

OS DESAFIOS DE JOVENS PROFISSIONAIS NO MERCADO DE TRABALHO: IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE MENTAL

THE CHALLENGES OF YOUNG PROFESSIONALS IN THE LABOR MARKET:
IMPLICATIONS FOR MENTAL HEALTH

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 23/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/792726490](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/792726490)

Maria Eduarda Gomes da Silva¹

Amanda Jennyfer²

RESUMO

A inserção de jovens profissionais no mercado de trabalho constitui um processo marcado por desafios relacionados à adaptação às exigências profissionais, à construção da identidade profissional, ao reconhecimento e às condições de trabalho, podendo apresentar implicações para a saúde mental. Considerando a relevância da temática para a Psicologia Organizacional e do Trabalho, o presente estudo tem como objetivo analisar as relações entre os desafios e as pressões da inserção de jovens profissionais no mercado de trabalho e suas implicações para a saúde mental. Para tanto, buscou-se identificar os principais desafios e fatores de pressão relacionados à inserção profissional, analisar suas implicações para a saúde mental e discutir estratégias de enfrentamento e possibilidades de suporte organizacional. Realizou-se uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter exploratório e descritivo, fundamentada na consulta a livros, artigos científicos e documentos relacionados ao tema, com análise descritiva e interpretativa das contribuições encontradas. A análise do referencial teórico possibilitou discutir a relação entre as exigências do trabalho, a construção da identidade profissional, o reconhecimento e o bem-estar psicológico, além da importância das estratégias de enfrentamento e do suporte organizacional. Conclui-se que a compreensão dos desafios enfrentados por jovens profissionais exige considerar tanto os recursos individuais quanto as condições organizacionais, destacando a relevância de práticas de acolhimento, reconhecimento e promoção da saúde mental no ambiente de trabalho.

Palavras-chave: Jovens profissionais; Mercado de trabalho; Saúde mental; Psicologia Organizacional e do Trabalho.

ABSTRACT

The integration of young professionals into the labor market is a process marked by challenges related to adapting to professional demands, developing professional identity, recognition, and working conditions, which may have implications for mental health. Considering the relevance of this topic to Organizational and Work Psychology, the present study aims to analyze the relationships between the challenges and pressures involved in the integration of young professionals into the labor market and their implications for mental health. To this end, the study sought to identify the main challenges and pressure factors related to professional integration, analyze their implications for mental health, and discuss coping strategies and possibilities for organizational support. A qualitative, exploratory, and descriptive bibliographic study was conducted, based on the consultation of books, scientific articles, and documents related to the topic, with a descriptive and interpretative analysis of the contributions identified. The analysis of the theoretical framework enabled a discussion of the relationship between work demands, the development of professional identity, recognition, and psychological well-being, as well as the importance of coping strategies and organizational support. It is concluded that understanding the challenges faced by young professionals requires considering both individual resources and organizational conditions, highlighting the relevance of practices aimed at providing support, recognition, and promoting mental health in the workplace.

Keywords: Young professionals; Labor market; Mental health; Organizational and Work Psychology.

1. INTRODUÇÃO

A inserção de jovens profissionais no mercado de trabalho constitui uma etapa significativa na trajetória de desenvolvimento pessoal, social e profissional. Esse processo envolve não apenas a busca pelo primeiro emprego ou pela consolidação de uma carreira, mas também a construção da identidade profissional, a adaptação às exigências organizacionais e a busca por estabilidade financeira. Nesse contexto, os jovens podem vivenciar expectativas individuais, familiares e sociais relacionadas ao sucesso profissional, especialmente em um cenário caracterizado pela competitividade, pelas transformações nas relações de trabalho e pela necessidade de constante qualificação. Dessa forma, compreender os desafios enfrentados durante o ingresso no mercado de trabalho torna-se relevante para a Psicologia, sobretudo para a área da Psicologia Organizacional e do Trabalho.

O início da carreira profissional pode ser acompanhado por sentimentos de insegurança, dúvidas em relação às próprias capacidades e dificuldades de adaptação às demandas do ambiente organizacional. Muitos jovens ingressam no mercado de trabalho sem possuir experiência profissional suficiente ou sem conhecer plenamente as exigências e responsabilidades relacionadas à função exercida. Além disso, podem encontrar dificuldades relacionadas à falta de oportunidades, à exigência de experiência prévia, à remuneração, à instabilidade dos vínculos empregatícios e à necessidade de conciliar o desenvolvimento profissional com outras responsabilidades. Essas condições não devem ser compreendidas apenas como dificuldades individuais, uma vez que também estão relacionadas à organização do trabalho e às condições sociais e econômicas nas quais ocorre a inserção profissional.

