

REVISTA TÓPICOS

A RELAÇÃO ENTRE A SAÚDE MENTAL DOS JOVENS ESTUDANTES E A ADAPTAÇÃO NO MERCADO DE TRABALHO

DOI: 10.5281/zenodo.10626856

Halana Cinha Rios¹

Laura Caroli Eiroz¹

Wyne Carolina Alves Reis¹

José Cristiano de Góis²

RESUMO

A saúde mental é um parâmetro amplamente discutido na sociedade contemporânea, pois, ela engloba a capacidade de lidar com o estresse, as emoções, as relações interpessoais e as demandas da vida diária de um indivíduo, sendo tal fator, predominante na juventude. O objetivo central do trabalho é abordar e analisar o impacto da saúde mental na geração atual que será inserida no mercado de trabalho, tendo como foco a Unidade Etec de Registro, uma vez que, esta instituição contempla o ensino médio juntamente à cursos técnicos profissionalizantes. Destina-se, assim, analisar o estado emocional dos estudantes e como é a conjuntura preparatória oferecida pelo ambiente acadêmico para introduzir os alunos no setor trabalhista, apresentando reflexões acerca do gênero dessa preparação, se esta é de fato efetiva, benéfica ou maléfica.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Palavras-chave: Saúde mental, estudantes, mercado de trabalho, pressão, escola

ABSTRACT

Mental health is a widely discussed parameter in contemporary society because it encompasses the ability to deal with stress, emotions, interpersonal relationships, and the demands of an individual's daily life, with this factor being predominant in youth. The central objective of this work is to address and analyze the impact of mental health on the current generation that will be entering the workforce, with a focus on the Etec de Registro Unit, as this institution includes high school alongside technical vocational courses. Therefore, it aims to analyze the emotional state of students and the preparatory context provided by the academic environment for introducing students to the labor market, presenting reflections on the nature of this preparation, whether it is truly effective, beneficial, or detrimental.

Keywords: Mental health, students, job market, pressure, school

INTRODUÇÃO

Este artigo científico abordará a seguinte temática: “A relação entre a saúde mental dos jovens estudantes e a adaptação no mercado de trabalho”, essa pesquisa foi realizada na Escola Técnica no município de Registro/SP. O município possui uma população estimada de 60mil habitantes, localizada na região do Vale do Ribeira, as margens da Rodovia Regis Bittencourt (a rodovia do Mercosul), a localização da cidade acabou trazendo benefícios, proporcionando assim um polo comercial, e com isso

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

atraiu muitas escolas técnicas voltadas para a qualificação do profissional para o mercado de trabalho.

A ETEC de Registro, foi instalada em fevereiro de 2009, inicialmente com duas turmas do Ensino Médio e duas do Curso Técnico em Administração, com um total de 160 (cento e sessenta) alunos, funcionando na Escola Estadual Dr. Fábio Barreto, até junho de 2009. A partir de agosto a escola foi transferida para o prédio localizado na Rua Tamekishi Takano, 05 e Rua Miguel Aby Azar, nº 135, ambos no Centro de Registro. Foram instalados laboratórios de Informática, Laboratório de Instrumentação Pneumática e Laboratório de Análises / Instrumentação (Protocolo Hart).

A Unidade nasceu da extensão da Escola Técnica Estadual Engenheiro Agrônomo Narciso de Medeiros, popularmente conhecida na região como Colégio Agrícola de Iguape, que tinha como Diretor o Professor Mauro Sérgio Adinolfi e que foi o responsável pela implantação da Classe Descentralizada de Registro. A coordenação da implantação da ETEC em Registro foi da Professora Vivian Maria Cordeiro, professora há treze anos do Centro Paula Souza. Com a criação da Etec de Registro a mesma passou a responder pela Direção Pró Tempore.

Desde 14 de julho de 2012 a ETEC está sob a direção do Professor Mauro Sérgio Adinolfi, após processo eleitoral realizado com a comunidade escolar. A ETEC foi criada pelo Decreto 56.090 de 16 de Agosto de 2010 - Escola Técnica de Registro, como Unidade de Ensino do Centro Estadual de Educação Tecnológica "Paula Souza".

REVISTA TÓPICOS

Atualmente a escola funciona em dois turnos com os seguintes cursos, Ensino Técnico Integrado ao Médio nas seguintes habilitações: Técnico em Administração e Desenvolvimento de Sistemas. Também oferece curso período noturno nas seguintes áreas de Técnico em Administração e Técnico em Desenvolvimento de Sistemas.

A ETEC de Registro possui quadro docente formado por professores competentes e profissionalmente reconhecidos na cidade e região, observamos que há significativa experiência profissional e boa didática de sala de aula. No Ensino Técnico o quadro docente é formado por profissionais de excelente nível que respondem pela qualificação dos discentes na forma teórica e prática de acordo com as necessidades do mercado de trabalho.

Quanto ao corpo discente recebe alunos oriundos de diferentes cidades e escolas da região, com diferentes perfis e níveis de aprendizagem, carecendo de acompanhamento sistemático e constante. A partir do segundo semestre de 2015, a ETEC de Registro passou a ocupar outra edificação, situada a Rua Waldemar Lopes Ferraz, 232, Vila Tupi, Registro. A mudança se deve ao fato da Prefeitura Municipal de Registro, solicitar a Administração Central a devolução dos dois prédios anteriormente ocupados pela ETEC e disponibilizar uma nova edificação, devidamente aprovada pelo Setor de Infraestrutura do Centro Paula Souza, que projetou e a Prefeitura realizou as adequações requeridas.

A edificação está alugada pela Prefeitura de Registro, de particular, para o funcionamento da ETEC, conforme Convênio entre as partes. O Centro

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Paula Souza, é responsável pelo pagamento das contas de luz, água e telefone da escola. Diante disso a ETEC tem o desafio de sempre melhorar a sua qualidade de ensino, levando em consideração o seu histórico visando contribuir para o desenvolvimento da região.

Problematização

A falta de auxílio emocional tanto por parte das escolas técnicas no preparo dos jovens para a inserção e adaptação no mercado de trabalho, quanto pelas empresas ao lidarem com os colaboradores após serem contratados.

Justificativa

Tendo em vista que direcionamos a amostragem da nossa pesquisa na ETEC de Registro, é importante ressaltar que fatores como o trajeto que diversos alunos residentes de outros municípios do Vale do Ribeira fazem todos os dias para chegarem na escola e a carga horária de 8 horas em sala de aula prejudicam o emocional desses estudantes. Além do período em sala de aula, devemos contar também o tempo gasto no trajeto, desde a saída, até a chegada desses alunos em suas casas, o que muitas vezes totaliza aproximadamente 15 horas. Isso, atrelado à falta de suporte emocional vindo das escolas é um agravante para a entrada dos jovens no mercado de trabalho.

Ademais, segundo dados levantados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil atualmente é considerado o país com o maior número de pessoas ansiosas do mundo, o que ocasiona um aumento das taxas de

REVISTA TÓPICOS

ansiedade, depressão e desenvolvimento do burnout (doença causada pela carga excessiva de trabalho).

Objetivo Geral

Evidenciar as mudanças que ocorrerão no mercado de trabalho como resultado da influência da saúde mental dos jovens estudantes, destacando a importância de uma abordagem holística para a promoção do bem-estar emocional e psicológico, a fim de moldar uma futura geração de profissionais mais resilientes, produtivos e adaptáveis.

Objetivo específico

Realizar pesquisa com os alunos da Etec de Registro e analisar as suas condições psicológicas.

Verificar se os estudantes estarão aptos para ingressar no mercado de trabalho.

Apresentar propostas para a adequação dos alunos para atender as demandas do mercado de trabalho.

DESENVOLVIMENTO TEÓRICO

Introdução à Saúde Mental e Mercado de Trabalho

A saúde mental é um aspecto fundamental da qualidade de vida de um indivíduo e desempenha um papel crucial tanto no contexto individual quanto social. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

saúde mental é definida como "um estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza suas próprias habilidades, consegue lidar com os estresses normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e contribuir para sua comunidade". A saúde mental não se limita apenas à ausência de transtornos mentais, mas também engloba a capacidade de lidar com as pressões e desafios da vida cotidiana de maneira saudável e adaptativa.

A importância da saúde mental no contexto individual é amplamente reconhecida. Indivíduos com boa saúde mental são mais capazes de lidar com o estresse, tomar decisões informadas, manter relacionamentos saudáveis e buscar seus objetivos de vida. No entanto, sua importância se estende além do âmbito pessoal. A saúde mental tem um impacto direto na sociedade como um todo, influenciando a produtividade, a coesão social e o desenvolvimento econômico. Uma população mentalmente saudável contribui para um ambiente de trabalho mais positivo, maior criatividade, inovação e resiliência diante de desafios.

Paralelamente, o mercado de trabalho moderno passou por transformações significativas nas últimas décadas, refletindo uma complexidade cada vez maior nas demandas impostas aos trabalhadores. As exigências da economia globalizada, as rápidas mudanças tecnológicas e a natureza competitiva do mercado influenciam diretamente a maneira como os indivíduos enfrentam os desafios profissionais. A competitividade, a necessidade de se manter atualizado e a busca constante por eficiência podem gerar pressões intensas sobre os trabalhadores.

REVISTA TÓPICOS

Nesse cenário, a interseção entre saúde mental e mercado de trabalho torna-se evidente. Um estudo conduzido por Harvey et al. (2017) destacou que a saúde mental dos trabalhadores está diretamente relacionada à produtividade, ao absenteísmo e à satisfação no trabalho. A pesquisa evidenciou que problemas de saúde mental podem levar a um desempenho inferior, impactando negativamente a eficiência e a eficácia no ambiente de trabalho.

Além disso, de acordo com um relatório da Aliança Global para Saúde Mental (2019), estimativas conservadoras indicam que os transtornos mentais e neurológicos custam à economia global mais de US\$ 2,5 trilhões por ano em perda de produtividade. Esses números destacam a importância crucial de abordar a saúde mental no contexto do mercado de trabalho.

Impacto da Saúde Mental na Produtividade e Desempenho Profissional

A relação entre saúde mental e produtividade no ambiente de trabalho é uma área de crescente interesse e pesquisa. A compreensão da influência da saúde mental no desempenho profissional é essencial para promover um ambiente de trabalho saudável e para maximizar o potencial dos indivíduos.

Numerosos estudos têm explorado a interligação entre saúde mental e produtividade no ambiente de trabalho. Um estudo realizado por Dewa et al. (2014) examinou a relação entre problemas de saúde mental e o desempenho no trabalho. Os resultados indicaram que os problemas de saúde mental, incluindo depressão e ansiedade, estão associados a uma

REVISTA TÓPICOS

diminuição significativa da produtividade e eficiência no trabalho. Além disso, o estudo ressaltou que os custos relacionados a absenteísmo e presenteísmo (quando um funcionário está fisicamente presente, mas não está funcionando apropriadamente devido a problemas de saúde) são consideráveis e têm um impacto substancial nas organizações.

Um estudo longitudinal conduzido por Wang et al. (2014) analisou a relação entre o bem-estar psicológico dos funcionários e sua produtividade ao longo do tempo. Os resultados demonstraram que os funcionários que experimentam bem-estar psicológico mais elevado tendem a ter níveis consistentemente mais altos de produtividade ao longo do tempo, enquanto aqueles com problemas de saúde mental tiveram uma queda na produtividade.

Além disso, estudos de casos também ilustram vividamente a influência da saúde mental no desempenho profissional. Um exemplo notável é o estudo de caso da empresa de tecnologia Google. Em 2010, a empresa reconheceu a importância da saúde mental de seus funcionários e introduziu o programa "Search Inside Yourself", que visa melhorar o bem-estar emocional e mental dos funcionários por meio de práticas de atenção plena e inteligência emocional. O programa resultou em melhorias significativas na produtividade, criatividade e satisfação no trabalho dos funcionários (Chade-Meng Tan, 2012).

Efeitos das Pressões e Estresse no Trabalho na Saúde Mental

REVISTA TÓPICOS

O ambiente de trabalho contemporâneo frequentemente é caracterizado por demandas crescentes, ritmo acelerado e pressões constantes. Essas condições podem levar a uma variedade de efeitos adversos na saúde mental dos trabalhadores, resultando em consequências individuais e organizacionais significativas.

As principais fontes de estresse e pressão no ambiente de trabalho podem variar, mas frequentemente incluem altas cargas de trabalho, prazos apertados, ambiguidade de papéis, pressão por resultados, conflitos interpessoais e falta de controle sobre as tarefas. Esses fatores podem gerar um ambiente propício ao estresse crônico, que é caracterizado pela exposição constante a situações estressantes ao longo do tempo.

O estresse crônico pode ter um impacto profundo na saúde mental dos trabalhadores. Um estudo realizado por Stansfeld e Candy (2006) demonstrou que o estresse ocupacional está associado a uma variedade de problemas de saúde mental, incluindo ansiedade, depressão e distúrbios de sono. O estresse crônico também pode aumentar o risco de desenvolvimento de transtornos mentais mais graves ao longo do tempo.

Além disso, um estudo longitudinal conduzido por Virtanen et al. (2019) examinou a relação entre o estresse no trabalho e o risco de suicídio. Os resultados indicaram que o estresse no trabalho, especialmente quando crônico e não gerenciado, está associado a um maior risco de suicídio, ressaltando a importância crítica da gestão adequada do estresse ocupacional.

REVISTA TÓPICOS

A busca pelo equilíbrio entre vida profissional e pessoal emerge como uma estratégia fundamental para mitigar os efeitos adversos das pressões e estresse no trabalho. Uma pesquisa realizada pela Gallup (2018) revelou que os funcionários que se sentem apoiados em alcançar um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal tendem a ter níveis mais baixos de estresse e maior satisfação no trabalho.

A implementação de políticas e práticas que promovem o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, como horários flexíveis, teletrabalho, licenças parentais remuneradas e programas de bem-estar, pode ajudar a reduzir os níveis de estresse crônico e melhorar a saúde mental dos trabalhadores.

