A sociedade contemporânea atravessa uma transformação silenciosa na forma como constrói emocionalmente as novas gerações. Nunca existiu tanto acesso à informação, à educação, à tecnologia e às oportunidades de desenvolvimento pessoal. Contudo, paralelamente a este progresso, cresce um fenómeno que começa a preocupar investigadores, educadores, organizações e profissionais de saúde: a crescente dificuldade de muitos jovens em lidar com frustração, crítica, desconforto emocional e adversidade prolongada.

A discussão em torno da chamada "fragilidade emocional" da Geração Z tornou-se frequente nos últimos anos. No entanto, reduzir esta questão a uma simples crítica geracional seria uma análise superficial e injusta. O fenómeno parece resultar de alterações culturais profundas que modificaram os modelos de educação, socialização, validação emocional e construção da autonomia individual.

A Geração Z cresceu num contexto marcado pela hiperconectividade digital, pela velocidade da informação, pela cultura da comparação permanente e por níveis elevados de exposição às redes sociais. Simultaneamente, desenvolveu-se numa sociedade cada vez mais preocupada em eliminar sofrimento emocional, reduzir frustrações e antecipar obstáculos. A intenção coletiva foi frequentemente positiva: proteger emocionalmente crianças e jovens. Contudo, em muitos contextos, essa proteção ultrapassou o limite do acompanhamento saudável e aproximou-se da substituição da experiência individual.

Segundo Ribeiro et al. (2025), os jovens da Geração Z valorizam fortemente propósito, bem-estar psicológico, equilíbrio entre vida pessoal e trabalho e reconhecimento emocional, mas demonstram igualmente maior vulnerabilidade perante ambientes de elevada pressão e instabilidade profissional.

A literatura recente evidencia que muitos jovens apresentam níveis elevados de ansiedade, stress e insegurança emocional, particularmente associados à comparação social contínua, à exposição digital permanente e à necessidade de validação externa. A Oliver Wyman (2023) refere que a Geração Z apresenta quase o dobro da probabilidade de desenvolver problemas relacionados com saúde mental comparativamente a outras gerações, nomeadamente ansiedade e depressão.

Todavia, existe um paradoxo interessante. Embora mais vulneráveis emocionalmente, os jovens desta geração também demonstram maior abertura para falar sobre saúde mental, procurar apoio psicológico e questionar modelos tradicionais de trabalho e bem-estar. Isto

significa que o problema não reside numa suposta “fraqueza moral” da geração, mas numa transformação cultural complexa onde coexistem maior consciência emocional e menor tolerância ao desconforto.

Uma das questões centrais parece relacionar-se com a forma como a sociedade contemporânea alterou a relação das novas gerações com a adversidade. Durante décadas, crescer implicava inevitavelmente confronto com dificuldades progressivas: ouvir “não”, lidar com frustração, resolver conflitos, assumir consequências, esperar por resultados e enfrentar fracassos sem mediação constante. Essas experiências funcionavam como mecanismos invisíveis de treino emocional.

Hoje, muitos desses processos são frequentemente suavizados ou evitados. Em determinados contextos familiares e educativos, o erro passou a ser encarado não como experiência de aprendizagem, mas como ameaça ao equilíbrio emocional. O desconforto deixou de ser compreendido como parte natural do desenvolvimento humano e passou frequentemente a ser tratado como algo que deve ser eliminado imediatamente.

Park et al. (2025) alertam precisamente para os efeitos paradoxais da hiperproteção parental, defendendo que ambientes excessivamente controlados podem comprometer competências fundamentais de autonomia, autorregulação emocional e adaptação futura.

Curiosamente, o cinema continua a funcionar como um espelho simbólico destas transformações sociais. Diversos filmes contemporâneos apresentam narrativas profundamente relacionadas com resiliência, sofrimento, responsabilidade e crescimento emocional.

O filme The Pursuit of Happyness constitui uma metáfora particularmente poderosa desta reflexão. A personagem principal, Chris Gardner, vive num contexto extremo de instabilidade financeira, rejeição profissional e sofrimento psicológico. No entanto, o núcleo da narrativa não reside apenas na pobreza ou na dor, mas na persistência silenciosa perante adversidade contínua. Gardner não é apresentado como invulnerável. Pelo contrário: a narrativa humaniza o medo, a insegurança e o fracasso. Contudo, demonstra simultaneamente que a construção da dignidade humana depende frequentemente da capacidade de continuar apesar das dificuldades.

