

EQUILÍBRIO ENTRE FAMÍLIA, ESTUDOS, TRABALHO E SAÚDE MENTAL NA VIDA DO JOVEM ADULTO: UM ESTUDO ABRANGENTE

LOUREIRO, Danielle¹
DA LUZ, Ketlyn Eduarda¹
MARTINS, Maria Paula¹
DE OLIVEIRA, Maryana Carolyne¹
VISENTINI, Danielle²
MALAGUEZ, Catiéli²

RESUMO: O objetivo deste artigo visa compreender e relacionar o equilíbrio entre a família, os estudos o seu trabalho e sua saúde mental na vida do jovem adulto, visando observar os conflitos e respectivamente entender como estão interligados e se correlacionam entre estes, os jovens adultos de 21 a 25 anos. Todavia precisam lidar com novas responsabilidades entrelaçadas na vida dos jovens adultos. Os conflitos familiares podem surgir por causa de diferentes expectativas ou da dificuldade de se desvencilhar do controle de seus responsáveis perpetuando em desavenças nos estudos que são causadas pela pressão para ter sucesso acadêmico ou por dificuldades de aprendizagem, afetando possivelmente no trabalho pela falta de experiência ou pela cobrança excessiva. E na saúde mental podem ser causados pelo estresse, pela ansiedade e pela saciedade que são comuns nessa fase da vida e é importante encontrar formas de lidar com eles de forma saudável. Conclui-se que a forma que os jovens lidam com esse empecilho na maioria das vezes não são vistas de forma positiva no cotidiano do jovem adulto por estarem entrelaçadas com o estresse que são causadas na maioria das vezes devido a sua nova rotina e estilos de vida em que se adaptam.

Palavras-chave: Jovem adulto; família; estudos; saúde mental; conflitos.

ABSTRACT: The aim of this article is to understand and correlate the balance between family, studies, work and mental health in the lives of young adults, in order to observe the conflicts and understand how they are interconnected and correlate with each other, young adults aged 21 to 25. Family conflicts can arise because of different expectations or the difficulty of breaking free from the control of their guardians, perpetuating into disagreements in studies caused by the pressure to succeed academically or by learning difficulties, possibly affecting work because of a lack of experience or excessive demands. And in mental health they can be caused by stress, anxiety and satiety, which are common at this stage of life and it is important to find ways of dealing with them in a healthy way. It can be concluded that the way young people deal with these obstacles is often not seen in a positive light in the daily lives of young adults, as they are intertwined with the stress that is often caused by their new routine and the lifestyles they are adapting to.

Keywords: Young adult; family; studies; mental health; conflicts.

1. INTRODUÇÃO

O início da fase adulta é um momento que finda a adolescência e se inicia um novo ciclo de responsabilidades em todos os âmbitos da vida. Há a busca por relacionamentos mais concretos, uma equidade de posição entre pais e filhos, a independência constantemente

¹ Discentes do Curso de Psicologia, SEM 2º 2023/02- Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia – Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

*E-mail para contato: martinsmaria1103@gmail.com

cobrada pela cultura da sociedade, assim como a busca da realização financeira e acadêmica o mais rápido possível. Na atualidade, Andrade (2010) destaca que os jovens adultos se encontram no combate dos diversos estigmas e expectativas enraizadas na sociedade impostas sobre ele, mesmo assim há uma movimentação contra a maré onde, ao invés da independência financeira precoce, é visto uma busca maior pela profissionalização acadêmica que consequentemente traz uma dependência prolongada dos familiares.

Ressalta-se a importância de que essa etapa seja bem sucedida para que os processos seguintes tenham êxito conforme aludido por Erik Erikson em sua Teoria do Desenvolvimento Psicossocial, que traz a importância do alcance da maturidade e independência adaptado ao meio onde o jovem adulto está inserido. Assim, tanto a independência financeira precoce e saída de casa quanto a dependência do cuidado dos pais podem trazer resultados positivos e negativos quanto ao desenvolvimento do jovem e assim gerar consequências nos outros âmbitos da vida.

Diante desse cenário, o desequilíbrio gerado por situações conflitantes entre essas áreas (trabalho, estudo, relacionamento, família) podem trazer complicações ao bem estar físico e emocional do indivíduo, que consequentemente altera o seu desempenho psicossocial. Situações de estresse constante ou de impacto emocional significativo podem causar desregulação em sistemas essenciais para a saúde por também estarem ligados ao emocional. Considerando os aspectos versados mostra-se necessário destacar as condições de saúde mental encontradas no contexto atual quando relacionadas aos diversos segmentos da vida do indivíduo, assim o presente estudo buscou investigar a amplitude da saúde mental em jovens adultos em relação a carreira, convívio familiar e estudos, igualmente conhecer como a participação da família auxilia na manutenção da saúde mental do mesmo, e compreender como fatores de ansiedade e estresse repercutem na saúde mental do jovem adulto, correlacionando com outros fatores como sentimentos experimentados recentemente, na presença ou ausência de uma rede de apoio, ou estado emocional atual de indivíduos entre vinte e um a vinte e cinco anos.

2. DESENVOLVIMENTO

No âmbito deste estudo, o referencial teórico almeja investigar a existência ou a ausência de um equilíbrio entre a trajetória profissional, acadêmica, laços familiares e a saúde

mental dos jovens adultos. A partir dessas questões, investigar os desdobramentos e a importância desses aspectos em suas vidas, dessa forma, busca-se desvelar as possíveis correlações entre o gerenciamento dessas esferas e o bem-estar psicossocial desses indivíduos neste estágio de desenvolvimento crucial de suas vidas.

2.1 Referencial Teórico

A fase do jovem adulto é marcada por vários padrões que caracterizam ou não se o indivíduo foi conduzido a subsidiar essa etapa de desenvolvimento. Como ora foi compreendido o jovem adulto como a consumação da adolescência em uma idade específica, hoje conclui-se que essa etapa é flexível conforme as experiências do sujeito e assim a fronteira entre elas é enfraquecida. Nesse novo ponto de vista social as relações familiares e geracionais tomam um espaço mais presente, afinal é através delas que o indivíduo constrói suas experiências em sociedade (BARROS, 2010).

