ISSN: 2358-8829

NEUROPERFORMANCE EMOCIONAL NA GERAÇÃO Z: FRUSTRAÇÃO, EMOÇÕES E TECNOLOGIA NA CONSTRUÇÃO DA MENTE JOVEM NO SÉCULO XXI

Washington José de Santana [1]

RESUMO

O presente artigo propõe uma reflexão transdisciplinar sobre a neuroperformance emocional de adolescentes da geração Z, com foco na forma como lidam com frustrações, emoções intensas, competitividade e instabilidades típicas do século XXI. A pesquisa adota uma abordagem exploratória, bibliográfica e qualitativa, fundamentando-se em estudos das áreas de neurociência, psicologia do desenvolvimento, cultura digital e educação emocional. Os resultados teóricos apontam que o cérebro adolescente, ainda em processo de maturação, é fortemente impactado por estímulos tecnológicos, por ambientes instáveis e pela lógica da performance. A cultura da gratificação imediata, as comparações promovidas pelas redes sociais e a ausência de mediações afetivas consistentes geram baixa tolerância ao "não", desorganização emocional e sensação de desamparo. Diante disso, discute-se a importância de promover estratégias educativas que favoreçam o desenvolvimento da autorregulação emocional, da linguagem afetiva e da autonomia psíquica. A neuroperformance é aqui compreendida não como rendimento, mas como capacidade de atravessar emoções difíceis com consciência e resiliência. Conclui-se que preparar adolescentes emocionalmente fortes em um mundo instável exige menos cobrança por estabilidade e mais formação para o acolhimento da instabilidade. O estudo contribui com fundamentos teóricos para ações educativas, familiares e sociais voltadas à construção de uma geração emocionalmente lúcida, ética e fortalecida diante das pressões contemporâneas.

Palavras-chave: Neurociência; Regulação emocional; Geração Z; Frustração; Cultura digital; Adolescência.

[1] SANTANA, Washington José de, Graduado do Curso de licentura em matemática - FUNESO - PE, Graduado do Curso de Engenharia Civil – ESTÁCIO DE SÁ – PE, Psicanalista Clinico – INTITUTO BRASILEIRO DE PSICANÁLISE CLÍNICA, Mestre em Ciência da educação - LUSOFONA – PT, Doutor em Ciências da educação - UNIDA - PY wjsantana2014@gmail.com, https://lattes.cnpq.br/3884046051527948;

ISSN: 2358-8829

ABSTRACT

This article presents a transdisciplinary reflection on the emotional neuroperformance of Generation Z adolescents, focusing on how they deal with frustration, intense emotions, competitiveness, and the instabilities typical of the 21st century. The research adopts an exploratory, bibliographic, and qualitative approach, grounded in studies from neuroscience, developmental psychology, digital culture, and emotional education. Theoretical findings suggest that the adolescent brain, still in the process of maturing, is heavily influenced by technological stimuli, unstable environments, and the performance-driven culture. Immediate gratification, constant comparison through social media, and the absence of consistent emotional mediation contribute to low tolerance for frustration, emotional disorganization, and a pervasive sense of helplessness. In light of this, the article highlights the need to promote educational strategies that support the development of emotional self-regulation, affective language, and psychological autonomy. Here, neuroperformance is understood not as productivity, but as the ability to navigate difficult emotions with awareness and resilience. The study concludes that forming emotionally strong adolescents in an unstable world requires less pressure for stability and more preparation to embrace instability. It offers theoretical insights to inform educational, familial, and social practices aimed at building a generation that is emotionally lucid, ethically grounded, and equipped to face contemporary pressures.

Keywords: Neuroscience; Emotional regulation; Generation Z; Frustration; Digital culture; Adolescence.

ISSN: 2358-8829

RESUMEN

Este artículo propone una reflexión transdisciplinaria sobre la neuroperformance emocional de los adolescentes de la generación Z, con enfoque en cómo enfrentan las frustraciones, las emociones intensas, la competitividad y las inestabilidades propias del siglo XXI. La investigación adopta un enfoque exploratorio, bibliográfico y cualitativo, basado en estudios de neurociencia, psicología del desarrollo, cultura digital y educación emocional. Los resultados teóricos señalan que el cerebro adolescente, aún en proceso de maduración, es profundamente afectado por los estímulos tecnológicos, los entornos inestables y la lógica del rendimiento. La cultura de la gratificación inmediata, las comparaciones promovidas por las redes sociales y la falta de mediaciones afectivas sólidas generan baja tolerancia al "no", desorganización emocional y sensación de desamparo. Frente a esto, se discute la importancia de promover estrategias educativas que favorezcan el desarrollo de la autorregulación emocional, el lenguaje afectivo y la autonomía psíquica. En este estudio, la neuroperformance no se comprende como productividad, sino como la capacidad de atravesar emociones difíciles con conciencia y resiliencia. Se concluye que preparar adolescentes emocionalmente fuertes en un mundo inestable requiere menos exigencia por estabilidad y más formación para acoger la inestabilidad. El estudio aporta fundamentos teóricos para acciones educativas, familiares y sociales dirigidas a la construcción de una generación emocionalmente lúcida, ética y fortalecida ante las presiones contemporáneas.

Palabras clave: Neurociencia; Regulación emocional; Generación Z; Frustración; Cultura digital; Adolescencia.

ISSN: 2358-8829

INTRODUÇÃO

Vivemos tempos acelerados. As relações se tornam instáveis, os sentimentos mudam com rapidez e o mundo exige respostas imediatas. No meio disso tudo, está a geração Z — adolescentes e jovens nascidos entre meados dos anos 1990 e o início da década de 2010. Essa é a primeira geração que cresceu cercada por telas, notificações, algoritmos e redes sociais. Desde cedo, vivem em um fluxo contínuo de estímulos, expostos a cobranças por desempenho e à comparação constante com os outros.

