

RESILIÊNCIA E ENFRENTAMENTO DE FRUSTRAÇÕES NO JOVEM APRENDIZ: O INÍCIO DA VIDA PROFISSIONAL

ALVES, Felipe Augusto Schneider¹
MUXFELDT, Ana Maria.²
TURRA, Mariana Pivatto³

RESUMO:

Este artigo aborda os desafios enfrentados por jovens aprendizes, enfatizando expectativas irreais, influências familiares e midiáticas que contribuem para a desmotivação. A partir de encontros semanais, foi observado que grande parte destes jovens expõe uma visão pessimista e sem esperança para o futuro, logo, sendo impactados de forma negativa em seu ambiente de trabalho, saúde mental e desempenho em atividades. Diante disso, desenvolver a resiliência nos jovens foi a estratégia utilizada para alertá-los sobre a seriedade de ingressar no mercado de trabalho. A pesquisa almeja oferecer uma compreensão de como os jovens lidam com o mercado de trabalho na atualidade, e quais as suas expectativas.

PALAVRAS-CHAVE: Estratégia, Recuperação, Jovem aprendiz, Competência emocional.

1 INTRODUÇÃO

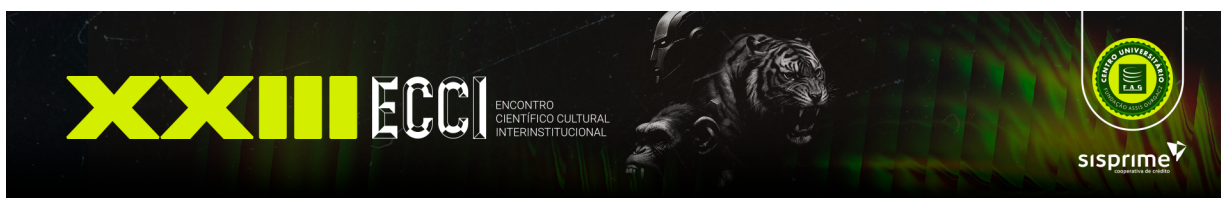
A inserção das novas gerações no mercado de trabalho tem apresentado desafios significativos, comportamentos, ações e pensamentos que as gerações passadas não estavam familiarizadas, estudos mostram que a geração Z busca uma harmonia entre a vida profissional e a vida pessoal, infelizmente nem sempre essas expectativas podem ser cumpridas, dado o nosso modelo de trabalho e sociedade, gerando sentimentos de desgaste, ansiedade e frustração. (SILVA & SOUZA, 2019).

Ademais, a influência de questões socioculturais e fatores midiáticos auxilia no aumento de expectativas improváveis referentes à carreira. Esse pensamento acaba alienando os jovens e os colocando em um ciclo vicioso, de se sentirem no topo e, em seguida, frustrados, contribuindo para o mal estar mental dos jovens (PEREIRA & LIMA, 2020). Assim, a resiliência emocional entra quase como uma competência, auxiliando os jovens a serem mais flexíveis e adaptativos a mudanças e decisões que vão contra alguma vontade. (BARRET, 2011).

¹Acadêmico do Curso de Psicologia do Centro Universitário Assis Gurgacz - FAG. E-mail: fasalves@minha.fag.edu.br

²Professora do Curso de Psicologia do Centro Universitário Assis Gurgacz - FAG. Psicóloga Especialista em Gestão de RH. E-mail: anamuxfeldt@fag.edu.br

³Acadêmica do Curso de Psicologia do Centro Universitário Assis Gurgacz - FAG. E-mail: mpturra@minha.fag.edu.br



O desenvolvimento da resiliência está intrinsecamente ligado a habilidades como tolerância ao estresse, tolerância à frustração e autoconfiança. Essas competências capacitam os jovens a lidar de forma construtiva com situações desafiadoras, promovendo uma adaptação mais eficaz ao ambiente de trabalho e contribuindo para seu crescimento pessoal e profissional (KOLLER, 2004).

