

ANSIEDADE: IMPACTO SOCIAL NA VIDA DE PESSOAS DA GERAÇÃO Z

Rute Almeida de Freitas¹ – SENAI-BA

Taisline Dias dos Santos² – SENAI-BA

Vinicius Cruz de França³ – SENAI-BA

Vital Oliveira Lima⁴ – SENAI-BA

Cevaldo S. e Santos⁵ – SENAI-BA

Marcos Santos Leite⁶ – FAVIC-BA

RESUMO

Este artigo investiga o impacto da ansiedade na vida social das pessoas da Geração Z. Utilizando metodologia de pesquisa exploratória com revisões bibliográficas, o estudo examina como a ansiedade afeta diversos aspectos da vida dessa geração, incluindo relacionamentos interpessoais, desempenho acadêmico e participação em atividades sociais. A análise revela que a prevalência crescente de transtornos de ansiedade entre jovens pode resultar em consequências significativas para o bem-estar social e emocional, influenciando diretamente sua qualidade de vida e desenvolvimento pessoal. Além disso, o artigo discute estratégias potenciais para mitigar esses impactos negativos, destacando a importância de intervenções precoces e suporte contínuo para promover a saúde mental na Geração Z.

Palavras-chave: Ansiedade. Geração Z. Saúde Mental. Impacto Social.

ABSTRACT

This article investigates the impact of anxiety on the social lives of Generation Z individuals. Employing exploratory research methodology with literature reviews, the study examines how anxiety affects various aspects of this generation's lives, including interpersonal relationships, academic performance, and participation in social activities. The analysis reveals that the increasing prevalence of anxiety disorders among young people may lead to significant consequences for their social and emotional well-being, directly influencing their quality of life and personal development. Furthermore, the article discusses potential strategies to mitigate these negative impacts, emphasizing the importance of early interventions and ongoing support to promote mental health in Generation Z.

Keywords: Anxiety. Generation Z. Mental Health. Social Impact.

¹ - Técnico em Administração – e-mail: rutealmeida51@gmail.com

² - Técnico em Administração – e-mail: diastaisline@gmail.com

³ - Técnico em Administração – e-mail: viniciusks.vc@gmail.com

⁴ - Técnico em Administração – e-mail: vitaloliveira051@gmail.com

⁵ - Mestre em Administração – UNIFACS-BA – Professor do SENAI-BA das áreas de Administração, Logística, TCC e Gestão de Projetos - e-mail: cevaldosantos@gmail.com

⁶ - Especialista em EAD – IFBA – Professor da FAVIC das áreas de Gestão e TI - profmarcosleite@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

O princípio de Ansiedade sempre esteve em contínuo processo de mudança: ajustada por meio dos pensamentos de psicólogos e por seu ponto de vista.

Para Lailah Gifty Akita (2019), a ansiedade é uma patologia mental que distorce a realidade e faz com que os problemas pareçam maiores do que realmente são. Para Dale Carnegie (1936), ela é o resultado de um ritmo de vida que nos leva a acumular preocupações sem percebermos. Diante dessa gama de ideias, é possível descrever a ansiedade como um transtorno psicológico que afeta muitas pessoas, especialmente na geração Z, em um mundo saturado de tecnologia e desafios sociais sem precedentes. Entre esses desafios, surge uma preocupação significativa, impactando profundamente a vida desses jovens em diversos aspectos sociais:

O acelerado avanço tecnológico, o fluxo constante de informações, a desigualdade social e discriminação, a pressão por validação online, as pressões acadêmicas, as incertezas econômicas (causadas pela pandemia de COVID-19), e as expectativas sociais exacerbaram os sentimentos de ansiedade entre os membros da geração Z, moldando suas experiências e interações sociais de maneira única e complexa, na qual pode surgir dificuldades de relacionamento, isolamento social e até mesmo prejudicar o desempenho acadêmico e profissional. Diante do exposto, é imprescindível delimitar a tecnologia que, de acordo com Kofi Annan (2003), Tecnologia é a aplicação do conhecimento científico para atender às necessidades humanas. Com base nesses aspectos, é notável a expansão dos mais diversos dispositivos tecnológicos em nosso meio, como os smartphones, computadores, notebooks e tablets, deixando os jovens mais viciados a ponto de possuir um grande excesso de uso diário, tendo em vista uma média de 4 a 5 horas de tela.

Portanto, é perceptível que a tecnologia e as mídias sociais possuem grande influência no impacto da ansiedade na Geração Z.

Neste Estudo Científico, será analisado o impacto social da ansiedade na vida dos jovens da geração Z, destacando características e fatores que influenciam suas relações interpessoais, sua participação na sociedade e sua saúde mental. Em suma, o objetivo geral deste trabalho é promover a conscientização da saúde mental, por meio de ideias e diferentes pensamentos, para assim estimular um ambiente mais saudável.