Construir uma identidade emocional nesse ambiente não é simples. As pressões externas afetam diretamente o modo como esses jovens se percebem e se relacionam com suas próprias emoções. O resultado aparece na forma de cansaço, insegurança e uma sensação permanente de insuficiência.

Pesquisas recentes mostram que muitos adolescentes dessa geração têm dificuldade para lidar com emoções difíceis. Situações como frustração, rejeição ou espera provocam reações intensas, por vezes desproporcionais. Um simples "não" pode gerar crises profundas. Há pouca tolerância à demora, medo diante do que é incerto e sofrimento agudo quando a autoestima é ameaçada, mesmo que minimamente.

Mas esses sinais não surgem do nada. Eles precisam ser entendidos a partir do ambiente em que esses jovens estão inseridos e do modo como seu cérebro responde a tudo isso. Entre os fatores que influenciam esse processo estão a força da tecnologia, a maneira como o cérebro se adapta às experiências (neuroplasticidade) e os valores impostos pela lógica da alta performance.

A neurociência tem demonstrado que o cérebro adolescente encontra-se em uma fase crítica de remodelação, especialmente nas áreas ligadas ao controle inibitório, à regulação emocional e ao planejamento futuro. Simultaneamente, os ambientes digitais oferecem estímulos de alta intensidade, reforço imediato e padrões de comparação social inatingíveis. Essa combinação tem gerado impactos ainda pouco mensurados, mas perceptíveis na prática pedagógica, clínica e familiar: jovens emocionalmente reativos, ansiosos, dependentes de validação externa e pouco resilientes diante da adversidade.

Com base nesse panorama, este artigo tem como objetivo compreender de que forma adolescentes da geração Z (entre 12 e 18 anos) lidam com frustrações, emoções, concorrência e desafios típicos do século XXI, analisando os efeitos da hiperconectividade, as dinâmicas da neuroperformance emocional e as possibilidades de intervenção educativa e terapêutica. A escolha por esse enfoque decorre da constatação de que o sofrimento psicoemocional juvenil tem se intensificado nos últimos anos, exigindo abordagens transdisciplinares que articulem neurociência, psicologia do desenvolvimento, tecnologia e educação emocional.

Dessa forma, a presente investigação parte da hipótese de que há uma fragilidade emocional estrutural na experiência contemporânea dos adolescentes, reforçada pela lógica da resposta imediata, pela escassez de vínculos sólidos e pela ausência de espaços que promovam o autoconhecimento e a resiliência. A neuroperformance, neste contexto, não é entendida apenas como habilidade de rendimento intelectual, mas como a capacidade de gerir emoções, tolerar frustrações e sustentar o próprio eixo psíquico em ambientes instáveis. Compreender essa dinâmica

ISSN: 2358-8829

é, portanto, um passo fundamental para propor caminhos mais saudáveis e sustentáveis para o desenvolvimento das novas gerações.

1: FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.1. A Geração Z e o Novo Paradigma Emocional

A geração Z — termo utilizado para designar os nascidos a partir de meados da década de 1990 até o início dos anos 2010 — cresce em um mundo digitalmente estruturado, veloz, conectado e visualmente saturado. Desde muito cedo, esses jovens são expostos a telas, algoritmos, redes sociais e estímulos que reconfiguram a forma como aprendem, se relacionam e sentem. A infância dessa geração coincide com o crescimento exponencial das tecnologias móveis e com o avanço da cultura de exposição, instantaneidade e comparação. Ao mesmo tempo em que esses elementos oferecem recursos, eles também impõem novas pressões emocionais que desafiam os marcos clássicos da formação subjetiva.

Diferente das gerações anteriores, que desenvolviam tolerância à frustração por meio de vivências progressivas de espera, perda, erro e repetição, os adolescentes da geração Z se deparam com um universo onde a recompensa é imediata, os erros são escancarados, e a validação depende, muitas vezes, de curtidas e visualizações. O ambiente digital, ao fornecer respostas rápidas e feedbacks contínuos, fragiliza o sistema emocional frente ao adiamento de resultados e à exposição ao fracasso. Essa configuração tem moldado o que se pode chamar de novo paradigma emocional, no qual o jovem se vê cercado por estímulos, mas carente de estratégias para elaborar o que sente.

O resultado é um perfil emocional marcado por hipersensibilidade à crítica, baixa resiliência diante da frustração e dificuldade em sustentar a autoestima sem aprovação externa. Os comportamentos de evitação, o desânimo súbito, a autocobrança excessiva e o medo da instabilidade revelam um repertório emocional desequilibrado, muitas vezes sem nome, sem linguagem e sem contenção. O fenômeno da chamada “fragilidade emocional silenciosa” é cada vez mais comum: jovens que parecem funcionais, conectados e produtivos, mas que carregam um estado de angústia latente e desamparo não verbalizado.

Essa geração também é atravessada por um paradoxo afetivo: ao mesmo tempo em que tem mais recursos para se expressar (emojis, vídeos, lives, memes), sente-se mais só, desconectada de vínculos afetivos reais, mais vulnerável à ansiedade social e à comparação paralisante. O uso contínuo das redes sociais, segundo Twenge (2017), está diretamente ligado ao aumento de sintomas depressivos e à redução da qualidade do sono em adolescentes. A conexão digital, embora intensa, não substitui a experiência relacional face a face, tampouco ensina os recursos necessários para lidar com as emoções mais difíceis, como rejeição, frustração, solidão e espera.

Além disso, o discurso social dominante cobra desses jovens uma postura resiliente e criativa diante das incertezas do mundo contemporâneo, enquanto oferece, paradoxalmente, pouco espaço para escuta emocional e construção da autonomia afetiva. Esse descompasso gera estados crônicos de exaustão emocional e a sensação de inadequação constante. A dificuldade em lidar com o "não", com o imprevisível e com a falha tem se tornado uma das marcas dessa geração. A vulnerabilidade psíquica não

está necessariamente ligada à ausência de recursos externos, mas sim à ausência de organização interna das emoções diante do excesso.