De acordo com a perspectiva da Psicologia Organizacional e do Trabalho, a relação entre indivíduo e trabalho deve ser analisada considerando tanto as características pessoais quanto os fatores presentes no contexto organizacional. O trabalho pode representar uma fonte de sustento, reconhecimento, desenvolvimento de competências e construção de identidade, mas também pode estar associado a situações de pressão, sobrecarga e sofrimento psicológico. Nesse sentido, a experiência profissional dos jovens precisa ser compreendida de maneira ampla, considerando as exigências de produtividade, as relações interpessoais, as possibilidades de crescimento e o reconhecimento recebido no ambiente de trabalho. A ausência de condições adequadas de acolhimento e desenvolvimento pode dificultar o processo de adaptação dos profissionais em início de carreira.

As pressões relacionadas à inserção no mercado de trabalho também podem repercutir na saúde mental dos jovens profissionais. A necessidade de demonstrar competência, alcançar resultados, atender às expectativas dos superiores e garantir a permanência no emprego pode contribuir para experiências de estresse e ansiedade, especialmente quando existe um desequilíbrio entre as exigências profissionais e os recursos disponíveis para enfrentá-las. Entretanto, é importante considerar que os efeitos dessas situações não ocorrem de forma igual para todos os indivíduos, pois podem variar conforme as condições de trabalho, a trajetória pessoal, a rede de apoio, os recursos psicológicos e as características das organizações. Assim, a análise da saúde mental nesse contexto deve evitar a responsabilização exclusiva do trabalhador e considerar também o papel das condições institucionais e sociais.

A saúde mental no ambiente de trabalho envolve a possibilidade de exercer as atividades profissionais em condições que favoreçam o bem-estar, o respeito, a segurança psicológica e o desenvolvimento humano. Para jovens profissionais, esse aspecto apresenta relevância particular, uma vez que o início da carreira pode representar um período de aprendizagem e de construção de novas responsabilidades. Quando essa etapa é marcada por cobranças excessivas, falta de orientação, insegurança e ausência de reconhecimento, o processo de desenvolvimento profissional pode se tornar mais difícil. Por outro lado, ambientes que oferecem acompanhamento, oportunidades de aprendizagem, comunicação adequada e apoio organizacional podem contribuir para uma adaptação mais saudável e para o fortalecimento dos recursos de enfrentamento dos trabalhadores.

Nessa perspectiva, autores como Christophe Dejours contribuem para a discussão sobre as relações entre trabalho, prazer e sofrimento, possibilitando refletir sobre a maneira como a organização do trabalho pode influenciar a experiência subjetiva dos trabalhadores. Da mesma forma, os estudos de Richard Lazarus e Susan Folkman sobre estresse e estratégias de enfrentamento oferecem elementos para compreender como os indivíduos avaliam e respondem às situações consideradas desafiadoras. Essas contribuições teóricas podem auxiliar na análise das experiências vivenciadas por jovens profissionais, sem desconsiderar que as estratégias individuais de enfrentamento devem estar articuladas à existência de condições organizacionais adequadas.

Além disso, a construção da identidade profissional constitui um aspecto importante para a compreensão da inserção dos jovens no mercado de trabalho. O ingresso em uma atividade profissional

pode influenciar a percepção que o indivíduo desenvolve sobre si mesmo, suas capacidades e seu lugar na sociedade. Nesse processo, as experiências de reconhecimento, pertencimento e realização podem contribuir para a formação de uma identidade profissional mais consistente. Em contrapartida, experiências recorrentes de desvalorização, insegurança ou exclusão podem dificultar essa construção. Portanto, investigar os desafios da inserção profissional também implica analisar como o trabalho participa do desenvolvimento psicossocial dos jovens.

