

GESTÃO EM PROCESSOS SUSTENTÁVEIS: A IMPORTÂNCIA DAS SOFT SKILLS NA MELHORIA DA PRODUTIVIDADE E PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA NAS GERAÇÕES “Z” E “MILLENNIALS”

Data de submissão: 16/12/2024

Data de aceite: 05/03/2025

Emily Nefertiti Balbinot

Acadêmica de Medicina - Universidade da
Região de Joinville – UNIVILLE –
Joinville SC

Karol Arias Fernandes

Acadêmica de Medicina - Universidade da
Região de Joinville – UNIVILLE –
Joinville SC

Emmanuela Regina Silveira

Acadêmica de Medicina - Universidade da
Região de Joinville – UNIVILLE –
Joinville SC

Bruno Yuri Cavali

Acadêmico de Medicina - Universidade da
Região de Joinville – UNIVILLE –
Joinville SC

Roseli Terezinha Cunhago

Professor Adjunto - Universidade da
Região de Joinville – UNIVILLE –
Joinville SC

Ana Paula Pezzin

Professor Adjunto - Universidade da
Região de Joinville – UNIVILLE –
Joinville SC

Fernando Novais da Silva

Professor Adjunto - Universidade da
Região de Joinville – UNIVILLE –
Joinville SC

Luciano Henrique Pinto

Professor Adjunto - Universidade da
Região de Joinville – UNIVILLE –
Joinville SC

RESUMO: **Introdução:** No dinâmico cenário do século XXI, as gerações “Z” e “Millennials” enfrentam desafios únicos, exigindo habilidades além do conhecimento técnico, as *Soft Skills*. Estas habilidades emergem como catalisadoras para superar paradigmas anteriores e mitigar transtornos mentais relacionados ao trabalho, como o burnout. **Objetivo:** Investigar o impacto de *soft skills*, incluindo o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, desde a universidade, para não apenas impulsionar a produtividade, mas também melhorar a qualidade de vida e a saúde dos jovens. **Metodologia:** Revisão sistemática seguindo a recomendação PRISMA, com 5 etapas metodológicas para garantir rigor e reprodutibilidade. Etapas incluíram definição da pergunta de pesquisa (método PICO) e

palavras-chave, esquema booleano para busca (“generation” AND “soft skills” AND “work” AND “quality of life”), seleção de artigos nos portais *Pubmed*, *Science Direct*, *Lilacs* e Google Acadêmico. No fim, análise dos resultados via planilhas para gerar os resultados e discussão do artigo. **Resultados:** 16 artigos foram encontrados, com 4 atendendo aos critérios de seleção. Adicionalmente, 5 artigos foram incluídos para complementação teórica. **Discussão:** Adaptações são necessárias por parte dos jovens ao mundo do trabalho na era da economia 4.0, marcada por volatilidade, incerteza, complexidade e ambiguidade (VUCA). Essas mudanças afetam a entrada no mercado de trabalho, causando inseguranças, incertezas e impactos na qualidade de vida e saúde mental. **Conclusão:** diante da complexidade da economia 4.0, jovens enfrentam desafios no mercado de trabalho, afetando qualidade de vida e saúde mental. *Soft Skills* são cruciais para essa adaptação. Universidades devem integrá-las no currículo, e programas acadêmicos enfatizar o desenvolvimento pessoal para garantir uma transição eficaz.

