

**FACULDADE DAMAS DA INSTRUÇÃO CRISTÃ**  
**CURSO DE BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO**

**YASMIM LAURA SANTOS DE LIMA**

**SÍNDROME DO IMPOSTOR: Uma Análise do Fenômeno na Geração Z**

**Recife**

**2025**

YASMIM LAURA SANTOS DE LIMA

**SÍNDROME DO IMPOSTOR: Uma Análise do Fenômeno na Geração Z**

Trabalho de conclusão de curso apresentado  
à Faculdade Damas da Instrução Cristã,  
como requisito parcial para obtenção ao título  
de Bacharel em Administração, sob  
orientação da Professora Ms. Andréa Karla  
Travassos de Lima.

Recife

2025

**Catalogação na fonte**  
**Bibliotecário Ricardo Luiz Lopes CRB-4/2116**

Lima, Yasmin Laura Santos de.

L732s      Síndrome do impostor: uma análise do fenômeno na Geração Z /  
Yasmin Laura Santos de Lima. - Recife, 2025.  
40 f. : il. color.

Orientador: Prof.<sup>a</sup> Ms. Andréa Karla Travassos de Lima.

Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia - Administração) –  
Faculdade Damas da Instrução Cristã, 2025.

Inclui bibliografia.

1. Síndrome do impostor. 2. Geração. 3. Psicologia  
organizacional. I. Lima, Andréa Karla Travassos de. II. Faculdade  
Damas da Instrução Cristã. III. Título

658 CDU (22. ed.)

FADIC(2025.1- 016)

YASMIM LAURA SANTOS DE LIMA

**SÍNDROME DO IMPOSTOR: Uma Análise do Fenômeno na Geração Z**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade Damas da Instrução Cristã, como requisito parcial para obtenção ao título de Bacharel em Administração.

Defesa Pública em Recife, 18 de junho de 2025.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Orientadora: Profa. Ms. Andréa Karla Travassos de Lima

---

Professora Convidada: Profa. Dra. Ana Lúcia Neves de Moura

## **AGRADECIMENTOS**

Aos meus pais, por todo carinho, amor, dedicação e apoio. Vocês são essenciais. Aos meus amigos, por se fazerem presentes nos momentos complicados, mostrando que era possível. À minha avó, dona Maria, que, independente do plano em que se encontra, fará sempre parte de toda e qualquer conquista em minha vida. Aos meus professores e mestres. Sem vocês, nada seria possível. E a todos aqueles que fizeram e fazem parte deste processo, muitas vezes difícil, mas sempre recompensador, meu muito obrigada!

## RESUMO

O presente trabalho descreveu os aspectos da síndrome do impostor assim como os aspectos socioemocionais e comportamentais da geração Z trazendo as dimensões da influência da síndrome sobre a percepção de competência e autovalor. Ainda, o adoecimento mental provocado ou associado a ocorrência da síndrome e suas implicações na vida pessoal e profissional. Descrevendo como os aspectos comportamentais dessa geração tem modificado esferas como consumo, lazer, relacionamento e principalmente trabalho. Para realização dessa pesquisa foi utilizado levantamentos bibliográficos e estatísticas, através da metologia qualitativa e com fins exploratórios. Foi abordado como a geração Z está imersa no mundo tecnológico e a dependência das redes sociais propiciando uma danosa comparação e a definição de padrões utópicos, causando frustração e outros sentimentos negativos. Por fim, analisou-se as tendências para sociedade como um todo e suas dimensões socioculturais assim como na psicologia organizacional, as discussões para contornar a problemática e propiciar novas diretrizes no mercado de trabalho criando um novo panorama para Psicologia Organizacional, com alto turnover e instabilidade gerando tendências e remodelamento.

**Palavras-chave:** síndrome do impostor; geração Z; psicologia organizacional.

## ABSTRACT

This paper describes the aspects of the impostor syndrome as well as the socio-emotional and behavioral aspects of generation Z, bringing the dimensions of the influence of the syndrome on the perception of competence and self-worth. Also, the mental illness caused by or associated with the occurrence of the syndrome and its implications in personal and professional life. Describing how the behavioral aspects of this generation have changed spheres such as consumption, leisure, relationships and especially work. To carry out this research, bibliographical surveys and statistics were used, through qualitative methodology and for exploratory purposes. It was addressed how generation Z is immersed in the technological world and the dependence on social networks providing a harmful comparison and the definition of utopian standards, causing frustration and other negative feelings. Finally, the trends for society as a whole and its sociocultural dimensions were analyzed, as well as in organizational psychology, the discussions to circumvent the problem and provide new guidelines in the labor market, creating a new panorama for Organizational Psychology, with high turnover and instability generating trends and remodeling.

**Keywords:** impostor syndrome; generation Z; organizational psychology.

## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

Figura 1 – Manifestação do <i>Black 'Trans' Lives Matters</i> , em Londres.....	17
Figura 2 – Estatísticas de Adoecimento Mental .....	23
Figura 3 – Ansiedade na Adolescência .....	24
Figura 4 – Diagnóstico de Mulheres com Transtornos mentais .....	25
Figura 5 – Afastamentos por Saúde mental entre 2014 e 2024 .....	26
Figura 6 – Relação da Síndrome do Impostor com depressão .....	28
Figura 7 – Principais Preocupações por Gerações .....	29
Figura 8 – Percentual de Jovens e Adultos Ativos – 2022 .....	30
Figura 9 – <i>Turnover</i> das Gerações .....	31
Figura 10 – Motivos que fazem a Geração Z Permanecer no trabalho .....	32

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

CIPA - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes

EAD - Ensino a Distância

OMS - Organização Mundial de Saúde

PC - *Personal Computer*

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>09</b>
<b>1.1</b>	<b>Justificativa .....</b>	<b>11</b>
<b>1.2</b>	<b>Objetivos .....</b>	<b>12</b>
1.2.1	Objetivos Gerais .....	12
1.2.2	Objetivos Específicos .....	12
<b>1.3</b>	<b>Estrutura do trabalho .....</b>	<b>13</b>
<b>2.</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>14</b>
<b>2.1</b>	<b>Geração Z e o Adoecimento Mental .....</b>	<b>14</b>
<b>2.2</b>	<b>Diretrizes Comportamentais e Socioculturais .....</b>	<b>16</b>
<b>2.3</b>	<b>A Síndrome do Impostor e seus Aspectos .....</b>	<b>18</b>
<b>3</b>	<b>MÉTODO .....</b>	<b>21</b>
<b>4</b>	<b>RESULTADOS E ANÁLISE DOS DADOS .....</b>	<b>23</b>
<b>4.1</b>	<b>Dados sobre Adoecimento Mental na Geração Z .....</b>	<b>23</b>
<b>4.2</b>	<b>Síndrome do Impostor e o Estudo Epidemiológico .....</b>	<b>27</b>
<b>4.3</b>	<b>Influência da Síndrome do Impostor na Geração Z .....</b>	<b>29</b>
<b>4.4</b>	<b>Transformações e Tendências na Psicologia Organizacional .....</b>	<b>31</b>
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>35</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>38</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Na década de 70, a literatura psicológica trouxe a tona o termo Síndrome do Impostor, que seria a descrição de um processo psicossocial de autonegação capacitativa, dúvida sobre habilidades e consequências próprias resultando na crença do desmerecimento do sucesso ou êxito. Essa Síndrome que ganhou nome apenas na década de 70, já ocorria. No entanto, concomitante a esses estudos, ironicamente, a década foi marcada pelo lançamento dos computadores pessoais ou PC's, além da criação da *Apple* que marcariam para sempre, não apenas o cenário tecnológico, mas a vida humana como um todo (Pereira et al, 2023).

Conforme mencionado, a Síndrome do Impostor infere diretamente nas diretrizes capacitativas e no desenvolvimento de habilidades e suas aplicações, assim como no senso de recompensa e merecimento, esferas que permeiam a vida pessoal e acadêmica, mas principalmente profissional. Ao exercer atividades laborais é necessário a capacitação e habilidade de execução, e por consequência o êxito e o reconhecimento (Pereira et al, 2023).

Conseguinte, os avanços tecnológicos, mudou a vida social e os processos psicológicos atualmente. Os aparelhos e acessórios tecnológicos se tornaram indispensáveis na vida cotidiana. Além disso, reformularam os processos grupais, as formas de apreciar e compartilhar cultura, arte, educação e com muita relevância mudou as esferas organizacionais. Ainda, permitiu que estratégias de marketing, como *storytelling*, *branding* e marketing multicanais que passaram a moldar as necessidades conforme a pirâmide de Maslow e principalmente os aspectos sociais, estima e autorrealização passando a ser ligadas ao consumo do que as marcas representam (Aragão, 2020).

Além disso, o uso da imagem de personalidades e a democratização do acesso as redes sociais, assim como o surgimento de novos influenciadores, diminuindo a influência e o poder da televisão e aumentando o número de influentes em todos os tipos de nichos (Azevedo, 2024).

A primeira geração a nascer imersa nas tecnologias e acompanhar diversos avanços tecnológicos que as anteriores não alcançaram foi a geração Z. Geração composta pelos que nasceram entre 1997 e 2010. Desta forma, foram as primeiras após a criação dos principais equipamentos eletrônicos e tecnológicos. Sendo responsáveis por diversos avanços tecnológicos como o lançamento do *Orkut* e

*Facebook*, ferramentas que mudariam completamente as interações sociais, comunicação e relações, vendo o *Whatsapp* e o *Instagram* transformarem o repertório social e cultural e abrirem espaço para outras redes como o *Tik Tok* (Azevedo, 2024).

