

IMPLICAÇÕES DA CULTURA DA PRODUTIVIDADE PARA A SAÚDE MENTAL DE JOVENS ADULTOS NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

IMPLICATIONS OF THE CULTURE OF PRODUCTIVITY FOR THE MENTAL
HEALTH OF YOUNG ADULTS IN CONTEMPORARY SOCIETY

Ciências Humanas • 08/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/791432093](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/791432093)

Wallyssa Lima Freire¹

Andressa Costenaro de Alencar²

RESUMO

A cultura da produtividade caracteriza-se pela valorização do desempenho, da eficiência, do aperfeiçoamento contínuo e da obtenção de resultados, alcançando não apenas o trabalho, mas também a formação acadêmica, os projetos pessoais e a utilização do tempo. Este estudo tem como objetivo compreender as implicações da cultura da produtividade para a saúde mental de jovens adultos na sociedade contemporânea. Especificamente, buscou compreender o conceito de cultura da produtividade, descrever a saúde mental à luz da Psicologia, identificar as características da juventude adulta e entender a relação entre produtividade e saúde mental nessa população. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, desenvolvida por meio de revisão de literatura, com análise descritiva e interpretativa de produções científicas e teóricas relacionadas ao tema. A literatura analisada indicou que as exigências sociais e institucionais de desempenho podem ser internalizadas como autocobrança, vigilância do rendimento e necessidade permanente de aperfeiçoamento. Contudo, essas implicações não são automáticas nem iguais para todos, pois a saúde mental resulta da interação entre fatores individuais, subjetivos, sociais e estruturais. Conclui-se que a compreensão psicológica do fenômeno deve considerar tanto a singularidade do jovem adulto quanto as condições acadêmicas, profissionais e sociais nas quais ele está inserido.

Palavras-chave: Jovens adultos; Produtividade; Saúde mental.

ABSTRACT

The culture of productivity is characterized by the valuing of performance, efficiency, continuous improvement, and the achievement of results, encompassing not only work but also academic training, personal projects, and time management. This

study aimed to understand the implications of this culture for the mental health of young adults in contemporary society. Specifically, it sought to understand the concept of productivity culture, describe mental health from a psychological perspective, identify the characteristics of young adulthood, and understand the relationship between productivity and mental health in this population. This is a qualitative research study, developed through a literature review, with descriptive and interpretative analysis of scientific and theoretical productions related to the topic. The analyzed literature indicated that social and institutional performance demands can be internalized as self-imposed pressure, performance monitoring, and a constant need for self-improvement. However, these implications are not automatic or the same for everyone, as mental health results from the interaction between individual, subjective, social, and structural factors. It is concluded that the psychological understanding of this phenomenon should consider both the uniqueness of young adults and the academic, professional, and social conditions in which they are embedded.

Keywords: Young adults; Productivity; Mental health.

1. INTRODUÇÃO

As transformações sociais, econômicas e tecnológicas ocorridas nas últimas décadas modificaram a maneira como as pessoas trabalham, estudam, organizam o tempo e planejam o futuro. A valorização da eficiência, da rapidez e do aperfeiçoamento contínuo passou a ocupar diferentes espaços da vida cotidiana. Nesse cenário, a produtividade deixou de estar relacionada somente à realização de tarefas profissionais e passou a influenciar também a formação acadêmica, os projetos pessoais e as expectativas de sucesso.

A busca por qualificação e realização pode contribuir para a autonomia e para a construção de projetos de vida. Entretanto, a valorização excessiva do desempenho desperta questionamentos sobre a forma como os indivíduos percebem suas capacidades, lidam com seus limites e atribuem valor às próprias experiências. Por esse motivo, torna-se necessário investigar a cultura da produtividade não apenas como uma forma de organização do trabalho, mas como um fenômeno social capaz de participar da construção de comportamentos, expectativas e modos de vida.

Essa discussão torna-se relevante quando direcionada aos jovens adultos, período marcado pela construção da autonomia, consolidação da identidade, inserção acadêmica e profissional e elaboração de projetos de vida. Essas experiências ocorrem em uma sociedade caracterizada por competição, instabilidade e exigências de qualificação, tornando necessário compreender suas possíveis relações com a saúde mental.

A saúde mental, nessa perspectiva, não se limita à presença ou à ausência de transtornos mentais. Trata-se de um fenômeno amplo, relacionado às formas pelas quais o sujeito vivencia suas emoções, enfrenta dificuldades, estabelece relações e participa da vida social. Assim, investigar as exigências contemporâneas de produtividade requer considerar tanto a experiência individual quanto as condições sociais, acadêmicas e profissionais que podem interferir no bem-estar e na qualidade de vida.

Diante disso, o presente artigo parte do seguinte problema: quais são as implicações da cultura da produtividade para a saúde mental de jovens adultos na sociedade contemporânea? Seu objetivo geral é compreender essas implicações. Especificamente, busca

compreender o conceito de cultura da produtividade, descrever a saúde mental à luz da Psicologia, identificar as características dos jovens adultos e entender a relação entre produtividade e saúde mental nessa população.

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, desenvolvida por meio de revisão de literatura. O estudo reuniu produções científicas relacionadas à cultura da produtividade, à saúde mental e à juventude adulta, contemplando os contextos acadêmico, profissional, pessoal e digital. Espera-se, assim, contribuir para uma compreensão crítica do fenômeno e para reflexões voltadas à prevenção do sofrimento e à promoção da saúde mental entre jovens adultos.

2. CULTURA DA PRODUTIVIDADE E A SAÚDE MENTAL DE JOVENS ADULTOS NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

A sociedade contemporânea valoriza de forma crescente a produtividade, o desempenho e a eficiência, fazendo com que produzir e alcançar resultados assumam papel importante na construção da identidade e da percepção de sucesso pessoal. Entre os jovens adultos, essa lógica pode se intensificar diante de demandas relacionadas à formação profissional, inserção no mercado de trabalho, independência financeira, relacionamentos e projetos de vida.

Nesse contexto, o valor pessoal pode ser associado ao desempenho e às conquistas, relação que também pode ser reforçada pelas redes sociais e pela exposição constante a padrões de sucesso. Quando a produtividade se torna um dos principais critérios de avaliação de si mesmo, situações de descanso, fracasso ou baixo rendimento

podem favorecer sentimentos de culpa, inadequação, frustração e insuficiência.