Contudo, no âmbito da psicologia vemos que a fase adulta é tratada como uma fase estabilizada e sem muitas alterações, afinal é nesse momento em que o sujeito toma para si as responsabilidades que a nova sociedade em que ele foi inserido impõem. Em um momento ele vive a conturbada fase da adolescência, no outro a visão do seu eu se torna mais clara, assim como sua visão sobre o exterior se consolidam e formam as suas próprias opiniões e a busca por independência começa a ganhar força. É nessa etapa em que o indivíduo se insere no mercado de trabalho, busca suas conquistas individualmente e se despede do ninho familiar que outrora era totalmente dependente (OLIVEIRA, 1999).

A Teoria da Identidade de Erik Erikson veio aprimorar os estudos de Sigmund Freud, enquanto o mesmo sugeria que a personalidade era constituída até os 5 anos, Erikson instaurou uma nova perspectiva onde a personalidade emerge de um processo de 8 etapas ao decorrer da vida assim como sofre uma forte influência do meio externo para o seu desenvolvimento e, portanto, não focando somente nos fatores biológicos que pré determinam as crises em cada etapa de desenvolvimento. O jovem adulto para Erikson começa em torno dos 21 a 35 anos e é considerada a etapa mais extensa dos diferentes estágios do ciclo de vida humano, nesse momento o jovem (anteriormente adolescente) recebe a missão de se tornar totalmente independente dos pais e instituições e logo atingindo a maturidade que o seu introspecto necessita para que sua auto identidade seja concluída (SCHULTZ e SCHULTZ,

2016). Em contrapartida, o Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA (BRASIL, 1990) traz o início da vida adulta ao completar 18 anos, assim é notório que a iniciação dessa etapa é variável conforme o indivíduo e os conflitos ao redor.

A fase versada por Erikson é denominada Intimidade versus Isolamento dado que, ademais da construção da independência e consolidação da maturidade, o jovem adulto está enfrentando a tarefa psicossocial de desenvolver intimidade e estabelecer relações profundas e significativas com outras pessoas. É nesse momento em que as emoções tomam um espaço mais importante na vida do indivíduo, afinal a sociabilidade é um fator crucial para a construção do que é denominado vida. Através dessas experiências o sujeito solidifica os seus conceitos sobre si, demonstrando e recebendo afeto abertamente, do mesmo modo como sua base emocional que ditará o comportamento e a forma de lidar com novas pessoas. Os que passam por essa etapa sem firmar os conceitos acima, ou seja, estabelecer a intimidade social em sua vida, acabam tendo dificuldades para enfrentar as adversidades posteriores, o sentimento de solidão se torna presente assim como o isolamento emocional e há uma grande dificuldade para gerar vínculos emocionais profundos. (SCHULTZ e SCHULTZ, 2016).

Consoante, Gomes *et al.* (2022, p. 2) cita que “nessa fase espera-se que os relacionamentos afetivos comecem a ser formados, os estudos sejam definidos, a formação profissional que o jovem Adulto irá seguir e enfim a saída da casa dos pais e comece sua própria vida”, corroborando ao conhecimento de que o jovem, assim que se torna adulto, traz na bagagem a expectativa de independência que é esperada pela sociedade. Essa expectativa para atingir as metas da sociedade podem ser extremamente nocivas para a saúde mental dos jovens gerando sobretudo altos índices de estresse conforme uma pesquisa aplicada por Pinto *et al.* (2015) em jovens adultos portugueses.

2.1.1 Os Obstáculos da Inserção dos Jovens na Vida Adulta

Com as emergentes mudanças sociais presentes na sociedade, a ideia do que é ser adulto ganhou um novo significado. Antigamente o termo adulto era atribuído a aquele que exercia uma atividade profissional e ao estabelecimento de uma família. Com essas mudanças sociais contemporâneas, como a prolongação dos estudos e a notória instabilidade da vida profissional, essa passagem para a idade adulta está sendo cada vez mais lenta, tanto quanto a assunção de responsabilidades adultas por parte dos jovens. Essa transição entre o jovem para

o adulto, ganhou uma nova categoria de indivíduo, denominada de jovem adulto. (ANDRADE, 2010).

De acordo com Andrade (2010), em relação ao prolongamento dos estudos, o contexto social atual tende a incentivar um maior investimento na educação, tendo como objetivo uma profissão no futuro que irá satisfazer esse jovem na parte econômica e em seu âmbito pessoal, o resultado disso é a entrada tardia no mercado de trabalho. Já a instabilidade na carreira, deve-se ao fato de que a incerteza da escolha do futuro emprego, complica a entrada dos jovens adultos no mercado de trabalho.

Outro aspecto muito discutido nessa fase transacional, é a saída tardia desse jovem da casa dos seus pais e familiares. Esse movimento em direção à independência residencial em relação à família de origem, tende a ocorrer em idades mais avançadas, impactando diretamente a formação da própria família, que por consequência, também acaba por ser adiada. Esse fato decorre da instabilidade econômica, presente nesse momento da vida dos jovens adultos (ANDRADE, 2010).

A dependência emocional para com a família, é considerada um sentimento comum, nessa fase da entrada do jovem na vida adulta, pode surgir como uma resposta à pressão e às avalanches de mudanças durante esse momento da vida. Essa dependência do jovem adulto em relação à família pode impactar negativamente essa transição para a vida adulta, podendo limitar oportunidades de crescer pessoalmente, se tornar autônomo e de construção de sua própria identidade (PAIVA, 2020).