Assim, a geração Z foi uma das mais afetadas com a restruturação do repertório social e cultural, os novos meios de comunicação o acesso abrupto a informações, verídicas e não. A criação de artistas mais democráticos, conhecidos como “*influencers*” que se tornaram referência de padrões de vida e consumo de uma forma mais atuante. Ainda, acompanharam as mudanças no panorama profissional, o início da modernização das forças de trabalho e atividades econômicas, sequelas de uma crise econômica mundial, incertezas sobre o mercado futuro e a elevação do custo de vida sendo a geração com maior índice de formação e procura por aperfeiçoamento educacional e profissional (Azevedo, 2024).

Dentre outras características, os indivíduos da geração Z, a alta exposição ao poder de persuasão das redes sociais assim como os espectros do passado e as tendências futuras, além de acontecimentos diversos como revoluções, guerras, crises, a popularização da temática do aquecimento global e outros, forjando uma geração. A marcou como uma geração com um desejo exacerbado por autenticidade e alto nível de autoexigências relacionados a comparação com a vida idealizada nas redes sociais (Sampaio, 2022).

Assim, diante do senso constante de insuficiência, as pressões sociais, os padrões e idealizações utópicas e os desejos distorcidos. A geração Z e a Síndrome do Impostor tem sido um fenômeno de associação e afetado a sociedade atual e o mundo organizacional. A busca incessante por destaque profissional, acadêmico e pessoal associados a inexatidão de padrões palpáveis que geram um alto índice de decepção e frustração. Sendo um dos vetores para sociedade hodierna adoecida mentalmente, causando os maiores índices de ansiedade e depressão da história humana (Pereira *et al*, 2023).

A geração, objeto de estudo, tem revolucionado o mercado de trabalho em suas estruturas psicossociais, movimentando o sentido de trabalho e impulsionando empresas a investirem em captação e retenção de recursos humanos, remodelamento dos modelos de trabalho como o aumento do teletrabalho e híbrido, assim como a propiciação de instrumentos de integração, lazer, atividades e outros, assim como a valorização da psicologia organizacional (Ferreira, 2022).

Dessa forma, o presente estudo, através do levantamento e pesquisa bibliográfica, assim como da coleta de dados e estatísticas, visa descrever e explorar o fenômeno psicológico da síndrome do impostor e sua ocorrência na geração Z, mencionando os processos organizacionais e as relações socioemocionais, e como elas são afetadas em esfera coletiva e individual.

De modo geral a pergunta principal é: como a Síndrome do Impostor influencia os aspectos socioemocionais e comportamentais da geração Z?

### **1.1 Justificativa**

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2022), em 2019 cerca de 1 bilhão de pessoas e mais de 10% de todos os adolescentes conviviam com algum transtorno mental. O suicídio foi responsável por 1 a cada 100 mortes, e a depressão e ansiedade aumentaram 25% no primeiro ano de pandemia, o que se agravou ao decorrer e término. Ainda, segundo o mesmo estudo, apenas uma pequena fração da população afetada teve acesso a atendimento médico e psicológico, intensificando ainda mais as consequências negativas do adoecimento mental e seu acompanhamento.

Fatores como o isolamento social, provocado pela pandemia, intensificaram a reclusão social, inibindo as interações sociais. Inclusive, propiciando uma maior dependência das redes sociais e da tecnologia para lazer, educação, relacionamento e trabalho (OMS, 2022).

A geração Z é a primeira geração nascida imersa na tecnologia e que acompanhou o desenvolvimento e criação dos principais avanços tecnológicos atuais. A geração que sucedeu a geração X, carrega heranças estruturais familiares e processos sociais que se aglutinaram às reformas tecnológicas. A popularização e a imersão nas redes sociais geraram novos padrões de vida, educação, profissional, padrões utópicos e artificiais, que bombardearam as construções psicossociais e criaram uma população frustrada (Collet; Mozatto, 2019).

O acesso simultâneo e instantâneo à diversas informações, a velocidade e praticidade do cotidiano, criaram uma sociedade ansiosa. A abertura e a democratização da educação, em especial a superior e técnica, associadas às pressões das gerações passadas, o distanciamento dos “trabalhos braçais” e a alta concorrência no mercado de trabalho criaram um senso de insegurança. A relação

social, o lazer e conectividade propiciaram o individualismo e “fobia social”. Além disso, o êxodo rural anterior, a alta densidade demográfica e a superlotação das metrópoles geraram um ritmo frenético e desenfreado, ou seja, exaustivo (Collet; Mozatto, 2019).

Assim, a geração estudada se mostra exposta a uma série de fatores propensos ao adoecimento mental. Em especial, a Síndrome do Impostor, conforme mencionado anteriormente, vem afetando a vida e a regulamentação social dessa geração. Os sintomas e danos supracitados, associados, permeiam o forte sentimento de insuficiência e frustração. A autossabotagem, as dúvidas constantes sobre incapacidade, o medo excessivo de falhar e principalmente a relação desproporcional com o sentido de sucesso e alta realização, são as principais características da Síndrome do impostor.

Portanto, a justificativa desse estudo se coloca diante do cenário exposto, e como ele tem permitido muita influência da síndrome do impostor na geração Z, buscando descrever as nuances da síndrome e da geração e como tem afetado a vida social e o mercado de trabalho hodierno.

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1 Objetivo geral**

Analizar a influência da Síndrome do Impostor na geração Z e seu impacto na vida social e profissional.

### **1.2.2 Objetivos específicos**

- a) Descrever as mudanças socioculturais da geração Z.
- b) Identificar os principais sinais e manifestações da Síndrome do impostor na geração Z.
- c) Compreender os fatores que contribuem para o desenvolvimento da síndrome do impostor nesse grupo.
- d) Investigar como a incidência da síndrome do impostor afeta o desempenho profissional da geração Z.

### 1.3 Estrutura

Este trabalho será dividido em cinco capítulos, iniciando pelo capítulo um, onde consta a introdução do tema, abordando o panorama geral do tema sobre a geração Z e os aspectos iniciais da síndrome do impostor, trazendo características inerentes e a problemática da influência da síndrome na geração Z. Em seguida, elencando os objetivos, sendo o principal de analisar a influência da Síndrome do Impostor na geração Z e sua influência na vida social e profissional e os específicos: descrever a percepção dos jovens da geração Z sobre competência e autovalor; identificar os principais sinais e manifestações da Síndrome do Impostor na geração Z; compreender os fatores que contribuem para o desenvolvimento da síndrome do impostor nesse grupo; analisar como a incidência da síndrome do impostor afeta o desempenho profissional da geração Z.

O segundo capítulo (Referencial Teórico) foi subdividido em três seções sendo a 2.1 Geração Z e o Adoecimento Mental, 2.2 Diretrizes Comportamentais e 2.3 Socioculturais e A Síndrome do Impostor e seus Aspectos.

Em Seguida, no terceiro capítulo (Método) foi descrito o processo de levantamento de dados e pesquisa que embasaram o trabalho; e no quarto capítulo (Resultados) os conhecimentos gerados e as conclusões do tema estudado, se dividindo em 4 seções: 4.1 Dados sobre Adoecimento Mental na Geração Z, 4.2 Influência da Síndrome do Impostor na Geração Z, 4.3 Transformações e Tendências Socioculturais, 4.4 Tendências para Psicologia Organizacional.

Por fim, o quinto e último capítulo (considerações finais), formaliza o conteúdo abordado e seus resultados, abordando a pergunta central e os objetivos, sanando as questões e explicitando os resultados alcançados.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

Neste capítulo será descrito o fenômeno do adoecimento mental da geração Z, assim como suas nuances socioculturais, assim como a abordagem inicial sobre a síndrome do impostor e suas relações com a geração Z definições empíricas sobre o panorama proposto.

### 2.1 Geração Z e o Adoecimento mental

A geração Z, ou seja, os indivíduos nascidos entre 1998 e 2012, ou basicamente os atuais jovens (12 a 28 anos) são uma geração marcada por desafios e mudanças tecnológicas. Essa geração, de modo geral está assumindo a posição de adultos, iniciando no mercado de trabalho e “substituindo” a geração X e Y<sup>1</sup>. Consequentemente, essa geração tem se mostrado como adolescentes e jovens adoecidos mentalmente. Os desafios sociais, os padrões elevados, alto custo de vida, mazelas sociais e outros fatores têm feito que os “novos adultos” sejam vítimas de um estresse intenso. 91% dos jovens da geração Z, afirmam ter tido sintomas físicos ou emocionais relacionados ao estresse (APA, 2018).

O fenômeno do adoecimento mental da geração Z tem sido salientado de modo preocupante, tendo em vista os dados alarmantes apresentados. Em pesquisa realizada pela instituição Oliver Wyman, com 10 mil indivíduos, nos Estados Unidos, tiveram resultados estimados de que 50% dos entrevistados façam acompanhamento médico ou psicológico para transtornos mentais e que 39% já sofreram de depressão e 42% de ansiedade. Ainda, foi constatado que a geração Z tem 1,9 vezes mais probabilidade de desenvolverem doenças emocionais que as gerações anteriores (OWF, 2023).