Por isso, discutir a cultura da produtividade é relevante para compreender possíveis impactos sobre a saúde mental dos jovens adultos. Entretanto, a produtividade não é, por si só, prejudicial, pois seus efeitos dependem da forma como as demandas são vivenciadas, dos recursos disponíveis e do significado atribuído ao desempenho. Nesse cenário, a Psicologia pode contribuir para a construção de relações mais equilibradas com metas, limites, descanso e valor pessoal.

2.1. Cultura da Produtividade

A cultura da produtividade pode ser compreendida como um conjunto de valores, discursos e práticas sociais que conferem centralidade ao desempenho, à eficiência, ao aperfeiçoamento contínuo e à obtenção de resultados. Nessa lógica, produzir deixa de representar apenas uma necessidade relacionada ao trabalho e passa a funcionar também como parâmetro de reconhecimento social e avaliação individual. O desempenho alcança diferentes dimensões da vida, como formação acadêmica, desenvolvimento profissional, cuidados pessoais, utilização do tempo e lazer, favorecendo uma associação entre produtividade, sucesso e valor pessoal.

A compreensão desse fenômeno exige considerar as transformações sociais relacionadas ao neoliberalismo. Dardot e Laval (2016) defendem que o neoliberalismo não deve ser entendido somente como um modelo econômico, mas como uma racionalidade capaz de orientar instituições, relações sociais e formas de condução da

própria vida. A concorrência passa a constituir um princípio organizador das relações, enquanto o indivíduo é estimulado a administrar sua trajetória segundo uma lógica empresarial, investindo continuamente em suas competências e buscando ampliar seu próprio valor.

Nessa perspectiva, o sujeito é convocado a agir como uma “empresa de si”, responsabilizando-se pela gestão de sua formação, carreira e resultados. Flexibilidade, iniciativa, capacidade de adaptação e desenvolvimento permanente de habilidades tornam-se características valorizadas, enquanto sucesso e fracasso tendem a ser interpretados a partir do esforço e da capacidade individual. Dardot e Laval (2016) ressaltam, entretanto, que essa responsabilização pode ocultar condições econômicas, sociais e institucionais que também interferem nas trajetórias, fazendo com que dificuldades produzidas em contextos mais amplos sejam percebidas como falhas exclusivamente pessoais.

As reflexões de Han (2017) complementam essa análise por meio do conceito de sociedade do desempenho. Para o autor, as formas contemporâneas de controle diferenciam-se do modelo disciplinar baseado predominantemente em proibições e obediência. Na sociedade do desempenho, ganham destaque discursos de iniciativa, superação e possibilidade ilimitada, nos quais o indivíduo é incentivado a ultrapassar constantemente seus próprios resultados. A cobrança, portanto, não desaparece, mas pode ser progressivamente incorporada pelo próprio sujeito.

Essa interiorização das exigências ajuda a compreender o conceito de autoexploração apresentado por Han (2017). O indivíduo torna-se simultaneamente aquele que estabelece as cobranças e aquele que

precisa respondê-las, monitorando seu desempenho, estabelecendo novas metas e procurando superar continuamente os resultados anteriores. Como esse processo pode ocorrer sob a aparência de autonomia, motivação e realização pessoal, os limites entre escolha, dedicação e exigência tornam-se menos evidentes. Assim, a necessidade de produzir mais pode ser percebida como iniciativa exclusivamente pessoal, mesmo quando relacionada a valores sociais que privilegiam alta performance e aperfeiçoamento permanente.

A adesão a essa lógica também modifica a relação com o tempo. Atividades que não apresentam resultados mensuráveis podem ser percebidas como pouco produtivas, enquanto o descanso pode adquirir legitimidade principalmente quando funciona como estratégia para recuperar energia e retornar às atividades. Desse modo, trabalho, estudo, desenvolvimento pessoal e lazer podem ser progressivamente atravessados por critérios de eficiência, organização e rendimento. A produtividade deixa, então, de estar restrita ao ambiente profissional e passa a constituir uma maneira mais ampla de organização da vida e da relação do indivíduo consigo mesmo (Han, 2017).

A materialização dessa racionalidade pode ser observada em diferentes instituições. Bernardo (2014), ao investigar o produtivismo em uma universidade pública, identificou formas de organização marcadas pela valorização de indicadores quantitativos, cumprimento de metas, competição e intensificação das atividades. De modo semelhante, Oliveira, Pereira e Lima (2017), ao analisarem estudos sobre o trabalho de docentes de universidades públicas brasileiras, apontaram que a pressão por produção pode levar os indicadores de desempenho a ocuparem posição central na

organização do trabalho acadêmico, por vezes subordinando outros aspectos da atividade à necessidade de apresentar resultados mensuráveis. Embora esses estudos não tenham como população os jovens adultos investigados no presente trabalho, eles exemplificam como a lógica produtivista pode assumir expressão concreta em ambientes institucionais.

Entretanto, a cultura da produtividade não permanece circunscrita ao trabalho ou às instituições educacionais. Ela pode alcançar práticas cotidianas e formas de relacionamento do sujeito consigo próprio. Villela e Timerman (2023), ao discutirem discursos relacionados ao corpo, à alimentação e ao estilo de vida, apontam que ideais de disciplina, controle e aperfeiçoamento podem atravessar também essas dimensões da existência. O corpo e os hábitos pessoais passam a ser submetidos a processos de monitoramento e otimização, evidenciando que a lógica do desempenho pode alcançar espaços tradicionalmente considerados externos à atividade produtiva.

Essa expansão permite compreender que ser produtivo, na sociedade contemporânea, não significa apenas realizar grande quantidade de tarefas. A lógica produtivista também pode aparecer na expectativa de utilizar adequadamente o tempo, manter-se atualizado, melhorar continuamente as próprias capacidades e administrar diferentes dimensões da vida segundo objetivos previamente estabelecidos. Villela e Timerman (2023) contribuem, dessa forma, para ampliar o conceito de produtividade ao mostrar que valores relacionados à disciplina e ao desempenho podem orientar escolhas e práticas que ultrapassam o campo profissional.

No contexto educacional, Garcia *et al.* (2026) também discutem como expectativas relacionadas ao desempenho, à adaptação e ao autogerenciamento podem atravessar os processos de formação. Os autores apontam que formas contemporâneas de controle não dependem exclusivamente de imposições institucionais diretas, pois as próprias expectativas de sucesso podem ser incorporadas pelos sujeitos. Por se tratar de uma investigação de caráter teórico-interpretativo, o estudo não constitui evidência empírica direta sobre jovens adultos, mas contribui para compreender como valores relacionados à produtividade e à competição podem circular no ambiente educacional e participar dos processos de subjetivação.

