



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

“E agora?”
**O desemprego de longa duração como gerador de
incerteza e condicionador do bem-estar**

André Daniel Ferreira Dias

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Sociologia: Exclusões e Políticas Sociais
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutora Amélia Augusto

Covilhã, Outubro de 2013

A vocês que tanto de mim gostaram e estarão sempre no meu coração!

Resumo

A presente investigação procura contribuir para a compreensão dos modos como uma situação de desemprego impacta nas percepções de bem-estar dos desempregados, bem como para a análise das estratégias e alternativas que se constroem na procura de soluções para a situação que vivenciam. Apesar do desemprego ser um problema social e uma situação estrutural que não está imediatamente ao seu alcance resolver, o modo como o experienciam pessoalmente é resultado não apenas desses contextos mais amplos, mas também de aspetos individuais e características pessoais que é importante convocar para a análise do fenómeno.

Partindo da centralidade que o emprego representa na vida das sociedades e na estruturação da vida dos indivíduos, bem como do adverso cenário socioeconómico atual, procura-se, a partir da análise de entrevistas realizadas a desempregados de longa duração, interpretar os modos como percecionam e constroem significados em torno da sua situação, nomeadamente no que respeita aos impactos nas suas percepções de saúde e bem-estar e nos seus relacionamentos sociais. Ainda no âmbito dos impactos e das repercussões percebidas relativamente à situação de desemprego de longa duração, analisa-se os efeitos da mesma ao nível da biografia, da autoidentidade e da autoestima dos entrevistados.

Palavras-chave

Emprego, desemprego, bem-estar, identidade, incerteza.

Abstract

This research attempts to contribute to a better understanding about how an unemployment situation can impact on perceptions of the well-being of the unemployed, as well as for the analysis of strategies and alternatives that are build on demand for solutions to the situation they experience. Although unemployment is a social problem and a structural situation which solution is not immediate, the way how it is personal experienced is a result not only of these wider contexts, but also of individual aspects and personal characteristics which are important to convene for the analysis of the phenomenon.

Starting from the central role that employment represents in societies life and in organization of individuals life, as well as the adverse current socioeconomic scenario, through the analysis of performed interviews with long-term unemployed, we pretend to interpret the way how unemployed people perceive and construct meanings around their situation, particularly with regard to the impacts on their perceptions of health and well-being and their social relationships. Also under the impact and repercussions regarding to long-term unemployment, we analyze the effects of that situation at biography level, at self-identity and self-esteem of the interviewees.

Keywords

Employment, unemployment, well-being, identity, uncertainty.

Agradecimentos

A presente investigação não seria possível sem o apoio e a coragem de algumas pessoas, às quais eu quero agradecer.

Em Primeiro lugar agradeço à minha orientadora, Professora Doutora Amélia Augusto, pelo apoio incondicional prestado ao longo de toda a investigação. Obrigado pelo seu papel de orientadora, mas também pelas suas palavras, pelos comentários, as ideias, a disponibilidade, os votos de confiança e os incentivos que foram dados para que a investigação fosse concretizada, bem como as “dores de cabeça” que dela surgiram. **Um obrigado sincero!**

Não menos importante, o meu agradecimento vai para todas as pessoas que se disponibilizaram para a partilha da história da sua vida, dos seus problemas relacionados com o desemprego e as expectativas para um futuro! Foram momentos de profissionalismo, mas também de amizade e trocas de ideias. **Um muito obrigado!**

Aos meus pais, que sempre acreditaram em mim, sempre me apoiaram e que contribuíram para que esta investigação se tivesse tornado possível e que me ajudaram sempre em todos os momentos da minha vida e que me tornaram na pessoa que hoje sou. São a razão da minha existência e o meu pilar. **Um Muito Obrigado do fundo do coração!**

À minha irmã, Susana, por me ter ajudado em todos os momentos da minha vida, por me ter sempre incentivado e me ter ajudado a lutar e a enfrentar todas as barreiras com que me deparei, no fundo, por sempre ter estado ao meu lado e ter acreditado em mim. Por isso, e por todos os laços que nos unem e por ser um dos pilares da minha vida. **Obrigado por gostares de mim!**

À restante minha família, ao meu cunhado, ao meu tio Zé, aos meus padrinhos e a todos que se encontraram sempre dispostos a ajudar e a confortar com uma palavra amiga. **Obrigado!**

Aos amigos do coração pela amizade sincera e verdadeira e por estarem presentes nestes anos todos das nossas vidas e por me ajudarem a ultrapassar obstáculos e fraquezas que iam aparecendo. Ana Cláudia, obrigado por estes 18 anos de amizade, de carinhos. É a prova que, longe ou perto, os amigos estão sempre quando mais precisamos. Lili, obrigado pelo companheirismo, amizade, carinho, por tudo aquilo que vivemos ao longo deste percurso, pela coragem e motivação naqueles momentos que pareciam não ter saída. Diogo e João Carlos, obrigado por estes anos de amizade, de apoio, de partilha de momentos e por me terem feito crescer. Maria e Rita, obrigado por serem quem são e por terem partilhado todos os momentos que vivemos e que ficarão para sempre marcados nas nossas vidas! Aos amigos,

colegas e a todas as pessoas que se cruzaram comigo ao longo desta caminhada e que se tornaram especiais, cada um à sua maneira, e que contribuíram para a pessoa que hoje sou. **Obrigado do fundo do meu coração.**

Aos professores que se cruzaram comigo nesta caminhada e por todos os ensinamentos que me deram, em especial à Professora Catarina Sales pelas ideias, pelo apoio e pelo acompanhamento na fase inicial desta dissertação. **Obrigado.**

Índice

Introdução.....	1
Parte I - Enquadramento teórico	5
I. Do emprego ao desemprego: o desemprego como fenómeno social	5
1.1. A centralidade do emprego e do trabalho na vida das pessoas.....	5
1.2. Desemprego: ruturas e quebras sociais	8
1.2.1. Contextualização do desemprego	8
1.2.2. Consequências do Desemprego.....	11
II. Saúde e bem-estar.....	16
2.1. O conceito de saúde e doença em Sociologia	16
2.2. Do modelo biomédico ao modelo biopsicossocial	19
2.2.1. O modelo biomédico e a sua crítica.....	19
2.2.2. A emergência do modelo biopsicossocial.....	22
III. Emprego, desemprego e saúde.....	23
3.1. Os efeitos do emprego na contribuição do bem-estar aos indivíduos	23
3.2. Desemprego e riscos para o bem-estar/ saúde dos indivíduos.....	25
3.3. Sentimentos dos indivíduos que vivenciam uma situação de desemprego.....	31
Parte II - Das orientações metodológicas à recolha e análise dos dados empíricos.....	34
I - Objetivos de investigação e construção do modelo de análise	34
1. Objetivos	34
2. Orientações metodológicas - metodologias e técnicas	35
3. Caracterização da população entrevistada	38
4. Modelo de análise	41

II.	Análise e Interpretação dos dados.....	44
1)	A importância do trabalho: o que representa para os indivíduos desempregados?.....	44
2)	Variações na trajetória pessoal: da rotina do trabalho à rotina do desemprego	49
3)	A quebra e a (re)construção da Identidade	54
4)	Dos riscos e receios iniciais às dificuldades no presente	57
5)	A procura do regresso ao mercado de trabalho: recursos mobilizados e bloqueios percebidos	62
6)	A perceção das alterações no bem-estar pessoal	70
7)	Planeamento e Projeção do futuro	75
	Conclusões	79
	Anexos	84
	Anexo I. Dados Sociais dos indivíduos entrevistados	85
	Anexo II. Guião de Entrevista aos desempregados.....	87
	Anexo III. Sinopses das entrevistas	91
	Bibliografia.....	147

Lista de Figuras

Figura 1 – Taxa de desemprego em Portugal no 1º trimestre de 2013.....	11
Figura 2 – Taxa de DLD em Portugal no 2º trimestre de 2013.....	14

Índice de Quadros

Quadro 1 – Caracterização da população entrevistada.....	39
Quadro 2 – Dimensões de análise e respetivos indicadores.....	40

Lista de Acrónimos

DLD	Desemprego de Longa Duração
IEFP	Instituto de Emprego e Formação Profissional
INE	Instituto Nacional de Estatística
OEFP	Observatório de Emprego e Formação Profissional
OMS	Organização Mundial de Saúde
ONU	Organização das Nações Unidas
TIC	Tecnologias de Informação e Comunicação

Introdução

A presente investigação intitulada “E agora?": o desemprego de longa duração como gerador de incerteza e condicionador do bem-estar foi realizada no âmbito do mestrado de Sociologia: Exclusões e Políticas Sociais, na Universidade da Beira Interior.

Segundo dados apresentados pelo Instituto Nacional de Estatísticas (INE), em Portugal, o desemprego bate recordes, uma vez que valores mais recentes (2º trimestre de 2013) apontam para uma taxa de desemprego de 16,4 valores percentuais, sem que se perspetive uma inversão desta tendência de aumento. As recentes investigações sociológicas têm realçado a desestruturação da vida pessoal, familiar e social daqueles indivíduos que se encontram privados de um emprego por um longo período de tempo. Estamos perante uma verdadeira preocupação social, pelo que a sociedade exige soluções que possam ir de encontro à minimização deste fenómeno e à minimização das consequências que este acarreta. O desemprego representa uma forte ameaça à coesão económica e social do país e tem sido alvo de inúmeras pesquisas e referências, que se têm centrado nos diferentes níveis de análise sociológica. A análise que aqui se propõe centra-se no nível mais micro, nos indivíduos e no modo como experimentam e vivenciam a sua situação de desempregados de longa duração, no modo como percebem o impacto do desemprego no seu modo e estilo de vida, no seu bem-estar e na sua saúde e o modo como esse acontecimento configura mudanças ao nível da sua autoestima e identidade. Embora a análise se centre ao nível da experiência individual, a mesma só pode ser compreendida no âmbito do contexto histórico, social e económico no qual ocorre.

Tendo em mente esta abordagem do desemprego e a sua relação com a saúde, é relevante esclarecer, desde logo, o que entendemos por saúde e doença. Deste modo, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), “saúde não é mais que o bem-estar físico, social e psicológico e não a definição de mera ausência de saúde”. Neste campo, podemos falar de uma “saúde social”, isto é, aquela que se traduz na alegria de viver, no bem-estar físico, económico e psíquico do cidadão que, por consequência está relacionado com a família e com a sociedade em que vive, e não apenas com a ausência de doença, entendida em termos biomédicos.

A conjugação da área da saúde com o emprego/desemprego surgiu devido ao facto de a posse de um emprego, contribuir para melhores níveis de saúde e bem-estar. A par do emprego, verifica-se que uma organização do trabalho positiva, uma gestão de estilos de vida eficazes e relações sociais no local de trabalho são relevantes para melhores níveis de saúde. Sabe-se que o trabalho desempenha um forte papel na organização da existência humana, pois é o critério mais importante de estratificação social em sociedades avançadas. Este constitui, ainda, a principal referência que determina padrões de identidade e sociabilidade, interesses,

“E agora?”

atividades políticas, vida em família, estilos de vida, acesso aos recursos económicos e saúde. Por sua vez, todos eles irão determinar uma panóplia de oportunidades. A saúde é influenciada pelas condições sociais em que as pessoas vivem e trabalham, uma vez que más condições sociais e pobreza aumentam os riscos de problemas de saúde e doença. Se as condições sociais não são boas, a saúde física e mental irá sofrer alterações significativas.

Tendo em conta tudo o que foi anteriormente enunciado, faz sentido colocar os seguintes questionamentos: quais os impactos percebidos, por parte de quem o vive e experimenta, do desemprego de longa duração? Quais as suas repercussões nas suas perceções de saúde e bem-estar? Em que medida o desemprego pode ser entendido como uma rutura na biografia dos indivíduos e que efeito tem ao nível da autoestima e da identidade dos mesmos? Sendo o emprego estruturante na vida dos indivíduos, que estratégias são convocadas na procura de novas rotinas e formas de organização numa situação de desemprego de longa duração?

Destes questionamentos iniciais e da revisão bibliográfica derivam os objetivos que se propõem para este estudo:

- i. Analisar a centralidade do emprego na vida das pessoas e avaliar de que forma a ausência de emprego afeta a sua perceção de saúde e bem-estar;
- ii. Perceber de que forma o desemprego afeta a saúde dos indivíduos, no que diz respeito ao seu bem-estar, às relações pessoais, familiares e sociais e ao sucesso na vida;
- iii. Analisar em que medida a sua situação de desemprego tem repercussões ao nível da autoidentidade e da sua autoestima;
- iv. Perceber de que forma o bem-estar e o equilíbrio da saúde dos indivíduos são conseguidos, aquando a vivência de uma situação de desemprego;

De forma sintética, a presente investigação divide-se em dois grandes momentos. Primeiramente é apresentado o enquadramento teórico. O mesmo é constituído por três principais capítulos. O primeiro aborda a temática do emprego e do desemprego, bem como o desemprego como fenómeno social, abarcando aspetos como a centralidade do emprego na vida das pessoas e as ruturas e quebras sociais resultantes do desemprego. O segundo capítulo procura discutir a dimensão de saúde e bem-estar, onde se enfatiza o conceito de saúde e doença em Sociologia, o modelo biomédico e a sua crítica e a posterior emergência do modelo biopsicossocial. Por fim, o terceiro capítulo relaciona as três grandes temáticas em estudo, o emprego, o desemprego e a saúde, onde se analisam a contribuição do emprego na construção do bem-estar dos indivíduos, o desemprego e os riscos para o bem-estar dos indivíduos e os sentimentos dos indivíduos que experienciam uma situação de desemprego.

“E agora?”

A segunda parte centra-se na análise empírica do objeto em causa. Assim, emergem dois momentos principais, sendo que o primeiro passa pela enunciação e clarificação das opções metodológicas que guiaram a investigação, bem como pela construção de um modelo de análise. O segundo momento diz respeito à análise e interpretação dos dados, ao que se segue a conclusão.

“E agora?”

“E agora?”

Parte I - Enquadramento teórico

I. Do emprego ao desemprego: o desemprego como fenómeno social

1.1. A centralidade do emprego e do trabalho na vida das pessoas

“A mais sagrada e a mais inviolável de todas as propriedades é a do próprio trabalho de cada um (...) porque essa é a fonte original de todas as outras propriedades”

Smith¹

A sociedade tem sofrido transformações drásticas em todas as esferas, mas a que se refere à do trabalho tem sido alvo de profundas alterações nas últimas décadas, quer no que respeita à sua natureza, quer relativamente ao aumento do desemprego, quer ao nível das inovações tecnológicas e organizacionais referentes a todo o processo do trabalho. As mudanças referidas anteriormente representam, para alguns autores (Hoff, 2003; Habermas, 2000; Offe (...); Gorz, 1988; Meda, 1999 cit in Coelho, 2012), o fim da centralidade do trabalho.

As condições de realização do trabalho assalariado nas sociedades ocidentais contemporâneas têm feito emergir um conjunto de dúvidas e questionamentos, nos últimos anos, uma vez que “após uma fase de standardização das relações laborais e de alguma organização do mercado de trabalho, o que se verifica, sobretudo a partir do final dos anos 70 do último século, e com fortes pronunciamentos nos anos 90, é a tendência para a sua crescente desregulamentação e individualização” (Silvestre e Fernandes, 2012: 5). Esta individualização surge como consequência da crise das sociedades de pleno emprego.

No que ao trabalho diz respeito, constata-se que “durante toda a antiguidade e até à primeira modernidade (...) foi considerado como uma actividade circunscrita ao domínio privado e considerada mesmo como degradante e indigna” (Arendt, 1995; Gorz, 1991 cit in Silvestre e Fernandes, 2012:5). Com a revolução industrial (Meda, 1999), o trabalho passou a ser entendido como a essência do homem, um modelo do laço social que era visto como crucial para a criação de identidades coletivas e individuais, ou até mesmo, citando Coster (1994, 28) “a referência identitária societal por excelência” (in Silvestre e Fernandes, 2012, 5).

¹ In MÉDA, Dominique (1999) *O Trabalho, Um Valor em Vias de Extinção*.

“E agora?”

Para Ilona Kovács (2005), quer o trabalho, quer o emprego são dois conceitos que necessitam de uma definição consensual, uma vez que há autores que referem que estes conceitos são sinónimos, e outros que apresentam leituras diferentes. Assim, a autora refere que o trabalho é um termo ambíguo e complexo, uma vez que significa uma atividade física e intelectual. Contudo, apresenta-se como uma fonte de desenvolvimento e de satisfação; sendo um meio de subsistência, é simultaneamente uma maneira de autorrealização, uma fonte de rendimento, de estatuto, de poder e de identidade (Kóvac, 2005). Assim, podemos referir que o trabalho e o emprego são sinónimos, uma vez que na sociedade industrial ambos se apresentam como uma atividade central que encaminha a vida das pessoas e a vida social em geral. Numa economia de pleno emprego, o trabalho emerge como sendo um meio de produção de riqueza e um meio de integração social.

O trabalho é uma categoria antropológica (Meda, 1999), uma vez que está presente em toda a parte e permite a realização de si, sendo o cerne do laço social, onde o Homem é colocado em contato com o exterior. Neste prisma, o trabalho apresenta-se como sendo o mais elevado grau da nossa humanidade, uma vez que permite a construção dos indivíduos como seres sociais, a um nível micro (Rodrigues et al, 1999) e a construção dos seus valores. A nível macro, o trabalho não é mais que o desempenho de uma atividade que produz um dispêndio de energia, com o objetivo da produção de bens e serviços de valor para outros. Assim, segundo Meda, vários autores apontam o trabalho como sendo o “ (...) verdadeiro lugar de socialização real e da formação da identidade individual e colectiva” (1999:27). A um nível global o trabalho é definido como “um conjunto de actividades humanas, retribuídas ou não, de carácter produtivo ou criativo que, mediante o uso de técnicas, instrumentos, materiais ou informações disponíveis, permite obter, produzir ou prestar certos bens, produtos e serviços. Nesta actividade, a pessoa fornece energias, habilidades, conhecimentos e outros recursos e obtém algum tipo de compensação material, psicológica e/ou social” (Blanch, 1990, in Rodrigues et al, 1999: 74).

Para o ser humano, o trabalho é caracterizado como um verdadeiro sentido de vida, uma vez que, na maioria das situações, o indivíduo passa a maior parte do seu tempo a trabalhar. Assim, “o trabalho é rico de sentido individual e social. É o meio de produção de vida de cada um, criando sentidos existenciais ou contribuindo na estruturação da personalidade e da identidade” (Borges e Tamayo, 2001:13 in Pinheiro e Monteiro, 2007:36). Vasconcelos e Oliveira (2004) atribuem ao trabalho um papel preponderante quer no significado da vida dos indivíduos, quer no seu reconhecimento social. Castel (1998) atribui ao trabalho um cunho de referência económica, social, cultural e, principalmente, psicológico, onde se depreende a extrema importância que o trabalho representa na vida dos seres humanos (Pinheiro e Monteiro, 2007). Assim, ter um trabalho é ter também condições para estabelecer projetos de vida, bem como a construção de um estatuto e de uma identidade social, a criação de uma imagem positiva de si, ou seja, no fundo, é sentir-se até mesmo dono do seu próprio destino (Capucha, 1998b; Fernandes, 200b; in Capucha, 2005).

“E agora?”

Na análise do trabalho é fundamental enfatizar a sua importância, assim como a sua centralidade, na vida das pessoas, uma vez que o mesmo tende a ser um elemento que estrutura a constituição psicológica dos indivíduos, sendo uma mais-valia no ciclo das atividades diárias (Giddens, 2006). É através do trabalho e da sua importância social que os indivíduos apresentam um padrão de identificação, através do qual podem assegurar necessidades pessoais e competências que irão originar uma posição económica e social (Beck, 1992). Nesta abordagem da centralidade do trabalho, e como supracitado, é oportuno salientar o fato do mesmo desempenhar um papel central na organização da vida humana, sendo mesmo o critério mais importante para a estratificação social. Tal fato é comprovado uma vez que o trabalho determina padrões de identidade e sociabilidade, interesses, atividades políticas, a vida em família, os estilos de vida, o acesso a recursos económicos, bem como a saúde das pessoas. Deste modo, é clarividente que o trabalho é um critério que oferece um leque variado de oportunidades aos indivíduos que o possuem. Recentemente, são várias as teorias que anunciam o fim do trabalho, isto é, a perda da centralidade do trabalho. Para os autores da corrente do fim do trabalho (Hoff, 2003; Gorz, 1988; Mêda, 1999; Habermas, 2000; Beck, 2000; Bauman, 2005; entre outros), ocorreu a perda da qualidade subjetiva do trabalho remunerado formal, bem como da auto-estima dos indivíduos.

As mudanças tecnológicas para Antunes, 1995; Meda, 1999; Kóvacs, 2002, entre outros, conferiram um novo significado social ao trabalho, uma vez que apanharam os trabalhadores desprevenidos em relação à segurança e à estabilidade dos seus empregos. No que se refere às mudanças tecnológicas, denota-se que o seu significado apresenta um paradoxo nas atuais sociedades ocidentais (Meda, 1999). Não obstante ter aumentado a produtividade do trabalho, em particular a partir da década de 50, rejeitou-se o trabalho humano. Deste modo, o impacto das transformações, a nível tecnológico, é resultado de vários fatores “associados ao fenómeno da tecnologia dos processos produtivos, da informação e da comunicação e da globalização das economias que assumem um papel dominante” (Hespanha e Valadas, 2001:124 in Silvestre e Fernandes, 2012:6). A situação gerada em torno de uma maior produção com um menor investimento da força de trabalho humano conduziu, na opinião de Beck, a “(...) incrementar a produtividade sem trabalho” (in Silvestre e Fernandes, 2012:6). Após um longo período de estabilidade em relação ao trabalho, particularmente após a Segunda Guerra Mundial, é notório a constatação que atualmente estamos perante a “ (...) possibilidade de uma sociedade de trabalhadores sem trabalho” (Arendt, op.cit, 13 in Silvestre e Fernandes, 2012:6).

Contudo, existem outras correntes teóricas que não defendem a ideia de estarmos perante o fim da sociedade do trabalho, nem de uma rarefação do trabalho, subscrevendo, sim, a existência de uma heterogeneidade do emprego, em confronto com a homogeneidade presente nas teorias do fim do trabalho. Para Kóvacs (2002), esta situação deve ser entendida como a difusão do trabalho flexível e do emprego precário. Segundo a mesma autora, são vários os fatores da difusão destas novas formas flexíveis e precárias de emprego, entre eles,

“E agora?”

a globalização através da preponderância do capital financeiro; a difusão das TIC; o predomínio da política económica neoliberal; a divisão internacional do trabalho; a reestruturação das empresas; a debilidade dos sindicatos e o desequilíbrio de forças no mercado de trabalho.

Constata-se, assim, que as transformações ocorridas e a emergência de novas formas de organização económica e social conduziram a uma alteração da noção que existia sobre trabalho e emprego. Verificou-se a ocorrência da passagem de uma sociedade industrial de pleno emprego, seguro e estável, que conferia um estatuto social ao trabalhador, para uma sociedade marcada pela crise de pleno emprego, pelo constante aumento do desemprego e pela redução do emprego seguro. Sendo o emprego um dos principais mecanismos de inclusão social nas sociedades contemporâneas, a falta do mesmo conduz à vivência de situações de exclusão social, por parte das pessoas que vivenciam uma situação de desemprego (Simões et al, 2007).

Embora exista uma vasta produção científica que discute a distinção entre os conceitos de trabalho e emprego, no âmbito da presente investigação consideramos que a discussão dessa distinção não é particularmente útil, dado que o que se pretende é perceber a centralidade do emprego na vida das pessoas e as consequências ao nível da saúde e do bem-estar que estão inerentes a uma situação de desemprego, mais especificamente de desemprego de longa duração.

1.2. Desemprego: ruturas e quebras sociais

“Estar empregado é mais satisfatório do que o sofrimento do desemprego”

Maria Jahoda²

1.2.1. Contextualização do desemprego

Como foi referido anteriormente, a concorrência em mercados globais conduziu a uma redução dos custos do trabalho, quer isto dizer que, mesmo com um crescente número de procura de trabalho, os postos de trabalho não aumentam, uma vez que as tecnologias vieram permitir o aumento da produtividade com o mesmo número, ou até mesmo mais reduzido, de trabalhadores (Kóvacs, 2002). Como consequência, a crescente difusão das tecnologias, em geral, bem como das TIC, conjuntamente com outros fatores característicos de uma sociedade global e de uma mundialização da economia, conduziram as pessoas para as malhas do desemprego e/ou em situações de emprego precário. Deste modo, a tecnologia veio então reduzir a necessidade de intervenção humana (Singer, 2000).

² In KUHN, Andreas et al (2004) “Does Unemployment Make you Sick?”.

“E agora?”

O desemprego é, na atualidade, um dos assuntos mais preocupantes, uma vez que, cada vez mais, se evidencia como sendo um fenómeno mundial. Este conceito é relativamente recente na nossa sociedade, uma vez que emerge no último quarto do século XIX, aproximadamente em 1870. O termo francês para o desemprego - *Chômage* - começa a surgir para descrever os trabalhadores que se encontram fora do mercado de trabalho, não porque querem, mas sim de modo involuntário. Nessa altura, o desemprego não era mais do que uma suspensão simples do trabalho, onde havia uma distinção entre os pobres permanentes (vagabundos e mendigos) e os pobres de ocasião (pessoas temporariamente fora do mercado de trabalho, ou seja, desempregadas). Mais tarde, durante a crise ocorrida nos anos 30 do século transato, “a empresa e as instituições de gestão do desemprego tornam-se em lugares privilegiados da construção das categorias sociais relativamente ao mundo do trabalho” (Gomes, 2003:40).

Assim, o desemprego define-se “à luz das teorias clássicas e neoclássicas, como um fenómeno friccional e transitório e só após a Grande Depressão, com a acentuar do hiato entre a teoria económica e a extensão do fenómeno, se tornar um problema que é necessário explicar e reduzir ou resolver, nomeadamente pela intervenção do estado na economia” (Brandão, 2002:99). Nessa época, o desemprego atinge escalas sem precedentes com duração muito mais além do que aquilo que se esperava (Hobsbawn, 1995 in Fernandes, 2012). É a partir desta altura que são realizadas as primeiras pesquisas sociológicas sobre o desemprego e as suas repercussões na vida dos indivíduos que vivenciam este estado. A definição mais genérica do desemprego é a sua associação à ausência de emprego. Contudo, na opinião de Rodrigues et al (1999), será mais correto definir o desemprego “como uma situação associada à ausência de emprego ou de trabalho regulado por uma relação contratual que institucionaliza o trabalho e emprego” (1999: 76). O desemprego tem sido caracterizado como “ (...) um traumatismo profundo e desestabilizador com consequências a nível individual, familiar, social negativas e também como um estatuto social inferior (...) um tempo vazio (...)” (Marques, 2009: 249). Caldas (2000) remete para o fato do desemprego ser um tempo acrónico, uma vez que os desempregados deparam-se com a dificuldade em preencher o tempo, que pode originar vários tipos de reações como psicológicas, físicas, emocionais, económicas, sociais, entre outras (in Pinheiro e Monteiro, 2007). Assim, nos estudos até então é evidente a associação do desemprego, não só a fatores económicos (Blanch, 2001) mas também, por exemplo, a prejuízos na autoestima (Sarriera, 1993) e até mesmo suicídio (Gunnell et al, 1993 in Pinheiro e Monteiro, 2007).

Nos finais dos anos 70, ao deixarmos de presenciar uma estabilidade económica, o desemprego assume o papel de um fenómeno estrutural, contendo uma panóplia de formas e atingindo uma diversidade de grupos sociais (jovens, idosos, mulheres, indivíduos altamente qualificados, entre outros). Aliado a esta condição de desemprego, emerge o risco de exclusão social, uma vez que os indivíduos ao cessar vínculos com um contrato laboral, acabam por perder poder económico, assim como quebra de laços sociais, das rotinas de trabalho, de competências, ou seja, uma série de condições que podem conduzir à génese de

“E agora?”

um ciclo vicioso. É a partir de finais desta década, inícios da de 80, que os índices de desemprego dispararam descontroladamente em muitos países (Giddens, 2004), uma vez que o sucesso das políticas de pleno emprego, criadas pela ONU em 1945 (Fernandes, 2012), dissipou-se no início desta década. Deste modo, ocorrem alterações que dizem respeito ao mercado de trabalho, uma vez que este passou de uma mera análise economicista (Swedberg, 1987 in Marques, 2009), para uma análise a nível social, político e simbólico (Marques, 2009). É também a partir desta década que ocorrem as transformações estruturais da atividade económica e que há uma reestruturação das empresas, no contexto da globalização, que tendem a agravar a situação de desemprego (Kóvacs, 2002).

Na década de 80, Portugal passa de uma sociedade industrial, para uma sociedade de informação, sociedade esta assente nas novas tecnologias de informação. Neste mesmo período de tempo, atravessa-se uma crise Fordista, com a emergência de novas formas de organização económica e social. Há uma crise de emprego e, segundo Kovács (2005), os fatores que provocaram esta crise foram: 1) globalização da economia com a preponderância do capital financeiro; 2) reestruturação das empresas e 3) descentralização e desagregação do trabalho (2005:12). É principalmente nesta década que o desemprego ganha total visibilidade em vários países e acaba por se tornar num “tema de investigação privilegiado, ao mesmo tempo que se tornam visíveis os efeitos do seu aumento e se desenvolvem programas e medidas de apoio à (re)inserção no mercado de trabalho direccionados a vários grupos sociais” (Marques, 2009:26).

Em Portugal, desde inícios dos anos 90 que se tem verificado um aumento contínuo da taxa de desemprego, principalmente entre 1998 e 2002 (Fernandes, 2012). O desemprego, até 2001, apresentava-se em Portugal como tendo um dos valores mais baixos da Europa. Em 1996, a taxa de desemprego desceu de 7.3% para um valor histórico de 3,8% (205600 pessoas desempregadas) em 2000 (Capucha, 2005), fixando-se na casa dos 4,1% no final do ano 2001. Em 2002, cresceu aceleradamente, atingindo a casa dos 5,1%, acima da barreira que o governo fixara (Capucha, 2005). Este cenário agravou-se após a crise financeira de 2008. “em que países como Portugal, quando confrontados com a crise do mercado da dívida pública em 2009, foram forçados a adoptar severas medidas de austeridade, que não só não inverteram a tendência para o aumento do desemprego como a agravaram” (Fernandes, 20012: 7).

Atualmente, Portugal apresenta-se como um país com graves fragilidades económicas, que geram graves crises sociais, uma vez que na sua economia, segundo Marques (2009) há uma falta de investimento na modernização em termos tecnológicos e organizacionais que, resultante do impacto com a globalização do comércio mundial, cedeu lugar a outros países concorrentes. Não só esta falta de investimento, mas as crescentes deslocalizações de empresas para países onde a mão-de-obra é mais barata é um fator agravante do estado da economia do nosso país. Na mesma linha de pensamento, a autora refere que a par com as fragilidades da economia, as fragilidades do mercado de trabalho originam altas taxas de

“E agora?”

desemprego, através de níveis baixos de qualificação e formação, práticas de discriminação de género, relevância do emprego sem vínculo permanente e vulnerabilidade do sector económico. O cenário vivido hoje em Portugal é um dos piores em toda a sua história, uma vez que o número de desempregados, entre 2008 e 2012 atingiu um aumento de quase 92% (Fernandes, 2012), chegando a casa dos 17,7 pontos percentuais no 1º trimestre de 2013.