Além disso, a pandemia intensificou o adoecimento da população como um todo, mas em especial as mulheres e o público jovem, em sua maioria parte da geração Z. A pandemia do COVID-19 que iniciou no fim dos anos de 2019 e durou mais de 2 anos, forçando decretos governamentais de isolamentos, gerando caos,

---

<sup>1</sup> Geração X - Designação dada ao conjunto de pessoas que nasceram sensivelmente entre o final dos anos 1960 e o início dos anos 1980, a seguir à geração dos *baby boomers*; Geração Y - Designação dada ao conjunto de pessoas que nasceram sensivelmente entre o início dos anos 1980 e o final dos anos 1990.

mortes massivas (mais de 7 Milhões no mundo), crises econômicas, aumentando o índice de pobreza e vulnerabilidade social, desemprego e diversos itens negativos. Boa parte da geração Z entrou na vida adulta diante do caos da pandemia, com incertezas sobre o futuro socioeconômico e pessoal. Ainda, a primeira geração a nascer imersa na tecnologia e no uso das redes sociais, se tornou refém das tecnologias para o cotidiano. A pandemia da COVID-19 ficou marcada pelos famosos “lockdown” que gerou o isolamento social compulsório (OMS, 2022).

Sendo esse um traço adotado pela geração, os indivíduos dessa geração são majoritariamente individualistas, socio fóbicos e isolados, evitam a possível interação social. Ainda, quando o fazem, preferem os meios virtuais inclusive dentro de sua constelação familiar, o diálogo e a interação social são represados gerando uma das gerações com maior dificuldade de ouvir e falar, de dialogar (Ferreira, 2022).

Em 2022, o pós-doutor em estudos da criança, Hugo Monteiro Ferreira, escreveu o livro “a geração do quarto: quando crianças e adolescentes nos ensinam a amar”. Elencando as dimensões de uma sociedade que não dialoga mais, que evita amigos físicos e negligência o contato com a própria família. Se apegando ao mundo virtual como alternativa a vida real. Assim, temos um adoecimento silencioso, em que muitas vezes se alterna, ou se expõe no mundo digital e se recolhe para os entes (Ferreira, 2022).

Segundo Ferreira (2022, p.21):

O isolamento da geração do quarto ocorre em meio a uma profunda angústia, um sofrimento contundente, uma inquietação mental, uma ausência de vinculação afetiva de modo vertical, um vaivém emocional, algo como não saber o que fazer diante de tantos desafios impostos pela vida cotidiana. “As emoções adoecidas governam” essa geração, e a maneira que ela encontrou de pedir socorro foi, em muitas situações, marcando seus corpos.

Por fim, a convergência das informações supracitadas, influenciam no aumento dos índices de suicídio, que já são a segunda maior causa de mortes no mundo. As altas taxas de violência contra si próprio, são a maior consequência desse cenário de adoecimento (Ministério da Saúde, 2021).

Deste modo as organizações mundiais estão freneticamente buscando alternativas para enfrentar esses desafios e amparar essa sociedade adoecida. A Organização Mundial de Saúde lançou o Plano de Ação Integral para a Saúde Mental 2013-2030 visando que todos os países integrantes da OMS se comprometessesem a buscar alternativas de enfrentamento e ampliasse a rede assistencial para o atendimento de saúde mental (OMS, 2019).

## 2.2 Diretrizes Comportamentais e Socioculturais

Conseguinte, fica claro que a maior característica da geração Z está fortemente conectada ao mundo digital. A cultura digital, marcada pela supervalorização das redes sociais, da conectividade através dos jogos (impulsionando a indústria de jogos para a segunda mais lucrativa do mundo), o advento dos *streamings* e *deliveries* virtuais. Atualmente, atividades como sair para comer, ir ao banco, ir ao cinema, fazer uma reunião e até trabalhar, podem ser feitas sem sair do quarto.

O fácil acesso à informação e a democratização a exposição pública de opiniões permitiram uma geração engajada em pautas sociais e a adesão de ideologias como ideologia de gênero, pautas raciais, ideologias políticas e outras. Isso cria um senso de identidade e pertencimento e movimento as relações sociais com base na adesão a essas ideologias (Costa, 2024.).

Socialmente, são pragmáticos e focados em experiências significativas, buscando segurança financeira. Participam ativamente de ativismo online, mobilizando pessoas por justiça social, mudanças climáticas e direitos humanos. Na educação, preferem métodos dinâmicos e colaborativos, exigindo ambientes modernos que conectem melhor com conteúdo visuais e práticos. A saúde mental é uma preocupação séria, e eles buscam ajuda psicológica, usando plataformas digitais para apoio (Colet *et al*, 2019). As maneiras de agir e os costumes da geração Z mostram um mundo que não para de mudar. Essa geração, de fato, cria expectativas e desejos, influenciando o trabalho e deixando sua marca no mundo todo.

No tocante ao consumo, a cultura e metodologias de consumo mudaram, as tendências de consumo imediatistas e efêmeras, chegam a superar até mesmo a vida útil dos produtos consumidos. Disfarçando o sentido de necessidade, os desejos criados sufocam a necessidade basilar e criam pseudonecessidades. Com o acesso a pluralidade comercial, ao *feedback* imediato de consumo, a possibilidade de procurar em diversos estabelecimentos, vestuário, eletrônicos, alimentos e outros. O público Z intensificou no mercado as buscas por vantagens competitivas e criaram outdoors “*influencers*” persuasivos (Menezes *et al*, 2016).

Além disso, conforme mencionado, a geração atual é engajada em causa sociais e pautas ideológicas, a pluralidade de informações e a democratização de tribos digitais, também impelem a cultura de identidade ao consumo, transformando ideologias em estratégias comerciais. Além disso, percebe-se o apelo comercial de

pautas como racismo, ideologia de gênero, vegetarianismo e veganismo, liberação das drogas, aquecimento global e até posicionamento político (Menezes *et al.*, 2016).

Um marco desse engajamento é o empreendimento da “*cultura woke*” um movimento progressista de ideologias e movimentos sociais. O termo *woke*, significa “acordar” na língua inglesa. Ver na Figura 1 um exemplo de manifestação de uma pauta relevante da cultura *woke*.

Figura 1 – Manifestação do *Black 'Trans' Lives Matters*, em Londres



Fonte: El País (2019).

Outro aspecto importante são os referenciais. Famílias terceirizaram parte de seus papéis de tutores e referenciais às telas, conseguintemente aos profissionais do século XXI: *youtubers*, *tik tokers* e outros. Essa referência ainda se expandiu para o mundo acadêmico, onde as referências literárias e o consumo intelectual se digitalizaram para competir com os conteúdos emergentes e acompanhar os avanços tecnológicos também na educação, tendo como marco principal a criação e avanços dos famosos cursos EaD (Pelisari *et al.*, 2024).

De modo geral, os aspectos físicos do cotidiano e suas esferas de funcionamento, sentiram-se obrigados a migrar para o mundo digital, onde atualmente quase todos os setores comerciais se informatizaram como caso dos bancos, atendimentos profissionais como advogados, médicos, arquitetos e outros.

Segundo Sampaio (2024, p. 46):

Por óbvio, a tecnologia é um fenômeno basilar para a Geração Z, onde não há um mundo real desconectado do mundo virtual. Não há um conhecimento no mundo sem as ferramentas e habilidades que os meios de comunicação e informação atuais proporcionam. Tais indivíduos já nascem com o contato direto com a internet e todos os meios possíveis dessa “web mundo” conectado 24 horas e 7 dias da semana. Neste capítulo, há um interesse particular em compreender as influências do processo de ensino que esses indivíduos estão imersos, os quais nos indicam valores sociais e culturais formadores da identidade da Geração Z, neste ponto, tomaremos como reflexões de partida questões a partir das áreas de educação, trabalho e consumo.

O imediatismo, a atenção desvinculada e empreendida de modo abrupto a diversos padrões de informações, o bombardeio de mensagens e estímulos, podem ser um dos fatores que colocam a geração Z com altos índices de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, mas também dificuldades cotidianas de raciocínio, concentração e atenção que terminam afetando o desempenho e propiciando síndromes e outras espectros psicossociais (Regis, 2024).

### **2.3 A Síndrome do Impostor e Seus Aspectos**

Diante do exposto, do avanço contínuo do adoecimento mental, um dos transtornos que têm tomado relevância é a Síndrome do Impostor. A Síndrome do Impostor se define como um processo cognitivo que distorce os senso e a internalização do sucesso terceirizando o sucesso, mas intensificando a autocobrança. Essa Síndrome tem se tornado um fenômeno relacionado aos aspectos culturais mencionados na seção anterior e ao adoecimento global da geração Z (Ogeda *et al.*, 2022).

Segundo Ogeda *et al.* (2022, p.4):

O fenômeno do Impostor é utilizado para descrever uma experiência particular de falsidade intelectual, que pode ser mais intensa em mulheres com alto desempenho. De acordo com Haney *et al.* (2018), a síndrome do impostor pode criar sentimentos de dúvida em indivíduos, o que pode resultar em paralisia emocional impedindo-os de alcançar seu potencial máximo. Os autores ainda indicam que 70% das pessoas já tiverem sentimentos relacionados à síndrome do impostor ao menos uma vez na vida. Os estereótipos e os papéis sociais que são desempenhados por homens e mulheres podem contribuir para o desenvolvimento da síndrome, apesar de excelentes realizações acadêmicas e/ou profissionais (Clance & Imes, 1978).

O fenômeno da Síndrome do Impostor ocorre, majoritariamente, em ambientes de direcionamento acadêmico e profissional. A Síndrome se caracteriza como um aglomerado de sentimentos e emoções roupadas de insuficiência e insatisfação

própria. Onde basicamente, o sentido de autorrealização se distorce, ainda que geralmente seja entregue um bom desempenho. A autocobrança derivada das pressões sociais, altos padrões, competitividade nos setores mencionados, rigorosidade do mercado de trabalho e do excesso de excelência demandado (Silva; Almeida, 2025).