Diante dessas contribuições, a cultura da produtividade pode ser compreendida a partir da articulação de três dimensões. No plano social, relaciona-se à racionalidade neoliberal e à valorização da concorrência e do desempenho. No plano institucional, manifesta-se por meio de metas, indicadores, avaliações e exigências por resultados. No plano subjetivo, pode ser incorporada na forma de autogerenciamento, autocobrança e necessidade constante de aperfeiçoamento. Essas dimensões não funcionam de maneira independente, uma vez que valores socialmente produzidos podem ser reproduzidos pelas instituições e progressivamente incorporados pelos indivíduos.

É necessário ressaltar, contudo, que produtividade, dedicação e busca por objetivos não constituem, por si mesmas, experiências negativas ou patológicas. O desenvolvimento de competências e a realização de atividades produtivas podem favorecer autonomia, participação social, realização e construção de projetos significativos. A questão torna-se relevante quando produzir continuamente deixa de representar uma dimensão entre outras da vida e passa a

constituir uma obrigação permanente ou um dos principais critérios utilizados para determinar sucesso, reconhecimento e valor pessoal.

Assim, para os fins deste estudo, compreende-se a cultura da produtividade como um conjunto de valores, discursos e práticas socioculturais que atribuem centralidade ao desempenho, à eficiência, à otimização contínua e à obtenção de resultados, favorecendo a associação entre produtividade, sucesso e valor pessoal.

Sustentada por elementos da racionalidade neoliberal, essa cultura pode manifestar-se nas instituições e ser internalizada por meio do autogerenciamento e da autoexploração (Dardot; Laval, 2016; Han, 2017). Essa definição constitui a base conceitual para compreender, nos tópicos seguintes, o sofrimento psíquico, as características da juventude adulta e, posteriormente, de que maneira as exigências contemporâneas de produtividade podem se relacionar ao sofrimento psíquico dos jovens adultos.

2.2. Saúde Mental na Perspectiva da Psicologia

A saúde mental constitui um fenômeno amplo e complexo, relacionado à forma como as pessoas vivenciam suas emoções, constroem vínculos, enfrentam dificuldades, desenvolvem suas capacidades e participam da vida social. Sua compreensão não deve ser limitada à ausência de transtornos mentais, pois envolve também bem-estar, autonomia, capacidade de adaptação, reconhecimento dos próprios limites e possibilidade de atribuir sentido às experiências. Dessa forma, uma pessoa pode não apresentar um diagnóstico psiquiátrico e, ainda assim, vivenciar

sofrimento, exaustão ou prejuízos significativos em sua qualidade de vida.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) compreende a saúde mental como uma condição de bem-estar que possibilita ao indivíduo enfrentar as situações estressantes da vida, desenvolver suas capacidades, aprender, trabalhar e contribuir para a comunidade. A organização também ressalta que a saúde mental se encontra em um continuum complexo e pode variar ao longo da vida, de acordo com a combinação de fatores individuais, familiares, comunitários e estruturais (Organização Mundial da Saúde, 2022).

Essa concepção permite compreender que saúde mental não significa apenas ausência de transtornos mentais. Uma pessoa pode não apresentar um diagnóstico psiquiátrico e, ainda assim, vivenciar sofrimento emocional ou dificuldades significativas em suas relações e atividades cotidianas. Da mesma forma, a presença de um transtorno mental não elimina necessariamente todas as possibilidades de bem-estar, autonomia e participação social. A Organização Mundial da Saúde (2022) ressalta que a saúde mental é mais ampla que a ausência de doença e deve ser compreendida como parte integrante do bem-estar individual e coletivo.

Saúde mental, sofrimento psíquico, adoecimento psíquico e transtorno mental são conceitos relacionados, mas não equivalentes. O sofrimento psíquico refere-se a uma experiência subjetiva de mal-estar, que pode envolver medo, tristeza, culpa, ansiedade, irritabilidade ou exaustão sem necessariamente configurar uma condição clínica, sendo compreendido como uma vivência intermediária entre o bem-estar e a doença mental descompensada (Jacques, 2003).

Viapiana, Gomes e Albuquerque (2018) compreendem o adoecimento psíquico a partir da determinação social do processo saúde-doença, considerando a articulação entre as dimensões biológica, psíquica e social e a influência das condições concretas de vida e trabalho.

O transtorno mental, por sua vez, corresponde a uma condição caracterizada por alterações clinicamente significativas na cognição, na regulação emocional ou no comportamento, geralmente associadas a sofrimento relevante ou prejuízo em áreas importantes do funcionamento, cuja identificação requer avaliação clínica fundamentada em critérios diagnósticos (American Psychiatric Association, 2023).

Alcântara, Vieira e Alves (2022) demonstram que o campo da saúde mental reúne tanto o paradigma psiquiátrico, voltado à identificação dos transtornos, quanto a perspectiva psicossocial, direcionada à compreensão do sofrimento e das experiências singulares. A saúde mental constitui um processo dinâmico que não se limita à ausência de transtornos, envolvendo bem-estar, desenvolvimento das capacidades e recursos para enfrentar as situações da vida (Organização Mundial da Saúde, 2022).

A compreensão psicológica também questiona a associação automática entre saúde mental e adequação aos padrões sociais de normalidade. Nem toda manifestação de tristeza, ansiedade, medo ou angústia representa uma doença, pois essas experiências podem constituir respostas compreensíveis às circunstâncias vivenciadas. Gama, Campos e Ferrer (2014) explicam que a utilização de padrões de normalidade como referência exclusiva pode fazer com que comportamentos ou experiências diferentes do que é socialmente

esperado sejam classificados como patológicos, desconsiderando a singularidade e os sentidos atribuídos pelo próprio indivíduo.

Por essa razão, a avaliação psicológica do sofrimento precisa considerar sua intensidade, duração, frequência, significado e repercussões na vida da pessoa. Também é necessário compreender como o sujeito interpreta a própria experiência e quais recursos possui para enfrentar as dificuldades. Gama, Campos e Ferrer (2014) defendem que o cuidado em saúde mental deve superar uma lógica exclusivamente classificatória e biologizante, incorporando a singularidade e os saberes dos sujeitos afetados pelo sofrimento.

A saúde mental também é influenciada pelas condições concretas de existência. Trabalho, renda, moradia, relações familiares, apoio social, acesso a direitos, desigualdade, violência e discriminação podem atuar como fatores de proteção ou de risco. A Organização Mundial da Saúde (2022) afirma que os determinantes da saúde mental se encontram em diferentes níveis e resultam da interação entre fatores individuais, sociais e estruturais, não sendo possível explicar o sofrimento ou o adoecimento a partir de uma única causa.