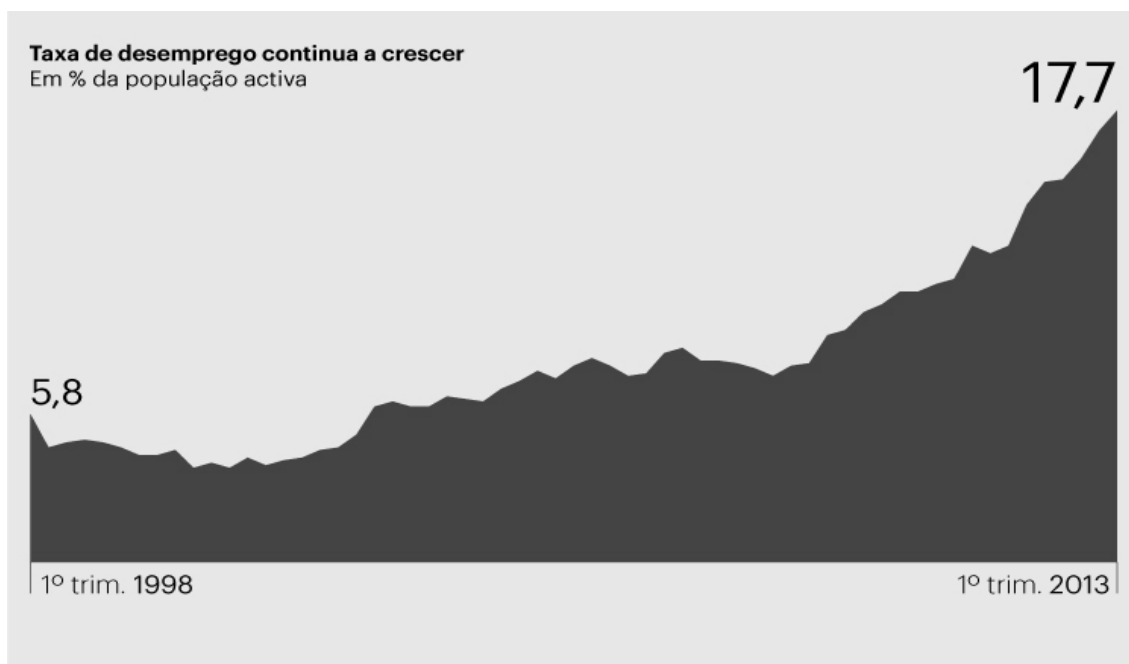


Figura 1 Taxa de desemprego em Portugal no 1º trimestre de 2013

Fonte: Público/INE

No 2º trimestre de 2013, a taxa de desemprego desceu para os 16,4% (INE). Apesar de ter sido a primeira descida em dois anos, segundo as estatísticas do INE, a percentagem de desempregados continua a atingir números historicamente elevados. Entre os cerca de 890 mil desempregados do nosso País, 463,2 mil são homens (16,4% da população ativa masculina) e 422,8 mil são mulheres (uma taxa de 16,5% da população ativa feminina).

1.2.2. Consequências do Desemprego

Em relação a perspectivas futuras, no que ao desemprego diz respeito, não parece haver notícias animadoras, sendo claro que o problema continuará a agravar-se, uma vez que o desemprego parece fazer parte do sistema económico, tal como afirma Dubet (1999:14) “ Com efeito, o desemprego não aparece somente como uma fatalidade ligada à crise, mas como um produto de uma série de escolhas (...)” (in Silvestre e Fernandes, 2012:7). Deparamo-nos, com uma situação laboral caracterizada pela “normalidade do desemprego” (Fernandes, 2005).

“E agora?”

Atualmente é visível o crescimento do desemprego, a crescente flexibilização das relações laborais, o aumento do trabalho precário, impreciso e formal. Todas estas experiências vinculam o trajeto laboral dos trabalhadores, marcado pela descontinuidade (Sennett, 2006), um contexto de trabalho onde opera a mobilidade e a instabilidade, bem como a fragmentação e a flexibilização (Silvestre e Fernandes, 2012), gerando assim uma quebra no percurso biográfico de emprego dos indivíduos, através de transições e mudanças no contexto laboral. O desemprego apresenta consequências marcantes nos modos e estilos de vida daqueles que se deparam com esta situação. As vivências de desemprego são analisadas no que diz respeito às reações dos indivíduos à sua situação de desemprego, aos seus efeitos psicológicos e sociais, à quebra dos rendimentos, à ocupação do tempo livre, às condições de vida, entre outros. Segundo Schnapper (1981) e Duarte (1997), as vivências de desemprego variam segundo um diversificado número de variáveis, entre elas, a idade, a pertença social, as competências escolares, profissionais e sociais, os recursos económicos e culturais, o estado de saúde, o grau de solidariedade do grupo familiar, a duração do desemprego, entre outros.

Estudos sobre efeitos emocionais do desemprego aludem para o fato dos desempregados experimentarem uma série de fases de adaptação à sua nova situação. Duarte (1997) afirma que “viver o e no desemprego não é viver um estado inalterável no tempo: é viver diferentes momentos, experimentar diversas situações, é passar por etapas e fases diferentes” (Marques, 2009:251). Embora seja um choque inicial, alguns indivíduos acabam por se revelar otimistas em relação a um leque de novas oportunidades. Não obstante, quando as expectativas não são atingidas, os indivíduos podem mesmo por cair em períodos de fortes depressões, marcadas por sentimentos de pessimismo e desvalorização em relação a si próprios (Giddens, 2004). Se o período de desemprego se prolongar, passando a desemprego de longa duração, os indivíduos acabam por interiorizar o rótulo estigmatizante, acabando mesmo por se resignarem à sua situação (Ashton, 1986 in Giddens, 2004). Ou seja, para além da perda de rendimento, a consequência mais imediata e perceptível do desemprego, os indivíduos experimentam outras perdas e quebras, pessoais e sociais.

Capucha argumenta que o desemprego é um dos principais fatores de exclusão social, uma vez que a exclusão das oportunidades do mercado de trabalho “torna mais problemáticas as crises de identidade e de auto-estima dos grupos desfavorecidos, que depois se tornam também os menos dotados para a participação social (...)” (2005:86). Assim, um indivíduo ao estar desempregado, atravessa fenómenos relacionados com a erosão das aptidões profissionais, a diluição de laços sociais que balizam a vida quotidiana e acaba por sofrer perturbações psicológicas que irão ter repercussões na vida familiar e originar uma desmotivação nefasta à sua (re)inserção na esfera social e laboral (Capucha, 2005:179). A par com a ideia anterior, Viegas e Costa (1998) remetem para os estudos realizados por Paugam em França, onde se pode observar que existe o risco de os desempregados poderem ser colocados à margem da sociedade, uma vez que ocorre a quebra de laços com o mundo do

“E agora?”

trabalho, quebra essa que poderá conduzir a uma destruição de laços familiares e sociais, assim como a uma diminuição de autoestima, originando um aumento da injustiça social e de conflitos. Experimentar uma situação de exclusão social significa, quase sempre, que o indivíduo possui um estatuto social desvalorizado e uma identidade negativa, assim como se encontra mais exposto a vulnerabilidades vários, entre elas em termos de saúde. (Capucha, 2005).

Na perspectiva de Marques (2009), as consequências do desemprego concorrem para o risco de dissociação dos laços sociais, uma vez que geram uma “fonte de rupturas sociais, de estigmas e discriminação, colocando, no limite, em causa o estatuto social do indivíduo” (2009:84). Este impacto não ocorre apenas ao nível das relações sociais, mas também na relação do indivíduo com ele próprio, uma vez que, segundo a autora, o impacto do desemprego em questões psicológicas e comportamentais é tanto maior quanto maior for a duração da sua vivência. Estes riscos de ruturas sociais e individuais, associados a sentimentos de isolamento e diferença, contribuem para a da emergência de quadros de doenças e psicopatologias. É de salientar que estes quadros de doença tendem a sofrer um agravamento quanto maior for o tempo de exposição ao desemprego. Não obstante, as variáveis biográficas são determinantes na forma de viver e encarar a situação de desemprego, uma vez que ao serem interpretadas, deve ser tido em conta as posições dos indivíduos ocupadas ao longo ciclo de vida, na estrutura social e na trajetória pessoal (Duarte, 1997).

Na opinião de Paugam (2003), expressa no seu ensaio sobre a nova pobreza, o desemprego associa-se à privação, à desafiliação e à desqualificação social. No primeiro caso, argumenta que a vulnerabilidade à exclusão social é maior quanto mais prolongada for a situação de desemprego (desemprego de longa duração). Em relação à desafiliação, o autor refere a perda de direitos relacionados com o trabalho e com o processo de rutura dos laços sociais. Por último, relacionado com o facto da desqualificação social, está o descrédito a que os indivíduos estão sujeitos devido às representações sociais incrementadas na sua condição de desempregados. Citando Paugam, um indivíduo que se encontra desempregado, além de perder o emprego, perde também “o seu estatuto de trabalhador, a sua organização do tempo e do espaço, a sua sociabilidade no café, as suas relações com os companheiros no fim do dia de trabalho (...) o enfraquecimento da vida social” (Paugam, 2003:16).

Após uma primeira fase inicial da experiência do desemprego, muitos indivíduos acabam por não conseguir sair deste estado, uma vez que, com o agravamento das taxas de desemprego, a sua situação acaba por não se alterar, conduzindo à vivência de desemprego de longa duração. Esta situação pode ter repercussões bastante negativas, consubstanciando-se mesmo no fio condutor de uma trajetória decadente, através de sucessivas ruturas com a sociedade a que pertencem (Augusto e Simões et al, 2007). Os indivíduos, nesta situação, sentem-se encarcerados numa situação de isolamento face a qualquer situação e que não conseguem envolver-se em práticas sociais estruturantes. Assim, segundo Capucha (2005) estes

“E agora?”

desempregados acabam por ser inseridos nos grupos desqualificados, uma vez que, de acordo com o autor, o desemprego de longa duração é um dos principais fatores à exclusão social. Esta situação é comprovada por estudos em vários países europeus, nomeadamente em França (Fougère, 1996 in Capucha, 2005), onde é afirmado que “as possibilidades de reverter uma situação de desemprego diminuem à medida que aumenta a duração do mesmo e que esta situação atinge principalmente os trabalhadores mais velhos e menos qualificados” (Capucha, 2005:179). Esta situação conduz a um desencorajamento dos desempregados, uma vez que as expectativas de encontrar um novo emprego se diluem.

Segundo a OEFP (1998), o desemprego de longa duração tem um peso considerável na população desempregada, causando graves situações sociais, problema económicos, diminuição do nível de rendimentos, perturbações psicológicas, diminuição das competências sociais, progressiva diluição de hábitos sociais e degradação da autoestima dos indivíduos. Assim, o desemprego acaba por se tornar uma experiência traumatizante na vida dos indivíduos (Duarte, 1997), uma vez que perpassam sentimentos de frustração, de preocupação, de aborrecimento, de humilhação, de vazio, bem como de solidão. No que diz respeito às taxas de desemprego de longa duração, constata-se que em Portugal houve um aumento entre o intervalo de tempo de 1992 até 2011. Assim, enquanto que em 1992 a taxa se encontrava na casa dos 1,2 pontos percentuais, 2011 apresentava taxas de 6,2%, afetando mais as mulheres (6,4%) que os homens (6,1) (INE, 2012). Atualmente, metade dos desempregados são indivíduos que se encontram há um ano, ou mais fora do mercado de trabalho, sendo que os indivíduos com idade mais elevada e com menos qualificações ocupam a fatia maior dos desempregados de longa duração. Atualmente, fazem parte desta fatia de DLD cerca de 550 mil pessoas (INE).

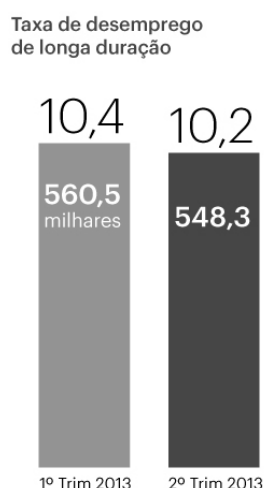


Figura 2 Taxa de DLD em Portugal no 2º trimestre de 2013

Fonte: Público/INE

“E agora?”

Como se referenciou no início deste capítulo, o emprego tem uma centralidade inquestionável na vida das pessoas, que embora tenha na obtenção de rendimento a sua expressão mais imediata, vai muito para além da questão económica, estando profundamente imbricado na construção e manutenção das relações sociais e da identidade social e pessoal dos indivíduos. Assim sendo, a perda de emprego não tem apenas consequências materiais, repercutindo-se em quebras a vários níveis, nomeadamente, e particularmente, no que à saúde e ao bem-estar diz respeito.

“E agora?”

II. Saúde e bem-estar

2.1. O conceito de saúde e doença em Sociologia

“Assim como existe uma forma saudável de definir e viver a doença, existe um desafio constante para manter e representar positivamente o estado de saúde”

(Bolander, 1998)³

Crescentemente, nas últimas décadas, existe uma maior preocupação, por parte dos indivíduos, com o seu bem-estar e a sua qualidade de vida. Esta preocupação emerge devido, quer às condições sociais vividas pelos indivíduos, quer aos hábitos das comunidades onde estes estão inseridos.

Só em meados do século XX é que a Sociologia, por meio de teóricos como Parsons, passou a preocupar-se com questões relacionadas com o conceito de saúde. Deste modo, cabe à Sociologia, mais especificamente à Sociologia da Saúde, fazer a ligação com a história das doenças, uma vez que a situação da doença é apontada, cada vez mais, como sendo uma ameaça àquilo que se considera a vida “normal” em sociedade, para a qual existiu uma socialização, por parte dos indivíduos. Assim, esta situação de doença irá originar riscos, bem como uma desordem a nível social. Para Cathébras (1997), “a doença é, ao mesmo tempo, uma categoria natural e uma construção social” (Gonçalves, 2006: 163).

Carapinheiro (1986), ao abordar o conceito de construção social da doença, remete para o fato da descoberta de novos níveis de visibilidade histórica, sociológica e antropológica que irão atingir, nas sociedades, os determinantes sociais que são cruciais para a definição de “doenças”, de “doentes” e para as construções que eles e os outros interiorizam sobre “condição de doente” (Saraiva, 2012). Deste modo, a doença torna-se uma “realidade construída” e o doente uma “personagem social”, logo, a doença é vista como um fenómeno social total. A construção social da doença vai permitir a delimitação de um quadro de realidade social de doenças em contextos histórico-sociais precisos, bem como permite a determinação de elementos da identidade social do doente, isto é, a “relação social do doente com a doença e os níveis de descoincidência entre a “doença do doente” e a “doença do médico” (Carapinheiro, 1986:10).

Mas, como definir saúde? Silva (2004) remete para o fato do “contexto cultural influenciar a nossa relação com a saúde e a doença” (in Saraiva, 2012:3), uma vez que o que é doença numa cultura, pode ser considerado normal noutra. Numa definição meramente simplista, saúde é considerada como a ausência de doença. Esta definição tem sido crescentemente

³ In Albuquerque e Oliveira (2002) “Saúde e doença: significações e perspetivas em mudanças”;

“E agora?”

contestada está a ser considerada negativa, uma vez que na opinião de Fernandes e Lopes (2000), põe em causa situações de doenças crónicas, de desconforto ou de mal-estar definido. Definir saúde por oposição a doença, ou vice-versa, não permite captar a complexidade e a multidimensionalidade que recobre ambos os conceitos. Parsons (1951) refere que a saúde é vista como um pré-requisito para a sociedade, uma vez que aquando da ocorrência de um desvio (doença), a sociedade emana mecanismos de controlo social com intuito de voltar à normalidade. Segundo a Carta Magna da OMS (1946), a definição de saúde é mais do que a mera ausência de doença, e recobre as dimensões do bem-estar (físico, psíquico e social). No entanto, embora este conceito da OMS tenha sido importante para afastar a noção de saúde da sua definição biomédica, tem sido contestada por sociólogos devido à dificuldade de operacionalizar um tal conceito (Carapinheiro, 1986).

Atualmente, a saúde é vista como resultado do equilíbrio dinâmico entre o indivíduo e o meio. Em 1989, Coliére (in Fernandes e Lopes, 2000), apresenta o conceito de saúde como sendo um bem-estar dinâmico, relacionado com um conjunto de fatores, entre eles a) desenvolvimento e mudança; b) cuidados prestados ao corpo; c) uso da mente de modo construtivo; d) expressão de emoções de forma efetiva e, por fim, e) envolvimento do meio. Já em 1986, Dejourns (in Pinheiro e Monteiro, 2007) definiu saúde como algo dinâmico, isto é, não é a mera “ausência de dor ou sofrimento, mas ao contrário o sujeito demonstrar condições de interferir no que os causa” (2007:39). No mesmo sentido, Cauguilhem (1990:143) descreve a saúde como “a possibilidade de ultrapassar a norma que define o normal momentâneo, a possibilidade de tolerar infracções à norma habitual e de instituir novas normas em situações novas” (in Pinheiro e Monteiro, 2007:39). Durán (in Carapinheiro, 1986) refere três conceções habituais de saúde, criticando-as São elas: “saúde ausência de doença”, “saúde como reserva” e “saúde como equilíbrio” (1986:11). A primeira não é mais que a condição em que se está, onde a doença destrói a saúde; a segunda é a condição que se tem, em que a saúde é vista como sendo uma resistência e, por último, a terceira é a condição que se faz, ou seja, a capacidade de assimilar a desordem. Berta Nunes (1987: 233) alude para o fato das “noções de saúde e doença não são as mesmas na cidade e no campo, no norte e no sul. São influenciadas por factores culturais, pelas condições de vida, pelo clima, pelas actividades económicas dominantes, etc. Se o médico não entender esse facto (...) verá seriamente comprometida a sua eficácia terapêutica” (in Gonçalves, 2006: 166). Nesta linha, Pereira (1987) também frisa a importância de se abarcar todas as determinantes envolvidas na saúde e na doença, como por exemplo as crenças, os preconceitos e os saberes que cada cultura vai aceitar e transmitir (In Gonçalves, 2006).

Na opinião de Albuquerque e Oliveira (2002:1), “saúde e doença não são estados ou condições estáveis, mas sim conceitos vitais, sujeitos a constante avaliação e mudança”). Para o modelo biomédico, a saúde é um estado natural, contrariamente à doença, uma vez que não provém do indivíduo, mas sim, emerge da introdução real ou simbólica (no corpo dos indivíduos) de elementos nocivos. Assim sendo, a doença afeta o corpo e constitui um fenómeno de

“E agora?”

atividade médica e do doente (Fernandes e Lopes, 2000). Na opinião das autoras citadas “o médico ao interpretar os sintomas do doente, atribui-lhes um significado - diagnóstico médico e inicia um tratamento/medicalização, mas o doente possui também um modelo explicativo para a situação, que ao estar enraizado na sua cultura, reflecte os valores sociais dessa cultura, que podem ou não coexistir com as categorias do saber médico” (2000:3).

Na visão de Quartilho (2001), as concepções de saúde e doença apresentam-se como variáveis que são determinadas socialmente, uma vez que fazem parte da cultura dos povos. O Homem “aprende e incorpora conhecimentos, habilidades e experiências sobre a saúde, a doença, a forma de se auto-cuidar/tratar, através de mensagens emitidas pelas mais diversas fontes: tradições, experiências pessoais (...) mensagens que incorporam não só a nível individual, mas também colectivamente, na família, grupo social ou comunidade onde se relaciona” (in Gonçalves, 2006: 166). Assim, é notório que o processo de evolução da saúde e da doença é fomentado através do processo de socialização, sendo o resultado da interação entre os indivíduos com a sociedade.

Vários autores (Field, 1976; Idler, 1979; Eisenberg e Kleinam, 1981; Twaddle, 1981 in Pereira, 1987) têm vindo a propor uma distinção analítica entre dois conceitos fundamentais - illness e disease propuseram uma distinção entre disease, illness, os quais devem ser entendidos como conceitos explanatórios e não como entidades completamente distintas e separadas (Helman, 1981 in Pereira, 1987) O primeiro associada à Medicina, pois vê apenas a doença, os sintomas, o diagnóstico - marca essa do Modelo Biomédico. A segunda, representa um aspeto mais subjetivo da doença, associado ao indivíduo, à “doença do doente”. Conjuntamente com estes conceitos, surge o conceito de sickness que se prende com o aspeto mais social da doença, uma vez que corresponde à construção e à representação social. “Sociologicamente falando, a “sickness” é uma forma de comportamento desviante (das normas societais)” (Pereira, 1987). A illness não faz sentido sem a sickness. Aqui, surge uma crítica ao modelo biomédico, uma vez que a doença é mais do que um acontecimento fisiológico, uma vez que está associada a outros aspetos que não só médicos, mas também sociais.

Em síntese, dado que a saúde, a doença e até mesmo a cura são construídas social e culturalmente, elas variam de sociedade para sociedade, bem como no seio de uma sociedade iremos encontrar discrepâncias relacionadas com estes três conceitos. Assim, a percepção que os indivíduos têm da saúde e da doença vai ao encontro da maneira como eles a veem, logo, é possível afirmar, como supracitado, tanto a saúde como a doença são construções sociais. Neste estudo é relevante clarificar a dimensão social destes dois conceitos, entendendo-se, por isso, que não há uma definição universal de saúde e doença, uma vez que estas variam de acordo com as alterações ocorridas nos sistemas onde estão inseridas. De acordo com este aspeto, a saúde e a doença são conceitos definidos quer cultural, quer socialmente, em que o peso de todos de todos os fatores sociais que determinam a saúde da população apresenta um papel relevante. Partindo da crítica do modelo biomédico da noção de saúde e doença,

“E agora?”

explicita-se a relevância da emergência de um novo modelo, o biopsicossocial, uma vez que é tido em conta que a doença não tem apenas consequências biológicas, mas também sociais e psicológicas, provocando mudanças quer no sistema social, quer nos indivíduos.

2.2. Do modelo biomédico ao modelo biopsicossocial

“Mas o ‘estar doente’ só pode ser compreendido com a intervenção de variáveis não biológicas”

José Pereira⁴

2.2.1. O modelo biomédico e a sua crítica

Ao longo da história, são diversos os modelos de saúde que têm vindo a ocupar, sucessivamente e, consoante a evolução das civilizações, um lugar de destaque na prática da medicina e, de certa forma, também naquilo que respeita à Sociologia nesse domínio.

O modelo biomédico da doença deriva da tradição cartesiana e, os seus princípios, centram-se na defesa da separação entre o corpo físico e a mente, em que o corpo é uma máquina e onde os seguidores deste modelo ignoram as determinantes sociais e culturais da doença (Gonçalves, 2006; Pereira, 1987). Este modelo emerge no século XVII, sob a influência das ciências naturais, consistindo numa visão mecanicista e reducionista do Homem e da Natureza. Filósofos como Galileu, Descartes, Newton, Bacon, entre outros, conceberam a realidade do mundo como uma máquina (Albuquerque e Oliveira, 2002; Reis, 2006) e, à semelhança desta, o mundo era constituído por peças. Estes filósofos defendiam a tese que a compreensão do corpo era equiparada a de uma máquina, isto é, bastava desmontar o corpo se separar as peças, para a “cura”. Mayer (1988) generalizou esta conceção do mundo físico aos seres vivos, visando a ideia que se estudavam os seres vivos, desarticulando as suas partes constituintes (órgãos) e, cada parte, era estudada separadamente (in Albuquerque e Oliveira, 2002).

Os sintomas de doença podem ser explicados como defeitos orgânicos, sendo que estes defeitos originam-se através de um número limitado de causas, como vírus e bactérias. Assim, é imprescindível o reconhecimento dos defeitos, para que se possa aplicar os meios mais adequados (tecnologia, cirurgia e medicamentos), para os estes possam ser “reparados”. A pessoa doente, como doente e agente, é excluída do processo de recuperação (Gomes, 2003).

O modelo biomédico centra-se, basicamente, no dualismo corpo/mente e “define a doença em termos objectivos e acredita que um corpo pode voltar a ser saudável, submetendo-se a

⁴ In PEREIRA, José (1987: 185) “Será possível uma nova medicina”.

“E agora?”

um tratamento médico com base científica” (Giddens, 2008:145). Ainda na perspectiva deste autor, o modelo biomédico da doença assenta em três pressupostos principais: a) “a doença é vista como uma ruptura do funcionamento “normal” do corpo humano” isto é, para uma pessoa voltar a ter saúde é necessário que se isole e trate a causa da sua doença; b) “o espírito e o corpo podem ser tratados separadamente”, uma vez que o doente não é mais que um corpo doente e, o essencial, é tratar da cura. O modelo biomédico remete para o fato do corpo poder ser manipulado, investigado e tratado isoladamente, sem dar especial atenção a outros fatores; e, por último, c) “os especialistas médicos com formação académica são considerados os únicos profissionais com capacidade para tratar a doença” (2008:156). A medicina tem vindo a passar uma imagem estritamente ligada ao exercício do poder profissional (Stacey, 1988 in Giddens, 2008), uma vez que os profissionais de saúde, cada vez mais, têm o controlo sobre a saúde e a doença, em detrimento das próprias pessoas. Assim, de acordo com este modelo, o papel do indivíduo é meramente passivo, uma vez que a função dele é a de procurar um profissional que se responsabilize pela “cura” dos aspetos biológicos da sua doença, através de fármacos ou cirurgias, o último momento do processo biomédico que se inicia com a leitura de sintomas e sinais.

Na opinião de Vicente (2012), o modelo biomédico centra-se no rápido avanço das tecnologias da saúde e das ciências naturais “através da criação de novos instrumentos de prevenção, diagnóstico e análise, define a doença através de critérios objetivos e coloca o profissional de saúde no centro da acção médica, defendendo que um corpo pode voltar a ser saudável quando submetido a tratamento médico” (2012:5). Mas, o “estar doente” só pode ser entendido através da introdução de variáveis não meramente biológicas. Deste modo, emergem as variáveis psicossociais que influem quer o significado social que a pessoa dá à doença, quer o risco, a natureza e a reacção à doença. “Estar doente é um estado social e não simplesmente biológico” (Eisenberg e Kleinamn, 1981; Mechanic, 1978 in Pereira, 1987:185). Para um indivíduo estar doente, no campo da Sociologia, é mais importante ter em conta a posição social que ele ocupa, bem como as normas sociais do grupo em que está inserido, do que os sintomas e os sinais universais e que são definidos objetivamente (Pereira, 1987).

Fica assim claro que o modelo biomédico é o modo dominante das sociedades ocidentais definirem e agirem sobre a saúde e a doença. Contudo, este modelo tornou-se num modelo reducionista, uma vez que apenas se focaliza nos conhecimentos científicos para explicar uma determinada doença. Como tem sido discutido, para além da evolução natural e biológica das doenças (modelo biomédico), apreende-se que há a existência de determinantes culturais e sociais, que influenciam as concepções sobre saúde e doença, as quais são moldadas tanto pelos contextos mais abrangentes, como pelas trajetórias biográficas dos indivíduos fazendo com que exista uma dialética entre o individual e o social. Ou seja, a construção dos conceitos de saúde e doença “é um meio de acesso ao sentido que os indivíduos dão aos seus comportamentos individuais e às relações que estabelecem com os membros da sociedade a que pertencem, bem como ao sistema de interpretações, crenças e valores que lhe são

“E agora?”

subjacentes” (Gonçalves, 2006:165). Assim, autores como Kleinam, Eisenberg e Good dão extrema importância ao fato da doença ser construída culturalmente (Pereira, 1987), uma vez que o significado da doença deve ser entendido não apenas como resultados de efeitos somáticos, mas sim como resultado de uma construção social em que os membros de uma sociedade se envolvem, produzindo significados em torno dessa realidade.

Como foi mencionado anteriormente, a partir de um dado momento foi possível afirmar que saúde não se relaciona somente com aspectos biológicos mas, não obstante, os aspectos sociais e psicológicos são alvo de atenção do “ser doente”. O modelo biomédico foi assim alvo de críticas quando por volta dos anos 70, do século transato, começaram a ser abarcados os aspectos psicossociais, uma vez que uma pessoa quando se sente “saudável”, não se refere só ao lado biológico, mas também a todas as outras determinantes sociais que poderão influenciar esse estado saudável. Neste ponto, a noção de saúde/doença passou a não estar somente relacionada com os tais aspectos biológicos, defendidos vincadamente pelo modelo biomédico, mas também passou a dizer respeito a todo o contexto social envolvido.

Giddens (2008) apresenta um quadro de críticas ao modelo biomédico que assentam: a) “a doença é uma construção social”; b) “as opiniões do paciente e a experiência da doença são cruciais no tratamento” c) “os médicos não são a única fonte de conhecimento sobre a saúde e a doença”; d) “não é necessário que a cura tenha lugar no hospital” (2008:158). No que remete à noção de saúde, as críticas perpassam pelo facto de a saúde não ser apenas a mera ausência de doença nem uma mera questão de fisiologia individual.

O modelo é alvo de críticas quando refere que o corpo humano é uma máquina e que o médico tem como função compor a máquina, estando o corpo desligado do meio social (modelo mecanicista). Hoje em dia, vigora uma ideia completamente diferente, uma vez que se sabe que o corpo participa na vida social e está ligado ao contexto sociocultural. Para entendermos a noção de saúde e doença, temos que abarcar a sociedade, a cultura, o mundo no sentido globalizado. Os aspectos sociais da doença são um pilar importante daquilo que entendemos por “bem” e “mal” estar. Uma outra crítica recai no facto de o médico dar somente atenção à máquina (corpo), uma vez que a visão deste é estritamente para a doença e não para o utente doente. Deste modo, ao ignorar o doente, ignora também as condições sociais abrangentes. Por último, a medicalização também é alvo de crítica, uma vez que os pilares do modelo biomédico assentam na promoção da medicalização e do progressivo alargamento da esfera médica para a esfera social.

Neste ponto, poderíamos descrever muitas outras críticas que foram apontadas ao insucesso deste modelo mas, o que tem relevância para este estudo, é irmos ao encontro dos fatores que desencadeiam um mal-estar de saúde aquando a vivência de uma situação de desemprego e, fatores esses, que não são, de todo, aspectos meramente biológicos nem individuais.

“E agora?”

2.2.2. A emergência do modelo biopsicossocial

Nos finais dos anos 70 do século transato, e pelas mãos de Engel, emergiu um novo modelo, denominado de biopsicossocial. Este dá importância a aspetos biológicos, mas envolve também os aspetos sociais e psicológicos, uma vez que passou a fazer o equilíbrio entre estes aspetos para conceptualizar a saúde do ser humano e apoiar as tomadas de decisão relacionadas com o processo terapêutico. De natureza sistémica, o modelo biopsicossocial exige uma avaliação do indivíduo a vários níveis, entre eles “os aspectos da doença em si, o comportamento do paciente, o contexto social, familiar e cultural do doente e, finalmente, o próprio sistema de saúde a ter em atenção na intervenção” (Smith e Nicassio, 1995 in Pereira, 2001:2). Outros fatores, como a presença ou ausência de suporte social, a depressão e o stress vão interagir a nível das células para a produção de um estado de saúde ou doença.