A Síndrome do Impostor se caracteriza como uma porta de entrada para outros agravos mentais ou processos simultâneos. Se destacando a ansiedade generalizada, depressão e a síndrome de burnout. Além disso, a Síndrome do Impostor gera comportamentos autodestrutivos e nuances cotidianas como:

- a) Rejeição: O senso geral de que está sendo rejeitado ou desprezado nas esferas coletivas, se culpando por sua incompetência.
- b) Frustração: Com base nos padrões utópicos e irreais alocados atualmente a busca incessante por padrões mascarados associadas a absorção de metas pessoais elevadas geram frustração intensa pelo não alcance.
- c) Indecisão: A falta de confiança e auto crença na própria incompetência e ineficácia, não permite a tomada de decisão confiante.
- d) Despersonalização: Sucateamento da própria personalidade.
- e) Evasão das responsabilidades: Ainda que tenha proatividade e eficiência, ao decorrer de sentimentos contínuos de fracasso, prefere não adotar novos projetos.
- f) Autossabotagem: A sensação de insuficiência, de falha constante e a dificuldade de internalizar o sucesso, tornam comum a autossabotagem.
- g) Problemas de autoestima: Baixa valorização de si próprio e comparações que denigrem a própria imagem.
- h) Declínio profissional: Incapacidade de delegar, adiamento de prazos, longas jornadas de trabalhos, esgotamento profissional. (Molina *et al.*, 2023)

Apesar da definição e os estudos iniciarem na década de 70, nos últimos anos as constatações e sintomas associados têm sofrido um aumento desproporcional. A sociedade atual e em especial os membros da geração Z sofrem com uma alta epidemiologia da síndrome. O estilo de vida, os aspectos culturais e comportamentais expostos evidenciam a fragilidade emocional dessa geração e como seu comportamento tem sido prejudicial à saúde mental de um modo geral. Em termos

behavioristas, pode-se dizer que a Síndrome do Impostor ganha terreno na entrega de estímulos falsos e superficiais, que se movimentam em buscas e entregas e por fim, geram o comportamento adoecido (Oliveira *et al.*, 2021).

Assim, a Síndrome do Impostor, apesar de não ser diretamente uma patologização, é o estopim para transtornos e doenças de agravo mental como ferramenta negativa para o desempenho e autoavaliação da vida, sendo necessária buscar o devido apoio profissional para tratamento.

### 3 MÉTODO

O presente trabalho tem natureza básica, levando em consideração que trouxe a explanação de aspectos aprofundados e genéricos sobre o tema, gerando novos conhecimentos e ampliando a discussão sobre o tema, permitindo avanços no arcabouço teórico, conforme explica Nascimento (2016, p. 22):

A pesquisa básica objetiva gerar conhecimento novo para o avanço da ciência, busca gerar verdades, ainda que temporárias e relativas, de interesses mais amplos (universalidade), não localizados. Não tem, todavia, compromisso de aplicação prática do resultado.

Quanto à abordagem, a pesquisa teve o viés qualitativo, utilizando o levantamento e busca de dados e informações. Gráficos e outros instrumentos de informação concisa sobre o assunto, sem se apegar diretamente as diretrizes quantitativas, propondo uma pesquisa contextualizada valorizando a qualidade e pertinência das informações (Guerra et al., 2024).

Quanto aos meios, foi realizada pesquisa bibliográfica, se embasando na leitura, em teses, artigos, dados, pesquisas e materiais empíricos correspondentes, se dedicando a embasar o fenômeno estudado. Em um direcionamento multidisciplinar buscando um maior arcabouço teórico possível e se embasando em dados e argumentos preexistentes para fortalecimentos dos vieses da pesquisa (Oliveira, 2011).

Quanto aos fins, foi realizado uma pesquisa exploratória, buscando esclarecer o tema, detalhando e organizando os elementos e contextos que influenciaram o evento em questão. Apresentando suas formas e uso de maneira mais alinhada às práticas e situações atuais (Nascimento, 2016).

Assim, através dos procedimentos metodológicos descritos foi feito o levantamento e embasamento dos dados pesquisados para descrever como a Síndrome do Impostor influencia os aspectos socioemocionais e comportamentais da geração Z. Foram utilizados dados e estatísticas fornecidos por organizações internacionais e nacionais como a Organização Mundial de Saúde, Associação Americana de Psicologia e Instituto Oliver Wyman, Ministério do Trabalho, Ministério da Saúde sobre saúde e adoecimento mental da geração Z. Ainda, através do *google academic* foi consultado o acervo de teses e artigos sobre a geração Z, adoecimento mental, psicologia organizacional e a Síndrome do Impostor somados a outras literaturas, como Ferreira, 2022 no livro *A geração do quarto: Quando crianças e*

*adolescentes nos ensinam a amar e* notícias e jornais digitais como “O Globo” e “El País” .

Sobre a Delimitação temporal e geográfica, foi abordado dados e informações globais pertinentes aos comportamentos, adoecimento e características da geração Z de modo global. Quanto à Síndrome do Impostor e suas aplicações, foi majoritariamente utilizado informações sobre o Brasil. Quanto ao Tempo, foi acompanhado a evolução da geração Z em meados dos anos 90 até 2025.

## 4 RESULTADOS E ANÁLISE DOS DADOS

Neste Capítulo, iremos analisar os dados e informações levantadas, utilizando o embasamento teórico e metodológico dos capítulos anteriores, dividindo em 4 Seções.

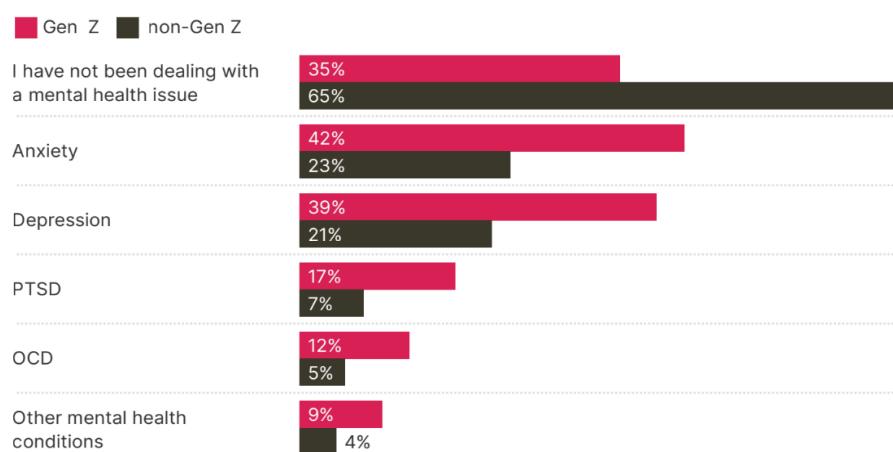
Na seção 4.1 Dados sobre adoecimento mental na geração descreve a compreensão sobre os fatores contribuintes para a ocorrência da síndrome do impostor. Na seção 4.2 A síndrome do impostor e o estudo epidemiológico foi identificado os principais sinais e manifestação da síndrome do imposto e o status epidemiológico. Na seção 4.3 A síndrome do impostor e sua influência na geração Z elencou como a incidência da síndrome afeta diversa áreas, mas principalmente o desempenho profissional da geração Z. Por fim, a seção 4.4 de transformações e tendencias na Psicologia Organizacional, somado aos capítulos do Referencial teórico, abordou as mudanças pertinentes das estruturas socioculturais, e em especial como a síndrome e a geração Z irão modificar as relações de trabalho.

### 4.1 Dados sobre Adoecimento Mental na Geração Z

Conforme disposto no Referencial Teórico, a geração Z está mais disposta a desenvolver condições de saúde mental do que as gerações anteriores. Essa geração tem permitido dados alarmantes que têm preocupado as autoridades e cientistas e médicos, como mostra a Figura 2 a seguir:

Figura 2 – Estatísticas de Adoecimento mental entre as Gerações

In the past two years, have you been dealing with a mental health condition, physical injury, chronic health condition, addiction, or terminal illness?  
% respondents selected, US and UK data, Gen Z versus non-Gen Z



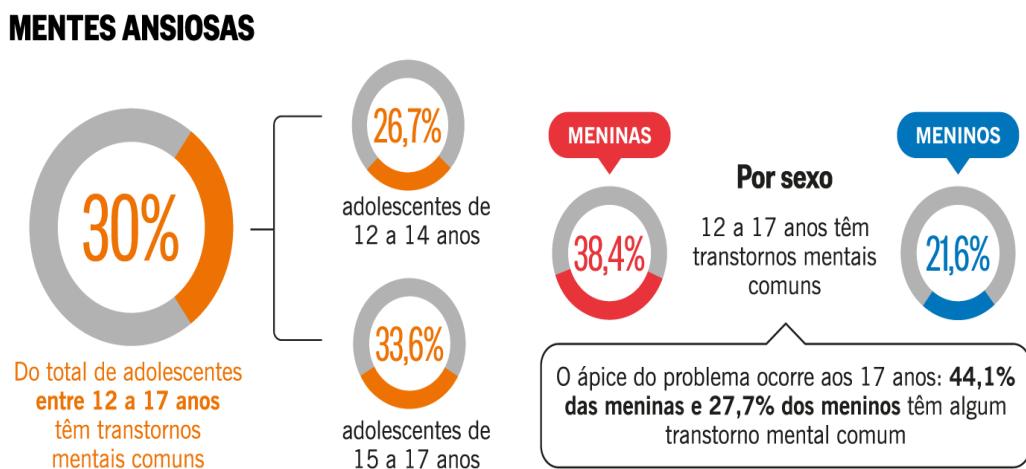
Fonte: Oliver Wyman (2023, p.1).