Por tudo isso, a geração Z não pode ser compreendida apenas a partir de suas competências tecnológicas ou de seu perfil nativo digital, mas sobretudo pela forma como está sendo afetivamente constituída num cenário fragmentado, hiperveloz e ansiogênico. É nesse contexto que se insere a necessidade de investigar as bases neuroemocionais que sustentam (ou fragilizam) esses jovens, e o papel da neuroperformance emocional como eixo de reorganização subjetiva, saúde mental e preparo para a vida no século XXI.

1.2. Neurociência do Cérebro Adolescente

O cérebro adolescente não é uma versão imatura do cérebro adulto — é uma estrutura em reconstrução intensiva, reorganizando suas conexões internas e redes funcionalmente integradas. Entre os 12 e os 18 anos, ocorre um processo intenso de poda sináptica e mielinização, que visa tornar os circuitos cerebrais mais eficientes. Esse processo é regulado por influências genéticas, ambientais e afetivas. No entanto, por estar em curso, essa reestruturação torna o cérebro adolescente altamente plástico, mas também vulnerável a estímulos excessivos e a desequilíbrios emocionais.

As principais regiões envolvidas nesse período de remodelação são o córtex pré-frontal — responsável por funções executivas como planejamento, tomada de decisões, controle inibitório, julgamento moral e regulação emocional — e o sistema límbico, especialmente a amígdala, que atua no processamento das emoções e na resposta ao estresse e ao medo. Durante a adolescência, há um descompasso natural: enquanto o sistema límbico amadurece rapidamente, a região pré-frontal ainda está em desenvolvimento, o que explica por que os adolescentes frequentemente tomam decisões impulsivas ou têm reações emocionais intensas e desproporcionais.

Esse hiato entre emoção e razão gera uma janela crítica para a construção da autorregulação emocional, da resiliência psíquica e da capacidade de enfrentar adversidades com maturidade. No entanto, quando essa fase é atravessada em um contexto de hiperestimulação digital, ausência de vínculos sólidos e cultura da gratificação imediata, o que se observa é uma baixa tolerância ao desconforto, à frustração e à espera. O cérebro adolescente, em busca de dopamina, tende a se viciar em estímulos de recompensa rápida — curtidas, notificações, vídeos curtos — criando um padrão de ativação emocional instável, reativo e pouco elaborado.

Estudos neurocientíficos (Casey, Jones & Hare, 2008; Siegel, 2014) demonstram que adolescentes são mais sensíveis ao contexto social, especialmente ao julgamento dos pares. Essa hipersensibilidade ao olhar do outro influencia diretamente a autopercepção, a autoestima e o gerenciamento das emoções. Diante de rejeições, comparações ou críticas — mesmo que sutis — a amígdala pode ser ativada intensamente, disparando reações de luta, fuga ou bloqueio. Quando não há amadurecimento pré-frontal suficiente para mediar essa resposta, o adolescente pode agir por impulso, evitando conflitos ou desenvolvendo sintomas de ansiedade, depressão ou apatia.

O que torna essa fase ainda mais complexa é o fato de que o próprio jovem não percebe sua instabilidade emocional como disfunção, mas como parte da sua

identidade. O “eu emocional” se confunde com o “eu integral”, dificultando a criação de narrativas internas mais equilibradas e realistas. A plasticidade cerebral, embora poderosa, precisa ser orientada por experiências de contenção, repetição e aprendizado significativo. Quando faltam espaços de escuta verdadeira, afeto que sustenta e linguagem emocional acessível, a estrutura psíquica dos jovens fica comprometida. É como construir uma casa sem alicerce: por fora parece firme, por dentro, tudo cede. Sem essas bases, a chamada neuroperformance — ou seja, a capacidade do cérebro de agir com equilíbrio diante das demandas da vida — se enfraquece.

Dessa forma, Entender como funciona o cérebro de um adolescente não é luxo nem capricho acadêmico. É necessidade. O cérebro nessa fase ainda está em obra, com conexões se formando, respostas em construção e impulsos à flor da pele. Isso não é defeito. É desenvolvimento. Em vez de tratar a imaturidade como problema, deveríamos enxergá-la como oportunidade. Um chamado para criar caminhos educativos mais conscientes, relações que formam e tecnologias que, em vez de dispersar, ajudem a organizar o mundo interior. A promoção da autorregulação, da resiliência e da consciência emocional, quando bem trabalhada nesse período, pode gerar efeitos duradouros para a vida adulta e prevenir adoecimentos futuros.

1.3. Regulação Emocional e Cultura da Performance

Regular as próprias emoções é um desafio que envolve mais do que nomear o que se sente. É conseguir entender, ajustar e expressar essas emoções de um jeito que faça sentido para o momento vivido. Essa habilidade, fundamental para crescer por dentro e se relacionar bem com o mundo, é uma das peças-chave do amadurecimento emocional.

Para quem pertence à geração Z, o cenário é ainda mais complicado. Eles tentam aprender tudo isso enquanto vivem sob o impacto de crises globais, excesso de informação e uma pressão constante para performar. Não basta sentir: é preciso dar conta de tudo — e bem. E é justamente aí que o equilíbrio emocional se torna mais difícil de alcançar, embora mais necessário do que nunca.

Diante desse cenário, na perspectiva da psicologia do desenvolvimento, a autorregulação emocional é aprendida gradualmente, a partir de experiências relacionais, mediações adultas, modelagens e vivências repetidas. No entanto, a cultura contemporânea oferece poucos espaços seguros para que o jovem elabore o que sente — e cobra, ao mesmo tempo, respostas rápidas, posturas resolutivas e um ideal de sucesso emocional ininterrupto. A consequência é uma geração treinada para parecer bem, mas sem repertório interno para sustentar o próprio desequilíbrio.