2.0. Contextualização da geração Z:

A geração Z, coloquialmente conhecida como Zoomers, é a geração que sucede aos Millennials e precede a Geração Alfa, pesquisadores e a mídia popular usam meados da década de 1990 como anos iniciais de nascimento e o início de 2010 como o ano final. A maioria dos membros da Geração Z são filhos da Geração X. É uma geração extremamente

dependente da tecnologia, passando maior parte do tempo em frente a uma tela, seja usando redes sociais, como Tik Tok, Instagram, Whatsapp, YouTube, dentre outros, como também jogando ou realizando demais afazeres.

De acordo com um relatório do Pew Research Center, a geração Z está altamente conectada digitalmente, com 95% dos adolescentes possuindo ou tendo acesso a um smartphone e 45% dizendo que estão "quase constantemente" online (Anderson & Jiang, 2018). Esse acesso constante à internet e às mídias sociais tem moldado significativamente suas experiências e comportamentos.

Além disso, a geração Z é caracterizada por sua diversidade e inclusão. Para Parker & Igielnik, (2020) eles são uma geração mais diversa racial e etnicamente. Essa diversidade também se reflete em suas atitudes em relação às questões sociais e políticas, com muitos jovens da geração Z demonstrando um forte compromisso com a justiça social e a igualdade (Dimock, 2019).

Quadro 1 - Gerações

Geração	Início	Término	Evento
Baby Boomers	1945	1960	Explosão de bebês
X	1961	1980	Chegada à lua
Y	1981	1990	Tv e Computador
Z	1991	2010	Tecnologia

Fonte: Autores, (2024).

Com base nessas informações posta no quadro resumo, pode-se analisar o ano de nascimento de cada geração, o término e o evento considerável na vivência de cada geração.

Essas informações implantadas estão de acordo com a classificação mais utilizada pela literatura teve seu início após o fim da Segunda Guerra Mundial, onde ocorreu uma “explosão de bebês”, ou seja, um aumento exponencial na taxa de natalidade, em razão disso, a primeira geração foi denominada de Baby Bommers. Na década de 60, é dado início à Geração X, marcada pela chegada do homem à lua, surgimento do videocassete e computador pessoal. A partir de 1980, os nascidos começam a ser chamados de Geração Y, conhecidos por possuírem

televisão e computador em casa desde seus primeiros dias. Essa geração dura até os anos 1990, aqueles nascidos após passam a ser chamados de Geração Z (MORAIS et al., 2016).

2.1. Exploração da Ansiedade na Geração Z:

A ansiedade é uma questão prevalente e crescente entre os jovens da geração Z. Diversos estudos e pesquisas destacam a profundidade e as nuances desse problema:

Uma pesquisa realizada pela American Psychological Association (APA) em 2018 revelou que a geração Z relatou níveis mais altos de estresse e ansiedade em comparação com gerações anteriores. Segundo o relatório, 91% dos jovens entre 18 e 21 anos afirmaram ter experimentado ao menos um sintoma físico ou emocional devido ao estresse no último mês (APA, 2018).

Nesse sentido, estudos mostram que a ansiedade é uma preocupação significativa entre os jovens da geração Z. Ansiedade social, medo do fracasso, e a necessidade de se destacar nas redes sociais são apenas alguns dos desafios enfrentados por essa geração.

A pressão para se destacar nas redes sociais, a constante comparação com os outros e o medo de perder experiências (FOMO - Fear of Missing Out) são fatores que exacerbam a ansiedade entre os jovens da geração Z. Como apontado por Rideout e Robb (2018), a presença constante nas mídias sociais pode levar à comparação social negativa e sentimentos de inadequação, o que contribui significativamente para o aumento de problemas com a saúde mental.

Além disso, um estudo publicado no *Journal of Abnormal Psychology* descobriu que, entre 2009 e 2017, houve um aumento de 71% nos sintomas de ansiedade grave entre adolescentes de 18 a 25 anos (Twenge et al.). De acordo com a Dra. Jean Twenge o aumento do uso de mídias sociais está correlacionado com uma diminuição no tempo dedicado a atividades que promovem o bem-estar mental, como interações sociais presenciais e exercícios físicos.

No entanto, essa conectividade digital intensa tem suas propriedades. A exposição contínua às mídias sociais e a pressão para manter uma presença online perfeita podem contribuir para altos níveis de estresse e ansiedade. Essa pressão, associada à preocupação inerente ao processo do crescimento de assumir novas responsabilidades, denomina o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), que ocorre quando uma pessoa sente raiva ou preocupações excessivas, em relação a algumas atividades ou acontecimentos.

Outro ponto importante a se discorrer, é a adultização prematura por parte da Geração Z, por serem jovens – adultos, passam a estar sempre à parte de um crescimento prematuro, isso compete a adultização antes do tempo, mostram – se preparados para vivências antes do

período certo e muita das vezes se portam de forma sexualizada para que consigam de alguma forma se inserir num ciclo inadequado e muito perigoso.

Quadro 2 - Tipos de Ansiedade mais recorrentes em pessoas da Geração Z

Tipos	Conceito	Características
Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)	É uma condição marcada pela ansiedade e preocupação excessivas.	É um distúrbio que envolve preocupação e tensão excessiva, seja por qual for o assunto.
Ansiedade Social	Conhecida como Fobia Social, é o medo de ser julgado negativamente em diversas situações, ou seja, é um transtorno que impacta na interação social	É um transtorno que impacta na interação social, possui dificuldade em apresentar, comer ou qualquer relação com demais pessoas.
Ansiedade de Desempenho	Caracterizado pela preocupação excessiva em ter um bom rendimento na execução de uma tarefa.	Comportamentos disfuncionais como a falta de concentração, acúmulo de tarefas, aumento das cobranças

Fonte: Autores, (2024).