PALAVRAS-CHAVE: geração z, produtividade, soft skills, qualidade de vida

ABSTRACT: Introduction: In the dynamic scenario of the 21st century, generations “Z” and “Millennials” face unique challenges, requiring skills beyond technical knowledge, Soft Skills. These skills emerge as catalysts to overcome previous paradigms and mitigate work-related mental disorders, such as burnout. **Objective:** To investigate the impact of soft skills, including the development of socio-emotional skills, since university, to not only boost productivity, but also improve the quality of life and health of young people. **Methodology:** Systematic review following the PRISMA recommendation, with 5 methodological steps to ensure rigor and reproducibility. Steps included defining the research question (PICO method) and keywords, Boolean search scheme (“generation” AND “soft skills” AND “work” AND “quality of life”), selection of articles in the Pubmed, Science Direct, Lilacs and Google Scholar portals. Finally, analysis of the results via spreadsheets to generate the results and discussion of the article. **Results:** 16 articles were found, with 4 meeting the selection criteria. Additionally, 5 articles were included for theoretical complementation. **Discussion:** Young people need to adapt to the world of work in the era of economy 4.0, marked by volatility, uncertainty, complexity and ambiguity (VUCA). These changes affect entry into the job market, causing insecurities, uncertainties and impacts on quality of life and mental health. **Conclusion:** given the complexity of economy 4.0, young people face challenges in the job market, affecting quality of life and mental health. Soft Skills are crucial for this adaptation. Universities should integrate them into the curriculum, and academic programs should emphasize personal development to ensure an effective transition.

KEYWORDS: generation z, productivity, soft skills, quality of life

1 | INTRODUÇÃO

No cenário dinâmico e digitalizado do século XXI, as gerações “Z” e “*Millennials*” encontram-se diante de desafios únicos, moldando e sendo moldadas por um mundo em constante transformação, que exige adaptação constante. Nesse cenário, as chamadas *Soft Skills* – definidas como habilidades interpessoais que vão além do conhecimento técnico

- emergem como catalisadoras essenciais para a superação de paradigmas legados por gerações anteriores, e assegurar a devida participação das novas gerações no mundo do trabalho, de forma eficaz e sem comprometimento da saúde mental neste processo de inserção no trabalho (KUNZLER *et al.* 2020)

No complexo panorama do mundo profissional contemporâneo, o fenômeno dos transtornos mentais relacionados ao trabalho, como o *burnout*, ansiedade, depressão entre outros; emerge como uma preocupação crescente (BAKARE *et al.* 2019). O *burnout*, por exemplo, que se caracteriza por exaustão física e mental por pressões constantes, e existência de ambiente laboral desafiador, tornou-se uma realidade para muitos, principalmente os mais jovens que relatam as dificuldades de inserção no mundo do trabalho (BAGHURST *et al.* 2014)

Este fenômeno não apenas afeta a saúde física e mental dos indivíduos, mas também ressalta a necessidade premente de abordagens inovadoras, como o desenvolvimento de habilidades socioemocionais – as *soft skills* - e estratégias de gestão de estresse, para mitigar os riscos e promover ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis. Por este cenário é que se desenvolveu a pergunta norteadora deste trabalho: *Qual o benefício das Soft Skills para as gerações “Z” e “Millennials”, para a superação de paradigmas de gerações anteriores, a fim de melhorar produtividade e principalmente a qualidade de vida e saúde dos jovens?*

À medida que – com o passar dos anos - as gerações «Z» e «*Millennials*» assumem o protagonismo no cenário profissional e social, surge uma demanda imperativa por abordagens inovadoras e habilidades que transcendam as fronteiras convencionais. Neste paradigma, as *Soft Skills* - competências interpessoais muitas vezes subestimadas - emergem como poderosas ferramentas para a superação de paradigmas enraizados pelas gerações precedentes (VELÁSQUEZ *et al.* 2024).

Ao abordar as *soft skills* já na universidade, permite que essas habilidades não apenas impulsionam a produtividade no ambiente de trabalho, mas também desempenham um papel fundamental na melhoria da qualidade de vida e saúde dos jovens (FERACO *et al.* 2023).

Este artigo explora a influência transformadora das *Soft Skills* na melhoria da produtividade e, mais crucialmente, na promoção da qualidade de vida e saúde dos jovens. Ao enfatizar aspectos como colaboração, comunicação efetiva, adaptabilidade e inteligência emocional, examinar-se-á como essas habilidades não apenas redefinem os ambientes de trabalho, mas também abrem caminho para uma abordagem mais equilibrada da vida moderna. Busca problematizar a questão da capacidade das gerações emergentes de transcender as limitações impostas por conceitos ultrapassados, abrindo caminho para um futuro mais promissor e equilibrado.