Contudo, esse fenômeno se agrava com o avanço da chamada cultura da performance, expressão cunhada por pensadores contemporâneos como Byung-Chul Han (2015), para descrever um modelo social em que a identidade é construída pelo desempenho. Nessa lógica, o sujeito é valorizado na medida em que entrega, responde, se destaca, se supera. O “eu” é um projeto a ser constantemente otimizado — e fracassar, hesitar ou parar é visto não como humano, mas como falha moral. Para os adolescentes, essa narrativa cria um ambiente emocional opressivo, onde a autoestima passa a depender de métricas externas: notas, seguidores, aprovações, curtidas, estética, produtividade.

Assim, o resultado não é excelência, mas exaustão. A tentativa de se ajustar à imagem idealizada do adolescente multitarefa, resiliente, feliz, criativo, engajado, digital e saudável gera um tipo específico de sofrimento silencioso: o esgotamento emocional mascarado pela hiperatividade social. O jovem continua postando, participando e produzindo, mas carrega dentro de si um sentimento difuso de inadequação, medo de errar, vergonha de não conseguir, angústia diante da exposição e frustração com sua própria vulnerabilidade.

Além disso, o excesso de expectativas e a ausência de processos formativos sobre como lidar com o fracasso geram reações desproporcionais frente a críticas, correções ou perdas. A impossibilidade de atender aos padrões inalcançáveis da cultura da performance ativa mecanismos de comparação destrutiva e autodepreciação. O adolescente não apenas sente que não é suficiente, como passa a acreditar que jamais será. Isso o distancia de experiências formadoras da resiliência, como errar, tentar de novo, recomeçar e encontrar valor fora dos resultados.

A regulação emocional, nesses casos, deixa de ser um processo subjetivo e relacional, e passa a ser instrumentalizada: o adolescente não aprende a lidar com a raiva, a tristeza, o medo ou a frustração como expressões legítimas da vida interior. Pelo contrário, tende a esconder, silenciar ou teatralizar o que sente, muitas vezes recorrendo a válvulas de escape — como compulsões, evitação, automutilação, humor autopunitivo ou simulação de felicidade — para manter a aparência de controle.

Nesse sentido, é necessário reposicionar a regulação emocional como um processo educativo e não como um atributo nato. Ensinar um jovem a nomear o que sente, a entender o que o afeta, a aceitar a oscilação de estados emocionais e a lidar com perdas e frustrações faz parte da construção da autonomia psíquica. A escola, a família, os grupos de pares e os espaços terapêuticos têm papel fundamental nesse processo, especialmente quando reconhecem que o sofrimento do adolescente na cultura da performance não é falta de capacidade, mas excesso de exigência sem suporte subjetivo correspondente.

Portanto, é urgente questionar a romantização da hiperprodutividade juvenil e oferecer aos adolescentes da geração Z espaços de pausa, escuta, vulnerabilidade e reconstrução emocional. A neuroperformance, para fazer sentido nesse cenário, não pode ser medida apenas pelo rendimento intelectual, mas pela capacidade de suportar o erro, de reconfigurar afetos, de regular o impulso e de sustentar a esperança mesmo diante da instabilidade — habilidades que só florescem em ambientes onde o sentir é permitido, o fracasso é integrado e o ser é mais valioso que o fazer.

1.4. A Tecnologia como Ambivalência: Entre a Sobrecarga e o Potencial

A presença da tecnologia digital na vida dos adolescentes da geração Z é absoluta e ininterrupta. Ao contrário das gerações anteriores, que acessavam a tecnologia de forma esporádica e instrumental, os jovens de hoje nascem conectados, desenvolvem-se em meio a telas, algoritmos e interfaces digitais, e constroem boa parte da sua subjetividade na relação com dispositivos móveis, redes sociais, jogos on-line e plataformas de streaming. A tecnologia não é, para eles, um acessório: é ambiente, extensão da memória, espaço de socialização e mediadora da experiência emocional.

ISSN: 2358-8829

Nesse cenário, a tecnologia apresenta-se como um elemento ambíguo — ao mesmo tempo facilitadora e desreguladora, promotora de acesso e fonte de sobrecarga. De um lado, oferece recursos incríveis: ferramentas de organização cognitiva, plataformas de aprendizagem personalizada, ambientes de troca cultural, aplicativos de saúde mental, programas de meditação guiada e até mesmo tecnologias de neurofeedback que auxiliam no controle da atenção e da impulsividade. De outro, impõe um ritmo acelerado de estímulos, fragmenta a atenção, reduz a tolerância à espera e intensifica padrões de comparação e validação social.

Essa ambivalência se torna crítica quando colocada em diálogo com a plasticidade cerebral da adolescência. O cérebro em formação é sensível ao reforço imediato e molda-se com base nas experiências recorrentes. O uso prolongado de aplicativos que trabalham com gatilhos dopaminérgicos — como notificações, rolagem infinita, recompensas rápidas e métricas sociais — treina o jovem a buscar gratificação constante, dificultando a construção de competências emocionais como foco sustentado, paciência, frustração produtiva e resiliência.

Além disso, As redes sociais se tornaram vitrines distorcidas. Nelas, os jovens se deparam com recortes bem editados, versões encenadas e quase sempre idealizadas da vida dos outros. O que aparece ali não é a realidade — é um filtro. Mas, mesmo sabendo disso, muitos adolescentes se deixam afetar. Aos poucos, essa exposição contínua à felicidade montada e ao sucesso alheio vai minando o senso de valor pessoal.

Eles começam a medir quem são com base no que os outros exibem. E, nessa comparação silenciosa, nasce uma sensação de insuficiência difícil de explicar, mas fácil de sentir. A autoestima enfraquece, a insegurança se instala, e a busca por validação se intensifica. Quando a identidade começa a depender da resposta de um algoritmo, a emoção perde o chão — e tudo passa a oscilar com um simples toque na tela.