Segundo a Figura 2, a pesquisa promovida pela instituição Oliver Wyman com mais de 10.000 participantes. Dos entrevistados, 65% das gerações anteriores afirmaram não ter lidado com questões de saúde mental, em contrapartida, apenas 35% da geração Z afirmou não ter problemas com a geração Z.

Em relação a ansiedade, 42% informaram ter ou já ter enfrentado problemas com depressão contra 23% das outras gerações. Panorama que se assemelha no tocante a depressão, sendo respectivamente 39% contra 21%. No tocante a casos de Estresse Pós-traumático, 17% dos Centennial relataram e 7% das demais, já o transtorno obsessivo compulsivo afeta 12% e 5% dos demais e por fim, outros transtornos afetam 9% contra 4% dos demais (Oliver Wyman, 2023).

A maior parte da geração Z está ingressando no Mercado de trabalho e inicia os ambientes iniciais da vida adulta. No entanto, pesquisa realizada em 2016 pelo Instituto de Estudos em Saúde Coletiva da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) no ápice da adolescência da geração Z mostra alto índices pré pandêmicos e que embasam a sociedade adulta adoecida que permeia essa geração. Na Figura 3 é possível visualizar os resultados do estudo sobre a ansiedade na adolescência.

Figura 3 – Ansiedade na Adolescência



Fonte: Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes (Erica)

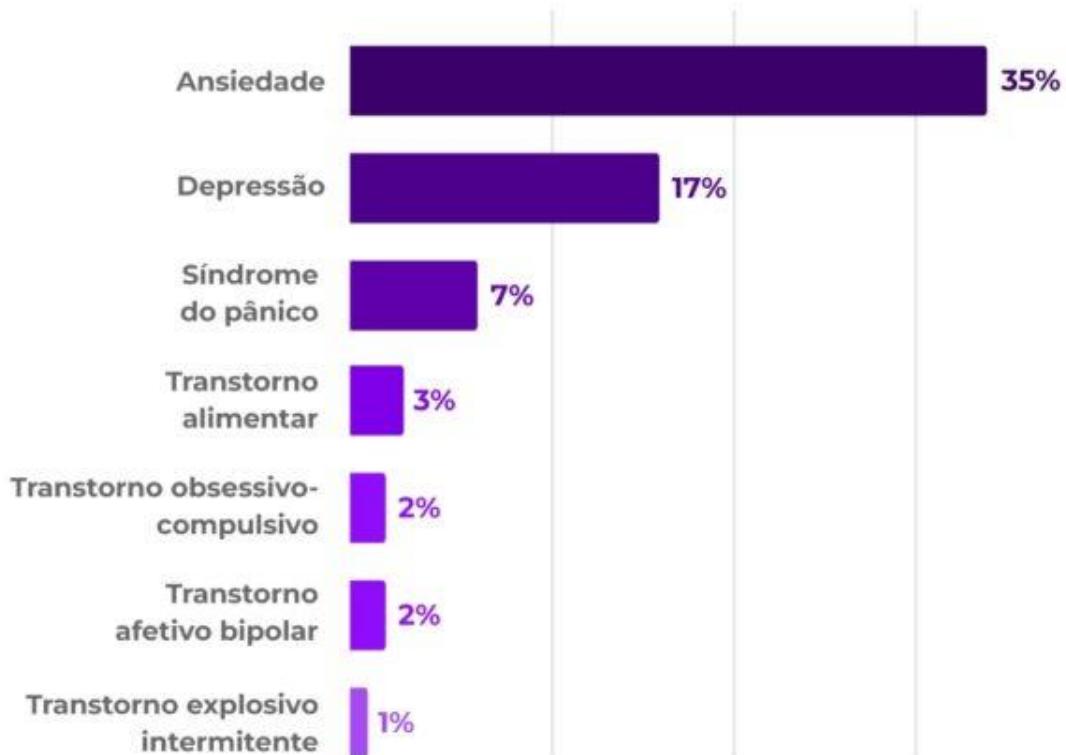
Fonte: O Globo (2016,p..1)

A Pesquisa apresentada foi aplicada durante os anos de 2013 e 2014 com cerca de 75 Mil Adolescentes em diversas cidades brasileiras com mais de 100 mil habitantes. O Método ERICA é o Estudo de Riscos Cardiovasculares em Adolescentes.

Segundo os dados apresentados, nesse período, dos entrevistados 30% dos adolescentes apresentavam transtornos mentais comuns (geralmente ansiedade e depressão) entre 12 e 17 anos sendo mais relevante em adolescentes entre 15 e 17 anos (anos finais do ensino médio) ainda, segundo a pesquisa, o ápice das ocorrências eram aos 17 anos e mais comum no gênero feminino (USP, 2016).

O Gênero feminino independente da faixa etária está mais predisposta a ocorrência de adoecimento mental. Tendo como principais causas as pressões sociais e familiares, mix de responsabilidades e posicionamento social. Conforme apresenta a Figura 4 que traz o resultado de uma pesquisa aplicada em 2023 com 1078 Mulheres no Brasil.

Figura 4 – Diagnóstico de Mulheres com Transtornos mentais



\*Uma mesma mulher pode ter mais de um diagnóstico

Fonte: Pesquisa Think Olga 2023

Fonte: Think Olga (2023, p.15).

Outro fator relevante é a intensidade dos casos de afastamento por doenças psicossociais ou do CID F como englobadas. O CID F engloba as doenças mais comuns como Ansiedade e Depressão, mas também síndrome do pânico, dependência química e outros. No Brasil, no gráfico de comparação entre 2014 e

2024, os casos de afastamento por CID F mais que duplicaram, conforme apresentado a seguir, na Figura 5

Figura 5 – Afastamentos por Saúde mental entre 2014 e 2024



Fonte: G1 (2024, p.1).

Assim, diante de tal grande crescimento, o Ministério do Trabalho tem intensificado os cuidados e tratativas relacionadas a saúde mental, principalmente com a inserção da geração Z adoecida no mercado de trabalho. Pautas recentes como a aprovação da atualização da NR 01 que obriga a identificação e tratamento de riscos ocupacionais psicossociais nas empresas brasileiras com previsão de entrar em vigor para maio de 2026 (Brasil, 2025).

Esse Panorama se mostra como um ambiente propício ao desenvolvimento ou a ocorrência de outras comorbidades mentais, como é o Caso da Síndrome do Impostor que vem aumentando sua ocorrência nos últimos anos.

## 4.2 Síndrome do Impostor e o Estudo Epidemiológico

Apesar da Síndrome do Impostor aparecer inicialmente na literatura psicológica na década de 80, até hoje não se tem um arcabouço teórico conciso sobre esse fenômeno. Também a ausência de estudos epidemiológicos mais detalhados e com dados mais abrangências sobre a ocorrência e tratamento da síndrome (Campos *et al.*, 2022).

Ainda, por não se tratar diretamente de uma patologia, a Síndrome do Impostor não tem acervo na literatura médica. Todavia, o aumento da sua ocorrência com o crescimento da geração Z e a identificação da Síndrome do Impostor como porta de entrada para outras patologias de categoria mental tem favorecido o interesse pela síndrome o que provavelmente se converterá em estudos e pesquisas epidemiológicas assim como demandas da estrutura de saúde social (Huecker *et al.*, 2023).

Conforme Huecker *et al.* (2023, p. 3) apesar de não ter estudos mais aprofundados é possível observar padrões:

Existem relatórios sobre a epidemiologia da síndrome do impostor, mas não são suficientemente abrangentes ou aprofundados para que se possam fazer afirmações relevantes sobre os fatores bioestatísticos relacionados à síndrome do impostor (incidência, prevalência, informações demográficas, etc.) na escala dos EUA ou mundial. Apesar dessa lacuna de conhecimento, com base em estudos e relatórios existentes, a síndrome do impostor tende a ser mais comum em mulheres do que em homens e em grupos marginalizados (grupos raciais e étnicos minoritários, status socioeconômico). Grupos com alta prevalência de SI relatada incluem estudantes, grupos minoritários e membros selecionados da força de trabalho em ambientes de alta pressão e alto risco.

Diante dos cenários sociais e as novas ânsias das gerações hodiernas, consegue-se perceber a suscetibilidade em ambientes acadêmicos e profissionais de alta cobrança e metas de desempenho intensivas, assim como a demanda pessoal exacerbada de tempo e dedicação. Entre os diversos aspectos da Síndrome, duas fobias são basilares em sua ocorrência (Junuthula, 2022).

A *Atychiofobia* que de modo literal representa o medo excessivo pelo fracasso, sendo fortemente paralisador e provocando ansiedade medo desproporcional diante das responsabilidades. Já a *Achievemefobia* implica no medo sucesso. Paradoxalmente representa o medo ou a dificuldade de entender a possibilidade de sucesso. Ambos são concomitantes a síndrome e partes de suas características mais relevantes (Junuthula, 2022).