2 | MÉTODO

A pesquisa de revisão foi realizada em 5 etapas, seguindo o rigor metodológico que garantisse a reprodutibilidade das informações encontradas. As etapas estão elencadas na Figura 1:

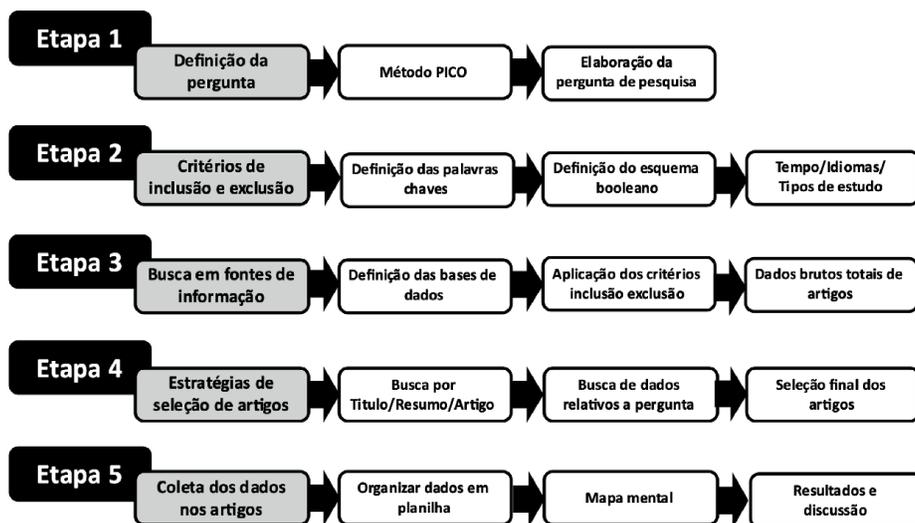


Figura 1: Método de pesquisa empregado e suas 5 etapas de investigação baseado no PRISMA.
Fonte: adaptado de Souza et al (2010)

As etapas desta pesquisa são descritas a seguir:

A Etapa 1, que inclui a definição da pergunta de pesquisa, a ser obtida via método PICO. Uma vez definida a dúvida de investigação, foi então definida as palavras chaves que iriam compor a pesquisa.

A Etapa 2 consistiu em definir o esquema booleano que atendesse a resolução do problema de pesquisa, bem como definições de elegibilidade dos artigos, como tempo [a] Disponibilidade nos idiomas português, inglês e espanhol, [b] ter sido desenvolvido a partir de uma pergunta obtida por método PICO, [c] Relação direta com o objeto de estudo e com a questão norteadora dele, [d] Não apresentar conflitos de interesse. [e] ter no máximo 2 anos de publicação. Estabeleceu-se nessa etapa também que as variáveis a questão das gerações, trabalho, qualidade de vida e as exposições os treinamentos sobre soft skills.

Etapa 3 correspondeu a atividade de definição dos sítios de busca, sendo utilizados os portais *Pubmed*, *Science Direct*, *Lilacs* e *Google Acadêmico*

Etapa 4 foi a fase de seleção dos artigos encontrados nos portais, no qual se seguiu a análise inicialmente pelo título, resumo, e aqueles de interesse foram separados para a análise visando a resposta do problema de pesquisa

Etapa 5 foi realizada a análise dos resultados via uso de planilhas contendo

informações da pergunta PICO e das variáveis eleitas para estudo, objetivando gerar os resultados e discussão do artigo.