A relevância desta pesquisa está relacionada à necessidade de ampliar a compreensão sobre os obstáculos encontrados por jovens profissionais e suas possíveis implicações para a saúde mental. No âmbito social, a discussão pode contribuir para a reflexão sobre as condições de ingresso e permanência da juventude no mercado de trabalho, considerando as exigências profissionais e os recursos de suporte disponíveis. No campo acadêmico, o estudo apresenta importância para a Psicologia Organizacional e do Trabalho, ao reunir discussões sobre inserção profissional, saúde mental, relações de trabalho e estratégias de enfrentamento. A pesquisa também pode oferecer subsídios teóricos para pensar em práticas de acolhimento, acompanhamento e promoção de ambientes organizacionais mais saudáveis.

Diante desse contexto, o presente trabalho tem como tema “Os desafios da inserção de jovens profissionais no mercado de trabalho: implicações para a saúde mental”. A pesquisa busca analisar, por meio de revisão bibliográfica, os desafios enfrentados pelos jovens durante o ingresso no mundo do trabalho e suas relações com a saúde mental. Para isso, pretende-se identificar os principais obstáculos presentes nesse processo, compreender como a

literatura científica aborda as exigências profissionais e discutir estratégias de enfrentamento e possibilidades de suporte organizacional. Dessa maneira, o estudo procura contribuir para uma compreensão crítica da inserção de jovens profissionais, reconhecendo a importância de articular o desenvolvimento individual às condições concretas de trabalho e às responsabilidades das organizações na promoção da saúde mental.

2. OS DESAFIOS DA INSERÇÃO PROFISSIONAL E SUAS REPERCUSSÕES NA SAÚDE MENTAL DE JOVENS TRABALHADORES

2.1. Inserção de Jovens no Mercado de Trabalho

A inserção de jovens no mercado de trabalho tem se mostrado um fenômeno complexo, permeado por desafios que vão além da adaptação às exigências profissionais. Esse período de transição, marcado por expectativas sociais e pressões econômicas, repercute diretamente na saúde mental dos recém-ingressos, que frequentemente enfrentam altos níveis de ansiedade, estresse e insegurança quanto ao futuro. Segundo Carmo e Bergamo (2024), a saúde mental da Geração Z no trabalho é influenciada principalmente por fatores como estresse, ansiedade e dificuldade em equilibrar vida pessoal e profissional, sendo necessário ampliar pesquisas para compreender melhor esse fenômeno.

Pesquisas recentes apontam para o crescimento de sintomas de sofrimento psicológico entre jovens profissionais. Em estudo quantitativo, verificou-se que “mais da metade dos jovens avaliados apresentou indícios de sofrimento mental no ambiente de trabalho” (Semead, 2024, p. 12). Esses dados evidenciam a vulnerabilidade

dessa população, que se depara com demandas profissionais cada vez mais intensas e, muitas vezes, incompatíveis com o início da trajetória laboral.

O relatório da Fiocruz (2024) mostra que jovens trabalhadores no Brasil estão expostos a empregos precários e condições laborais que aumentam o risco de transtornos mentais, incluindo depressão e burnout. Essa realidade aponta para a fragilidade do mercado de trabalho juvenil e para a necessidade de políticas de proteção social mais robustas.

Outro aspecto central é a cobrança por resultados imediatos, que gera pressão psicológica e compromete o bem-estar dos jovens. Nesse sentido, constata-se que “as demandas por produtividade e competitividade agravam o estresse dos recém-ingressos no mercado” (Carmo; Bergamo, 2024, p. 8).

Além disso, a literatura destaca que a inserção laboral contemporânea exige dos jovens mais do que competências técnicas, conforme afirma (Oliveira 2024, p. 15):

A inserção no mercado de trabalho contemporâneo, marcada por vínculos instáveis e pressões constantes, exige dos jovens não apenas formação técnica, mas também competências socioemocionais para lidar com a insegurança. A ausência de tais competências, somada à falta de suporte organizacional, intensifica o risco de sofrimento psíquico nessa população.

Portanto, observa-se que os desafios da inserção de jovens no mercado de trabalho possuem implicações diretas na saúde mental, exigindo uma reflexão não apenas sobre as demandas

organizacionais, mas também sobre o suporte oferecido a esses trabalhadores. O fortalecimento de políticas institucionais, programas de saúde mental e estratégias de acolhimento pode ser determinante para amenizar os impactos negativos desse processo.