Nesse sentido, a dificuldade da inserção dos jovens no mercado de trabalho, acaba afetando diretamente a condição do ninho atravancado, apresentado anteriormente. O contexto atual do país, imediatamente interfere na complexidade dos jovens serem integrados no mercado de trabalho, uma vez que as políticas econômicas e sociais que moldam as oportunidades disponíveis para essa geração. Internalizado a este fato, a falta de experiência dos jovens e ânsia de inovação dos jovens, também acaba por contribuir neste cenário (ROCHA, 2008).

2.1.2 Relação Jovem e Família

A etapa da adolescência assume um papel de extrema relevância no panorama do desenvolvimento humano, caracterizando-se como um período intrincado no qual o jovem

começa a forjar uma compreensão mais abrangente tanto do universo que o cerca quanto de sua própria identidade. Sob o manto de inquietações, ânsia por conhecimento e incerteza sobre o destino, o início dessa fase assinala uma propensão ao afastamento gradual do núcleo familiar, delineando, em contrapartida, o estabelecimento de laços externos que ampliam seus horizontes (ERIKSON, 1986). A vivência da adolescência envolve o sujeito em descobertas, anseios, escolhas e desafios, e têm como consequência marcante sua reestruturação psíquica, bem como a mudança de seu papel na sociedade (ERIKSON, COLE & COLE, SANTROCK, 2003, p.17).

A construção de relações interpessoais complexas em grupos diversos e a falta de reflexão sobre o papel a ser desempenhado na sociedade, destacam uma tendência atual para o imediatismo como principal preocupação. É importante ressaltar que essa dinâmica, caracterizada por uma interligação, culmina nos estágios finais da adolescência, quando se aproxima a transição para a vida adulta, conforme sublinhado por Blos (1998), como um processo de extrema importância em sua consolidação.

Nesse contexto, por Cárdenas (2000), a eleição da escolha profissional se abre como um agente catalisador do itinerário do jovem rumo à maturidade adulta, conferindo uma dimensão marcante à metamorfose de Adolescente para Jovem Adulto. A seleção da carreira delineia uma senda introspectiva na qual se delibera não apenas sobre a trilha acadêmica ou vocacional a ser seguida, mas também sobre as possíveis ramificações que reverberam no futuro. Tal reflexão ecoa em um caleidoscópio que engloba o contexto social, os laços familiares e a esfera pessoal do indivíduo, mesmo que muitas vezes ocorra em níveis inconscientes.

Considerando o contexto das relações familiares e respaldando-nos nas pesquisas por De Oliveira (2003), *apud.* Arsénio (2018), cujo trabalho se destaca pela notável colaboração com diversos autores, destacamos a marcante influência exercida, tanto pelos genitores quanto pelos avós, como figuras de destaque na vida das crianças. Ambos desempenham papéis de relevância indiscutível, contribuindo de maneira substancial para a dinâmica familiar. Esse impacto é corroborado por uma extensa série de investigações, que estabelecem vínculos sólidos entre o afeto concedido por toda família, mas relevando em consideração aqueles com vínculo afetivo mais próximo, e o bem-estar abarcando não apenas a esfera física, mas também a psicológica das crianças.

As dinâmicas familiares adquirem enriquecimento através dos “rituais”, ou seja, ocasiões singulares nas quais a família, tradicionalmente, congrega-se, a datas comemorativas. Essas comemorações não somente minimizam potenciais desavenças, mas também funcionam como construtores de um senso de cumplicidade e harmonia. A coletividade de esforços, direcionada à organização, nessas celebrações cerimoniais em famílias mais instáveis, evidenciam não apenas a coesão inerente à família, mas também a perpetuação de suas tradições e o bom convívio social (Costa, 2014). Percebe-se que a satisfação associada a essas práticas guarda estreita relação com níveis elevados de afetividade, contribuindo para a construção de um ambiente familiar caracterizado por um clima emocional positivo, fator diretamente proporcional à satisfação geral com a vida, bem como ao fortalecimento das emoções e sentimentos prósperos, como citado anteriormente, por mais que existam desavenças entre alguns familiares, é notável o esforço para passar essas datas em harmonia e/ou serem um dos motivos para fazer as pazes (ARSÉNIO 2018, *apud*. KASSER *et al.* 2011).

Em concordância a Arsénio (2018), *apud*. Alarcão (2002) e Relvas (2000), é imperativo adentrar no intrincado mosaico das relações familiares, compreendendo sua natureza complexa e interdependente. Cada membro da família assume múltiplos papéis em distintos contextos, conferindo, assim, uma unicidade intrínseca a cada núcleo familiar. Nessa perspectiva sistêmica, é crucial internalizar que nenhuma família é idêntica, sendo todas elas dotadas de sua singularidade inalienável. O meio familiar, enquanto conceito, ou seja, a percepção e a interpretação desse ambiente pelos seus integrantes, conforme seu desenvolvimento, exerce uma influência decisiva junto do comportamento nas esferas afetivas, sociais, físicas e intelectuais dos membros mais jovens da família. A presença de um ambiente familiar pautado pelo suporte emocional entre as figuras paternas e os filhos engloba uma multiplicidade de elementos que facilitam a adaptação comportamental e psicológica dos indivíduos, particularmente àqueles que estão em transição da adolescência para a fase adulta (LÓPEZ *et.al.*, 2008). Esta realidade traduz-se, numa mitigação dos comportamentos de risco, uma vez que os níveis exacerbados de sintomas internalizantes e externalizantes são expostos e recebidos de uma maneira compreensiva, a falta de apoio e coesão, bem como com a presença de conflitos familiares acentuados é deixada de lado, contribuindo para a proximidade física entre as gerações divergentes, emerge como um facilitador intrínseco das

relações interpessoais, contribuindo, assim, para o fortalecimento dos laços afetivos (TEODORO *et. al.*, 2014).