Efeitos das Pressões e Estresse no Trabalho na Saúde Mental

O ambiente de trabalho moderno é muitas vezes caracterizado por altos níveis de pressão e estresse, que podem ter um impacto substancial na saúde mental dos trabalhadores. A compreensão das principais fontes de estresse, os efeitos do estresse crônico e a importância do equilíbrio entre vida profissional e pessoal são elementos cruciais para promover o bem-estar mental e a qualidade de vida dos indivíduos no ambiente de trabalho.

Principais Fontes de Estresse e Pressão no Ambiente de Trabalho:

As principais fontes de estresse e pressão no ambiente de trabalho podem variar de acordo com o setor, a função do trabalho e a cultura organizacional. No entanto, algumas fontes comuns de estresse incluem cargas excessivas de trabalho, prazos apertados, ambiguidade de papéis,

REVISTA TÓPICOS

conflitos interpessoais, falta de autonomia e insegurança no emprego (Leka et al., 2015). A competição acirrada, a necessidade de se manter atualizado com as mudanças tecnológicas e a pressão por resultados também podem contribuir para um ambiente de trabalho estressante (Schaufeli et al., 2019).

Efeitos do Estresse Crônico na Saúde Mental dos Trabalhadores:

O estresse crônico, quando persistente e não gerenciado, pode ter efeitos prejudiciais na saúde mental dos trabalhadores. Pode contribuir para o desenvolvimento ou agravamento de problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão, esgotamento profissional e transtornos de adaptação (Schaufeli et al., 2019). Além disso, o estresse crônico também está associado a uma maior vulnerabilidade a problemas físicos, como doenças cardiovasculares e comprometimento do sistema imunológico (Stansfeld & Candy, 2006).

Importância do Equilíbrio entre Vida Profissional e Pessoal:

Um fator essencial para mitigar os efeitos negativos do estresse no trabalho é a promoção do equilíbrio entre vida profissional e pessoal. A busca incessante por metas profissionais sem tempo suficiente para descanso e atividades pessoais pode levar ao esgotamento e à exaustão emocional (Greenhaus & Allen, 2011). A implementação de medidas que permitam aos trabalhadores separar o trabalho das atividades pessoais, como políticas de flexibilidade de horário, trabalho remoto e incentivos ao uso de férias, pode ajudar a reduzir o estresse e melhorar o bem-estar mental.

REVISTA TÓPICOS

Gerações Anteriores versus Futuras Gerações: Mudanças na Abordagem à Saúde Mental:

A abordagem à saúde mental tem passado por transformações significativas ao longo das gerações, refletindo as mudanças nas atitudes sociais, nas percepções culturais e nas abordagens médicas. Comparar as atitudes em relação à saúde mental em gerações anteriores e na atual geração revela insights importantes sobre como a conscientização sobre saúde mental tem evoluído e quais as implicações dessas mudanças para a futura geração no mercado de trabalho.

Comparação das Atitudes em Relação à Saúde Mental:

Gerações anteriores muitas vezes mantinham uma visão estigmatizada sobre a saúde mental, considerando-a um tabu ou fraqueza pessoal. Discussões abertas sobre questões emocionais e psicológicas eram menos comuns e muitas vezes eram tratadas com desdém. Em contraste, a atual geração tem demonstrado uma maior abertura em relação à saúde mental. Há um aumento na disposição de falar sobre problemas emocionais, buscar ajuda profissional e promover a conscientização sobre questões de saúde mental (Twenge & Campbell, 2008).

Evolução da Conscientização sobre Saúde Mental:

A conscientização sobre saúde mental evoluiu consideravelmente nas últimas décadas, impulsionada por diversos fatores, como avanços na pesquisa psicológica, campanhas de conscientização, mídia e divulgação

REVISTA TÓPICOS

nas redes sociais. A atual geração tem acesso a informações mais amplas e compreensivas sobre saúde mental, o que tem contribuído para a redução do estigma associado aos transtornos mentais. Além disso, abordagens mais holísticas para o bem-estar, incluindo a ênfase na autoaceitação e na autocompaixão, têm ganhado destaque (Hofmann et al., 2016).

Implicações das Mudanças de Mentalidade para a Futura Geração no Mercado de Trabalho:

As mudanças de mentalidade em relação à saúde mental têm implicações profundas para a futura geração no mercado de trabalho. A crescente aceitação da importância da saúde mental pode levar a uma maior ênfase em ambientes de trabalho saudáveis, nos quais a saúde mental dos trabalhadores é valorizada tanto quanto a produtividade. Empresas que promovem uma cultura de apoio à saúde mental podem atrair e reter talentos, além de criar um ambiente mais positivo e colaborativo (World Health Organization, 2020).

No entanto, também surgem desafios, como a pressão por constantes inovações e a crescente competição. A atual geração, apesar de estar mais consciente da saúde mental, pode enfrentar estresses únicos relacionados à tecnologia, ao ritmo acelerado das mudanças e à incerteza no mercado de trabalho. A busca por um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal, juntamente com a promoção contínua da saúde mental, será fundamental para enfrentar esses desafios de forma eficaz.

Tecnologia, Conectividade e Saúde Mental:

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

A crescente integração da tecnologia e a constante conectividade têm proporcionado inúmeras vantagens, mas também levantam preocupações significativas em relação à saúde mental. A análise dos efeitos da tecnologia e da conectividade constante na saúde mental dos indivíduos é essencial para compreender como as ferramentas digitais afetam nosso bem-estar emocional e psicológico.

Efeitos da Tecnologia e Conectividade na Saúde Mental:

A proliferação de dispositivos eletrônicos e a presença constante da tecnologia têm sido associadas a uma série de impactos na saúde mental. A exposição excessiva a telas e o uso frequente de dispositivos eletrônicos têm sido correlacionados com distúrbios do sono, ansiedade, depressão e diminuição da capacidade de concentração (Przybylski & Weinstein, 2017). A sensação de estar sempre "ligado" e a pressão para estar disponível a qualquer momento podem contribuir para o estresse crônico e o esgotamento.

Influência das Redes Sociais:

As redes sociais, embora tenham transformado a maneira como nos comunicamos e nos conectamos, também apresentam desafios para a saúde mental. A comparação constante com os outros, a busca por validação online e a exposição a imagens filtradas da vida de outras pessoas podem levar a sentimentos de inadequação, ansiedade e depressão (Primack et al., 2017). A pressão para manter uma imagem idealizada de si mesmo nas redes sociais pode aumentar o estresse emocional.

REVISTA TÓPICOS

Trabalho Remoto e Uso Excessivo de Dispositivos Eletrônicos:

O trabalho remoto, facilitado pela tecnologia, trouxe flexibilidade, mas também desafios relacionados à saúde mental. A fronteira entre trabalho e vida pessoal pode se tornar difusa, levando a um aumento no estresse e na dificuldade de desconectar do trabalho (Derks et al., 2014). O uso excessivo de dispositivos eletrônicos durante o trabalho remoto também pode prejudicar a concentração e o bem-estar.

No entanto, é importante reconhecer que a tecnologia também pode ser uma ferramenta poderosa para promover a saúde mental. Aplicativos de mindfulness, plataformas de apoio psicológico online e recursos de autocuidado digital têm o potencial de auxiliar na gestão do estresse e na promoção do bem-estar mental (Firth et al., 2019).

Programas de Bem-Estar e Apoio no Local de Trabalho:

A promoção da saúde mental dos funcionários tornou-se uma prioridade para muitas organizações conscientes da importância do bem-estar dos colaboradores para o desempenho organizacional e a satisfação no trabalho. A implementação de estratégias e programas de bem-estar mental no ambiente de trabalho visa criar um ambiente que apoie a saúde mental dos funcionários e contribua para um clima organizacional positivo.

Estratégias e Programas para a Promoção da Saúde Mental:

Empresas têm adotado uma variedade de estratégias e programas para promover a saúde mental dos funcionários. Isso inclui a oferta de serviços

REVISTA TÓPICOS

de aconselhamento psicológico no local de trabalho, programas de treinamento de habilidades de resiliência, promoção da atividade física, práticas de mindfulness e meditação, flexibilidade de horários e políticas de apoio a pais e cuidadores (Baicker et al., 2017). Além disso, a criação de um ambiente de trabalho inclusivo, que promova o respeito e a empatia, também é fundamental para a saúde mental dos funcionários.

Avaliação da Eficácia de Programas de Bem-Estar Mental:

A avaliação da eficácia dos programas de bem-estar mental no ambiente de trabalho é essencial para determinar se essas iniciativas estão alcançando seus objetivos e beneficiando os funcionários. Estudos têm demonstrado que programas de bem-estar mental podem resultar em melhorias significativas na saúde mental dos trabalhadores. Por exemplo, um estudo realizado por Kessler et al. (2019) avaliou os resultados de um programa de intervenção de bem-estar mental e concluiu que os participantes experimentaram reduções significativas nos sintomas de ansiedade e depressão.

Outro exemplo é o estudo de Richards et al. (2019), que avaliou os efeitos de um programa de treinamento em resiliência no local de trabalho. Os resultados indicaram que os participantes do programa relataram níveis mais baixos de estresse e maior sensação de bem-estar psicológico em comparação com os não participantes.

No entanto, é importante ressaltar que a eficácia dos programas de bem-estar mental pode depender de vários fatores, incluindo a qualidade da

REVISTA TÓPICOS

implementação, o engajamento dos funcionários e a cultura organizacional. Portanto, a avaliação contínua e a adaptação dos programas com base nos feedbacks dos funcionários são fundamentais para garantir resultados positivos a longo prazo (Baicker et al., 2017).

Educação e Preparação para Lidar com Desafios de Saúde Mental

A educação sobre saúde mental desde as fases iniciais do desenvolvimento é crucial para equipar os indivíduos com as habilidades necessárias para lidar com os desafios emocionais e psicológicos que podem surgir ao longo da vida. A inclusão de educação sobre saúde mental no currículo escolar não apenas ajuda a aumentar a conscientização, mas também é fundamental para construir uma futura força de trabalho saudável e resiliente.

Educação sobre Saúde Mental na Primeira Infância:

A educação sobre saúde mental deve começar desde a infância, introduzindo conceitos básicos de emoções, resiliência e habilidades de regulação emocional. Promover a inteligência emocional desde cedo pode fornecer às crianças ferramentas para reconhecer e expressar suas emoções de maneira saudável, além de desenvolver empatia e habilidades sociais (Greenberg et al., 2017).

Inclusão da Saúde Mental no Currículo Escolar:

A introdução de tópicos relacionados à saúde mental no currículo escolar ajuda a desmitificar questões de saúde mental, reduzindo o estigma associado. Programas de educação que abordam tópicos como habilidades

REVISTA TÓPICOS

de comunicação, resolução de conflitos, gerenciamento de estresse e autoconhecimento podem equipar os jovens com ferramentas para enfrentar os desafios emocionais e psicológicos da vida cotidiana (Hagelskamp & Vedder, 2016).

Importância das Habilidades Socioemocionais para a Força de Trabalho Futura:

A educação em saúde mental não se limita apenas a construir indivíduos emocionalmente saudáveis, mas também contribui para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais essenciais para o sucesso na futura força de trabalho. Habilidades como empatia, resolução de problemas, colaboração e comunicação eficaz são cada vez mais valorizadas no ambiente profissional (World Economic Forum, 2018).

Além disso, a promoção da saúde mental e do bem-estar entre os jovens pode ter efeitos de longo prazo na prevenção de problemas de saúde mental e no desenvolvimento de uma geração mais resiliente e capaz de enfrentar os desafios do mercado de trabalho em constante evolução.

Equidade, Diversidade e Inclusão: Impacto na Saúde Mental no Mercado de Trabalho

A equidade, diversidade e inclusão (EDI) desempenham um papel fundamental na promoção da saúde mental no ambiente de trabalho. A análise de como fatores como equidade de gênero, diversidade étnica e inclusão afetam a saúde mental dos trabalhadores revela a importância de

REVISTA TÓPICOS

criar um ambiente que seja acolhedor e igualitário para todos, além de abordar os desafios específicos enfrentados por grupos marginalizados.

Impacto da Equidade, Diversidade e Inclusão na Saúde Mental:

A falta de equidade e inclusão no ambiente de trabalho pode resultar em estressores adicionais para indivíduos pertencentes a grupos marginalizados. A discriminação, o preconceito e a exclusão podem levar a um aumento do estresse psicossocial, ansiedade, depressão e sentimentos de isolamento (Kawakami et al., 2016). Por outro lado, um ambiente de trabalho inclusivo que valoriza a diversidade pode promover um senso de pertencimento e apoio, contribuindo para a saúde mental positiva dos trabalhadores (Niedhammer et al., 2013).

Desafios Específicos para Grupos Marginalizados:

Estudos de caso ilustram os desafios específicos enfrentados por grupos marginalizados no ambiente de trabalho. Por exemplo, mulheres podem enfrentar discriminação de gênero, falta de oportunidades de progresso na carreira e desigualdades salariais, o que pode contribuir para níveis mais altos de estresse e insatisfação no trabalho (Perry et al., 2018). Da mesma forma, minorias étnicas podem experimentar microagressões, estereótipos e falta de representação, afetando negativamente sua saúde mental (Williams & Mohammed, 2013).

Um estudo realizado por Caproni (2019) examinou os efeitos da discriminação no local de trabalho sobre a saúde mental dos funcionários

REVISTA TÓPICOS

LGBTQ+. Os resultados destacaram que a discriminação e o assédio estão associados a maiores níveis de ansiedade, depressão e baixa autoestima.

Promovendo a Equidade e Inclusão para Melhorar a Saúde Mental:

Promover a equidade, diversidade e inclusão no ambiente de trabalho não apenas é uma questão ética, mas também desempenha um papel crítico na promoção da saúde mental dos funcionários. Estratégias como treinamento em sensibilidade cultural, políticas antidiscriminatórias, programas de mentorias e a criação de ambientes que valorizem as contribuições de todos podem contribuir para um ambiente de trabalho mais saudável e equitativo (Kossek et al., 2019).

Em suma, a equidade, diversidade e inclusão são fatores fundamentais que afetam a saúde mental no mercado de trabalho. O reconhecimento e a abordagem das desigualdades e barreiras enfrentadas por grupos marginalizados são essenciais para criar um ambiente de trabalho que promova o bem-estar mental de todos os funcionários.