2.2. A Relação Entre Identidade Profissional e Saúde Mental

A construção da identidade profissional é um processo essencial na formação do indivíduo e está profundamente ligada à sua saúde mental. Para os jovens profissionais, essa fase representa o início da trajetória laboral, marcada por desafios, descobertas e inseguranças. De acordo com Erikson (1976), a identidade se desenvolve a partir da interação entre o sujeito e o meio social, “sendo um processo contínuo de autodefinição, que se renova a cada experiência vivida”(Erikson,1976,p.98). Assim, o trabalho passa a ser um espaço onde o indivíduo busca afirmar sua competência e conquistar reconhecimento social.

No contexto atual, a construção dessa identidade instável, competitivo e repleto de exigências. Segundo Antunes (2018,p.42), “a lógica produtiva contemporânea impõe ao trabalhador a necessidade constante de se reinventar, gerando insegurança e desgaste emocional”. Essa pressão por desempenho e adaptação rápida compromete o bem-estar psicológico dos jovens, que se sentem constantemente avaliados e insuficientes diante das expectativas externas.

A dificuldade em consolidar uma identidade profissional está relacionada à falta de experiência e à necessidade de validação. Muitos jovens relatam sentimentos de inadequação, mesmo após alcançarem conquistas reais. Esse fenômeno é conhecido como

síndrome do impostor, que conforme Clance e Imes (1978,p.242), “caracteriza-se pela incapacidade de internalizar o sucesso, levando o indivíduo a acreditar que é uma fraude, apesar das evidências de competência”. Esse quadro afeta diretamente a autoestima, gerando ansiedade e medo de fracassar.

Além disso, a transição entre a vida acadêmica e o ambiente profissional exige uma reorganização emocional. Dejours (2015,p.64) destaca que o trabalho pode ser fonte tanto de prazer quanto de sofrimento, pois “ o sofrimento surge quando há um desequilíbrio entre o esforço investido e o reconhecimento recebido”. Quando o jovem não encontra um ambiente que valorize seu empenho, tende a desenvolver sentimentos de frustração e desvalorização, o que impacta negativamente sua saúde mental.

É importante reconhecer que o processo de construção da identidade profissional vai além das competências técnicas, envolve aspectos subjetivos, emocionais e relacionais. Lipp e Malagris (2017,P.88)apontam que o estresse e a sobrecarga emocional são freqüentes entre jovens profissionais, especialmente quando há “insegurança quanto ao futuro e pressões para demonstrar resultados imediatos”. Essa vivência constante de cobrança reforça a necessidade de apoio institucional e psicológico no início da carreira.

A identidade profissional também se fortalece por meio do sentimento de pertencimento e reconhecimento no ambiente de trabalho. De forma indireta, Rogers(2001) destaca que ambientes acolhedores e humanizados contribuem para o desenvolvimento pessoal, pois permitem que o indivíduo se expresse de forma autêntica e construtiva. Assim, quando o jovem se sente ouvido e

valorizado, há maior equilíbrio emocional e motivação para o crescimento profissional. Como afirma Chiavenato (2019,p.57):

A valorização das pessoas é o elemento central para o sucesso organizacional. Empresas que reconhecem e investem no potencial humano promovem ambientes de trabalho mais produtivos e emocionalmente saudáveis.

Dessa forma, compreender a relação entre identidade profissional e saúde mental é essencial para promover práticas organizacionais mais humanas e preventivas. A falta de reconhecimento e o excesso de pressão minam a autoconfiança e comprometem o desempenho, enquanto o suporte emocional e o respeito fortalecem o sentimento de identidade e propósito no trabalho.

2.3. Estratégias de Enfrentamento e Promoção da Saúde Mental no Contexto de Trabalho

A crescente preocupação com a saúde mental dos trabalhadores, sobretudo dos jovens em início de carreira, esta associada às mudanças nas exigências e dinâmicas do mercado contemporâneo. A forma como esses profissionais lidam com a pressão e as adversidades do ambiente laboral depende, em grande parte, das estratégias de enfrentamento que utilizam e do suporte organizacional oferecido Lipp; Malagris(2017).

As estratégias de enfrentamento, também chamadas de coping, são os mecanismos cognitivos e comportamentais usados pelos indivíduos para lidar com situações de estresse Lazarus; Folkman(1984). De acordo com os autores, essas estratégias podem

ser focadas no problema quando há tentativa de modifica a situação estressora ou focadas na emoção, quando o individuo busca reduzir o impacto emocional causado pelo evento.