As principais funções da família são, ao nível interno, o desenvolvimento e a proteção dos seus elementos e, ao nível externo, a socialização, transmissão e adequação da cultura familiar. Assim, a família deve solucionar, com êxito, duas tarefas que podem ser 4 contraditórias: o sentimento de pertença dos seus membros ao grupo (centrípeto) e a individualização/autonomização progressiva dos mesmos (centrífuga) (ALARCÃO, 2002 *apud*. RELVAS, 2000, p.04)

A dinâmica familiar revela-se como um fator de impacto significativo sobre o bem-estar psicológico da juventude. A percepção do suporte social proveniente da família e dos amigos apresenta correlações positivas evidentes com os níveis de bem-estar, conforme revelado nas pesquisas de Leme *et. al* (2015). Essa influência reflete-se, em especial, na qualidade da comunicação entre pais e filhos, atuando como um mediador primordial no que concerne ao bem-estar psicológico dos jovens, com repercussões que abrangem tanto o envolvimento em comportamentos de risco quanto a manifestação de sintomas psicológicos, tanto positivos quanto negativos.

O modelo de bem-estar psicológico, define o bem-estar como resultado do desenvolvimento pessoal e da busca pela autorrealização. Nesse modelo, a felicidade é vista como um subproduto do desenvolvimento e realização individuais, indo além de ser um fim em si mesma ou um objetivo de vida. O bem-estar psicológico abrange seis dimensões fundamentais: a aceitação de si, o domínio do ambiente, relações positivas com os outros, metas na vida, crescimento pessoal e autonomia. (RYFF, 1989, p. 15)

2.1.3 Relação do Jovem com os Estudos e o Trabalho

Em consonância com essa mudança paradigmática referente ao entendimento da carreira, as questões contextuais, incluindo elementos socioculturais, tecnológicos e relacionais, passaram a adquirir maior importância tanto no campo teórico quanto na prática. Os pesquisadores também passaram a investigar a relação entre família e carreira de forma mais enfática, além de abarcar todos os estágios do ciclo de vida. A ampliação do foco nas investigações têm apontado que independentemente da abordagem adotada, a família é considerada um dos fatores de maior influência no desenvolvimento de carreira (WHISTON e KELLER, 2004).

A forma como os pais interagem e educam seus filhos desempenha um papel fundamental no desenvolvimento de comportamentos socialmente adequados futuramente. Isso

ocorre porque os primeiros anos de vida são um período crucial para a formação da personalidade, valores, habilidades sociais e emocionais de uma criança. Esse é um momento crucial do ciclo evolutivo vital familiar. Por parte do jovem, ele experimenta um duplo status de dependência e independência, não sendo completamente autônomo nem totalmente dependente de seus pais (DEY e MORRIS, 1999).

Na cultura brasileira, alguns rituais sinalizam que o adolescente está a caminho de adquirir um status adulto, embora não representem demarcações tão claras disso. A formatura universitária, que antigamente assegurava a entrada do jovem no mercado de trabalho, muitas vezes, delimita o surgimento de uma nova etapa de estudos, no caso de um curso de pós-graduação, não garantindo, necessariamente, sucesso econômico. Atualmente, constata-se um número elevado de jovens que prolongam sua vida estudantil, entrando no mercado de trabalho de maneira mais lenta e gradual (BREUNLIN, SCHWARTZ e KUNE-KARRER, 2000).

Apesar de o desemprego dos jovens ser normalmente mais alto do que o da população em geral, a evolução que vem sendo observada no Brasil mostra-se preocupante, tanto pelo patamar já atingido, como pelo crescente descolamento da taxa de desemprego geral. Ademais, o aumento paulatino da idade em que indivíduos são dependentes – permanecem na casa paterna, recebem ajuda financeira para atender a suas necessidades de consumo e ainda não assumem a responsabilidade de uma nova família – tem levado muitos analistas a falarem de alongamento da juventude. Assim, enquanto o limite etário consagrado na literatura e nas estatísticas se situa em 25 anos, estudos recentes já começam a caracterizar como jovens os indivíduos de até 29 anos (CAMARANO, 2006).

2.1.4 Como as vivências do jovem adulto afetam o sistema imunológico

O sistema imunológico é um complexo sistema biológico, responsável pela defesa do corpo humano, contra ameaças invisíveis e potencialmente prejudiciais. Este atua como uma barreira de defesa, protegendo e defendendo o corpo contra invasões de agentes patogênicos, como bactérias, vírus, fungos, parasitas e até mesmo células cancerosas. O mesmo também é responsável pelo reconhecimento desses invasores e pela produção de anticorpos. Esse sistema imune, é indispensável para garantir a saúde e integridade do organismo, garantindo uma vida plena e saudável a todos os seres humanos (ZAPATERA *et al.*, 2015).

O fortalecimento do sistema imunológico se deve ao cuidado da saúde física e mental, do corpo e do cérebro, cultivando hábitos e práticas saudáveis. A prática de atividades físicas, boa qualidade de sono, dietas balanceadas, culminam na integridade do sistema imune, mantendo eles fortalecidos e prontos para defender o organismo humano (KIM e SU, 2020).

Nesse sentido, é de comprovada importância, também, o cultivo de bons relacionamentos familiares, afetivos e sociais. Essas relações afetam diretamente a conexão entre o bem-estar emocional e físico das pessoas. É de extrema relevância o convívio com pessoas que apoiam e promovem a saúde mental e oferecem apoio emocional, essas, influenciam diretamente e positivamente o aumento da resistência do sistema imunológico (KIM & SU, 2020).

Os impasses sofridos durante essa fase do jovem adulto, influenciam diretamente na sua saúde mental e por o corpo ser uma rede de órgãos e sistemas, consequentemente acaba afetando o pleno funcionamento do sistema imunológico. Essa fase é caracterizada por ser um período de transição crucial, marcado por mudanças na identidade, independência, educação, carreira, relacionamentos e outras áreas da vida. Durante essa fase, os jovens adultos muitas vezes lidam com uma série de desafios, como: estresse financeiro, pressões acadêmicas e profissionais, relacionamentos, indecisões e incertezas (SUVISARI *et al.*, 2009).

