

XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2023.

# Saúde mental e as novas gerações.

Maia De Oliveira, Rosa Maria, Cavalheiro, Emerson, Santos, Simone Maria y Fernandes, Laís.

Cita:

Maia De Oliveira, Rosa Maria, Cavalheiro, Emerson, Santos, Simone Maria y Fernandes, Laís (2023). *Saúde mental e as novas gerações*. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-009/723>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ebes/6f0>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# SAÚDE MENTAL E AS NOVAS GERAÇÕES

Maia De Oliveira, Rosa Maria; Cavalheiro, Emerson; Santos, Simone Maria; Fernandes, Laís  
Faculdade de Tecnologia de Taubaté. São Paulo, Brasil.

## RESUMO

O mundo contemporâneo chama atenção para um certo distanciamento físico e afetivo entre as gerações. Na correria do dia-a-dia pouco tempo sobra para a conversa entre pais e filhos ou entre avós e netos. Vivemos um momento histórico no qual imperam valores que conduzem à competição, ao individualismo e ao consumismo. Como consequência desse modo de vida, perde-se a riqueza das trocas de experiência entre velhos e moços na família, na escola, na empresa e nos demais espaços sociais. Por isso, de alguns anos para cá, os programas intergeracionais têm se multiplicado em inúmeros países, incluindo o Brasil, buscando fomentar a educação e a solidariedade entre pessoas de diferentes idades. Perante tantas mudanças, informações e instabilidade, como as novas gerações poderão lidar com os conflitos, desafios e convivência em grupo num cenário de constantes transformações?

## Palabras clave

Depressão - Ansiedade - Tecnologia - Novas gerações

## ABSTRACT

### MENTAL HEALTH AND THE NEW GENERATIONS

The contemporary world draws attention to a certain physical and affective distance between generations. In the day-to-day rush there is little time left for the conversation between parents and children or between grandparents and grandchildren. We live in a historical moment in which values that lead to competition, individualism and consumerism prevail. As a consequence of this way of life, the richness of the exchanges of experience between old and young people in the family, at school, in the company and in other social spaces is lost. Therefore, in recent years, intergenerational programs have multiplied in numerous countries, including Brazil, seeking to foster education and solidarity among people of different ages. Faced with so many changes, information and instability, how will the new generations be able to deal with conflicts, challenges and group coexistence in a scenario of constant transformations?

## Keywords

Depression - Anxiety - Technology - New generations

## 1. INTRODUÇÃO

Diversidade geracional é o nome dado a um conjunto de pessoas de diferentes faixas etárias que convivem em um mesmo ambiente. No contexto corporativo, o conceito serve para designar os profissionais de idades distintas que trabalham em uma mesma empresa ou setor dela. São nomeadas como: Geração Baby Boomers: nascidos entre 1940 e 1960 (atualmente com 60 a 80 anos) Geração X: nascidos entre 1960 e 1980 (atualmente com 40 a 60 anos) Geração Y (millennials): nascidos entre 1980 e 1995 (atualmente com 25 a 40 anos) Geração Z: nascidos entre 1995 e 2010 (atualmente com 10 a 25 anos) Geração Alfa: nascidos a partir de 2010. As Gerações podem ser definidas como um grupo de indivíduos nascidos em uma mesma época, influenciados por um contexto histórico e que causam impacto à sociedade no que diz respeito à evolução. Cada geração possui características únicas que estão diretamente ligadas ao seu comportamento, costumes e valores. Para entendermos melhor cada geração é importante conhecer as suas individualidades e seu impacto no ambiente organizacional. Essa diversidade de gerações que se relacionam necessitam de atenção quanta a sua saúde mental para que consigam conviver de modo a cooperar uns com os outros. Segundo a OMS - Organização Mundial da Saúde<sup>1</sup>, a.