De forma direta e concisa,(Lazarus e Folkman 1984 p.141) afirmam: O enfrentamento é o conjunto de esforços, cognitivo e comportamentais, para administrar demandas internas e externas avaliadas como excedendo os recursos da pessoa. Essa definição evidencia que o enfrentamento é um processo dinâmico, influenciado tanto por fatores individuais quanto contextuais.

O apoio social também se mostra essencial para reduzir os efeitos negativos da pressão. Schwarzer e Knoll(2007) destacam que a presença de relação interpessoais positivas no ambiente de trabalho atua como um amortecedor emocional, diminuindo o impacto do estresse e fortalecendo o sentimento de pertencimento. Quando há acolhimento e colaboração, o jovem profissional sente-se mais seguro e valorizado, o que contribui para o equilíbrio emocional e para o engajamento organizacional.

Dejours (2015) complementa essa visão ao afirmar que o sofrimento psíquico surge quando o trabalhador não consegue transformar as pressões do trabalho em reconhecimento e sentido pessoal. Segundo o autor Dejours (2015, p. 64):

O sofrimento se instala quando há um desequilíbrio entre o esforço empreendido no trabalho e a falta de reconhecimento simbólico e material, impossibilitando a transformação da dor em prazer.

Além dos recursos individuais, as organizações têm papel crucial na promoção da saúde mental. Chiavanato (2019) defende que as empresas precisam adotar práticas de gestão humanizadas, voltadas para o bem-estar e a motivação. Para o autor, a valorização das pessoas é o elemento central para a sustentabilidade e o desempenho organizacional Chiavenato (2019,p.57).

A Organização Internacional do Trabalho (OIT,2021) reforça essa perspectiva ao destacar que ambientes de trabalho saudáveis resultam em maior produtividade e menor absenteísmo. Tais políticas devem incluir ações de prevenção ao estresse, programas de apoio psicológicos e promoção do equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

Sob o olhar do humanista,Rogers (2001) lembra que o trabalho deve ser um espaço de crescimento e realização, e não de sofrimento. Quando o indivíduo é respeitado e tem liberdade para se expressar, ele desenvolve seu potencial e experimenta maior satisfação e autenticidade.

Dessa forma, percebe-se que tanto o indivíduo quanto a instituição têm responsabilidades complementares. O jovem profissional precisa desenvolver autoconhecimento e estratégias de enfrentamento eficazes, enquanto as organizações devem oferecer condições adequadas e apoio psicológico. Essa integração entre cuidado pessoal e institucional é essencial para prevenir o adoecimento mental e fortalecer relações de trabalho mais saudáveis e produtivas.

3. CONSIDERAÇÕES E RESULTADOS

A análise da literatura realizada neste estudo permitiu compreender que a inserção de jovens profissionais no mercado de trabalho constitui um processo complexo, marcado por expectativas, cobranças, inseguranças e desafios relacionados ao início da trajetória profissional. Os resultados evidenciam que a entrada no mundo do trabalho não envolve apenas a adaptação às atividades e exigências profissionais, mas também a construção da identidade profissional, a busca por reconhecimento, a necessidade de demonstrar competência e a preocupação com estabilidade financeira e desenvolvimento da carreira.

Nesse contexto, observa-se que as condições do mercado de trabalho podem intensificar as pressões vivenciadas pelos jovens profissionais. A competitividade, a necessidade de apresentar resultados, a instabilidade dos vínculos e a exigência de adaptação constante podem contribuir para experiências de estresse, ansiedade e insegurança. Dessa forma, os desafios encontrados no início da carreira ultrapassam as questões relacionadas exclusivamente à qualificação profissional, alcançando aspectos emocionais e psicológicos que podem repercutir na saúde mental dos trabalhadores.

A construção da identidade profissional também se apresenta como um aspecto importante nesse processo. O início da carreira representa um período de descobertas, desenvolvimento e busca por reconhecimento, no qual o jovem procura compreender seu lugar no ambiente profissional e consolidar sua identidade enquanto trabalhador. Quando esse processo ocorre em contextos caracterizados por cobranças excessivas, falta de reconhecimento ou pouca disponibilidade de suporte, podem surgir sentimentos de inadequação, insegurança, frustração e desvalorização.

Os resultados encontrados também apontam para a importância das estratégias de enfrentamento diante das situações de pressão no trabalho. Conforme discutido a partir de Lazarus e Folkman (1984), o enfrentamento envolve esforços cognitivos e comportamentais utilizados para lidar com situações avaliadas como superiores aos recursos disponíveis pelo indivíduo. Nesse sentido, recursos pessoais, relações de apoio e condições organizacionais adequadas podem contribuir para que o jovem profissional consiga lidar de maneira mais saudável com as demandas do início da carreira.