3 | RESULTADOS

Considerando os termos exigidos na pergunta de pesquisa conforme Galvão et al. (2014), estabeleceu-se os itens conforme quadro 1:

	P	I	C	O
Definições do Acrônimo	População	Intervenção [ou exposição]	Comparação [relativizar]	Desfecho [outcome]
Componentes da pergunta	<i>Geração Z e Millenials</i>	<i>Acesso a treinamentos para Soft skill</i>	<i>Gerações e realidade de trabalho anteriores</i>	<i>Produtividade e qualidade de vida dos jovens</i>

Quadro 1: Elaboração da pergunta de pesquisa

Fonte: os autores

O resultado da pergunta foi então expressa da seguinte forma: *Qual o benefício das Soft Skills para as gerações “Z” e “Millenials”, para a superação de paradigmas de gerações anteriores, a fim de melhorar produtividade e principalmente a qualidade de vida e saúde dos jovens?*

A partir de então se definiu o esquema booleano para a busca dos artigos interligados a pergunta, sendo o esquema utilizado nas bases de dados o “*generation*” AND “*soft skills*” AND “*work*” AND “*quality of life*”, nas bases de dados Pubmed, Science Direct, Lilacs e Google Acadêmico.

Foram encontrados um total de **16** artigos no esquema booleano, no qual **4** atendiam os critérios de seleção da pesquisa para encontrar proposições que atendessem a dúvida de pesquisa do trabalho. Também contou-se com **4** artigos prévios e um total de **5** foram adicionados fora do esquema booleano para complementação teórica; conforme mostra Figura 2, e a síntese do que foi encontrado no esquema booleano no Quadro 1.

Quadro 1: Etapas de seleção dos artigos

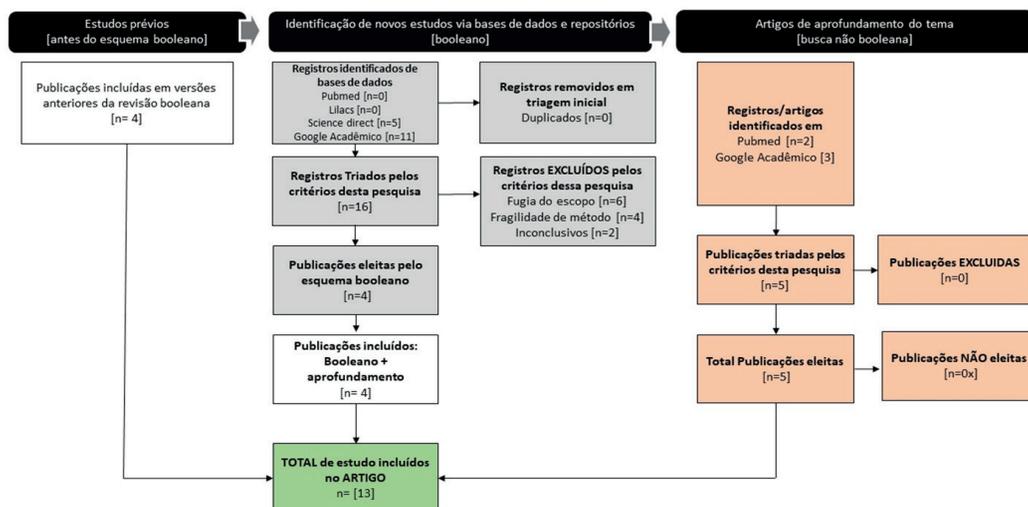


Figura 2: resultados da triagem de artigos. Os autores

QUADRO X: Síntese dos estudos do esquema booleano relativo à pergunta da pesquisa