O modelo em questão propõe a não separação entre mente e corpo, quando se aborda a saúde e a doença, uma vez que ambos têm um peso bastante significativo no estado de saúde. Neste contexto, a saúde e a doença são caracterizadas como “processos dinâmicos, em evolução constante e explicados por uma multicausalidade em que para além das variáveis biológicas individuais, entram igualmente as socioculturais, facto que sublinha a construção social da doença” (Gonçalves, 2006:164). O cerne deste modelo vai muito além daquilo que é a doença em si, uma vez que se centra em todos os aspetos que podem estar diretamente relacionados com o facto de adoecer, quer sejam biológicos, sociais, psicológicos ou ambientais (Silva et al., 2011).

Por último, o modelo aqui supracitado, considera que o conceito de saúde possui um lado biológico, hereditário, quase não manipulável, mas ao mesmo tempo existem fatores como os hábitos saudáveis, ambiente favorável ou o acesso a serviços de saúde (Sciliar, 2007) que podem ser moldados pelos indivíduos.

É com base na noção de saúde e doença como estados psicossociais, e não apenas como estados biológicos, que aqui se procuram traçar as relações, continuidades e descontinuidades entre saúde-doença-(des)emprego.

“E agora?”

III. Emprego, desemprego e saúde

“Um bom emprego é uma das melhores estratégias de promoção da saúde”

Richard Price⁵

3.1. Os efeitos do emprego na contribuição do bem-estar aos indivíduos

Recentemente, o desemprego tem vindo a ganhar imagem de flagelo a nível mundial devido ao crescente número de desempregados e aos problemas que se criam advindos dessa situação. Tais problemas repercutem-se necessariamente na vida desses indivíduos, tendo reflexos ao nível do seu bem-estar social e emocional, mas também ao nível da sua saúde, objetiva ou subjetivamente percebida. Como foi discutido ao longo desta exposição, o desemprego não é uma situação recente, mas está particularmente vinculada com a vida nas sociedades e com as drásticas alterações que estas sofreram na esfera do trabalho. Deste modo, para uma melhor compreensão dos efeitos do desemprego no estado de saúde dos indivíduos experienciam tal situação, torna-se pertinente abordar alguns aspetos positivos da presença do trabalho na vida da população, bem como a sua relação com a saúde dos trabalhadores.

Nas sociedades capitalistas, o trabalho assumiu um forte peso na vida dos indivíduos, passando mesmo a ter uma centralidade inquestionável, uma vez que a sua presença tornou-se crucial para a sobrevivência da maioria da população. O mesmo “adquiriu uma característica de trabalho-mercado, cujo valor é estabelecido pela lógica de mercado e pelas leis da oferta e procura” (Antunes, 1999; Codo, Sampaio e Hitomi, 1993 in Barros e Oliveira, 2009:89). Em geral, o vínculo estável com o trabalho contribui para um melhor bem-estar, uma vez que a organização do trabalho, a gestão dos estilos de vida e as relações sociais no local de trabalho são variáveis importantes para a saúde. (Wilkinson e Marmot, 2003).

O emprego está fortemente relacionado com a posição socioeconómica dos indivíduos, e esta, por sua vez, associa-se com o estado de saúde dos indivíduos. Existe um forte gradiente social na saúde (Gonçalves, 2008), uma vez que os grupos sociais mais desfavorecidos acabam sempre por acarretar maiores consequências, quase sempre negativas, mesmo em sociedades ditas “igualitárias”. As condições sociais presentes no quotidiano dos indivíduos (local de habitação, de trabalho, etc) assumem-se como fatores fulcrais na compreensão do estado de

⁵ In GOMES, José Carlos (2003) *Desemprego, depressão e sentido de coerência: uma visão do desemprego sob o prisma da saúde pública*

“E agora?”

saúde da população mas, mais importante que refletir sobre a centralidade deste fenômeno, é conhecer de que forma esses fatores têm um peso revelante no bem-estar dos indivíduos.

Na sociedade, “o trabalho é mais que trabalho e o não trabalho é mais que desemprego” (Chaui, 2000 in Pinheiro e Monteiro, 2007:37), uma vez que o trabalho é mais que um dever, é uma condição, pois passa por ser uma questão material ao fornecer reconhecimento social. Estudos têm comprovado que ter um emprego permanente aumenta o bem-estar na saúde (Strand, 2000), uma vez que o status no trabalho e a presença, ou não, de trabalho irão afetar esse bem-estar individual. Logo, em situações como a saída do desemprego, por exemplo, manifestam sintomas de melhoria desse bem-estar. Outros estudos, realizados pela Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e do Trabalho (Platt et al, 1999 in Malenfant et al, 2007) acerca da relação entre status no trabalho e saúde, bem como a análise de dados do segundo inquérito europeu sobre condições de trabalho, revelaram que aqueles indivíduos que mais sentem insegurança no local de trabalho manifestam um aumento de sintomas de declínio na saúde física (Benavides et al, 2000 in Malenfant, 2007).

Marie Jahoda (in Kuhn et al, 2004) afirma que estar empregado é melhor do que todo o sofrimento despoletado pelo desemprego. A autora refere que, em muitos estudos, tem encontrado pessoas que, apesar de não se sentirem bem com o trabalho que fazem, elas preferem “sofrer” no trabalho, do que atravessar as malhas do desemprego e acarretar com os danos irreversíveis que essa situação gera. Warr (in Bartley, 1994) apresenta um conjunto de benefícios do trabalho para a saúde mental, entre eles, a estimulação de atividade física e mental, o uso de habilidades, o poder de decisão, o contato interpessoal, o status social e, sobretudo, a presença do trabalho é um motivo para os indivíduos “viverem de um dia para o outro”. Quintanilla e Wilpert prestígio social oferecido pelo trabalho, afirmando mesmo que ter um trabalho é uma forma útil de servir a sociedade e, intrinsecamente, é interessante para o desenvolvimento de competências por parte do indivíduo (in Cruz, 2009). Atendendo a estes fatores, é perceptível que a perda de emprego é um acontecimento que envolve altas situações de stress, fruto de elevados níveis de ansiedade, que pode mesmo afetar a saúde física. “O trabalho aparece como um meio de realização e concretização de necessidades, proporcionando ao indivíduo o meio para alcançar muitos dos fins que valoriza e que pretende atingir, dando-lhes a oportunidade de concretizar o seu projeto existencial” (Muchinsky, 1997 in Cruz, 2009). Não ter trabalho, constitui, muito provavelmente, a situação inversa.

De acordo com o que foi exposto, é notório que para a maioria dos indivíduos, os requisitos básicos da vida são alcançados através da presença de um trabalho. Contudo, o trabalho vai muito mais além do que apenas fornecer as necessidades básicas, uma vez que desenvolve impulsos criativos, promove a autoestima e constrói um conjunto de ferramentas para a autorrealização. Assim, se o trabalho potencia o bem estar-subjetivo dos indivíduos, o desemprego surge como uma situação que irá ter origem no decréscimo desse bem-estar, aumentando o risco de danos na saúde, uma vez que amplia os níveis de ansiedade, sendo um

“E agora?”

bom condutor para a emergência de depressões, baixa autoestima, principalmente em períodos de longa duração (Kessler et al, 1988). Os efeitos do desemprego não devem ser entendidos apenas ao nível das doenças medicamente diagnosticadas, objetivamente percebidas, mas também para a auto-perceção e autoavaliação da saúde dos indivíduos e para a experiência subjetiva do mal-estar que a situação acarreta. Não obstante essas consequências, existem autores que chamam a atenção para uma possível medicalização do desemprego. O termo medicalização, isto é, “tornar médico”, diz respeito ao progressivo alargamento da esfera médica a áreas que tradicionalmente não faziam parte do seu campo de atuação, incorporando-as, ganhando, assim, novos campos de ação e pericialidade. A chave para a medicalização passa pela sua definição, ou seja, “um problema é definido em termos médicos, descrito através de linguagem médica, entendido através da adopção de um quadro médico e tratado com intervenção médica” (Conrad, 2007: 5, cit in Holmqvist, 2009: 406). A medicalização é uma componente fulcral para a compreensão da individualização das questões sociais. Assim, “as causas e as soluções de problemas sociais complexos são encontradas no indivíduo e não na sociedade” (Conrad, 2007; Myther, 2005; Ostner, 2003, in Holmqvist, 2008: 408).

Vários autores (Larsen, 2005; Palti, 2000; Lana, 1997 in Holmqvist, 2008) afirmam que alguns países optaram pela medicalização para a ligação entre mercados de trabalho e políticas sociais. Assim, alguns grupos de pessoas desempregadas eram classificados como “deficientes”, transformando-as dependentes de assistência (Holmqvist, 2009). A organização e a classificação de pessoas desempregadas como “deficientes” torna-se útil, uma vez que a possibilita a medicalização da inatividade económica, transformando o indivíduo em “problema”, em que a política altera um problema de uma determinada questão social para um problema individual. Ou seja, ainda que seja importante compreender os impactos do desemprego na saúde e no bem-estar dos indivíduos, há que ter o cuidado de não medicalizar o desemprego, transformando-o num problema médico, ao qual, consequentemente, se vincula um problema individual. A medicalização do desemprego inibe a sua reflexão e análise como problema social, contribui para a responsabilização individual dos desempregados e tem claras consequências ao nível das políticas e medidas sociais de combate ao desemprego.

3.2. Desemprego e riscos para o bem-estar/ saúde dos indivíduos

A revisão bibliográfica da associação entre saúde e emprego permite-nos perceber que há muito que esta tem vindo a ser investigada na área das ciências sociais. As primeiras referências remontam ao ano de 1897, ano em que Durkheim constatou um elevado número

“E agora?”

de suicídios aquando da ocorrência de mudanças económicas no tecido social da sociedade (Jin et al, 1995). Por volta dos anos 30, do século transato, década em que as taxas de desemprego dispararam, as consequências do desemprego para a saúde da população foram alvo de profundas pesquisas. Estudos primordiais revelaram que o desemprego está associado a um aumento das taxas de mortalidade e morbidade, bem como a uma deterioração da saúde psicológica do indivíduo (Ferrie et al., 1995). Na relação entre (des)emprego e saúde há que ter em conta que quer a insegurança no emprego, quer a vivência da experiência do desemprego, são condicionantes fulcrais para o agravamento do estado de saúde dos indivíduos.

Ao darmos ênfase às consequências do desemprego associadas aos riscos provocados no bem-estar dos indivíduos, é possível afirmar que a situação de desemprego emerge como sendo potenciadora de riscos para a população, uma vez que a globalização, encarada como sendo uma das responsáveis pelo aumento do desemprego, afetou a vida quotidiana em sociedade, operando transformações profundas no mundo laboral, abordadas no capítulo I. Os riscos, hoje em dia, são manufacturados, isto é “resultam do impacto da acção do nosso saber e tecnologia sobre o mundo natural” (Giddens, 2008:65,66). Deste modo, os riscos, na perspectiva de Ulrich Beck (1992), irão ter um papel crucial na contribuição para uma sociedade de risco global, que abrange várias mudanças na vida social contemporânea: “transformações nos padrões de emprego, um nível cada vez maior na insegurança laboral, influência decrescente da tradição e dos hábitos enraizados na identidade pessoal, erosão dos padrões familiares tradicionais e democratização dos relacionamentos pessoais” (Giddens, 2008:68,69). Ulrich Beck chama a atenção para o fato dos riscos não serem limitados quer espacial, quer temporal ou socialmente, uma vez que todos os países e todas as classes sociais são afetados da mesma maneira, acarretando com as mesmas consequências, a um nível global. Na mesma linha de pensamento de Beck (2000), as noções de risco baseiam-se em crenças e ideias sociais complexas que irão depender da época histórica em questão, bem como do clima económico, social e político. Assim, a classificação do risco irá depender de fatores como a organização e o grupo em que a pessoa está inserida e com que se identifica. Assim, é possível afirmar que os riscos são percebidos num contexto social.

Resumindo, segundo Beck a incerteza e a precariedade invadiram a vida social, bem como a vida de cada indivíduo, uma vez que “casar, fazer estudos e empregar-se, montar um negócio, são acções hoje acompanhadas de um elevado grau de incerteza quanto aos seus resultados porque os contornos das instituições que suportavam tais actos não são mais os mesmos” (Carapinheiro e Hespanha: 2002: 14). Por fim, ao associarmos risco a incerteza, deparamo-nos com a emergência de efeitos não desejados, ou até mesmo inesperados, resultado de uma economia mundializada (Hespanha, 2003).

Se refletirmos no aumento do número de pessoas sem trabalho associado ao agravamento do estado de saúde, percebemos que esta situação pode despoletar impactos sociais e

“E agora?”

psicológicos, uma vez que “o trabalho (...) tanto poderá fortalecer a saúde mental quanto levar a distúrbios que se expressarão colectivamente em termos psicossociais e/ou individuais, em manifestações psicossomáticas ou psiquiátricas” (Seligmann-Silva, 1994:46, in Wickert, 1999:67). Estes impactos podem conduzir a um sofrimento psíquico. Deste modo, o trabalho é um suporte privilegiado de inscrição na estrutura social (Castel, 1998), logo quando o indivíduo está desempregado, está impedido de pertencer a um grupo social, gerando o sofrimento abordado anteriormente (Forrester, 1997 in Wickert, 1999).

O desemprego pode acarretar uma panóplia de consequências que podem despoletar um mal-estar nos indivíduos. Esses impactos podem ser tidos em conta em várias esferas, entre elas, a perda de qualificações (Kóvacs, 2002), a exclusão de assuntos na sociedade (Jahoda, 1987), a deterioração das relações sociais (Fryer e Payne, 1986), um decréscimo de auto-estima (Mcfayden, 1995), tentativa de suicídio (Platt e Keifman, 1985 citado por Fryer e Payne, 1986), dificuldades económicas e estilos de vida menos saudáveis (Benach, Muntaner, Amable e Benavides, 2002 in Cruz, 2009:17). Nesta perspetiva, o desemprego não deve ser apenas encarado como a simples ausência de trabalho, mas como uma construção social, económica e histórica. De acordo com a literatura (Ribeiro, 2007; Pereira e Brito, 2000; Filho, 1999; Moura, 1998), a conceção do desemprego vai de encontro a “a) leis e objectivos do mercado; b) crises económicas; c) reestruturação do capitalismo; d) mudanças no mundo do trabalho e das relações salariais; e) inovações tecnológicas; f) progressos nos modelos de gestão e g) transformações sociais” (in Barros e Oliveira, 2009:89). Assim sendo, constata-se que as causas do desemprego vão mais além da individualidade, uma vez que se interligam, sobretudo, com fatores quer macrossociais, quer históricos.

No que respeita ao individual, é possível afirmar, segundo Warr (1984) e Hamrstrom (1994), (in Gomes, 2003) que a situação de desemprego está relacionada com um conjunto de fatores negativos, como a “perda de felicidade, insatisfação com a vida, stress generalizado, discórdia familiar, ansiedade, depressão, abuso de substâncias” (Gomes, 2003:51), isolamento social, apelo anormal para a religião ou desporto (Giatti, Barreto e César, 2008; Santos, 2008; Terra, Carvalho e Azevedo, 2004; Lima e Borges, 2002 in Barros e Oliveira, 2009), “desânimo, insegurança, insónias, dores generalizadas, mau humor” (Rocha, Carvalho e Barreto, 1999 in Pinheiro e Monteiro, 2007:41). Assim, é perceptível que a situação de desemprego estimula um sentimento de fracasso, causando mesmo doenças e sofrimento, uma vez que desorganiza as relações familiares, quebra laços afetivos, gera relações conflituosas culminando, nalguns casos, com separações, com o retorno à cidade de origem e com o reaparecimento de doenças já existentes ou aparecimento de novas doenças (Rocha, Carvalho e Barreto, 1999 in Pinheiro e Monteiro, 2007). Luís Graça (1999) afirma que estas doenças podem mesmo passar de médio a um longo prazo, e estão relacionadas com perturbações cardiovasculares ou respiratórias, problemas gástricos, úlceras, perturbações de sono ou outras manifestações psicossomáticas.

“E agora?”

A presença de um emprego possibilita um conjunto de vivências positivas para o bem-estar dos indivíduos, uma vez que proporciona uma estrutura temporal de sobre os indivíduos (monitorização de tempos e padrão de tarefas), um contato regular e experiências partilhadas com colegas de trabalho, bem como define status e contribui numa boa parte para a construção da identidade social e pessoal de um indivíduo (Kuhn et al, 2004). Como bem sabemos, a situação de desemprego pode ser um fator importante na predisposição à exclusão social, uma vez que priva os indivíduos de oportunidades económicas e atividades sociais. Esta privação pode originar mudanças de comportamento (risco) e até mesmo perda de estrutura de vida quotidiana através da diminuição de papéis sociais e de barreiras advindas do desemprego (Kuhn et al, 2004).

Vários investigadores afirmam que a perda de emprego tem repercussões na saúde, uma vez que este acontecimento representa um evento negativo no ciclo de vida das pessoas. Como referido, para além das consequências económicas adversas, como por exemplo, os salários baixos e a menor probabilidade de encontro de um novo emprego (Brand, 2004; Ferber, 2003; Sullivan 2003 in Burgard et al, 2007) e a perda de um papel social (Hayes e Nutman, 1981 in Burgard et al, 2007), emergem consequências como o declínio na saúde, provocadas pelas más condições resultantes desta perda. Para a maioria dos indivíduos, o desemprego equipara-se a uma “montanha russa emocional”, no âmbito das mudanças no ciclo de vida, uma vez que essas mudanças são manifestadas através da perda de emprego, da preocupação de arranjar um novo emprego e, até mesmo, das reações de esgotamento dessa procura. Desta forma, são manifestados sentimentos de inadequação, depressão, baixa autoestima, aumento de stress e isolamento social. Todos estes sentimentos têm tendência crescente para originar doença psiquiátrica, assim como mudanças no estado de espírito ou disposição irregular que vão conduzir a uma perda progressiva de otimismo (Amudson, 1990 citado por Cook, 1991 in Cruz, 2009).

O indivíduo, como resultado dessas mudanças no ciclo de vida, assume um novo papel enquanto pessoa desempregada, experimenta a imprevisibilidade e instabilidade, vivencia a perda de controlo pessoal, a necessidade de lidar com a aquisição de novas perspetivas e competências e, por fim, a necessidade de resolver questões acerca de si próprio (Cruz, 2009). Os efeitos do desemprego, quer sejam refletidos na privação aos benefícios do emprego, quer sejam despoletados na adaptação dos indivíduos à nova situação, enquadram-se naquilo que é normalmente designado por transição de vida. A este respeito, Brammer (1992) afirma que as transições são “descontinuidades como os acontecimentos de vida prévios e têm começos identificáveis, pontos de viragem e fins” (in Cruz, 2009:36). Assim, ao colocarmos a tónica na transição de vida como sendo um fator que gera descontinuidade, reforça-se a ideia que o desemprego é uma transição de vida importante, manifestando implicações a nível da estrutura de personalidade dos indivíduos. Deste modo, o desemprego é uma transição definida como “um sofrimento psicológico elevado com repercussões a nível

“E agora?”

das próprias estruturas básicas de apoio à manutenção da saúde mental (necessidade de segurança, auto-conceito e auto-estima)” (Cruz, 2009:39).

Para a abordagem do desemprego há que ter em conta uma multiplicidade de fatores cruciais para se estudar o modo como as pessoas vivenciam a experiência no desemprego, sabendo, à partida, que este não é vivido da mesma maneira pelos diferentes indivíduos. Luís Graça (1999) expõe uma lista de fatores (individuais, organizacionais e sociais) que devem ser tidos em conta. São eles o sistema de proteção social, o suporte familiar, a idade, o género, a personalidade, o estado de saúde, a história clínica, o sistema imunológico, a qualificação profissional, o projeto de vida, o mercado de trabalho e a conjuntura económica. Araújo (2004) aborda ainda o tempo de duração do desemprego, a participação no orçamento familiar, o número de filhos e a centralidade do trabalho, como variáveis relevantes para esta associação.

No que respeita à duração no desemprego é possível afirmar que apresenta consequências a vários níveis (Hajjar, Bealitz e Baubion-Broye, 1993 in Cruz, 2009), uma vez que os indivíduos desempregados não têm capacidade para procurar um novo emprego numa fase inicial ou quando o desemprego se prolonga. De facto, quanto mais longa for a exposição ao desemprego, maior será o declínio da esperança de encontrar um emprego, bem como maior será a deterioração da saúde, objetiva ou subjetivamente entendida.

Kaufman (1982) apresenta um conjunto de quatro estádios de comportamento dos indivíduos, consoante a exposição ao desemprego, sendo eles: 1º choque, alívio e relaxamento; 2º esforço concentrado; 3º vacilações, dúvida e raiva; 4º resignação e afastamento (In Cruz, 2009:41). Neste contexto, é notório que o desemprego não é sentido da mesma forma ao longo da sua duração, uma vez que o indivíduo experiencia esse tempo e os seus efeitos de forma diferente. Os efeitos do desemprego também vão variar consoante o tipo de desemprego, isto é, se voluntário ou involuntário, esperado ou inesperado, a par com aqueles que são recentes ou de longa duração. Cabe-nos, aqui, salientar o impacto na condição de saúde da permanência em desemprego de longa duração. Várias pesquisas nesta área (Stewart, 2001 in Pinheiro e Monteiro, 2007) remetem-nos para o facto dos indivíduos com maior predisposição a condições de saúde precária, terem tendência a permanecer no desemprego por períodos de tempo mais longos. Ainda relacionado com o desemprego de longa duração, constata-se que os indivíduos que estão abrangidos por tal situação são menos respeitados no que se refere ao reconhecimento social, comparativamente com aqueles que foram reempregados (Dooley, Caetano e Rook, 1988 in Cruz, 2009).

Existem indivíduos que podem ter perdido o seu emprego por motivos de saúde. Nestes casos, a tendência é a do agravamento dessa condição. Mas mesmo em casos em que a perda de emprego não se deveu a motivos de saúde, caso a situação de desemprego se prolongue, a tendência será igualmente a de uma perda e declínio em termos de saúde, exibindo,

“E agora?”

nomeadamente um maior número de sintomas depressivos. (Burgard et al, 2007), uma vez que manifestam um maior número de sintomas depressivos. Também Dooley et al (1996 citado por Kuhn et al (2004) consideram que quando a exposição ao desemprego é longa, a resistência a doenças pode ser bruscamente afetada, e os indivíduos podem apresentar problemas de saúde graves. Contudo, a consequência, em termos de saúde, do desemprego mais mencionada por vários autores, está relacionada com a saúde mental. Uma outra variável importante para esta relação entre desemprego e bem-estar é o género, uma vez que o mercado de trabalho é um fator importante no estudo das relações de género, nomeadamente na sua relação o emprego e o desemprego. Como é conhecido, historicamente, as mulheres são o género mais prejudicado na divisão do trabalho. Isto acontece como resultado dos preconceitos e discriminações que se construíram como a base de relações, pessoais e sociais.

Ao abordarmos o género, sabemos à partida que é uma variável transversal e a das mais importantes na organização da vida social. O termo género “dirige-se, sobretudo, para aspetos da estrutura social e para um sistema de práticas sociais que constitui as pessoas como diferentes” (Augusto, 2013: 30). Segundo Schouten, entendemos por género “a especificidade de homens e mulheres sob os pontos de vista social, cultural e psicológico” (Schouten, 2012:13). Ainda na perspetiva da autora supracitada, “as relações de género operam a todos os níveis e aspectos da vida social. Trabalho, educação, religião, população (...)” (2012: 13). O género é produzido socialmente, uma vez que atravessa toda a atividade humana (Vintém et al, 2008), sendo condicionador da posição social dos indivíduos.

Segundo Giddens (2008) as mulheres, no geral, apresentam uma maior esperança de vida em quase todos os países do mundo. Contudo, elas sofrem com um maior nível de incidência de doenças. Os homens tendem a ficar doentes com menor frequência mas, as doenças que estes manifestam, assumem maiores ameaças para a saúde. “As mulheres, também reportam mais sintomas, procuram mais cuidados médicos, declaram mais incapacidade de trabalho, têm um maior número médio de dias de hospitalização (...), usam mais medicação, sofrem mais doenças crónicas (embora menos severas) e têm uma baixa auto avaliação em saúde” (Macintyre et al, 1996; Silva e Alves, 2002, in Augusto, 2013: 29). Neste contexto, torna-se interessante salientar as representações que se tem dos homens e das mulheres, uma vez que “o estereótipo masculino está associado à imagem de força, coragem e virilidade, o estereótipo feminino incorpora características como ser frágil e sensível” (Vintém et al, 2008:3). Não obstante, apesar de serem atribuídas tarefas mais leves às mulheres, importa lembrar “o carácter duro, desgastante e monótono da maioria das tarefas das mulheres” (Schouten, 2012: 89). Neste campo, podemos afirmar que esta associação terá repercussões no binómio saúde/doença.

Segundo análise de dados do INE, desde 2006 que as mulheres apresentam taxas de desemprego superiores à média. Um dos efeitos que mais se estuda na relação entre saúde e

“E agora?”

desemprego centra-se no baixo nível do psicológico e do bem-estar entre os desempregados. Estudos comprovam uma alta prevalência de desemprego entre as mulheres, marcada por elevados distúrbios na saúde (Aztazcoz et al, 2004). Contudo, há que ter em conta os diferentes papéis presentes na família, representados por homens e mulheres. Estas diferenças de género e os contextos sociais vão ter um impacto importante nas análises entre desemprego e saúde.

No que diz respeito à variável idade, Hommer (1996) ostenta um estudo sobre jovens desempregados em que chega à conclusão que estes apresentam problemas mentais associados a nervosismo, insegurança, medo, falta de pertença na sociedade onde estão inseridos, aquando da experiência de uma situação de desemprego (Pinheiro e Monteiro, 2007). Na fatia dos jovens desempregados é possível constatar que a exclusão social e a inserção precária no mercado de trabalho apresentam-se como condicionantes que irão desestruturar laços afetivos e sociais conduzindo a um aumento do sofrimento mental. Este sofrimento irá causar impactos negativos na autoestima dos jovens (Lima, Borges 2002 in Guillard e Monteiro, 2010).

Em relação aos indivíduos com mais idade, pode-se afirmar que se encontram mais predispostos a enfrentar o desemprego por períodos de tempo mais elevados, uma vez que encaram de maneira diferente a perda de emprego (Cruz, 2009). Um indivíduo de meia-idade, quando enfrenta o desemprego, encontra-se num período de vida com menos probabilidades de conseguir um novo emprego (Serra, 1999, in Campos, 2009). Não obstante, ainda se sente útil e com capacidade suficiente para manter um emprego.

Assim, resta salientar que estas variáveis apresentam-se como relevantes na avaliação do bem-estar dos indivíduos aquando da vivência de uma situação de desemprego. Contudo, os sentimentos dos indivíduos não são todos experimentados da mesma forma, mesmo que similarmente situados.

3.3. Sentimentos dos indivíduos que vivenciam uma situação de desemprego

Neste ponto podemos frisar que existe uma panóplia de estudos que apresentam dados relevantes sobre o facto da situação de desemprego incorporar um conjunto de mudanças no comportamento dos indivíduos, a nível psicológico (Fryer, 1988; Warr, Jackson e Banks, 1988; Warr, 1987 citados por Reynolds e Gilbert, 1991; Herr, 1992; Barling, 1990, in Cruz, 2009). As mudanças mencionadas por estes autores são na maioria negativas, no sentido da diminuição do bem-estar subjetivo, conduzindo a um declínio na saúde mental e física (Schultz-Gambard, Balz, Drewski e Mowka, 1988, in Cruz, 2009). No geral, o indivíduo desempregado, ao

“E agora?”

deparar-se com a falta de salário, com a exclusão do mundo do trabalho e ao sentir que vive à margem da sociedade (Barros, 2009), apresenta sintomas de desordem simbólica e psíquica (Ribeiro, 2007, in Barros, 2009). Ainda na opinião de Ribeiro o desemprego, ao gerar uma rutura biográfica, torna o indivíduo desfilado do sistema social, pois passa a ocupar um “não lugar”. Ao abordarmos a rutura biográfica podemos dar ênfase ao trabalho biográfico que, segundo Giddens, envolve as atividades que a pessoa pratica com o intuito de construir ou reconstruir a sua narrativa pessoal. Todavia, sabe-se que perda de um emprego aumenta as probabilidades de descontinuidades na vida dos indivíduos, que abarcam transições e mudanças na biografia pessoal deles. Assim, as tarefas de planear e orientar a vida profissional tornam-se mais complexas (Beck, 1992). O indivíduo passa a ter um papel ativo na construção da sua biografia pessoal, onde se pode realçar a existência de processos subjetivos de autodefinição pessoal que culminam na criação de uma “imagem de si” (Coelho, 2013). Na opinião de Brown e Kirpal (2006) “a negociação permanente de novas disposições identitárias (...) influencia (...) a natureza da relação do sujeito com o trabalho, e as características da sua biografia de emprego” (Coelho, 2013: 8).

Nesta perspetiva, é notório que o desempregado, ao ter uma visão negativa de si mesmo e daquilo que o rodeia, irá sofrer alterações no seu comportamento (Gomes, 2003). Assim, ao aumentar a perceção negativa de si, o indivíduo acaba por projetar um futuro pessimista, rodeado de obstáculos que não beneficiam uma imagem positiva do mundo em que se insere. Pode mesmo afirmar-se que “o desemprego exige assim mais do indivíduo, que se vê na necessidade de reorganizar e reorientar o seu percurso ocupacional de forma a desenvolver e a implementar o conceito de si” (Super, Savickas e Super, 1990:123 citados por Cruz, 2009:31). Os indivíduos procuram redefinir trajetórias e reconstruir biografias no âmbito do processo de individualização que emergiu das mudanças das tradições que abarcavam os aspetos mais cruciais da vida, como o casamento e o emprego para toda a vida, aspetos esses que estão a tornar-se enfraquecidos. “As pessoas viram-se obrigadas a tomar-se a si mesmas como referência de conduta. As crises são entendidas como problemas individuais e não socialmente baseados” (Lupton e Tullock, 2002 in Augusto, 2004: 160). Por outras palavras, a individualização significa a desintegração das certezas da sociedade industrial, assim como a obrigação de encontrar e inventar novas certezas para si próprio e para os outros. Na procura de ter um papel ativo nas suas vidas, os indivíduos, ao se responsabilizarem pelos seus próprios atos, tendem a converter os problemas sociais em psicológicos, onde sobressaem sentimentos de culpa, ansiedade, conflitos pessoais e neuroses. As crises que se geram a nível social tendem a ser consideradas como problemas individuais (Hespanha, 2002).

