

## O trabalho é muito importante para os jovens

Conseguir trabalho enquanto jovem é um indicador de sucesso profissional a longo prazo. Obter emprego também tem sido relacionado à melhora na autoestima, autoeficácia, e satisfação com a vida.<sup>1-2</sup> No entanto, há uma lacuna enorme na experiência de trabalho por parte de muitos jovens com problemas de saúde mental. A falta da experiência pode ter impacto difícil de amenizar mais tarde na vida.<sup>3-7</sup> Apesar disso, jovens com problemas de saúde mental são capazes de trabalhar e querem trabalhar. É importante encorajar e apoiar os esforços de trabalho dos jovens o mais cedo possível. Os esforços de trabalho precoce também podem ajudar a promover uma identidade como trabalhador e proporcionar experiências que preparem jovens para melhores empregos e mais sucesso. O emprego constrói o capital humano (competências e experiência) que pode levar a planos de carreira no mercado de trabalho primário que proporcionam benefícios, acomodações informais e potencial para a autossuficiência financeira futura. Sem capital humano, muitos jovens acabam presos em um beco sem saída, ganhando salário mínimo ou em empregos sem benefícios (em geral, serviços básicos de limpeza, preparo de alimentos, jardinagem ou trabalhos leve em linha de montagem em fábricas). A maioria dos jovens que apresenta problemas de saúde mental não está "demasiado doente para trabalhar" e o trabalho não chega a ser demasiado estressante para eles. O trabalho pode lhes contribuir para a auto-estima e o sucesso a longo prazo.



## O impacto de receber benefícios logo cedo

É importante manter o maior número possível jovens fora das listas de benefícios de deficiência, o que também beneficia a comunidade. Alguns provedores de serviços clínicos incentivarão os jovens a obterem benefícios, pois proporciona uma rede de segurança. No entanto, com o tempo, os benefícios por incapacidade só apoiarão um jovem adulto em situação de pobreza. Por exemplo, uma pessoa que receba a assistência suplementar teria que pagar 133% da renda mensal para pagar o aluguel de um quarto em Massachusetts.

Além disso, o recebimento de benefícios da previdência social pode acabar sendo um desincentivo ao emprego. Menos de um por cento dos que recebem alguma forma de auxílio da previdência social por invalidez ou benefícios de assistência social suplementares saem da lista e retornam ao trabalho. Também poderá haver pressão familiar para permanecer desempregado se o jovem estiver recebendo benefícios sociais que a família conta como parte da renda. Nessas situações, é melhor procurar aconselhamento na forma de programas sociais para jovens e suas famílias como [Trabalho sem Limites](#) ou [Impacto no Projeto](#) para dissipar medos. Ajude a família a entender que, embora a renda imediata possa parecer útil, existem estratégias de longo prazo que oferecerão uma renda melhor. Eduque os jovens adultos e suas famílias que o Medicaid pode continuar mesmo quando o benefício monetário terminar. Ajude os jovens a se inscreverem apenas no Medicaid e evitar usar os benefícios da Previdência Social como mecanismo para obter o Medicaid (ou MassHealth).

## Cultivar a motivação para atingir metas

Se o jovem estiver relutante em procurar emprego, tente estas abordagens:

- Explore o quê ou onde o jovem gostaria de estar aos 30 anos; isso pode ajudar a esclarecer valores e preferências nas escolhas de emprego para o presente e futuro e motivar a procura atual de emprego.

- Pergunte ao jovem adulto o que é bom e interessado, porque essas habilidades e interesses podem ajudar a identificar empregos para tentar. A identificação de bons momentos do dia também pode ser útil.
- É fundamental expor os jovens a pares que já estão trabalhando ou que têm objetivos de emprego.
- Discuta a diferença entre um emprego e uma vocação/carreira, assim como a importância da educação e treinamento no início de uma carreira.
- Explique que a faculdade não é a única maneira de desenvolver habilidades profissionais. Estágios (normalmente através de sindicatos) ou outros cursos de desenvolvimento de habilidades através de treinamento profissional também são maneiras conseguir bons trabalhos com boa remuneração.
- Tenha como regra que trabalho poderá ser desafiador e se um trabalho não der certo, isso não significa que nenhum deles vai. Mencione a experiência do seu primeiro emprego ou o número de empregos que teve na sua própria jornada de trabalho.
- Use a entrevista motivacional para ajudar uma pessoa jovem a articular os prós/contras de conseguir um emprego.
- Use todas as oportunidades para transmitir que você acredita que o jovem pode ter sucesso no trabalho e ter uma carreira.

## Promover experiências de trabalho

Ter um rendimento ajuda a reforçar o valor do trabalho, promove a confiança no trabalho, desenvolve competências (por exemplo, orçamento), e o mais importante, forma uma identidade que transcende a deficiência. Encontre maneiras de promover o trabalho:

- Incentive e ajude os jovens adultos a obter experiências de aprendizagem baseadas no trabalho enquanto estiverem no ensino médio (por exemplo, estágio, acompanhamento, voluntariado, etc.); colabore com as escolas de ensino médio para incluir metas no plano de aprendizagem ou educação especial. Descubra se são elegíveis para os serviços de transição pré-emprego na escola e estabeleça a conexão.
- Incentive trabalho durante as férias e outros empregos comuns para jovens, como garçons, atendentes em lojas, babá e jardinagem. Cada pedacinho ajuda construir um currículo!
- Incentive a ser consistente no trabalho - explicar que é a base para o real desenvolvimento de uma carreira.
- Proporcione exposição e experiência com as exigências de manter um trabalho competitivo; trabalhar em tempos difíceis aumenta a resiliência e a confiança.
- Incentive o apego ao trabalho; não a posse do emprego. Faz parte do desenvolvimento dos jovens mudar de emprego com frequência. A cada experiência, pergunte: "Do que você gostou nesse trabalho? Do que você não gostou? O que não vamos procurar de novo? Aprendemos alguma coisa?"
- Com o tempo, comece a se concentrar em empregos que levarão ao objetivo de carreira pretendido dos jovens.
- Não tenha medo de começar devagar. Algumas horas por semana podem ser uma boa forma de construir tolerância e confiança!