Com as informações apresentadas nesse quadro resumo, podemos entender a situação e estádios em que a ansiedade se apresenta, de forma resumida, os tipos de ansiedades descritas, se mostram de maneiras diferentes, mas com o mesmo aspecto de preocupação excessiva, medo e impactos na vida social.

Com o uso das redes sociais, é notável que os jovens adultos estejam se acostumando com o cenário irrealista, esse cenário nos apresenta uma vida de falsas expectativas, pois a realidade de cada indivíduo é dissemelhante, a partir de que cada um tem as suas vivências e perspectivas. Os fatores físicos prejudiciais vão além do perceptível, atualmente no boom das mídias sociais está cada vez mais presente a influência de produtores de conteúdo, tendo como resultado a reprodução de características e comportamentos robotizados por parte dos

jovens adultos da Geração Z “Os adolescentes que passam mais tempo nas mídias sociais têm maior probabilidade de relatar problemas de saúde mental, como ansiedade, Twenge (2017).

2.2. Impacto as Geração Z no Ambiente Corporativo:

No ambiente corporativo, a geração é conhecida por ser uma geração em que tem apreço por flexibilidade e não concordam com o modelo da hierarquia tradicional. Esses mesmos indivíduos, tendem a escolher um trabalho em que a tecnologia esteja inclusa, por ser uma geração acostumada com o avanço tecnológico eles mostram – se engajados em executar atividades em que se exige o uso de Smartphone, a Geração Z é a última geração em que teve contato com o uso dos Computadores, e ainda alguns deles, não sabem ao certo como utilizar, já que cresceram com a era digital e os smartphones em ascensão.

Segundo SHINYASHIKI, Eduardo (2009) O celular, o Orkut e o Twitter fazem com que as crianças e jovens de hoje vivam em constante diálogo e valorizem a comunicação. Dessa forma, tendem a exigir acesso direto aos superiores e explicações daquilo que lhes é solicitado. Em empresas com uma hierarquia flexível, essa atitude é positiva, até encorajada, mas, em companhias com posições bem definidas, os questionamentos da podem não ser tão bem-vistos.

Atualmente, no mercado de trabalho, há grande discussão sobre a Geração Z, eles são considerados problemáticos e poucos esforçados, as Gerações X e Y tendem a demonstrar certo pré-conceito quando se trata de trabalhar em conjunto com a Geração Z. As gerações antecedentes normalmente demonstram mais compromisso no ambiente corporativo, podendo ter mais tempo de trabalho e experiência em uma única empresa, de forma que comece a sua juventude chegando a sua aposentadoria trabalhando em uma única organização.

Em conjunto com a Geração X, a geração Z tem tido mais visibilidade sobre a conscientização da saúde mental nas empresas, uma das doenças Psicossociais que está em ascensão é o Burnout - síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante.

Essas gerações citadas, atualmente usam as redes sociais para compartilhar as suas experiências e conscientizar sobre o cuidado com a saúde mental e o tempo adequado de trabalho, uma vez em que são pessoas que valorizam a autonomia e independência, recorreram até um formulário em pró de abolir a escala 6x, nessa escala, os colaboradores têm direito a um dia de folga após seis dias consecutivos de trabalho.

Essa escala atualmente está sendo duramente criticada, visto que os dias de trabalho ultrapassam os dias de descanso adequados, mesmo que seja regulamentado desde que siga as

leis trabalhistas, a escala 6x1 tem grande impacto na vida das gerações, onde o descanso não existe até em dias de feriados e finais de semana.

Por isso, também é adotado e muito desejado o método de trabalho Home Office - Home office, em tradução literal para o nosso idioma, significa “escritório em casa” e é justamente isso que o termo representa, já que dispõe a flexibilidade e exclui o trabalho de se locomover e se planejar para o percurso até a organização, tendo em vista o transtorno de usar o meio de transporte público e outros tipos de situações e acabam desgastando o indivíduo até a sua chegada para o seu expediente de trabalho.

A profissão de Influencer digital, também é bastante requerida pelos indivíduos da Geração Z, eles têm em vista que essa profissão traz mais oportunidades e valorização, também tendo em vista seus lucros e visibilidade, uma vez em que essa profissão traz mais autonomia e foge do comum das profissões que registradas no CLT, uma vez em que eles fazem de si seus próprios patrões, podendo trabalhar de forma mais flexível com uma boa remuneração.

2.3. Consequências da Ansiedade na Geração Z:

A psicóloga Karen Gomes, especialista em comportamento jovem e impacto das redes, explica que as mídias sociais têm grande influência no comportamento humano, de modo que ditam as “regras” de como se vestir, se comportar e o que consumir. Nesse contexto, é possível perceber que a pressão para se adequar a essas expectativas têm contribuído para o aumento da Ansiedade entre os jovens da geração Z.