Campos (2009) refere que os estados dos indivíduos desempregados são marcados por uma vinculada situação de vulnerabilidade social, situação que envolve um misto de sentimentos, que vão desde a insegurança à inutilidade. Deste modo, é visível a presença de descontinuidades no percurso laboral, a impossibilidade de organizar o futuro, a falta de confiança vincada por sentimentos de culpa, de impotência e vergonha. Estes sentimentos de

“E agora?”

responsabilização, por uma parte, emergem do discurso ideológico que argumenta a situação de desemprego como resultado da desqualificação dos indivíduos. A par com esta realidade, o indivíduo desencadeia sentimentos de desamparo e exclusão que acabam por ter incidência na saúde (Barros e Oliveira, 2009). Estas dificuldades conduzem a um mal-estar constante e a um sofrimento psíquico difícil de combater, culminando em estados depressivos. Fryer (1988 citado por Cruz, 2009) acrescenta outros efeitos advindos do desemprego, que passam por sentimentos de ansiedade, desmoralização, resignação, mudanças cognitivas e isolamento social. Uma característica presente nos indivíduos desempregados é o isolamento social, uma vez que todos os sentimentos supracitados conduzem a um isolamento por parte do indivíduo, na tentativa de proteção da autoimagem (Briar, 1976 in Cruz, 2009).

No que diz respeito à evolução do processo de adoecimento psíquico do indivíduo desempregado, Lira e Weinstein (1985) enunciam quatro fases que este vivencia. São elas: “1) reacção do indivíduo, que busca soluções para o seu desemprego, contudo ele já demonstra alguns sintomas como a mudança de humor; 2) transição, na qual presencia-se desânimo, tristeza e o início de um processo de isolamento; 3) adaptação patológica frente à situação, sendo que pode ocorrer o alcoolismo e 4) embotamento afetivo e a deterioração da autoimagem, acentuando o desalento” (in Pinheiro e Monteiro, 2007:39).

O modo como o indivíduo chegou a uma situação de desemprego também apresenta influências no estado de saúde dos indivíduos, uma vez que existem diferenças relacionadas com o tipo de desemprego que estes atravessaram. Burgard et al (2007) afirmam que a perda de emprego involuntária associa-se a uma pior avaliação de si próprio e a um aumento, posterior, de sintomas depressivos. Os autores ainda aludem para o facto de existir diferença entre perder o emprego e ficar doente e perder o emprego por estar doente. Essas diferenças podem ser visíveis nas trajetórias de vida na saúde e na auto-perceção em saúde (2007:371). D’Ancy e Siddique (1978-1979 citados por Jin et al (1995) chegaram à conclusão, através de um estudo com o intuito de averiguar a relação entre desemprego e saúde física e psicológica, que em comparação com pessoas empregadas, os indivíduos desempregados manifestavam um maior número de relatos relacionados com incapacidades a curto prazo, de internamentos e de maiores taxas de visitas a médicos.

“E agora?”

Parte II - Das orientações metodológicas à recolha e análise dos dados empíricos

I - Objetivos de investigação e construção do modelo de análise

1. Objetivos

Após a exposição do enquadramento teórico, torna-se relevante salientar, de novo, os objetivos a que pretendemos dar resposta. Assim, os principais objetivos da presente investigação passam por:

- ❖ *Analisar a centralidade do emprego na vida das pessoas e avaliar de que forma a ausência de emprego afeta a sua perceção de saúde e bem-estar;*
- ❖ *Perceber de que forma o desemprego afeta a saúde dos indivíduos, no que respeita ao seu bem-estar, às relações pessoais, familiares e sociais e ao sucesso na vida;*
- ❖ *Analisar em que medida a sua situação de desemprego tem repercussões ao nível da autoidentidade e da sua autoestima;*
- ❖ *Perceber de que forma o bem-estar e o equilíbrio da saúde são conseguidos, aquando da vivência de uma situação de desemprego.*

“E agora?”

2. Orientações metodológicas - metodologias e técnicas

Após a conclusão do enquadramento teórico, que tornou possível a problematização do objeto de estudo e que conduziu aos questionamentos que foram colocados na presente investigação, passa-se, neste ponto, para o esclarecimento dos procedimentos metodológicos que guiaram o estudo. Assim sendo, tendo em consideração os objetivos traçados, nomeadamente o facto de se pretender compreender e analisar a perspetiva e o ponto de vista dos indivíduos que experimentam uma situação de desemprego de longa duração, no que à sua saúde, bem-estar e autoestima diz respeito, optou-se pela escolha de uma metodologia qualitativa. Nas palavras de Isabel Guerra (2006), as metodologias citadas apresentam pressupostos, entre eles, a interpretação social, o papel do ator, o estabelecimento de uma representação social e a articulação do “objetivo” com o “subjeto”. Dias (1998) afirma que no caso das metodologias qualitativas, o investigador social tomará crucial a “ação-significado”. Deste modo, no que concerne ao estudo em questão, é prestada especial atenção às “práticas mas também ao significado que os indivíduos situados em determinado contexto social e familiar, atribuem” (Dias, 1998:34), quer à sua experiência de vida, quer ao percurso social e pessoal.

Na perspetiva de Polit e Hungler este tipo de metodologia permite “compreender a maneira como os homens e as mulheres tiram algum sentido de uma experiência complexa, interpessoal e dinâmica” (1998:270). Na opinião de Jean-Pierre Deslauriers, o método qualitativo “designa uma variedade de técnicas interpretativas que têm por fim descrever, decodificar, traduzir certos fenómenos sociais que se produzem mais ou menos naturalmente. Estas técnicas dão mais atenção ao significado destes fenómenos do que à sua frequência (in Guerra, 2006:11).

As metodologias compreensivas aproximam-se de Weber, Touraine ou Bertaux, uma vez que abordam este tipo de metodologias “mediante a passagem da análise das regularidades para a análise dos processos sociais onde se encontra a lógica social dos fenómenos, o que só poderá ser realizado a partir do momento das análises nas racionalidades dos sujeitos” (Guerra: 2006, 15). Para Uwe Flick as principais orientações das metodologias qualitativas passam pela correta seleção dos métodos e das teorias a utilizar, isto é “o reconhecimento e análise de diferentes perspetivas, a reflexão do investigador sobre a investigação, como parte do processo de produção do saber e a variedade dos métodos e perspetivas” (2005:4).

Segundo Amélia Augusto (2004) “a pesquisa qualitativa pode ser caracterizada como uma tentativa de obter compreensões aprofundadas de uma dada situação e dos significados e definições que os informantes produzem sobre essa situação, ao invés da produção de uma medida “quantitativa” (2004:179). Para a mesma autora, o observador observa, pesquisa e cria imagens do fenómeno empírico. Assim, “todo o processo de pesquisa constitui uma (re)construção da realidade social (2004:179). Na linha de pensamento de Alvesson e

“E agora?”

Skoldberg (2000:288), “a boa pesquisa qualitativa não é um procedimento técnico, é um projeto intelectual (cit in Augusto, 2004:181). Firestone (1987) alude para a natureza das pesquisas onde ressalta que a pesquisa quantitativa difere da qualitativa em quatro pressupostos básicos: “a pressuposição básica, objetivo, abordagem e papel do pesquisador” (Appolinário, 2006: s/p). Assim, no que concerne à pesquisa qualitativa, na pressuposição básica a realidade é constituída por fenómenos socialmente construídos, o objetivo é compreender melhor os fenómenos, a abordagem é realizada por via da observação e o investigador social assume um papel participante, não-neutro, do fenómeno.

Resumindo, as metodologias qualitativas emergem a partir da altura em que os autores decidiram dar voz à população na tentativa da perceção do significado que as pessoas atribuíam às suas ações. Este passo surge em detrimento do estudo dos padrões e leis gerais e universais, característico das metodologias quantitativas. Nas metodologias qualitativas, a ideia basilar é avançar com a investigação que irá permitir o aprofundamento dos conhecimentos e o avanço da teoria para aspetos desconhecidos. Assim, recorre-se ao uso da evidência para formar, reformular o uso de teorias, ou até mesmo criar novas. Uma outra mais-valia do uso destas metodologias recai no facto de estas conferirem um processo circular, caracterizado pelo permanente vaivém entre teoria e empíria, uma vez que para a amostragem conta a qualidade e não a quantidade da informação recolhida.

Entrevista

“ (...) encontro de duas pessoas, a fim de que uma delas obtenha informações a respeito de um determinado assunto”

(Marconi e Lakatos, 1988:70)

A técnica de recolha de dados utilizada na presente investigação foi a entrevista, sendo que esta assume o papel de técnica privilegiada pelas metodologias qualitativas. Segundo Marconi e Lakatos (1988), uma entrevista marca um encontro entre duas pessoas, com intuito de recolha de informações a uma delas, a respeito de um determinado assunto. Deste modo “é um procedimento utilizado na investigação social, para a coleta de dados ou para ajudar no diagnóstico ou no tratamento de um problema social (1988:70). Uma das principais razões para o uso da entrevista, em ciências sociais, consiste no facto desta ser rica em informação, fornecendo um elevado número de dados relevantes para o nosso estudo. Para as autoras citadas, as vantagens do uso de entrevistas passam por não exigir que o entrevistado saiba ler ou escrever, oferece flexibilidade, permite captar a expressão corporal do entrevistado bem como o tom de voz das respostas, permite a obtenção de dados referentes aos aspetos mais diversificados da vida social, entre outros (2003:198).

“E agora?”

O uso da entrevista permite captar, em profundidade através de um modo intensivo, a reação das pessoas àquilo que se questiona, bem como permite a recolha de informações cruciais que dificilmente eram conhecidas de outra maneira. Assim, o cerne das entrevistas encontra-se nos grupos restritos, com intuito de um conhecimento mais pormenorizado (Barata, 1974 in Oliveira, 2011).

Na presente investigação optou-se pela semi-diretiva ou semiestruturada, um tipo de entrevista na qual “o entrevistador é livre de alterar a sua sequência ou introduzir novas questões em busca de mais informações. O entrevistador tem, assim, possibilidade de adaptar este instrumento de pesquisa ao nível da compreensão e da recetibilidade do entrevistado” (Moreira, 1994:133 in Oliveira, 2011: 48).

Uma das vantagens da utilização do tipo de entrevista citado prende-se com o facto de esta apresentar questões em aberto, não se procurando obter respostas padronizadas, nem mesmo seguindo uma ordem predefinida das questões. Devido ao facto das respostas serem de carácter aberto, torna-se possível que o entrevistado acentue argumentos e opiniões, bem como se desdobre em questões que conduzam à descoberta de novas ideias relacionadas com a temática em questão. Ou seja, embora algumas das dimensões de análise tenham derivado da análise e discussão resultantes do enquadramento teórico, é possível, através desta técnica, que novas dimensões não antes tidas em conta surjam a partir da análise do discurso dos entrevistados.

A entrevista semiestruturada, para Flick (2005) incorpora quatro etapas cruciais: na primeira serão apresentadas as questões gerais da entrevista; na segunda serão abordadas questões relacionadas com a idade, a família, o campo profissional, entre outros; numa terceira etapa a atenção recai em perguntas que deverão incidir no percurso biográfico dos indivíduos e, por fim, a quarta etapa remete-nos para a projeção do futuro e os objetivos de vida presentes, naquele momento, nos indivíduos. Assim, este tipo de entrevista irá permitir “a melhoria da comparatividade e da estruturação dos dados, pelo uso coerente do guião da entrevista” (Flick, 2005: 95). Na visão de Quivy e Campenhoudt (2008), a entrevista semi-diretiva “não é inteiramente aberta, nem encaminhada por um grande número de perguntas precisas” (2008: 194). O investigador social apresenta uma série de perguntas-guias que irão servir de base em toda a entrevista. Apesar do carácter aberto deste tipo de entrevistas, quando o entrevistador observar que o entrevistado está a afastar-se do propósito da questão, deve intervir, projetando a entrevista “para os objetivos (...) e por colocar as perguntas às quais o entrevistado não chega por si próprio, no momento mais apropriado e de forma tão natural quanto possível” (2008: 194).

Este tipo de técnica irá, então, permitir a recolha de respostas diferentes de indivíduos diferentes, mas que vivenciaram similares experiências (Lalande, 1988 in Oliveira, 2011), neste caso, a situação de desemprego. Por fim, no campo das desvantagens denota-se que

“E agora?”

podem existir algumas dificuldades na comunicação entre entrevistador/entrevistado, bem como uma certa influência por parte do entrevistado (Marconi e Lakatos, 1988).

3. Caracterização da população entrevistada

A escolha da população para o presente estudo recaiu em indivíduos desempregados de longa duração⁶. A escolha destes indivíduos emergiu devido à necessidade de reflexão sobre um período alargado de tempo e uma vivência já duradoura da situação de desemprego, a qual se procura relacionar com as suas perceções objetivas e subjetivas de saúde e bem-estar.

Procurou-se entrevistar indivíduos do sexo masculino e feminino, de diferentes idades, de diferentes habilitações escolares, de diferentes áreas de formação, estado civil e até número de filhos, com um único aspeto nas suas vidas em comum, o facto de se encontrarem desempregados. Com este tipo de amostra e tendo a consciência que 14 entrevistas não representam o universo (sendo que não é isso que se pretende ou que é esperado num estudo qualitativo como o presente), pretendeu-se obter uma variabilidade na amostra, que pudesse, de algum modo, fazer uma aproximação da variedade social das situações em que estes indivíduos se encontram.

Assim, da população entrevistada fazem parte 7 indivíduos do sexo masculino e 7 do sexo feminino. A faixa etária dos indivíduos entrevistados situa-se num intervalo entre os 27 e os 59 anos. Quanto ao estado civil, constata-se que 8 deles são casados e 7 são solteiros. Em relação à escolaridade, 5 são licenciados, 3 possuem o 12º ano de escolaridade, 3 o 9º ano, e depois os restantes três entrevistados possuem o 6º, o 5º e o 4º ano. No que respeita ao tempo de desemprego, este encontra-se num intervalo que vai de 1 ano a 19 anos.

A recolha da amostra, numa primeira fase, ocorreu sobretudo junto de pessoas conhecidas que se encontravam desempregadas. Por seu turno, essas pessoas concederam o contato de amigos/colegas que também se encontravam na mesma situação. Mais tarde, através do contato com a Coolabora⁷, e atendendo à sua disponibilidade, facultaram pessoas desempregadas que frequentaram o grupo Gepe⁸. A maioria das entrevistas foi realizada em casa dos entrevistados, bem como na Biblioteca Municipal da Covilhã. A duração de tempo das entrevistas encontra-se entre os 9 minutos e os 50 minutos e estas foram realizadas entre os meses de Agosto e Setembro do presente ano.

⁶ Segundo a Segurança Social, entende-se por desempregados de longa duração indivíduos que “à data do contrato, estejam disponíveis para o trabalho e inscritos no centro de emprego há mais de 12 meses” (Guia Segurança Social, 2012: 4).

⁷ A Coolabora é uma cooperativa de consultoria e intervenção social criada em 2008.

⁸ Grupo de Entreaajuda para a procura de emprego.

“E agora?”

Nome Fictício¹	Idade	Sexo	Habilitações Literárias	Estado Civil	Profissão (última)	Tempo de desemprego
Manuel	56	Masculino	12º ano	Casado	Tecelão	1 ano e 8 meses
Ricardo	38	Masculino	Licenciado	Casado	Engenheiro Civil	1 ano e 11 meses
Andreia	50	Feminino	9º ano	Casada	Costureira Alpergatas	19 anos
João	49	Masculino	9º ano	Solteiro	Vendedor de matérias de construção	3 anos e meio
Filipe	41	Masculino	9º ano	Solteiro	Técnico de automóveis	Mais de um ano
Sandro	39	Masculino	9º ano	Solteiro	Chefe de armazéns acabados	1 ano
Miguel	40	Masculino	Licenciado	Casado	Fiscal de obras	1 ano e 7 meses
Cristina	38	Feminino	12º ano	Solteira	Técnica de Intervenção Local	1 ano
Mariana	27	Feminino	Licenciada	Casada	Call center	1 ano e meio
Carla	34	Feminino	Licenciada	Casada	Técnica de diagnóstico e acompanhamento	1 ano
Ivone	31	Feminino	Licenciada	Solteira	Técnica do RVCC	1 ano
Sandra	48	Feminino	6º ano	Casada	Operária fabril	Cerca de 2 anos
Tiago	30	Masculino	12º ano	Solteiro	Ajudante mecânico	1 ano e meio
Manuela	59	Feminino	6º ano	Casada	Operária fabril	4 anos

Quadro 1 Caracterização da População entrevistada

“E agora?”

Tema	Dimensões	Indicadores
Antes do desemprego	Perceção sobre o emprego	Centralidade do emprego Relação com o trabalho Representação do trabalho
	Modos de vida e trajetória pessoal	Rotina Recursos financeiros Expetativas
Situação: Desemprego	Confrontação com a situação	Riscos e receios percebidos
	Modos de vida e trajetória pessoal	Alterações na rotina Expetativas/Dificuldades
Prolongamento	Consequências no bem-estar pessoal Rutura biográfica	Manifestações percebidas no estado de saúde Perceções de bem-estar Importância da família
	Barreiras no regresso ao mercado de trabalho	Idade Habilitações literárias Último emprego/Qualificações
	Modos de vida e trajetória pessoal	Rotina Dificuldades/Receios Perspetivas futuras
	Perceção de si próprio	Identidade/Autoestima Perceção de qualidades
	Recursos mobilizados na procura de emprego	Família e amigos Centro de Emprego Redes sociais

Quadro 2 Dimensões de Análise e respetivos indicadores

“E agora?”

4. Modelo de análise

No quadro anteriormente exposto estão identificadas as dimensões de análise e os seus respetivos indicadores, fundamentais para prossecução dos objetivos da presente investigação. O modelo de análise está organizado em 3 temas principais, sendo eles o **antes do desemprego**, onde se pretende conhecer e perceber a vida dos entrevistados durante a situação de emprego; a **situação de desemprego**, que procura captar os impactos objetivos e subjetivos vividos pelos entrevistados quando confrontados com a situação de desemprego e, por fim, o **prolongamento da situação de desemprego** onde se procura compreender de que modo uma situação de desemprego duradoura é experimentada e percebida pelos indivíduos, o modo como influencia a sua noção de bem-estar pessoal, bem como perceber as alterações nas suas vidas decorrentes da vivência desta situação.

Antes de passarmos à explicação das dimensões de análise e dos indicadores, importa salientar que todos os indicadores se encontram relacionados e, por isso, podem vincular-se a mais do que uma dimensão. É através desta relação que é possível a compreensão do fenómeno social na sua totalidade, já que só analiticamente é possível criar separações entre as dimensões e os indicadores aqui enunciados.

O tema **Antes do Desemprego** foi o que nos serviu de base de partida. No seio deste tema emergiram duas dimensões. A primeira recaiu na perceção sobre o emprego e é a partir desta que vamos compreender a relação dos indivíduos com os empregos que tinham. Como indicadores apresentam-se a **centralidade do emprego**, sendo que o que se pretende é compreender em que medida reconhecem o seu anterior emprego (que perderam) como elemento estruturante e organizador na sua vida. O segundo indicador, **relação com o trabalho**, é a base para se analisar a relação que os inquiridos tinham com o trabalho, bem como o grau de satisfação pelo trabalho que desempenhavam. Por fim, com o terceiro indicador, **representação do trabalho**, pretende-se compreender os significados que os indivíduos produziram em torno do emprego ao longo das suas vidas e de que forma ele contribui para o seu bem-estar. A segunda dimensão deste tema diz respeito aos modos de vida e trajetória pessoal e apresenta três indicadores. O primeiro, a **rotina**, diz respeito ao modo como os indivíduos orientam a sua vida, em função do trabalho, com vista a uma continuidade oferecida pela “segurança ontológica”⁹. O segundo indicador define-se por **recursos financeiros** e pretende averiguar de que forma os indivíduos organizavam e mobilizavam a sua vida em função de um ordenado estável no final do mês. O terceiro e último indicador diz respeito às **expetativas** e o que se deseja é apurar as expetativas dos inquiridos perante o trabalho.

⁹ Segundo Giddens, “segurança ontológica” diz respeito ao sentimento que os indivíduos têm sobre a continuidade das coisas e das pessoas, sentimento esse que advém desde a infância e que se vincula à rotina e à influência do hábito. A “segurança ontológica” produz, assim, a confiança das pessoas perante, neste caso, o trabalho.

“E agora?”

O segundo tema intitula-se **Situação de Desemprego** e apresenta duas dimensões. A primeira é respeitante à confrontação com a situação e apresenta apenas um indicador, **riscos e receios percebidos**, e o que se pretende é compreender como os entrevistados construíram os riscos e receios em torno da sua confrontação inicial com uma situação de desemprego. A segunda dimensão diz respeito aos modos de vida e trajetória pessoal e esta apresenta dois indicadores. O primeiro define-se **alterações na rotina** e o que se pretende é verificar as principais mudanças iniciais (e o impacto das mesmas) no dia-a-dia dos entrevistados confrontados com a situação de desemprego. O segundo indicador, **expetativas e dificuldades** surge para se apurar o modo de viver dos entrevistados privados de emprego, e as dificuldades advindas desta situação.

Por último, o terceiro tema intitulado **Prolongamento da Situação**. Neste tema delinearão-se cinco dimensões cruciais. A primeira define-se por consequências no bem-estar pessoal/rutina biográfica e apresenta três indicadores. O primeiro são as **manifestações percebidas no estado de saúde** e pretende averiguar se os entrevistados percecionam situação de desemprego como causadora de estados emocionais indesejáveis capazes de afetar a sua vida e, logo, o seu bem-estar, indicador que está intimamente relacionado com o seguinte as **percepções de bem-estar**. Esta relação entre estado de saúde e bem-estar resulta das assunções teóricas inicialmente assumidas na parte teórica e aí discutidas. Por fim, o terceiro indicador diz respeito à **importância da família**, uma vez que a família pode apresentar-se como sendo uma fonte de bem-estar, bem como um pilar na procura desse mesmo bem-estar. A segunda dimensão, barreiras no regresso ao mercado de trabalho, apresenta três indicadores. O primeiro e o segundo são a **idade** e as **habilitações literárias**, respetivamente e pretende-se averiguar a perceção dos inquiridos sobre o facto de ambos os indicadores apresentarem entraves para a (re)inserção no mercado de trabalho. Por fim, emerge **último emprego/qualificações** e através deste indicador procura-se apurar de que forma as qualificações, o último trabalho e a formação dos inquiridos se lhes apresentam como um obstáculo ao seu ingresso à vida ativa. A terceira dimensão diz respeito aos modos de vida e a trajetória pessoal e dela fazem parte três indicadores. O primeiro diz respeito à **rotina** e pretende-se avaliar o dia-a-dia dos inquiridos, bem como as alternativas que surgiram para gerir o dia. O segundo indicador versa sobre as **dificuldades** presentes na vida dos entrevistados que emergiram no decurso da situação de desemprego. Em terceiro lugar apresentam-se as **perspetivas futuras** e o que se pretende é perceber o planeamento e a construção de objetivos para a vida, isto é, se existe projeção para o futuro. A quarta dimensão tem ênfase na perceção de si próprio e dela fazem parte o indicador **identidade/autoestima** e com ele anseia-se verificar de que modo o desemprego interferiu na construção de um novo “eu” nos indivíduos. O segundo indicador diz respeito à **perceção de qualidades**, isto é, a noção que os indivíduos têm de si próprios sobre as suas qualidades como trabalhadores. A última dimensão diz respeito aos recursos mobilizados na procura de emprego e apresenta três indicadores que se assentam na forma como os indivíduos

“E agora?”

percecionam a importância da rede de apoios perante a sua situação. São indicadores a *família e os amigos*, o *centro de emprego* e, por fim, *as redes sociais*.

“E agora?”

II. Análise e interpretação dos dados

1) A importância do trabalho: o que representa para os indivíduos desempregados?

Atualmente, a existência de uma fonte de rendimentos atinge a principal preocupação na vida em sociedade. Contudo, possuir um trabalho passa não apenas por resolver uma mera questão financeira, representando, também, “um meio de realização pessoal, de reforço de auto-estima, de contacto social, de aprendizagens e treinos relacionais, num conjunto de vivências que no seu todo contribuem para a estabilidade pessoal e familiar dos indivíduos, enquanto participantes activos na vida em sociedade” (Ló, 2005:29 cit in Matos, 2011:66).

Os dados advindos das entrevistas realizadas sugerem pistas interessantes sobre a importância da presença de um trabalho na vida dos indivíduos. O discurso na maioria das pessoas entrevistadas remete-nos para o facto de o trabalho contribuir para uma independência financeira, a qual confere de imediato uma noção de estabilidade nas suas vidas.

“Ganha-se independência na vida, monetária” (Manuel)

“temos dinheiro para aquilo que queremos e não dependemos de ninguém” (João)

“Um emprego é aquilo que nos dá o apoio financeiro que toda a gente tem que ter, (...) um emprego é o que nos dá a estabilidade financeira que é necessário para o nosso dia-a-dia” (Carla)

“Segurança a todos os níveis, necessariamente financeira.” (Tiago)

É aqui dada bastante relevância à dimensão financeira, tanto no que concerne à necessidade da existência de rendimentos, como nas possibilidades que os mesmos conferem, nomeadamente no que diz respeito à aquisição de bens e serviços hoje indispensáveis à vivência em sociedade. Não obstante a importância de que (legitimamente) se recobre a dimensão financeira, foram notórios os testemunhos em que o papel do trabalho representava uma melhoria significativa na realização pessoal, a garantia de um certo grau de autonomia e de projecção de objetivos para o futuro, sendo crucial na vida dos indivíduos que iniciam uma vida adulta.

“a gente pode fazer planos para o futuro, e sem ele a gente pode fazer, não.. não tem objetivos de vida” (Andreia)

“Um trabalho na vida das pessoas significa a realização pessoal” (Sandro)

“E agora?”

“A verdade é que ter um emprego, socialmente, é mais bem aceite, acho que a pessoa sente-se realizada” (Cristina)

Assim, para a maioria dos indivíduos o trabalho apresenta um verdadeiro sentido de vida, uma vez que, na maioria das situações, o indivíduo passa a maior parte do seu tempo a trabalhar. Assim sendo, “o trabalho é rico de sentido individual e social. É o meio de produção de vida de cada um, criando sentidos existenciais ou contribuindo na estruturação da personalidade e da identidade” (Borges e Tamayo, 2001:13 *in* Pinheiro e Monteiro, 2007:36).

“Um emprego é a base de quem começa uma vida ativa não é? Porque nós ao termos emprego, significa que temos independência, temos autonomia, ahn.. temos um bem-estar social” (Ivone)

“Constituir família, casar, ter filhos e garantir estabilidade” (Tiago)

“Ter alguma coisa e não depender de ninguém, autonomia e garantir um futuro aos filhos” (Manuela)

A maioria dos entrevistados exprime sentimentos de satisfação quando solicitados a pronunciar-se sobre a profissão que desempenhavam antes de ficarem desempregados. Ao praticarem uma atividade que vá de encontro a realizações pessoais e profissionais, os indivíduos demonstram um maior grau de satisfação e motivação face à vida.

“Sentia sim. Gostava do que fazia, sempre foi aquilo que fiz, que aprendi desde miúda a fazer” (Sandra)

Todavia, para o Filipe e para a Mariana, o último emprego não atingiu a realização profissional, uma vez que trabalhavam numa área que não gostavam, ao que se associava uma forte supervisão e pressão por parte dos seus superiores, levando a que o stress pairasse constantemente sobre a sua jornada de trabalho.

“Não, não me sentia realizado (...) perdi a vontade sim, perdi. Também por causa da pouca informação que havia por parte da chefia, que chegavam e berravam, berravam, insultavam” (Filipe)

“Não, fui eu que me despedi. Despedi-me porque eu não me dava nada bem.. tanto que sinto-me melhor agora desempregada do que quando lá estava a trabalhar.. já tive depressão e lá agravou. E acho que tive várias vezes de baixa lá. Por isso.. decidi-me mesmo sair. Pensei muitas vezes que preferia estar desempregada do que estar lá a trabalhar..” (Mariana)

Similar a Mariana, Ricardo também se despediu mas, com a veia profissional realizada, pois exercia a função que desejava e ambicionava, sendo a mesma integrada na sua área de

“E agora?”

licenciatura (Engenharia Civil). Contudo, segundo Ricardo “era o emprego que me estava a causar problemas psicológicos”.

Para Ivone a realização profissional existia mas, todo o meio envolvente e condições de trabalho existentes, culminaram na desmotivação face à profissão que desempenhava.

“Inicialmente sentia-me (...) mais para o final não, devido às confusões e às alterações do programa, e de modificações no atendimento e na forma de estarmos com os adultos, porque começaram a existir mais a prevalência dos números, não tanto do trabalhar da pessoa, e ai pronto, as pessoas começam a desmotivar, tanto de um lado, como do outro, e na finalização do programa que também foi algo que não tiveram atenção, nem para as pessoas, nem para quem trabalhava no programa.” (Ivone)

A análise destes excertos permite-nos ilustrar a assunção de que indivíduos similarmente situados não têm de partilhar experiências também elas semelhantes. Ou seja, é precisamente a centralidade que o trabalho tem na vida dos indivíduos, o tempo e a energia que a ele se dedica, que nos permitem compreender a opção tomada por alguns dos entrevistados em serem eles a despedirem-se ou em terem acolhido bem a ideia de ficar desempregados. Nestes casos, o trabalho não era fonte ou de realização ou de bem-estar, antes pelo contrário, e dada a relevância e o espaço do trabalho nas suas vidas, essa fonte de stress e problemas revelou-se causador de mal-estar.

O trabalho e o emprego são sinónimos da Sociedade Industrial. Estes apresentam-se como o fator central que estrutura a vida dos indivíduos e a vida social em geral. O trabalho, além de ser um meio produtor de riqueza, assume-se também como um meio de integração social.

Para Filipe, um trabalho é “ser alguém (...) a pessoa sente-se alguém”. No discurso de Filipe denota-se que é a via do trabalho que determina a sua vida e, ao ficar no desemprego, perdeu esse elemento estruturante, pelo que o pensamento negativo instalou-se. Quando questionado sobre a importância que o emprego tinha na sua vida Filipe responde que o que se alterava era “o estado de espírito (...) porque com um estado de espírito mais animado, mais alegre (...) muda tudo”. Embora a questão do bem-estar seja aprofundada mais à frente, desde já é importante frisar esta dimensão emocional que é conferida pela existência do emprego, contribuindo para um “estado de espírito” que “muda tudo”.

No que concerne à integração social, João refere que o seu comportamento mudou desde que ficou desempregado. Para ele, a posse de um trabalho dá sentido à vida e muda a maneira de a viver “O meu comportamento totalmente (...) convivia mais com as pessoas hum... a maneira de conviver com as pessoas, recuperava a minha alegria”.

“E agora?”

Decorrente da análise das entrevistas, também é possível verificar que a posse de um trabalho é consequente para a expressão de sentimentos de utilidade perante si próprios. Além de “o sentir útil”, este também funciona como uma via de integração a nível social.

“está a contribuir com alguma coisa (...) uma pessoa empregada, eu faço isto, eu faço aquilo, e isso acho que há outra aceitação até a nível social” (Cristina)

“Mas é uma vertente importante, sentimo-nos úteis e as coisas correm como nós queremos” (Tiago)

É através do trabalho e da sua importância social que os indivíduos apresentam um padrão de identificação, através do qual conseguem assegurar necessidades pessoais e competências que irão originar uma posição económica e social (Beck, 1992).