Outro aspecto identificado é a importância do suporte social e organizacional. Ambientes de trabalho que valorizam o indivíduo, promovem relações de respeito, oferecem reconhecimento e possibilitam espaços de acolhimento podem favorecer o bem-estar e reduzir os impactos negativos das pressões profissionais. Dessa forma, a responsabilidade pela promoção da saúde mental não deve ser atribuída exclusivamente ao trabalhador, sendo necessário considerar também as condições proporcionadas pelas organizações.

A partir da análise realizada, compreende-se que a Psicologia Organizacional e do Trabalho possui papel relevante nesse contexto, podendo contribuir para a identificação de fatores de risco, para o desenvolvimento de estratégias de prevenção e para a construção de ambientes profissionais mais saudáveis. A atuação psicológica pode favorecer ações de acolhimento, orientação, promoção do bem-estar e prevenção do sofrimento psíquico, especialmente entre profissionais que estão vivenciando os primeiros anos de sua trajetória laboral.

Assim, os resultados deste estudo indicam que a pressão relacionada à inserção no mercado de trabalho pode produzir repercussões importantes na saúde mental dos jovens profissionais, especialmente quando associada à falta de reconhecimento, insegurança, competitividade, sobrecarga e ausência de suporte. Entretanto, o enfrentamento dessas dificuldades pode ser favorecido pela existência de recursos individuais, relações interpessoais positivas e práticas organizacionais voltadas à valorização e ao cuidado com os trabalhadores.

Conclui-se, portanto, que compreender os desafios enfrentados pelos jovens profissionais no início da carreira é fundamental para ampliar as discussões acerca da saúde mental no trabalho. Torna-se necessário desenvolver práticas organizacionais que considerem não apenas a produtividade e o desempenho, mas também as necessidades psicológicas e sociais dos trabalhadores. Nesse sentido, o acolhimento, o reconhecimento, o suporte e a promoção de condições de trabalho mais saudáveis constituem aspectos importantes para favorecer uma inserção profissional mais equilibrada e reduzir os riscos de sofrimento psíquico.

Por fim, destaca-se que este estudo contribui para a reflexão no campo da Psicologia Organizacional e do Trabalho ao evidenciar a necessidade de uma compreensão mais ampla sobre a experiência dos jovens em início de carreira. A promoção da saúde mental nesse contexto depende da articulação entre recursos individuais e responsabilidades institucionais, sendo importante que futuras pesquisas aprofundem a compreensão das experiências desses profissionais em diferentes áreas, organizações e condições de trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, R. *O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital*. São Paulo: Boitempo, 2018.

BAUMAN, Z. *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

CARMO, E. R.; BERGAMO, F. V. M. Geração Z e saúde mental no trabalho: uma revisão de literatura e proposição de uma agenda de pesquisa. *Revista Formadores*, v. 21, n. 2, p. 63–78, 2024. DOI: 10.25194/rf.v21i2.2128. ([Adventista](#))

CHIAVENATO, I. *Gestão de pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2019.

CLANCE, P. R.; IMES, S. A. The imposter phenomenon in high achieving women: dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, v. 15, n. 3, p. 241–247, 1978.

DEJOURS, C. *A banalização da injustiça social*. Rio de Janeiro: FGV, 2015.

ERIKSON, E. H. *Identidade, juventude e crise*. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984.

LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L. E. N. *O estresse emocional e seu enfrentamento*. São Paulo: Papirus, 2017.

ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TRABALHO (OIT). *Saúde mental e trabalho decente: orientações para políticas e práticas empresariais*. Genebra: OIT, 2021.

ROGERS, C. R. *Tornar-se pessoa*. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

SCHWARZER, R.; KNOLL, N. Functional roles of social support within the stress and coping process: a theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology*, v. 42, n. 4, p. 243–252, 2007.

SENNETT, R. *A corrosão do caráter: as consequências pessoais do trabalho no novo capitalismo*. Rio de Janeiro: Record, 2006.

¹ Acadêmica do Curso de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha – FEST, Imperatriz-MA. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Professora Especialista do Curso de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha – FEST, Imperatriz-MA. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)