Ao contrário do que se pensa, saúde mental é um tema amplo e complexo, discutido por diversos autores. Segundo OMS - Organização Mundial da Saúde, a definição de saúde compreende um estado de bem estar mental, físico e social. Assim, ter um conceito específico para saúde mental não é algo simples ou fácil para relatar. De forma geral, acredita-se que saúde mental conceitualmente é mais do que ausência de transtornos mentais. Os transtornos mentais, emocionais e comportamentais afetam as pessoas de todas as idades. Por vez, nota-se que a geração atual tem demonstrado de forma alarmante sua fragilidade em manter o equilíbrio do bem estar físico, mental e social. Segundo dados divulgados pela OMS - Organização Mundial da Saúde, em 2019 um bilhão de pessoas, incluindo 14% adolescentes do mundo, viviam com um transtorno mental. Já de acordo com a OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde, em todo o mundo, a depressão é uma das principais causas de doenças e incapacidade entre adolescentes e o suicídio é a terceira principal causa de morte na faixa etária entre 15 a 19 anos. Visto que, as atuais gerações Z e Alpha, estão nascendo e se desenvolvendo em uma sociedade com tecnologia cada vez mais avançada, rápidas informações e transformações, os mesmos ficam expostos e imersos na realidade virtual de for-

ma intensa. Nesse contexto, as principais consequências foram o crescimento significativo das doenças mentais, emocionais, comportamentais e isolamento social. Porém, perante tantas mudanças, informações e instabilidade, a nova geração tem dificuldades de lidar com os conflitos, desafios e convivência em grupo. Porém são situações que não são possíveis de serem resolvidas pela tecnologia, pois demanda habilidade humana. Já no cenário organizacional, a geração atual também tem a mesma dificuldade em lidar com as adversidades, uma vez que possuem baixa habilidade humana, ou seja, transformar o conhecimento em ação, gerenciar os problemas e situações. Portanto a demanda causada pela mesma deve ser vista pelas organizações com outro olhar e será importante que as empresas criem planos que reduzam o impacto da realidade virtual versus real e minimizem os gatilhos que desencadeiam reações, como, ansiedade, 3 depressão, entre outras doenças, sabendo que esses fatores irão impactar os índices de rotatividade e absenteísmo nas organizações.

#### Metodologia

Esta pesquisa será feita em caráter de bibliografias, websites que abrangem o assunto, publicações acadêmicas, órgãos oficiais de saúde e artigos técnicos. Terá uma abordagem qualitativa e quantitativa, onde será analisado o perfil das novas gerações e possíveis demandas relacionadas ao transtorno mental.

#### Desenvolvimento

No cenário atual globalizado, vive-se constantemente em uma pressão profissional e pessoal, causado pelas rápidas transformações que ocorrem diariamente, reflexo do avanço tecnológico. Contudo, já é possível visualizar o aumento no índice de doenças causadas pela deficiência da saúde mental das pessoas, sendo principalmente a geração mais jovem a ser atingida. Cuidar da saúde mental é fundamental, visto que impacta diretamente na qualidade de vida das pessoas, no seu raciocínio, emoções, comportamentos e na maneira como se relaciona. Pode ser definido como um valor por si só (sentir-se bem) ou como uma habilidade de perceber, compreender e interpretar o meio, com a finalidade de se adaptar ou modificá-lo, se necessário, e de pensar e se comunicar com os outros. Por isso, investir em estratégias que possibilitem o equilíbrio das funções mentais é essencial para um convívio social mais saudável. Não diz respeito apenas à manutenção e tratamento de transtornos mentais, mas também corresponde à área da prevenção destes, com a promoção de um ambiente sociocultural baseada em aspectos como a autoestima, relações interpessoais e outros elementos que devem ser trabalhados. Como resultado possibilita o ajuste necessário para lidar com as emoções positivas e negativas, aumentar a resiliência para melhor lidarem com adversidades e situações de conflito e também traz benefícios para a economia e sociedade: com adultos saudáveis a contribuir para o desenvolvimento da atividade em termos laborais,