Perspectivas Futuras: Desafios e Oportunidades

À medida que o mercado de trabalho continua a evoluir e enfrentar transformações sociais, tecnológicas e econômicas, é essencial considerar as tendências futuras em relação à saúde mental dos trabalhadores. Compreender os desafios emergentes e as oportunidades que se apresentam permite que as empresas se preparem de maneira proativa para criar ambientes de trabalho saudáveis e produtivos.

REVISTA TÓPICOS

Tendências Futuras em Relação à Saúde Mental no Mercado de Trabalho:

Impacto da Tecnologia e Trabalho Digital: A crescente adoção de tecnologia e o aumento do trabalho remoto podem trazer benefícios, mas também desafios para a saúde mental. A necessidade de desconectar do trabalho, gerenciar os limites entre trabalho e vida pessoal e lidar com o estresse tecnológico podem se tornar mais pronunciados (Derks et al., 2014).

Preocupações com a Segurança do Emprego: Mudanças rápidas no mercado de trabalho, automação e incertezas econômicas podem levar a preocupações crescentes com a segurança do emprego, contribuindo para o estresse e a ansiedade entre os trabalhadores (Forth et al., 2020).

Flexibilidade e Bem-Estar: A busca por flexibilidade no trabalho continuará a ser uma tendência, mas equilibrar essa flexibilidade com o bem-estar dos trabalhadores será um desafio. A importância de políticas que promovam o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal será cada vez mais reconhecida (Grawitch et al., 2010).

Preparando-se para Lidar com os Desafios Emergentes:

Promoção da Conscientização e Educação: As empresas podem investir em programas de conscientização e educação sobre saúde mental, fornecendo informações sobre sinais de alerta, recursos de apoio e estratégias de autocuidado para os funcionários (Pfefferbaum & North, 2020).

REVISTA TÓPICOS

Implementação de Políticas de Saúde Mental: Políticas organizacionais que promovem a saúde mental, como flexibilidade de horários, programas de bem-estar mental e apoio a pais e cuidadores, podem criar um ambiente de trabalho mais saudável e apoiador (Baicker et al., 2017).

Criação de Culturas Inclusivas e Apoio Social: Fomentar uma cultura inclusiva que valorize a diversidade e promova o apoio social pode contribuir para um ambiente de trabalho mais positivo e reduzir o estigma em relação à saúde mental (Kawakami et al., 2016).

Uso de Tecnologia para o Bem-Estar: A tecnologia também pode ser aproveitada para o bem-estar dos funcionários, com a oferta de aplicativos de saúde mental, plataformas de suporte online e programas de treinamento de resiliência (Firth et al., 2019).

À medida que as organizações se adaptam às mudanças no mercado de trabalho, a consideração cuidadosa da saúde mental dos funcionários deve ser uma prioridade central, garantindo que estejam preparadas para enfrentar os desafios emergentes e aproveitar as oportunidades que surgem.

RESULTADOS DA PESQUISA

A pesquisa de campo desempenha um papel fundamental na investigação de questões relevantes que afetam um determinado grupo ou comunidade. Neste estudo, concentramos nossos esforços em compreender a saúde mental dos alunos da Etec de Registro. Esta pesquisa, abrangeu um amplo

REVISTA TÓPICOS

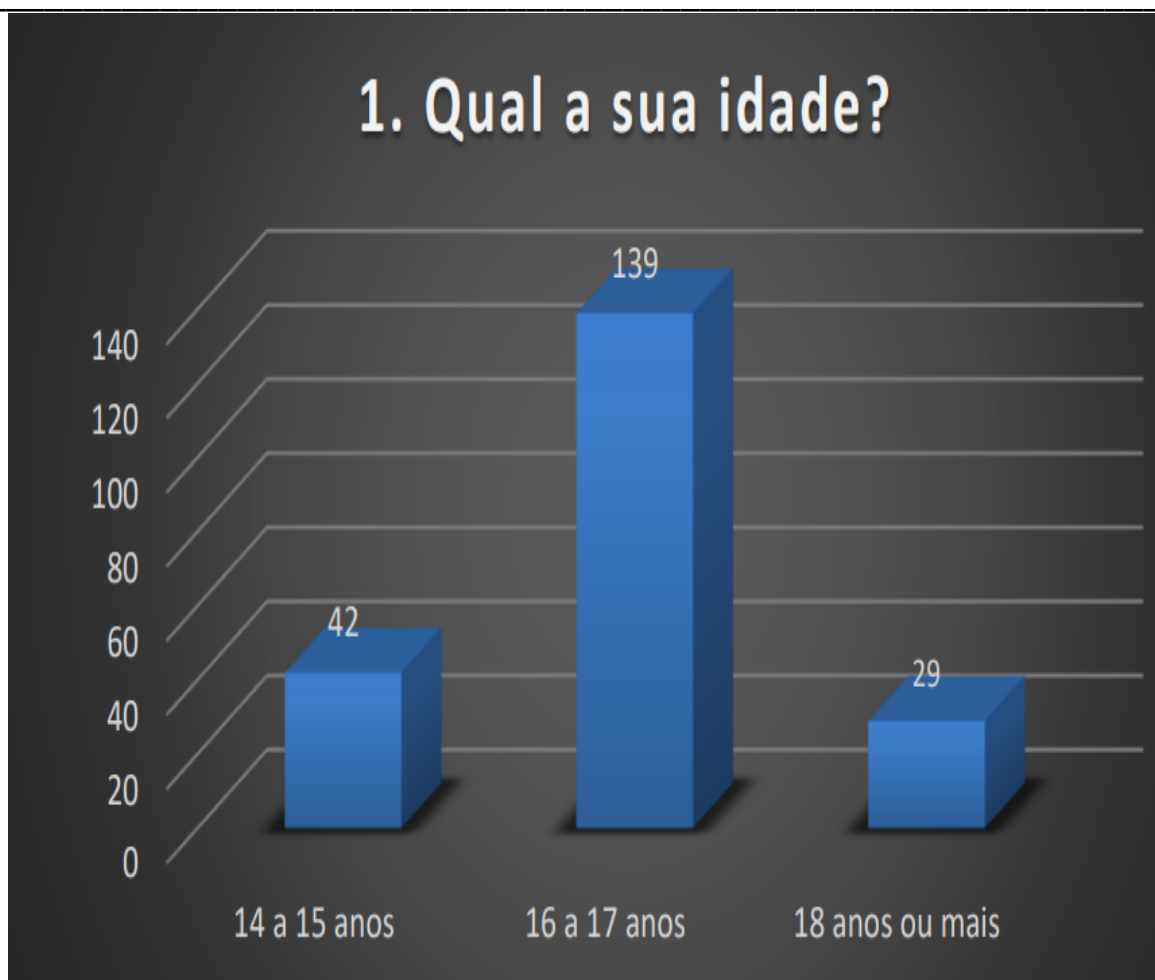
espectro de alunos incluindo tanto aqueles integrados no ensino médio, quanto aqueles matriculados no curso modular da instituição.

A importância da saúde mental dos estudantes é um tema cada vez mais premente, dado o ambiente acadêmico desafiador em que se encontram. Para obter informações abrangentes e significativas, utilizamos um questionário projetado especificamente para avaliar a saúde mental desses indivíduos.

Ao coletar um total de 210 respostas, estamos agora em posição de analisar e compartilhar os resultados desta pesquisa. Neste tópico, apresentaremos as descobertas e conclusões decorrentes das respostas dos alunos, contribuindo assim para a compreensão e discussão da problemática relacionada à saúde mental nesta comunidade acadêmica.

Pergunta 1: Qual a sua idade?

REVISTA TÓPICOS



Fonte: equipe de pesquisa, 2023.

Coletamos respostas de 42 alunos com idades entre 14 e 15 anos, de 139 alunos com idades entre 16 e 17 anos, e de 29 alunos com 18 anos ou mais. A análise desses dados nos permite concluir que a faixa etária predominante entre os respondentes é a de 16/17 anos, representando cerca de 64% do total de participantes.

REVISTA TÓPICOS

Pergunta 2: Em que período ou módulo da Etec de Registro você estuda?



Fonte: equipe de pesquisa, 2023.

A pesquisa abrangeu um total de 220 alunos de diferentes cursos oferecidos pela instituição. Ao analisarmos esses dados, podemos notar uma distribuição representativa dos estudantes em três categorias distintas.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

O curso de "Etim Administração" contou com a maior participação, totalizando 113 alunos, o que equivale a aproximadamente 51% do número total de participantes da pesquisa. Isso reflete a expressiva presença e o interesse dos alunos nesse curso em compartilhar suas opiniões e perspectivas.

Em seguida, o curso de "Etim Desenvolvimento de Sistemas" também teve uma participação substancial, com um total de 85 alunos, representando aproximadamente 38% do conjunto de respondentes. Isso demonstra o envolvimento ativo dos estudantes desse curso na pesquisa.

Por fim, o curso de "Módulo Administração" contou com a participação de 22 alunos, correspondendo a cerca de 10% dos respondentes. Apesar de ser uma proporção menor em relação aos outros cursos, a contribuição desses alunos ainda é valiosa para a nossa pesquisa, oferecendo uma perspectiva única.

Essa distribuição diversificada de alunos por curso enriquece nossa pesquisa, permitindo-nos capturar uma ampla variedade de opiniões e experiências, e contribui para uma análise mais completa e representativa dos dados coletados.

Pergunta 3: Em que cidade você reside?

REVISTA TÓPICOS



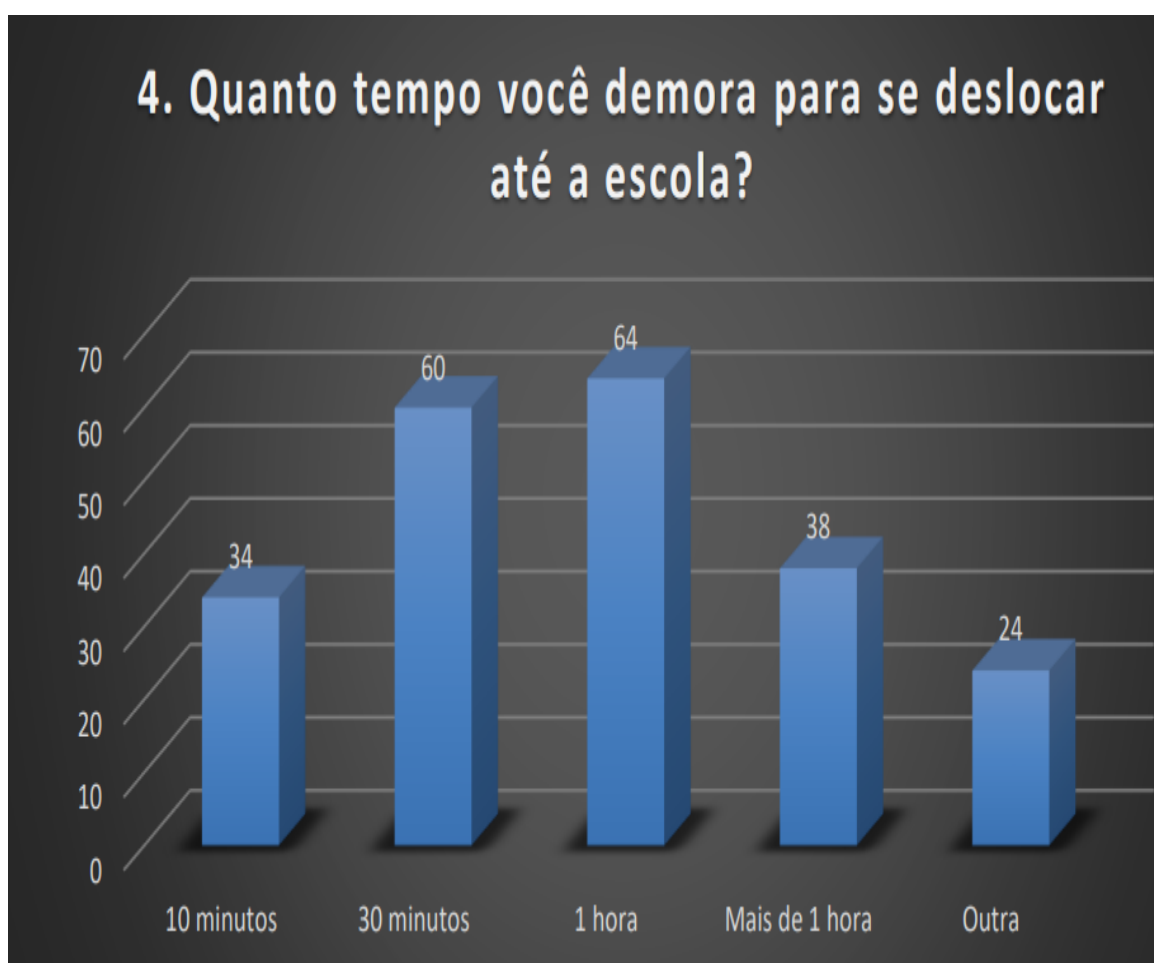
Fonte: equipe de pesquisa, 2023.

Essa pergunta se referiu à origem geográfica dos estudantes. Ao analisarmos os dados, observamos que somente 71 dos alunos que participaram de nossa pesquisa, o que equivale a aproximadamente 32%, residem em Registro. Isso indica que a maioria dos educandos é proveniente de outros municípios, como Pariquera- Açu, Jacupiranga, Cananeia, Cajati, Sete Barras e diversas outras localidades situadas na região do Vale do Ribeira. Essa constatação demonstra a diversidade

REVISTA TÓPICOS

geográfica dos alunos envolvidos em nossa pesquisa, contribuindo para uma compreensão abrangente de perspectivas regionais.

Pergunta 4: Quanto tempo você demora para se deslocar até a escola?



Fonte: equipe de pesquisa, 2023.