Nesse sentido, essas situações geram reações emocionais como o estresse, a ansiedade e até mesmo depressão, impactando significativamente o sistema de defesa do corpo, devido à complexa interação entre o corpo e a mente. Estudos comprovam que essas emoções podem enfraquecer as respostas imunológicas do corpo, tornando o corpo mais suscetível a infecções e doenças. Promover o bem-estar mental através de apoio social, gerenciamento de estresse, busca de ajuda profissional quando necessário e a adoção de estratégias saudáveis de enfrentamento pode não apenas melhorar a saúde mental, mas também fortalecer a resposta imunológica do corpo, contribuindo para uma vida saudável e equilibrada (SUVISARI *et al.*, 2009).

2.1.5 Como o Sistema endócrino influencia nas experiências dos jovens adultos

O sistema endócrino compreende uma série de glândulas e um grupo de órgãos, cuja a principal função é controlar diversas funções do organismo através da produção e liberação de hormônios, estes são substâncias químicas reguladoras, produzidas por glândulas endócrinas.

Essas substâncias, são levadas pela corrente sanguínea e distribuídas por todas as partes do corpo, porém, apenas alguns órgãos e células específicas, são capazes de interpretar os seus estímulos, estes são chamados de órgão alvo (ARAGÃO, 2004).

Está presente no corpo dois tipos de glândulas distintas, as chamadas endócrinas e as exócrinas. As primeiras, têm como característica, liberar seus hormônios diretamente na corrente sanguínea, já as exócrinas liberam suas substâncias químicas dentro de um duto. As principais glândulas, que compõem o sistema endócrino, são denominadas de: Tireóide, gônadas, suprarrenais, hipófise, pineal e paratireoides (ARAGÃO, 2004).

O sistema endócrino desempenha um papel significativo na vida de jovens adultos, uma vez que essa fase da está envolta de diversas mudanças emocionais. Hormônios como a serotonina, a dopamina e o cortisol, todos produzidos por esse sistema, desempenham papéis importantes no controle das emoções, no estresse e no comportamento. Flutuações hormonais podem afetar o humor e a resposta ao estresse em jovens adultos. Desregulações hormonais, também podem estar ligadas a problemas de saúde mental, como a depressão e a ansiedade, que são comuns entre essa faixa etária dos vinte e trinta anos (VAN DEN BELD, 2018).

Nesse sentido, outra questão presente nessa fase, é o fato que o sistema endócrino tem um impacto significativo na saúde sexual e reprodutiva desses jovens adultos. Distúrbios hormonais, como desequilíbrios na tireoide, podem afetar a capacidade de concepção, outras deficiências hormonais como a da testosterona nos homens, também podem ser as causadoras de uma disfunção erétil. Os hormônios sexuais também desempenham um papel importante na libido e no desejo sexual, essas influenciando diretamente no interesse e na motivação sexual em ambos os sexos (CHAHAL & DRAKE, 2007).

2.1.6 A saúde-mental como um todo na vida do Jovem Adulto.

Com a saída da adolescência e a chegada da vida adulta, impactando no cotidiano desse jovem, essa mudanças podem trazer para o jovem uma face incerta sobre seu futuro, às vezes e pode trazer não somente uma falta de controle, como também citado por Carneiro *et. al.* (2022), a entrada no piloto automático, onde o jovem engata em uma rotina seja focar em só trabalhar, só estudar, ou ainda tentar conciliar ambos ao mesmo tempo. Onde gradativamente pode gerar um risco à saúde mental, gerando sintomas de ansiedade, angústia, depressão, entre outros.

De acordo com Minussi (2020), não é somente o que se quer fazer, mas aquilo que se deseja ser, e colocar uma gama de responsabilidades na vida de alguém, sem o devido apoio psicológico, familiar e sócio-histórico-cultural, onde seja possível deixar aos poucos que esse jovem se integre ao mundo e suas responsabilidades possam ser aos poucos estabelecidas, como construir relações afetivas, escolha profissional, estudos, etc. O bem-estar emocional, o bem-estar psicológico e o bem-estar social que, em conjunto, compõem a definição de saúde mental positiva, que dependendo de como é lida, pode definir como esse indivíduo se comporta cotidianamente (LAMERS *et al.*, 2011, MONTE *et al.*, 2015).

3. METODOLOGIA

O presente tratado é, uma pesquisa quali-quantitativa onde, através do método de pesquisa de levantamento survey que, conforme citado por Mineiro (2020), se baseia em uma coleta de dados que são analisadas através da técnica de estatística descritiva que tem como instrumento de coleta um questionário com duração média de 3 a 5 minutos, visamos examinar a amplitude da saúde mental em relação a carreiras, convívio familiar e estudos. O questionário foi composto com um total de 27 perguntas sendo 3 delas elaboradas subjetivamente e totalizadas ao restante das 24 perguntas objetivas em formato de questionário, postos em uma amostra por conveniência, disponibilizada nas redes sociais. Participaram 30 jovens com média de idade de 25 anos, predominante sexo feminino (56,7%) elaborado com base na literatura sobre o tema, e abordou os seguintes tópicos: Família: relacionamento com os pais, irmãos, cônjuge e filhos; Estudos: carga horária, dificuldade e satisfação; Trabalho: carga horária, satisfação e relação com a família e os estudos; Saúde mental: percepção de estresse, ansiedade e sanidade. Direcionada para o público jovem adulto através das redes sociais, com discrepância a alcançar o desígnio proposto com o instrumento de coleta de um questionário online anônimo.