Autor/ano	Ano	País	Objetivo do estudo	Desenho do estudo	Considerações
1 Bulher et al	2022	Alemanha	Discutir sobre a necessidade de adoção de soft skills para melhoria do processo ensino – aprendizagem	Estudo de série de casos sobre processo de ensino- aprendizagem e avaliação das de soft skills da amostra	Necessita-se educar os estudantes para um futuro cujas características principais são volatilidade, incerteza, complexidade e ambiguidade (“VUCA”). Prevê-se que as lacunas de talentos e competências aumentem em todos os setores nos próximos anos. Os autores defendem ações que combinem tradições didáticas atemporais, como investigação socrática, aprendizagem baseada no domínio e em projetos; com elementos novos, por exemplo, ensino ativo centrado no aluno e e-learning com foco em estudos de caso, bem como os elementos de visualização/metaverso e gamificação
2 Ang et al	2022	EUA	Explorar a eficácia das intervenções de resiliência na melhoria das soft skills, na redução dos sintomas depressivos e na superação dos sintomas de estresse entre estudantes do ensino superior.	Pesquisa sistemática em 10 bases de dados eletrônicas em inglês e chinês. Vinte e nove ensaios randomizados e controlados (ECR) preencheram os critérios de inclusão e foram incluídos nesta revisão. Os tamanhos dos efeitos de 25 ECRs foram calculados para meta-análise e metarregressão.	Os resultados desta meta-análise concluíram que as intervenções de resiliência podem potencialmente construir resiliência e reduzir os sintomas depressivos e de stress entre estudantes do ensino superior. As intervenções foram mais eficazes quando se concentraram na construção da competência e habilidades sociais [soft skill] dos alunos. Portanto, as escolas poderiam modificar/inculcar tais características, fornecendo treinamento de Soft Skill dentro do currículo formal para aprimorar os alunos, resiliência contra adversidades e desafios.
3 Ismail et al	2023	Indonésia	Identificar as soft skills necessárias à Geração Z para ter sucesso na entrada no mundo do trabalho e dos negócios na era da Indústria 4.0 e da Sociedade 5.0.	Revisão de literatura, referente a diversas publicações de periódicos internacionais de renome e periódicos	Esta pesquisa descobriu que existem 10 habilidades interpessoais essenciais que a Geração Z precisa para ter sucesso na Quarta Revolução Industrial e na Sociedade 5.0. Essas habilidades são as seguintes: 1. Resolução de problemas complexos. 2. Pensamento Crítico. 3. Criatividade. 4. Gestão de Pessoas. 5. Coordenação com outras pessoas. 6. Inteligência Emocional. 7. Habilidade de julgamento e tomada de decisão. 8. Orientação para Serviços. 9. Negociação. 10. Flexibilidade Cognitiva Em geral, a Geração Z requer estas 10 competências interpessoais, mas a ação pode ser adaptada às suas necessidades específicas e reais. No contexto de países em desenvolvimento, capacitar a Geração Z tanto em competências técnicas como em competências interpessoais é crucial e estratégico.
4 Baharum et al	2023	Malásia	Identificar os fatores de sucesso que promovem a transição e adaptação efetiva dos enfermeiros recém-formados pelas soft skills	Scoping reviews do Joanna Briggs Institute. Os dados foram extraídos de publicações MEDLINE, Scopus, EBSCOhost e Web of Science publicadas entre 2011 e 2020.	Embora as organizações e instituições de ensino tenham empreendido numerosos esforços para garantir que recém-formados recebam apoio adequado, a personalidade e os valores do egresso são também igualmente importantes para facilitar a adaptação durante o processo de transição. Os programas acadêmicos e no local de trabalho concebidos para recém-formados devem aplicar e enfatizar este conhecimento para desenvolver e fortalecer as soft skill, e as personalidades e valores, especialmente para aumentar a confiança e promover valores proativos que facilitem a adaptação rápida e eficaz dos recém-formados ao seu novo emprego.

Fonte: os autores

4 | DISCUSSÃO

4.1 Os conflitos geracionais e as mudanças nas formas de trabalhar e solucionar problemas na era da economia 4.0

A atualidade vem requerendo que tal adaptação dos jovens ao mundo do trabalho seja assumida pelas universidades, que devem ir além do ensino tecnicista, mas preparar seus egressos para um futuro em que a percepção por eles é determinada por um acrônimo denominado VUCA, que expressa a ideia da sociedade atual marcada por Volatility (volatilidade), Uncertainty (incerteza), Complexity (complexidade) e Ambiguity (ambiguidade); como apresentado por Bulher et al. (2022).

Esse cenário vem impactando o início da carreira profissional de recém-formados, que por sua vez afeta as expectativas deles, que em cenários complexos, incertos, ambíguos e constantemente modificáveis. Tais condições estão ligadas a pós-modernidade, que com sua ênfase na diversidade e desconstrução de normas, tem deixado uma marca inegável na forma como nos relacionamos como sociedade, fato este que as gerações anteriores têm dificuldade de lidar e até mesmo aceitar (Bizelli et al, 2022).