As respostas a essa questão revelaram uma distribuição interessante, demonstrando uma variedade de tempos de deslocamento dos alunos até a escola. Os resultados podem ser resumidos da seguinte forma:

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

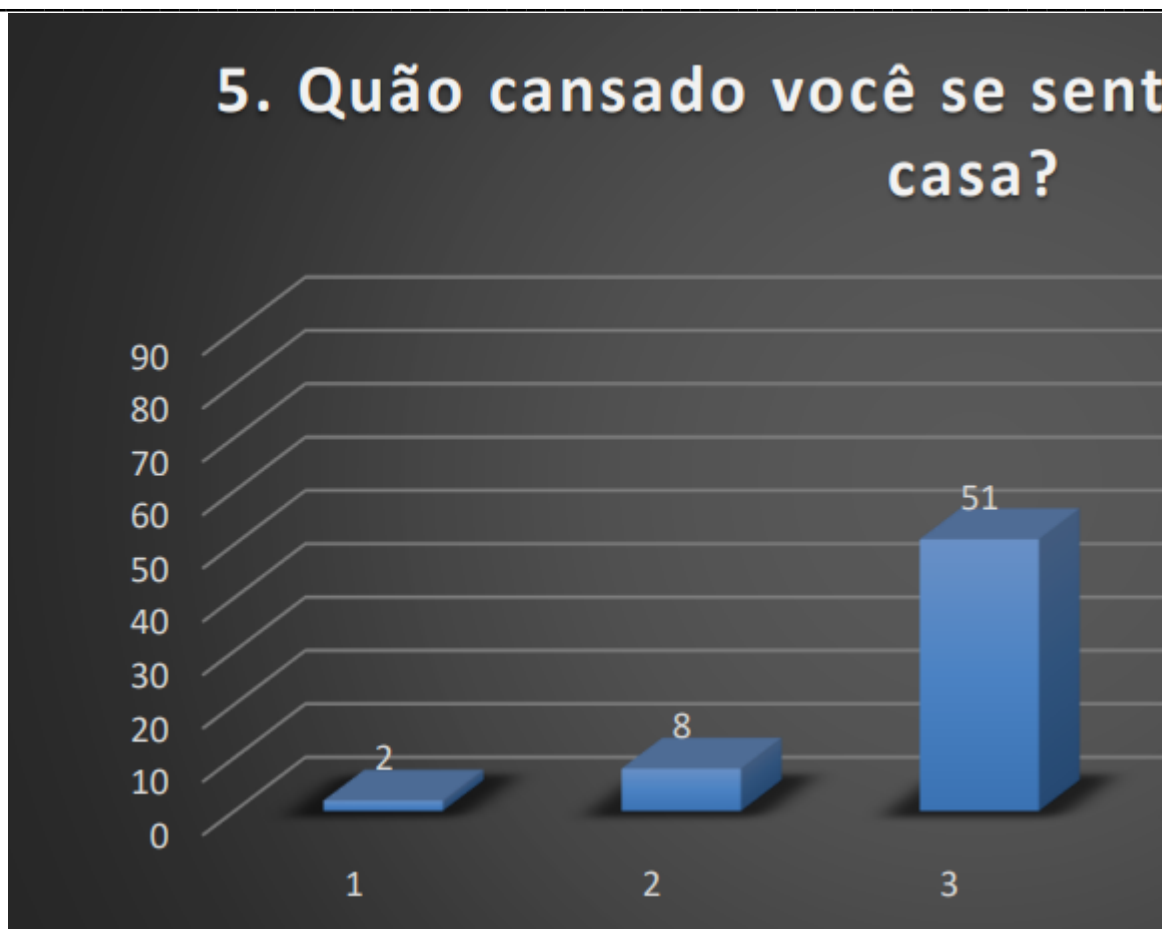
REVISTA TÓPICOS

- A maior parcela dos alunos, representando 27% e 29% respectivamente, afirmou que seu deslocamento até a escola leva de meia hora a uma hora.
- Em seguida, 15% e 17% dos participantes relataram tempos de deslocamento mais curtos, indicando que levam apenas 10 minutos para chegar à escola, enquanto outros 15% e 17% mencionaram que o trajeto leva mais de uma hora.
- Por fim, a menor proporção de alunos relatou que seus deslocamentos são mais longos do que as alternativas propostas no questionário.

Essa variedade de tempos de deslocamento reflete a diversidade nas experiências dos alunos e fornece informações valiosas sobre a logística de acesso à escola. Esses dados são essenciais para compreender os desafios enfrentados pelos alunos em relação à locomoção até a instituição de ensino.

Pergunta 5: Quão cansado você se sente após chegar em casa?

REVISTA TÓPICOS



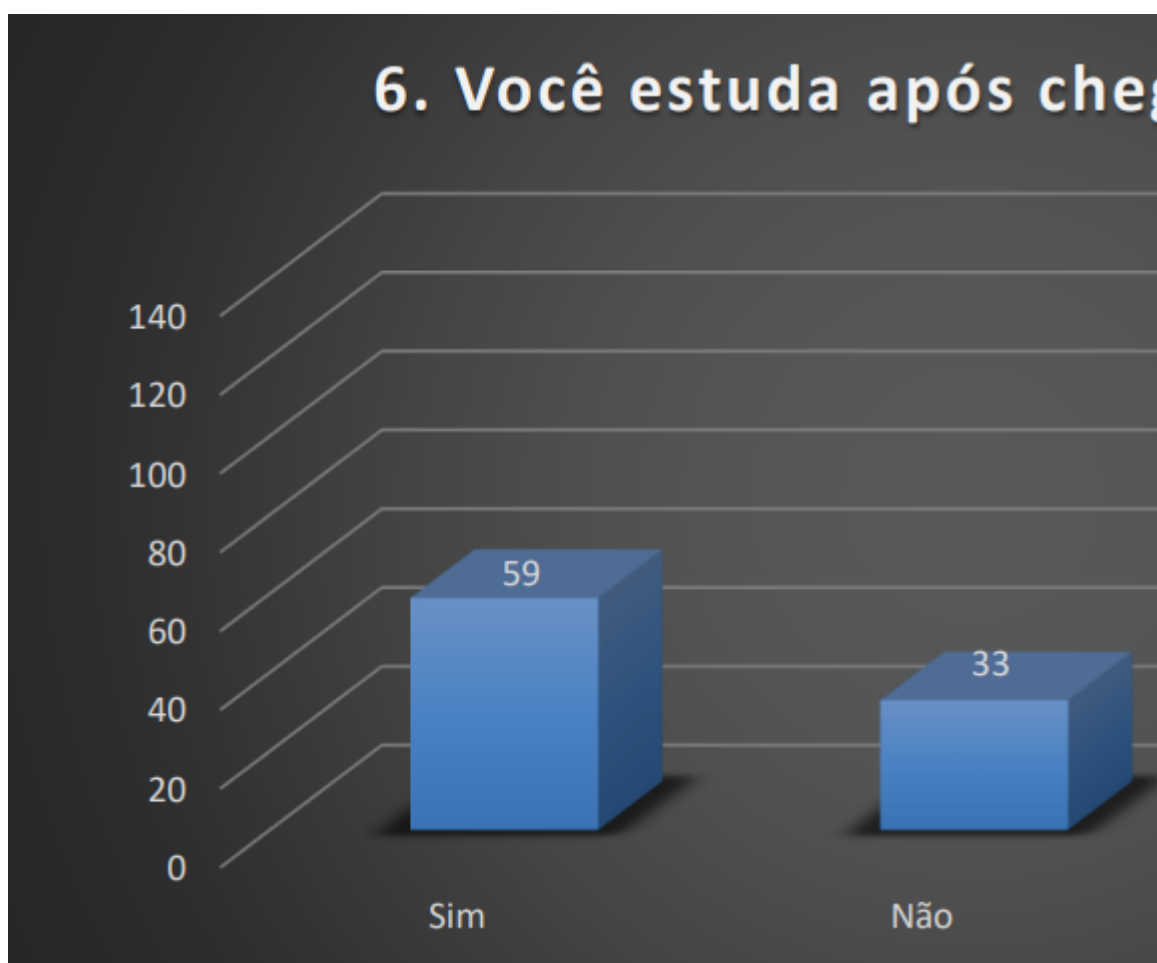
Fonte: equipe de pesquisa, 2023.

Em relação à pergunta realizada, a classificação média obtida a partir das respostas foi de 3,99 em um total de 5 pontos. Esse dado evidencia que o cansaço dos estudantes não está exclusivamente ligado à carga horária da escola, mas também ao deslocamento que eles precisam fazer para ter acesso a uma educação de nível superior, que muitas vezes não está disponível em suas cidades de origem.

REVISTA TÓPICOS

Esse resultado sublinha a importância de considerar não apenas o tempo de aula, mas também os desafios logísticos enfrentados pelos estudantes em sua busca por uma educação de qualidade.

Pergunta 6: Você estuda após chegar em casa?



Fonte: equipe de pesquisa, 2023.

Ao analisarmos as respostas a essa pergunta, notamos que 58% dos estudantes, o que corresponde a 128 alunos e ultrapassa a metade do total,

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

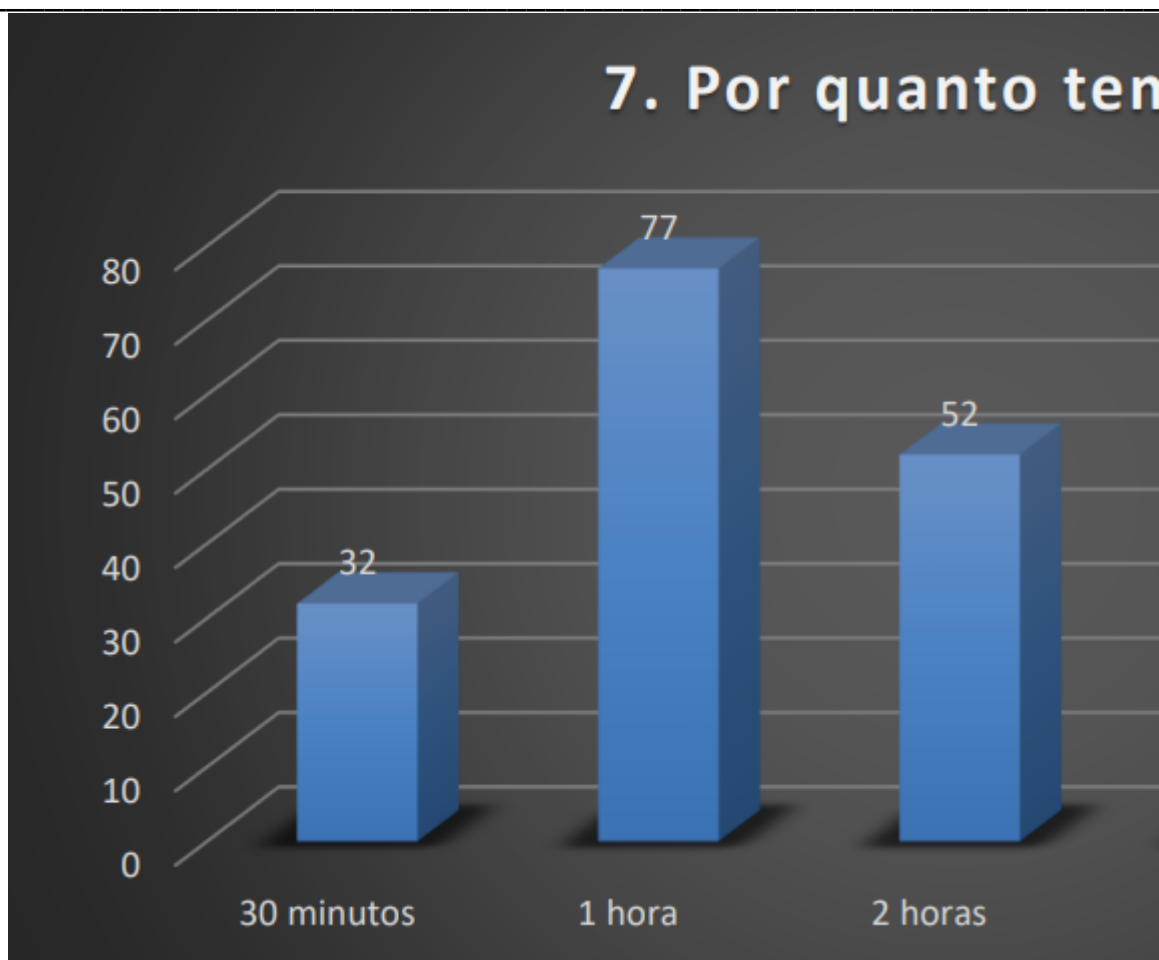
REVISTA TÓPICOS

mencionaram que estudam ocasionalmente. Essa escolha pode estar relacionada a diversos fatores, como o tempo gasto no deslocamento até a escola, momentos de lazer, questões pessoais, como problemas psicológicos ou de saúde, desgaste mental e físico, ou até mesmo problemas familiares. Por outro lado, pode também ser um reflexo de uma falta de motivação ou de uma razão específica para a não realização dos estudos.

Essa análise aprofundada revela a complexidade das práticas de estudo dos alunos, mostrando que diversas variáveis podem influenciar seus hábitos de aprendizado. Entender esses fatores é essencial para proporcionar um ambiente educacional mais adequado e apoiar os estudantes em suas jornadas de aprendizado.

Pergunta 7: Por quanto tempo?

REVISTA TÓPICOS



Fonte: equipe de pesquisa, 2023.

Dos alunos que responderam afirmativamente à questão anterior e indicaram que estudam ocasionalmente, conduzimos uma análise mais detalhada para compreender a quantidade de tempo que dedicam aos estudos. Os resultados podem ser resumidos da seguinte forma:

- Cerca de 17% dos alunos relataram estudar por um período de 30 minutos.