Portanto, é fundamental que programas de formação e desenvolvimento profissional integrem estratégias voltadas para o fortalecimento da resiliência, visando preparar os jovens para as complexidades e exigências do mercado atual.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

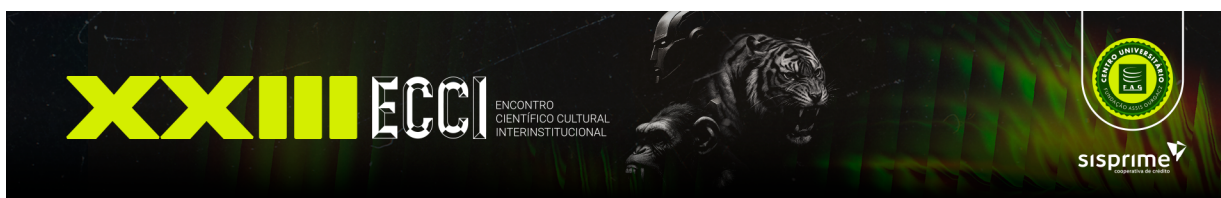
2.1 PROGRAMA JOVEM APRENDIZ

O programa Jovem Aprendiz é previsto pela lei nº 10.097/2000 que promove a inserção do jovem no mercado de trabalho por meio de contratos e ensinamentos. O programa é especialmente importante para jovens em situação de vulnerabilidade, e por isso, conseguem ter um meio mais fácil de ingressar no mercado de trabalho, no qual se pode aproveitar para conseguir experiência e também maturidade para o futuro mercado de trabalho.

2.2 NOVAS GERAÇÕES NO MERCADO DE TRABALHO

A Geração Z é composta por nascidos entre 1990 a 2010 são conhecidos como a geração conectada, uma vez que durante esses anos ocorreram grandes mudanças nas tecnologias, tirando elas de um plano improvável e trazendo para o nosso cotidiano, é mostrado que esta geração quando inclusa no mercado de trabalho, busca principalmente o conforto e ambientes que façam sentido com seus valores. (SILVA,2022)

Contudo, essa adaptação apresenta diversos desafios, tanto por conta dos jovens, mas também pela situação em que se encontram. Falta de crescimento, e principalmente oportunidade, enxergamos que o mercado quer pessoas mais especializadas e preparadas para suas demandas, o que desfavorece os jovens que estão em busca do primeiro contato com o mercado profissional, e os indivíduos que conseguem ingressar em algum cargo ficam pouco tempo, gerando maior rotatividade na empresa, isso se dá, pois os jovens buscam fugir de suas responsabilidades e sentem medo ao enfrentar novos desafios que os faça sair de sua zona de conforto. (SILVA,2022)



2.3 COMO A NOVA GERAÇÃO LIDA COM A FRUSTRAÇÃO

A relação entre a Geração Z e a frustração pode ser compreendida quando os ideais e exigências dos jovens são desconstruídos com um “choque de realidade” que a nova experiência de ingressar no mercado de trabalho, sempre acostumados a estar em ambientes sem muitas regras nem grandes responsabilidades. As mídias sociais acabam influenciando os ideais dos jovens sobre o trabalho, atualmente é apresentada uma realidade totalmente utópica onde o trabalho parece mais um “hobby” do que uma verdadeira obrigação, essa exposição faz com que a Geração Z se sinta mais vulnerável emocionalmente diante das condições do trabalho tradicional. (ZOLIN, 2023)

Fatores como falta de preparo, as críticas, lidar com diversos ambientes ao mesmo tempo, crescimento de responsabilidades, insegurança, ansiedade, condições indecentes, todos esses temas colaboram para uma autodepreciação e desmotivação do jovem no mercado de trabalho, ainda mais se essa for sua primeira experiência no mercado de trabalho. (ZOLIN, 2023).