4.2 As inseguranças dos novos cenários: o que vem e como vem afetando os jovens que ingressam no mundo do trabalho

Contudo, as inseguranças e conflitos geracionais experimentados pelos jovens da atualidade, apenas refletem as complexidades e desafios que se apresentam na pós-modernidade já descritas por Gibertini et al. (2022). E tais inseguranças geram incertezas quanto ao futuro e posição que terão na sociedade; que acabam por exercer influência sobre o bem-estar, qualidade de vida e saúde dos jovens recém-formados, como apontou Ang et al. (2022). É claro que todos estes conflitos, interferem também nas competências exercidas e na produtividade desta geração, conforme apresentado por Bulher et al. (2022); que se dá por ausências de habilidades que são do escopo das *Soft Skills*.

A geração Z é um público com características mais tecnológicas em comparação aos grupos passados e essa ascensão da tecnologia tem auxiliado em diversas áreas como a da saúde, educação, segurança etc. Apesar dos benefícios desse recurso em tantas áreas, o seu uso desmedido gera dependência e afeta as relações sociais, causando consequências à saúde mental dos indivíduos, principalmente em adolescentes e jovens (SOUZA, 2019). Assim, incertezas, distúrbios do sono, inseguranças são mais evidentes para essa faixa etária, visto que avaliam e são avaliados através de diversas visões que o mundo tecnológico influencia, sendo visível que atualmente há jovens se privando de uma vida social real em troca de uma virtual (SOUZA, 2019).

Por essa geração estar tão integrada à tecnologia, há um aumento de frustração para atividades que não apresentam respostas instantâneas que corroboram para a ansiedade

patológica e estresse (CERIBELI; LOURENÇO; MARANHÃO, 2023). Dessa forma, as *Soft Skills* servem para aguçar e instigar as mentes jovens, as quais estão cercadas de medos.

4.3 As Habilidades exigidas nos tempos de pós-modernidades

Um estudo conduzido por Ismail et al (2023); apontou a existência de 10 habilidades interpessoais essenciais para a Geração Z e Millenials tenham sucesso na Quarta Revolução Industrial e na Sociedade 5.0. Essas habilidades são: 1. Resolução de problemas complexos. 2. Pensamento Crítico. 3. Criatividade. 4. Gestão de Pessoas. 5. Coordenação com outras pessoas. 6. Inteligência Emocional. 7. Habilidade de julgamento e tomada de decisão. 8. Orientação para Serviços. 9. Negociação. 10. Flexibilidade Cognitiva. Todas estas habilidades foram definidas como *Soft Skills* por Ismail et al. (2023).

Segundo este mesmo autor, as Geração Z e Millenials necessitam destas 10 competências interpessoais - *Soft Skills*, mas a ação pode ser adaptada às suas necessidades específicas e reais. Ismail et al. (2023) ainda aponta que - países em desenvolvimento – a necessidade de capacitar as Geração Z e Millenials na questão das *Soft Skills* em pé de igualdade com competências técnicas é extremamente crucial e estratégico para o desenvolvimento dos países desta categoria, no qual se inclui o Brasil (ISMAIL *et al.* 2023).

É por todo esse cenário que se comenta atualmente sobre as *Soft Skills* e suas necessidades. Ainda mais considerando que haverá um provável colapso de talentos e competências em vários setores do mundo do trabalho a partir da década de 2020 segundo Bulher et al. (2022).

4.4 As importâncias do desenvolvimento das soft skills nas universidades, como meio de preparar o egresso para o mundo do trabalho

Para evitar tal colapso, há uma necessidade de implantar os conceitos de *Soft Skills* no ensino das universidades, de modo que combinem tradições didáticas atemporais, como investigação socrática; com metodologias inovadoras de aprendizagem que trabalhem as competências socioemocionais em meio a discussão de casos e reflexões sobre comportamentos humanos no mundo do trabalho. Ressalta-se resultados encontrados por Bulher et al. (2022); em um estudo *de série de casos* sobre processo de ensino-aprendizagem e avaliação das *Soft Skills*; no qual conclui um fator positivo na mudança comportamental dos jovens universitários.