Por outro lado, não se pode reduzir a tecnologia a um agente exclusivamente nocivo. Ela também oferece oportunidades reais de construção emocional. Iniciativas de gamificação que trabalham a perseverança, jogos colaborativos que estimulam a empatia, aplicativos que monitoram o humor ou plataformas que conectam jovens a grupos de escuta e apoio são exemplos do uso inteligente da tecnologia como promotora de neuroperformance emocional positiva. O problema não está na tecnologia em si, mas na ausência de intencionalidade no uso e na falta de mediação crítica por parte da escola, da família e dos próprios jovens.

A ciência tem mostrado que a atenção é limitada — e treinável. O mesmo vale para a regulação das emoções: ela pode ser fortalecida, especialmente quando o uso da tecnologia acontece com consciência. Quando há clareza de limites, pausas intencionais e práticas que favorecem o pensar sobre o próprio pensar, o impacto das telas deixa de ser apenas negativo.

Por isso, ensinar os jovens a usar a tecnologia com presença e intenção virou uma urgência. Estimular momentos off-line, reduzir estímulos que distraem e recuperar o valor do silêncio e da pausa não é mais uma sugestão opcional nas escolas ou famílias — é um cuidado necessário diante da fragilidade emocional que tantos adolescentes enfrentam.

ISSN: 2358-8829

Portanto, é urgente abandonar a dicotomia entre tecnologia como vilã ou salvadora. O que está em jogo é a formação do sujeito que lida com ela. Cabe à escola, aos profissionais da saúde, aos pais e à sociedade como um todo oferecer ferramentas de leitura crítica, autocontrole e apropriação saudável do mundo digital. Quando bem orientada, a tecnologia pode deixar de ser fonte de ansiedade e tornar-se parceira da autonomia emocional, da organização mental e do florescimento humano em tempos instáveis.

2: METODOLOGIA

Este estudo segue uma linha exploratória, com base bibliográfica e abordagem qualitativa. O foco é entender como adolescentes da geração Z, com idades entre 12 e 18 anos, enfrentam frustrações, emoções, competitividade e desafios típicos da atualidade — especialmente num cenário atravessado por tecnologia, culto ao desempenho e fragilidade emocional crescente.

A opção por uma abordagem exploratória nasce da própria complexidade do tema. O fenômeno investigado — a neuroperformance emocional de jovens em tempos digitais — ainda está em construção. Por isso, exige um olhar mais aberto, que articule diferentes áreas do conhecimento: neurociência, psicologia do desenvolvimento, educação, cultura digital, sociologia e tecnologia.

A revisão bibliográfica partiu de fontes secundárias: livros, artigos científicos, dissertações, teses e relatórios técnicos dos últimos quinze anos. Foram priorizados autores de referência nacional e internacional, com reconhecimento nas áreas analisadas. As buscas aconteceram em bases como SciELO, Google Scholar, CAPES Periódicos, Scopus e PubMed. Os critérios de seleção incluíram: atualidade (especialmente de 2010 a 2024), relevância temática, rigor metodológico e contribuição direta à análise do objeto.

Com um recorte qualitativo, o estudo não busca generalizações numéricas, mas mergulho interpretativo. O objetivo é compreender como os adolescentes elaboram, em profundidade, os sentimentos e conflitos que atravessam suas experiências. Frustração, insegurança, ansiedade e desamparo não aparecem isoladamente, mas dentro de um ecossistema que envolve cérebro, cultura e tecnologia.

A caminhada metodológica seguiu três movimentos principais:

1. Levantamento e organização dos referenciais, guiado por cinco eixos: (a) funcionamento do cérebro adolescente; (b) regulação emocional na juventude; (c) impactos da lógica de performance; (d) efeitos emocionais do uso digital; (e) identidade na geração Z.
2. Leitura crítica e integrativa dos dados teóricos, buscando convergências, contrastes e lacunas. A análise considerou, sobretudo, como os autores interpretam os efeitos psicossociais da vida digital sobre a formação emocional dos jovens.
3. Sínteses interpretativas foram construídas a partir da articulação entre os

referenciais. A meta foi extrair compreensões transdisciplinares sobre o modo como adolescentes lidam com emoções e constroem sua neuroperformance.

Este trabalho não utilizou instrumentos empíricos nem realizou entrevistas, escalas ou observações. No entanto, os achados reunidos aqui podem servir como base para pesquisas futuras — tanto em contextos escolares quanto clínicos — e ajudar na criação de programas educativos voltados à saúde emocional da juventude.

Ao final, essa metodologia possibilitou uma análise densa e atualizada sobre os caminhos emocionais percorridos por adolescentes da geração Z. Em um mundo veloz, instável e hiperexposto, compreender esses caminhos é o primeiro passo para propor intervenções que façam sentido na escola, na família e na sociedade.

3: RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1. A Emoção do "Não": Quando o Mundo Frustra

Receber um "não" é, para muitos adolescentes da geração Z, mais do que uma negativa ocasional — é um evento emocionalmente desorganizante. Em contextos anteriores, lidar com limites fazia parte do processo natural de crescimento. Havia tempos de espera, escassez, frustração e esforço. Contudo, na geração atual, marcada pela cultura da resposta imediata, da gratificação instantânea e da presença contínua das tecnologias, o "não" passou a ser percebido não apenas como um obstáculo, mas como uma ameaça à identidade, ao afeto e ao pertencimento.

A pesquisa bibliográfica revelou que a dificuldade em lidar com a frustração está profundamente relacionada à forma como o cérebro adolescente vem sendo condicionado nos ambientes digitais. Como apontado por Siegel (2014) e Twenge (2017), a dopamina — neurotransmissor ligado à recompensa e ao prazer — é ativada com muita frequência nos aplicativos e jogos digitais, reforçando um padrão neurológico de busca por recompensas rápidas. Esse tipo de reforço contínuo treina o cérebro a esperar resultados imediatos, tornando difícil tolerar a espera, a dúvida e o fracasso.