Assim, o trabalho permanece, para os entrevistados, como sendo um modo privilegiado da expressão de si próprios na sociedade. A atividade profissional, para além de conferir uma segurança material e financeira, assegura uma *identidade pelo trabalho*¹⁰. O trabalho transforma-se, assim- num caminho a aspirações e desejos, permitindo que os indivíduos se relacionem com os seus semelhantes e o seu autoconceito (Tittoni, 1994 cit in Pinheiro e Monteiro, 2007).

O emprego remunerado com duração indeterminada, bem como um salário regular assumem-se como uma fonte de desenvolvimento emocional. Esta situação confere o estatuto social do trabalhador. Para todos os entrevistados, o vencimento que recebiam em troca do trabalho prestado era o suficiente para gerirem as suas vidas.

A maior preocupação dos entrevistados passa pela presença de um trabalho nas suas vidas, reconhecendo nela um aspeto estruturante que configura todas as dimensões de sucesso social, tais como a vida familiar e a satisfação das necessidades materiais. Este reconhecimento subjetivo de sentimento de valorização do seu trabalho confere um conjunto de referências identitárias a nível individual (autoconceito e autoimagem) (Costa, 2008).

“Sim, aquilo que eu ganhava dava para as minhas coisas, as minhas despesas e para aquilo que eu desejava comprar” (Sandro)

“Sim, sim, sim, sim, sim, não posso me queixar a nível de salário porque era o base que um técnico superior ganhava, portanto não tinha razão de queixa” (Ivone)

Para além de funcionar como uma fonte de capital social e económico, a participação no trabalho pago, aumenta a qualidade de vida para os indivíduos, uma vez que conferem um

¹⁰ Sainsaulieu cit in Paugam, 2003:54

“E agora?”

determinado nível de vida, uma estruturação do cotidiano e a determinação de objetivos e de identidades sociais.

A ideia de emprego para toda a vida passou de uma certeza a uma quimera. Em prol dessa ilusória certeza, houve o desencadear do aumento do desemprego e a redução do emprego seguro e regular a tempo inteiro. Deste modo, emerge uma grande variedade de formas de emprego (Kóvacs, 2005). Porém, no seio dos entrevistados com idades mais elevadas, denota-se esta utopia de emprego vitalício, a mesma que estava presente nas suas vidas até ao momento em que ficaram desempregados.

“Numa altura sentia que sim, que o emprego era para toda a vida, quando entrei pra lá sempre pensei que saia de lá e ia para a reforma” (Sandra, 48 anos)

“Na altura, quando entrei não pensei muito nisso, depois pensei que sim, que ia trabalhar até ao fim naquela empresa” (Manuela, 59 anos)

Contudo, de referir que “mais para o fim”, como referem as entrevistadas, a sensação que o emprego ia terminar instalou-se nas suas vidas. Apesar da sensação de termo estar presente, a maioria dos entrevistados nunca perdeu a motivação de trabalhar, referindo mesmo que trabalharam até ao último dia. Percebe-se uma forte ligação com o emprego, quase que uma questão de honrar o trabalho, mesmo quando tudo indica que é um investimento sem retorno. Também aqui se denota uma relação emocional com o trabalho, que, de novo, é entendido como mais do que fonte de rendimento.

“mas nunca perdi a vontade de trabalhar, até ao último dia sempre trabalhei, até ao dia em que me vim embora trabalhar era comigo” (Manuel, 56 anos)

“Mas nunca perdi a vontade de trabalhar, sempre tive vontade de trabalhar, gostava daquilo que fiz” (Andreia, 50 anos)

Nos discursos das faixas etárias mais jovens, a ideia de emprego para toda a vida raramente se encontra presente. Atente-se na análise dos empregos que as pessoas desempenharam nas suas vidas, observarmos que, maioritariamente, os entrevistados de faixa etária mais elevada apenas tiveram um a dois empregos, enquanto que a camada jovem, cada um deles, já passou por cinco, seis empregos. Este fenómeno deve-se às novas formas de emprego, como seja o trabalho temporário¹¹, o trabalho com contrato de duração determinada, o trabalho a tempo parcial¹², o trabalho ao domicílio, entre outros. Para Kóvacs (2005) estas novas formas de emprego são flexíveis e oriundas das empresas, vistas como uma forma de responder às exigências de globalização e competitividade, assumindo como principal estratégia a

¹¹ Segundo Kóvacs (2005) neste tipo de trabalho existe uma relação triangular entre a empresa de trabalho temporário com o empregador, a empresa utilizadora e o trabalho.

¹² O trabalhador presta um número de horas inferior ao dos trabalhadores a tempo completo.

“E agora?”

flexibilização laboral (Marques, 2009). Esta flexibilização repercute-se, para muitos dos trabalhadores, em relações precárias de emprego, sem qualquer estabilidade face ao futuro.

“Não, não era para toda a vida porque quando fui contratado, a empresa que me contratou disse-me logo que, quer eu, quer os outros colegas, que o contrato era só enquanto durasse a obra, ou seja, quando terminasse a obra.. hum.. sabíamos à partida que íamos ser dispensados..” (Miguel, 40 anos)

“Não, sabia que à partida, quando se trabalha com projetos.. eu sabia à partida que iria terminar, aliás, no primeiro ano que me contrataram, mesmo logo na entrevista, supostamente era para um ano” (Cristina, 38 anos)

“Não, não, nós sabíamos, é um projeto por isso sabíamos que tinha um fim mais ou menos certo. Sim, eu tive três contratos, com termo certo, sabíamos que começava e que terminava” (Carla, 34 anos)

2) Variações na trajetória pessoal: da rotina do trabalho à rotina do desemprego

Para Capucha (2005: 96-97) a noção de modos de vida vai funcionar como “elemento mediador que articula os recursos e constrangimentos associados à ocupação de uma determinada posição na estrutura social (...) e o sistema das práticas quotidianas, das avaliações, das representações, das referências sociais e culturais e das escolhas estratégicas feitas pelas famílias ou pelos indivíduos no contexto da disponibilidade desses recursos e das limitações impostas por esses constrangimentos propostos pela tradição culturalista”. Assim, os modos de vida são definidos “pela interação entre um conjunto de recursos e constrangimentos estruturalmente desenhados, por um lado, e o sistema de actividades reguladas e os modelos de vida adoptados pelos agentes, por outro lado” (Curie, Caussad e Hajjar, 1986; Costa, 1995 in Capucha, 2005: 97).

Para o ser humano, o trabalho confere um verdadeiro sentido de vida, sendo que, na maioria das situações, o indivíduo passa a maior parte do seu tempo de adulto a trabalhar. É através da profissão que as pessoas projetam a continuidade do futuro. Essa projeção, em parceria com a segurança, tornam-se aspetos bastante relevantes para o ambiente profissional e social onde estão inseridos. Para todos os entrevistados, a rotina do dia-a-dia era gerida em virtude do trabalho, quer isto dizer que o emprego estruturava e tinha uma presença dominante em toda a vida das pessoas.

“O meu dia-a-dia era muito preenchido pelo trabalho. Pouco tempo me restava para a vida pessoal” (Sandro)

“E agora?”

“Pronto, quando uma pessoa tem horários, tem que equacionar a sua vida toda para cumprir esses horários, tinha que gerir a vida de casa, tinha que gerir a vida com os amigos,” (Ivone)

É notória a estruturação funcional da vida dos entrevistados, através da presença de um emprego. De salientar que, ao contrário do sexo masculino, as mulheres além de cumprirem o horário de trabalho, dedicavam-se igualmente às tarefas domésticas e ao cuidado dos filhos. Todos os discursos das entrevistadas do sexo feminino apontavam para a ideia de parceria total entre profissão e tarefas domésticas, como refere Sandra “O meu dia era dedicado ao trabalho e a lida da casa”. Na prática, foi toda uma parte da vida quotidiana que se perdeu, quando se perdeu o emprego.

Segundo Paugam (2003), um indivíduo que perde o emprego, perde também o estatuto de trabalhador e a organização do tempo e do espaço. Para a maioria dos entrevistados, o facto de ter um trabalho e ter horários contribui para a presença de uma rotina nas suas vidas, que sabem que têm que cumprir. Assim, quando deparados com a ausência de trabalho, sentem-se alienados naquilo que respeita à rotina, sendo que, psicologicamente se sentem afetados pela ausência da rotina do trabalho. Como já vimos, as rotinas estruturam a nossa vida, sendo que a vida de adulto é fundamentalmente estruturada pelas rotinas associadas ao trabalho.

“Mudou psicologicamente, senti-me uma pessoa frustrada, uma pessoa mais parada, hum.. sei lá, não tinha quase objetivos de vida, porque o meu objetivo era levantar-me de manhã, sair de casa, ir a trabalhar e depois vir à noite e tornava a fazer a vida de casa e depois já não, depois era se me apetecesse deitar no sofá deitava, se me apetecesse ir ao café ia, ahn, é diferente, é totalmente diferente, não tem nada a ver uma pessoa que está a trabalhar e uma desempregada.” (Andreia)

O desânimo no quotidiano está presente no discurso dos entrevistados, que percecionam sentimentos de derrota, associados a um desenrolar de uma série de características negativas que podem culminar na construção de uma identidade de fracasso que, terá repercussões na sua vida. A perda de emprego, ao ser um evento traumático na vida, desenvolve sentimentos de perda e de rejeição que, irão ter um papel devastador na autoestima e autoimagem.

“Começo logo pelo facto de não ter rotinas, ahn... não querer saber das coisas, deixar passar as coisas porque pensava “oh, tenho tempo amanhã”, deixar passar, deixar andar, perdi completamente as rotinas, isso foi mesmo o descalabro, porque neste momento não tenho rotina diária, não faço as coisas.. as coisas que deveria fazer, deixo passar percebe? Muito tempo em casa, sem fazer nada, a pessoa deixa de ter completamente a noção de tempo e deixa passar tudo.. deixa de cuidar tanto de si, e ter um horário para pensar em si, em ter uma rotina, mesmo.” (Mariana)

“E agora?”

“A rotina foram 30 anos. Sempre as mesmas pessoas, o mesmo trabalho, o mesmo horário, tinha a vida toda organizada em função do trabalho, daquele horário, tudo. Passei do 80 para o 8, sim, ao contrário, de ter tudo a não ter nada, foi difícil sim, habituar-me, continuava a acordar à hora de ir trabalhar, porque o corpo já o fazia de livre vontade ao fim destes anos todos, e desorientei um pouco, sim é verdade.” (Sandra)

A sensação de “vazio” na vida prende-se ao intenso estado depressivo e ao bloqueio da capacidade criativa para a ocupação dos seus dias, resultado da situação emocional negativa que o desemprego representa.

“A rotina, o não ter horários, ter mais tempo para pensar, apesar de ter mais tempo para a casa, senti que isso não era o suficiente e não era isso que não trazia o dinheiro para casa. Alterei o dia-a-dia, o que fazia, e essas coisas.” (Manuela)

A falta de trabalho conduz a uma vida sem significado e a uma situação de vulnerabilidade social provocando danos drásticos de desordem simbólica e psíquica (Ribeiro, 2007 in Cruz, 2009). Os entrevistados deparam-se com uma menor possibilidade de decisão sobre a sua própria vida, da qual resulta uma apatia relacionada com o alcance de objetivos futuros.

O desemprego opera ruturas mais ou menos intensas nas identidades daqueles que enfrentam tal situação. Assim, o desemprego abarca consequências marcantes, algumas irreversíveis nos modos de vida daqueles que se encontram nesta situação. As vivências do desemprego analisam-se tendo por referência as reações dos indivíduos, os efeitos psicológicos e sociais, os rendimentos, as condições de vida e a ocupação do tempo.

Na perspectiva de Freyssinet (1994) “o desemprego implica um corte entre tempo de trabalho social, destinado a procurar um vencimento, e tempo de trabalho privado ou doméstico, destinado à satisfação directa das necessidades dos membros do grupo familiar” (Gomes, 2003:40).

Para todos os entrevistados, à medida que o tempo de desemprego aumenta, as reações à perda de emprego, bem como as vivências quotidianas tendem a alterar-se. Assim, a ausência de horários foi o maior problema referido pelos entrevistados. Em contraste com a sua vida anterior, dedicada e gerida essencialmente em função do trabalho, atualmente, os dias dos entrevistados tendem a ser sempre iguais, uma vez que pouco ou nada resta para eles fazerem e, assim, sentimentos de desmotivação, falta de incentivo e de coragem vão emergindo nos seus discursos. Contudo, através da análise dos seus discursos é notório que o objetivo principal para os seus dias é arranjar algo para fazer, isto é, manterem-se ocupados para não sobrar tempo para pensar e desanimarem. Para os indivíduos do sexo masculino, nota-se o maior apreço pelas tarefas domésticas. No que respeita ao sexo feminino, essas tarefas nunca deixaram de estar presentes, quer na situação de emprego, quer na atual situação. Porém a dedicação a estas tarefas é realizada com maior recorrência. De realçar,

“E agora?”

que todas as atividades que encontram emergem como mecanismos de combate à monotonia dos seus dias, bem como à procura de ocupação e utilidade nas suas vidas.

“Oh.. agora faço as coisas aqui em casa.. aquilo que é preciso fazer eu faço.. toma conta aqui da casa (...) faço mais porque estou aqui o dia em casa.. é uma distração.. sempre me ocupo e ajudo também a minha mulher.. quando vem do trabalho já tem as coisas adiantadas.. há pessoas que vão para os cafés, amigos meus desempregados.. passam o dia no café, jogam às cartas.. mas eu não.. sou capaz de passar o dia em casa, vejo televisão, faço as coisas da casa.. não digo que não vou ao café, mas não me aguento lá muito tempo.. e também é uma maneira de poupar..” (Manuel).

“fazer a limpeza, fazer o almoço para o meu filho que vem almoçar todos os dias a minha casa, almoçar, de tarde é outra vez a mesma preocupação, passar a ferro, ou limpar, sempre que há de fazer em casa, fazer o jantar, e à noite ver um bocado de televisão ou ler, que gosto de ler, ou estou no computador, e depois olha, vou para a cama.” (Andreia)

“Olhe.. no dia-a-dia.. bem.. que pergunta (risos) acordo, faço o pequeno almoço à mais nova, depois fico em casa sozinha, dou uma volta à casa, preparo o almoço, dou uma vista de olhos na televisão, a filha vem almoçar comigo, depois vou até ao café com as amigas, costumo dar uma volta à igreja mais as colegas, arranjar altares e limpar, vou até ao centro de dia dar uma palavra às pessoas e passar também o tempo” (Sandra)

“O meu dia-a-dia basicamente é sempre o mesmo, faço umas coisitas para vender, para entrar algum, vou buscar o neto ao infantário, quando o meu filho ou a minha nora não tem possibilidade para o fazer, tem um dia da semana que me encontro com as colegas e amigas para conversar, beber café, passo no lar ver familiares que lá tenho e acabasse por passar o tempo, a conversa, um dia ou outro à praça, e pronto, tento-me ocupar na medida do possível, também para não estar sempre em casa e desanimar” (Manuela)

A procura ativa de emprego tornou-se numa nova atividade imposta, que faz parte da vida dos entrevistados, uma vez que retiram parte do seu dia para essa mesma procura.

“todos os dias a parte da manhã é dedicada para a procura ativa na internet de empregos e mandar mails e tal” (Ricardo)

“Tento manter-me atualizado.. os meus dias são para a procura ativa de emprego.. porque preciso mesmo de me ocupar. A minha rotina é feita então para a procura de emprego.” (Sandro)

“Assim, estou inscrita em sites de procura de emprego e todos os dias de manhã ligo o pc, ou o Tablet e vou ver os emails, e lá tenho sempre as várias ofertas de emprego, e vou vendo, e procurando também em alguns sites de ofertas de emprego, e às vezes o meu

“E agora?”

marido também me vai avisando que há ofertas de emprego, que eu não tinha ligado (...)”
(Mariana)

No discurso dos indivíduos surge a aposta em formações modulares, bem como em continuidade dos estudos. Esta aposta é realizada com intuito de aumentar as qualificações pessoais e preenchimento do tempo. Neste ponto, é notório a valorização pessoal dos indivíduos. O voluntariado também não fica esquecido, uma vez que alguns dos entrevistados dedicam parte do seu dia a essa área como forma de ajudar o outro.

“eu estou há muitos anos desempregada mas sempre procurei, sempre fiz muitos cursos de formação, mesmo.. hum.. tudo o que me aparecia de cursos de formação eu fiz tudo, fiz estágios, (...) e já fiz o 9º ano depois de estar desempregada e agora inscrevi-me para fazer o 12º (...) já tenho feito coisas de voluntariado na Beira Serra, que é uma instituição na Boidobra, e ajudar as pessoas que precisam, uma palavra amiga” (Andreia)

“Faço voluntariado, tento ajudar numa associação cultural. Tento dar o meu contributo que acho que eles precisam e que também me pedem para ajudar” (Cristina)

No discurso dos entrevistados manifesta-se o investimento na preparação da sua reinserção no trabalho, sendo que, para além da procura sistemática de emprego, os entrevistados preocupam-se pelo aumento das suas qualificações, através de atividades como as formações, com vista à aquisição de novos trunfos importantes para a valorização pessoal e profissional.

“fazer formações, adquirir novos conhecimentos que também ajudam, quer a nível curricular, quer também para pensar noutras coisas, porque uma pessoa em casa, também o que tem para fazer?” (Carla)

“O meu dia-a-dia é muito ocupado (risos) porque também não deixei a formação, também estou a tentar aumentar as minhas qualificações, tento sempre também fazer trabalho voluntariado, hum.. encontro-me também a fazer voluntariado com o pré-jovem.. vou arranjanho trabalhinhos mais de.. pronto.. de voluntariado.. também sei que sair da sociedade não é a melhor solução para mudar a minha situação. Tento sempre ocupar o meu dia-a-dia também para não estar sem fazer nada e pensar.. basicamente.” (Ivone)

A desorganização da vida, a perda do ritmo diário dito “normal” e a “preguiça” em realizar certas atividades, marcam esta fase de vida da Mariana “o meu dia é assim, televisão, facebook, séries, filmes, e tentar fazer as coisas de casa mas é sempre aquele pensamento “amanhã tenho tempo” e depois deixei de ter uma rotina, até para almoçar, não tenho horas, ainda por cima agora almoço sozinha, antes tinha companhia do meu marido para almoçar, mas agora almoço quando me dá na cabeça, não tenho horários para nada”.

“E agora?”

Tendo em conta que na sociedade atual o tempo dos adultos é estritamente organizado em torno do horário de trabalho é notório que através da perda do mesmo se assista a alterações profundas na utilização do tempo.

3) A quebra e a (re)construção da identidade

É através do trabalho que os indivíduos constroem a sua identidade, seja a sua identidade pessoal ou a sua identidade social. Segundo Stewart, a perda de emprego pode configurar um verdadeiro trauma para a autoestima dos indivíduos e, portanto, para a identidade, interferindo na saúde mental (Pinheiro e Monteiro, 2007). A perda de trabalho afeta a autoestima, sendo que afeta a oportunidade das pessoas exteriorizarem sentimentos quer de valorização, quer de realização pessoal. Assim, a identidade está relacionada com a percepção que as pessoas têm acerca de quem são, e do que é importante para elas (Giddens, 2008).

Tendo em atenção o longo tempo de desemprego, alguns entrevistados referem que continuam a mesma pessoa, apesar de assumirem uma maior presença de sentimentos de irritabilidade, stress, inutilidade, desânimo, falta de confiança, bem como o pouco à vontade para comunicar com os outros.

“posso estar assim um bocadinho (...) menos comunicativo (...)quando está um grupo de pessoas devo ser daquelas pessoas que falo um bocadinho menos, na altura que estava empregado era ela por ela, falava tanto como os outros, agora talvez fale um bocadito menos, mas.. nada de especial” (Ricardo)

As perturbações do sistema nervoso e psicológico são os aspetos mais presentes no discurso dos entrevistados, apresentando um conjunto de situações abrangendo a irritação, o aborrecimento, o desespero e até mesmo a depressão.

“Eu agora sou capaz de explodir muito mais facilmente porque sinto-me mal, em não conseguir, principalmente com o meu marido, que é a pessoa que está ligada mais diretamente comigo (...) tornei-me assim mais.. irritativa.. mais explosiva.. qualquer coisa me irrita. Apesar de não entrar em depressão, já tive alturas mais complicadas, já tive bem pior, mas de vez em quando não dá, de vez em quando uma pessoa vai abaixo” (Mariana)

“Não, eu acho que continuo... ando mais ansiosa (...) muito mais stressante, está mais irritada se calhar emocionalmente, porque nada corre bem como nós queríamos, ou porque vamos a uma entrevista e as coisas não correram bem, naquele dia parece o fim do mundo, pronto, afeta, não se pode dizer que não” (Ivone)

A perda de trabalho afeta a autoestima, uma vez que priva os indivíduos da oportunidade de experimentarem sentimentos de realização e satisfação pessoal.

“E agora?”

“isto deve se ao facto de andar mais irritado, apoquento-me, assusta-me.. não sei.. o sistema nervoso trai-me.. a ingratidão por parte de algumas pessoas revolta-me e é nesses momentos que mais perco a cabeça e acabamos por descarregar em cima das pessoas que mais amamos” (Tiago). A instabilidade psicológica despoleta atitudes e comportamentos mais disruptivos, onde se instala o nervosismo perante os familiares mais próximos e os amigos, aqueles que acabam por ser mais afetados por esses comportamentos.

Contudo, existem discursos que vão ao encontro de uma perceção positiva deles próprios e onde o desânimo não ganha lugar, discursos onde sobressaem sentimentos de otimismo, coragem, luta e de esperança.

“não sou de me deixar ir muito abaixo, tem dias que tou mais, mas tento sempre, sempre olhar as coisas de outra maneira. Se eu me levanto com espírito muito negativo tento logo fazer qualquer coisa para mudar, logo, e pensar outras coisas. Sou uma pessoa, ahn.. amiga, sincera, dou-me bem com toda a gente, sou humana, sou capaz de ajudar seja quem for (...) considero-me uma pessoa que me sei integrar na sociedade” (Andreia)

“Otimista, sim. Sou uma pessoa otimista, não desmoralizo facilmente, e acho que ate moralizo alguns dos que estão à minha volta na mesma situação profissional do desemprego” (Carla)

“tenho uma imagem de lutadora e que vou conseguir sem dúvida mudar a minha situação, porque eu lutei sempre a vida toda, sempre tive competências para, posso não as ter, mas procuro ter, por isso acho que não vou ser eu que vou prejudicar a minha maneira” (Ivone)

O pessimismo, a perda de esperança e os problemas de saúde salientam-se no discurso de Manuela, a entrevistada com maior idade (59 anos). A perceção de si remete-nos para a sua baixa autoestima, uma vez que, nas suas palavras “sinto-me velha, já não tenho a força que tinha, a situação de desemprego deixou-me mais fragilizada e que noto que nem sempre estou bem, por muito que me esforce vou abaixo, porque vejo o neto a crescer, quando vai comigo às compras e pede coisas e eu não posso, não tenho dinheiro, e isso toca-me, dói-me no peito de negar ao meu neto alguma coisa (emocionada)”. Outro discurso que apresenta falta de moralização e baixa autoestima é o do Filipe, revelando que se sente uma pessoa já “cota, sem perspetivas de futuro, sem vontade de viver (pausa). Sinto-me cota porque a sociedade leva-me a pensar assim”.

A Mariana, a Carla e a Sandra assumem que não têm tanta motivação para tratar de si próprias, apresentando uma falta de cuidado e desleixo com a imagem.

“Muito desleixada, por não ter horários, vontade de arranjar um pouco, a pior coisa foi ter engordado, não me apercebi primeiro porque, porque não gostava de doces, não ligava

“E agora?”

nada a doces, agora devoro doces, devoro. Desde que fiquei desempregada, porque refugio-me nos doces quando estou mais em baixo” (Mariana)

“uma pessoa quando tem um emprego, levanta-se e tem aquela rotina, tem que se arranjar para sair, agora se calhar, uma pessoa só se arranja mesmo quando tem de ser, porque se não em casa anda de fato-de-treino, ou pijama” (Carla)

“sinto que antes tinha mais vontade de me arranjar, preparar, a vida era diferente, ia para o trabalho, estava com outras pessoas, tinha que andar bem.. agora.. olhe.. agora qualquer trapito serve (risos) visto alguma coisa” (Sandra).

A imagem corporal e a autoimagem acabam por ser afetadas, perde-se o propósito para cuidar de si. A desorganização da vida, a perda de ritmo diário “normal”, a “preguiça” em se arranjar, a inatividade, o dormir em excesso e a falta de prática de exercício físico são alguns aspetos que advêm do discurso dos entrevistados e que se repercutem no seu bem-estar

Apesar dos anos já pesarem, como nos refere Andreia (50 anos), na opinião dela, ao longo destes 19 anos de DLD, tem feito de tudo para a valorização profissional. No decorrer destes anos, Andreia afirma que “sempre fiz muitos cursos de formação, mesmo.. hum.. tudo o que me aparecia de cursos de formação eu fiz tudo, fiz estágios (...) já fiz o 9º ano, fiz vários cursos de formação, sei mexer nos computadores porque fiz formação para isso, fiz cursos de inglês, fiz cursos de francês, tenho muita formação, não tenho é onde a aplicar, agora até podia fazer alguns trabalhos, mas não aparece nada, mas acho que tinha competência para ter um emprego qualquer, porque agora sei coisas que não sabia há anos atrás, e mais experiência de vida, que também conta muito”.

Na opinião de Carla, somos nós próprios que nos devemos dar valor e reconhecer esse mesmo valor. Para ela, essa é uma mais-valia para conseguir alcançar o emprego que tanto deseja. Assim, Carla afirma que reconhece “valor, e acho que também isso é importante para quem está à procura de emprego, reconhecer valor em si mesmo, por isso estou à espera de notícias para a semana. Se não formos nós a dar valor, que nos dá?”. O seu discurso apresenta mesmo uma visão otimista e acredita que “tendo em conta o meu perfil, e o meu currículo, que em alguma das escolas que eu concorri (risos), em alguma delas tenha a possibilidade de lá ficar, neste momento é nisso que estou focalizada, mais mês, menos mês, até ao final do ano estou empregada, a tempo inteiro, ou a tempo parcial”.

“E agora?”

4) Dos riscos e receios iniciais às dificuldades no presente

Nas sociedades contemporâneas, o emprego apresenta-se como sendo um dos principais mecanismos de integração social. Assim, na falta deste, as pessoas tendem a se encontrarem mais propensas à vivência de situações de exclusão (Augusto e Simões, 2007). A dimensão de privação está inerente ao desemprego, sendo que representa “a não satisfação de necessidades humanas básicas” (Costa, 2008:31), resultante da situação de carência e da falta de recursos que o desemprego potencia. É a ausência de recursos mínimos que priva os indivíduos a ter uma vida digna. Nesta vertente, a vulnerabilidade à exclusão tende a ser maior quanto mais prolongada for a situação de desemprego (DLD).

Para a maioria das pessoas entrevistadas, os primeiros pensamentos aquando da notícia do desemprego giraram em torno da questão “e agora?”. Esta questão remete-nos para o medo de, futuramente, não conseguirem arranjar emprego. Marques (2009:112) refere que “os efeitos do desemprego são devastadores para muitos dos desempregados remetidos para um futuro incerto, onde a ideia de um emprego para toda a vida desapareceu, uma vez que a nossa sociedade está em crescente mutação”.

“A primeira coisa que pensei foi logo quando é que ia voltar a encontrar emprego” (Filipe)

“Inicialmente, o que me assustou mais a mim, e acho que é o que assusta toda a gente, é o medo de não conseguir arranjar emprego futuramente” (Sandro)

“com as notícias que se ouviam na comunicação social pensei logo que ia ser mais complicado arranjar emprego” (Miguel)

Na abordagem do risco devemos considerar as múltiplas conceções, uma vez que este é socialmente construído. Os entrevistados dão conta dos riscos objetivos que a situação de desemprego lhes coloca, mas fazem também uma interpretação subjetiva dos mesmos.

“o facto de pensar que não ia arranjar empregos, que as coisas estão a tornar-se difíceis” (Mariana)

“mas claro, com aquela sensação “e agora, o que é que vai ser a partir de agora o meu futuro” (Ivone)

O risco é encarado como omnipresente nas sociedades contemporâneas, onde a maioria dos problemas sociais engloba risco. Assim, “do desemprego, às aplicações financeiras, das catástrofes naturais aos acidentes rodoviários, dos impactos ambientais à insegurança dos sistemas informáticos, a noção de risco é regularmente invocada com indicadora de preocupação e justificadora de acção” (Delicado e Gonçalves, 2007:687).

“E agora?”

Os sentimentos de choque, de tristeza e desorientação estão presentes na vida das pessoas que acabam de perder o emprego, acompanhado de uma aflição advinda da falta do salário, bem como do risco de uma dependência de outros.

“Quando fiquei sem trabalho...pois... fiquei um pouco aflito porque o dinheiro era menos, não é?” (Manuel)

“Dependência financeira, ter que depender dos outros foi o que mais receei.” (Ricardo)

“Choque, não podia adivinhar. De todo. Teria de voltar a depender dos meus pais.” (Tiago)

Apesar do interesse pelo risco por parte da perspectiva técnico-científica ser apenas uma mera questão de probabilidades e avaliação de fatores, para “as populações a reacção ao risco exprime-se muitas vezes em preocupação, ansiedade ou receio” (Delicado e Gonçalves, 1997:689).

No discurso dos entrevistados com mais de 35 anos, o medo de não conseguir arranjar um novo emprego advém da própria idade, uma vez que tinham consciência que a idade era um fator que pesava bastante na busca de um novo emprego. Também nestes casos, a preocupação com a família emerge, onde o futuro dos filhos é uma grande preocupação.

“Olhe, foi um sentimento de medo, não sei explicar. (...) Receio da minha vida, da vida dos filhos, do dinheiro e naquela idade ficar desempregada. Sei que não era velha, nem sou (risos) mas sabendo como esta o nosso país, que todos os dias é cortes, cortes, cortes, desemprego, desemprego, professores, jovens, sinceramente acho que logo nessa altura o meu ânimo foi abaixo..” (Sandra, 48 anos)

“Senti-me triste, perdida, desorientada, naquela idade e sabendo que estava a começar a ficar complicado, comecei logo a ter medo de não conseguir arranjar outro trabalho. Pensei logo “agora onde estaria outro emprego para mim”. Foi o que disse ainda agora, medo de não arranjar trabalho, do futuro dos meus filhos, era só o ordenado do marido, que não era muito, e senti logo que estava a viver a reforma que pensei em ter dali a uns anos (emocionada).” (Manuela, 59 anos)

A idade e as poucas perspectivas para conseguir um novo emprego, face à competitividade e às exigências cada vez maiores, incompatíveis com as baixas qualificações e a baixa escolaridade, diminuem as probabilidades da reentrada no mercado de trabalho.