Essa perspectiva evita responsabilizar exclusivamente o indivíduo por dificuldades relacionadas a contextos sociais adversos. Viapiana, Gomes e Albuquerque (2018) sustentam que os processos de saúde e adoecimento psíquico resultam de uma articulação entre dimensões biológicas, subjetivas e sociais. Os autores destacam que as condições de vida e as formas de organização do trabalho podem produzir cargas psíquicas e processos de desgaste, demonstrando que o adoecimento não pode ser reduzido a características individuais ou alterações orgânicas.

Na Psicologia, portanto, compreender a saúde mental envolve observar não apenas sintomas, mas também emoções, pensamentos, comportamentos, vínculos, condições de vida e possibilidades de participação social. Alcântara, Vieira e Alves (2022) mostram que a perspectiva psicossocial ampliou a compreensão do fenômeno ao deslocar o foco exclusivo da doença e do diagnóstico para o sujeito, sua experiência de sofrimento e suas relações com a comunidade e com os serviços de cuidado.

Desse modo, a saúde mental deve ser entendida como uma construção multidimensional, histórica e dinâmica, constituída na interação entre o sujeito e o meio social. Essa concepção mostra-se adequada ao presente trabalho porque permite analisar as implicações da cultura da produtividade sem estabelecer uma relação automática de causa e efeito nem considerar toda manifestação de mal-estar como transtorno mental. Com base em Viapiana, Gomes e Albuquerque (2018) e Alcântara, Vieira e Alves (2022), compreende-se que as exigências de desempenho podem participar da produção de sofrimento quando se articulam às condições sociais, à história individual e às formas pelas quais cada pessoa interpreta e enfrenta essas exigências.

2.3. Juventude Adulta: Características e Desafios Contemporâneos

Para os fins deste estudo, a expressão “jovens adultos” refere-se às pessoas que vivenciam a transição entre o final da adolescência e a consolidação de papéis associados à vida adulta. Esse período envolve processos de construção da autonomia e da identidade, formação e inserção profissional, estabelecimento de vínculos e elaboração de projetos de vida. Não se adota uma delimitação

exclusivamente etária, pois o desenvolvimento psicológico e a posição social não coincidem necessariamente com a idade cronológica e variam conforme as condições históricas, sociais, econômicas e culturais.

No campo da Psicologia do Desenvolvimento, uma das principais contribuições para a compreensão desse período é o conceito de adulez emergente, desenvolvido por Arnett (2000). O autor utiliza essa expressão para caracterizar o período situado entre o final da adolescência e a consolidação de papéis tradicionalmente associados à vida adulta, especialmente entre aproximadamente 18 e 25 anos. A formulação parte da observação de mudanças ocorridas principalmente em sociedades industrializadas, nas quais acontecimentos como casamento, parentalidade, conclusão da formação acadêmica e estabilidade profissional passaram a ocorrer mais tardiamente e de maneira menos padronizada.

Esse conceito constitui uma referência teórica para compreender parte das experiências dos jovens adultos, principalmente em sociedades industrializadas, mas não deve ser considerado uma categoria universal aplicável da mesma forma a todos os sujeitos.

Segundo Arnett (2000), a adulez emergente apresenta características próprias e não deve ser compreendida simplesmente como prolongamento da adolescência. Entre seus principais aspectos encontram-se a exploração da identidade, a instabilidade, a percepção de múltiplas possibilidades e a sensação de estar em uma posição intermediária entre a adolescência e a vida adulta. Trata-se de um período no qual podem ocorrer escolhas e revisões relacionadas à formação, profissão, relacionamentos e valores pessoais. Ao mesmo tempo que essa possibilidade de

experimentação pode favorecer o autoconhecimento e a construção de projetos de vida, também pode ser acompanhada por inseguranças e incertezas diante das decisões que precisam ser tomadas.

Papalia e Martorell (2022) também compreendem a entrada na vida adulta sob uma perspectiva de desenvolvimento ao longo do ciclo vital, destacando que mudanças físicas, cognitivas e psicossociais continuam ocorrendo após a adolescência. Nesse período, assumem relevância a busca por autonomia, a construção da identidade, o estabelecimento de vínculos afetivos, a formação acadêmica e profissional, a participação social e a elaboração de projetos para o futuro. Contudo, essas transformações não acontecem de forma linear ou na mesma idade para todos os sujeitos.

No desenvolvimento psicossocial, a autonomia constitui aspecto particularmente importante. Ela não deve ser compreendida apenas como independência financeira ou saída da casa dos pais, mas envolve também capacidade de decisão, responsabilização pelas escolhas e construção progressiva de formas de independência e interdependência. Assim, indicadores objetivos, como morar sozinho ou possuir trabalho remunerado, não são suficientes para determinar o ingresso pleno na vida adulta, pois diferentes dimensões da autonomia podem desenvolver-se em ritmos distintos (Papalia; Martorell, 2022).

Essa diversidade é enfatizada por Dayrell (2003), que propõe compreender a juventude a partir da ideia de “juventudes”, no plural. Para o autor, não existe uma forma única e universal de ser jovem. As experiências juvenis são produzidas na relação entre a trajetória individual e as condições sociais nas quais cada sujeito está

inserido. Desse modo, fatores relacionados à escolarização, trabalho, condições socioeconômicas, território, relações familiares e acesso a oportunidades interferem diretamente na maneira como a juventude é vivenciada.

Nessa perspectiva, a juventude não deve ser concebida apenas como uma fase de preparação para aquilo que o sujeito ainda virá a ser. O jovem precisa ser reconhecido como sujeito social situado no presente, capaz de interpretar sua realidade, construir relações, elaborar projetos e produzir formas próprias de existência (Dayrell, 2003). Essa compreensão é especialmente importante para evitar interpretações que atribuam exclusivamente ao indivíduo a responsabilidade por suas trajetórias, ignorando as condições sociais que ampliam ou restringem suas possibilidades.

Barros (2010) acrescenta que marcos como concluir os estudos, trabalhar, alcançar independência financeira, sair da casa dos pais, casar ou ter filhos tornaram-se menos previsíveis e não seguem uma sequência única. Entre os desafios contemporâneos, a inserção profissional relaciona-se à independência econômica, à identidade e aos projetos futuros. Maia e Mancebo (2010), ao estudarem universitários e estagiários, identificaram exigências de flexibilidade, atualização, iniciativa e disponibilidade, evidenciando um contexto de adaptação e aperfeiçoamento constantes.