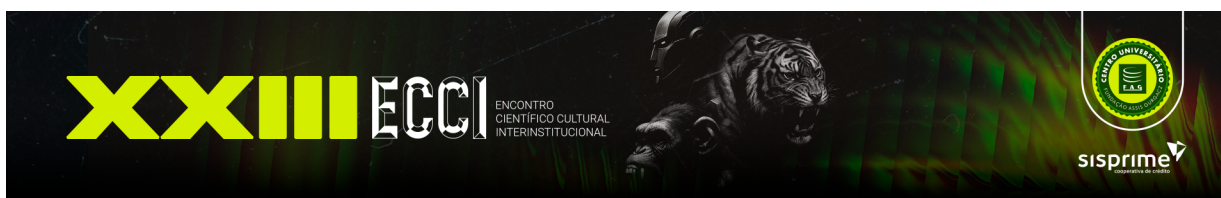
2.4 A IMPORTÂNCIA DA RESILIÊNCIA PARA OS JOVENS

Entendemos como resiliência o ato de enfrentar adversidades e se adaptar, dentro do mercado de trabalho, pode ser considerada uma competência essencial que está subscrita em contratações, com modalidades trabalhista que ocupam muita parte do seu dia e de sua saúde, a emoção se torna indispensável, para que os jovens mantenham o equilíbrio e, de certa forma, amadureçam. (SILVA et al., 2023)

3 METODOLOGIA

Este trabalho adota uma abordagem qualitativa e descritiva, sustentada pela observação participante e pela análise temática. A pesquisa foi realizada durante encontros semanais com jovens aprendizes em Cascavel (PR), onde foram debatidos tópicos como comunicação, desenvolvimento de carreira, saúde mental e resiliência. A observação participante possibilitou uma compreensão aprofundada das experiências e percepções dos jovens em seu ambiente natural, favorecendo uma análise minuciosa das interações e dos discursos que emergiram (MINAYO, 2001).

A análise temática foi utilizada para identificar padrões significativos nos dados coletados,



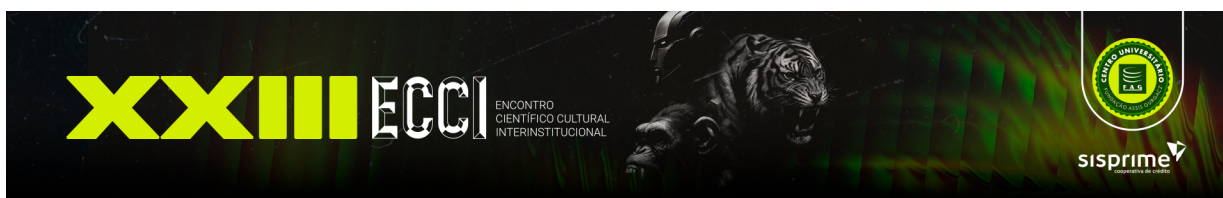
permitindo a categorização de questões recorrentes, como frustrações associadas a expectativas profissionais e as influências familiares e midiáticas (ROSA; MACKEDANZ, 2021). Complementarmente, foi realizada uma revisão da literatura para fundamentar teoricamente as observações e análises realizadas. De acordo com Severino (2007), a pesquisa bibliográfica é um processo que se baseia no registro existente proveniente de investigações anteriores, extraindo informações de documentos impressos, como livros, artigos e teses.

4 ANÁLISES E DISCUSSÕES

Durante esses dois semestres que realizamos atividades, discussões e reflexões com os jovens aprendizes, notamos essa frustração trazida por eles, por muitas vezes deixarem de realizar seus momentos de lazer por conta da demanda da rotina de trabalho e estudos. Quando falamos de resiliência com os jovens aprendizes, é importante lembrar que é o ato de realizar atividades e objetivos mesmo com as adversidades trazidas pelos mesmos no início no mercado de trabalho. (PELONI, 2024)

A partir das atividades, reflexões e escuta ativa, foi possível perceber que alguns jovens trouxeram discussões sobre as demandas que enfrentam durante a semana, dando ênfase ao ponto de não conseguirem ter seus momentos de lazer por sempre estarem cansados ou por simplesmente não terem tempo. Com isso, foram realizadas algumas dinâmicas com foco na resiliência e persistência, para que os alunos tivessem melhor compreensão de forma prática e lúdica. Após as atividades, foram realizadas algumas discussões para reflexão dos jovens. Durante as discussões, foram apresentadas algumas formas de organização de rotina, gestão de tempo e visão do futuro profissional, para que os alunos pudessem ver de forma mais palpável como deixar a vida profissional menos exaustiva, por conta de seus levantamentos discutidos em sala.