Não obstante dos sentimentos principais de medo e aflição, no discurso de quatro entrevistados, a situação de ficar sem emprego foi um “alívio”, uma vez que todos apresentavam desânimo e desmotivação perante as funções que desempenhavam, envoltas de

“E agora?”

forte pressão por parte de superiores e do ambiente de trabalho. Contudo, apesar de inicialmente demonstrarem um certo alívio, com o passar do tempo de situação de desemprego, a preocupação adensou-se e prende-se com o facto de não conseguirem arranjar emprego.

Esta “descontração” inicial poderá estar associada a fatores como a idade, a experiência profissional ou a autoconfiança nas suas capacidades. Assim, os primeiros tempos em que se encontram desempregados são vividos de forma positiva, sendo mesmo encarados como uma via de libertação pessoal.

“Muito bem (risos) muito bem porque fui eu que me despedi. Senti-me maravilhoso quando sai do último emprego em que estava..” (Ricardo, desempregado aos 37 anos)

“Livre, livre, aliviado daquele emprego, do último. Livre devido à pressão que sentia naquela empresa.” (Filipe, desempregado aos 40 anos)

“Ao último na altura senti-me aliviada (...) mas naquele trabalho não, decidi parar. No momento senti-me melhor porque parei e depois senti-me mal porque não tinha trabalho, comecei a ver que chegava ao final do mês e não entra dinheiro, comecei a ficar preocupada, e ter que depender da outra pessoa.” (Mariana, desempregada aos 25 anos)

“Ao início senti alívio, porque tive lá muito tempo de vamos ficar ou não vamos ficar, nem poderia procurar outro emprego, porque também ainda estava afeta a outra, àquele, se fosse procurar outro perdia os meus direitos, e é sempre aquela confusão mental de que “o que é que tu fazes agora?”, pronto, um bocadinho de alívio, mas claro com aquela sensação “e agora, o que é que vai ser a partir de agora o meu futuro”. (Ivone, desempregada aos 30 anos)

O desemprego involuntário implica um maior sofrimento psicológico do que o voluntário, pois este pode pressupor a noção de que se trata de uma transição para uma situação melhorada, pelo menos numa fase inicial.

Para Duarte (1997:254) “O desemprego torna-se uma experiência traumatizante dominada pela procura de emprego”. Aqueles que ao longo da sua vida sempre tiveram um emprego e, de repente, deparam-se com a ausência do mesmo, encontram no desemprego uma situação humilhante, sendo que se agrava à medida que o tempo passa, uma vez que pensam ser cada vez mais reduzidas as hipóteses de (re)inserção no mercado de trabalho (Paugam, 2003).

Estes receios prendem-se com a rutura gerada pela situação de desemprego, principalmente no que respeita às rotinas habituais ainda quando tinham emprego, que culmina em níveis elevados de ansiedade e medo em relação ao futuro do emprego.

“E agora?”

Na maioria dos entrevistados, as dificuldades encontradas neste momento passam pelo receio de, futuramente, não conseguirem arranjar emprego. Em modo conclusivo esse é o maior receio presente no discurso de todos os entrevistados.

“O meu maior medo? Agora no presente? É nunca mais arranjar nada, nunca mais conseguir, os anos estão avançando e não há nada mesmo para a minha idade.” (Andreia)

“Não arranjar emprego. É assim, não trabalho, não tenho descontos, nem mesmo que tivesse descontando, só penso que se um dia chegar à idade da reforma, já nem reforma havia” (Filipe)

“Basicamente não conseguir arranjar emprego, caminho para meio século (risos), se não consigo até agora, não vão dar daqui para a frente na minha maneira de ver..as fábricas fecham” (Sandra)

Segundo Beck, os riscos gerados pela modernidade tardia são o resultado das mudanças nas estruturas da vida privada. As crises são agora entendidas como problemas individuais e não socialmente baseados (Lupton e Tulloch, 2002). Assim, “também o risco é percebido como uma responsabilidade individual. É a isto que Beck (1992) chama “biografia reflexiva”, uma biografia ‘faça você mesmo’, auto-produzida” (Augusto, 2004:166).

Através da análise do discurso dos indivíduos é possível apurar que, nos entrevistados com filhos, o sentimento de medo recai no futuro deles, quer isto dizer que, apesar da preocupação em não conseguir arranjar emprego, o futuro dos filhos é o seu maior receio.

“a verdade é que começamos a pensar.. e quem tem filhos começa a pensar “epah como é que vai ser”, os meus pais sempre me deram tudo, será que eu vou poder, até pensar que ele vá para o ensino superior” (Cristina, 1 filho)

“mas também tenho medo do futuro dos filhos, a “patricia” quer ir para a universidade, se deus quiser, o João já terminou na altura, já trabalha, vamos ver.. isto está tão mal.. mas são novos arranja-se algo.. e quero dar à mais nova o que dei ao João.. com esforço tudo se consegue..” (Sandra, 3 filhos)

“O futuro dos filhos, do netinho e da neta que está para vir. Noto que os sogros do meu filho os ajudam mais que nós, e isso também me deixa triste e inútil, porque mesmo não querendo, sinto-me inferiorizada por não ajudar da maneira que queria e quero” (Manuela, 2 filhos)

No que respeita ao desemprego e às consequências familiares que dele advêm, podemos concluir que a incerteza perante o futuro, bem como a insegurança económica, tendem a provocar um adiamento na formação da própria família. Assim, atualmente a Mariana deseja engravidar, mas ainda só não aconteceu devido à situação com que se depara. “E depois

“E agora?”

porque estou com um dilema na minha vida que tem a ver com o arranjar trabalho, que é o ter filhos. Porque não sei o que fazer (emoção) porque eu quero ter filhos, mas estou desempregada já algum tempo, tenho medo que não o consiga sustentar, mas depois também tenho medo de arranjar trabalho e de engravidar, se bem que seja ilegal, sabemos como as coisas são, mas continua a existir despedimentos ilegais, dizendo de uma forma estúpida”. Com efeito, alguns casais adiam assim o projeto em ter um filho, uma vez que a insegurança económica não garante poderem-lhes proporcionar aquilo que perspetivam.

Os aspetos em que antes ancorávamos a nossa identidade, entre eles o casamento, a família nuclear e o emprego para a vida estão agora nitidamente enfraquecidos. Como resultado, estamos perante o nascimento da individualização. Neste processo, o indivíduo desenha a sua própria vida onde assume papéis de ator, desenhista, malabarista, encenador da sua própria biografia e identidade (Beck, Giddens, Lash, 2000). O indivíduo sente que lhe cabe a si resolver os problemas que se lhe deparam, vive-os como crises pessoais e sente pessoalmente o peso da incapacidade de lhes dar resposta.

Para o Tiago o principal receio recai na constituição de família, uma vez que, citando “sou novo e infelizmente não tenho perspetivas de futuro, por mim, pelos meus pais, pela minha namorada, casar, ter filhos e por mais que queira, não sei quando, porque não sei quanto tempo mais fico nesta situação”.

A perda de um emprego aumenta as probabilidades de ocorrência de descontinuidades na vida dos indivíduos, que abarcam transições e mudanças na sua biografia pessoal. Assim, as tarefas de planear e orientar a vida profissional tornam-se mais complexas (Beck, 1992).

Não só no medo do planeamento futuro, através da constituição de família, se verificam os receios do Tiago. Citando as suas palavras “Também começo a ficar com medo do isolamento, todos os meus amigos trabalham, tem a sua vida e eu acabar sozinho, a minha namorada também me pode deixar, e isso começa a assustar-me de verdade”. Através da crescente individualização das sociedades modernas, ocorre o “desaparecimento dos referenciais partilhados, que sustentam laços de pertença cultural e social, num ou em vários grupos” (Coelho, 2013). Mas aqui também o receio de que o desemprego possa gerar uma situação de perda de laços sociais, com os grupos de amigos, por exemplo, ou seja, existe o risco de uma possível desafiliação, que numa fase inicial não é tão sentida, mas que se começa a projetar à medida que o tempo vai passando. O isolamento social é identificado como sendo uma característica presente nos indivíduos que vivenciam o desemprego (Kaufman, 1982).

“E agora?”

5) A procura do regresso ao mercado de trabalho: recursos mobilizados e bloqueios percebidos

De forma genérica, o desemprego emerge como sendo um traumatismo profundo e desestabilizador e apresenta consequências negativas em todos os níveis da vida dos indivíduos (individual, familiar, social), bem como contribui para um estatuto social inferior. O desemprego não suprime as diferenças sociais nem as socializações anteriores. As vivências do desemprego, segundo Duarte (1997) variam consoante um grande número de variáveis, sendo elas a idade, a pertença social, as competências escolares, profissionais e sociais, recursos económicos e culturais, a profissão anterior e o setor de atividade, o estado de saúde, o grau de solidariedade do grupo familiar e a duração do desemprego.

Para a maioria dos entrevistados (oito), a variável idade emerge como sendo uma das principais barreiras para o (re)ingresso no mercado de trabalho.

“Porque me acham já velho para trabalhar.. a minha idade já pesa.. porque dão mais valia às pessoas que têm menos de 35 anos.. a partir dessa idade podemos esquecer um emprego. E até aos 35 anos ainda lhes pagam, o fundo de desemprego, a partir dessa idade não recebemos nada. Encontro a idade, a partir dos 35 anos o Governo não dá trabalho a ninguém. (emocionado)” (João, 49 anos)

“Outros entraves, é assim, começa-se a pensar na idade, é assim, são 38 anos, sou jovem, não é por aí, sinto-me jovem, mas a verdade é que há muita gente mais atrás de mim, com outros tipos de habilitações, mais novo, que não consegue. E nesse aspeto acho que é um entrave, a questão da idade.” (Cristina, 38 anos)

“Um obstáculo é isso? Olhe, para começar a idade, como disse, apesar de não sentir velha, acho que ninguém emprega pessoas da minha idade. Apesar de a idade trazer experiência e saber lidar com máquinas e desenrascar-me, ninguém dá trabalho a pessoas assim, não ligam à experiência, ligam à idade.” (Sandra, 48 anos)

“Como já se sabe a idade acho que é o maior problema, (...) agora é esperar pela reforma, visto que na altura era velha para trabalhar e nova para a reforma, e agora olhe, resta-me esperar, não sei..” (Manuela, 59 anos)

Nestes desempregados, à medida que o tempo de desemprego avança, bem como as suas idades, o risco de não conseguirem ultrapassar esta situação aumenta também, bem como se agrava o receio do surgimento de efeitos desestabilizadores, quer materiais, quer psicológicos.

No discurso da Manuela, de 59 anos, apesar de ter ficado desempregada há cerca de quatro anos, já na altura sabia que dificilmente iria arranjar emprego e um dos principais fatores

“E agora?”

prendia-se com a sua idade. Assim, nestes discursos podemos realçar a desqualificação social, que segundo Paugam (2003:30) representa “a lógica da designação e da etiquetagem e dos seus efeitos no plano identitário”. Deste modo, o fator idade assume-se como um grande obstáculo na reinserção profissional e, este aspeto vai ao encontro de dois tipos de desqualificação social, sendo eles, a objetiva e a subjetiva. No primeiro caso, as entidades empregadoras vão construindo representações no estereótipo idade, uma vez que para elas os desempregados com estas idades já são “velhos” para trabalhar. No caso da desqualificação subjetiva, os desempregados acabam por interiorizar esse mesmo estereótipo, uma vez que no discurso deles próprios perpassa a ideia de serem velhos para trabalhar e novos para a reforma.

Ao analisarmos o discurso da nossa amostra relativamente às barreiras com que se deparam no regresso ao mercado de trabalho, oito deles assumem que o nível de escolaridade afigura-se como um entrave nesse mesmo regresso.

“Bem, no presente para já porque tenho poucos estudos, e já fiz o 9º ano depois de estar desempregada (...) Tinha poucos estudos na altura por isso se calhar é que não arranjei emprego” (Andreia, 9º ano)

“na altura tinha o 4º ano, agora nestes dois anos já fiz o 6ºano, mas mesmo assim, ninguém emprega pessoas com esta escolaridade, por isso se não conseguir nada, vou continuar a apostar na minha formação.” (Sandra, 6º ano)

“e depois tendo em conta o meu nível de escolaridade, num país com tantos licenciados e doutores quem é que vai dar emprego a uma pessoa com o 12 ano. (Tiago, 12º ano)

Contudo, apesar de existirem discursos que remetem para as fracas habilitações como um dos entraves, emergem discursos que aludem para o facto da área de formação estar complicada no que concerne ao emprego e à sua oferta.

“Tem a ver com a minha área de formação, essencialmente. Pronto, a psicologia escolar é cíclica.” (Carla, licenciada)

“Sim, sim barreiras.. sim.. a área social está mesmo complicado.. há pouca oferta para a área social, houve muitos cortes nesta área, há poucos empregos e isso também não facilita a procura de emprego, a área da formação e ensino, que também era uma área que poderia ajudar, também está bloqueada, ahh.. por isso é mesmo não haver ofertas no mercado de trabalho para a nossa área, Sociologia e social.” (Ivone, licenciada)

Ao longo dos seus percursos profissionais, de facto, cada indivíduo acumula uma série de experiências que podem ser úteis para a reinserção num emprego. Contudo, essas mesmas

“E agora?”

experiências podem assumir-se como *handicaps* limitadores das suas possibilidades de reinserção.

Na opinião de Miguel, o facto de ter habilitações a mais apresenta um obstáculo para a (re)inserção, uma vez que as respostas que obtém por parte de entidades empregadoras só acontecem quando ele escreve que só tem o 12º ano. Na opinião de Miguel, a redução de custos é o principal fator para a não contratação de licenciados “Bem, eu já cheguei a fazer experiência a mandar currículos para a mesma firma, em que ponho o meu nome, o primeiro e último nome e ponho-me como licenciado e ponho o primeiro, ou o segundo nome e o penúltimo e ponho-me como 12º ano. Quando ponho com 12ºano até recebo algumas respostas”.

Segundo Marques (2009) os baixos níveis de qualificação e formação, os baixos níveis de habilitação escolar, a diminuta participação em programas de educação e formação ao longo da vida apresentam-se como as principais barreiras que os desempregados enfrentam para a (re)inserção no mercado de trabalho. Esta situação torna-se mais visível nos desempregados com idade superior aos 40 anos que, aquando desse estatuto, apesar da grande experiência de vida que têm no que respeita ao trabalho, encontram grandes dificuldades em preencher ou satisfazer os requisitos de novos empregos, assim como na adaptação às novas exigências do trabalho.

Para Ricardo, um dos entraves principais recai nos empregos que se encontram disponíveis pedirem muita experiência, experiência essa que Ricardo ainda não teve oportunidade de ganhar “Hum.. os poucos disponíveis que há, pedem muita experiência profissional, ou determinadas experiências profissionais que é difícil nós arranjarmos neste país..”. Cada vez mais existe a competitividade nas empresas, onde o nível das exigências se encontra num patamar superior, inalcançável para aqueles que, até agora, ainda não tiveram oportunidade de adquirir novas competências através dos trabalhos que desempenharam.

Manuela refere que “não estou adaptada as novas exigências de trabalho, eu aprendi de uma maneira e agora já não é igual, e com a idade os problemas de saúde agravam-se e já não tenho a mesma genica que tinha há uns anos atrás, apesar de não querer estar nesta situação, devido as minhas condições de vida, muito dificilmente arranjei e vou arranjar.. (emocionada)”. O discurso de Manuela remete-nos para as novas tecnologias e a substituição da força humana pelas máquinas apresentarem um dos principais obstáculos das sociedades modernas. O desenvolvimento das novas tecnologias de informação e comunicação têm vindo a estruturar “progressivamente não somente um modelo de produção e de consumo em massa, como também mudanças substanciais nos domínios da organização do trabalho, dos processos de socialização e dos processos de aculturação dos indivíduos e dos grupos” (Lima e Lino, 2004:77).

“E agora?”

Para Filipe, os seus problemas de saúde, relacionados com a mobilidade, leva-o a pensar que este pode ser um dos fatores principais para as empresas não apostarem no seu trabalho. Segundo ele “eu tenho cinco fraturas devido àquele acidente que mencionei e a minha vida não está a ser muito favorável, em termos de.. de.. de doença não é? E estou a ver que cada vez mais vou.. vou.. que a minha vida vai ser cada vez pior.” O estigma emerge nas palavras de Filipe, uma vez que apresenta uma perceção de fragilidade face à situação, ao sentir que os outros olham para ele de forma diferente. Sente-se excluído e com vergonha da sua situação. Passa a ver-se a si como sente que a sociedade o vê, o que afeta a noção da sua própria identidade (Giddens, 2007).

Para Cristina e Mariana, a seleção de pessoas para as vagas que estão disponíveis, não passam de uma mera performance que tem que existir, quer isto dizer que, na opinião delas, as vagas abrem, mas as entidades patronais já escolheram as pessoas que as irão ocupar. Na sua opinião, cada vez mais o sistema de recrutamento de pessoal funciona assim.

“depois quando se vai para outras áreas, o que me parece é que as propostas que aparecem, algumas até dá a entender que já estão com o carimbo.. que já sabem para quem vai.. abrem mas supostamente já é para a pessoa x” (Cristina)

“Pelo que eu já vi as pessoas chamam-me para entrevistas mas já têm sempre as pessoas escolhidas. Eles chamam para as entrevistas porque são obrigadas, mas já sabem logo quem vai ocupar o lugar.” (Mariana)

O desemprego e as dificuldades de reinserção profissional assumem-se como situações socialmente dolorosas. O desemprego é vivido como sendo uma experiência humilhante por aqueles que exerceram um emprego anteriormente e veem, crescentemente, uma diminuição das suas hipóteses de reinserção (Paugam, 2003).

Por fim, uma das principais barreiras, exterior a todos os entrevistados, mas que surge no discurso de todos eles, recai na atual situação económica do nosso país. A dificuldade em arranjar emprego, na opinião de todos os entrevistados, assenta na atual crise económica.

“Olha, não consigo arranjar emprego porque o país caiu numa recessão e o principal setor afetado foi a construção civil, ainda há pouco tempo deu nas notícias..” (Ricardo)

“Eu penso que, hum.. como principais barreiras, ou melhor, a barreira principal, exterior a mim, é o facto da crise, uma vez que as empresas têm medo de contratar as pessoas.. e então no meu ramo, é bem pior, uma vez que cada vez há menos empresas de têxteis.” (Sandro)

Assim, os riscos externos - não podem ser controlados pelos próprios - assumem um importante entrave para a reinserção no mercado de trabalho.

“E agora?”

A procura de um emprego estável apresenta-se como um dos principais intuitos dos indivíduos que, por alguma adversidade, se encontram privados de trabalho. Apesar da totalidade dos indivíduos entrevistados fazer parte da imensa fatia de desempregados inscritos no Centro de Emprego, eles assumem que contam quase exclusivamente consigo próprios para resolverem a situação de desemprego. A procura é realizada, sobretudo, através da mobilização de recursos pessoais e relacionais e das estratégias que são adotadas por eles próprios. A família, os amigos e a informação disponível nas redes sociais também têm um papel fundamental nessa procura.

Todos os discursos remetem para um certo descontentamento, bem como para o mau funcionamento por parte do Centro de Emprego, uma vez que não se sentem apoiados por esta instituição.

“Não há apoios, ninguém apoia.. o centro de emprego, o IEFP está-se a marimbar.. o IEFP põe lá três ou quatro anúncios para engenheiros civis e se for possível eu não recebo nenhuma informação.. eu é que tenho de os encontrar.. porque eles não comunicam nada.. fui lá no outro dia, estava lá um anúncio para engenheiro civil na Covilhã, fui lá para renovar a minha inscrição porque passado este tempo recebi uma carta em casa, eles a perguntarem se eu queria continuar lá inscrito, e sim, sim, em vez de mandar aquilo pelo correio fui lá entregar pessoalmente e depois, quando cheguei lá, olhe por falar nisso, está aqui um anúncio exposto para engenheiro civil, porque é que eu não recebi nada? Tem o meu número de telefone, tem o meu email, porque é que não me comunicaram? Não disseram nada? Eles têm lá vagas para o meu cargo e eu não recebo, não percebo, tão-se a marimbar (...) ou então a base de dados deles esta uma bagunça de tal maneira que eles não sabem quem é que são as pessoas que lá estão inscritas e que cargos é que essas pessoas podem ocupar, porque é impossível uma pessoa estar inscrita no centro de emprego e há uma proposta na minha área e não comunicam” (Ricardo)

“critico o Centro de Emprego, as normas que eles têm no sentido que (...) já lá fui chamado mais vezes (...) A maioria das vezes, à exceção de uma, foi para mostrar o papel da procura ativa de emprego, ou seja, dá-me mais a sensação que estão mais preocupados em ver ali alguma falha para cortar o subsídio do que até arranjar emprego (...) as outras vezes em que tínhamos que lá andar a mostrar a carta e assim fazia-me lembrar as reuniões dos alcoólicos anónimos, tenho muito primor para com os alcoólicos e até tenho bastante respeito por eles (...) acho que em vez de perderem esse tempo, deviam fazer mais reuniões como essa que falei, a mostrar os vários estímulos, que foi bastante proveitosa” (Miguel)

“apoio muito reduzido, nulo. Não dão qualquer tipo de apoio. O acompanhamento que nos fazem é como se fossemos, que nós tivéssemos em prisão domiciliária, basicamente é isso. Aquilo nem é prisão, é aquela apresentação obrigatória na GNR, mas pronto. Temos que ir de 15 em 15 dias, mostrar que estamos em Portugal, que não emigrámos, para eles nos

“E agora?”

porem o carimbo no papel e dai a 15 dias estamos lá novamente. Isto, que até pode ser crítica, mas não é, é a realidade mesmo. No caso do centro de emprego, é mostrar que estamos à procura de emprego, mostrar que fazemos procura ativa e que não tivemos de braços cruzados à espera que o emprego nos caísse.. mas eles têm pessoas capazes, de nos motivar, de fazer ações de mobilização de procura de emprego, eles têm pessoas capazes, não sei porque não fazem.. e eles veem muito como um número, não veem que eu sou licenciada em psicologia, tenho x experiencia profissional na área y e z e fazer as coisas direcionadas para mim.. não tem que ser para mim, se calhar como eu, há lá mais 10 psicólogos, pronto, portanto juntar esses 10 psicólogos e fazer ações direcionadas para os 10 psicólogos.. há lá 20 funcionários têxteis.. fazer para eles.. não há acompanhamento” (Carla)

“o centro de emprego não dá o acompanhamento necessário aos desempregados. Nós somos somente números, que temos que fazer a apresentação quinzenais, mensais e provar que andamos à procura de emprego, mas não sinto que eles façam o trabalho de reconversão profissional, de apoio profissional, e penso que isso é uma falha grave, no nosso país, quando o nosso país está em crise, ahn .. e não nos apoiam para conhecermos também o meio em que estamos inseridos, onde é que nos devemos inserir mais, o que é que deveríamos mudar na nossa maneira de ser e estar para conseguirmos mais facilmente encontrar trabalho, e esse trabalho pode ser feito pelo centro de emprego, mas não, somente nos convocam para nos apresentarmos-nos, dizem para.. nunca fui chamada para uma oferta de emprego, nunca, só fui para formação e mesmo essa formação é um bocadinho generalizada, não direcionada para as áreas profissionais, é para toda a gente e para qualquer nível de ensino, e não se preocupam muito em saber se a pessoa vai ou não inserir-se no mercado de trabalho ou não” (Ivone).

Ainda na opinião de Ivone os desempregados, ao se deslocarem a instituições como o Centro de Emprego ou a Segurança Social, parece que aprofundam ainda mais o rótulo e o estigma do desempregado. Na sua opinião “o facto de ter ido a primeira vez ao centro de emprego, a primeira vez à segurança social, a forma como tratam, também nessas instituições, as pessoas desempregadas, criam um estigma muito grande, porque parece que estamos todos ali e parece que queremos estar todos ali, e isso não é verdade. O olhar para o desempregado ainda é um olhar de exclusão, como se este país tivesse um monte de empregos e que nós é que não quiséssemos trabalhar. É a culpabilização da sociedade por estares desempregado”. Assim, quando os desempregados têm de explicar em público a sua situação, ou têm que recorrer à assistência social, têm a impressão de que são encarados como “pestilentos” (Paugam, 2003). A internalização do estigma acaba por afetar o processo identitário, onde o estigma se torna desacreditado. O estigma do desempregado vai assim ter repercussões no processo de construção identitária. Na perspetiva de Marques (2009), as pessoas que vivenciam uma situação de desemprego sentem-se como se fossem portadoras do rótulo “desempregado”, estando sujeitas à estigmatização social que, na maioria das vezes, os culpabiliza pela situação que estão a enfrentar.

“E agora?”

A inferioridade social e a falta de recursos emergem nos discursos, o que comprova que um emprego confere um estatuto social mais elevado. Para Cristina “dizer ‘então o que é que faz? Estou desempregada’ (...) não é fácil, parece que nos diminui, e parece que a culpa é nossa, às vezes o que pensamos é assim ‘bolas, estou desempregada e parece que isso faz de mim mais fraca, ou menos boa profissional’, há determinadas coisas que nos questionamos principalmente pelo fato de estarmos desempregados (...) uma pessoa empregada, eu faço isto, eu faço aquilo, acho que há outra aceitação até a nível social, embora, como digo, acho que isso também acaba por ser da cabeça das pessoas, nomeadamente, da minha também, por que já há tanta gente desempregada que estamos todos no mesmo.. no mesmo saco”. O discurso sugere que, na percepção da entrevistada, todos os seus comportamentos quotidianos são interpretados como sinais de inferioridade do seu estatuto, até mesmo como uma “*deficiência social*” (Paugam, 2003). A dimensão de desqualificação social, uma das dimensões da de exclusão social (Paugam, 2003), é patente nos seus discursos, pois estes indivíduos têm a sensação de ser desclassificados, quer isto dizer que se encontram numa situação social inferior àquela que detinham anteriormente. À medida que o tempo passa, as pessoas desqualificadas tendem a tomar consciência da distância que as separa da maioria da população. Se tivermos em consideração que, na atualidade, o estatuto de emprego “assegura, simultaneamente, uma segurança material e financeira, relações sociais, uma organização de tempo e do espaço” (Paugam, 2003:54), condicionando as diferentes esferas da vida, a falta desse estatuto reforça o sentimento de inferioridade social. Tal como refere Scnapper “a crise de estatuto criada pelo desemprego e a humilhação que daí resulta estão relacionadas efectivamente com a identificação da honra através do trabalho (...) e com uma percepção dicotómica que opõe ao mundo do trabalho e dos trabalhadores e dos “preguiçosos” (...) daí o sentimento do desempregado de ser excluído e desprezado” (in Paugam, 2003:30). Assim, podemos afirmar que quer a sucessão, quer a acumulação de ruturas e privações ao longo da trajetória de vida dos indivíduos torna-os mais vulneráveis à exclusão social.

“mas em meios mais formais, acho que o que alterou, pronto, é a tal situação, eu não queria dizer isto, mas vou dizer, às vezes sinto-me um pouco mais inferior, pelo facto de ser desempregada. Em meios sociais ou numa certa reunião que tenho que ir, ou coisas que tenho que fazer, que as pessoas não me conheçam, o facto de estar desempregada.. hum.. não te dá aquela coisa.. o à vontade para estar, para seres útil, e às vezes sinto-me um pouco” (Cristina)

Aquando da abordagem sobre a importância da família e dos amigos para a procura de uma nova profissão, os discursos afirmam que esse apoio é fundamental, uma vez que apresenta um mecanismo de suporte. É através da família e dos amigos que a maioria dos entrevistados tem acesso a informações sobre a procura de emprego. Os entrevistados tendem a sentir um maior controlo sobre as suas vidas quando os recursos de que dispõem são adequados para

“E agora?”

lidarem com as necessidades e exigências com que se enfrentam no cotidiano, neste caso, na procura ativa de emprego.

“O maior apoio que tenho é a parte dos amigos, da família. São o meu grande apoio. A nível emocional principalmente.” (Sandro)

“Os apoios é família e amigos, para tudo! Na procura de emprego são eles, que vão vendo e que sabem olha há fulano que está desempregado, olha vê o anúncio, olha está a abrir uma empresa, é um bocadinho por aí.” (Carla)

O apoio da família e dos amigos é importante, até mesmo imprescindível. Esse apoio pode ser demonstrado através de palavras de estímulo e de coragem, bem como na busca de informação em jornais ou em pessoas conhecidas.

“Sem dúvida a minha rede pessoal, sem dúvida, os antigos trabalhos onde eu tive, as pessoas com quem eu me relaciono, ahn.. as formações onde eu vou estando também, há sempre pessoas que nos apoiam e nos dizem onde é que vai abrir isto, olha que vai abrir aquilo, não propriamente as instituições públicas.” (Ivone)

“Os apoios que tenho são mais a nível das amizades, das pessoas que sabem da situação e falam comigo, lembram-se de mim (...) os familiares, as pessoas cá da terra sempre me chamam para as colheitas, como disse acima, uma forma de em distrair” (Sandra)

Cada vez mais é notória a utilização das redes sociais como um mecanismo na procura ativa de emprego. As redes sociais e profissionais têm ganho afirmação uma vez que surgem como alternativa à entrega presencial de currículos e entrevistas pessoais, bem como à ida ao Centro de Emprego para procurar uma profissão. Contudo, é no seio dos entrevistados mais jovens que se verifica a maior afluência a estas redes.

“normalmente eu envio mais os currículos por via da internet, embora já fiz alguns contatos presenciais (...) mas costumo fazer mais através de amigos, contatos de amigos, ou através da internet” (Miguel)

“estou inscrita em sites de procura de emprego e todos os dias de manhã ligo o pc, ou o Tablet e vou ver os emails, e lá tenho sempre as várias ofertas de emprego, e vou vendo, e procurando também em alguns sites de ofertas de emprego” (Mariana)

“A procura tem sido essencialmente através da internet. Um ou outro jornal local, de vez em quando aparece, mas nem é muito por mim, é mais familiares que me avisam que viram aquele anúncio, e a procura é mais através da internet. Quer ofertas, quer depois para enviar os currículos (...) A internet está sempre ligada e de vez em quando vou lá ver se há alguma coisa, essencialmente agora que saíram os concursos para as escolas, agora sim vou lá

“E agora?”

todos os dias, porque os concursos podem sair de manhã, à tarde ou à noite, por isso estou constantemente na internet.” (Carla)

Os entrevistados independentemente de serem jovens, ou mais idosos, apresentam a mesma trajetória, o mesmo destino e as mesmas vivências, fazendo com que se tornem excluídos, desfiliaados do sistema social (Castel, 1998). A forma como os desempregados reagem ao desemprego, demonstra a consideração pelo trabalho como sendo um espaço de dignidade e de cidadania. Quando as pessoas se desligam da participação social, tendem a tornar-se mais individuais, isto é, sem suporte, carregando a individualidade como um fardo.

6) A percepção das alterações no bem-estar pessoal

Para Marques (2009:87) “as implicações do desemprego em termos de relação consigo próprio e auto-estima permitem-nos avançar com algumas das mais (in)visíveis consequências centradas na dimensão psicológica da vivência desta experiência”. O sofrimento proveniente da situação de desemprego tende a repercutir-se em sentimentos de angústia/desespero e de perda de sentido. Na opinião da mesma autora, o impacto do desemprego em aspetos psicológicos e comportamentais tende a ser maior, quanto maior for a duração da sua vivência, existindo a tendência de agravamento devido aos riscos de dissociação social e afetiva.