No contexto universitário, Lemos e Lasta (2025) discutem experiências atravessadas por competição, responsabilização individual e exigências de otimização, questionando explicações que atribuem sucesso e fracasso exclusivamente ao indivíduo. Entretanto, universitários representam apenas parte da juventude adulta. Trabalhadores, desempregados, cuidadores e pessoas fora do

ensino superior vivenciam outras condições. Assim, essa fase deve ser analisada sem generalizações.

Diante dessas contribuições, pode-se compreender a juventude adulta como um período marcado por processos de construção da autonomia, desenvolvimento e consolidação da identidade, inserção educacional e profissional, estabelecimento de vínculos e elaboração de projetos de vida. Esses processos são acompanhados por possibilidades de mudança, instabilidade e necessidade de realizar escolhas, porém assumem configurações diferentes conforme as condições concretas de existência de cada indivíduo.

Essa compreensão mostra-se particularmente relevante para a presente pesquisa porque permite reconhecer que as exigências contemporâneas relacionadas ao desempenho e à produtividade incidem sobre jovens que se encontram justamente em um período de importantes definições acadêmicas, profissionais e pessoais.

2.4. A Relação Entre a Cultura da Produtividade e a Saúde Mental em Jovens Adultos na Sociedade Contemporânea

A relação entre cultura da produtividade e saúde mental não deve ser compreendida por meio de uma causalidade simples, segundo a qual toda dedicação ao estudo ou ao trabalho produziria necessariamente sofrimento psíquico. O trabalho, a formação acadêmica e a realização de projetos podem favorecer autonomia, reconhecimento, participação social e construção de sentido.

O problema se estabelece quando o desempenho deixa de representar apenas uma dimensão da existência e passa a constituir o principal critério de avaliação do indivíduo, fazendo com que seu valor pessoal seja condicionado à capacidade de produzir, competir

e alcançar resultados continuamente. Nesse contexto, as exigências sociais não permanecem externas, pois podem ser internalizadas e transformadas em autocobrança, vigilância de si e necessidade permanente de aperfeiçoamento (Dardot; Laval, 2016; Han, 2017).

Para os fins deste estudo, entende-se que essa cultura se manifesta por um conjunto de valores e práticas que favorece a internalização das exigências de desempenho. Trata-se de um fenômeno mais amplo do que a quantidade objetiva de tarefas realizadas: envolve a obrigação percebida de aprimorar continuamente habilidades, administrar o próprio tempo, demonstrar resultados e manter-se competitivo. Garcia *et al.* (2026), em estudo qualitativo e exploratório baseado na análise do filme *Sociedade dos Poetas Mortos* em diálogo com literatura acadêmica, argumentam que os imperativos de produtividade, adaptação e autogerenciamento podem ser incorporados pelos estudantes como exigências pessoais. Embora o trabalho não constitua pesquisa empírica com amostra de jovens adultos, sua contribuição teórica está em evidenciar que a pressão não permanece apenas no plano externo, podendo ser convertida em autocobrança e responsabilização do indivíduo pelo sucesso ou pelo fracasso.

Estudos brasileiros mostram que as exigências acadêmicas podem ser acompanhadas por pressão externa e autocobrança. Guimarães *et al.* (2024), em pesquisa qualitativa com 24 estudantes de Medicina de uma universidade pública mineira, identificaram sobrecarga, pressão por desempenho, competitividade e dificuldades nas relações com professores e na organização do curso como elementos vinculados ao sofrimento. Nas entrevistas, as exigências provinham de atividades formativas, docentes, colegas e expectativas sociais, mas também eram internalizadas como

cobrança pessoal relacionada à residência médica e ao futuro profissional. O achado é significativo porque evidencia a passagem da exigência institucional para a autoavaliação: o estudante não apenas responde a avaliações formais, mas passa a vigiar continuamente o próprio rendimento.

Lemos e Lasta (2025), em uma investigação cartográfica sobre juventude universitária e saúde mental, situam esse processo no contexto da racionalidade neoliberal. Para as autoras, competição, responsabilização individual e obrigação de otimizar a própria vida favorecem formas de subjetivação nas quais o jovem é convocado a gerir a si mesmo como responsável exclusivo por sua trajetória. Dificuldades produzidas por condições institucionais, econômicas e relacionais podem, assim, ser interpretadas como incapacidade pessoal. A cultura da produtividade contribui para o sofrimento não somente por multiplicar tarefas, mas por oferecer uma explicação individualizante para problemas que também possuem determinação coletiva.

Maia e Mancebo (2010), em pesquisa qualitativa com jovens universitários e estagiários de camadas médias altas, observaram a pressão para adequação a um perfil valorizado de empregabilidade e a necessidade percebida de permanecer em movimento. Embora a amostra seja socialmente específica e o estudo não possa ser generalizado para toda a juventude brasileira, ele evidencia como a construção de projetos de vida pode ser atravessada pela obrigação de acumular competências, experiências e contatos.

Quando o valor pessoal se torna contingente ao êxito, o desempenho deixa de ser apenas o resultado de uma atividade e passa a funcionar como confirmação identitária. Nessa condição,

conquistas podem produzir alívio temporário, mas não necessariamente segurança duradoura, porque a autoestima precisa ser novamente validada em avaliações futuras. A pesquisa longitudinal de Blom (2012), realizada com trabalhadores, mostrou que a autoestima baseada no desempenho foi um importante preditor de burnout e mediou parcialmente a relação entre estressores e esgotamento. Embora o estudo não se restrinja a jovens, seus resultados oferecem suporte empírico ao mecanismo pelo qual a necessidade de provar o próprio valor por realizações pode intensificar o impacto psicológico das demandas.

A autoexploração constitui outro elo entre exigência social e sofrimento. A cobrança internalizada favorece a ampliação voluntária da jornada, a dificuldade de interromper tarefas e a transformação do descanso em tempo a ser justificado. A meta-análise de Clark *et al.* (2016) mostrou que o trabalho compulsivo se relaciona a estresse ocupacional, conflito entre trabalho e vida pessoal, burnout e pior saúde física e mental. Esses dados não autorizam equiparar dedicação a trabalho compulsivo, mas indicam que investimento persistente, motivado por pressão interna e acompanhado de dificuldade de desligamento, não corresponde necessariamente a funcionamento saudável nem a melhor desempenho.

A cultura da produtividade pode relacionar-se à saúde mental quando o desempenho se transforma em um dos principais critérios de reconhecimento e autorreconhecimento. Como discutido anteriormente, a racionalidade neoliberal incentiva o sujeito a administrar a própria trajetória como se fosse uma empresa, investindo continuamente em competências, qualificações e resultados (Dardot; Laval, 2016). Quando essa lógica é internalizada, o

jovem pode passar a avaliar a si mesmo com base no que consegue produzir, alcançar ou demonstrar. O valor pessoal torna-se, então, dependente do desempenho acadêmico, profissional e social, de modo que erros, pausas e resultados considerados insuficientes podem afetar negativamente a autoestima e produzir sentimentos de inadequação.