Diante disso, quando um adolescente se depara com um "não" — seja uma negativa dos pais, uma reprovação escolar, uma crítica de um professor, uma derrota em um jogo ou a ausência de likes em uma publicação — o sistema límbico reage com intensidade. A frustração gera angústia, que rapidamente pode se transformar em raiva, retraimento, culpa ou apatia. Sem o amadurecimento pleno do córtex pré-frontal, que é o responsável por avaliar, ponderar e modular reações, essas emoções tendem a dominar o comportamento e influenciar negativamente a autoimagem e os relacionamentos interpessoais.

Mais grave ainda é o sentido que o adolescente atribui ao "não". Em muitos casos, ele não é interpretado como um limite pedagógico ou uma experiência de crescimento, mas como um sinal de fracasso pessoal, de rejeição ou de incapacidade. Isso se acentua quando o "não" vem em um contexto onde todos parecem estar conseguindo, vencendo, expondo conquistas e acumulando visibilidade — como nas redes sociais. O "não" deixa de ser circunstancial e passa a ser existencial: "os outros

conseguem, eu não consigo", "ninguém me entende", "eu não sou suficiente". Essa narrativa interna fragiliza a estrutura emocional e dificulta a resiliência.

Autores como Goleman (2001) e Bueno i Torrens (2022) destacam que a regulação emocional diante da frustração depende de dois fatores fundamentais: a linguagem emocional bem desenvolvida e a presença de vínculos afetivos consistentes. A linguagem permite nomear e organizar o que se sente; o vínculo permite acolher e elaborar a dor emocional. No entanto, o que se observa é que muitos adolescentes da geração Z não têm espaço nem vocabulário para expressar o que sentem — e quando o fazem, são muitas vezes deslegitimados, diagnosticados apressadamente ou silenciados. Isso gera uma espécie de "frustração envergonhada", vivida no silêncio, muitas vezes convertida em ansiedade, procrastinação, automutilação ou desistência.

A cultura da superexposição agrava ainda mais esse cenário. O "não" é duplamente doloroso quando não pode ser editado, filtrado ou escondido. Errar publicamente, falhar em comparação aos colegas, não alcançar o que se esperava — tudo isso produz impactos emocionais profundos, com traços de humilhação, culpa ou retração social. Nesse ponto, a neurociência e a psicologia convergem ao afirmar que a ausência de frustrações moderadas e significativas compromete a maturação emocional. O "não" é essencial para a construção da persistência, da empatia, do autocontrole e da autonomia psíquica.

Portanto, entender como os adolescentes da geração Z reagem ao "não" é compreender como estão sendo formados — ou deformados — emocionalmente. O problema não é a existência de frustrações, mas a falta de preparo para enfrentá-las. Nesse sentido, escolas, famílias e espaços formativos precisam deixar de proteger os adolescentes do desconforto e passar a acompanhá-los no processo de elaboração desse desconforto. O "não" pode ser oportunidade de crescimento, desde que haja escuta, linguagem e apoio para atravessá-lo. A neuroperformance emocional só se constrói quando o sujeito é exposto a desafios que exigem reorganização interna — e isso começa, inevitavelmente, com a forma como se lida com a frustração.

3.2. Emoções Intensas em Ambientes Instáveis

A adolescência, por si só, já é uma fase marcada por oscilações emocionais intensas, transformações identitárias e reorganizações internas profundas. Quando esse período do desenvolvimento ocorre em um ambiente social instável, fragmentado e imprevisível, as emoções naturais da adolescência se amplificam e, em muitos casos, tornam-se disfuncionais. A geração Z cresce num tempo de crises sobrepostas: colapsos econômicos recorrentes, mudanças climáticas alarmantes, tensões sociais, guerras digitais e, mais recentemente, os impactos emocionais prolongados da pandemia de COVID-19. Em meio a esse cenário, as emoções não apenas transbordam — elas perdem pontos de ancoragem.

Um dos efeitos mais notórios desse ambiente de instabilidade é a amplificação das emoções negativas. Medo, angústia, raiva, insegurança, solidão e desesperança tornaram-se estados recorrentes entre adolescentes e jovens. A pandemia, por exemplo, não apenas interrompeu os ciclos escolares e sociais; ela suspendeu rituais de passagem, desconectou laços afetivos e acentuou o isolamento emocional. Para muitos, esse período desencadeou experiências de ansiedade generalizada, crises de

pânico, dificuldade de concentração, alterações do sono e da alimentação, além de uma sensação difusa de perda de sentido.

Mas a instabilidade não é apenas externa. O próprio cotidiano hiperconectado gera uma instabilidade emocional interna. A cada nova notificação, o adolescente é exposto a informações contrastantes — ora divertidas, ora angustiantes, ora inspiradoras, ora perturbadoras. Essa alternância rápida e caótica de estímulos compromete a consolidação das emoções, que não chegam a ser processadas. Em consequência, o jovem começa a sentir tudo com muita intensidade e, ao mesmo tempo, com pouco enraizamento. Vive-se a emoção, mas não se nomeia. Sente-se o impacto, mas não se entende o que foi atingido.

Essa dificuldade em organizar o mundo emocional gera estados crônicos de vulnerabilidade psíquica, especialmente quando somada à cobrança por desempenho e à pressão para parecer emocionalmente estável. A geração Z carrega uma contradição silenciosa: é obrigada a ter estabilidade em meio à instabilidade. É cobrada por foco, produtividade, autocuidado e equilíbrio emocional, mesmo estando imersa em um mundo que, por definição, não oferece segurança nem previsibilidade. Como resultado, muitos jovens desenvolvem sintomas emocionais camuflados: evitam tarefas, desistem de projetos, culpam-se por não “dar conta” e internalizam a ideia de que estão sempre aquém do esperado.

