

# YOUTH IN THE LABOR MARKET IN THE DIGITAL ERA: CHALLENGES, OPPORTUNITIES AND PSYCHOSOCIAL IMPACTS

## JOVENS NO MERCADO DE TRABALHO NA ERA DIGITAL: DESAFIOS, OPORTUNIDADES E IMPACTOS PSICOSSOCIAIS

DOI: 10.51859/ampla.sset.4126-4

Ângela Aparecida Rodrigues Gonçalves Matias <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Psicóloga – CRP 06/128215.

### ABSTRACT

The integration of young people into the labor market has become a more complex process in recent decades, especially in light of technological acceleration and the sociocultural transformations brought about by the digital era. This article analyzes, from a psychological and socioeconomic perspective, the challenges faced by young people, the new professional demands, and the emotional impacts resulting from hyperconnectivity. The discussion integrates official data from international and national organizations, as well as clinical reflections accumulated over more than 20 years of experience working with adolescents, young adults, and corporate teams.

**Keywords:** Youth; Labor market; Digital era.

### RESUMO

A inserção de jovens no mercado de trabalho tornou-se um processo mais complexo nas últimas décadas, especialmente diante da aceleração tecnológica e das transformações socioculturais provocadas pela era digital. Este artigo analisa, sob uma perspectiva psicológica e socioeconômica, os desafios enfrentados pelos jovens, as novas exigências profissionais e os impactos emocionais decorrentes da hiperconectividade. A discussão integra dados oficiais de organismos internacionais e nacionais, além de reflexões clínicas acumuladas ao longo de mais de 20 anos de atuação com adolescentes, jovens adultos e equipes corporativas.

**Palavras-chave:** Juventude; Mercado de trabalho; Era digital.

## 1 INTRODUÇÃO

A transição para o mercado de trabalho sempre exigiu dos jovens um conjunto de competências técnicas e emocionais. No entanto, nas últimas décadas, esse processo passou a ocorrer em um ambiente marcado por transformações rápidas, instabilidade e novas formas de organização laboral. A velocidade das mudanças tecnológicas, a expansão da internet e a reconfiguração das relações de trabalho criaram um cenário em que a formação tradicional já não é suficiente para garantir uma inserção sólida.

A percepção clínica acumulada ao longo de duas décadas mostra que o jovem contemporâneo enfrenta uma dupla pressão: conquistar uma vaga e, ao mesmo tempo, sustentar emocionalmente um cenário que muda mais rápido do que sua formação consegue acompanhar. Essa realidade é confirmada por dados recentes. O relatório *Global Employment Trends for Youth 2024*, da Organização Internacional do Trabalho (OIT), aponta que a taxa de desemprego juvenil global permanece significativamente superior à de adultos e que a transição para empregos estáveis tem se tornado mais lenta e desigual.

No Brasil, a PNAD Contínua (IBGE, 2024) mostra que jovens de 18 a 24 anos enfrentam uma taxa de desocupação duas vezes maior que a média nacional.

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório, baseada em revisão bibliográfica do tipo narrativa. Foram utilizados artigos científicos, relatórios de organismos nacionais e internacionais, como OIT, IBGE, OCDE e World Economic Forum, além de publicações recentes sobre o tema.

A seleção das fontes considerou a relevância, atualidade e relação com a temática proposta. Também foram incorporadas reflexões oriundas da experiência clínica da autora, com base em mais de 20 anos de atuação com jovens e equipes corporativas.

A análise foi realizada de forma interpretativa, buscando compreender os principais desafios da inserção de jovens no mercado de trabalho na era digital, bem como seus impactos psicossociais.

## 2 DESENVOLVIMENTO

### 2.1 *A geração digital e suas novas formas de aprender e relacionar-se com o trabalho*

A geração atual cresceu imersa em tecnologia. A internet deixou de ser ferramenta e tornou-se ambiente formativo. Isso impacta diretamente a forma como os jovens aprendem, se comunicam e se relacionam com o tempo e com o trabalho. A aprendizagem fragmentada, o consumo rápido de informações e a comunicação imediata moldam um estilo cognitivo que privilegia velocidade, mas que nem sempre favorece profundidade e constância.