A maioria dos entrevistados refere que no início, quando se encontraram desempregados, o seu bem-estar não sofreu alterações, uma vez que se mantinham ocupados, quer por tarefas que eram obrigatórias (centro de emprego, segurança social), quer por atividades que descreveram como “alternativas ao desemprego”.

Cristina nos primeiros meses tomou uma “decisão de desemprego”: “Ao início foi, eu vou tirar a carta e aqueles três meses que eu tirei a carta, foram os primeiros três meses do desemprego, ahn.. eu nem sequer tinha tempo para pensar que eu estava desempregada, porque realmente, criei a rotina de ir para as aulas (...), criar uma certa rotina e não pensar muito na parte do desemprego (...) houve uma altura que pensei ainda bem, porque as coisas estavam a correr bem, a condução estava a correr bem, o código também, e se tivesse emprego não tinha esse tempo, aliás eu ainda não tinha tirado a carta mesmo por causa disso (...) Portanto, foi a decisão de desemprego”. Passado este ano em que se encontra desempregada e, quando confrontada com a pergunta sobre o seu bem-estar, as palavras de Cristina levam-nos para algum grau de preocupação e de angústia “É muito complicado, é assim, há dias complicados, há dias mais infelizes que outros, e há dias mais felizes que outros, e realmente quando estamos menos ocupados (...) por mais que se queira estar bem-disposto, há dias que não, há dias que uma pessoa está em baixo”.

“E agora?”

Para Miguel, o desemprego permitiu-lhe juntar o “útil ao agradável”, uma vez que quando se viu desempregado teve um acontecimento que o ajudou a organizar e a estruturar a sua vida em função de um novo objetivo “nasceu a minha filha, a bebé, e como requer muita atenção acabei por conjugar um bocadinho a parte de desemprego e cuidar da filha, aliviar a minha esposa (...). De salientar que para Miguel, houve a necessidade de reconverter o seu papel a nível familiar, através da ajuda nas tarefas domésticas, com vista a dar mais apoio à mulher. Deste modo, no início do desemprego Miguel não se apercebeu muito bem o que era o desemprego, visto que os assuntos para tratar o faziam ocupar o seu tempo, acrescentando a vantagem de que Miguel é “bem disposto por natureza, e tento.. tento ser positivo.. se me dizer agora na parte final.. pois à frente.. mas não, nessa primeira fase foi mais tratar de assuntos, ver do desemprego, hum.. ver da filha.. ia-me distraíndo.. não foi assim muito pesado”. Após este ano e meio confrontado com o desemprego, Miguel afirma que “agora qualquer coisa serve para ocupar o tempo”. Apesar de, quando abordado diretamente sobre o seu bem-estar, a sua resposta ser negativa naquilo a que se refere a alterações, adianta que “agora se calhar com a entrada no outono, as pessoas ficam mais esmorecidas e assim.. mas acho que não. Se calhar os meus amigos, ou a minha esposa se calhar poderão se aperceber mais dessa situação do que eu próprio”.

No entanto, outros discursos reportam-nos para a vivência do desemprego como uma situação de fracasso pessoal e de deterioração da qualidade de vida. Quanto maior for o tempo de permanência no desemprego, maiores são as aceções feitas pelos entrevistados sobre uma redução do seu bem-estar pessoal.

Para a Andreia, a sua situação de desemprego de longa duração agravou a sua perceção de exclusão, já que além da estigmatização que o desemprego acarreta, o facto de ter de recorrer à habitação social é sentido como um aprofundamento dessa estigmatização. Muito sobretudo, a Andreia sente que não pertence ali, ou seja, não quer estar exposta ao mesmo tipo de desqualificação, o que tem repercussões que ela própria identifica. “Foi isso é que me levou a ficar ainda um bocado mais frustrada, porque é um meio no qual eu não estava inserida, aos poucos tento conviver com eles mas é, acho que até já perdi a vontade de estar no sítio onde estou, a viver, porque a gente quer, como é que eu hei-de explicar, a gente quer integrar na sociedade deles, mas eles é que têm que se integrar na nossa, porque são pessoas com outras etnias, com outras culturas, e eu não estava assim habituada, estava habituada a viver num meio onde as pessoas eram muito mais, onde havia civismo, onde agora não há, onde eu moro, onde havia educação, e por isso mesmo a parte pior do meu desemprego foi essa, foi ter que recorrer a um bairro social”. Dada a situação supracitada, Andreia afirma que “psicologicamente afeta-me muito porque tem dias que, pronto, como eu oiço só discussões na rua, e tiros, e tudo, é lógico que uma pessoa fica deprimida, tem dias que acordo deprimida, que olho para a rua e só me dá vontade de chorar, agarrar nas minhas coisas e vir-me embora, tudo isto por causa de estar desempregada”. Para além do estigma

“E agora?”

do DLD (19 anos), Andreia está sujeita ao estigma do bairro social, um descrédito que advém dos que a rodeiam e que causa uma pressão adicional à pressão causada pelo desemprego.

No caso do Filipe, apesar de no início ter sentido alívio por ter ficado desempregado, desde logo sentiu alterações, mais propriamente “no corpo. Quer física, quer psicologicamente. Fisicamente porque os nervos a mim levam-me à obesidade (...) Eu como engordo com os nervos, e com a minha massa dos ossos, cada vez tenho mais dores, sinto-me mais incomodado e também me afeta psicologicamente eu não estou bem, eu não durmo, eu estou sem vontade, eu estou.. tenho ansiedade”. Filipe sofreu um acidente há 23 anos e, devido às mazelas causadas por esse sinistro, as dores estão presentes no seu dia-a-dia. Devido à discriminação que sentia das pessoas, dos empregos, conta-nos que frequentou “6 anos com consultas em Coimbra. Nos 4 primeiros anos eu tive a ser seguido por um psicólogo e psiquiatra que me ajudaram bastante. Mas depois sem emprego, lá está, não tive meios económicos para continuar com as consultas”. Assim, a instabilidade psicológica conduziu Filipe a atitudes e comportamentos não controláveis, devido “aos nervos”, uma forma culturalmente muito comum de exprimir a origem de sentimentos de stress, ansiedade e descontrolo.

Apesar do alívio sentido pela Mariana aquando a confrontação com o desemprego, uma vez que, citando “sentia-me muito stressada no local de trabalho, nas relações lá, por isso digo que ao início o meu bem-estar estava a ser prejudicado no local de trabalho, por isso ter ido para o desemprego foi uma situação de alívio”, um ano e meio no desemprego é o tempo suficiente para afetar o seu foro psicológico. Mariana descreve-nos episódios de depressões presentes na sua vida e como os combate, tentando arranjar alternativas quando se apercebe de uma fase complicada na sua vida. Assim refere que “é óbvio que afeta emocionalmente e psicologicamente. Afeta muito, cada vez há mais depressões (...) é óbvio que mexe com tudo a nível psicológico, é óbvio. Estar desempregada, uma pessoa começa a entrar em parafuso. Depois começa a ver tudo mal, e a sentir-se mal.. é complicado. Depois o que vejo com outras pessoas começo a ficar com medo em ficar num estado um bocadinho complicado”. Quando abordada com a necessidade de recorrer a um médico, Mariana relata que “sim, tenho um médico. Tenho que, neste momento é quase insignificante para mim, eu vou lá mais .. hum.. mas faz efeito, é verdade. E manda-me sempre ir lá, neste momento já não é muito necessário, mas no início. Tive a fazer medicação. Psicólogo e uma terapeuta porque tenho ataques de pânico e de ansiedade e.. com o desemprego piorou, claro. Tive muito mais e houve alturas que foi mais complicado e também com a medicação. Mas agora já não tenho apoio dele, aliás, estou a deixar tudo isso, como disse, porque quero criar as minhas próprias defesas, porque ao contrário das outras pessoas que começam agora a ir, aos poucos e poucos começam a entrar em estados de depressão bem graves”.

A fase de adaptação à nova realidade da sua vida foi difícil para Sandra. Desde o início que “a adaptação ao não trabalho é difícil, mas com o tempo, infelizmente, uma pessoa habitua-se,

“E agora?”

apesar de não querer”. Ao fim de 2 anos no desemprego, Sandra relata que se sente pior, uma vez que está “menos motivada.. hum.. não sei explicar. O tempo passa e no psicológico na cabeça parece que estou a andar para trás, o que vale é o tempo que distraio, porque depois em casa, a pensar, não convivo, estou sozinha e sinto-me parada não sei. Não ver mudanças (pausas) nada para alterar esta situação.. e as forças, por mais que se queira, às vezes faltam”. Refere que, atualmente, no seu dia-a-dia sente-se “mais irritada, como disse, ansiosa, com os nervos mais à flor da pele, mas tento controlar”.

Nas palavras de Ivone, o desemprego afeta o bem-estar pessoal “todos os dias.. sinto opah.. o facto de nós não termos uma rotina, o facto de nós vivermos em rotinas não é? Prejudica um bocadinho, porque depois há dias que não me apetece levantar tão cedo, há dias que não me apetece fazer nada, que não me apetece ouvir ninguém, ahn.. há dias que parece que o mundo todo nos vai cair em cima, e depois temos que arranjar forças não sei bem aonde para mudarmos essa situação, ahn.. é mesmo o facto de não ter aquela rotina, porque nós quando vamos trabalhar temos que ter uma postura, temos que nos arranjar, olharmo-nos ao espelho e sentirmo-nos bem com nós próprios, e agora se calhar não preciso tanto de ter esse cuidado, não é? E isso afeta-nos, como pessoas, claro”. Acrescenta que a nível do “ânimo prejudica. Eu até tenho um exemplo. O primeiro mês eu andei a mudar de casa, pronto, estamos ocupados.. e é o facto mais de nós termos gosto por nós próprios, o facto de nós nos arranjarmos para irmos trabalhar, porque sabemos que vamos lidar com outras pessoas, ajuda emocionalmente, não é? E estar desempregada e passar muito tempo em casa, não ajuda, afeta”.

O desemprego exige muito do indivíduo, uma vez que este “se vê na necessidade de reorganizar e reorientar o seu percurso ocupacional de forma a desenvolver e a implementar o conceito de si” (Super, Savickas e Super, 1990:123 cit in Cruz, 2009:31).

Manuela relata que o seu bem-estar “foi afetado sim, sinto-me uma pessoa mais parada, a idade não ajuda, fisicamente, para fazer o que gostaria, a saúde já não é a mesma, e a cabeça também não, está sempre a pensar a pensar, como podia ser, e como disse há dias mais tristes, mas depois os convívios com as pessoas sempre me dão outro alento para continuar e para me distrair”. Nestes 4 anos de DLD “e com o passar da idade as doenças aparecem, o normal, a velhice, todos nos para lá iremos, mais dia, menos dia, e a saúde já não é como era antes, infelizmente”.

Assim, temos que considerar os fatores que contribuem para o bem-estar pessoal dos indivíduos desempregados, como a inserção no mercado de trabalho e a pertença familiar. A vida familiar assume uma centralidade na determinação do bem-estar dos indivíduos.

“E agora?”

Segundo o relatório das determinantes sociais da saúde¹³, a amizade, as boas relações sociais e as fortes redes de apoio são fatores que conduzem a uma melhoria da saúde e do bem-estar dos indivíduos. Nas mais diferentes esferas das suas vidas, entre elas, em casa, no trabalho e na comunidade onde estão inseridos, a convivência com os familiares e com os amigos, na totalidade dos entrevistados, constitui uma referência importante no período do desemprego.

“É muito importante ter o apoio da família e dos amigos, para mim, em primeiro lugar o da família porque é a primeira que a gente recorre sempre que há necessidade e tem sempre uma palavra amiga, ou um gesto, irmos a casa deles, ou eles irem à nossa, pronto, haver entreaajuda entre uns e outros. Na amizade, também, porque há muita coisa que a gente tem uma amiga que já tem de há muitos anos e consegue dizer coisas a essa amiga que às vezes não se diz à família, ou às vezes nem é preciso dizer nada que já nos conhece, mais que propriamente a família, mas tenho muitas amigas que me têm dado muito apoio.”
(Andreia)

“Sim, sem dúvida. Por exemplo, se eu não fosse falando de vez em quando com a minha mãe, ou tentando estar com alguns colegas meus, mas principalmente marido e mãe que são com quem eu falo mais, ajudam mais a passar o tempo e tentando aguentar. Seria complicado se não tivesse a família, acho que acabava por ir mais abaixo. Sinto muito acompanhamento em casa, muito refúgio. E também ando a fazer formações, mais para conhecer pessoas e começar mais a sair de casa, para não estar tanto tempo em casa.”
(Mariana)

“São fundamentais, são. Porque é assim, eu é raro ir abaixo, também porque, é assim, tive uma situação um bocadinho complicada, agora já não, mas é assim.. fui operada, tive mês e meio, dois meses assim um bocadinho mais convalescente, e eles foram essenciais na minha recuperação, pronto. Agora, claro que são eles que também me dão forças e que me apoiam, em tudo, quer mesmo na procura de emprego, quer mesmo no meu bem-estar, e os programas que vamos fazendo em grupo são essenciais para uma pessoa viver o dia-a-dia e não desmoralizar.” (Carla)

“São a nossa base para conseguirmos aguentar a pressão da sociedade não é? São eles que nos dão a força e os laços para nós progredirmos na nossa vida, por isso a base emocional, estando a base emocional bem, nós conseguimos mais facilmente conquistar outras coisas, e o levar não e não seguidos, temos que ter alguém que depois em casa nos conforte para podermos continuar a levar os não, porque um dia há de aparecer o sim.”
(Ivone)

“Olhe, aqui com as vizinhas sempre se passa a conversa, desabafamos, os nossos problemas (...) da família olhe os meus filhos quando me visitam e o melhor que me pode

¹³ Social Determinants of Health, The Solid Facts

“E agora?”

acontecer, almoçam ao domingo, durante a semana sempre acabam por passar e é um sorriso. Quando vou buscar o “Francisco” à escola e o meu filho ou a nora acaba por vir busca-lo cá a casa, mas quando ele está ca enche a casa de alegria. Apesar de tudo, dificilmente não me sinto sozinha e ainda bem.” (Manuela)

7) Planeamento e projeção do futuro

Os seres humanos tendem a projetar o futuro baseado nos problemas que os afeta no presente, neste caso, a situação do desemprego. O futuro dos entrevistados tende, assim, a estar estruturado com vista ao encontro de um emprego. Crescentemente essa preocupação está presente nos discursos, sendo que o trabalho é uma referência económica, social e cultural, e apresenta uma extrema importância na vida dos seres humanos. É através do trabalho que os indivíduos apresentam um padrão de identificação por meio do qual é possível assegurar as necessidades pessoais e as competências que irão originar uma posição económica e social (Beck 1992).

O stress associado ao desemprego advém das preocupações sobre as perdas de rendimento, bem como das dificuldades em projetar planos para o futuro. No discurso dos entrevistados, é notória a dificuldade em expressar a projeção do futuro, uma vez que são indivíduos que enfrentam muitas adversidades na sua biografia, sendo que a atual situação e a leitura que dela fazem os inibe de pensar a longo prazo. Contudo, o pensamento positivo está sempre presente nos seus discursos.

“Épah há que pensar no futuro, há que pensar, há que pensar, é assim, há preocupações, há preocupações e o futuro preocupa-me bastante, o meu, o do meu filho, mas há que também ser positivo e pensar “não, vamos pensar que sim, que as coisas vão melhorar, que Portugal também vai melhorar e que as coisas efetivamente vão melhorar”, é um pensamento positivo. É assim que termino, pensamento positivo. “ (Cristina)

“Futuro? Não sei, olhe.. não sei se vou arranjar algo para mim.. se alguém tem algo para mim.. mas para os meus filhos acho que o futuro vai ser mau pelo que se vê.. poucos trabalhos mesmo com pessoas com muitos estudos, acho que isso já não diz nada, não sei.. vai ser difícil. Mas com força e esperança e não desanimar, tudo se consegue não é? É pensar.. pensar positivo, e acreditar, é a mensagem que deixo.” (Sandra)

Apesar do pensamento positivo e da esperança em arranjar um emprego, o medo está sempre presente na vida destes indivíduos “Estou esperançoso que consiga e o mais rápido possível. Acredito que entre amigos familiares e conhecidos chegue a notícia que há um trabalho certo para mim, quero acreditar que sim, não quero deixar-me ir abaixo mas, inconscientemente há sempre um medo que não nos deixa dormir durante a noite” (Tiago).

“E agora?”

As dificuldades com que se defrontam no presente, também marcam o futuro, uma vez que as suas condições de presente não se irão alterar, ou quando se alteram vincam mais as barreiras para o alcance de um emprego, como por exemplo a idade.

Para Manuela com a sua idade (59 anos), as esperanças em alcançar um emprego são escassas. Nos seus pensamentos e nas suas projeções de futuro, esse já não é um acontecimento que espera. A sua preocupação, no presente, prende-se com a saúde “O futuro a Deus pertence, não é assim que se diz? Na sua idade não deve ser assim que se pensa (risos) mas nós é assim que pensamos, cada dia por sua vez, e tudo o que vier e sempre bem-vindo, o que importa é ter saúde que é o principal na vida, porque as coisas nós compramos, mas a saúde, quando ela falta, não há dinheiro que valha. Agora o futuro, não quero dar trabalho aos filhos, espero não dar, mas como disse ninguém sabe o dia de amanhã”.

As pessoas mais idosas apresentam expectativas negativas face à possibilidade de encontrar um novo emprego, tornando-se mais suscetíveis à ansiedade e à depressão, independentemente da duração do desemprego (Hanish, 1999 in Cruz, 2009). Nos casos aqui analisados, a extensa duração no desemprego apresenta consequências a vários níveis (Hajjar, Bealitz e Baubion-Broye, 1993 in Cruz, 2009), nomeadamente nos níveis de motivação para procurar um novo emprego. De facto, quanto mais longa for a exposição ao desemprego, maior será o declínio da esperança de encontrar um emprego, bem como maior será a deterioração da saúde, objetiva ou subjetivamente entendida.

Pensar o futuro exige mudanças no presente, que sentem como cada vez mais difíceis. A ideia é a de aceder a uma trajetória normal, a que corresponde às expectativas pessoais e sociais, ter um emprego, independência financeira e todas as outras independências que esta gera.

“Pah, preocupações de contas, pah.. deixava de me preocupar, fazia o que fazia antigamente, transferências bancárias e nem verificava se as faturas batiam certo com o dinheiro que me tiravam da conta e agora há controlo” (Ricardo)

“A nível financeiro, essencialmente, mas também a nível emocional, ate porque as minhas expectativas e perspetivas futuras dependem essencialmente disso, é um ciclo vicioso” (Tiago)

“A incerteza. Penso que deixava de ser uma pessoa tão incerta. Com medo de arriscar, de comprar, de investir. Agora tenho que me controlar” (Sandro)

Segundo Moura (2001) enfrentar o desemprego significa esvaziar-se, desapropriar-se, desalojar-se de si mesmo. Os indivíduos apresentam-se mais vulneráveis às desestabilizações causadas por esse evento negativo nas suas vidas, como por exemplo as pressões financeiras (Barros, 2009).

“E agora?”

A rotina e a presença de horários é também um aspeto sempre referenciado na maioria das entrevistas. Como foi supracitado, é através dessa rotina e do cumprimento desses horários, que as pessoas estruturam as suas vidas. Assim, um emprego iria alterar completamente o dia-a-dia destes indivíduos desempregados. Contudo, a nível da identidade essa diferença também iria ser notória.

“A rotina e ia pensar “até que enfim”, porque não sou uma pessoa de estar em casa, eu neste momento necessito de trabalhar, não por causa financeiramente, mas sim porque preciso de fazer uma coisa diferente daquilo que estou a fazer, pronto, já estou há muito tempo a fazer a mesma coisa, e sinto vontade de trabalhar” (Carla)

“A rotina, ia começar a ter mais atenção, porque me deixei engordar, mais cuidado com a alimentação, comigo própria, ganhar outro alento que eu já não tenho há muito tempo, ia ser totalmente diferente. Ia alterar, mesmo a vida familiar, ia mudar o meu humor, ia fazer ver a vida de uma forma melhor, mais bonita do que eu vejo neste momento, ia poder colocar a hipótese que é aquilo que eu quero, que é ter filhos (sorriso)” (Mariana)

“A primeira coisa era o estado espírito. Sim, era.. bem e depois com um estado de espírito mais animado, mais alegre e tudo, depois vinham as outras coisas mais positivas, uma pessoa faz tudo para tentar segurar o emprego o maior tempo possível, lá está, muda tudo” (Filipe)

A baixa autoestima, a falta de esperança, a ansiedade, o menor controlo perante situações, a baixa moral e a insatisfação com a vida (Waters, 2000 in Cruz, 2009) são sentimentos recorrentemente expressos pelos entrevistados. Todos esses sentimentos parecem ser colocados em parêntesis quando antecipam (projetam) a possibilidade do regresso ao mercado de trabalho.

No discurso de Andreia e Cristina, é nas questões de saúde que se verificariam as principais alterações, uma vez que, atualmente, os seus rendimentos não lhes permitem tratar delas próprias, nem aceder a tratamentos que lhes fazem falta.

“Cuidava mais de mim, própria, arranjava a boca que é uma coisa que não tenho, porque não tenho possibilidades para a arranjar e cuidava mais da minha aparência” (Andreia)

“há uma coisa que deixei de fazer, foi arranjar os dentes. Eu tinha que tratar dos dentes e não estou a tratar porque neste momento não há condições financeiras para tratar” (Cristina)

De novo é visível a relação entre autoimagem e identidade, pessoal e social. O projeto de futuro implica um processo de reconstrução perante si própria e perante os outros, a possibilidade de retomar uma biografia que o desemprego rompeu ou deixou em suspenso.

“E agora?”

Apenas dois entrevistados encararam essa projeção de futuro como um futuro próximo e ao seu alcance mais imediato. Ricardo afirma que “por acaso estou à espera de uma resposta, vou ter uma entrevista e depois vou ficar à espera da resposta que parece porreiro”. Miguel anseia o alcance de um estágio profissional na sua área de licenciatura (Cinema), uma oportunidade que nunca teve na sua vida, uma vez que nunca trabalhou na sua área.

Conclusões

Cada vez mais as sociedades se tornam veículos para a exclusão social, na medida em que a noção de desigualdade parece perdurar no cotidiano individual. Na sua aceção habita uma representação de uma diferença socialmente condicionada no acesso a recursos, relacionada com um maior ou menor volume de riqueza, maior ou menor prestígio/valorização social, maior ou menor grau de integração social. A questão das diferentes possibilidades de escolarização, bem como as diferentes capacidades e possibilidades para o exercício do trabalho que estão subordinadas a mecanismos sociais, acabam por condicionar os destinos individuais.

Aquando da ocorrência de uma situação de potencial exclusão social, como é o caso do desemprego, e mais propriamente do DLD, denota-se que ocorre uma acentuada privação de recursos materiais e sociais. Assim, é como se ocorresse um arrastamento para fora, ou para a periferia das sociedades, daqueles indivíduos que não apresentam um papel ativo nos valores e nas representações sociais dominantes (Rodrigues et al, 1999).

Desde a década de 70 que o desemprego tem assumido preponderância, sendo um dos principais problemas sociais. As transformações estruturais da atividade económica, bem como a reestruturação das empresas no contexto da globalização (Kóvacs, 2002) tendem a agravar ao desemprego que, em termos de perspectivas futuras, não parece ser propenso a inverter as taxas atuais. O desemprego cada vez mais se caracteriza como sendo um dos novos riscos sociais da contemporaneidade, uma situação que deve ser tida em conta como um dos principais problemas das sociedades de todo o mundo.

Os comportamentos de procura de emprego, bem como os graus da intensidade dessa procura, prendem-se com muitos fatores, como a situação económica, os recursos que são capazes de mobilizar e o estado psicológico dos indivíduos. A motivação para a procura de emprego sofre um decréscimo à medida que se prolonga o tempo de desemprego. Contudo, é visível nos discursos dos entrevistados que a necessidade de encontrar um emprego aumenta com esse prolongamento do desemprego, uma vez que quanto mais tempo se encontram desempregados, maiores são os sentimentos de inutilidade, de vazio nas suas vidas, de fracasso, acompanhados pelas complicações a nível económico que tendem a agravar-se e a gerar outro tipo de problemas.

Os desempregados veem a reinserção no mercado de trabalho como a possibilidade do início de uma nova vida. Essa nova vida é conseguida através da independência financeira que um trabalho confere, bem como da autonomia que necessitam para gerir as suas vidas. A posse de um trabalho confere uma rotina nas vida dos indivíduos, que eles consideram ser a “normal” em sociedade. Os indivíduos procuram a normalidade nas suas vidas, e na vida

“E agora?”

adulta essa normalidade está associada ao trabalho, sendo que o desemprego lhes confere uma sensação de diferença. O dia-a-dia e a vida quotidiana são geridos em função do trabalho, daí ser evidente a clara importância do trabalho na estruturação da vida humana.

Os entrevistados referiram o impacto que a perda das rotinas associadas ao seu trabalho teve no seu bem-estar, daí que tenham procurado, dentro da medida do possível, substituí-las por outras rotinas a partir das quais procuram construir algum tipo de segurança ontológica. O facto de possuírem uma rotina ajuda-os a manter-se ocupados, não deixando tempo livre em demasia para pensamentos que, na maioria das vezes, são negativos, assombrados pela baixa autoestima, a falta de esperança, o desânimo, a perda de qualidades, entre outros. Assim, a procura de emprego, por exemplo, emerge como uma alternativa ao combate do desmoronamento manifestado pelos desempregados, uma vez que essa procura mantém os sujeitos ocupados, podendo gerir o seu tempo livre (em demasia) com atividades de procura de emprego. Sentem a necessidade em ocupar ao máximo os seus dias através das inúmeras atividades que tentam arranjar para se sentirem úteis, ocupados e fazer de tudo para alterar as suas vidas. Assim, perante a ausência de emprego, os indivíduos fazem os seus investimentos identitários em outras esferas das suas vidas, como na família, na comunidade onde estão inseridos, nas atividades informais, entre outras.

A construção da autoimagem e da autoestima estão, nas sociedades contemporâneas, muito associadas ao trabalho e a uma realização profissional. O trabalho, ao ser valorizado socialmente, assume um papel importante na construção da identidade do indivíduo, bem como no seu bem-estar pessoal. Assim, um trabalho permitirá que o indivíduo tenha sobre si, uma imagem de um ser trabalhador. Quando da quebra da relação com o trabalho, o indivíduo apresenta uma rutura na sua identidade, uma vez que manifesta dificuldades quer em se reconhecer a si próprio, quer naquilo que os outros pensam dele, sendo que, com a falta de trabalho não apresenta o prestígio e o status social que este lhe confere.

As experiências dos indivíduos desempregados no quotidiano da modernidade globalizada sofreram drásticas alterações que se vinculam às questões fundamentais relativas à identidade, à percepção do “eu” e do “outro”. Assim, é notória uma readaptação das suas vidas ao quotidiano desta nova fase que vivenciam. O desemprego é gerador de uma modificação na identidade dos indivíduos, uma vez que são perceptíveis alterações no processo da reconstrução dessa mesma identidade, afetando o modo como se entendem a si próprios e o modo como se apresentam perante os outros. Apesar da diferenciação de indivíduo para indivíduo, no discurso dos entrevistados foi perceptível o envolvimento num processo de reconstrução da identidade, em função dos processos de mudança e de alterações nos referenciais e nos projetos que antes tinham como modelo de vida. Em muitos deles o desemprego foi experimentado como uma rutura na sua biografia, como um acontecimento que rompeu com o normal (e o esperado) desenrolar da mesma. Esta rutura biográfica contribui para uma sensação de incerteza relativamente ao que se possa passar a seguir, para

“E agora?”

a ideia de ter a vida em suspenso, para o medo que já nada possa voltar a ser como era e para a angústia com que descrevem os seus dias. De facto, os efeitos desta rutura biográfica provocada pelo desemprego de longa duração em muito podem ser comparados aos efeitos já descritos em vários estudos relativamente ao surgimento de uma doença estigmatizante ou à vivência de uma doença crónica.

O desemprego, por si só, apresenta-se como um estado extremamente vulnerável à exclusão social. Nos discursos dos indivíduos foi possível encontrar as diferentes dimensões que se prendem com a exclusão social. Contudo, foi possível constatar que a privação e a desqualificação social foram dimensões mais perceptíveis, uma vez que, com o avançar da duração de desemprego, os indivíduos deparam-se com um decréscimo nos seus rendimentos, fruto da ausência de subsidio de desemprego (privação). As baixas qualificações, a baixa autoestima, a falta de confiança em si mesmos e a noção de diferença configuram uma desqualificação social (Paugam, 2033) perante si e perante os outros, apresentando uma tendência a aumentar à medida que se prolonga o afastamento ao mundo do trabalho. Assim, as dificuldades de reinserção profissional despoletam uma maior vulnerabilidade à exclusão assente em processos de desqualificação social objetiva, onde vigoram as representações sociais feitas pelos outros e processos de desqualificação social subjetiva em que os desempregados se identificam com o seu estatuto, acabando por interiorizar o estigma.

Apesar de serem vários os estudos que apontam para uma mudança negativa nas relações familiares, operando na desorganização dos papéis sociais e uma quebra de laços familiares, no discurso dos nossos entrevistados observa-se uma forte ligação com a família, manifestada num apoio incondicional. Assim, em famílias onde se verificam valores como a amizade e um forte apoio, tende a verificar-se uma maior aproximação, funcionando como um pilar que irá basilar toda essa relação familiar, diminuindo o sofrimento gerado pelo desemprego. Deste modo, os familiares e os amigos podem facultar uma variedade de apoios ao desempregado, entre elas, a ajuda financeira, a busca de emprego ou, simplesmente, o conforto emocional.

Os discursos sobre o aborrecimento da vida, sobre a impressão de um tempo que não passa são frequentes e tendem a ser reforçados com o aumento da duração de desemprego. Os indivíduos têm de si uma imagem deteriorada, desleixada e fracassada, agravando-se com o aumento da situação de desemprego, o que, a juntar às dificuldades sociais estruturais configura dificuldades adicionais para a reinserção no mercado de trabalho. Também os impactos em termos psicológicos e comportamentais tendem a aumentar com o tempo de exposição ao desemprego, uma vez que emerge o risco de dissociação social e afetiva (Marques, 2009).

Não obstante a vivência de uma situação comum e a partilha de experiências semelhantes, a vivência de uma situação de desemprego não se pode generalizar, já que se vincula à variação em termos de género, do maior ou menor grau de qualificações, da importância

“E agora?”

atribuída ao trabalho, às expectativas face a este, aos estilos e contextos de vida, às percepções de autoestima, às relações familiares e de amizade, ao nível socioeconómico e às redes sociais de apoio. Assim, a nosso ver, estes fatores e a forma como se emaranham e influenciam a vida dos desempregados contribuem para um maior ou menor stress associado ao desemprego, para o maior ou menor impacto psicológico e social gerado nas suas vidas.