## Ajudar os jovens a conseguir um emprego

Às vezes, a parte mais difícil é conseguir o primeiro emprego, por isso estas estratégias podem ajudar:

- Forneça orientação concreta sobre como se candidatar a um emprego; como se familiarizar com busca de trabalho online e os procedimentos de como se inscrever para uma vaga online.
- Certifique-se de ensinar aos jovens as competências sociais básicas que os empregadores esperam que demonstrem, tais como, vestimenta, comunicação apropriada (interna e externa), resolução de

- problemas, como pedir ajuda, e gestão tempo e tarefas.
- Discuta os prós e contras da divulgação de um problema de saúde mental e que acomodações solicitar.
  - Encaminhar o jovem para os serviços e agências que possam fornecer orientação e colocação profissional, alternativas de carreira e apoio de emprego (por exemplo, [Clubhouses](#), [Centros de Carreira](#) ).
  - É essencial manter os jovens motivados durante todo o processo, por isso, certifique-se de que as expectativas sejam razoáveis (por exemplo, candidatos não recebem uma ligação de volta imediatamente!)
  - Faça contato regularmente e preste atenção a qualquer parte do processo em que pareça que a pessoa possa ter ficado presa.
  - Mantenha-se positivo e ofereça incentivo! Conseguir emprego é difícil para todos.

Citação recomendada: Ellison, M. & Mullen, M. (2018). Problemas em Emprego para jovens com problemas de saúde mental. Worcester, MA - Faculdade de Medicina da Universidade de Massachusetts, Departamento de Psiquiatria, Sistemas e Centro de Pesquisa de Avanços Psicossociais.

O conteúdo deste folheto foi desenvolvido em parte por uma bolsa com financiamento do Instituto Nacional de Pesquisa em incapacidade, vida independente e Reabilitação e do Centro de Saúde mental Serviços da Administração de abuso de substâncias e Serviços de Saúde mental, Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos (LCA Grant # 90RT5031, The Learning and Working Transitions RTC). O NIDILRR é um Centro da Administração para a vida comunitária (ACL), Departamento de Saúde e Serviços Humanos (HHS). O conteúdo desta folha de sugestões não representa necessariamente a política de NIDILRR, ACL, HHS ou SAMHSA e você não deve assumir o endosso do Governo Federal

**Uma publicação do Centro de Pesquisa de Avanços Psicossociais e Sistemas Um  
Centro de Excelência do Departamento de Saúde Mental de Massachusetts**



## RECURSOS

Para mais recursos para jovens nesta área, visite a página web da ReachHIRE em <http://reachhirema.org/>.

Encontre estes recursos úteis nas transições da página do centro da idade adulta para a pesquisado centro da idade adulta para a pesquisa para publicações: <https://www.umassmed.edu/TransitionsACR/publication/#tipsheetEmployment>

- **Posso contar para meu chefe? Divulgando meu problema mental no trabalho**
- **O desemprego de jovens com problema de saúde mental: O que procurar**
- **Lei de inovação e oportunidade da força de trabalho e sua aplicação à juventude e jovens com sérios problemas mentais**
- **Para fazer funcionar: Mentores profissionais para jovens emergentes com graves problemas de saúde mental**
- **Reabilitação profissional: Um Guia para jovens**
- **Apoio Profissional adaptado para jovens com mentores: Um estudo de viabilidade**
- **Funcionalidades apelativas de apoio profissional de transição para jovens latinos e não-latino consumidores adultos: Objetivos e métodos do estudo**
- **Ingressando no mundo do trabalho: O que jovens com deficiência mental devem saber sobre acomodações**
- **Sistema TAC nos Estados Unidos**

## REFERÊNCIAS

- 1 Aliança nacional sobre doenças mentais (AAMI). (2014). Caminho para a recuperação, Emprego e doença mental. Arlington, VA - Aliança nacional sobre doenças mentais (AAMI)
- 2 Wagner, M., & Newman, L. (2012). Resultados de transição longitudinal de jovens com distúrbios emocionais. *Revista de reabilitação psiquiátrica*, 35(3), 199 - 208. doi: 10.2975/35.3.2012.199.208
- 3 Ramsay, C., Stewart, T., & Compton, M. (2012). Desemprego entre pacientes com psicose de primeiro episódio recém-diagnosticada: Prevalência e correlatos clínicos em amostra dos EUA *Social Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, (Psiquiatria social e epidemiologia psiquiátrica), 47, (5), 797 - 803
- 4 Rinaldi, M. , Killackey, E. , Smith, J., Pastor, G., Singh, S.P., & Craig, T. (2010). Primeira psicose episódio e emprego: Uma revisão. *Revisão Internacional de Psiquiatria*, 22(2), 148 - 162. doi: [10.3109/09540261003661825](https://doi.org/10.3109/09540261003661825) 5
- 5 Tandberg, M. , Ueland, T., Andreassen, O.A., Sundet, K., & Melle, I. (2012). Fatores associados ao estado ocupacional e acadêmico em pacientes com psicose de primeiro episódio, com foco particular na neurocognição. *Psiquiatria social e epidemiologia psiquiátrica*, 47 (11), 1763-1773. doi: 10.1007/s00127-012-0477-x.