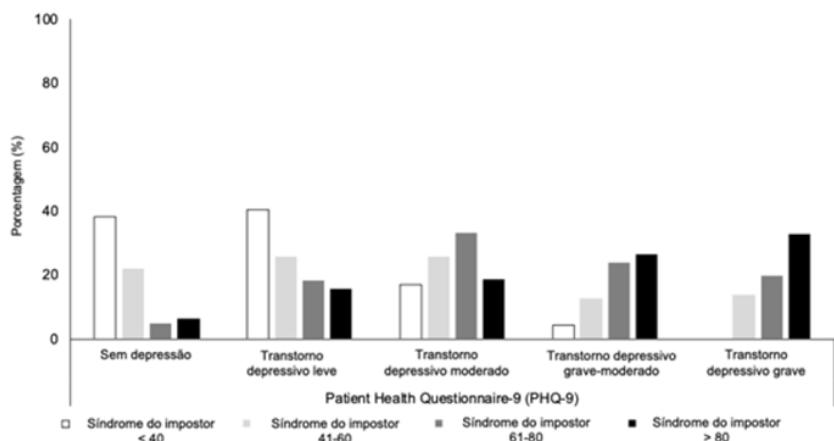
Em pesquisa realizada em um centro universitário brasileiro com 425 alunos estudantes de medicina, um dos cursos com maior demanda acadêmica, maior carga de períodos e horários, com alta busca de bolsa ou valores elevados das mensalidades se teve esses resultados sobre a ocorrência da síndrome nos alunos:

*Campos et al. (2022, p. 3):*

Entre os 425 alunos avaliados, 47 (11,06%) apresentaram sintomas leves; 151 (35,53%), moderados; 163 (38,35%) graves; e 64 (15,06%), muito graves. Fatores como não ser casado, ter baixo nível de atividade física e não contribuir para a renda familiar foram associados a sintomas graves ou muito graves de SI ( $p < 0,001$ ,  $p = 0,032$  e  $p = 0,025$ , respectivamente). O diagnóstico médico prévio de depressão e ansiedade e o uso de antidepressivos também foram associados a sintomas graves ou muito graves de SI ( $p = 0,019$ ,  $p = 0,006$  e  $p = 0,011$ , respectivamente). Além disso, houve uma correlação positiva entre os escores da CIPS e do PHQ-9 ( $p = 0,459$ ,  $p < 0,001$ ), e uma associação entre SB (dimensões de exaustão emocional e descrença) e SI ( $p < 0,001$ ).

Ainda, este estudo elencou a síndrome do impostor com casos de síndrome do impostor e depressão conforme apresentado na Figura 6:

Figura 6 – Relação da Síndrome do Impostor com depressão



Nota: Teste qui-quadrado de Pearson ( $p$ -valor < .001). Fonte: Elaborado pelos autores.

Fonte: Campos et al (2022, p.5).

Ainda, foi identificado segundo Campos et al. (2022, p.6):

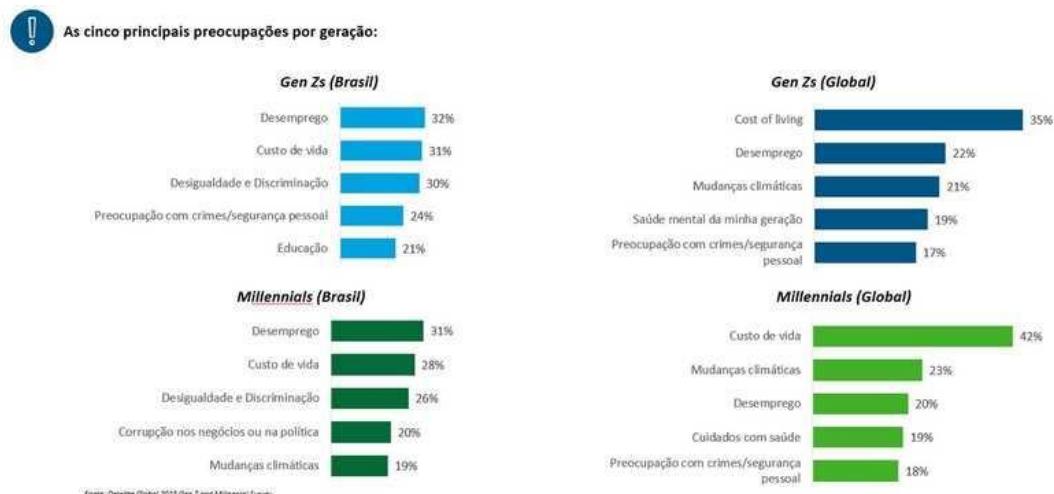
Não ser casado, ter baixo nível de atividade física e não contribuir para a renda familiar foram associados a sintomas de SI grave ou muito grave. Um diagnóstico médico anterior de depressão, ansiedade e uso de antidepressivos também foram associados a sintomas de SI graves ou muito graves. Essa associação não foi observada com transtorno do pânico ou uso de ansiolíticos.

#### 4.3 A Influência da Síndrome do Impostor na Geração Z

Assim, a geração Z tem mudado diversos aspectos psicossociais, e transformado diversos segmento conforme mencionado. A Síndrome do Impostor tem grande parcela de influência na mudança comportamental geracional. A Síndrome do Impostor associou-se com os fatores emocionais do distanciamento social e a imersão no mundo virtual. A Síndrome intensifica os temores e inseguranças da sociedade hodierna.

O adoecimento mental mencionado nas seções anteriores é parte das consequências do crescimento da Síndrome do Impostor atualmente. Essa síndrome tem aumentado as tensões individuais e o senso de auto insuficiência e fobias diante das incertezas e medos do futuro (Pereira *et al.*, 2024). Conforme apresentado na pesquisa a seguir, as ânsias e preocupações dos *Centennial* e dos *Millennials* não se diferenciam tanto. Porém, o impacto e a receptividade nas esferas socioemocionais da geração Z tem sido mais intenso e agravante de morbidades. Conforme ilustrado na Figura 7:

Figura 7 – Principais Preocupações por Gerações



Fonte: Gasparin (2023, p.1).

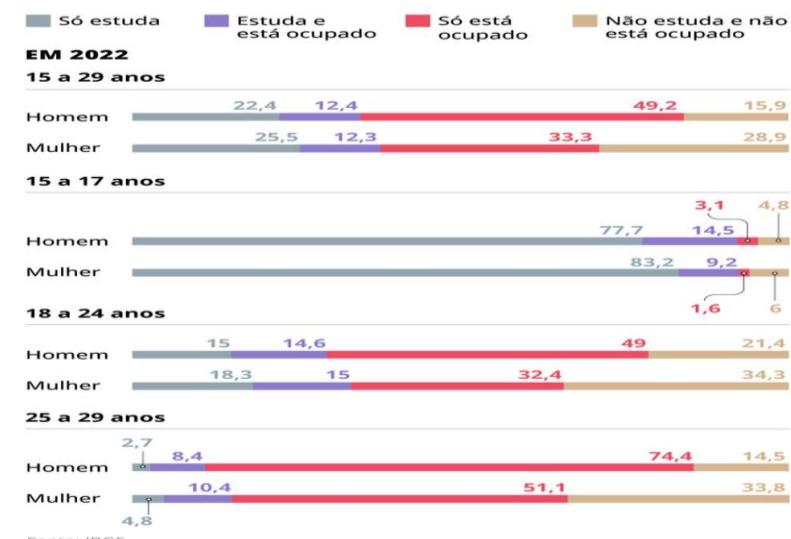
Essas incertezas e o medo excessivo como consequência da síndrome tem sido um dos fatores que tardam o início da “maturidade” da geração Z. O alto custo de vida, a insegurança, a alta competitividade do mercado de trabalho tem atrasado a independência. Ainda, enquanto parte da geração sofre com a busca excessiva por

profissionalização, outra adia sua entrada no mercado de trabalho e até mesmo abandonam o interesse pela vida acadêmica (Pereira *et al*, 2024).

A evasão escolar e universitária tem sido algo assustador. Onde a educação se modernizou e democratizou. Com cursos à distância, programas sociais, incentivos educacionais a parte mais jovem da geração Z parece não se interessar pela esfera acadêmica. O famoso vestibular e as vagas nas universidades públicas e privadas que há anos eram concorridos e não sobravam vagas, hoje chegam a ter diversas chamadas durante o ano para preenchimento e ainda assim não o alcançam em muitos cursos (Hachimann; Mello, 2025).

Essa segunda parte da geração Z também tem apatia com os modelos tradicionais de trabalho e vêm com discriminação o trabalho formal conhecido como CLT. Já a parte economicamente ativa, sofre com os sintomas da Síndrome do Impostor na sua busca e permanência no mercado de trabalho. Diferente das gerações anteriores a permanência no mercado de trabalho se tornou algo extremamente subjetivo. Passando em média a metade de tempo em um emprego que as demais gerações como apresentado na Figura 8:

Figura 8 – Percentual de Jovens e Adultos Ativos – 2022



Fonte: O Globo (2022, p.1).

#### 4.4 Transformações e Tendências na Psicologia Organizacional

Diante das transformações apresentadas ao longo dos anos, o trabalho tem sido afetado diretamente pelo comportamento e características da geração Z. Conforme se passa o tempo a geração Z vai substituindo as gerações passadas nos postos de trabalho ou atuando em concomitância com elas. A geração marcada pela alta imersão virtual e dependência tecnológica tem enfrentado desafios com os processos e burocracias de diversas organizações, principalmente em empresas antigas ou processos “obsoletos”. Ainda, a geração é marcada pelo aumento da aversão às formas tradicionais de trabalhos e da necessidade de sair de casa para laborar. Não obstante, mesmo tendo um baixo índice de engajamento acadêmico a geração tem baixa disponibilidade para trabalhos denominados braçais, como a construção civil, agricultura e o setor fabril e dos setores varejistas e de lazer pela jornada de trabalho (Silva; Silva, 2025).