Estudos da *American Psychological Association (APA, 2023)* mostram que o uso contínuo de dispositivos digitais está associado à redução da capacidade de concentração e ao aumento de ansiedade em jovens. O ambiente digital estimula respostas rápidas, mas o mercado de trabalho exige continuidade, disciplina e tolerância ao processo. Essa discrepância entre ritmo interno e ritmo externo é uma das principais fontes de sofrimento emocional entre jovens trabalhadores.

A geração contemporânea desenvolveu-se em um contexto profundamente mediado por tecnologias digitais, no qual a internet deixou de ser apenas um instrumento para se consolidar como um ambiente formativo. Nesse sentido, conforme argumenta Marc Prensky (2001, p. 1), os chamados “nativos digitais” apresentam formas diferenciadas de aprendizagem, caracterizadas pela simultaneidade de estímulos e pela rapidez no processamento de informações. Tal configuração contribui para a construção de um estilo cognitivo marcado pela fragmentação do conhecimento e pela preferência por conteúdos dinâmicos e imediatos.

Entretanto, essa dinâmica cognitiva apresenta limitações importantes no contexto profissional. De acordo com Nicholas Carr (2010, p. 115), a exposição contínua a ambientes digitais pode reduzir a capacidade de concentração prolongada e dificultar processos de reflexão profunda. Assim, estabelece-se uma tensão entre o ritmo acelerado do ambiente digital e as exigências do mercado de trabalho, que demandam constância, disciplina e capacidade de sustentação de processos, configurando-se como uma relevante fonte de sofrimento emocional entre jovens.

## 2.2 Desafios entre a Formação e a Prática

Apesar da expansão de oportunidades em setores tecnológicos, muitos jovens enfrentam barreiras estruturais. A falta de experiência prática, a formação desconectada das demandas reais e a alta competitividade são fatores que dificultam a entrada no mercado. Além disso, a desigualdade de acesso à qualificação digital aprofunda disparidades entre jovens de diferentes contextos socioeconômicos.

O relatório *Education at a Glance 2024 (OCDE)* destaca que o Brasil possui uma das maiores lacunas entre formação escolar e competências exigidas pelo mercado. Essa lacuna entre teoria e prática não é apenas técnica, é comportamental. Muitos jovens chegam ao mercado dominando conteúdos, mas sem preparo emocional e relacional para lidar com as exigências do ambiente profissional.

A inserção de jovens no mercado de trabalho evidencia uma crescente dissociação entre formação acadêmica e demandas profissionais. Conforme destaca Pierre Bourdieu (1998, p. 25), o sistema educacional nem sempre consegue acompanhar as transformações sociais e econômicas, produzindo um descompasso entre o capital cultural adquirido e as exigências do campo profissional. Esse fenômeno contribui para a dificuldade de inserção de jovens, especialmente em contextos marcados por elevada competitividade.

Além disso, essa lacuna não se restringe ao domínio técnico, mas envolve dimensões comportamentais e emocionais. Segundo Donald Schön (1983, p. 49), a prática profissional exige competências que só se desenvolvem em contextos reais de atuação, como a capacidade de reflexão na ação e adaptação a situações complexas. Dessa forma, muitos jovens ingressam no mercado com conhecimento teórico, porém sem preparo para lidar com as demandas subjetivas e relacionais do trabalho.

## 2.3 O Peso das Competências Socioemocionais

A era digital ampliou o valor das chamadas *soft skills*. Hoje, empresas buscam profissionais capazes de se comunicar com clareza, trabalhar em equipe, lidar com pressão, resolver problemas complexos e adaptar-se rapidamente. A capacidade de aprender continuamente, de lidar com incertezas e de manter estabilidade emocional diante de mudanças tornou-se tão importante quanto o domínio técnico.

Segundo o *Future of Jobs Report 2023*, do World Economic Forum, 44% das habilidades atuais serão transformadas até 2027. Essa mudança exige que jovens

desenvolvam não apenas conhecimento técnico, mas maturidade emocional, algo que não se adquire em cursos rápidos, mas em experiências reais.