Nesse cenário, a regulação emocional torna-se um desafio estrutural. Como afirmam Gross (2015) e Bueno i Torrens (2022), regular emoções em tempos instáveis exige mais do que técnicas; exige vínculos estáveis, narrativas consistentes e referências afetivas seguras. No entanto, a desorganização do mundo adulto — seja nas famílias, nas instituições ou nos discursos — muitas vezes impede que esses jovens tenham modelos confiáveis para seguir. Quando o adulto se mostra emocionalmente desorganizado, inconstante ou ausente, o adolescente se vê sozinho diante de suas emoções, exposto à própria impulsividade ou ao colapso.

É nesse ponto que o conceito de neuroperformance emocional se mostra urgente. Em tempos instáveis, não é suficiente saber o que se sente: é preciso aprender a suportar o que se sente sem se perder de si. Essa habilidade só se desenvolve quando o cérebro é exposto a situações emocionalmente desafiadoras, mas com suporte — ou seja, situações que frustram, desorganizam, exigem reorganização interna, mas são vividas dentro de um ambiente seguro, onde há escuta, empatia, tempo e presença. Sem isso, a emoção intensa vira trauma. Com isso, a emoção intensa vira aprendizado.

Por fim, a instabilidade do século XXI não é passageira: ela é estrutural. A geração Z não terá o privilégio de viver em um mundo estável, previsível e controlado. Por isso, mais do que prepará-los para serem emocionalmente perfeitos, precisamos prepará-los para serem emocionalmente disponíveis e resilientes, capazes de atravessar as tempestades com presença e lucidez. Essa é, talvez, a missão mais delicada da educação contemporânea: não evitar a dor, mas ensinar a habitar com dignidade os sentimentos que ela provoca.

3.3. Entre o Like e o Desamparo: A Emoção na Era da Comparação

A emoção na geração Z é, muitas vezes, validada externamente e moldada por métricas digitais. O like, o compartilhamento, os comentários e a visibilidade pública tornaram-se novas linguagens afetivas — com forte valor simbólico. Eles indicam

ISSN: 2358-8829

aceitação, pertencimento e destaque social. Para o adolescente, que está justamente em fase de afirmação identitária e construção da autoestima, esses mecanismos não são apenas dados superficiais: eles funcionam como espelhos emocionais. E é nesse reflexo que muitos jovens se perdem.

A era da comparação, alimentada pelas redes sociais, gera um tipo específico de sofrimento: o desamparo emocional derivado da ilusão de inferioridade constante. A todo momento, os adolescentes comparam suas vidas reais — com erros, silêncios, inseguranças e falhas — com as versões editadas da vida dos outros. Vêem colegas sorrindo, viajando, conquistando, expondo corpos padronizados e rotinas supostamente perfeitas. Não sabem o que há por trás, mas sabem o que sentem ao ver: inadequação, inveja silenciosa, desconforto com a própria história, e um sentimento crescente de que estão sempre aquém.

Esse tipo de comparação afeta não apenas a autoestima, mas também o modo como os jovens se relacionam com as próprias emoções. O que não pode ser mostrado — tristeza, vulnerabilidade, fracasso, angústia — é suprimido ou teatralizado. Cria-se um modelo de exposição emocional altamente performático, onde o adolescente sorri por obrigação, responde “tudo bem” por conveniência e busca validação em pequenos sinais digitais, como curtidas e visualizações. Quando essa validação não vem, ou quando vem para os outros, instala-se um vazio emocional difícil de ser nomeado.

O desamparo emocional cresce quando o adolescente não sabe onde ou com quem compartilhar aquilo que sente. Muitas vezes, o ambiente familiar é ausente, o ambiente escolar é exigente e os amigos estão tão perdidos quanto ele. O espaço digital, que poderia ser uma ponte, torna-se um labirinto de exigências emocionais sutis, onde todos precisam estar bem, parecer bem e reagir bem. Nesse ambiente, pedir ajuda é confundido com fraqueza; silenciar a dor torna-se sobrevivência.

Neurocientificamente, essa dinâmica da comparação afeta regiões cerebrais ligadas ao pertencimento social e à recompensa, como o estriado ventral e o córtex cingulado anterior. Essas áreas, quando ativadas em excesso por feedbacks sociais negativos ou pela ausência de validação, podem gerar estados prolongados de estresse emocional, ansiedade e até sintomas depressivos. Como mostram estudos de Crone e Dahl (2012), o cérebro adolescente é hipersensível ao julgamento dos pares e reage com intensidade a qualquer sinal de exclusão ou rejeição.

Além disso, a presença constante das redes interfere no senso de identidade. Ao invés de construir um eu interior estruturado e coerente, muitos adolescentes passam a construir um “eu socialmente aceito”, validado por algoritmos. Esse processo enfraquece a autonomia emocional e dificulta a formação de uma imagem realista de si. O jovem deixa de se perguntar “quem eu sou?” e passa a se perguntar “como devo ser para que me aceitem?”. Esse deslocamento do centro de referência é um dos principais fatores de insegurança emocional na geração Z.

Contudo, não se trata de demonizar as redes sociais ou a comparação em si — comparar-se faz parte do desenvolvimento humano. O que está em questão é a intensidade, a frequência e o tipo de comparação. A comparação que inspira pode fortalecer. A que corrói, paralisa. Por isso, a formação emocional dos jovens precisa incluir alfabetização emocional digital, ou seja, a capacidade de reconhecer o impacto das redes em sua autopercepção, estabelecer limites e compreender que o valor pessoal não está atrelado ao desempenho social visível.

ISSN: 2358-8829

A neuroperformance emocional, nesse contexto, passa a depender de duas competências fundamentais: a capacidade de se desconectar para se reconectar consigo mesmo, e a habilidade de sustentar a própria identidade emocional mesmo quando o outro não a reconhece. Desenvolver essas competências é tarefa coletiva — exige escolas que falem sobre emoções, famílias que validem o que o filho sente, lideranças que ofereçam modelos reais de vulnerabilidade e fé, e tecnologias desenhadas com ética e consciência.