A psicóloga Karen Gomes destaca também o impacto das redes sociais no sono dos jovens. O uso excessivo de dispositivos digitais, especialmente antes de dormir, está associado a distúrbios do sono, ou seja, o uso diário de eletrônicos antes dormir, é prejudicial tanto pro sono, pelo simples fato de o recomendado ser 8 horas, e com base no proposto, relativamente essas horas vão vir a diminuir. A privação de sono agrava os sintomas de ansiedade e pode levar a um ciclo vicioso de insônia e problemas de saúde mental.

Dessa forma, a ansiedade pode trazer consequências graves para o bem-estar emocional e o desempenho acadêmico e social dos jovens. Isso pode levar a problemas como depressão, isolamento social e baixa autoestima. Em virtude disso, é visto que tanto a Ansiedade geral, quanto a TAG são muito frequentes na geração Z, deixando sentimentos inadequados e inquietos.

A maioria das pessoas com TAG possuem medos sem explicação propriamente dita, na qual muitas vezes acabam destruindo momentos significativos de suas vidas por possuírem pensamentos excessivos em algo que tem uma baixa probabilidade de acontecer. Desse modo, O TAG provoca um misto de sentimentos e emoções não desejáveis, fazendo com que o

indivíduo tenha preocupações em excesso e um pensamento obsessivo, aumentando os níveis de ansiedade e afetando-o em todas as áreas de sua vida.

A sobrecarga das plataformas digitais, ferramentas tecnológicas e a exposição excessiva dos colaboradores às informações e demandas constantes contribuem para o aumento de casos de burnout, ansiedade e depressão.

Segundo Tillich (1976), o ser humano é capaz de sofrer, mas não precisa deixar o sofrimento dominar o núcleo de seu ser racional, podendo manter-se acima dele. No PP, o sofrimento, em muitos casos, não apenas tem dominado este ser-no-mundo, como anestesiado e ditado a forma deste entrar, ou não, em contato com seus sentimentos, com o seu próprio ser. Já Calligaris (2008), observa que a vida é como uma breve passagem por um circuito de montanhas-russas e, vivenciar tal experiência anestesiada, sem gritos, pavor e risos, é como jogar o dinheiro do bilhete fora. Portanto, é idealizado que não se deve entregar facilmente o sentimento da Ansiedade, a capacidade de reação é uma naturalidade humana, então é necessário se por acima de tais sentimentos, que tendem a trazer problemas reais e graves.

Outra consequência significativa é o fenômeno do "FOMO" (Fear of Missing Out), que pode ser definido como o medo de não conseguir acompanhar as atualizações, ou seja, o medo de a sociedade avançar e essa pessoa ficar pra trás, deixando assim a pessoa mais conectada as redes sociais para se manter "atualizada", já que elas tendem a mostrar tudo que acontece na sociedade, sem exceção, ou seja, é uma grande fonte de informações. Diante de tais fatos, é visto que esse sentimento de exclusão pode afetar a saúde mental, aumentando a ansiedade e estresse.

Twenge (2017) aponta que o aumento no uso de smartphones está correlacionado com um aumento significativo nos problemas de saúde mental entre os adolescentes, incluindo depressão, deixando os jovens não só com diversos pensamentos negativos, mas também com a falta de animação para realizar os desafios da vida.

O uso dos Smartphones também está atrelado ao uso significativo de redes sociais onde se encontram vídeos que duram menos de um minuto, atualmente essas redes sociais são adotadas pela facilidade de buscar informações de forma rápida, isso demonstra ansiedade excessiva, visto que a rolagem das redes sociais é constante e exagerada de modo que impaciência a impaciência por parte dos jovens adultos da Geração Z.

2.4. Má alimentação da Geração Z e suas consequências

A má alimentação entre os jovens da Geração Z e Alpha, é algo preocupante por parte dos nutricionistas atualmente, uma vez em que, é social e cultural bebidas e alimentos que estão em "alta". Atualmente, no mundo dos Games, é muito recorrente a escolha de ingerir bebidas que propaguem "energia", a Geração Z, por passarem horas na frente de um computador e

Smartphone, acabam muita das vezes bebendo além do adequado dessa bebida energética, pois para eles além do sabor, traz mais energia e disposição.

Um energético de uma marca famosa, possui 11g de açúcar e 42 de calorias em uma lata de 473ml, e muitos desses jovens – adultos, bebem além do adequado por dia, algo perigoso para a saúde, já que o recomendável é apenas uma lata por dia, sem passar de 500ml.

Algo de muito consumo entre esses jovens atualmente, é também os Fast Foods (comidas rápidas, ou comida pronta), por ser um modo rápido de preparo, é normalmente o mais escolhidos entre esses jovens – adultos, essas comidas normalmente são industrializadas, embutidos, e pouco saudáveis. As redes de Fast Foods também implementam combos que levam em conjunto o Hambúrguer, Batata Frita e Refrigerante, em apenas um combo equivale a 625 calorias, o que é 31% das 2000 calorias diárias que costumam ser orientadas.