As melhores estratégias pedagógicas envolviam o emprego de ensino ativo centrado no aluno – como rotação de estações - e *e-learning* com foco em estudos de caso e *storytelling*; bem como os elementos de visualização/metaverso (BULHER *et al.* 2022).

A de se considerar também que todo esse universo vivido pela Geração Z e Millenials têm afetado a saúde mental pelas inseguranças geradas. Uma meta-análise de Ang et

al. (2022); teve o objetivo explorar a eficácia das intervenções pedagógicas em ensino superior que abordassem as *soft skills*; com fomento a resiliência, bem como o impacto na redução dos sintomas depressivos e na superação dos sintomas de estresse entre estudantes do ensino superior. Este estudo contou com 25 ensaios clínicos randomizados e analisados em metarregressão, que evidenciou que intervenções pedagógicas pautadas nas *Soft Skills* - e que abordam a compreensão sobre atos de resiliência – favorecem a adoção de atitudes resilientes com redução dos sintomas depressivos, de ansiedade e de *stress* entre estudantes, com impacto positivo na sua produtividade (ANG *et al.* 2022).

Os autores ainda citam que as universidades precisam modificar/inculcar tais processos pedagógicos a respeito das *Soft Skills* no currículo formal de seus cursos; de forma a aprimorar habilidades com resiliência; úteis contra adversidades e desafios encontrados pelos jovens da atualidade, além de assegurar uma melhoria na saúde mental (ANG *et al.* 2022).

Um exemplo da imprescindibilidade da inserção desses aprendizados dentro do meio acadêmico é exposto por Aquino; Cardoso; Pinho (2019), com um estudo que chega a valores de 80% dos participantes universitários com sintomas depressivos. Não somente nesse caso, como também Nascimento; Santos (2023), Platner *et al.* (2023) e Barbosa; Cordeiro (2023) apresentam e comprovam que a saúde mental está sofrendo impactos negativos dentro das universidades. Assim, a aplicação de tais habilidades fortaleceria e poderia auxiliar nesse aspecto no meio estudantil.

Embora as organizações e instituições de ensino tenham empreendido numerosos esforços para garantir que recém-formados recebam apoio adequado, a personalidade e os valores do egresso são também igualmente importantes para facilitar a adaptação durante o processo de transição (Baharum *et al.* 2023). Os programas acadêmicos e no local de trabalho concebidos para recém-formados devem aplicar e enfatizar este conhecimento para desenvolver e fortalecer as *Soft Skill*, as personalidades e valores, especialmente para aumentar a confiança e promover valores proativos que facilitem a adaptação rápida e eficaz dos recém-formados ao seu novo emprego (BAHARUM *et al.* 2023).

5 | CONCLUSÃO

Defronte ao cenário complexo e dinâmico da economia 4.0, é evidente que os jovens enfrentam desafios significativos ao ingressarem no mercado de trabalho. As inseguranças e incertezas associadas a essa transição afetam não apenas sua qualidade de vida, mas também sua saúde mental. Nesse contexto, as *Soft Skills* emergem como recursos essenciais para enfrentar os desafios da Quarta Revolução Industrial e da Sociedade 5.0. Assim, é crucial que as universidades reconheçam essa necessidade e integrem o ensino dessas habilidades em seus currículos, preparando os estudantes de forma mais abrangente para o mundo profissional. Além disso, programas acadêmicos e de trabalho

devem enfatizar o desenvolvimento da personalidade e dos valores dos indivíduos, promovendo uma transição mais suave e eficaz dos recém-formados para suas carreiras. Essas medidas são fundamentais para garantir que os jovens estejam preparados não apenas para sobreviver, mas também para prosperar em um ambiente de trabalho em constante evolução e desafios.

REFERÊNCIAS

ANG, W. H. D. *et al.* Effectiveness of resilience interventions for higher education students: A meta-analysis and metaregression. *Journal of Educational Psychology*, v. 114, n. 7, p. 1670–1694, out. 2022.

