituições de ensino e dos ambientes de trabalho, como rodas de conversa, programas de escuta ativa, campanhas de conscientização sobre saúde mental e a presença de profissionais capacitados para oferecer apoio psicológico.

Portanto, conclui-se que o tema estudado não apenas reflete a realidade vivida por muitos jovens da ETEC, mas também levanta uma discussão urgente sobre a importância de políticas de cuidado emocional e equilíbrio entre estudo, trabalho e vida pessoal, visando uma formação mais saudável, humana e sustentável.

Com base nas respostas do psicanalista foi possível analisar

A saúde mental dos jovens no ambiente corporativo envolve desafios significativos. Muitos enfrentam ansiedade, estresse, síndrome do impostor e até sintomas depressivos principalmente devido ao processo de adaptação, ao medo de errar e as novas responsabilidades.

A pressão constante por muita coisa e prazos tem de afetar diretamente a autoestima e o desempenho desses jovens, gerando insegurança, queda de rendimento e maior dificuldade de manter o foco e motivação. Além disso, os jovens aprendizes e os profissionais já consolidados vivenciam demandas distintas: enquanto os primeiros lidam com insegurança, falta de experiência e desenvolvimento socioemocional, os profissionais experientes enfrentam questões como burnout, estresse de liderança, frustração com expectativas e conciliação entre vida pessoal e carreira. A saúde mental, quando comprometida, impacta diretamente a produtividade, aumentando erros, absenteísmo e reduzindo o engajamento.

Para enfrentar esses desafios, é essencial que o RH promova práticas que fortaleçam o bem-estar dos jovens, como um *onboarding* estruturado, avaliações humanizadas, cargas de trabalho equilibrada e uma cultura de segurança psicológica. Outro ponto fundamental é a abertura para falar sobre saúde mental dentro das empresas. Romper esses tabus contribui para que os colaboradores se sintam seguros para buscar ajuda sem medo de julgamentos, melhora o clima organizacional e demonstra que a empresa valoriza seus funcionários como indivíduos integrais promovendo mais engajamento e reduzindo a rotatividade.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base em toda a nossa trajetória da pesquisa, desde a revisão teórica até a análise dos resultados com os alunos da ETEC de Vila Formosa, foi possível afirmar que o início dos jovens no mercado de trabalho tem a influência direta sobre sua saúde mental e emocional. Os resultados que a gente teve demonstram que, embora o trabalho seja uma oportunidade de amadurecer, iniciar na vida adulta e desenvolvimento pessoal, a falta de equilíbrio entre as responsabilidades profissionais, escolares e pessoais tem causado altos níveis de estresse, ansiedade e cansaço.

O objetivo geral, de analisar criticamente os desafios vivenciados por esses jovens e os impactos psicossociais decorrentes das experiências laborais precoces, foi plenamente alcançado. A pesquisa evidenciou que fatores como a precarização do emprego, a pressão por desempenho, a insegurança econômica e o conflito entre estudo e trabalho afetam diretamente o equilíbrio emocional e o bem-estar. Além disso, verificou-se que há uma diferença perceptível entre os jovens que estudam e trabalham e aqueles que apenas estudam ou apenas trabalham — o primeiro grupo demonstrou níveis mais elevados de estresse e sobrecarga mental, enquanto o segundo tende a manifestar ansiedade ligada à incerteza sobre o futuro profissional.

Em relação ao objetivo específico, que propõe reduzir a incidência de estresse e ansiedade nos jovens profissionais por meio de práticas de autocuidado e apoio emocional, a pesquisa reforçou a importância de medidas concretas dentro das instituições escolares e corporativas. As ações sugeridas — como programas de mindfulness, apoio psicológico, orientação emocional e incentivo a uma cultura de trabalho saudável — mostraram-se fundamentais para promover um ambiente mais equilibrado e humanizado, no qual o desempenho e a saúde mental caminhem juntos.

A pesquisa de campo mostrou que muitos alunos se sentem sobrecarregados e ficam desmotivados, o que revela a urgência de espaços institucionais de acolhimento e diálogo. Ao mesmo tempo, a entrevista com o psicólogo profissional mostrou a importância de quebrar o “tabu” sobre saúde mental, tanto no ambiente escolar quanto nas empresas, transformando o cuidado emocional em parte mais importante da formação profissional.