familiares e comunitários. Cada época é marcada por acontecimentos culturais, políticos, sociais e econômicos que impactam o contexto de vida, a visão de mundo e a forma de se relacionar das pessoas que nascem e vivem em determinado período. Essa é a ideia que embasa a divisão por gerações. A valorização do outro é reconhecer, aceitar as diferenças e aprender com elas. Não se sentir ameaçado pelo novo, pelo diferente. E, no conflito de gerações, é fundamental entender que cada geração tem com o que contribuir, entender que é possível que os mais maduros aprendam com os mais novos e vice-versa.

Ao contrário do que se pensa, saúde mental é um tema amplo e complexo, discutido por diversos autores. Segundo OMS - Organização Mundial da Saúde, a definição de saúde compreende um estado de bem estar mental, físico e social. Assim, ter um conceito específico para saúde mental não é algo simples ou fácil para relatar. De forma geral, acredita-se que saúde mental conceitualmente é mais do que ausência de transtornos mentais. Os transtornos mentais, emocionais e comportamentais afetam as pessoas de todas as idades. Por vez, nota-se que a geração atual tem demonstrado de forma alarmante sua fragilidade em manter o equilíbrio do bem estar físico, mental e social. Segundo dados divulgados pela OMS - Organização Mundial da Saúde, em 2019 um bilhão de pessoas, incluindo 14% adolescentes do mundo, viviam com um transtorno mental. Já de acordo com a OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde, em todo o mundo, a depressão é uma das principais causas de doenças e incapacidade entre adolescentes e o suicídio é a terceira principal causa de morte na faixa etária entre 15 a 19 anos. Visto que, as atuais gerações Z e Alpha, estão nascendo e se desenvolvendo em uma sociedade com tecnologia cada vez mais avançada, rápidas informações e transformações, os mesmos ficam expostos e imersos na realidade virtual de forma intensa. Nesse contexto, as principais consequências foram o crescimento significativo das doenças mentais, emocionais, comportamentais e isolamento social. Porém, perante tantas mudanças, informações e instabilidade, a nova geração tem dificuldades de lidar com os conflitos, desafios e convivência em grupo. Porém são situações que não são possíveis de serem resolvidas pela tecnologia, pois demanda habilidade humana. Já no cenário organizacional, a geração atual também tem a mesma dificuldade em lidar com as adversidades, uma vez que possuem baixa habilidade humana, ou seja, transformar o conhecimento em ação, gerenciar os problemas e situações. Portanto a demanda causada pela mesma deve ser vista pelas organizações com outro olhar e será importante que as empresas criem planos que reduzam o impacto da realidade virtual versus real e minimizem os gatilhos que desencadeiam reações, como, ansiedade, 3 depressão, entre outras doenças, sabendo que esses fatores irão impactar os índices de rotatividade e absenteísmo nas organizações.

Os millennials são a geração nascida entre os anos 1981 e 1996, e muitos deles estão atualmente no mercado de trabalho.

A saúde dos jovens millennials nas organizações é um tópico importante, pois eles enfrentam desafios únicos em termos de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, estresse e saúde mental. Muitas organizações estão adotando medidas para promover a saúde e o bem-estar dos millennials, como programas de bem-estar, flexibilidade no trabalho e apoio à saúde mental.

A ansiedade e a depressão podem ter um impacto significativo no desenvolvimento dos profissionais desta geração. Essas condições podem afetar negativamente a saúde mental e emocional dos jovens millennials, o que pode afetar sua capacidade de desempenhar bem no trabalho e alcançar seu potencial máximo. A ansiedade pode levar a sintomas como preocupação excessiva, nervosismo, dificuldade em se concentrar e problemas de sono. Isso pode dificultar a capacidade dos profissionais de se concentrarem em suas tarefas e tomar decisões eficazes. Além disso, a ansiedade pode levar a um aumento do estresse, o que pode afetar negativamente a saúde física dos indivíduos. Esses sintomas podem afetar a motivação e a produtividade dos profissionais, tornando mais difícil para eles se envolverem plenamente no trabalho.