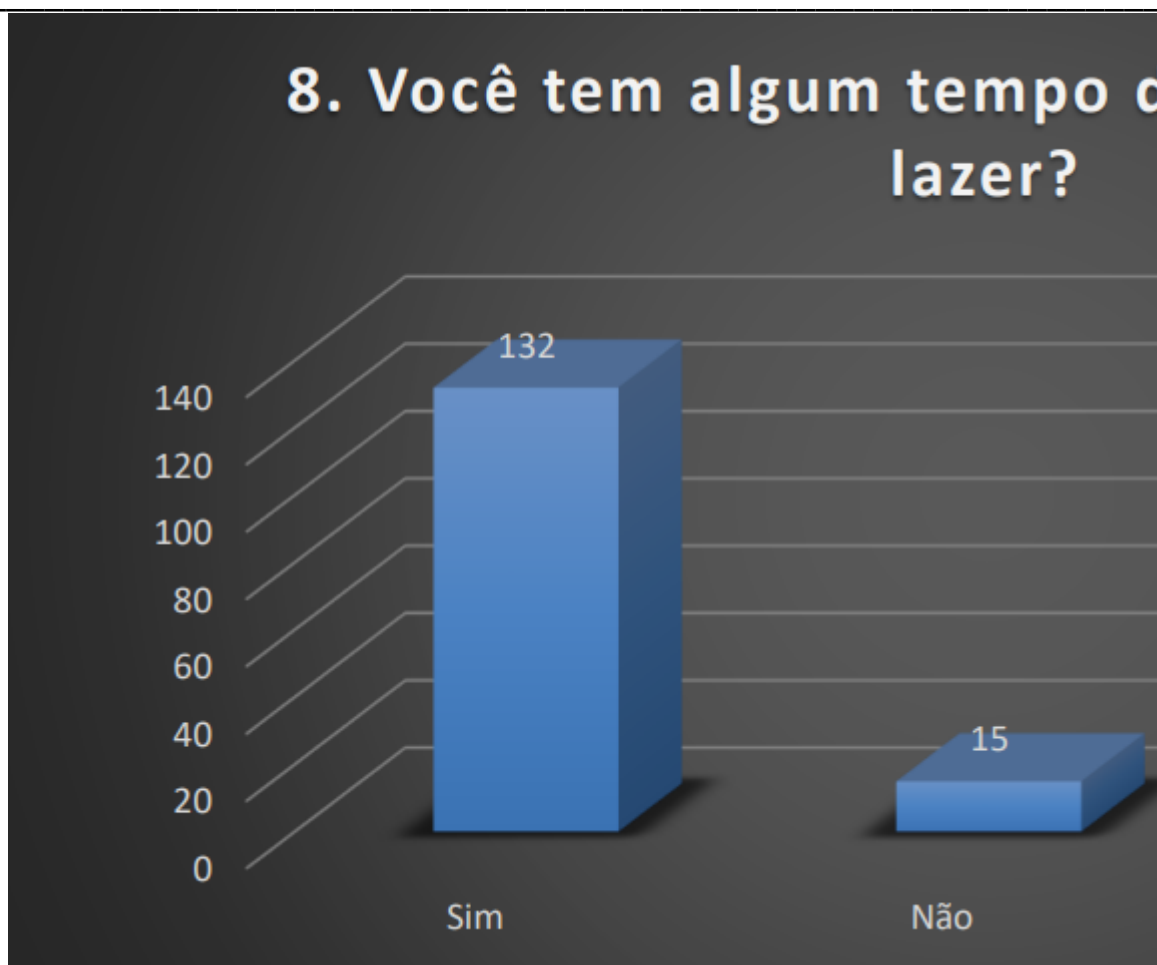
REVISTA TÓPICOS

- A maioria, representando 41% dos estudantes, disse que alocam uma hora para o estudo.
- Aproximadamente 28% dos alunos informaram dedicar duas horas aos estudos.
- 9% dos alunos revelaram estudar por três horas.
- 5% dos estudantes afirmaram dedicar mais de quatro horas aos estudos.

Esses dados revelam uma variedade nas quantidades de tempo que os alunos reservam para suas atividades de estudo, fornecendo uma visão detalhada das práticas de aprendizagem desses indivíduos. Esse entendimento pode ser valioso para adaptar as estratégias de ensino e apoio de acordo com as necessidades e preferências dos estudantes.

Pergunta 8: Você tem algum tempo destinado ao seu lazer?

REVISTA TÓPICOS



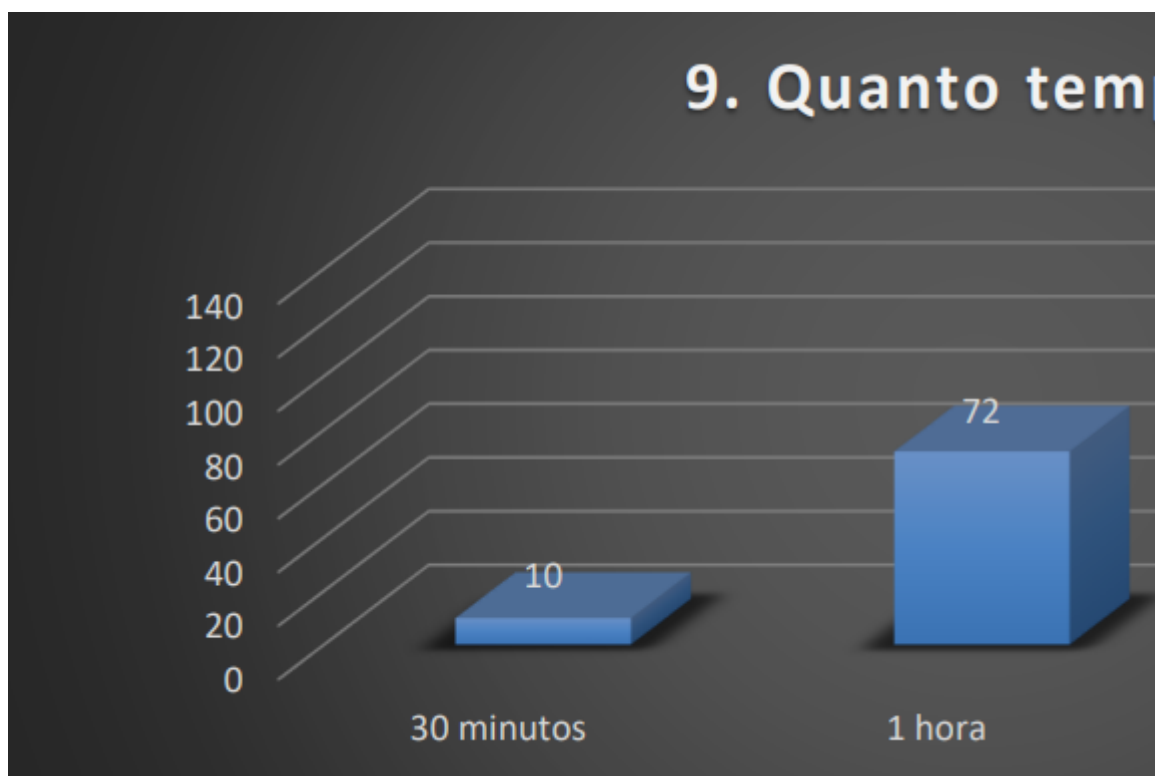
Fonte: equipe de pesquisa, 2023.

Ao analisarmos as respostas a esta questão, ficou claro que mais da metade dos estudantes reservam um tempo para o lazer pessoal. Em seguida, uma parcela um pouco menor mencionou que o fazem ocasionalmente. Por outro lado, embora representem uma minoria, houve alunos que afirmaram não ter esse momento de descontração e descanso das atividades escolares.

REVISTA TÓPICOS

É preocupante destacar que a ausência desse período de desconexão é motivo de inquietação, pois esse intervalo é fundamental e tem impactos diretos e indiretos tanto na saúde e bem-estar dos indivíduos quanto no desempenho acadêmico dos alunos. Portanto, a promoção desse equilíbrio entre estudo e lazer é essencial para o desenvolvimento integral dos estudantes e seu sucesso escolar.

Pergunta 9: Quanto tempo?



Fonte: equipe de pesquisa, 2023.

Quando questionados sobre o período em que se desconectam das tarefas escolares, apenas 5% dos alunos, uma minoria, relataram que ficam

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

desconectados por um curto período de 30 minutos. Por outro lado, 35% afirmaram que reservam uma hora para essa desconexão, enquanto a maioria, representando 60%, dedicam um período de descanso de 2 horas ou mais. Esses dados destacam a predominância de um intervalo de tempo mais significativo reservado para o relaxamento e a desconexão, o que é uma abordagem saudável para equilibrar o estudo com momentos de lazer e descanso.

Pergunta 10: Quantas horas você dorme por noite?



REVISTA TÓPICOS

Fonte: equipe de pesquisa, 2023.

Quando questionados sobre a quantidade de horas de sono por noite, a maioria dos alunos revelou que dorme entre 5 a 6 horas. Este dado é motivo de preocupação, uma vez que a recomendação mínima para uma boa noite de sono é de 8 a 10 horas, conforme orientações da Secretaria de Saúde do Estado do Ceará. É amplamente reconhecido que uma noite de sono adequada desempenha um papel fundamental na preservação da saúde mental.

Aqueles que não dormem o suficiente podem enfrentar diversos problemas, incluindo dificuldades de memória, falta de concentração, irritabilidade, desânimo e sentimentos de tristeza. Conforme os dados revelam, apenas 30% dos alunos conseguem dormir de 7 a 8 horas ou mais, e dentro desse grupo, somente 1% dos alunos conseguem atender a essa recomendação diariamente.

Esses resultados indicam a necessidade de conscientização sobre a importância de uma boa higiene do sono e de práticas que promovam um descanso adequado entre os estudantes, visando à melhoria de sua saúde mental e desempenho acadêmico.

Pergunta 11: A quantidade de horas que você dorme prejudica o seu desempenho escolar?

REVISTA TÓPICOS



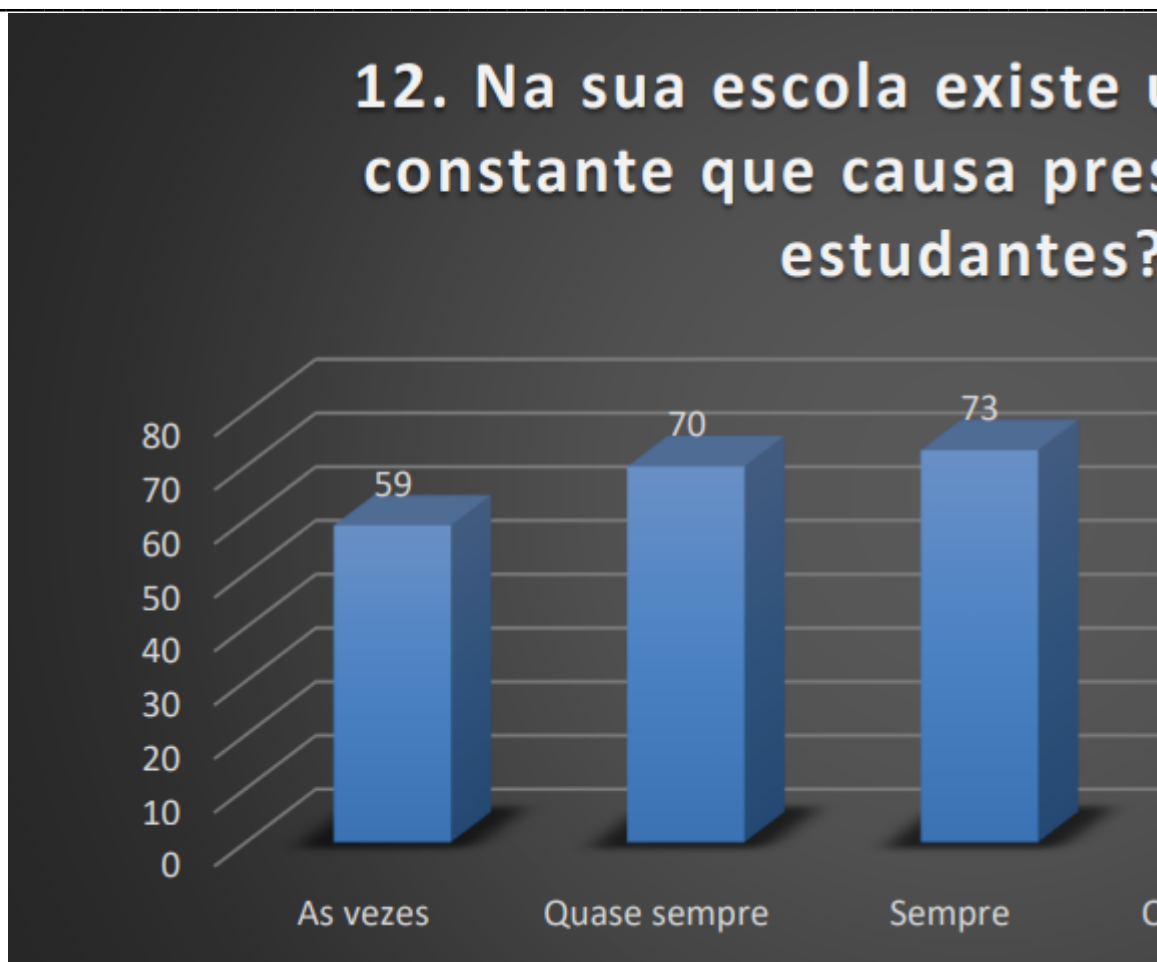
Fonte: equipe de pesquisa, 2023.

A maioria dos alunos respondeu que a quantidade de horas que dormem por noite afeta negativamente seu desempenho escolar. Isso evidencia de forma contundente que a falta de uma boa noite de sono exerce uma influência significativa nos resultados acadêmicos dos estudantes.

Pergunta 12: Na sua escola existe uma cobrança constante que causa pressão sobre os estudantes?