O refrigerante é uma das bebidas mais consumidas entre os jovens – adultos da Geração Z, uma lata de refrigerante Cola de 330ml contém 35g de açúcares, o que perfaz 139 calorias e um copo de 250ml contém 27g de açúcar e equivale a 105 calorias. O açúcar pode ser culpado por problemas e humor e saúde mental, além de afetar a função cerebral.

Por conta da rápida liberação de dopamina, o açúcar aumenta o humor e energia, mas esse pico de felicidade costuma ser seguido por uma queda de energia, cansaço, irritação e estresse, o alto nível de açúcar também pode elevar a ansiedade e depressão.

Segundo o novo estudo publicado no *Jama Network Open*, para realizar o estudo, os pesquisadores analisaram dados de mais de 211 mil participantes. Eles descobriram que níveis mais elevados de açúcar e triglicerídeos, um tipo de gordura, no sangue estava associado a um risco aumentado de transtornos mentais 20 anos antes do diagnóstico psiquiátrico.

Essas práticas, levam também a sedentarismo, ao sobrepeso e baixa autoestima, desse modo, é visível que a geração Z esteja em planejamento para mudanças de hábitos, uma vez em que alimentação é uma interferência no desenvolvimento saudável de vida.

2.6. Geração Z no cenário Pandêmico:

A pandemia de COVID-19 decretada no dia 11 de março de 2020, trouxe mudanças significativas nos hábitos de consumo em todo o mundo, e a geração Z foi bastante afetada, tendo impactos tanto positivos quanto negativos. Por ser uma doença de fácil transmissão, foi adotado métodos de distanciamento, e assim foi decretado o fechamento de diversos serviços presenciais não essenciais.

Com uma grande dependência da tecnologia, os jovens e adultos da geração Z buscaram diversas formas de passar esse surto global. No entanto, houve um grande aumento nos níveis de Ansiedade devido ao distanciamento social.

A historiadora brasileira Lilian Moritz Schwarcz afirma que “ao deixar mais evidente o nosso lado humano e vulnerável, a pandemia da covid-19 marca o final do século XX”. Essa vulnerabilidade veio por conta de que muitos jovens e adultos da geração Z se sentiram frustradas e com bastantes incertezas em relação ao futuro.

Segundo um estudo da American Psychological Association (APA) em 2020, "mais de 70% dos jovens da geração Z relataram um aumento significativo nos níveis de ansiedade durante a pandemia". Já a UNICEF (2021) destacou que "a ansiedade entre os adolescentes da geração Z quase dobrou desde o início da pandemia, com muitos jovens sentindo-se sobrecarregados pela mudança rápida e pela incerteza constante."

As mudanças nas rotinas diárias, como o fechamento de escolas e a transição para o ensino EAD, afetaram negativamente o bem-estar mental da geração Z. Deixando muitos alunos sem saber como estudar, sem conseguir acompanhar esse método de estudo, por conta da falta de estrutura e apoio oferecido pelo ambiente escolar. A pressão para manter o desempenho acadêmico, juntamente com a falta de interação direta com professores e colegas, aumentou o estresse e a ansiedade entre os estudantes da geração Z.

Diante de tudo isso, com o aumento no uso da tecnologia, a geração Z foi mais exposta nas redes sociais, passando a maior parte do tempo nesse uso. Embora essas plataformas tenham ajudado a manter conexões sociais durante o isolamento, também contribuíram para o aumento da ansiedade, foi um agente de mão dupla, na qual a exposição a notícias negativas e comparações levou os jovens aos sentimentos de estresse e inadequação.

Tabela 1 – Utilização das redes sociais

DAS REDES SOCIAIS ABAIXO, IDENTIFIQUE A FORMA QUE VOCÊ UTILIZAVA E UTILIZA AGORA	Nº resp	Nº resp2	Nº resp3	Nº resp4	Nº resp5
	NUNCA USEI	PASSEI A USAR NA PANDEMIA	USAVA ANTES DA PANDEMIA MAS NÃO USO MAIS	USO DIRETO ANTES E DURANTE A PANDEMIA	
Facebook	7 7,69%	12 13,19%	27 29,67%	45 49,45%	91 100%
Whatsapp	0 0,00%	0 0,00%	1 1,10%	90 98,90%	91 100%
Youtube	4 4,40%	18 19,78%	5 5,49%	64 70,33%	91 100%
TikTok	38 41,76%	44 48,35%	1 1,10%	8 8,79%	91 100%
Instagram	1 1,10%	6 6,59%	1 1,10%	83 91,21%	91 100%
Snapchat	39 42,86%	3 3,30%	42 46,15%	7 7,69%	91 100%
Twitter	24 26,37%	15 16,48%	20 21,98%	32 35,16%	91 100%

Fonte: ResearchGate, (2023).

A tabela apresentado em questão, tem a funcionalidade de apresentar o desempenho do uso de redes sociais antes e durante a pandemia, para fazer comparação com base as repostas e ser analisado para maior entendimento do estudo.