Diante dessas informações, concluímos que o desafio de conciliar trabalho e estudo vai muito além da gestão do tempo, trata-se de uma questão de saúde pública e educacional. É fundamental que as instituições de ensino técnico, junto em parceria com empresas e programas de apoio psicológico, atividades emocionais e ações que valorizem o bem-estar dos jovens.

Como recomendação para trabalhos futuros, sugere-se ampliar o estudo para outras ETECS e diferentes regiões, comparando contextos socioeconômicos e tipos de inclusão profissional. Além disso, seria mais prático investigar a eficácia de programas institucionais de suporte emocional e acompanhamento psicológico que já existem, que estejam a fim de propor estratégias mais práticas de prevenção e cuidado.

Em prática, a pesquisa indica que o verdadeiro sucesso dos jovens das ETEC não está apenas em conquistar experiência profissional, mas sim em aprender a equilibrar produtividade e saúde mental.

REFERÊNCIAS

ASSIS, Simone Gonçalves de. **Perspectivas para adolescentes e jovens em um mundo em convulsão**. 2024. Disponível em <https://doi.org/10.1590/1413-81232024295.02352024>

CAMPOS, Ioneide de Oliveira; CRUZ, Daniel Marinho Cezar da; MAGALHÃES, Yasmim Bezerra; RODRIGUES Daniela da Silva. **Escolaridade, trabalho, renda e saúde mental: um estudo retrospectivo e de associação com usuários de um Centro de Atenção Psicossocial**. Tema Livre • Physis 31 (03) 15 Nov 2021. Disponível em <https://www.scielo.org/article/physis/2021.v31n3/e310319/>. Acesso em: 19 set. 2025.

FREITAS, Igor Manoel de; SILVA, Maria Eduarda de Oliveira da; AZEVEDO, Maria Gabrielle Ferreira de. **Dificuldade na inclusão e acessibilidade de pessoas com deficiência e necessidades especiais de locomoção na ETEC Prof. Marcos Uchôas dos Santos Penchel**. São Paulo, 2023. Disponível em <http://ric-cps.eastus2.cloudapp.azure.com/handle/123456789/13855>.

RIOS, H. C. **A relação entre a saúde mental dos jovens estudantes e a adaptação no mercado de trabalho**. Revista Tópicos, (2024). Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/items/5559f522-cba5-4cf3-bf1a-b5ac47174cb0>

RIOS, Halana Cinha; EIROZ, Laura Caroli; REIS, Wyne Carolina Alves; GÓIS, José Cristiano de. **A relação entre a saúde mental dos jovens estudantes e a adaptação no mercado de trabalho**. Revista Tópicos, 2024. Disponível em <https://revistatopicos.com.br/artigos/a-relacao-entre-a-saude-mental-dos-jovens-estudantes-e-a-adaptacao-no-mercado-de-trabalho>

SOUSA, Heloiza de; FROZZI, Denise; BARDAGI, Marucia Patta. **Percepção de adolescentes aprendizes sobre a experiência do primeiro emprego**. Artigos • Psicol. cienc. prof. 33 (4) • 2013. Disponível em <https://www.scielo.br/j/pcp/a/C6Lv9Qv33m8mnCQbTkPrYFt/?format=html&lang=pt>. Acessado em: 01/10/2025.

SOUZA, Luciano Dias de Mattos; MARAGALHONI, Tauana da Costa; QUINCOSES, Maiara Tavares; JANSEN, Karen; CRUZEIRO, Ana Luara Sica; ORES, Liliâne; SILVA, Ricardo Azevedo da; PINHEIRO, Ricardo Tavares. **Bem-estar psicológico de jovens de 18 a 24 anos: fatores associados**. Artigo • Cad. Saúde Pública 28 (6) • Jun 2012. Disponível em <https://www.scielo.br/j/csp/a/zTMDmqMsPHstc7kfkPpFCs/?format=html&lang=pt>. Acessado em: 10/10/2025.

ZAVITOSKI, A. J. P.. **Análise de uma política pública implementada na cidade de Pirangi – SP, através de um programa de jovens aprendizes** (Dissertação de Mestrado). Universidade Estadual Paulista (UNESP), 2023. Disponível em <https://repositorio.unesp.br/entities/publication/89485237-641c-48c4-a15f-59d78b979451>