É importante que as organizações reconheçam a importância da saúde mental e ofereçam suporte adequado aos seus funcionários. Isso pode incluir a implementação de programas de bem-estar mental, a disponibilização de recursos de saúde mental e a promoção de um ambiente de trabalho saudável e de apoio. No entanto, é importante ressaltar que cada indivíduo é único e pode responder de maneira diferente à ansiedade e à depressão. É fundamental que os profissionais busquem ajuda profissional, como terapia ou aconselhamento, para lidar com essas questões de forma adequada. As organizações podem auxiliar na questão da saúde mental para esse público de várias maneiras. Primeiro, elas podem implementar programas de bem-estar e saúde mental no local de trabalho, como sessões de meditação, aulas de ioga ou programas de aconselhamento. Além disso, as organizações podem auxiliar na questão da saúde mental para esse público de várias maneiras. Primeiro, elas podem implementar programas de bem-estar e saúde mental no local de trabalho, como sessões de meditação, aulas de ioga ou programas de aconselhamento. Além disso, as organizações podem fornecer treinamento e conscientização sobre saúde mental para seus funcionários, para que eles possam reconhecer os sinais de ansiedade e depressão e oferecer apoio adequado. Também é importante que as organizações criem um ambiente de trabalho saudável e inclusivo, onde os funcionários se sintam à vontade para falar sobre suas preocupações e buscar ajuda quando necessário. O ambiente familiar pode influenciar significativamente a saúde mental dos jovens. Um ambiente familiar saudável, com apoio emocional, comunicação aberta e relacionamentos positivos, pode contribuir para a saúde mental dos jovens. Por outro lado, um ambiente familiar disfuncional, com conflitos constantes, abuso emocional ou negligência, pode aumentar o risco de problemas de saúde mental. É importante

que os jovens tenham um ambiente familiar seguro e acolhedor para promover sua saúde mental. A tecnologia pode gerar ansiedade, solidão e depressão, entre outras doenças. O uso excessivo de dispositivos eletrônicos, como smartphones e redes sociais, pode levar a uma maior exposição a conteúdos negativos, comparação social constante e isolamento social. Além disso, a dependência da tecnologia pode levar a uma diminuição da interação face a face e do apoio social, o que pode contribuir para problemas de saúde mental. No entanto, é importante ressaltar que a tecnologia também pode ser usada de forma positiva para promover a saúde mental, por meio de aplicativos de meditação, terapia online e acesso a recursos de autocuidado. As famílias podem desempenhar um papel crucial na promoção da saúde mental dos jovens millennials. Eles podem fornecer apoio emocional, criar um ambiente seguro e acolhedor, incentivar a comunicação aberta e saudável, e ajudar os jovens a desenvolver habilidades de enfrentamento e resiliência. Além disso, as famílias podem buscar recursos e suporte profissional, se necessário, e educar-se sobre questões de saúde mental para melhor entender e apoiar seus filhos.