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS



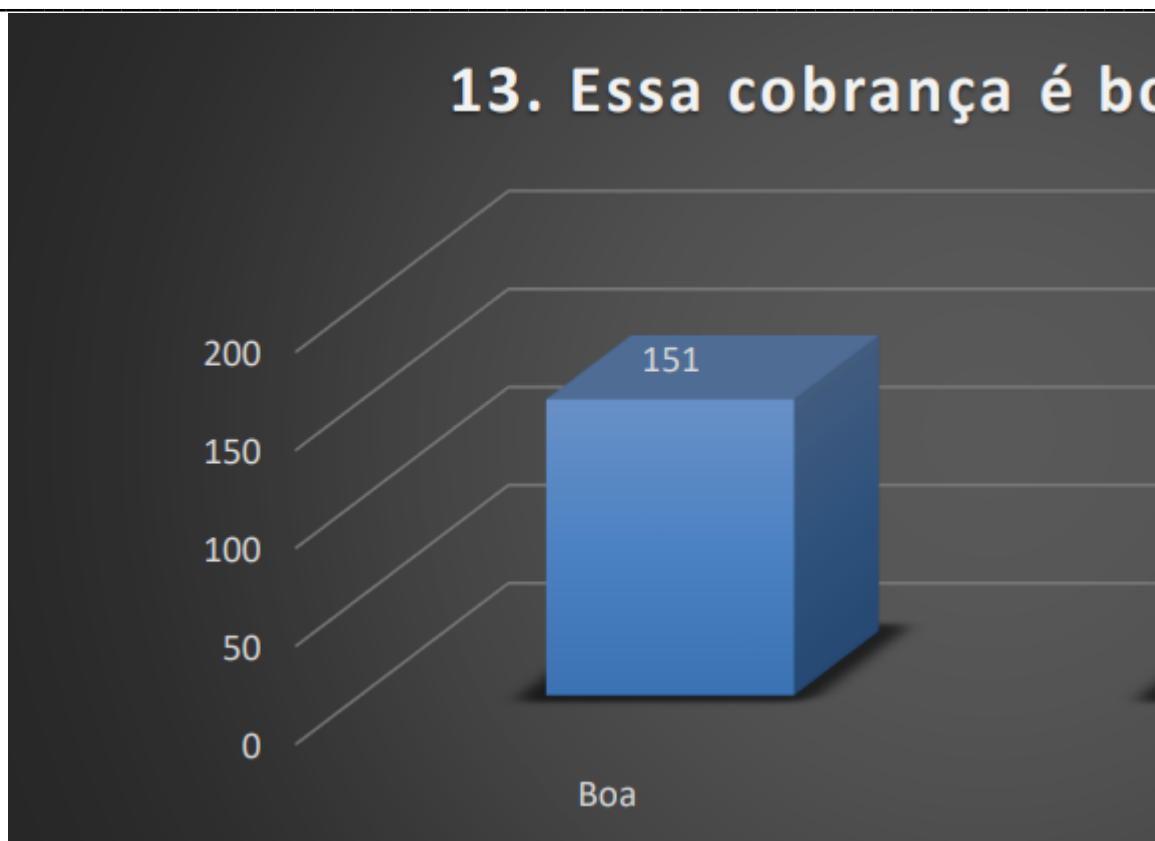
Fonte: equipe de pesquisa, 2023.

Como observamos, um terço dos estudantes, correspondendo a 33%, acreditam que a escola exerce uma pressão constante sobre eles. Essa percepção ressalta a importância de abordar as questões relacionadas à carga de estudos e às demandas acadêmicas para garantir um ambiente de aprendizado saudável e equilibrado.

Pergunta 13: Essa cobrança é boa ou ruim?

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

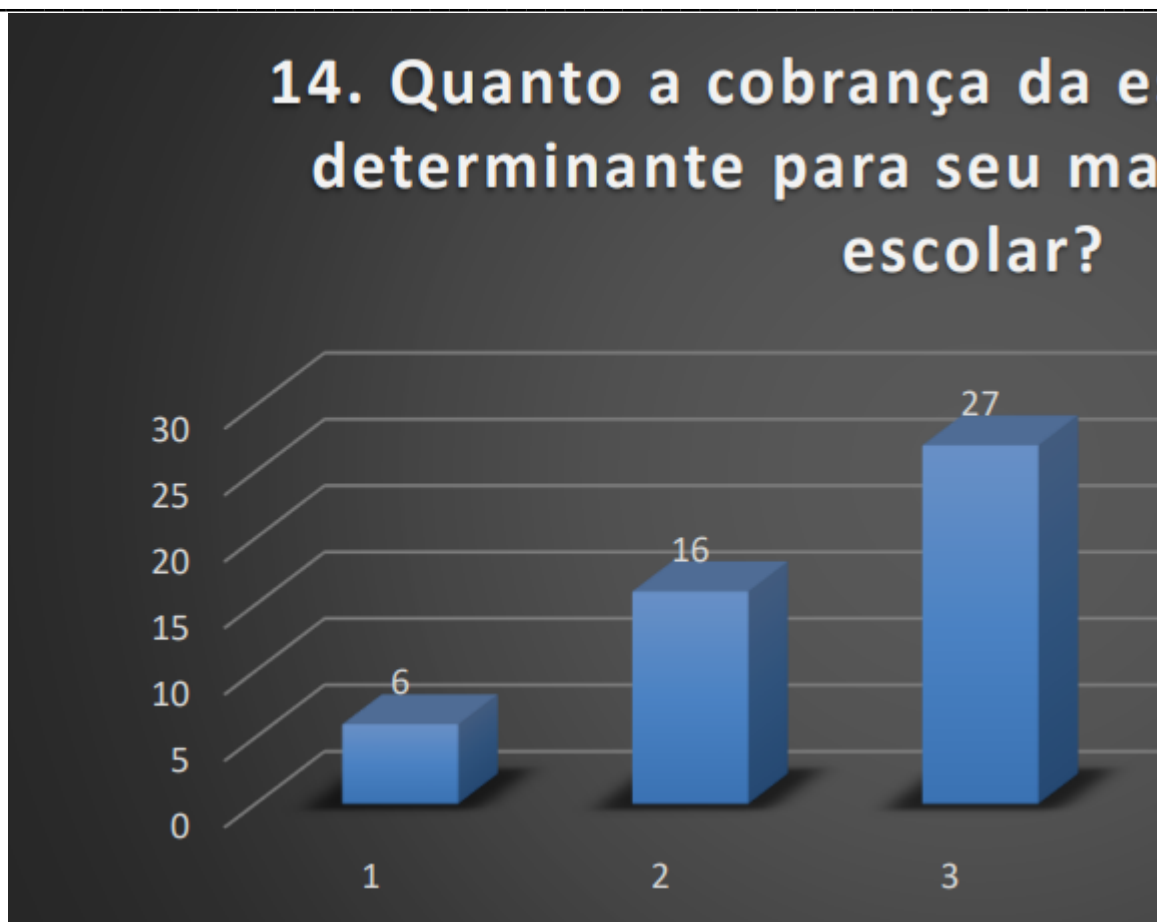


Fonte: equipe de pesquisa, 2023.

Apesar da pressão que a escola causa nos alunos, muitos deles a consideram boa, como uma maneira de incentivo. Entretanto, ainda assim é possível notar que 31% dos alunos consideram esta pressão ruim

Pergunta 14: Quanto a cobrança da escola é um fator determinante para seu mau desempenho escolar?

REVISTA TÓPICOS



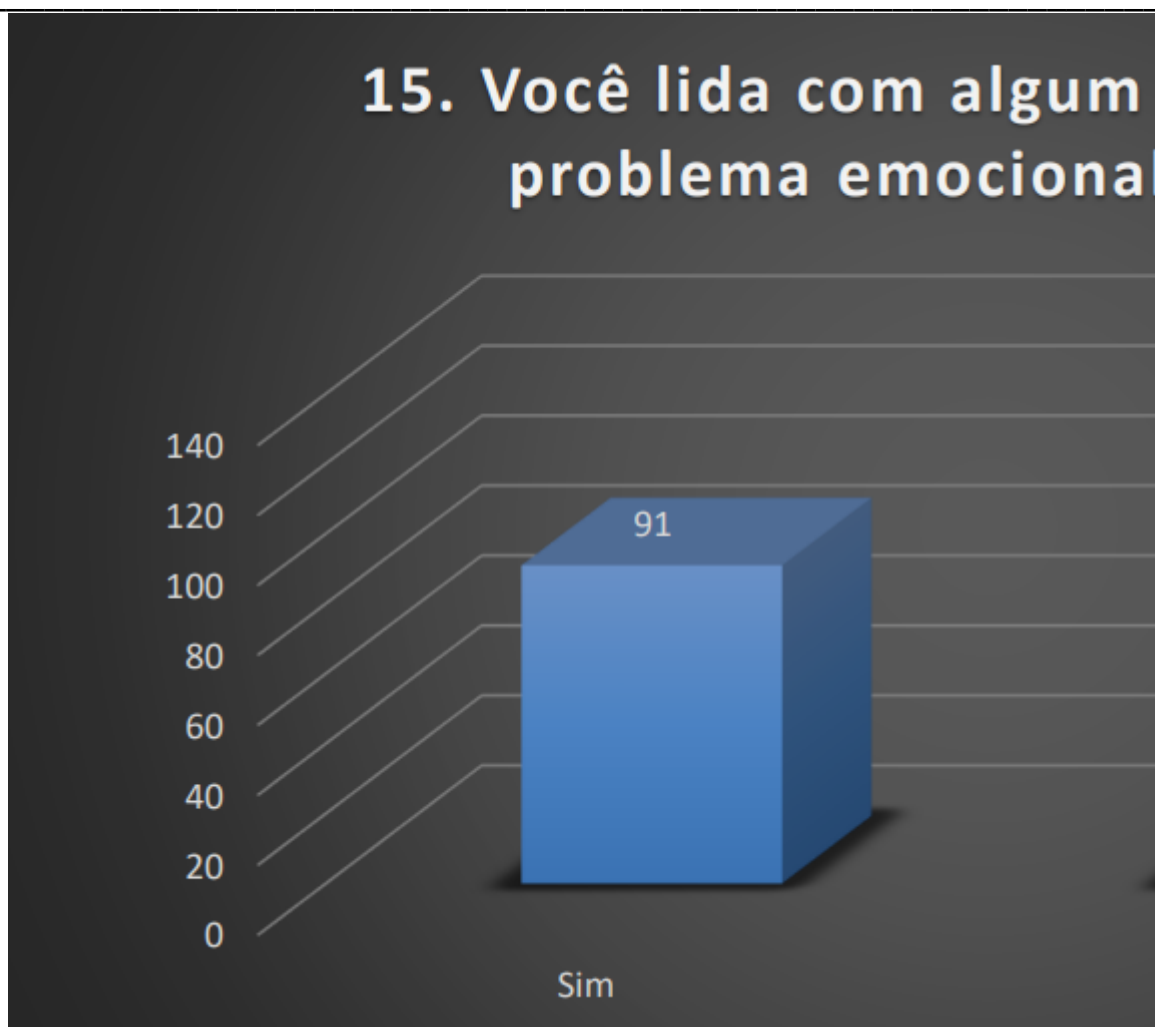
Fonte: equipe de pesquisa, 2023.

Acerca da média que os alunos consideram que tal cobrança influencia no mau desempenho dos próprios, obtém-se uma classificação de 3.03, que pode ser considerada razoável. Dessa forma observa-se que apesar dos alunos em sua maioria considerarem a pressão exercida pela escola boa, ela de certa forma ainda pode influenciar negativamente os alunos.

Pergunta 15: Você lida com algum transtorno ou problema emocional/mental?

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

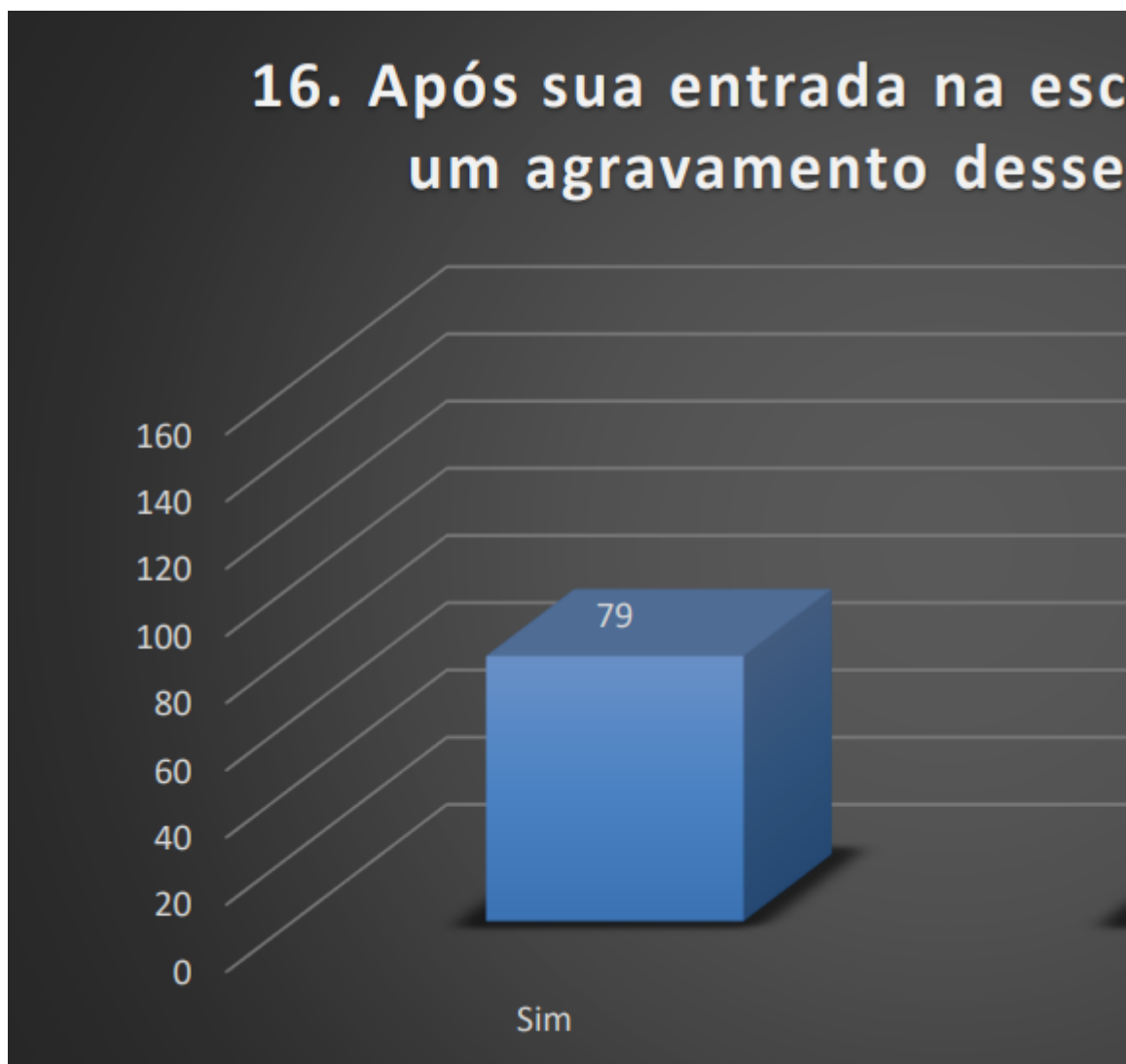


Fonte: equipe de pesquisa, 2023.