2.5. Estratégias de Enfrentamento:

É crucial oferecer estratégias e apoio para ajudar os jovens da geração Z a enfrentar a ansiedade. Isso inclui promover o uso saudável da tecnologia, ou seja, diminuir mais o tempo de tela à frente dos aparelhos eletrônicos, seja um computador, notebook, ou celular, para que possam voltar a ter um boa noite de sono, melhorar a forma de pensar e diminuir exponencialmente a causa de Ansiedade.

Inclui ensinar habilidades de enfrentamento emocional, ou seja, demonstrar como os jovens podem lidar com as emoções negativas de forma saudável, sem prejudicar sua saúde mental, isso facilita a diminuir os casos de Ansiedade, mostrando que nem sempre é necessário ter emoções negativas. Isso inclui expressar suas emoções mesmo que os outros não gostem, buscar apoio emocional, praticar técnicas de autocuidado e desenvolver uma atitude positiva perante a vida, realizar alguma atividade física, pois ajuda a manter a saúde mental saudável, tanto que os exercícios físicos liberam o hormônio conhecido como "endorfina", isso se faz pelo fato de ao movimentar o corpo, é produzido uma substância, que quando liberada, promove a sensação de recompensa e bem-estar. Além disso, também ajuda na inibição do estresse e irritação

Outra causa de ansiedade para a geração Z é a carga horária excessiva, tanto em ambientes educacionais quanto profissionais. Estudos indicam que uma carga horária elevada está diretamente associada a níveis mais altos de estresse e ansiedade. Portanto, diminuir essa carga é de grande importância, porque reduziria o estresse, já que menos horas de trabalho ou estudo, permite que os jovens possuam mais tempo para o lazer e descanso, ao mesmo tempo, com a diminuição da carga, ajudaria os jovens a se concentrarem mais ao fazer algum trabalho ou realizar atividades, no que melhoraria a qualidade.

O aumento do Salário da bolsa de Estágio é outra questão que contribui para a ansiedade, já que muitas vezes, os estagiários trabalham em situações precárias com um salário bem abaixo do que deveriam. Alguns dos benefícios desse aumento, seria a diminuição da ansiedade salarial, no qual com um salário adequado, os jovens conseguiram se concentrar melhor nos seus afazeres, já que não teriam tanto a preocupação financeira. Juntamente com isso, o aumento do estágio, iria mostrar os estagiários que seu trabalho está sendo valorizado, o que os deixaria mais incentivado e motivado e ao mesmo tempo poderiam investir para o seu próprio desenvolvimento pessoal.

Inclui também as melhores condições de trabalho, nas quais os Ambientes de trabalho hostis ou inadequados podem exacerbar os níveis de ansiedade e estresse. Com base nisso, um ambiente seguro e saudável é essencial para promover a ansiedade e o bem-estar, um horário flexível iria fornecer aos jovens que pudessem equilibrar melhor as suas rotinas do dia a dia.

Educação e conscientização é importante, pois compreensão sobre a ansiedade e suas causas pode emponderar os jovens a buscar ajuda e adotar estratégias de enfrentamento. Algumas dessas estratégias seriam palestras, mas quais iriam ajudar aos jovens tanto a relaxar quanto compreender a importância disto. Também, é importante que o indivíduo esteja consciente da sociedade volátil em que ele se encontra e que o amadurecimento e as suas vivências são questões que devem ser tratadas e são responsabilizadas, uma vez em que é de grande importância saber lidar com ações e questões que vão além do seu controle, para que haja maior racionalidade perante sua fase jovem até a adultização.

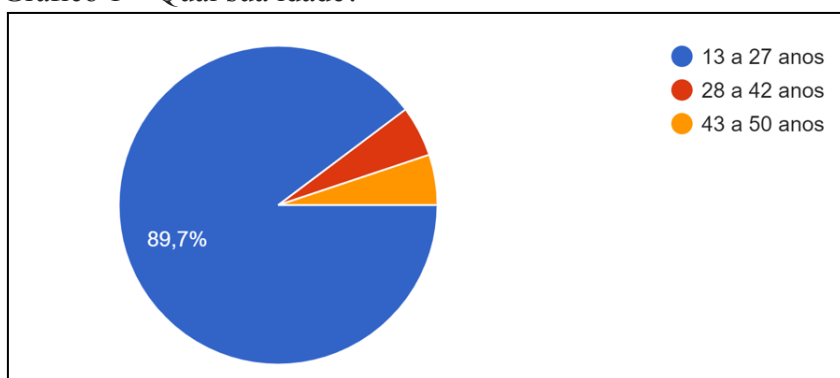
É importante ter em vista, suas oportunidades em contrapartida das gerações anteriores que não tiveram os mesmos privilégios, atualmente a Geração Z é a geração mais conectada e a mais privilegiada em questão educacional, uma vez em que a geração passada lutou para que todos pudessem ter o básico da educação e cultura que antigamente não era vista. Essas oportunidades dão a opção de escolher um futuro melhor do que antes poderia ser alcançado.

Por fim, o suporte social pode fornecer aos jovens segurança emocional necessária para lidar com a ansiedade, algumas formas de fazer isso, seria por meio de grupos de apoio, nas quais jovens poderiam se juntar e assim contar sobre suas experiências e enfrentamentos. Amizades saudáveis seriam um grande suporte emocional e ajuda para ser um apoio com conselhos, e até ajuda em relação a isso.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com base nas informações descritas no artigo, foi realizada uma pesquisa exploratória utilizando o Google Forms, entre os meses de maio e junho de 2024, onde foram entrevistadas 78 pessoas da cidade do Salvador para investigar o seu nível de ansiedade.

