

EQUILÍBRIO ENTRE FAMÍLIA, ESTUDOS, TRABALHO E SAÚDE MENTAL NA VIDA DO JOVEM ADULTO



LOUREIRO, Danielle. DA LUZ, Ketlyn. MARTINS, Maria Paula. DE OLIVEIRA, Maryana.^{1*}
martinsmaria1103@gmail.com

VISENTINI, Danielle. MALAGUEZ, Catiéli.²

¹Discentes do Curso de Psicologia Nível II 2023/2 - Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

²Docentes do Curso de Psicologia Nível II 2023/2 - Faculdade IDEAU – Bagé/RS



MOSTRA DE
INICIAÇÃO CIENTÍFICA
Mostra de Criação e Inovação

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. Andrade (2010) destaca que os jovens adultos se encontram em combate com as expectativas enraizadas na sociedade impostas sobre ele, mesmo assim há uma movimentação onde, ao invés da independência financeira precoce, é visto uma busca maior pela profissionalização acadêmica que consequentemente traz uma dependência prolongada dos familiares. Nesse viés, a Teoria do Desenvolvimento Psicossocial, traz a importância do alcance da maturidade e independência do jovem adulto conforme o meio onde está inserido. Assim, tanto a independência financeira precoce e saída de casa quanto a dependência dos pais podem trazer resultados positivos e negativos quanto ao desenvolvimento. Logo, o desequilíbrio gerado por situações conflitantes entre essas áreas podem trazer complicações ao bem estar indivíduo e alterar o seu desempenho psicossocial. Portanto 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.

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, 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.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo analisa as complexas responsabilidades enfrentadas por jovens adultos, influenciadas pela rápida maturação imposta por uma sociedade desafiadora. Na esfera familiar, 47% ainda residem com os pais, mas apenas 30% são financeiramente dependentes, enquanto 53% afirmam ter independência financeira. As relações familiares, apontadas como essenciais por Costas (2014), são positivas para mais de 90% dos entrevistados, impactando significativamente o bem-estar psicológico. Quanto a estudos e trabalho, a pesquisa revela que mais da metade está no ensino superior, com 23% fora da educação formal. A conciliação entre trabalho e estudo é desafiadora para a maioria, que muitas vezes trabalha por necessidade. Contrariando Breunlin (2000), a inserção no mercado é precoce, mas implica em longas jornadas. O peso emocional afeta a saúde mental, evidenciado pelos 32% que buscaram terapia. A carga emocional é mitigada por relações interpessoais saudáveis e atividades de lazer, embora sentimentos de insegurança (30%) e estresse (23%) persistam. A avaliação da saúde mental, em média 6 em uma escala de 0 a 10, sugere preocupações para jovens com notáveis responsabilidades. Conforme Lamers et al. (2011), a falta de equilíbrio nas esferas familiar, emocional, social e psicológica pode resultar em doenças físicas e psicológicas, afetando sistemas endócrino e imunológico.



Link: [Resultados da pesquisa sobre Jovens Adultos | Gráfico](#)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo abordou a perspectiva dos jovens adultos sobre diversos aspectos de suas vidas, incluindo emocionais, psicossociais, acadêmicos e financeiros. Consoante com o pensamento de Andrade (2010), ficou evidente que atualmente há uma ênfase maior na busca por sucesso acadêmico e financeiro, o que muitas vezes o jovem, adia os planos de formar uma família. Isso gera um grande impacto emocional, levando a níveis consideráveis de estresse devido às rotinas agitadas. Foi observado que a maioria dos participantes não recorre à terapia, destacando a necessidade urgente de promover a conscientização sobre a importância da saúde mental e disponibilizar recursos acessíveis de apoio emocional. Diversos fatores, como pressões sociais e expectativas elevadas, além das dificuldades em conciliar estudos e trabalho, contribuem para desafios na manutenção da saúde mental durante essa fase de desenvolvimento. Por fim, apesar da priorização da carreira, a influência dos pais e responsáveis ainda é significativa nas escolhas dos jovens, evidenciando uma busca por um futuro estável que permita a construção de uma família.

REFERÊNCIAS

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

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.

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.

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.

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.