No contexto da economia contemporânea, as competências socioemocionais assumem papel central na empregabilidade. Conforme argumenta Daniel Goleman (1995, p. 43), habilidades como autocontrole, empatia e resiliência são fundamentais para o desempenho profissional, muitas vezes superando a importância do conhecimento técnico isolado. Nesse cenário, o desenvolvimento emocional passa a ser um diferencial competitivo relevante.

Adicionalmente, o ambiente de trabalho contemporâneo caracteriza-se por instabilidade e constante transformação. Nesse sentido, Zygmunt Bauman (2001, p. 12) descreve a sociedade atual como “líquida”, marcada pela fluidez e pela ausência de estruturas duradouras. Tal condição exige que os indivíduos desenvolvam capacidade de adaptação contínua, o que reforça a necessidade de maturidade emocional como elemento central na trajetória profissional dos jovens.

#### *2.4 Entre oportunidades e inseguranças*

A expansão tecnológica abriu portas importantes para os jovens, especialmente em áreas digitais, criativas e de inovação. No entanto, esse movimento também trouxe uma camada adicional de complexidade. À medida que novas profissões surgem, outras deixam de existir, especialmente aquelas baseadas em tarefas repetitivas ou operacionais. Esse deslocamento não ocorre de forma abrupta, mas progressiva e é justamente essa transição que gera insegurança entre jovens trabalhadores.

A necessidade de atualização constante tornou-se parte da rotina profissional. Cursos, certificações, novas ferramentas e mudanças de processos passaram a fazer parte de um ciclo contínuo de aprendizagem, que muitas vezes se sobrepõe às demandas emocionais e financeiras dessa fase da vida. Para muitos jovens, a sensação é de estar sempre “correndo atrás” de um mercado que se move mais rápido do que sua capacidade de acompanhar.

Esse cenário alimenta um sentimento crescente de instabilidade. A dúvida sobre quais profissões permanecerão, quais serão transformadas e quais desaparecerão afeta diretamente a construção de projetos de vida. A redefinição constante do que significa “estar preparado” exige do jovem uma maturidade emocional que nem sempre foi desenvolvida ao longo da sua formação.

O *OECD Employment Outlook 2024* reforça essa percepção ao estimar que cerca de 27% dos empregos atuais têm alto potencial de automação nas próximas décadas, ampliando a sensação de incerteza entre jovens que ainda estão consolidando suas identidades profissionais.

A expansão tecnológica ampliou significativamente as oportunidades de inserção profissional, especialmente em setores inovadores. Contudo, esse mesmo movimento gera instabilidade e incerteza. Conforme analisa Manuel Castells (1999, p. 77), a sociedade em rede promove transformações estruturais no trabalho, criando novas ocupações ao mesmo tempo em que elimina funções tradicionais.

Esse processo de transformação contínua impacta diretamente a construção da identidade profissional dos jovens. Segundo Anthony Giddens (2002, p. 54), na modernidade tardia, os indivíduos precisam constantemente reconstruir seus projetos de vida diante de um cenário instável. Assim, a incerteza quanto ao futuro profissional intensifica sentimentos de insegurança e dificulta a consolidação de trajetórias consistentes.

## *2.5 Impactos psicossociais: ansiedade, frustração e desenvolvimento emocional*

A hiperconectividade e a cultura da gratificação imediata têm produzido jovens com menor tolerância à frustração e maior dificuldade em sustentar processos longos. A pressão por resultados rápidos, somada à comparação constante nas redes sociais, intensifica sentimentos de inadequação e ansiedade. A APA (2023) aponta que jovens de 18 a 25 anos são o grupo com maior índice de ansiedade relacionada ao trabalho.

A frustração, muitas vezes vista como obstáculo, é na verdade um elemento estruturante do desenvolvimento emocional. Sem ela, o jovem não aprende a sustentar o processo até que os resultados apareçam. Ao entrar no mercado, muitos enfrentam desmotivação rápida, dificuldade em manter constância e sensação de incapacidade diante de erros. Esses fenômenos não indicam falta de competência, mas falta de preparo emocional, algo que precisa ser trabalhado desde a infância.