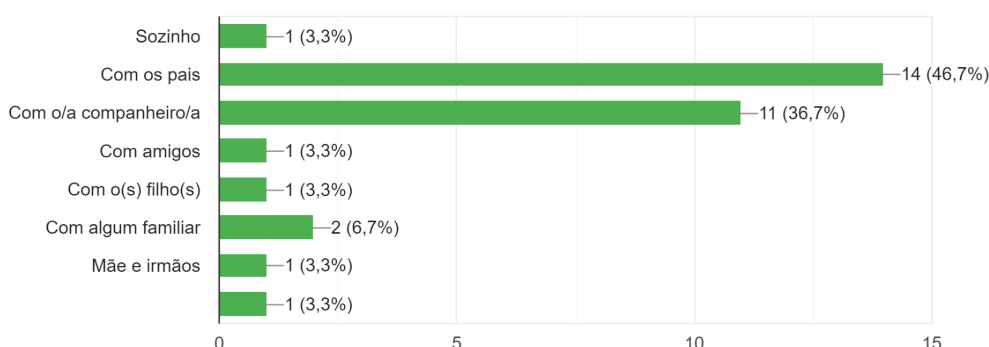
A pesquisa foi realizada durante o total de sete dias onde foi compartilhado com os demais jovens adultos na faixa etária de 21 a 25 anos nas redes sociais das autoras, onde foram obtidos os resultados de 30 jovens adultos onde foi feita uma análise dos materiais apresentados por estes mesmos através dessas respostas e desabafos.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com os resultados obtidos, foi possível analisar que há uma série de responsabilidades entrelaçadas na vida dos jovens adultos, o que afirma pode ver através da ótica de Erikson, onde nessa fase há uma infinidade de possibilidades e escolhas que abrangem a vida desses indivíduos, as margens de uma sociedade que muitas vezes o fazem amadurecer rápido demais e enfrentar desafios que muitas vezes podem não estar preparados para enfrentar, tornando-os sobrecarregados e perdidos.

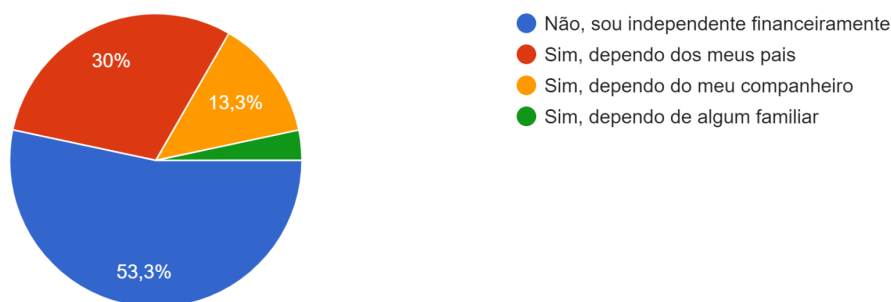
Com quem você mora?

30 respostas



Você depende financeiramente de alguém? Se sim de quem?

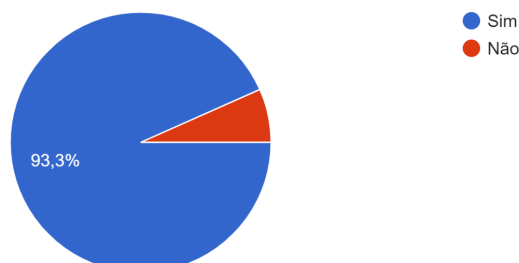
30 respostas



Pôde-se constatar que, no que diz respeito à estrutura familiar, cerca de 47% dos jovens adultos ainda residem com seus pais. Todavia, apenas 30% deles se encontram financeiramente dependentes dos progenitores, enquanto aproximadamente 53% afirmaram gozar de independência financeira.

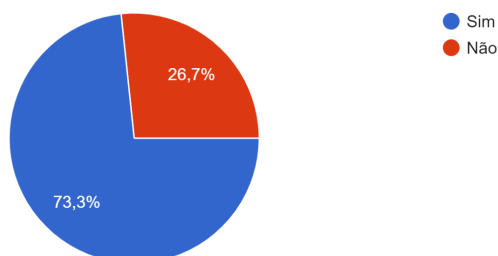
Você possui um bom convívio familiar?

30 respostas



A sua família desempenha um papel significativo no seu bem-estar emocional?

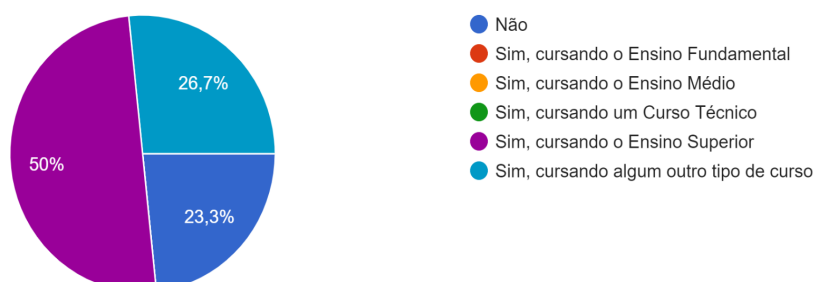
30 respostas



Quanto à qualidade das interações sociais, mais de 90% dos entrevistados alegaram desfrutar de relações familiares satisfatórias. Essa constatação está em consonância com os achados de Costa (2014), que sustenta que, não obstante as singularidades inerentes a cada membro da família, as relações familiares exercem um papel de suma relevância na formação do indivíduo e, de forma muitas vezes implícita, contribuem para o seu bem-estar psicológico. Este aspecto é corroborado pelo fato de que 73% dos participantes anônimos afirmam que a família desempenha um papel notável no seu bem-estar emocional e influencia de maneira significativa suas decisões pessoais.

Você está estudando nesse momento?