Esta lógica aproxima-se do conceito científico de resiliência psicológica, entendido como a

capacidade adaptativa perante contextos adversos, permitindo reorganização emocional sem perda total de funcionalidade.

Também o filme Rocky simboliza esta pedagogia da resistência emocional. Rocky não representa apenas vitória física. Representa disciplina, persistência, tolerância ao sofrimento e construção gradual da autoestima através do esforço contínuo. O verdadeiro triunfo do protagonista não está no combate final, mas no processo interno de transformação pessoal.

Já Dead Poets Society acrescenta outra dimensão relevante: a autonomia do pensamento e da identidade individual. O professor John Keating incentiva os alunos a desenvolver voz própria, pensamento crítico e coragem para assumir decisões pessoais. Numa sociedade marcada pela validação digital permanente, esta mensagem adquire especial relevância contemporânea.

Estas narrativas cinematográficas tornam-se importantes porque funcionam como modelos simbólicos de maturidade emocional. Diferentemente da cultura atual da gratificação instantânea, os protagonistas destes filmes crescem através da dificuldade, da responsabilidade e do confronto com limites reais.

Ao mesmo tempo, também o mercado de trabalho sofreu alterações profundas. As organizações contemporâneas exigem adaptação rápida, inteligência emocional, flexibilidade psicológica e capacidade de lidar com ambientes altamente instáveis. No entanto, muitas empresas continuam excessivamente centradas em métricas quantitativas, performance imediata e produtividade constante, negligenciando o desenvolvimento humano e emocional dos colaboradores.

Segundo estudos recentes sobre saúde mental organizacional, muitos jovens profissionais da Geração Z apresentam dificuldades acrescidas em lidar com crítica, pressão prolongada e processos lentos de progressão profissional. Contudo, estes jovens também demonstram forte valorização de ambientes empáticos, lideranças humanas e organizações orientadas para propósito e bem-estar psicológico.

O problema central parece residir no desequilíbrio entre proteção e preparação. Uma sociedade que elimina totalmente o desconforto pode acabar, paradoxalmente, por produzir indivíduos menos preparados para enfrentar a realidade inevitável da vida adulta.

Importa sublinhar que defender resiliência não significa defender endurecimento emocional extremo, ausência de empatia ou romantização do sofrimento. O ser humano necessita de apoio, afeto e segurança emocional. Contudo, também necessita de experiências progressivas de autonomia, responsabilidade e capacidade de superação.

A verdadeira maturidade emocional não nasce da ausência de dificuldades. Constrói-se precisamente na relação equilibrada entre suporte e desafio. A pedagogia contemporânea talvez precise de recuperar esta dimensão esquecida: ensinar novamente que falhar faz parte do crescimento humano e que o desconforto emocional, quando acompanhado de forma saudável, pode funcionar como ferramenta de desenvolvimento psicológico.

Mais do que formar indivíduos perfeitos ou permanentemente protegidos, o grande desafio contemporâneo talvez seja formar pessoas capazes de enfrentar imperfeição, frustração e incerteza sem colapsar emocionalmente.

O cinema continua a recordar-nos aquilo que muitas vezes esquecemos na vida real: nenhum protagonista amadurece evitando constantemente a dor. Cresce porque aprende a atravessá-la.

Referências Bibliográficas

Ribeiro, L. R. G. V., Batista, L. M., Silva, D. R., Gomes, D. R. S. F., Ataides, W. L., Oliveira, J. C., Amorim, J. P. A., & Deus, C. N. (2025). Saúde mental, bem-estar e gestão pessoal na Geração Z: Perspectivas para educação e mercado de trabalho. ARACÊ, 7(9). https://doi.org/10.56238/arev7n9-127

Carmo, E. R., & Bergamo, F. V. M. (2025). Uma análise da saúde mental da Geração Z no ambiente laboral. Dialnet.

Oliveira, J. C. (2025). O consumo de conteúdos gerados por utilizadores e a saúde mental dos jovens: uma perspetiva sobre a geração Z (Dissertação de mestrado). IPAM Porto.

Silva, R. A. (2025). Esperanças e receios de jovens adultos quanto ao futuro: suporte parental, resiliência e saúde mental. Universidade Católica Portuguesa.

Oliver Wyman. (2023). O bem-estar emocional da Geração Z está afetado. https://www.oliverwyman.com

Souza, E. S., et al. (2025). Geração Z no mercado de trabalho: dificuldades e desafios contemporâneos. Centro Paula Souza.