Ao serem questionados se lidam com algum transtorno ou problema emocional/mental, a maioria dos alunos disseram que não, porém, observa-se que 41% deles, uma quantidade grande de alunos, lidam com esses problemas. O que é um fator preocupante, já que esses alunos precisam lidar com seus problemas sob a pressão do meio escolar.

REVISTA TÓPICOS

Pergunta 16: Após sua entrada na escola/curso houve um agravamento desse problema?



Fonte: equipe de pesquisa, 2023.

79 alunos responderam que sim e 141 alunos responderam que não.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Sendo assim, nota-se um maior número de respostas positivas do que negativas, tendo em vista que 141 estudantes (correspondente a 64%) não tiveram um agravamento do transtorno mental/emocional, contrapondo a 79 alunos (correspondente a aproximadamente 35%) que infelizmente obtiveram uma piora no seu quadro de transtorno.

A partir dessa análise, faz-se necessário que os alunos de urgência (tiveram piora no quadro psíquico) obtenham ajuda através de conversas com os orientadores educacionais a fim de saber se esses estudantes fazem algum acompanhamento psicológico. Caso sim, é imperioso informar-se a respeito do tratamento que o mesmo

recebe. Em casos que a resposta é não, a escola deve entrar em contato com os pais para que esses busquem ajuda psicológica para seus filhos.

Pergunta 17: Como você se sente no ambiente escolar?

REVISTA TÓPICOS



Fonte: equipe de pesquisa, 2023.

- Respostas positivas: bem, leve, acolhido, confortável ou normal.
- Respostas medianas: as vezes bem, as vezes mal/ansioso.
- Respostas negativas: pressionado, ansioso, mal e cansado.

Ao fazermos uma análise das respostas positivas, pode-se dizer que a maioria das falas dos alunos são de que se sentem bem, acolhidos e felizes.

REVISTA TÓPICOS

Partindo para as respostas medianas, é possível ver um contraste, muitos escreveram que as vezes se sentem bem, mas em alguns momentos se sentem mal. Em situações específicas sentem-se desconfortáveis e pressionados.

Visualizando as respostas negativas e mais preocupantes, alguns estudantes escreveram sobre a dificuldade de lidar com a cobrança vinda da escola, atrelado com a falta de tempo para conciliar os deveres escolares com atividades extracurriculares. O resultado disso, segundo as próprias respostas é tristeza, angústia e ansiedade.

Analisando de maneira geral, houveram também algumas respostas mais específicas sobre a experiência deles na escola. Segue abaixo exemplos:

“Me sinto deslocada às vezes, com medo de fazer algo de errado e acabar com o meu futuro. Por já ter 20 anos, eu julgo que estou atrasada perante a todos, me sinto uma falha”

“Às vezes é de certa forma aterrorizador, mas é um lugar que dá para se acostumar,

e de vez em quando dá para conviver com todos”

“Eu me sinto bem na maioria das vezes, mas cansada e desanimada. Falto alguns

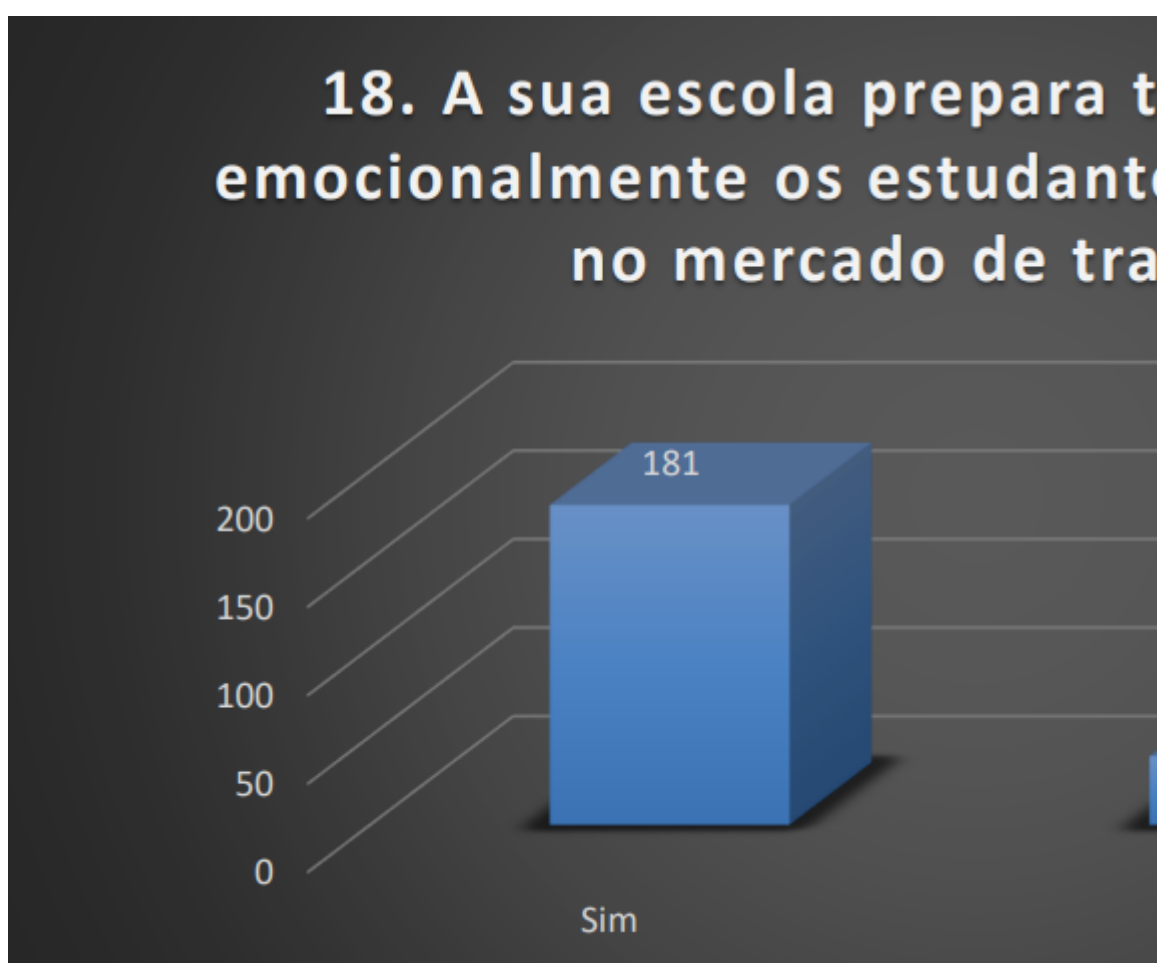
dias por simplesmente não aguentar mais.” “Bem, mas as vezes me sinto solitário.”

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

“Em partes, despreocupado devido a boas notas porem muito preocupado e apressurado quando perto da semana de provas.”

Pergunta 18: A sua escola prepara tecnicamente e emocionalmente os estudantes para a inserção no mercado de trabalho?



Fonte: equipe de pesquisa, 2023.

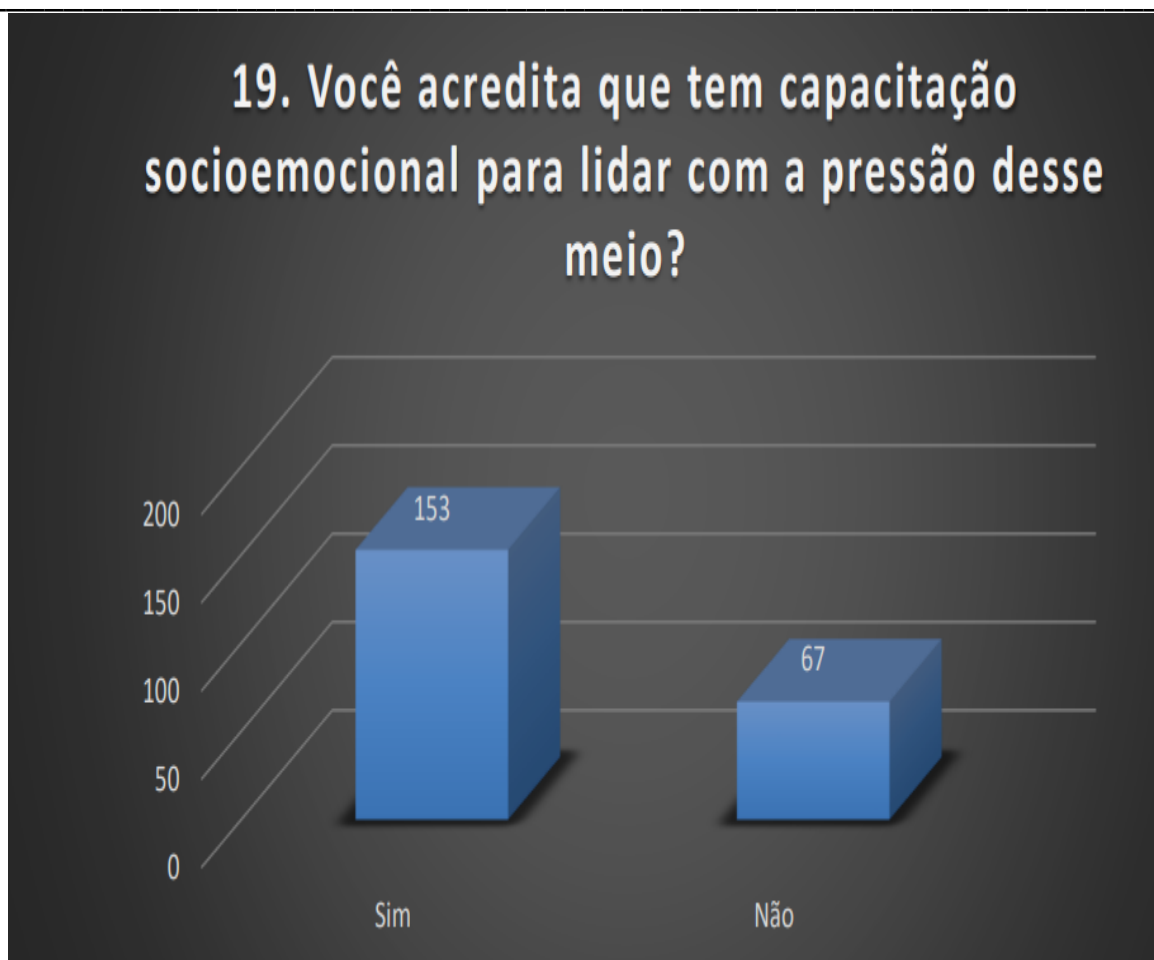
REVISTA TÓPICOS

Obteve-se 181 respostas (aproximadamente 82%) de estudantes que acreditam que a escola prepara tecnicamente e emocionalmente seus educandos para serem inseridos no mercado de trabalho, e 39 alunos (aproximadamente 18%) que não concordam com isso.

Nota-se uma discrepância no número de respostas, sendo essa uma diferença positiva, pois, há mais alunos que acham que a escola os prepara do que estudantes que não.

Pergunta 19: Você acredita que tem capacitação socioemocional para lidar com a pressão desse meio?

REVISTA TÓPICOS



Fonte: equipe de pesquisa, 2023.

153 alunos responderam que sim e 67 alunos responderam que não.

É possível fazer uma observação através dessas respostas, pois, apesar de muitos alunos acreditarem que a escola faz o papel dela em prepará-los para o mercado de trabalho, isso não significa que eles realmente se sentem prontos emocionalmente para lidar com essa etapa da vida. Sendo assim, é depositado um questionamento: a escola prepara os alunos da forma

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

correta, contemplando tudo que implica na inserção no mercado de trabalho?

Em meio aos resultados adquiridos, pudemos observar que os alunos da Etec enfrentam diariamente questões que testam o seu emocional. A maioria desses indivíduos precisa percorrer mais que 1 hora para chegar ao local de estudo, somado a volta, o cansaço é eminente, outro fator em destaque é o cansaço que estes afirmaram sentir após a escola. De igual modo, apesar de 132 alunos afirmarem ter um tempo destinado ao seu lazer, o que é de fato importante para que haja distrações e um descanso tanto físico quanto mental, é possível notar uma divergência na qualidade da saúde destes sujeitos, visto que o tempo que dedicam ao sono por noite considera-se preocupante, adolescentes devem dormir no mínimo de 8h á 10h por noite, e 139 alunos dormem apenas 5 a 6h por noite.

Dessa maneira, sabe-se que uma noite ruim de sono tem impacto direto nas pessoas e em adolescentes ainda mais, pois se destaca fatores como o impacto no desenvolvimento cerebral, já que o cérebro dos adolescentes está passando constantemente por mudanças significativas, incluindo o desenvolvimento do córtex frontal, que está envolvido em funções executivas como o controle de impulsos e o planejamento, além disso observamos através dos dados a influência no desenvolvimento acadêmico uma vez que 47% dos alunos, apesar de não ser sempre ainda sim consideram que a quantidade de horas dormida prejudica ocasionalmente o desempenho escolar, com isso o sono inadequado pode prejudicar a concentração, a memória e a capacidade de aprendizado dos adolescentes.

REVISTA TÓPICOS

Ademais, ao serem questionados se a cobrança exercida pela escola causa uma pressão nos alunos, 33% desses estudantes, número que corresponde a maior porcentagem, confirmaram que tal fato ocorre, assinalando a opção "sempre", o que demonstra a constância desse fato. No entanto, na pergunta seguinte que questiona o que os mesmos acham dessa cobrança, 151 alunos disseram que a consideram uma coisa boa, fato que nos leva a duas reflexões: os alunos sabem distinguir o que realmente os faz bem? A escola cobra da maneira correta? Pois, se essa cobrança causa uma pressão, em que circunstância ela seria boa? Torna-se contraditório e necessário que haja uma atenção maior sobre essa questão. Agora, olhando para o ambiente escolar, é imperioso que a escola seja mais cuidadosa no ato de cobrar os alunos, com o intuito de motivá-los e não de deixá-los ansiosos e demasiadamente preocupados. Considerando que 91 alunos disseram que sofrem com algum tipo de transtorno mental, esse sentimento negativo pode piorar o quadro emocional.