Essa relação não significa que estudar, trabalhar ou buscar desenvolvimento pessoal seja necessariamente prejudicial. Essas atividades podem proporcionar autonomia, pertencimento, reconhecimento e realização. O problema se estabelece quando a produtividade deixa de constituir uma dimensão da vida e passa a determinar a identidade do sujeito. Corbanezi (2024) denomina precariedade subjetiva a condição produzida por uma sociedade que valoriza continuamente adaptação, flexibilidade, velocidade, autorrealização, mobilidade e disponibilidade para enfrentar riscos. Para o autor, essas exigências são transformadas em normas individuais, fazendo com que cada pessoa seja convocada a lidar isoladamente com inseguranças e problemas socialmente produzidos.

Para Han (2017), a sociedade contemporânea é marcada pelo excesso de positividade, expresso na superprodução, no super desempenho e na super comunicação. Em vez de sofrer somente pela presença de proibições externas, o sujeito passa a sofrer pela obrigação de realizar continuamente aquilo que, em tese, seria possível. A repetição de mensagens como “você pode”, “supere seus limites” e “torne-se sua melhor versão” favorece uma mobilização permanente para produzir mais. Entre as consequências desse processo encontram-se o esgotamento, a exaustão e a sensação de

sufocamento diante do excesso de atividades e estímulos (Han, 2017).

O cansaço descrito pelo autor não corresponde apenas à fadiga passageira decorrente de um dia intenso. Trata-se de um esgotamento que reduz a capacidade de agir, pensar e relacionar-se. A sociedade do desempenho transforma o indivíduo em uma espécie de “máquina de desempenho”, da qual se espera funcionamento contínuo, eficiência e ausência de interrupções. Quando essa exigência ultrapassa os recursos físicos e psicológicos do sujeito, produz-se aquilo que Han denomina “infarto da alma”, expressão utilizada para representar o colapso provocado pelo excesso de desempenho (Han, 2017).

As exigências contínuas de desempenho também podem repercutir na saúde mental por meio da ansiedade e da exaustão. Quando o jovem adulto internaliza a necessidade de aproveitar integralmente o tempo, superar resultados e preparar-se constantemente para o futuro, pode permanecer em estado de preocupação e vigilância sobre o próprio rendimento. No contexto acadêmico, sobrecarga, competitividade, pressão por desempenho e expectativas profissionais foram identificadas como elementos relacionados ao sofrimento psíquico dos estudantes (Guimarães *et al.*, 2024). No trabalho, jornadas prolongadas, excesso de atividades, insegurança profissional e conflito entre vida pessoal e profissional constituem riscos psicossociais que podem comprometer a saúde mental (Organização Mundial da Saúde, 2026).

O burnout pode decorrer da exposição prolongada a estressores ocupacionais, sendo caracterizado por exaustão, distanciamento mental do trabalho e redução da eficácia profissional (Organização

Mundial da Saúde, 2019). Hill e Curran (2016) verificaram que preocupações perfeccionistas, como medo de errar, dúvidas sobre o desempenho e autocritica excessiva, apresentam associação com o burnout.

A sensação de insuficiência e o medo do fracasso podem surgir quando o valor pessoal se torna dependente dos resultados alcançados. Blom (2012) identificou que a autoestima condicionada ao desempenho pode aumentar a vulnerabilidade ao burnout. Nesse sentido, intervenções psicológicas podem auxiliar na flexibilização da autocobrança e na construção de uma percepção de valor pessoal menos dependente da produtividade.

Dessa forma, a cultura da produtividade pode afetar a saúde mental dos jovens adultos ao favorecer autocobrança, autoexploração, ansiedade, exaustão e medo do fracasso. Essas repercussões não são automáticas nem iguais para todos, devendo ser compreendidas pela Psicologia considerando tanto a singularidade do indivíduo quanto suas condições sociais, acadêmicas e profissionais.

3. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, do tipo revisão de literatura, tendo como objetivo compreender a relação entre a cultura da produtividade e a saúde mental em jovens adultos, a partir da análise e síntese de produções científicas e teóricas sobre a temática. A revisão de literatura constitui-se como um método de pesquisa que possibilita reunir, organizar e analisar criticamente o conhecimento científico já produzido acerca de determinado fenômeno, mediante procedimentos organizados de definição do problema, busca e

seleção das fontes, análise dos estudos e síntese dos resultados (Galvão; Ricarte, 2019).

Além disso, esse tipo de investigação permite identificar lacunas no conhecimento, compreender o estado da arte sobre o tema e subsidiar novas pesquisas, contribuindo para o avanço científico na área (Carvalho, 2019).

Nesse sentido, a escolha pela revisão de literatura justificou-se pela necessidade de compreender como a produção científica tem discutido a relação entre a cultura da produtividade e a saúde mental em jovens adultos, sistematizando conceitos, perspectivas teóricas e evidências científicas que fundamentem a compreensão desse fenômeno na sociedade contemporânea.

Para a seleção das fontes, foram considerados critérios de inclusão e exclusão relacionados ao objeto da pesquisa. Foram considerados artigos científicos, livros, dissertações, teses e capítulos de livros publicados entre os anos de 2000 e 2026, em língua portuguesa, inglesa ou espanhola, que abordaram aspectos relacionados à cultura da produtividade, saúde mental, juventude adulta e subjetividade na contemporaneidade. Foram excluídos trabalhos que não apresentaram fundamentação teórica consistente, publicações duplicadas e estudos que não estabeleceram relação direta com o objeto desta pesquisa.

A busca bibliográfica foi realizada em bases de dados nacionais e internacionais, incluindo SciELO, Google Acadêmico, Portal de Periódicos da CAPES, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PubMed. Para orientar a pesquisa, foram utilizados descritores e palavras-chave; tais como: "cultura da produtividade"; "sociedade do

desempenho"; "saúde mental"; "sofrimento psíquico"; "jovens adultos"; "adulto emergente"; "produtividade" e "psychological distress"; Essa estratégia permitiu identificar estudos que contemplavam tanto os aspectos psicológicos quanto os fatores sociais e culturais relacionados ao fenômeno investigado.