Por isso, além do desafio de recrutamento, as empresas têm dificuldade em reter. Os fatores supracitados se associam a o adoecimento e as tensões psicossociais dos indivíduos, somados as expectativas do ambiente organizacional gerando um alto *turnover* dessa faixa etária. Enquanto as outras Gerações passam em média 2 Anos na mesma empresa, a permanência dos indivíduos da geração é de 9 meses, conforme a Figura 9:

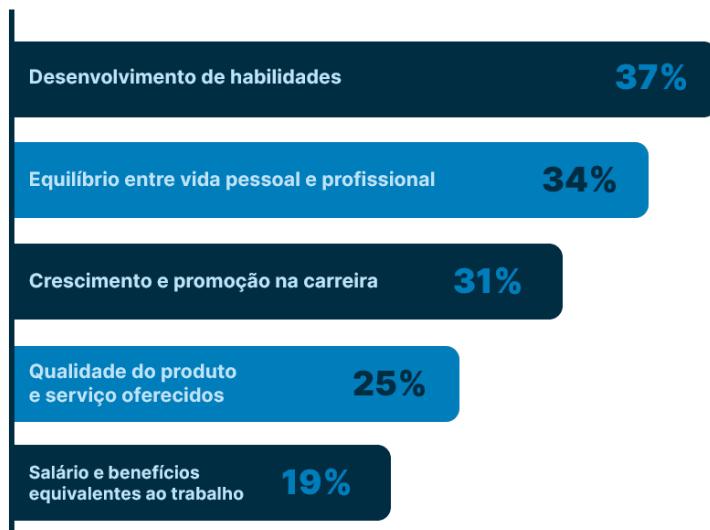
Figura 9 – Turnover das Gerações



Fonte: Sindicato dos Bancários de Ponta Grossa (2023, p.1)

Quanto à permanência da Geração Z nos empregos, segundo pesquisas, se obtém o panorama apresentado na figura 10:

Figura 10 – Motivos que fazem a Geração Z Permanecer no trabalho



Fonte: Runrun.it (2023, p.1)

Com o isolamento social e a pandemia nos anos de 2020-2022, a imersão digital e o trabalho remoto ou *home office*. Tiveram um crescimento compulsório, que se encaixou com o modelo de vida preferível pela geração Z. Favorecendo a baixa interação social e as intempéries do trajeto e jornada de trabalho comum. Assim, o equilíbrio entre vida pessoal e profissional tem sido relevante para que essa geração opte pelo trabalho em casa até mesmo em detrimento até de salários e cargos melhores, para mais de 70% dos trabalhadores *home office*, é mais provável trocar de emprego do que trabalhar presencialmente (Johnson, 2022).

Interessante fato de que até nos setores de tecnologia e startups ainda há um alto turnover. Enquanto os trabalhos braçais podem causar exaustão física, os trabalhos ditos “administrativos” podem causar exaustão e demandas psicossociais como prova disso, temos o crescimento dos casos diagnosticados e dos afastamentos por síndrome de burnout. Assim, a temática psicossocial no ambiente organizacional tem ganhado forma em todo o mundo. O Entendimento do trabalho e como ele permeia o repertório social e cultural pode criar, agravar, ou inibir o adoecimento mental (Brito, 2025).

Consonante a isso, o avanço da Síndrome do Impostor nos membros da geração Z e seus sintomas agravam os fatores de entrada e permanência nas organizações. Tendo em vista que apesar de buscarem valorização e reconhecimento,

os sintomas da Síndrome do Impostor tendem a trazer o sentimento de insuficiência associado ao medo excessivo do fracasso, trazendo comportamentos como o *workaholismo*, prolongação contínua da jornada de trabalho e a baixa autoestima. Em contrapartida e até paradoxalmente a síndrome também afeta quando esses indivíduos têm sucesso ou são reconhecidos, tendo em vista sua percepção deturpada de sucesso (Huecker, 2023).

O Sucesso para membros da geração Z com a síndrome do impostor aparentemente se mostra como algo inalcançável. Sua relação com o êxito é sempre de atribuir a fatores externos e de subestimar suas qualidades e participações. Afetando diretamente seu senso de pertencimento e provocando a famosa sensação de exaustão sem objetivo. A Deturpação do sucesso e metas autoimpostas inalcançáveis fazem com que se sintam improdutivos, desnecessários e até descartáveis, enquanto se exaurem em suas obrigações. Por isso, assim como a depressão e ansiedade, a Síndrome do impostor tem sido uma porta de entrada frequente para o *Burnout* (Huecker, 2023).

Esse cenário de adoecimento mental, de insatisfação paradoxal com o trabalho, preferências ideológicas, favoritismo do modelo home office e ânsias sociais projetadas às organizações tem propiciado diversas mudanças nas organizações. No Mundo todo o crescimento do *endomarketing*. Associado ao setor de recursos humanos o *endomarketing* como segmento do marketing, busca entender as necessidades e desejos do público-alvo (colaboradores) com base em segmentos de psicologia organizacional como clima e cultura organizacional. Tende a efetivar estratégias de captação e retenção, efetuando ações de valorização dos colaboradores, promoção de benefícios e programas internos além da mudança do layout das organizações em prol de melhorar o ambiente organizacional (Brito, 2025).

O *compliance* também tem tido um advento global. Diante de uma geração ideologizada e cada vez mais diversificada o preconceito e a discriminação podem ser consequências. Além disso a Geração Z tem se preocupado em desmantelar o legado preconceituoso das gerações passadas. O *compliance* serve como um programa de combate a assédio, discriminação, preconceito. Atos que podem ser o estopim para o adoecimento psicossocial (Marinho; Mader, 2024).

Além disso, no Brasil, o ministério do trabalho incluiu no texto da Norma da Regulamentadora 05, norma regulamentadora que trata da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) a obrigatoriedade de fiscalização e programação na

propiciação de um ambiente de trabalho saudável mentalmente com o combate a todos os tipos de assédio (Brasil, 2023). A Norma Regulamentadora 01 também foi recentemente alterada para que os riscos psicossociais do ambiente de trabalho fossem inventariados, detalhados e implementados medidas de controle (Brasil, 2025).

Assim, de modo geral tem crescido a demanda da psicologia e do cuidado com os fatores psicossociais. As organizações têm precisado se reinventar e buscar estratégias de recrutamento e retenção que valorizem aspectos socioemocionais e atributos somados aos aspectos financeiros além de posicionamento ideológico e promoção de identidade.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, através desta pesquisa se pode perceber os aspectos socioculturais da Geração Z, entendendo como os indivíduos dessa geração nasceram imersos no mundo digital e como isso afetou o desenvolvimento comportamental desses. O avanço do movimento *woke* englobando diversas pautas sociais e ideológicas, sendo indivíduos engajados nas causas e políticas sociais, principalmente no ambiente virtual. Ainda, percebe-se o engajamento geral nas redes sociais em comparação com outras gerações integrando diversas partes do cotidiano, como alimentação, lazer, entretenimento, cultura, educação, trabalho e até relacionamento se isolando cada vez mais no ambiente domiciliar, evitando as possibilidades de interações social. Essas características latentes foram aprimoradas durante a pandemia e o isolamento social provocado pelo *lockdown*.

Ainda, na pesquisa bibliográfica constatou-se os altos índices de adoecimento mental das idades inclusas. Dados alarmantes que fizeram saltar os índices de depressão e ansiedade na sociedade. A incerteza com o futuro, a alta concorrência o bombardeio de padrões distorcidos de vida e objetivos pautados em irrealidades, a alta demanda mental do ritmo frenético das redes e o afastamento social em preferência do “mundo virtual”. O Caos socioemocional provocado pela COVID em um período de entrada no mundo acadêmico superior e no mercado de trabalho para boa parte dessa geração, são alguns dos fatores que tem favorecido o adoecimento.

Consequentemente, esse cenário favoreceu o desenvolvimento de síndromes como a Síndrome do Impostor, um fenômeno psicológico que afeta as percepções sobre sucesso e fracasso, impelindo a deturpação sobre si e suas responsabilidades. No qual os indivíduos não atribuem a si a possibilidade de êxito e quando recebem valorização, terceirizam a participação e se apegam a fraquezas superestimadas. A Síndrome do Impostor tem se aproveitado ou sido causado pela fragilidade emocional da geração, se tornando uma das principais portas de entrada para doenças como Depressão, Ansiedade e *Burnout*.

De fato, os fatores psicossociais afetam a vida acadêmica e profissional, trazendo desestímulo e subestimação de potencial criando desafios como o alto turnover nas empresas, evasão acadêmica, altos índices de afastamentos junto a segurança social.

Neste estudo, foi possível descrever as mudanças socioculturais da geração Z, identificar os principais sinais e manifestações da Síndrome do Impostor na geração Z, compreender os fatores que contribuem para o desenvolvimento da síndrome do impostor nesse grupo e investigar como a incidência da síndrome do impostor afeta o desempenho profissional da geração Z.

Assim de modo geral, foi constado nos estudos analisados, como a influência negativa da Síndrome do Impostor e as esferas psicossociais têm sido importantes para epidemia de patologias mentais na sociedade atual. Além disso, foi exposto como a Síndrome do Impostor afeta diretamente a cultura de *feedback*, a permanência e a progressão no mercado de trabalho. Dessa forma, as empresas são obrigadas a se adequarem ao comportamento ocorrido nessa geração e se adaptando.