AQUINO, D. R. DE; CARDOSO, R. A.; PINHO, L. DE. Sintomas de depressão em universitários de medicina. *Boletim - Academia Paulista de Psicologia*, v. 39, n. 96, p. 81–95, 1 jun. 2019.

BAGHURST, T.; KELLEY, B. C. An Examination of Stress in College Students Over the Course of a Semester. *Health Promotion Practice*, v. 15, n. 3, p. 438–447, maio 2014.

BAHARUM, H. *et al.* Success factors in adaptation of newly graduated nurses: a scoping review. *BMC Nursing*, v. 22, n. 1, p. 125, 18 abr. 2023.

BAKARE, J. *et al.* Investigation of burnout syndrome among electrical and building technology undergraduate students in Nigeria. *Medicine*, v. 98, n. 42, p. e17581, out. 2019.

BIZELLI, T. V. *et al.* PÓS-MODERNIDADE EXCLUDENTE: Notandum, n. 57, p. 39–53, [s.d.].

BARBOSA, Í. M. DE A.; CORDEIRO, R. M. Depressão e qualidade do sono em estudantes de medicina. *Revista da Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba*, v. 1, n. 3, 31 dez. 2023.

BÜHLER, M. M.; JELINEK, T.; NÜBEL, K. Training and Preparing Tomorrow's Workforce for the Fourth Industrial Revolution. *Education Sciences*, v. 12, n. 11, p. 782, 3 nov. 2022.

CERIBELI, H. B.; LOURENÇO, R. F.; MARANHÃO, C. M. S. DE A. As dificuldades enfrentadas no mercado de trabalho e o bem-estar da geração Z. *Revista Gestão & Conexões*, v. 12, n. 2, p. 5–26, 2023.

FERACO, T. *et al.* An integrated model of school students' academic achievement and life satisfaction. Linking soft skills, extracurricular activities, self-regulated learning, motivation, and emotions. *European Journal of Psychology of Education*, v. 38, n. 1, p. 109–130, 1 mar. 2023.

GALVÃO T. F.; PEREIRA M. G. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. *Epidemiol Serv Saúde* 2014; 23: 183–184.

GIBERTINI, P. Perspectivas críticas sobre a constituição e utilização dos indicadores sociais na modernidade. *REDD – Revista Espaço de Diálogo e Desconexão*, v. 14, n. 2, p. 52–63, 2022.

ISMAIL, D. H.; NUGROHO, J.; ROHAYATI, T. Literature Review: Soft Skill Needed by Gen Z in the Era RI 4.0 and Society 5.0. *Majalah Ilmiah Bijak*, v. 20, n. 1, p. 119–131, 31 mar. 2023.

KUNZLER, A. M. *et al.* Psychological interventions to foster resilience in healthcare students. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, v. 2020, n. 7, 20 jul. 2020.

NASCIMENTO, F. W. A.; SANTOS, A. A. A prevalência de depressão e ansiedade em estudantes de medicina. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 22 dez. 2023.

PAGE M. J.; MCKENZIE J. E.; BOSSUYT P. M. *et al.* A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas. *Rev Panam Salud Publica* 2022; 46: e112.

PLATNER, F. A. DE S. *et al.* Avaliação da ocorrência de depressão e ansiedade em acadêmicos de odontologia da faculdade herrero: evaluation of the occurrence of depression and anxiety in dentistry students at faculdade Herrero. *Revista Gestão & Saúde*, v. 25, n. 2, 4 dez. 2023.

SOUZA, K.; CUNHA, M. X. C. d. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: Uma revisão sistemática da literatura. *Revista Educação, Psicologia e interfaces*, v. 3, n. 3, p. 204-217, Setembro/Dezembro, 2019. ISSN: 2594-5343. DOI: <https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v3i3.156>.

VELÁSQUEZ, A. A. *et al.*. Soft skills and the labor market insertion of students in the last cycles of administration at a university in northern Lima. *Southern perspective / Perspectiva austral*, v. 2, p. 21–21, 30 jan. 2024.