Gráfico 1 – Qual sua idade?

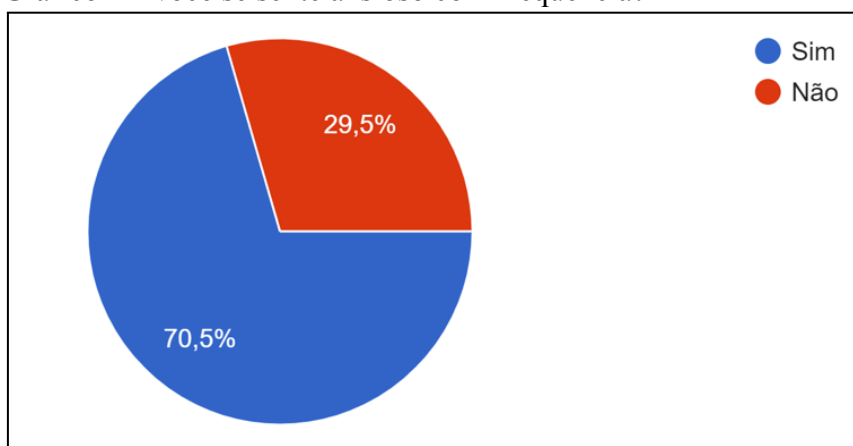


Fonte: Autores, (2024).

Os resultados obtidos por 78 pessoas pesquisadas demonstram que 89,7% responderam que tem entre 13 e 27 anos e que se inclui na geração Z, já os demais resultados 5,1% têm entre 28

e 42 anos em que se faz parte da geração Y 5,1%, e têm entre 43 a 50 anos fazendo parte da Geração X.

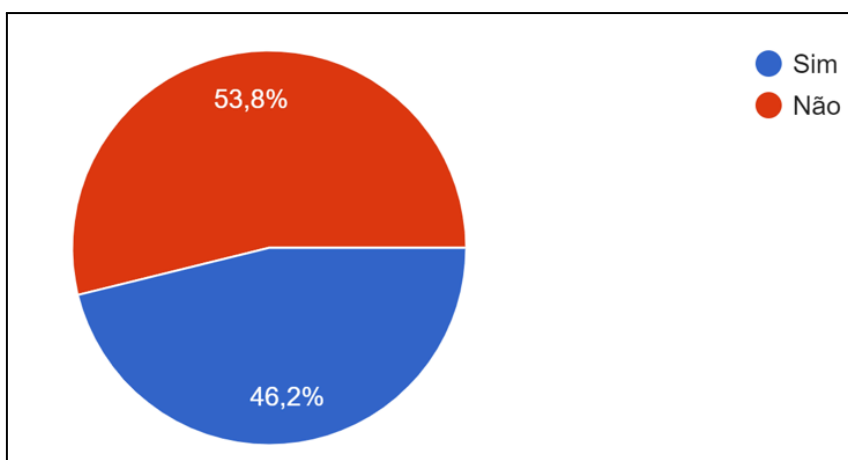
Gráfico 2 - Você se sente ansioso com frequência?



Fonte: Autores, (2024).

No gráfico acima, os resultados obtidos foram de 70,5% responderam que SIM, se sentem ansiosos com frequência e 29,5% escolheram a resposta NÃO se sentem ansioso com frequência.

Gráfico 3 – A sua ansiedade atrapalha a execução das suas atividades do dia a dia?



Fonte: Autores, (2024).

Neste terceiro gráfico, 53,8% responderam que a ansiedade NÃO o atrapalha no dia a dia e 46,2% responderam que SIM.

De acordo com os 03 gráficos acima, 78 respondentes, 55 deles demonstra – se ansiosos, o que é algo comum a se dizer, uma vez em que a ansiedade tem se mostrado um dos grandes males do século XXI, as discussões embasadas nessa pesquisa exploratória nos demonstram que a grande maioria se sente ansioso e que de alguma forma precisa de um atendimento com

um profissional de saúde mental. No terceiro gráfico apresentado, é visto que 42 pessoas de 78 respondentes, não sentem que a ansiedade os atrapalha na sua rotina, que pode ser desde o estudo ao trabalho e o convívio familiar.

A discussão sobre a ansiedade tem sido posta em prática em diversos locais do mundo, e atualmente com a tecnologia avançada, estudantes se preocupam e visam a melhoria desse cenário ansioso em que estamos inseridos, e que muitas das vezes o indivíduo não percebe que seja mental o seu dilema, até que a ansiedade comprometa o seu físico e as suas atividades rotineiras.

Desse modo, é perceptível dizer que deve se cuidar da saúde mental independentemente dos resultados que a ansiedade traz pro cotidiano de cada pessoa, a saúde mental vai além do olho nu, e é responsável por nossas ações e produtividade perante diversos acontecimentos e atividades que por muita das vezes são interrompidas por despertar um gatilho em que não estamos percebendo que está presente em nossas vidas, esses gatilhos nos dão o aviso de que algo, de alguma forma, tem algo de errado que não estamos vendo.