Após a seleção inicial, os materiais foram submetidos à leitura exploratória e, posteriormente, à leitura analítica, priorizando aqueles que apresentavam maior relevância científica, atualidade, consistência metodológica e profundidade teórica. Os materiais foram organizados em categorias temáticas construídas a partir dos objetivos específicos do estudo: a cultura da produtividade; a saúde mental na perspectiva da Psicologia; as características da juventude adulta; e a relação entre as exigências contemporâneas de produtividade e a saúde mental. Essa categorização permitiu integrar diferentes perspectivas teóricas, articulando contribuições da Psicologia, da Sociologia e da Filosofia contemporânea.

Por fim, as informações obtidas foram analisadas de forma descritiva e interpretativa, buscando compreender como a literatura científica apresenta as possíveis relações entre a cultura da produtividade e a saúde mental de jovens adultos. A síntese dos estudos possibilitou discutir os principais fatores envolvidos nesse fenômeno, bem como as contribuições da Psicologia para sua compreensão e para a promoção da saúde mental. Dessa forma, a metodologia adotada buscou conferir organização e transparência à seleção e análise das fontes.

4. CONSIDERAÇÕES E RESULTADOS

O presente estudo buscou compreender as implicações da cultura da produtividade para a saúde mental de jovens adultos na sociedade contemporânea. A revisão da literatura permitiu identificar que essa cultura ultrapassa o ambiente profissional e se manifesta também na formação acadêmica, nos projetos pessoais, no uso do tempo e na maneira como o indivíduo avalia a si mesmo. Nesse contexto, desempenho, eficiência e aperfeiçoamento contínuo podem deixar de representar apenas meios para alcançar objetivos e passar a funcionar como critérios de reconhecimento, sucesso e valor pessoal.

A literatura analisada sugere que a racionalidade neoliberal e a sociedade do desempenho favorecem a responsabilização individual pela administração da própria trajetória. As exigências sociais e institucionais podem ser internalizadas e convertidas em autocobrança, vigilância do desempenho e necessidade constante de superação. Dessa forma, o jovem pode assumir que seu sucesso ou fracasso depende exclusivamente de esforço e competência pessoal, desconsiderando a influência das condições econômicas, sociais, acadêmicas e profissionais. Esse processo também contribui para a autoexploração, expressa na ampliação das jornadas, na dificuldade de interromper atividades e na percepção do descanso como improdutividade.

Essas implicações tornam-se especialmente relevantes na juventude adulta, período marcado pela construção da autonomia e da identidade, inserção educacional e profissional, estabelecimento de vínculos e elaboração de projetos de vida. Embora essas experiências possam favorecer desenvolvimento e realização, as incertezas próprias dessa fase podem ser intensificadas pelas exigências de produtividade. Quando o desempenho passa a determinar a

percepção de valor pessoal, erros, pausas e resultados considerados insuficientes podem ser interpretados como sinais de incapacidade, favorecendo sentimentos de inadequação, medo do fracasso e necessidade permanente de comprovação.

A literatura analisada indica que a internalização dessas cobranças pode relacionar-se à ansiedade, à exaustão, ao sofrimento psíquico e, no contexto ocupacional, ao burnout. Entretanto, essa relação não deve ser compreendida de forma determinista. Estudar, trabalhar, estabelecer metas e buscar desenvolvimento não são atividades necessariamente prejudiciais, pois também podem proporcionar autonomia, reconhecimento e sentido. O problema ocorre quando a produtividade ocupa posição central na identidade e reduz o valor do indivíduo aos resultados alcançados. Além disso, as repercussões sobre a saúde mental dependem da interação entre história de vida, condições materiais, vínculos, redes de apoio e recursos de enfrentamento.

Conclui-se, portanto, que a cultura da produtividade pode relacionar-se à saúde mental dos jovens adultos ao favorecer a associação entre desempenho e valor pessoal, a internalização das cobranças e a autoexploração. A Psicologia pode contribuir para compreender esse fenômeno sem individualizar problemas socialmente produzidos nem desconsiderar a singularidade do sujeito. Como implicação da discussão, sugere-se que a atuação psicológica favoreça o reconhecimento dos limites, a flexibilização da autocobrança e a construção de uma percepção de valor pessoal menos dependente da produtividade, além de participar de ações preventivas e institucionais voltadas à redução de condições excessivamente competitivas e adoecedoras. Assim, o cuidado em

saúde mental deve considerar simultaneamente o indivíduo e o contexto em que ele vive, estuda e trabalha.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALCÂNTARA, Vírnia Ponte; VIEIRA, Camilla Araújo Lopes; ALVES, Samara Vasconcelos. *Perspectivas acerca do conceito de saúde mental: análise das produções científicas brasileiras*. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 27, n. 1, p. 351–361, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022271.22562019>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/Q3q7tgFtypyLXf9c9tRHMNr/>. Acesso em: 7 set. 2026.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.

ARNETT, Jeffrey Jensen. *Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties*. American Psychologist, Washington, DC, v. 55, n. 5, p. 469–480, 2000. DOI: 10.1037/0003-066X.55.5.469. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>. Acesso em: 7 set. 2026.

BARROS, Myriam Moraes Lins de. *Trajetórias de jovens adultos: ciclo de vida e mobilidade social*. Horizontes Antropológicos, Porto Alegre, v. 16, n. 34, p. 71–92, 2010. DOI: 10.1590/S0104-71832010000200004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ha/a/DP63npdp5Mm7NtFWjsvNJJH/?lang=pt>. Acesso em: 7 set. 2026.

BERNARDO, Marcia Hespanhol. *Produtivismo e precariedade subjetiva na universidade pública: o desgaste mental dos docentes*.

Psicologia & Sociedade, Belo Horizonte, v. 26, n. esp., p. 129–139, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-71822014000500014>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/ttnsStJFJYSPq4dbgxDcZhB/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 1 set. 2026.

BLOM, Victoria. *Contingent self-esteem, stressors and burnout in working women and men*. *Work*, Amsterdam, v. 43, n. 2, p. 123–131, 2012. DOI: <https://doi.org/10.3233/WOR-2012-1366>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22927616/>. Acesso em: 19 set. 2026.

CARVALHO, Yuri Mariano. Do velho ao novo: a revisão de literatura como método de fazer ciência. *Revista Thema*, Pelotas, v. 16, n. 4, p. 913–928, 2019. DOI: <https://doi.org/10.15536/thema.V16.2019.913-928.1328>. Disponível em: https://periodicos.ifsul.edu.br/thema/pt_BR/article/view/1328/0. Acesso em: 28 set. 2026.