A hiperconectividade e a cultura da gratificação imediata têm influenciado significativamente o desenvolvimento emocional dos jovens. Conforme destaca Byung-Chul Han (2015, p. 23), a sociedade contemporânea impõe uma lógica de desempenho contínuo, que contribui para o aumento da ansiedade e do esgotamento psíquico. Nesse contexto, a comparação constante e a pressão por resultados rápidos intensificam sentimentos de inadequação.

Por outro lado, a frustração desempenha papel fundamental no desenvolvimento emocional. De acordo com Donald Winnicott (1975, p. 89), a capacidade de lidar com frustrações é essencial para a construção da maturidade psíquica. Assim, a dificuldade em sustentar processos longos e enfrentar obstáculos não indica ausência de competência, mas sim lacunas no desenvolvimento emocional, que precisam ser trabalhadas ao longo da formação do indivíduo.

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A inserção de jovens no mercado de trabalho na era digital exige uma combinação de competências técnicas, habilidades socioemocionais e maturidade emocional. O cenário é desafiador, mas também repleto de oportunidades inéditas. Para prosperar, o jovem contemporâneo precisa desenvolver não apenas conhecimento técnico, mas capacidade de adaptação, resiliência e consciência emocional, elementos essenciais para sustentar trajetórias profissionais em um ambiente marcado por mudanças constantes.

A experiência clínica e a observação de diferentes contextos educacionais e corporativos mostram que muitos jovens não carecem de potencial, mas de estrutura emocional para lidar com processos que exigem tempo, constância e enfrentamento de frustrações. A preparação para o trabalho, portanto, não se limita ao domínio de ferramentas ou conteúdos, mas envolve a construção de recursos internos que permitam ao jovem sustentar o caminho até que os resultados apareçam.

### REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA). *Impact of digital media use on youth mental health*. 2023. Disponível em: <https://www.apa.org/monitor/2023/01/impact-digital-media>. Acesso em: 05 maio 2026.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (APA). *Stress in America 2023: Work and stress*. 2023. Disponível em: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2023>. Acesso em: 05 maio 2026.

BAUMAN, Zygmunt. *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BOURDIEU, Pierre. *Os usos sociais da ciência: por uma sociologia clínica do campo científico*. São Paulo: UNESP, 1998.

- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). *Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua)*. 2024. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/trabalho/9173-pnad-continua.html>. Acesso em: 05 maio 2026.
- CARR, Nicholas. *A geração superficial: o que a internet está fazendo com os nossos cérebros*. Rio de Janeiro: Agir, 2010.
- CASTELLS, Manuel. *A sociedade em rede*. São Paulo: Paz e Terra, 1999.
- Giddens, Anthony. *Modernidade e identidade*. Rio de Janeiro: Zahar, 2002.
- Goleman, Daniel. *Inteligência emocional*. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.
- Han, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. Petrópolis: Vozes, 2015.
- Organização Internacional do Trabalho (OIT). *Global Employment Trends for Youth 2024*. Genebra: OIT, 2024. Disponível em: <https://www.ilo.org/global/research/global-reports/youth/2024>. Acesso em: 05 maio 2026.
- Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE). *Education at a Glance 2024*. Paris: OECD Publishing, 2024. Disponível em: <https://www.oecd.org/education/education-at-a-glance/>. Acesso em: 05 maio 2026.
- Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE). *OECD Employment Outlook 2024*. Paris: OECD Publishing, 2024. Disponível em: <https://www.oecd.org/employment-outlook/>. Acesso em: 05 maio 2026.
- Prensky, Marc. Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, v. 9, n. 5, p. 1–6, 2001.
- Schön, Donald. *The reflective practitioner: how professionals think in action*. New York: Basic Books, 1983.
- Winnicott, Donald W. *O brincar e a realidade*. Rio de Janeiro: Imago, 1975.
- World Economic Forum (WEF). *The Future of Jobs Report 2023*. Genebra: WEF, 2023. Disponível em: <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2023/>. Acesso em: 05 maio 2026.