Portanto, entre o like e o desamparo, há um chamado silencioso: o de formar adolescentes que saibam se olhar sem filtro, se acolher sem aplauso e se fortalecer sem se comparar. Essa talvez seja a maior expressão de maturidade emocional na era da hipervisibilidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A adolescência da geração Z acontece sob o peso de uma convergência inédita. O cérebro ainda em processo de remodelação. As emoções ganhando força, sem tempo de serem digeridas. Um mundo instável lá fora. E, como se não bastasse, a exposição diária a uma vitrine digital onde tudo é imediato e visível.

Este estudo buscou compreender como adolescentes de 12 a 18 anos estão lidando com frustrações, sentimentos não processados e os desafios típicos de um século marcado por cobranças altas e acolhimento raso. O foco esteve na formação da chamada neuroperformance emocional — esse modo como os jovens aprendem, aos poucos, a responder ao que sentem.

Ao longo da análise, algo ficou evidente: o problema não está na falta de inteligência ou talento. Está no excesso de exigência. Os jovens estão sobrecarregados de estímulos e carentes de presença. Espera-se que pareçam bem — mesmo quando ainda estão tentando entender o que significa “estar bem”.

A lógica da performance, o impacto das redes e a ausência de espaços onde errar seja permitido têm esvaziado o valor das emoções reais. O sentir vai sendo substituído por aparências. Emoções passam a depender de curtidas, e a identidade emocional se desloca para fora — para o olhar do outro.

A neurociência tem mostrado que o cérebro do adolescente não precisa de perfeição — precisa de companhia. A frustração, se acompanhada, ensina. A emoção intensa, se escutada, educa. O “não”, quando sustentado com afeto, amadurece. Mas o que se tem visto é o oposto: jovens crescendo sem vocabulário emocional, sem pausas, sem adultos por perto que possam sustentar seus processos. O resultado é uma geração que sente demais, mas não sabe por onde começar a nomear o que sente.

Neuroperformance emocional não é só foco ou controle de impulsos. É conseguir reconhecer o que se sente. Tolerar o que não se pode mudar. Segurar a própria autoestima mesmo quando o mundo exige que se seja outro. Construir uma identidade sólida sem abrir mão da ética ou da sensibilidade.

Isso não nasce com o DNA. É construído — nas relações, nos vínculos, nas experiências, na espiritualidade.

ISSN: 2358-8829

O esforço desta reflexão foi lançar um olhar mais amplo sobre o impacto do nosso tempo sobre a saúde emocional dos adolescentes. Não para repetir diagnósticos, mas para oferecer uma leitura que costura diferentes saberes — neurociência, psicologia, cultura digital, educação.

Ainda que teórica, essa leitura aponta para caminhos práticos, possíveis e urgentes. Alguns deles incluem:

- inserir educação emocional como parte do currículo, com espaço real para nomear e expressar sentimentos;
- criar ambientes que reconheçam a vulnerabilidade como parte do amadurecimento, não como fraqueza;
- mediar com sabedoria o uso das tecnologias, incentivando relações mais conscientes e críticas com as redes;
- formar continuamente quem cuida: professores, líderes, profissionais da saúde — todos precisam estar preparados para lidar com as dores silenciosas da juventude;
- cultivar práticas que integrem espiritualidade, silêncio, diálogo com outras gerações e propósito.

É verdade que este estudo não teve coleta empírica direta com adolescentes — o que se transforma, naturalmente, em convite para futuras pesquisas, entrevistas e escutas mais aprofundadas da experiência vivida.

Falar sobre a geração Z é, no fundo, falar sobre o tipo de futuro que estamos alimentando. Um futuro saudável exige mais do que técnica: pede presença. Formar adolescentes emocionalmente conscientes e espiritualmente enraizados só será possível se nós, adultos, deixarmos de cobrar tanto resultado e passarmos a oferecer mais equilíbrio.

Quando bem cuidada, a emoção não enfraquece. Ela sustenta. Que essa ideia não fique no papel. Que inspire — com urgência, com seriedade e com esperança.

ISSN: 2358-8829

REFERENCIAS

BUENO I TORRENS, David. ***Neuroeducação: só se aprende aquilo que se ama***. Porto Alegre: Penso, 2022.

CRONE, Eveline A.; DAHL, Ronald E. Understanding adolescence as a period of social–affective engagement and goal flexibility. ***Nature Reviews Neuroscience***, [s. l.], v. 13, p. 636–650, 2012. DOI: https://doi.org/10.1038/nrn3313

GROSS, James J. Emotion regulation: current status and future prospects. ***Psychological Inquiry***, [s. l.], v. 26, n. 1, p. 1–26, 2015.

GOLEMAN, Daniel. ***Inteligência emocional***. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

HAN, Byung-Chul. ***Sociedade do cansaço***. Petrópolis: Vozes, 2015.

SIEGEL, Daniel J. ***Tempestade cerebral: a mente do adolescente e o nascimento da identidade.*** Porto Alegre: Artmed, 2014.

TWENGE, Jean M***. iGen: why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy–and completely unprepared for adulthood–and what that means for the rest of us***. New York: Atria Books, 2017.

VYGOTSKY, Lev S. ***Emoção e desenvolvimento infantil***. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

KELLER, Timothy. ***Em busca de sentido: sabedoria para viver através da história de Jó***. São Paulo: Vida Nova, 2021.

CYRULNIK, Boris. ***Os patinhos feios: uma história sobre a resiliência***. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

WILLARD, Dallas. ***A conspiração divina: redescobrindo nosso papel no reino de Deus***. São Paulo: Mundo Cristão, 2011.

MANNING, Brennan. ***O evangelho maltrapilho***. São Paulo: Mundo Cristão, 2006.

LEWIS, C. S. ***Surpreendido pela alegria***. São Paulo: Thomas Nelson Brasil, 2009.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. ***Novo dicionário da língua portuguesa***. 4. ed. Curitiba: Positivo, 2004.