Existem dados sobre suicídio e tentativas nesta geração. De acordo com pesquisas, a taxa de suicídio entre os jovens millennials tem aumentado nos últimos anos. Além disso, há também um aumento nas tentativas de suicídio entre essa faixa etária. Esses dados são preocupantes e destacam a importância de abordar a saúde mental dos jovens de forma adequada. Para trazer a reflexão sobre essa questão nas organizações, é importante promover a conscientização e a educação sobre saúde mental. Isso pode ser feito por meio de palestras, workshops, treinamentos e programas de bem-estar mental. Além disso, é fundamental criar um ambiente de trabalho que valorize a saúde mental, oferecendo suporte e recursos para os funcionários lidarem com o estresse e as pressões do trabalho. Também é importante incentivar a abertura e a comunicação sobre questões de saúde mental, para que os funcionários se sintam à vontade para buscar ajuda quando necessário. Existem estatísticas que mostram a relação entre o uso excessivo da tecnologia e o aumento dos casos de ansiedade, solidão e depressão. Por exemplo, um estudo realizado em 2018 descobriu que adolescentes que passam mais de 5 horas por dia em dispositivos eletrônicos têm duas vezes mais chances de desenvolver sintomas de depressão do que aqueles que passam apenas uma hora por dia. Além disso, uma pesquisa de 2019 mostrou que o uso excessivo de mídias sociais está associado a níveis mais altos de ansiedade e depressão em jovens adultos. No entanto, é importante ressaltar que cada pessoa é afetada de maneira diferente pela tecnologia, e nem todos desenvolvem essas doenças. Outro fator a ser considerado, é a escola, que pode contribuir com a questão da saúde mental dos jovens de várias maneiras. Primeiro, é importante que as escolas ofereçam um ambiente seguro e acolhedor, onde os alunos se sintam à vontade para expressar seus sentimentos e buscar ajuda quando necessário. Além disso, as escolas po-

dem implementar programas de educação em saúde mental, que ensinam aos alunos habilidades de enfrentamento, resiliência e autocuidado. Também é importante que as escolas tenham profissionais de saúde mental disponíveis, como psicólogos ou assistentes sociais, para oferecer suporte e orientação aos alunos. Com relação às empresas, é importante pensar que cuidar dos colaboradores que saem da empresa também é importante. Uma maneira de fazer isso é oferecer suporte de transição de carreira, como programas de outplacement, que ajudam os funcionários a encontrar novas oportunidades de emprego. Além disso, é importante manter um relacionamento positivo com os ex-colaboradores, oferecendo suporte emocional e mantendo as portas abertas para possíveis retornos ou referências futuras, não só dos jovens, mas do time como um todo.

Estudos mostram que o desligamento de um funcionário pode ter um impacto negativo na saúde mental, e a nova geração, não é diferente. Alguns funcionários podem experimentar sentimentos de perda, estresse e ansiedade após deixarem a empresa. No entanto, é importante ressaltar que cada indivíduo é único e pode reagir de maneira diferente ao desligamento.

Os transtornos mentais são a principal causa de incapacidade, causando um em cada seis anos vividos com incapacidade. Com base nas evidências mais recentes disponíveis, apresentando exemplos de boas práticas e expressando a experiência de vida das pessoas, o relatório da OMS destaca porquê e onde a mudança é mais necessária e como ela pode ser melhor alcançada. Convida todas as partes interessadas a trabalharem juntas para aprofundar o valor e o compromisso dado à saúde mental, remodelar os ambientes que influenciam a saúde mental e fortalecer os sistemas que cuidam da saúde mental das pessoas. O relatório chama todos os países a acelerarem a implementação do Plano de Ação Integral de Saúde Mental 2013-2030. Faz várias recomendações de ação, agrupadas em três “caminhos para a transformação”, que se concentram na mudança de atitudes em relação à saúde mental, abordando os riscos e fortalecendo os sistemas de atenção. São elas:

1. Aprofundar o valor e o compromisso que damos à saúde mental.
2. Reorganizar os entornos que influenciam a saúde mental, incluindo lares, comunidades, escolas, locais de trabalho, serviços de saúde, etc.
3. Reforçar a atenção à saúde mental mudando os lugares, modalidades e pessoas que oferecem e recebem os serviços.