Desse modo, devemos estar conscientes de que não há saúde mental onde não se cuida primeiro do seu interior, a nossa mente é a nossa casa, antes de habitarmos em qualquer lugar, moramos primeiro nela e pequenas atitudes do nosso dia a dia, nos ajuda a enfrentar diversos problemas não vistos que nos trazem mais tarde consequências, como; a alimentação errada, ciclos sociais desestruturados, relacionamentos amorosos e o cuidado pessoal.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, é notório a importância de observar e abordar a ansiedade na geração Z, mas não somente nela, como também nas outras gerações. Dessa forma, ao reconhecer o papel das tecnologias e das redes sociais nessa problemática, é imprescindível promover um ambiente digital mais saudável e oferecer suporte adequado aos jovens e adultos para lidar com a ansiedade. No ambiente de trabalho é necessário estabelecer sistema para coleta de feedbacks, e por meio disso, ficar por dentro da atual situação e se for o caso, ajudar o funcionário a lidar com a ansiedade, seja por meio de um psicólogo ou de outras estratégias.

Além disso, é fundamental incentivar tanto os jovens, quanto os adultos e conscientizar a importância de promover iniciativas de saúde e Bem-estar, como programas de exercícios, acesso a cuidados de saúde mental, contribuindo assim para um ambiente mais saudável, melhorando não só a satisfação dos jovens e adultos, mas também promove uma melhoria na vida social e profissional.

Em suma, ao compreender os fatos discorridos e a importância desse agravante, minha equipe resolveu promover uma ação social, por meio de um aplicativo, conhecido como Psicochat, fornecer um auxílio para lidar com a Ansiedade e assim contribuir para um

ambiente mais saudável, e por meio de um profissional de saúde especializado, proporcionar uma consulta, seja no ambiente externo ou interno, de forma segura e confidencial. Vale ressaltar, que é um aplicativo confidencial, ou seja, nenhuma informação será vazada, nem compartilhada.

REFERÊNCIAS

- American Psychological Association. (2018). *Publication Manual of the American Psychological Association* (6th ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens, Social Media & Technology 2018*. Pew Research Center. Retrieved from <https://www.pewresearch.org> Acesso em: 03/06/2024.
- Annan, K. (2003). *A Global Ethic Now*. New York: United Nations.
- Brotto, T. O que é TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizada) e seus sintomas. Disponível em: <https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/ansiedade-generalizada/>. Acesso em: 11 jun. 2024.
- Carnegie, D. (1936). *How to Win Friends and Influence People*. New York: Simon and Schuster.
- Dimock, M. (2019). Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. Pew Research Center. Retrieved from <https://www.pewresearch.org> Acesso em: 05/06/2024.
- ESCALA 6X1, DOMINGOS E FERIADOS: COMO FUNCIONA? Disponível em: <https://flashapp.com.br/blog/leis-trabalhistas/escala-6x1#:~:Na%20escala%206x1%2C%20os%20colaboradores>. Acesso em: 15 jun. 2024.
- Morais, R. M., Almeida, M. S., Souza, M. A., & Pereira, A. P. (2016). *Metodologia de pesquisa para a ciência da computação*. Porto Alegre: Bookman.
- O QUE O PROJETO ANTIABORTO DIZ SOBRE O FUTURO DO BRASIL. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/coluna/matheus-leitao/os-impactos-da-pandemia-na-geracao-z/mobil>. Acesso em: 10 jun. 2024.
- Parker, K., & Igielnik, R. (2020). *On the Cusp of Adulthood and Facing an Uncertain Future: What We Know About Gen Z So Far*. Pew Research Center. Retrieved from <https://www.pewresearch.org> Acesso em: 10/06/2024.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2018). *Estresse na América: Geração Z*.
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2018). *The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens*. San Francisco, CA: Common Sense Media. Retrieved from <https://www.common Sense Media.org> Acesso em: 08/06/2024.
- Setúbal, D. J. L. As mídias sociais e o impacto na saúde mental da Geração Z - Blog Saúde Infantil. Disponível em: <https://institutopensi.org.br/as-midias-sociais-e-o-impacto-na-saude-mental-da-geracao-z/>. Acesso em: 05 jun. 2024.
- SHINYASHIKI, E. (2009). *A coragem de confiar: Vencer seus medos e encarar novos desafios*. São Paulo: Gente.
- Tillich, P. (1976). *The Courage to Be* (2nd ed.). New Haven: Yale University Press.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood*. New York: Atria Books.
- Twenge, J. M. (2017). *Mídia social, vida social: adolescentes revelam suas experiências*. Senso Comum Med.
- UNICEF. (2021). *State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health*. New York: United Nations Children's Fund. Retrieved from <https://www.unicef.org> Acesso em: 09/06/2024.

ANSIEDADE DE DESEMPENHO. Disponível em:

<https://www.linkedin.com/pulse/ansiedade-de-desempenho-carlla-zanna/>. Acesso em: 09 jun. 2024.