Pode-se concluir de uma maneira geral, portanto, que essa pressão, mesmo que não seja a melhor maneira de instituir as pessoas, por, muitas vezes desencadear e/ou agravar alguns problemas, faz com que grande parte dos alunos se sintam preparados de alguma forma para serem inseridos no meio competitivo do mercado de trabalho. Porém, paralelamente à isso, segundo os dados obtidos, cabe destacar e levar em consideração os 30% que não acreditam estarem preparados para esse meio, uma vez que serão inseridos neste ambiente em conjunto com os demais.

REVISTA TÓPICOS

Com isso em mente, sabe-se que no mercado de trabalho o desempenho e a produtividade são completamente influenciados pela saúde mental dos profissionais, e a compreensão desse influxo proporciona um âmbito muito mais saudável para os colaboradores, e saudável para realizar uma potencialização da performance individual dos trabalhadores e maximizar a atuação e o lucro. Dessa forma tem se o conhecimento geral sobre a Gestão de Pessoas, regularmente usada para acompanhar os colaboradores mediante as suas necessidades, para que estes possam contribuir com a empresa em sua melhor condição e com uma melhor produtividade, tendo em vista que as organizações devem investir na saúde dos seus colaboradores a fim de que uma abordagem mais proativa seja aplicada caso houver carência por parte dos funcionários. Isso nos mostra como no mercado de trabalho esses 30% não são deixados de lado, apesar da dificuldade por parte dessas pessoas que não se sentem preparadas para serem inseridas neste ambiente, evidencia-se que elas devem ser bem acolhidas, entendidas, e respeitadas apesar das suas limitações, as organizações devem se mostrar receptivas e prontas para lidar tanto com os 70% dos indivíduos que se mostram preparados, quanto aos 30% que não.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em meio a indagação sobre a relação entre a influência da saúde mental dos jovens estudantes e a adaptação no mercado do trabalho, baseando-se nas respostas e visões dos estudantes da escola Etec de Registro, em síntese, resultados positivos foram obtidos, ao que foi aparentado não são todos os alunos que enfrentam ou têm conhecimento sobre alguma questão

REVISTA TÓPICOS

emocional ao qual poderiam enfrentar, sendo assim muitos dos alunos consideram-se preparados para a inserção no ambiente de trabalho apesar das suas condições, e a pressão proveniente deste meio. Porém, em análise, embora a questão sobre a pressão causada pela escola ter sido considerada boa em sua maioria pelos estudantes, suas respostas tencionaram certa confusão, visto que, novamente, a maioria dos resultados coletados afirmaram que em uma escala de 1 a 5, essa cobrança é um fator determinante para o mau desempenho escolar dos alunos em uma média 3, e tal circunstância é preocupante e denota de medidas para amenizá-la.

Como estudantes, nós entendemos que a cobrança é necessária, mas se e somente se usada e direcionada da maneira correta. O ensino integral com curso profissionalizante é o enfoque da organização Centro Paula Souza, sendo o seu forte a imagem vendida sobre a conclusão do ensino médio já com um curso em currículo, com o objetivo de capacitar os jovens a ingressar no mercado de trabalho. Apesar da predominância, é notório que muitos alunos se inserem na instituição sem o desejo real pelo curso profissionalizante, mas de certa forma pelo famigerado ensino médio, que tem um grande reconhecimento, visto que em resultados, a Etec de Registro está entre as 30 melhores do Estado. Sendo assim, mais questões podem ser debatidas, como a sobrecarga dos estudantes que vem por meio do ensino médio e/ou do ensino técnico e, a pressão e a cobrança que são jogadas nesses alunos, que inclusive, vêm do mesmo segmento. Tais questões são de suma importância a serem revisadas e debatidas, para que possam desenvolver soluções para esses problemas, pois a escola deve arcar com o dever de zelar a segurança e integridade física e mental dos estudantes,

REVISTA TÓPICOS

logo como estipula a Constituição Federal de 1988 em seu artigo 205, a qual dita que a escola deve visar o pleno desenvolvimento da pessoa, seu preparo para o exercício de cidadania e sua qualificação para o trabalho, então se alguma ocorrência impede que esse dever seja praticado, mudanças se fazem necessárias.

Em primeira análise das ações a serem tomadas, uma das medidas encontradas com o objetivo de tentar minimizar e conter essas questões foi a separação do ensino secundário e do curso profissionalizante, pois, embora o grande enfoque do Centro Paula Souza seja o curso técnico, muitos dos alunos acabam se inscrevendo no Ensino Técnico Integrado ao Médio (ETIM) por não haver outra possibilidade de se ingressar na instituição. Essa falta de opções diferentes, por sua vez, faz com que uma parte considerável dos discentes se matriculem no Etim sem realmente visar a formação e graduação no curso técnico, uma vez que não se identificam com o ramo, e objetivam assim, somente o ensino médio da escola em questão. A separação do Etim traria consigo dois tipos de possibilidades distintas, onde na parte da manhã os estudantes teriam as aulas do ensino normal, e na parte da tarde seriam ofertadas de forma opcional as aulas dos cursos para estes estudantes, assim ficaria a critério dos alunos terem ou não essas aulas. Além de que, tal mudança de cenário seria extremamente benéfica, tanto para a instituição, que teria em seus cursos somente os alunos verdadeiramente interessados naquela área, e portanto, ofertaria os mesmos somente a esse grupo de pessoas, com o máximo aproveitamento das aulas; quanto para os alunos, que focariam os seus estudos de acordo com os seus objetivos e metas pessoais para o

REVISTA TÓPICOS

futuro, sem dissipar de seu tempo com algo que não está no seu plano de carreira.

Em segundo plano, seria de profunda importância e necessidade que o governo viesse a criar um projeto que proporcionasse às escolas, profissionais graduados em psicologia e devidamente capacitados para lidar com os alunos da rede estadual. Com essa medida, as relações entre os discentes seriam lapidadas, já que estes indivíduos poderiam ser acolhidos caso e quando necessário, o que melhoraria exponencialmente o âmbito do convívio escolar e traria uma segurança para os alunos que lidam com algum tipo de condição/problema emocional. Além deste fator, seria importante que fosse designado no ambiente escolar um local voltado para o descanso dos estudantes, já que no próprio ambiente de trabalho, a maioria das empresas atuais prezam para que um tempo de repouso seja ofertado aos seus colaboradores. Logo, como se trata de uma escola que especializa pessoas para o mercado de trabalho, se faz necessário que haja uma introdução das abordagens utilizadas no setor trabalhista neste meio. Assim, estes indivíduos poderiam se assegurar mesmo que com as suas limitações na integração no ramo trabalhista e com relação ao convívio com a pressão do ambiente de trabalho. Para que desta maneira, estudantes em todas as suas condições possam ser capacitados, escutados, aconselhados e instruídos de maneira em que sua preparação esteja focada na adaptação ao mercado competitivo de trabalho, já que este, em dias atuais, tem o dever de tratar o colaborador de forma mais humana, de maneira ao gestor conhecer o profissional que está sob sua supervisão e compreender que antes de um profissional, se encontra um ser humano, que

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

por sua vez, deve ser entendido para que não se perca funcionários por questões como trabalho excessivo. Tais questões, podem ser vinculadas à condição de burnout e à falta de comunicação e colaboração entre os indivíduos de uma empresa. Portanto, não somente as escolas, cabe o fundamental papel de prezar pela saúde de seus estudantes antes de suas graduações, como também é de função das empresas, vincular a produtividade no trabalho à saúde de seus funcionários, a fim de que independente do convívio no ambiente, seja escolar ou trabalhista, a condição humana se sobressaia à condição de estudante ou trabalhador. Sendo assim, a saúde mental dos jovens estudantes no mercado de trabalho poderá ter suas adaptações e compreensões em ambos os lados, tanto dos jovens estudantes, quanto do mercado de trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aliança Global para Saúde Mental. (2019). "The Economic Impact of Mental Illness."

Baicker, K., et al. (2017). "Effect of a Workplace Wellness Program on Employee Health and Economic Outcomes: A Randomized Clinical Trial." JAMA, 321(15), 1491- 1501.

Baicker, K., et al. (2017). "Effect of a Workplace Wellness Program on Employee Health and Economic Outcomes: A Randomized Clinical Trial." JAMA, 321(15), 1491- 1501.

REVISTA TÓPICOS

Caproni, P. J. (2019). "Workplace Diversity and Inclusion: A Pathway to Success." *The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Recruitment, Selection and Employee Retention*, 431-456.

Derks, D., et al. (2014). "No workplace is an island: The impact of off-job demands and resources on employee sleep and well-being." *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(2), 180-190.

Dewa, C. S., et al. (2014). "Examining the comparative incidence and costs of physical and mental health-related disabilities in an employed population." *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 56(7), 735-740.

Firth, J., et al. (2019). "Digital interventions for mental health in children and adolescents: A systematic review." *Journal of Medical Internet Research*, 21(7), e13608.

Forth, J., et al. (2020). "Automation, the Fourth Industrial Revolution and the Labour Market—Key Considerations for Scotland." *Scottish Affairs*, 29(1), 1-22.

Gallup. (2018). "State of the Global Workplace: Employee Engagement Insights for Business Leaders Worldwide."

Global Wellness Institute. (2019). "The Future of Wellness at Work."

Grawitch, M. J., et al. (2010). "The value of work-life flexibility for organizational effectiveness." Washington, DC: Society for Human

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Resource Management.

Greenberg, M. T., et al. (2017). "Promoting Social and Emotional Competence in Children: The Paths Project." In Durlak, J. A., et al. (Eds.), "Handbook of Social and Emotional Learning: Research and Practice." Guilford Publications.

Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). "Work–family balance: A review and extension of the literature." In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), Handbook of Occupational Health Psychology (2nd ed., pp. 165-183). American Psychological Association.

Hagelskamp, C., & Vedder, P. (2016). "Meta-analysis of the Efficacy of Interventions Based on the Theory of Planned Behavior: Implications for Causal Models and Theory Development." *Social Psychology of Education*, 19(1), 99-114.

Harvey, S. B., et al. (2017). "Million Minds: Synthesis of systematic reviews of mental health interventions to improve the mental health of employees: A systematic review." *Occupational and Environmental Medicine*, 74(4), 301-308.

Hofmann, S. G., et al. (2016). "The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183.

Kawakami, N., et al. (2016). "Workplace Social Capital and Mental Health: A Cross-sectional Study in a Japanese Manufacturing Company."

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Industrial Health, 54(5), 423- 433.

Kessler, R. C., et al. (2019). "Effects of a single-session mental health intervention for employees: A randomized controlled trial." *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 71-86.

Kossek, E. E., et al. (2019). "Organizational Change for Gender Equality in Global Work–Life Contexts." *Gender, Work & Organization*, 26(4), 449-472.

Leka, S., et al. (2015). "Psychosocial risks in Europe: Prevalence and strategies for prevention." *European Agency for Safety and Health at Work*.

Niedhammer, I., et al. (2013). "Diversity in work organization, psychosocial risk factors and musculoskeletal disorders." *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 39(1), 61-73.

Organização Mundial da Saúde. (2014). "Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice."

Perry, E. L., et al. (2018). "Occupational health disparities: A state of the literature review." *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 60(4), e226-e235.

Pfefferbaum, B., & North, C. S. (2020). "Mental Health and the COVID-19 Pandemic." *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Primack, B. A., et al. (2017). "Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S." *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). "Digital screen time limits and young children's psychological well-being: Evidence from a population-based study." *Child Development*, 89(1), 37-47.

Richards, D., et al. (2019). "The effectiveness of a web-based personalized feedback and social norms alcohol intervention on United Kingdom university students: Randomized controlled trial." *Journal of Medical Internet Research*, 21(7), e13608.

Schaufeli, W. B., et al. (2019). "Work engagement as a mediator between job resources and personal resources and burnout: A study among Chinese teachers." *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(6), 732-750.

Stansfeld, S. A., & Candy, B. (2006). "Psychosocial work environment and mental health—a meta-analytic review." *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 32(6), 443-462.

Tan, C. M. (2012). "Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)." HarperOne.

Twenge, J. M., & Campbell, S. M. (2008). "Associations between birth cohort, time period, and depressive symptoms in American adults: Contrasts by age, sex, and race/ethnicity." *Social Psychological and Personality Science*, 9(6), 663-671.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Virtanen, M., et al. (2019). "Work stress, mental health, and suicide: A multicohort study." *The Lancet Psychiatry*, 6(6), 49-56.

Wang, J., et al. (2014). "Impact of job burnout on satisfaction and turnover intention: Do demographic moderators exist?" *Stress and Health*, 30(1), 41-51.

Williams, D. R., & Mohammed, S. A. (2013). "Discrimination and racial disparities in health: Evidence and needed research." *Journal of Behavioral Medicine*, 32(1), 20-47.

World Economic Forum. (2018). "The Future of Jobs Report."

World Health Organization. (2020). "Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates."

Telzer, E. H. (2016). Dopaminergic reward sensitivity can promote adolescent health: A new perspective on the mechanism of ventral striatum activation. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 17, 57-67.

Dewald, J. F., et al. (2010). The sleep of school children: A potential indicator of ADHD? *Sleep*, 33(7), 803-809.

Assessoria de Comunicação do HSM. (2023, 16 de março). Sono e saúde mental: insônia pode ser indício de algum transtorno psiquiátrico.

El País Brasil. (2020, 11 de fevereiro). 93,5% dos adolescentes não dormem o suficiente. El País.

REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

Hospital Santa Mônica. (2022, 14 de julho). Adolescentes e o sono.
Hospital Santa Mônica.

Monteiro, Lilian. (2019, Abril 10). Saúde mental dos colaboradores é sinal de preocupação nas organizações. EM Online.

¹ Discente do Curso ETIM Administração - ETEC de Registro

² Docente do Curso Técnico em Administração - ETEC de Registro. E-mail: jose.gois6@etec.sp.gov.br