Zanelli (2014, p. 136) afirma que a autonomia é favorecida em contextos organizacionais que oferecem condições para que o trabalhador possa experimentar, errar, aprender e construir sentido para sua atuação profissional. Trazendo isso para o contexto do Jovem Aprendiz, a colaboração dos gestores e responsáveis pelo jovem é de suma importância para que esse início dentro do mercado de trabalho seja o mais proveitoso possível. Atividades voltadas à gestão do tempo e à definição de prioridades também se mostram essenciais, pois auxiliam os jovens a



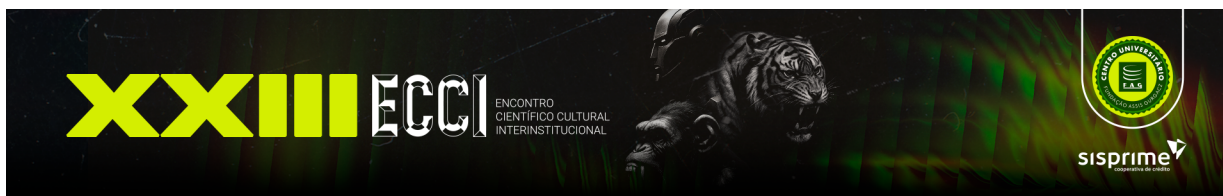
compreender, desde cedo, que uma boa organização pode promover não apenas um melhor desempenho profissional, mas também uma maior qualidade de vida.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo mostrou como alguns jovens estão lidando com suas frustrações ao ingressar no mercado de trabalho, trazendo alguns pontos como desgastes tanto físicos quanto emocionais, desmotivações, e até como seus ambientes sociais afetam a sua forma de viver a rotina de vida que levam. A partir dessas reflexões, é nítido que a resiliência entra como um dos maiores desafios enfrentados nesse começo profissional.

Os encontros semanais realizados com os jovens, mostram que desenvolver essa resiliência contribui para um melhor equilíbrio emocional, preparando os mesmos para enfrentar os desafios futuros no mundo do trabalho, pois quanto antes isso for trabalhado, mais significativo se torna para os jovens essa resistência.

Por fim, é importante ressaltar que o apoio, de todas as partes, é de extrema relevância para o crescimento profissional e da saúde mental dos jovens, beneficiando não só os jovens, mas também no futuro do mercado de trabalho.



REFERÊNCIAS

MINAYO, M. C. S. (2001). **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes. FAED UDESC. Acesso em: 15 maio 2025

PELONI, C. (2024) **A Importância da Resiliência no Crescimento Profissional**. Disponível em: <<https://clapcursos.com/2024/11/01/a-importancia-da-resiliencia-no-crescimento-profissional/>> Acesso em: 28 maio 2025.

ROSA, L. S. da; MACKEDANZ, L. F. (2021). **A análise temática como metodologia na pesquisa qualitativa em educação em ciências**. Revista Atos de Pesquisa em Educação, 16, e8574. Disponível em: <<https://ojsrevista.furb.br/ojs/index.php/atosdepesquisa/article/view/8574>> Revista FURB. Acesso em 13 maio 2025

SILVA, C. G. L. DA, MARTINS, G., FERREIRA, H. S., & SILVA, M. de A. e. (2023). **A importância da resiliência e a inteligência emocional para os colaboradores e as organizações**. ResearchGate. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/376537245_A_IMPORTANCIA_DA_RESILIENCIA_E_A_INTELIGENCIA_EMOCIONAL_PARA_OS_COLABORADORES_E_AS_ORGANIZACOES> acesso em 15 maio 2025

SILVA, F. A. DA. (2022). **Geração Z no mercado de trabalho**. [PDF]. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/bitstream/123456789/17067/1/Gest%C3%A3o_empr_2023_1_Fl%C3%A1vio_Augusto_da_Silva_Gera%C3%A7%C3%A3o_Z_no_mercado_de_trabalho.pdf> **LIGENCIA EMOCIONAL PARA OS COLABORADORES E AS ORGANIZACOES**> Acesso 13 maio 2025

SEVERINO, A. J. (2007). Metodologia do trabalho científico. 23. ed. São Paulo: Cortez. ZOLIN, B. (2023). **Como a geração Z lida (ou não) com a frustração?**. Drauzio Varella. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/psiquiatria/como-a-geracao-z-lida-ou-nao-com-a-frustracao/>> Acesso em 13 maio 2025

ZANELLI, J. C. (2014) **Gestão de pessoas nas organizações: perspectivas psicológicas**. Porto Alegre: Artmed, 2014.