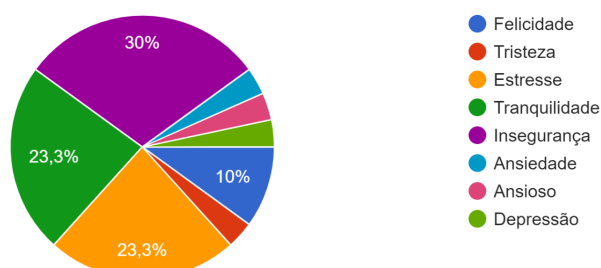
30 respostas



No que concerne aos estudos e ao emprego, é possível estabelecer correlações à luz da perspectiva de Breunlin (2000). Segundo os resultados da pesquisa, mais da metade dos jovens encontra-se atualmente matriculada no ensino superior. Contudo, ainda há um contingente de 23% que não está engajado em atividades educacionais. Quando questionados sobre a capacidade de conciliar trabalho e estudo, a maioria respondeu de forma negativa, alegando que essa conciliação é desgastante e estressante. Além disso, a maioria dos jovens revelou que trabalha por necessidade de sustento, não necessariamente por escolha ou afinidade. Contrariando a perspectiva do autor, que sugere que a inserção dos jovens no mercado de trabalho é uma jornada mais demorada, observamos que boa parte deles já está inserida, embora em grande parte por imperativos econômicos, o que se traduz frequentemente em levar trabalho para casa e ultrapassar a carga horária semanal de 50 horas ou mais.

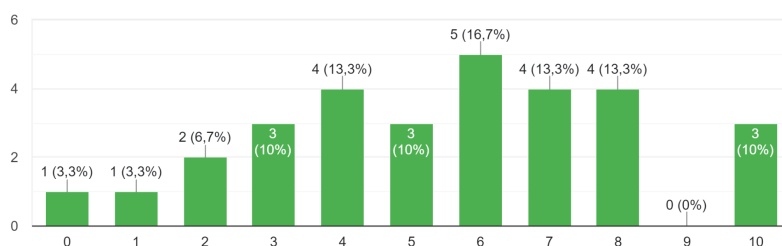
Qual sentimento predominante na sua vida no momento?

30 respostas



Em uma escala de 0 a 10, como você classificaria a sua saúde mental?

30 respostas



A carga emocional e o fardo que esses indivíduos carregam, em sua maioria, exercem um impacto significativo sobre a saúde mental. Esse aspecto também foi objeto de indagação na pesquisa, na qual mais de 32% dos participantes relataram ter feito acompanhamento terapêutico anteriormente, mas não prosseguiram, enquanto 30% nunca recorreram a tal

tratamento. Ademais, foi possível constatar que a maioria dos entrevistados desfruta de relações interpessoais de qualidade, correlacionando-se positivamente com as atividades de lazer praticadas por 83% deles em prol do seu bem-estar. Não obstante, as respostas à pergunta sobre o "sentimento predominante na vida no momento" apresentaram variações notáveis, com 30% mencionando inseguranças, 23% referindo momentos estressantes e 23% descrevendo uma sensação de tranquilidade. Por fim, a avaliação da saúde mental pelos participantes, em uma escala de 0 a 10, resultou em uma média de 6, o que pode ser interpretado como ligeiramente acima da média. No entanto, para indivíduos tão jovens, dotados de significativas responsabilidades conforme revelado pelos resultados, essa pontuação pode ser considerada relativamente baixa.

Afirmando os estudos de Lamers *et al.*, (2011), onde diz que se não há um equilíbrio familiar, emocional, social e psicológico, o futuro desses jovens pode resultar em doenças tanto físicas quanto psicológicas, como transtornos de estresse pós-traumático, burnout, insônia, estresse crônico e depressão. Essas questões acabam por afetar, também, diretamente os sistemas endócrino e imunológico, causando instabilidade no físico.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, o estudo analisado tratou da visão do jovem adulto sobre si como um todo, trazendo questões sobre fenômenos emocionais, psicossociais, de caráter acadêmico e financeiro. As perguntas proporcionaram o entendimento do contexto em que jovens adultos estão inseridos e como eles vivem o cotidiano diante dessa percepção e realidade em que estão inseridos. Consoante com o pensamentos de Andrade (2010) constatou-se que na atualidade há um foco maior na busca pela sucesso financeiro e acadêmico fazendo assim com que os planos para o formação de uma família sejam prorrogados, essa priorização da independência acadêmica traz uma árdua carga de emoções a qual o mesmo está sujeito nesta transição para sua vida adulta, o estresse já é um fator comum para esses, devido a suas rotinas conturbadas e às vezes tumultuadas.

No entanto, é importante notar que a maioria das pessoas que responderam a pesquisa não frequentam a terapia, deixando-as lidar com essas pressões de forma independente. Isso ressalta uma necessidade urgente de promover uma maior conscientização sobre a importância do cuidado com a saúde mental e disponibilizar recursos acessíveis para apoio emocional. Os empecilhos para possuir uma saúde mental estável durante esse estágio de

desenvolvimento são exacerbados por conta de diversos fatores, como as pressões sociais, expectativas elevadas dos próprios adultos jovens e transições significativas em suas vidas profissionais e pessoais. Porém a dificuldade de conciliação entre estudos e trabalho tem um peso significativo na deterioração da saúde mental, o qual foi identificado ser o fator principal de afetação.

Conclui-se então um jovem com metas focadas em sua carreira, onde a formação de uma família é deixada em segundo plano, ainda sim a opinião de pais e responsáveis traz uma influência significativa nas escolhas e decisões do indivíduo, trazendo assim uma visão de um jovem idealizador de um futuro estável como prioridade para poder dar início a construção de sua família pois, mesmo com essa secundarização, foi notório que ainda há uma busca por um parceiro romântico.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Cláudia. Transição para a idade adulta: Das condições sociais às implicações. **Análise psicológica**, v. 28, n. 2, p. 255-267, 2010.

ARAGÃO, José Aderval et al. Sistema Endócrino, **Elementos de Anatomia Humana**, n. 1, p. 162-177, 2004.

ARSÊNIO, Joana Duarte Simões. **A relação entre avós e netos, rituais familiares, clima familiar e bem-estar psicológico em jovens adultos**. v. 2, n. 1 p. 1-77, 2018. Tese de Doutorado.