CLARK, Malissa A.; MICHEL, Jesse S.; ZHDANOVA, Ludmila; PUI, Shuang Yue; BALTES, Boris B. *All work and no play? A meta-analytic examination of the correlates and outcomes of workaholism*. *Journal of Management*, Thousand Oaks, v. 42, n. 7, p. 1836–1873, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1177/0149206314522301>. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0149206314522301>. Acesso em: 8 set. 2026.

CORBANEZI, Elton. *Precariedades subjetivas: politizar a saúde mental na atualidade*. *Caderno CRH*, Salvador, v. 37, e024034, p. 1–16, 2024. DOI: <https://doi.org/10.9771/ccrh.v37i0.62212>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ccrh/a/vGWYGXQzzKcZGf9nRbmR5md/?lang=pt>. Acesso em: 19 set. 2026.

DARDOT, Pierre; LAVAL, Christian. *A nova razão do mundo: ensaio sobre a sociedade neoliberal*. Tradução de Mariana Echalar. São Paulo: Boitempo, 2016.

DAYRELL, Juarez. *O jovem como sujeito social*. Revista Brasileira de Educação, Rio de Janeiro, n. 24, p. 40–52, 2003. DOI: 10.1590/S1413-24782003000300004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/zsHS7SvbPxKYmvcX9gwSDty/>. Acesso em: 7 set. 2026.

GALVÃO, Maria Cristiane Barbosa; RICARTE, Ivan Luiz Marques. Revisão sistemática da literatura: conceituação, produção e publicação. *Logeion: Filosofia da Informação*, Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 57–73, 2019. DOI: 10.21728/logeion.2019v6n1.p57-73. Disponível em: <https://revista.ibict.br/fiinf/article/view/4835>. Acesso em: 28 set. 2026.

GAMA, Capitão Alberto Pegolo da; CAMPOS, Rosana Teresa Onocko; FERRER, Ana Luiza. *Saúde mental e vulnerabilidade social: a direção do tratamento*. Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 69–84, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1415-47142014000100006>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlpf/a/Lz5jfWb83DWPs7prFwC4XXL/>. Acesso em: 7 set. 2026.

GARCIA, Maria Rebeca Araújo; MACÊDO, Orlando Júnior Viana; DINIZ, Glauco José Rocha; DINIZ, Priscila Ribeiro Jerônimo. *Educação em tempos de produtividade e desempenho: sofrimento psíquico de estudantes*. ID on line Revista de Psicologia, [S. l.], v. 20, n. 82, p. 347–363, 2026. DOI: <https://doi.org/10.14295/idonline.v20i82.4457>. Disponível em:

<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/4457>. Acesso em: 1 set. 2026.

GUIMARÃES, Denise Alves *et al.* *Desempenho e sofrimento psíquico na graduação médica*. Revista Bioética, Brasília, DF, v. 32, e3807PT, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/1983-803420243807PT>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bioet/a/VQg9RZdCmvNFKPqjP4md7Rz/?lang=pt>. Acesso em: 19 set. 2026.

HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. Tradução de Enio Paulo Giachini. 2. ed. ampl. Petrópolis: Vozes, 2017.

HILL, Andrew P.; CURRAN, Thomas. *Multidimensional perfectionism and burnout: a meta-analysis*. Personality and Social Psychology Review, Thousand Oaks, v. 20, n. 3, p. 269–288, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26231736/>. Acesso em: 19 set. 2026.

JACQUES, Maria da Graça Corrêa. *Abordagens teórico-metodológicas em saúde/doença mental e trabalho*. Psicologia & Sociedade, Porto Alegre, v. 15, n. 1, p. 97–116, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-71822003000100006>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/Yg8cBCNzr84C4hVLQrNTzHp/?lang=pt>. Acesso em: 7 set. 2026.

LEMOS, Isabela Cristina; LASTA, Letícia Lorenzoni. *Cartografando a juventude na universidade: a saúde mental, as ações coletivas e o comum*. Revista Subjetividades, Fortaleza, v. 25, n. 3, p. 1–13, 2025. DOI: 10.5020/23590777.rs.v25i3.e14958. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/rmes/article/view/14958>. Acesso em: 7 set. 2026.

MAIA, Ana Augusta Ravasco Moreira; MANCEBO, Deise. *Juventude, trabalho e projetos de vida: ninguém pode ficar parado*. Psicologia: Ciência e Profissão, Brasília, DF, v. 30, n. 2, p. 376–389, 2010. DOI: 10.1590/S1414-98932010000200012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/vKJLsdkB4f7TqpdbmzJcYMR/>. Acesso em: 7 set. 2026.

OLIVEIRA, Amanda da Silva Dias; PEREIRA, Maristela de Souza; LIMA, Luana Mundim de. *Trabalho, produtivismo e adoecimento dos docentes nas universidades públicas brasileiras*. Psicologia Escolar e Educacional, São Paulo, v. 21, n. 3, p. 609–619, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-353920170213111132>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/V3Twyq9cC536hK6PyGqhQBQ/?lang=pt>. Acesso em: 1 set. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Burn-out an occupational phenomenon*. Genebra: OMS, 2019. Disponível em: <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/burn-out-an-occupational-phenomenon>. Acesso em: 19 set. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Mental health at work*. Genebra: OMS, 2026. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>. Acesso em: 19 set. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório mundial de saúde mental: transformar a saúde mental para todos. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 7 set. 2026.

PAPALIA, Diane E.; MARTORELL, Gabriela. Desenvolvimento humano. 14. ed. Porto Alegre: AMGH, 2022.

VIAPIANA, Vitória Nassar; GOMES, Rogério Miranda; ALBUQUERQUE, Guilherme Souza Cavalcanti de. *Adoecimento psíquico na sociedade contemporânea*: notas conceituais da teoria da determinação social do processo saúde-doença. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 42, n. esp. 4, p. 175–186, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1590/0103-11042018S414>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/sdeb/a/Y36fDqvZL5Js4nnWpXrYpBb/?lang=pt>. Acesso em: 7 set. 2026.

VILLELA, Marcela Cristina Elias; TIMERMAN, Fernanda. *Força, foco e fé*: a sociedade do desempenho e a (má) alimentação. *Saúde e Sociedade*, São Paulo, v. 32, n. 2, e210771pt, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902023210771pt>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/nznfY5W7ZzqXnRMKzXMWMym/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 1 set. 2026.

¹ Acadêmica do 9º período do curso de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha - FEST. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Administradora, Advogada, Psicóloga e Teóloga. Especialista em Docência do Ensino Superior e em Gestão e Legislação Tributária. Docente da Faculdade de Educação Santa Terezinha (FEST). E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).