Foi possível descrever como a Geração Z, mudou o repertório sociocultural, principalmente no tocante a conectividade e movimentação social e fobia social. Compreendendo esses e outros fatores como o sedentarismo, a alta pressão social, o medo, a pandemia e outros são contribuintes para o adoecimento mental como o caso da incidência da Síndrome do impostor. Além disso foi constatado o alto teor negativo da Influência da Síndrome do Impostor na vida cotidiana e profissional da vida da geração Z gerando alta instabilidade emocional, insatisfação, burnout e outros sintomas negativos.

No tocante às limitações e dificuldades da pesquisa, foi encontrado uma literatura restrita, principalmente no tocante a levantamentos quantitativos e estudos de ocorrências. Além disso, foram encontradas poucas disposições literárias recentes tratando da Síndrome do Impostor nas teias organizacionais diretamente, sendo abordado mais o comparativo de turnover e objetivos no mercado de trabalho. Ainda, houve dificuldade de encontrar literaturas psicológica e médica sobre o tema em produções nacionais. Mas, por fim, associando e explorando as diversas esferas do tema, foi possível alcançar os objetivos conforme insta no parágrafo anterior.

Conclui-se então a necessidade de mais estudos epidemiológicos sobre o desenvolvimento da síndrome. Ainda, a necessidade da sociedade como um todo buscarem métodos de mitigarem o avanço das patologias. Assim como, a importância de as empresas promoverem ferramentas de controle e a inserção dos fatores psicossociais em suas estratégias de captação e retenção.

Sendo indicado o empreendimento de novos estudos referentes a levantamentos epidemiológicos e estatísticos sobre a síndrome do impostor. Ainda, sobre a relevância patológica da Síndrome do Impostor na geração Z.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSICOLOGY ASSOCIATION. **Como superar o fenômeno do impostor**, 2021. Disponível em: <https://www.apa.org/monitor/2021/06/cover-impostor-phenomenon>. Acesso em: 12 Maio 2025.

ARAGÃO, Denise. **Marketing Digital**: O papel do storytelling na fidelização dos clientes: estudo de caso da coca cola. Instituto Superior de Gestão, Lisboa, 2020.

AZEVEDO, Samuel. **Evolução do feed de notícias em redes sociais**: análise do Orkut, Facebook, Instagram e X . Monografia (Comunicação Social - Publicidade e Propaganda), Departamento de Comunicação Social, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2024.

BRITO, Maria. **A saúde mental do trabalhador e o direito à proteção contra os riscos psicosociais**: uma análise a partir da concretização do direito fundamental à redução dos riscos inerentes ao trabalho. Tese (Doutorado em Direito) - Faculdade de Direito, Universidade Federal do Ceará, Programa de Pós-Graduação em Direito, Fortaleza, 2025.

CAMPOS *et al.* **Síndrome do impostor e sua associação com depressão e burnout entre estudantes de medicina**. Revista Brasileira de educação médica. Fortaleza, 2022.

COLET, Daniela. MOZZATO, Anelise. **Nativos digitais**": características atribuídas por gestores à Geração Z. Canoas, 2019.

COSTA, Gianinny. **A Síndrome Do Impostor E O Direito À Saúde Mental: Um Estudo Com Discentes De Direito**. Universidade Federal da Paraíba, 2022.

COSTA, Daniela. O impacto da cultura woke no politicamente correto nas artes. **The Trends Hub**, n. 4, 2024.

EL PAIS. **Você foi cancelado: o movimento 'woke' e sua falta de relativismo moral**. Disponível em: <https://brasil.elpais.com/opiniao/2021-08-15/voce-foi-cancelado-o-movimento-woke-e-sua-falta-de-relativismo-moral.html> Acesso em: 19 maio 2025.

FERREIRA, Hugo. **A geração do quarto**: Quando crianças e adolescentes nos ensinam a amar. São Paulo, 2022.

G1. **Crise de saúde mental**: Brasil tem maior número de afastamentos por ansiedade e depressão em 10 anos. Disponível em:<https://g1.globo.com/trabalho-e-carreira/noticia/2025/03/10/crise-de-saude-mental-brasil-tem-maior-numero-de-afastamentos-por-ansiedade-e-depressao-em-10-anos.ghtml>. Acesso em: 20 maio 2025.

GASPARIN, Mirian. **Geração Z e millennials enfrentam preocupações financeiras e familiares no Brasil**. 2023. Disponível em:

<https://miriangasparin.com.br/2023/06/geracao-z-e-millennials-enfrentam-preocupacoes-financeiras-e-familiares-no-brasil/>. Acesso em: 18 maio 2025.

**GUERRA et al. Pesquisa qualitativa e seus fundamentos na investigação científica.** São José dos Pinhais, 2024.

**HACHIMAN, Eri; MELLO, Roseli. Escolaridade De Crianças E Adolescentes Brasileiros No Japão:** Desafios Migrantes Na Atualidade. Educação & Sociedade, v. 46, p. e289099, 2025.

**HUECKER, et al. Fenômeno Impostor.** Statpearls, 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK585058/>. Acesso em 21 maio 2025.

**JOHNSON, Richard. A Change of Pace For Gen Z Employees Entering the Workforce. 2022.** Disponível em: <https://www.glassdoor.com/blog/gen-z-employees-entering-the-workforce/>. Acesso em 18 Maio 2025.

**JUNUTHULA, Sumali. Advances in Applied Sociology "Effect of Fear of Failure on Teen Decision Making.** Texas, 2022.

**MARINHO, Weslley; MADER, Renata. Compliance Trabalhista: Os Benefícios Do Compliance Trabalhista Nas Organizações Contemporâneas.**

**MINISTÉRIO DA SAÚDE. Boletim Epidemiológico:** Mortalidade por suicídio e notificações de lesões autoprovocadas no Brasil. Brasília, 2021.

**MOLINA, Sidny. MORAES, Maria. BORDIN, Ronaldo. NUGEM, Rita. Síndrome do Impostor: Desafios e Prevenções.** SciELO Preprints, 2023.

**NASCIMENTO, Francisco. Metodologia da Pesquisa Científica: teoria e prática – como elaborar TCC”.** Brasília, 2016.

**OGEDA, Et al. Autoeficácia e síndrome do impostor em pós-graduandos: um retrato da pandemia da covid-19.** Revista Interativa de Psicologia. Marilia, 2022.

**O GLOBO. Um em cada três adolescentes no país sofre de transtornos mentais comuns.** Disponível em: <https://oglobo.globo.com/saude/um-em-cada-tres-adolescentes-no-pais-sofre-de-transtornos-mentais-comuns-19356875>. Acesso em: 23 maio 2025.

**O GLOBO. Número de jovens nem-nem é o menor já registrado, mas ainda são 10,9 milhões.** Disponível em: <https://extra.globo.com/economia/noticia/2023/12/numero-de-jovens-nem-nem-e-o-menor-ja-registrado-mas-ainda-sao-109-milhoes.ghtml>. Acesso em 22 Maio 2025.

**OLIVEIRA, Et al. Sinais, sintomas, fatores e patologias associados à síndrome do impostor em estudantes universitários.** USP. São Paulo, 2022.

**OLIVEIRA, Maxwell. Metodologia Científica: Um Manual Para A Realização De Pesquisas Em Administração.** Catalão, 2011.

OLYVER WYMAN. **O bem-estar emocional da Geração Z está afetado:** 50% obtêm ajuda para lidar com problemas de saúde mental, 2023. Disponível em: <https://www.oliverwyman.es/pt/media-center/2023/aug/bem-estar-emocional-geracao-z-esta-afetado.html>. Acesso em 14 maio 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Mortalidade por COVID-19.** Genebra, 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Relatório Mundial de Saúde Mental da OMS**, Genebra, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. Plano de Ação Integral para a Saúde Mental 2013-2030. Genebra, 2019.

PELISARI, Lucas. **Juventude, escola e trabalho: permanência e abandono na educação profissional técnica de nível médio.** Universidade Federal do Paraná, 2024.

PEREIRA, et al. **Impacto da Síndrome do Impostor no âmbito acadêmico e profissional.** São João Del Rei, 2024.

RUNRUN.IT. O Perfil da Geração Z No Mercado de Trabalho. Disponível em: <https://use.runrun.it/infografico-geracao-z/>. Acesso em 23 Maio 2025.

SAMPAIO, Mirella. **Geração Z No Brasil:** Formação De Identidade, Desafios Socioculturais E Participação Social Em Um Contexto De Transformação. João Pessoa, 2024

SINDICATO DE BANCÁRIOS DE PONTA GROSSA. **Jovens pulam mais de emprego que outras gerações, afirma estudo.** Disponível em: <https://www.bancariospgr.com.br/noticia/pAo8-jovens-pulam-mais-de-emprego-que-outras-geracoes-afirma-estudo>. Acesso em 23 Maio 2025.

SILVA, Jessyane; ALMEIDA, Aline. **Engajamento acadêmico e síndrome do impostor entre graduandos:** um estudo correlacional. Revista Internacional de Educação Superior, Campinas, 2025.

SILVA, Layanne; SILVA, Thiago. **Estratégia De Retenção De Talentos Para Redução De Turnover Das Empresas No Setor Metalúrgico.** Revista Foco, v. 18, n. 4, p. e8304-e8304, 2025.

THINK OLGA. **Esgotadas.** Laboratório Think Olga De Exercícios De Futuro. 2023.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. **ERICA: Study of Cardiovascular Risk Factors in Adolescents (2016).** Revista de Saúde Pública, São Paulo, 2016.