Dessa forma, os sintomas de gatilhos emocionais são sentimentos de raiva, tristeza, medo, culpa, compulsões, crises de ansiedade, baixa estima, inferioridade e depressão. Infelizmente, os gatilhos emocionais que nos marcam mais, são relacionados às memórias ruins que temos. E eles podem ser despertados por qualquer tipo de estímulo, como um cheiro, um som, uma vista, uma sensação, entre outros. Por exemplo, uma pessoa que quando era criança sofreu muito ‘bullying’, e tinha a sensação de ser humilhado pelas coisas maldosas que as crianças falavam. Os

Considerações

#### *Considerações finais*

*A geração atual, bem como as anteriores, são e estão expostas a situações que podem desencadear situações de comprometimento emocional e mental, influenciando diretamente no comportamento quer seja na organização, meio acadêmico, social ou familiar. Os gatilhos emocionais que nos marcam mais, são relacionados às memórias ruins que temos. E eles podem ser despertados por qualquer tipo de estímulo, como um cheiro, um som, uma vista, uma sensação, entre outros. Por exemplo, uma pessoa que quando era criança sofreu muito ‘bullying’, e tinha a sensação de ser humilhado pelas coisas maldosas que as crianças falavam. Quando cresceu, não aprendeu a lidar com esse passado, e em momentos de descontração com amigos, se afeta e se sente completamente desestabilizado por qualquer tipo de brincadeira. Como os gatilhos emocionais são formados a partir de memórias marcantes, é importante entender que eles são completamente particulares e únicos para cada pessoa, assim como as reações desencadeadas por eles. Geralmente, as mais comuns são: a ansiedade, depressão, vergonha, angústia e raiva. É esta a questão mais observada nas escolas, organizações, relações sociais, porém, nem sempre a busca de ajuda psicológica acontece antes de um quadro mais grave. É importante que as organizações, escolas, famílias e a sociedade como um todo, esteja atenta para os sinais emitidos por esta geração que se apresenta cada vez mais afetada, ou seja, cada vez mais com a saúde mental comprometida.*

#### **BIBLIOGRAFÍA**

- BBC. Millennials e geração Z. Disponível em: [https://www.bbc.com/portuguese/geral\[1\]60788360](https://www.bbc.com/portuguese/geral[1]60788360) Acessado em: 06/03/2023.
- BRASIL. Organização Mundial da Saúde (OMS) | Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) Disponível em: [www.pho.org](http://www.pho.org). Acessado em: 27/02/2023.
- COFEN. Disponível em: [www.cofen.gov.br](http://www.cofen.gov.br). Acessado em: 01/03/2023.
- MISTÉRIO DA SAÚDE. Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: Disponível em: [www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs). Acessado em: 28/02/2023.
- CVV. Centro de Valorização da Vida. Disponível em: [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br). Acessado em: 27/02/2023.
- FORBES. Benefícios da amizade entre diferentes gerações. Disponível em: [https://forbes.com.br/forbessaude/2022/11/arthur-guerra-os-poderosos-beneficios\[1\]da-amizade-entre-diferentes-geracoes/](https://forbes.com.br/forbessaude/2022/11/arthur-guerra-os-poderosos-beneficios[1]da-amizade-entre-diferentes-geracoes/) Acessado em: 05/03/2023.
- HOSPITAL SANTA MONICA. Saúde mental da geração alpha. Disponível em: [https://hospitalsantamonica.com.br/a-saude-mental-da-geracao-alpha-o-que-precisamos\[1\]saber/](https://hospitalsantamonica.com.br/a-saude-mental-da-geracao-alpha-o-que-precisamos[1]saber/) Acessado em: 06/03/2023.
- NAÇÕES UNIDAS. O Impacto da pandemia na saúde mental das pessoas. Disponível em: [https://brasil.un.org/pt-br/85787-oms-o-impacto-da-pandemia-na-saude-mental-das\[1\]pessoas-ja-e-extremamente-preocupante-](https://brasil.un.org/pt-br/85787-oms-o-impacto-da-pandemia-na-saude-mental-das[1]pessoas-ja-e-extremamente-preocupante-). Acessado em: 04/03/2023
- UNICEF. Saúde mental de adolescentes. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/saude-mental-de-adolescentes>. Acessado em: 06/03/2023