BARROS, Myriam Moraes Lins de. Trajetórias de jovens adultos: ciclo de vida e mobilidade social. **Horizontes antropológicos**, v. 16, n. 1, p. 71-92, 2010.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 13 de julho de 1990. art. 5º. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8069.htm>. Acesso em: 19 de outubro de 2023.

BREUNLIN, Douglas C.SCHWARTZ, Richard C.KUNE-KARRER, Betty Mac. Trad. Magda França Lopes. Metaconceitos: **transcendendo os modelos de terapia familiar**, v. 6, n. 3, p. 12-16, 2000.

CAMARANO, Ana Amélia Organizadora. **Transição para a vida adulta ou vida adulta em transição?**, v. 66, n. 1, p. 85-90, 2006.

CÁRDENAS, CJ de. Adolescendo: um estudo sobre a constituição da identidade do adolescente no âmbito da escola. **Brasília (DE): Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília, 2000.**

CARNEIRO, Luísa et al. Saúde Mental em Jovens Adultos: O Impacto da Pandemia COVID-19. **Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental**, v. 8, n. 1, p. 6-11, 2022.

CHAHAL, H. S.; DRAKE, W. M. The endocrine system and ageing. **The Journal of Pathology: A Journal of the Pathological Society of Great Britain and Ireland**, v. 211, n. 2, p. 173-180, 2007.

COSTA, Rosalina. Rituais familiares: práticas e representações sociais na construção da família contemporânea. **Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto**, v. 28, n.1, p. 80-96, 2014.

DE OLIVEIRA, Maria Cláudia Santos Lopes; PINTO, Raquel Gomes; SOUZA, Alessandra da Silva. Perspectivas de futuro entre adolescentes: universidade, trabalho e relacionamentos na transição para a vida adulta. **Temas em Psicologia**, v. 11, n. 1, p. 16-27, 2003.

DEY, Ian; MORRIS, Sue. Apoio parental para jovens adultos na Europa. **Interação pai e filho no convívio familiar**, v. 11-12, pág. 915-935, 1999.

FIORINI, Milena Carolina; MORÉ, Carmen Leontina Ojeda Ocampo; BARDAGI, Marucia Patta. Família e desenvolvimento de carreira de jovens adultos no contexto brasileiro: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, v. 18, n. 1, p. 43-55, 2017.

GOMES, Daiane Lobo; DE SOUSA, Luma Pereira; ALVES, Maria Suely Souza; NOGUEIRA, Adriana Goes Urano. Jovem adulto e os conflitos familiares: o impacto das relações para o desenvolvimento do sexto estágio de Erik Erikson. In: **Anais do VIII Congresso Iniciação Científica da Faculdade de Luciano Feijão**. 8., 2022, Juiz de Fora, MG. Anais eletrônicos, Juiz de Fora: UFJF, 2022. p. 1-10. Disponível em: https://flucianofejiao.com.br/flf/wp-content/uploads/2022/10/viii_ini_cient/JOVEM_ADULTO_E_OS_CONFLITOS_FAMILIARES. Acesso em: 2 set. 2023.

LAMERS, Sanne MA et al. Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). **Journal of clinical psychology**, v. 67, n. 1, p. 99-110, 2011.

LEME, Vanessa Barbosa Romera; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; COIMBRA, Susana. Social skills, social support and well-being in adolescents of different family configurations. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 25, p. 9-17, 2015.

LÓPEZ, Estefanía Estévez et al. Clima familiar, clima escolar y satisfacción con la vida en adolescentes. **Revista mexicana de psicología**, v. 25, n. 1, p. 119-128, 2008.

MINEIRO, Márcia. Pesquisa de survey e amostragem: aportes teóricos elementares. **Revista de Estudos em Educação e Diversidade-REED**, v. 1, n. 2, p. 284-306, 2020.

MINUSSI, Bianca Baptisti *et al.* Grupos de risco do COVID-19: a possível relação entre o acometimento de adultos jovens “saúdáveis” e a imunidade. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 2, p. 3739-3762, 2020.

MONTE, Kelly; FONTE, Carla; ALVES, Sónia. Saúde mental numa população não clínica de jovens adultos: da psicopatologia ao bem-estar. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. Ed. Esp. 2, p. 83-87, 2015.

OLIVEIRA, Marta Kohl de. Jovens e adultos como sujeitos de conhecimento e aprendizagem. **Revista brasileira de educação**, v. 1, n. 12, p. 59-73, 1999.

PAIVA, Maria Lucia de Souza Campos. O processo de (in) dependência do adulto jovem. **Revista ARA**, v. 31, n. 2, p. 149-156, 2020.

PINTO, Joana Carneiro et al. Ansiedade, depressão e estresse: um estudo com jovens adultos e adultos portugueses. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 16, n. 2, p. 148-163, 2015.

ROCHA, Sonia. A inserção dos jovens no mercado de trabalho. **Caderno CRH**, v. 21, n. 2 p. 533-550, 2008.

SCHULTZ, Duane P.; SCHULTZ, Sydney Ellen. **Teorias da Personalidade**. 4 ed. São Paulo: Cengage Learning Brasil, Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/books/9786555583946>. Acesso em: 31 ago. 2023.

SUVISAARI, Jaana et al. Mental disorders in young adulthood. **Psychological medicine**, v. 39, n. 2, p. 287-299, 2009.

TEODORO, Maycoln LM et al. Problemas emocionais e de comportamento e clima familiar em adolescentes e seus pais. **Psico**, v. 45, n. 2, p. 168-175, 2014.

VAN DEN BELD, Annewieke W. et al. The physiology of endocrine systems with ageing. **The Lancet Diabetes & Endocrinology**, v. 6, n. 8, p. 647-658, 2018.

WHISTON, Susan C.; KELLER, Briana K. As influências da família de origem no desenvolvimento da carreira: uma revisão e análise. **O psicólogo conselheiro**, v. 32, n. 4, pág. 493-568, 2004.