São vários os autores e os estudos que descrevem os impactos do desemprego a nível psicológico, mais propriamente no bem-estar pessoal dos desempregados. Esses estudos apresentam diferentes fases associadas ao desemprego, que emergem das reações dos indivíduos face ao desemprego. Também na presente investigação se percebe que os impactos ao nível psicológico, dos comportamentos, sentimentos e bem-estar se vão agudizando à medida que a situação de desemprego se alonga. Numa fase inicial, apesar de o receio estar presente, mas num grau mais inferior, os sujeitos revelam que acabam por “esquecer” que estão desempregados, uma vez que se deparam com um número elevado de preocupações que têm que ser resolvidas. Contudo, à medida que o tempo de desemprego avança e o tempo livre aumenta cada vez mais, a situação económica se agrava e a dificuldade em arranjar emprego aumenta, emergem os discursos negativos e o (fraco) otimismo começa a ceder o lugar ao (claro) pessimismo. Os entrevistados tendem mesmo a admitir alterações relacionadas com o seu estado psicológico, que se repercutem no seu comportamento pessoal e social, no estado de espírito, na desmotivação, na sua percepção do “eu”, no fundo, nas suas percepções de bem-estar, no sentido em que é aqui entendido.

A projeção de futuro é um exercício que está, para os entrevistados, intimamente relacionado com a necessidade de voltar ao trabalho. O desemprego causou uma quebra nas suas biografias, retomá-las, pensar no futuro, passa pelo trabalho. Contudo, é claro o pessimismo e a desmoralização presente nos seus discursos em relação a uma reinserção profissional, visto que têm consciência da dificuldade dessa reinserção, apresentando-se como um objetivo quase “inalcançável”.

A investigação que agora se toma como concluída nunca se poderá assumir como completa em relação aos impactos do desemprego no bem-estar dos indivíduos e a forma como estes organizam as suas vidas para alcançar esse bem-estar. Neste panorama de complexidade e incerteza, nunca serão demais as investigações que procurem aprofundar o conhecimento sociológico, em diferentes níveis de análise, do fenómeno do desemprego, o qual teima em aumentar velozmente. No entanto, dada a relevância das relações encontradas na presente investigação entre desemprego de longa duração e a saúde e bem-estar, e a escassez de estudos, em Portugal, que deem conta dessa relação, afigura-se fundamental aprofundar a investigação nesta área, os impactos que este pode gerar nas suas vidas, mais propriamente a nível da saúde e do bem-estar. No nosso país, a relação entre desemprego e repercussões na saúde e bem-estar peca de estudos logo, é importante vergar em investigações em todos os campos científicos e sociais.

“E agora?”

Anexos

Anexo I. Dados Sociais dos indivíduos entrevistados

Nome Fictício ¹⁴	Idade	Sexo	Naturalidade	Habilitações Literárias	Estado Civil	N.º filhos	Profissão (última)	Tempo de desemprego
Manuel	56	Masculino	Canhoso	12º ano	Casado	2	Tecelão	1 ano e 8 meses
Ricardo	38	Masculino	Covilhã	Licenciado	Casado	--	Engenheiro Civil	1 ano e 11 meses
Andreia	50	Feminino	Covilhã	9º ano	Casada	2	Costureira Alpergatas	19 anos
João	49	Masculino	Guarda	9º ano	Solteiro	--	Vendedor de matérias de construção	3 anos e meio
Filipe	41	Masculino	Vila do Carvalho	9º ano	Solteiro	--	Técnico de automóveis	Mais de um ano
Sandro	39	Masculino	Covilhã	9º ano	Solteiro	--	Chefe de armazéns acabados	1 ano
Miguel	40	Masculino	Covilhã	Licenciado	Casado	1	Fiscal de obras	1 ano e 7 meses
Cristina	38	Feminino	Sabugal	12º ano	Solteira	1	Técnica de Intervenção Local	1 ano
Mariana	27	Feminino	Lamego	Licenciada	Casada	--	Call center	1 ano e meio
Carla	34	Feminino	Caria	Licenciada	Casada	--	Técnica de diagnóstico e acompanhamento	1 ano
Ivone	31	Feminino	Vimioso	Licenciada	Solteira	--	Técnica do RVC	1 ano
Sandra	48	Feminino	Carvalhal Formoso	6º ano	Casada	3	Operária fabril	Cerca de 2 anos
Tiago	30	Masculino	Covilhã	12º ano	Solteiro	--	Ajudante mecânico	1 ano e meio
Manuela	59	Feminino	Belmonte	6º ano	Casada	2	Operária fabril	4 anos

¹⁴ Os nomes que são utilizados ao longo desta investigação são nomes fictícios, inventados pelo investigador, de modo a cumprir o critério de anonimato conferido aos entrevistados.

Anexo II. Guião de Entrevista aos desempregados

Duração: __h __m (início às __h __m e fim às __h __m)

Local da realização da entrevista:

Entrevista nº.:

Guião da entrevista

I. Dados Sociodemográficos

1. Sexo:
2. Idade:
3. Estado civil:
4. N° filhos
5. Idade dos filhos
6. Habilitações literárias:
7. Naturalidade:
8. Com quem reside:
9. Tempo de desemprego:

II. Antes da situação de Desemprego

1. Que idade tinha quando começou a trabalhar?
2. Quantos empregos teve, na sua vida, até agora e qual deles teve a maior duração (quanto tempo)?
3. Qual a sua última profissão antes de ficar desempregado?
4. Quantos anos teve nessa profissão?
5. Sentia-se realizado com a sua profissão?
6. Era a profissão que sempre desejou ter?
7. Sentia que o seu emprego era para toda a vida? Alguma vez sentiu que o seu emprego estava em risco?
 - a) Se sim, essa sensação influenciou a sua vontade/motivação no local de trabalho?
8. Sentia que tinha recursos financeiros, com o seu ordenado, para gerir a sua vida como desejava?
9. Como era o seu dia-a-dia antes de ficar desempregado?
10. O que significa, para si, ter um emprego, ter trabalho? Qual a sua importância?

III. Confrontação com a Situação de Desemprego

11. O que sentiu/como se sentiu quando ficou sem trabalho?
12. Quais foram os seus maiores receios quando confrontado com a situação de desemprego?

13. Quais considera serem as maiores alterações na sua vida, desde que se encontra desempregado?
14. Como é que foi recebida/vivida a notícia do seu desemprego no seio da sua família?
15. Em relação ao seu estado emocional, ao seu bem-estar pessoal, como sente que foi afetado pela sua situação de desemprego?

IV. Prolongamento da situação de desemprego

a) Situação de procura de emprego

16. Tem procurado emprego?
 - i. Há quanto tempo?
 - ii. Como organiza essa procura/o que faz para procurar?
 - iii. Quais as respostas que obteve?
17. No seu entender porque é que ainda não conseguiu arranjar emprego? Quais são as maiores barreiras que encontra? E o que pensa disso?
18. Após este período no desemprego, sente que a motivação para procurar um novo emprego sofreu alterações?
19. Considera ter os apoios suficientes para procurar ativamente um emprego?
20. Quais são os apoios que sente ter mais, e quais são aqueles em que sente mais carências (apoios ao nível do IEF, da informação, mas também emocionais)?

b) Vivência objetiva e subjetiva de uma situação de desemprego

21. Como ocupa o seu dia-a-dia (perceber se conseguiu criar novas rotinas e se estas se estruturam também em torno do desemprego, por exemplo na procura de emprego)?
22. Em toda esta situação já longa de desemprego, quais são os aspetos que considera serem mais perturbadores, para si?
23. Qual a imagem que tem de si próprio?
24. Como descreveria a importância, o papel, da sua rede de apoio nesta sua situação (família, amigos)?
25. Tem sentido que alguma coisa mudou nos seus relacionamentos devido à sua situação?
26. Já se sentiu de alguma forma excluído(a) e/ou discriminado devido à sua situação de desemprego?
27. Sente que, de alguma maneira, o seu bem-estar/estado de saúde são afetados por não ter emprego? Como sente isso, em que áreas da sua saúde e bem-estar?
28. As suas queixas de saúde aumentaram desde que está desempregado(a)? Se sim, pensa que esse aumento está ligado à vivência desta situação de desemprego? De que forma?

29. Alguma vez sentiu necessidade de procurar apoio médico para ultrapassar estes seus sentimentos ligados ao desemprego? Se sim, chegou a procurar esse apoio? A que tipo de médico recorreu?
30. Sentiu que sofreu alterações no seu comportamento enquanto indivíduo, que mudou, enquanto pessoa, devido ao facto de estar desempregado? (por exemplo: lidar com situações que antes lhe pareciam de fácil solução e, hoje em dia, parecem não ter solução?) Como descreveria essas mudanças?
31. O que pensa que mudaria na sua vida, se tivesse emprego?
32. Onde pensa que se notariam as maiores alterações?
33. Como vê/perspetiva o seu futuro?

Anexo III. Sinopses das entrevistas

		1 Manuel	E2 Ricardo	E3 Andreia	E4 João
Perceção sobre o emprego	Relação com o trabalho	<p>“Sim, gostava de fazer o meu trabalho...”;</p> <p>“Hum, se calhar imaginava-me a fazer outras coisas, por exemplo, sei lá, outras coisas, electricista, assim várias coisas...”</p>	<p>“Sim, sentia-me realizado.”;</p> <p>“Não. Gostava de ser engenheiro mecânico..”</p>	<p>“Gostava muito daquilo que eu fazia. Foi o meu primeiro emprego e único.”;</p> <p>“Pensava ser outra coisa mas a vida não me proporcionou isso.”</p>	<p>“Sim, sentia.”;</p> <p>“(pausa) Sim, era, sim era, dentro dos possíveis.”</p>
	Centralidade de emprego	<p>“Ganha-se independência na vida, monetária, não é?”</p>	<p>“Autonomia e dependência.. (risos) básico, sentir que não dependemos de ninguém.”</p>	<p>“Traz, a gente pode fazer planos para o futuro e sem ele a gente não pode fazer, não.. não tem objetivos de vida, pronto, basicamente, porque assim levantamo-nos à hora que queremos, deitamo-nos à hora que queremos e muitas vezes não se faz aquilo que se fazia quando estávamos a trabalhar.”</p>	<p>“Para mim ter emprego é uma mais-valia, porque temos dinheiro para aquilo que queremos e não dependemos de ninguém.”</p>

		E5 Filipe	E6 Sandro	E7 Miguel
Perceção sobre o emprego	Relação com o trabalho	<p>“Não, não me sentia realizado.. não mesmo.”;</p> <p>“Gostava de ter sido psicólogo.. ou professor de espanhol. Tive na universidade, mas devido a um acidente que tive no passado tenho assim grandes dificuldades..”</p>	<p>“Sim sentia, tinha que sentir.”;</p> <p>“Sim era. Sempre foi uma coisa que eu ambicionei.”</p>	<p>“A profissão que tinha não tem nada a ver com o curso que tirei. Eu tirei o curso mais por.. como é que hei de dizer, por.. para.. ai.. para proveito próprio, para ter mais habilitação própria.”;</p> <p>“O curso que tenho é de cinema que não tem nada a ver com a profissão que tinha. Cada vez mais a gente tira o curso e temos que começar a pensar que qualquer profissão que a gente arranje não tem nada a ver com o curso que tiramos. Antigamente era mais fácil, hoje em dia..”</p>
	Centralidade de emprego	<p>“Ser alguém. Traz vantagens e traz desvantagens, embora as desvantagens sejam vantagens porque a gente.. também tem.. hum.. experiência.. porque.. uma pessoa a trabalhar, embora com menos ou mais vontade, a pessoa sente-se alguém, sai da rotina, porque uma rotina só traz depressões, hum.. coisas negativas.”</p>	<p>“Um trabalho na vida das pessoas significa a realização pessoal. A minha realização pessoal. Mas também financeira, porque ter um ordenado ao fim do mês ajuda muito.”</p>	<p>“Primeiro, acaba por ser uma grande realização pessoal, não gosto muito de estar em casa sem fazer nada, embora neste tempo que tenho estado desempregado, se é o termo correto, acabei por juntar o útil ao agradável, porque nasceu a minha filha, a bebé, e como requer muita atenção acabei por conjugar um bocadinho a parte de desemprego e cuidar da filha, aliviar a minha esposa (...) agora o estar a trabalhar acaba por se conhecer novas pessoas, acaba por se fazer novas amizades, é diferente, é uma realização pessoal, não pensamos tanto se calhar no dia de amanhã, não temos que fazer tantas contas ao dinheiro, tar empregado sabemos que chegamos àquele dia e temos lá o ordenado, estar desempregado temos que gerir mais, comprar só os bens de primeira necessidade.. temos que pensar.. pensar mais nessas coisas.”</p>

		E8 Cristina	E9 Mariana
Perceção sobre o emprego	Relação com o trabalho	<p>“Ahn.. nem sabia que ela existia (risos) não conhecia, gostei imenso do trabalho que tive a realizar, mas nem sequer sabia que existia técnica de intervenção local.”;</p> <p>“Ahn.. é complicado, sempre gostei de muita coisa, nunca tive nada assim certo.. há aqueles que dizem “gosto de ser enfermeira, queria ser bombeira”, a mim era assim muito em geral.. mas não tinha propriamente assim nenhuma ideia. Sei que a partir de uma certa altura, como sempre gostei de artes, mas na parte musical inicialmente, talvez ligada alguma coisa às artes, era o que eu pensaria e depois, houve a possibilidade de pensar, porque não, nas artes do espetáculo, nomeadamente no teatro, e achei que deveria de ser interessante encaminhar-me e trabalhar mais nessa área.</p>	<p>“Não, fui eu que me despedi. Despedi-me porque eu não me dava nada bem.. tanto que sinto-me melhor agora desempregada do que quando lá estava a trabalhar.. já tive depressão e lá agravou. E acho que tive várias vezes de baixa lá. Por isso.. decidi-me mesmo sair. Pensei muitas vezes que preferia estar desempregada do que estar lá a trabalhar..”;</p> <p>“Sou licenciada em secretariado de administração. Eu andei muito tempo (risos) sem saber o que é que queria ser, o que é que ia fazer. Até mesmo no 12º ano não sabia. Depois tive que começar a trabalhar durante o dia e estudar à noite. Que era através de cursos. (...) Depois acabei por técnica de secretariado que quando era miúda sempre brincava às secretárias (...)</p>
	Centralidade de emprego	<p>“Tem muita importância o emprego, sim tem. Eu acho que é psicológico a questão do estar desempregado, dizer “então o que é que faz? Estou desempregada”, e acho que psicologicamente não é muito bom e acho que socialmente, atualmente, é capaz de ser já um pouco indiferente, porque já há tanta gente no desemprego, mas eu acho que me afeta um bocadinho dizer que estou desempregada. Não é fácil, parece que nos diminui, e parece que a culpa é nossa, às vezes o que pensamos é assim “bolas, estou desempregada e parece que isso faz de mim mais fraca, ou menos boa profissional”, há determinadas coisas que nos questionamos principalmente pelo fato de estarmos desempregados, eu acho assim, não sei. A verdade é que ter um emprego, socialmente, é mais bem aceite, acho que a pessoa sente-se realizada, sente que no fundo as pessoas.. epah.. está a contribuir com alguma coisa, e sente-se útil, e isso acho que é o principal, ah e o ordenado, com toda a honestidade. Mas a verdade é que psicologicamente uma pessoa empregada, eu faço sito, eu faço aquilo, acho que há outra aceitação até a nível social, embora como digo, acho que isso também acaba por ser da cabeça das pessoas, nomeadamente, da minha também, por que já há tanta gente desempregada que estamos todos no mesmo.. no mesmo saco.”</p>	<p>“Neste momento, para ganhar dinheiro, porque a situação está a ficar muito complicada como todas as pessoas. Há uns tempos atrás queria um trabalho em que me sentisse bem a trabalhar na minha área. Agora querem um trabalho, já não importa a área, estamos dispostos a fazer qualquer coisa, o que aparecesse. Agora o leque é maior, (...) estão dispostos a ir qualquer coisa.”</p>

		E10 Carla	E11 Ivone
Perceção sobre o emprego	Relação com o trabalho	<p>“Inicialmente sim, pronto.. é.. tava mais ou menos na área da formação, formei-me em psicologia, mas mais direcionada para a área das crianças e adolescentes. Mas o trabalho que estava a fazer, o encaminhamento escolar, por isso, inicialmente sim, mas depois uma pessoa sente saudades de trabalhar com crianças. (risos)”;</p> <p>“Sim, sim, era o que eu sempre quis, a psicologia, e trabalhar na área faz-me sentir muito realizada. Aliás, foi para isso que estudei, não é?”</p>	<p>“Inicialmente sentia-me (risos) porque trabalhar com adultos é interessante, nós reconhecemos as competências que adquiriram ao longo da vida, mais para o final não, devido às confusões e às alterações do programa, e de modificações no atendimento e na forma de estarmos com os adultos, porque começaram a existir mais a prevalência dos números, não tanto do trabalhar da pessoa, e ai pronto, as pessoas começam a desmotivar, tanto de um lado, como do outro, e na finalização do programa que também foi algo que não tiveram atenção, nem para as pessoas, nem para quem trabalhava no programa.”;</p> <p>“Não, a área que eu gosto mais é a área do desenvolvimento local, foi onde eu comecei. Gosto muito de trabalhar em projetos comunitários e é nessa área que eu gostaria agora de voltar, ou experimentar uma nova, que era a parte dos recursos humanos, trabalhar numa empresa privada que é algo que também nunca fiz e gostava de ter essa experiência.”</p>
	Centralidade de emprego	<p>“Um emprego é aquilo que nos dá o apoio financeiro que toda a gente tem que ter, a não ser que se nasça rico e que a família tenha dinheiro, viver de dividendos, claro um emprego é o que nos dá a estabilidade financeira que é necessário para o nosso dia-a-dia. Para mim, à parte da questão financeira, os empregos que tive realizaram-me pessoalmente, alguns, agora outros nem tantos, porque há alguns que a gente tem porque necessita da parte financeira, agora tive empregos que me realizaram muito pessoalmente e que se calhar não me traziam tanta.. a nível financeiro.. não me traziam assim tanta estabilidade..”</p>	<p>“Um emprego é a base de quem começa uma vida ativa não é? Porque nós ao termos emprego, significa que temos independência, temos autonomia, ahn.. temos um bem-estar social porque o estigma do desemprego ainda está muito virado, e todos os dias se calhar, quando me perguntam a minha profissão hoje em dia, é muito complicado dizer “estou desempregada”, e pronto.. porque quem teve os anos todos a trabalhar, eu nunca tive desempregada na vida, porque o primeiro contrato terminou e arranjei logo formação e tinha muita formação para dar, portanto não me sentia desempregada, e neste momento, pronto, o facto de ter ido a primeira vez ao centro de emprego, a primeira vez à segurança social, a forma como tratam, também nessas instituições, as pessoas desempregadas, criam um estigma muito grande, porque parece que estamos todos ali e parece que queremos estar todos ali, e isso não é verdade. O olhar para o desempregado ainda é um olhar de exclusão, como se este país tivesse um monte de empregos e que nós é que não quiséssemos trabalhar. É a culpabilização da sociedade por estares desempregado, e tu parecendo que não, sentes um bocadinho isso, quando os teus amigos estão todos a trabalhar, e tu dizes “eih, agora fique desempregada”. E é essa sensação que uma pessoa tem de não se conseguir dar a volta à situação mesmo querendo, tentando lutar e às vezes as coisas não saem como nós queremos.”</p>

		E12 Sandra	E13 Tiago	E14 Manuela
Perceção sobre o emprego	Relação com o trabalho	<p>“Sentia sim. Gostava do que fazia, sempre foi aquilo que fiz, que aprendi desde miúda a fazer, tirando as coisas em casa, era só basicamente esse trabalho que sabia fazer e gostava sim.”;</p> <p>“Na minha altura não se falava muito o que se queria ser, como agora que perguntam aos mais pequenos. Eu fui trabalhar porque tive que ir, porque erámos 7 irmãos e precisávamos de ajudar os pais lá em casa, então tive que deixar a escola e ir trabalhar.”</p>	<p>“Não, claramente que não era o meu emprego de sonho. Mas na altura, aos 18 anos, uma pessoa não pensa num futuro e por consequência na sua estabilidade e eu não queria estudar, era desleixado na escola e hoje sujeito-me a qualquer emprego.”;</p> <p>“Na altura da escola tinha gosto na área da informática e ainda pensei seguir no ensino superior nessa área, mas depois como sempre fui preguiçoso e desleixado acabei por desistir da ideia e deixei-me ficar.”</p>	<p>“Sim sentia, na altura foi o que encontrei, ir para a fábrica, tinha andado a servir em casa de pessoas e depois houve a oportunidade da fábrica e então agarrei com toda a força e foi uma oportunidade que não encontrei em mais lado nenhum.”;</p> <p>“Não, mas uma pessoa com os estudos que eu tenho o que mais poderia encontrar? Na altura tive que começar como servente, a servir em casa de pessoas, para ajudar na minha casa e depois fui ficando, casei e continuei a servir, até ir para a fábrica.”</p>
	Centralidade de emprego	<p>“Um trabalho faz com que uma pessoa esteja ocupada, o dia-a-dia, convivia com as colegas do trabalho.. hum.. (pausa) pode-se trabalhar muito, é verdade, mas o dia passa mais rápido do que estando em casa sem fazer nada. O ordenado também ajuda a levar uma vida um pouco melhor, apesar dos salários serem curtos, dá para a alimentação, os filhos e a casa.”</p>	<p>“Segurança a todos os níveis, necessariamente financeira. Mas é uma vertente importante, sentimo-nos úteis e as coisas correm como nós queremos, constituir família, casar, ter filhos e garantir estabilidade. Poder proteger os filhos e dar tudo aquilo que se calhar nós não tivemos oportunidade de ter.”</p>	<p>“Dádiva de deus, é ter uma vida, suporte, ser alguém, ter alguma coisa e não depender de ninguém, autonomia e garantir um futuro aos filhos.”</p>

		E1 Manuel	E2 Ricardo	E3 Andreia
Modos de vida e trajetória pessoal	Rotina	“Acordava, preparava-me, ia trabalhar, passava as oito horas no trabalho, saía do trabalho, ia até ao café, depois vinha para casa e ficava por cá até ao outro dia.. até ir trabalhar outra vez no outro dia, logo de manhã..”	“O dia-a-dia? Era o dia-a-dia de uma pessoa normal que durante a semana trabalha e ao fim de semana relaxa.”	“O dia-a-dia era levantar-me às 6 da manhã, preparar o miúdo que foi quando nasceu o “Ricardo”, preparar o garoto para o mandar para a escola, para o infantário, e ia trabalhar.. então, ainda era longe, então.. eu morava na.. ao pé da antiga praça de táxi, no centro da cidade, tinha que me deslocar para a estação, que a firma era na estação, vinha almoçar ao meio-dia, tornava a entrar à uma e saía às 6 da tarde, quando não fazia horas, quando fazia horas saía às 8 da noite.”
	Recursos financeiros	“Não, não dava. Dava para gerir até uma altura do mês... mas também havia o da minha mulher.. as coisas sempre se endireitavam..”	“O ordenado chegava perfeitamente para aquilo que eu queria.”	“Eu ganhava bastante dinheiro porque aquilo lá ao principio tinha muito trabalho e eu fazia muitas horas e recebia mais de horas, era de semana a semana que se recebia as horas, recebia mais de horas do que propriamente do ordenado, portanto dava para gerir, dava.”
	Expetativas	“Sim, sim, sempre senti, claro, que o emprego mais dia, menos dia ia acabar. Sempre tive essa pressão, mas nunca perdi a vontade de trabalhar, até ao último dia sempre trabalhei, até ao dia em que me vim embora trabalhar era comigo.”	“Não, não, não, não, não, nunca senti que era para toda a vida, nunca, mas também nunca teve em risco.”	“Ao princípio pensei. Só que depois comecei a ouvir.. aquilo era uma empresa francesa, depois na França aquilo andava com muitos problemas e tiveram problemas com os patrões portugueses, comecei a ver que aquilo ia durar pouco e realmente foi (suspiro).. e sabia que estava em risco sim, sabia que aquilo mais dia, menos dia que fechava. Mas nunca perdi a vontade de trabalhar, sempre tive vontade de trabalhar, gostava daquilo que fiz.”

		E4 João	E5 Filipe	E6 Sandro
Modos de vida e trajetória pessoal	Rotina	“O meu dia-a-dia era bom.. vendia os materiais de construção e nas horas vagas punha os produtos nas prateleiras. Basicamente o meu dia era para o trabalho..”	“Levantava-me por volta do meio dia, tomava banho rápido porque à uma e meia tinha o autocarro porque era em Castelo Branco o emprego e chegava às 4, 5, 6 da manhã.”	“O meu dia-a-dia era muito preenchido pelo trabalho. Pouco tempo me restava para a vida pessoal. Levantava-me, entrava na firma por volta das nove da manhã e o horário de sair era as 23 horas. Como vês, o dia era todo dedicado à firma e àquilo que eu fazia..”
	Recursos financeiros	“Não, sempre faz falta mais algum dinheiro..”	“Sim, sim.. nesse último emprego o ordenado era suficiente para a minha vida.”	“Sim, aquilo que eu ganhava dava para as minhas coisas, as minhas despesas e para aquilo que eu desejava comprar.”
	Expetativas	“Sentia. Não, ah.. em risco? Sim, sim , sim.. não, nunca. Sempre trabalhei até ao último dia, ao dia que vim embora.”	“Um ou outro sentia que era para toda a vida, mas a maioria deles não, não sentia e aliás, sempre sentia que iam terminar. Sentia porque.. epah através da comunicação que a gente tínhamos dos colegas que já estavam efetivos, e da chefia que criava certos rumores que.. à partida.. nestes institutos de emprego que são.. hum.. como se chamam estas coisas.. bem.. há o instituto de emprego aqui na Covilhã e há aqui um ao pé da central de camionagem que é de empregos temporários e logo pelo nome vemos que não vão ter muita duração.. perdi a vontade sim, perdi. Também por causa da pouca informação que havia por parte da chefia, que chegavam e berravam, berravam, insultavam e.. pronto.”	“Sim, sempre pensei que era para toda a vida. Nunca senti que estava em risco até à parte final. Mas não, nunca perdi a motivação, porque como disse nunca pensei que iria acabar.”

		E7 Miguel	E8 Cristina
Modos de vida e trajetória pessoal	Rotina	<p>“A entrada era às 9 horas da manhã, no Fundão, levantava-me por volta das 8 horas, ia para o Fundão, (...) as horas ora saímos ao meio dia e meia ou às 2, para o almoço, dependia do trabalho, do atendimento que tínhamos, dos proprietários que tinham esclarecimentos, se não houvesse ninguém, fazíamos saída de campo da região, desde o Sabugal até ao Telhado, incluindo a Covilhã (...) nunca havia problemas com as horas, podíamos fazer a mais, mas quando precisávamos sair, os chefes não faziam qualquer restrição. Hum.. saíamos depois às 5 e meia da tarde ou 7, como digo, dependia do trabalho. Íamos jogando com o horário de trabalho (...).”</p>	<p>“Antes o normal, levantar muito cedo, bem há quem se levante mais cedo, os padeiros levantaram-se muito mais cedo (risos), mas sim, seria por volta das 7, tinha a preocupação do trabalho, depois sempre fiz voluntariado das artes e depois no final do trabalho, toda a gestão de casa, dar jantar, fazer jantar, dar apoio também ao meu filho, e depois também dava colaboração também numa instituição.”</p>
	Recursos financeiros	<p>“Posso dizer que, apesar das pessoas terem o hábito de dizer que ganham pouco, na altura eu ganhava bastante bem, hum.. às vezes tive dois ou três meses sem receber (...) mas até isso éramos avisados e a gente conseguia gerir da melhor forma. Hum.. sim recebia bem e dava para tudo.”</p>	<p>“Não, é assim, conseguia gerir.. a única, a grande diferença com agora é que havendo um trabalho, remunerado, sabes que a determinado dia do mês tens lá aquele, que não era muito, eu não ganhava muito, mas chegava perfeitamente para mim e para o meu agregado familiar, para mim e para o meu filhote.”</p>

100	Expetativas	<p>“Não, não era para toda a vida porque quando fui contratado, a empresa que em contratou disse-me logo que, quer eu, quer os outros colegas, que o contrato era só enquanto durasse a obra, ou seja, quando terminasse a obra.. hum.. sabíamos à partida que íamos ser dispensados.. ainda tivemos prolongamentos de contratos porque a obra sofreu vários atrasos, e depois gostaram do nosso trabalho e ainda nos foram buscar para outro serviço, mas quando fomos contratados já sabíamos que era por aquele determinado tempo. Por acaso foi um trabalho que gostei bastante de fazer, tinha o contato com agricultores, pessoas de idade (..) Às vezes costumamos dizer “epah acabou o fim de semana, amanhã já vou trabalhar”, mas eu não, tinha vontade de ir..gostei do trabalho, dos chefes, de tudo. Não, nunca perdi a vontade de trabalhar por estas razões que referi, sentia-me bem com tudo e com todos.”</p>	<p>“Sim.. percebo. Não, sabia que à partida, quando se trabalha com projetos.. eu sabia à partida que iria terminar, aliás, no primeiro ano que me contrataram, mesmo logo na entrevista, supostamente era para um ano, só que os projetos continuaram, eram sempre bem feitos, bem realizados, bem atinados, e acabavam por, mesmo a nível nacional termos sido uma das turmas muito conceituadas, a nível nacional, ahn.. e isso fazia com que houvesse mais e houvesse continuação desse trabalho, mas eu sabia que mais tarde ou mais cedo iria terminar. Claro que depois de começar o primeiro, começa o segundo, começa o terceiro e chega-se a um ponto de dizer “uauh, às tantas isto vai continuar para o ano”, pronto e então, dá aquela segurança e bom, a forma como também terminou, dramática, e.. e injusta.. ahn.. na altura eram projetos sempre anuais, ou bianuais e, no último caso, antes de ficar desempregada, eu estava num projeto a meio, era um projeto bianual, tínhamos feito o primeiro ano, dessa turma, e iniciava-se o segundo ano, dessa turma. E nada fazia prever que eu me fosse embora. Bom, esse ano se calhar seria o ano que me podia mentalizar, bom para o ano provavelmente vou estar no desemprego, mas esse ano não, esse ano atendendo que a turma estava a meio e que toda a gente queria que eu ficasse, nomeadamente a escola e a entidade que geria a parte do projeto em si. Só que as coisas alteraram-se, é assim, houve uma situação relacionada com a minha.. das minhas habilitações, e.. de repente sempre tive e fiz um bom trabalho, e de repente precisava de uma licenciatura para continuar, então nesse aspeto tive que sair, também sem dramas, é assim, sei que a escola fez pedidos para que eu ficasse, só que não houve hipótese (...)A partir do 5º, do 4º ano pensei, para o ano vai continuar, e havia sempre aquela esperança de continuar.. Há dois anos, houve algumas alterações na equipa e eu também me comecei a mentalizar que mais tarde ou mais cedo iria terminar. Mas nunca pensei que.. pensei que ia ficar até ao fim do projeto bianual, e a surpresa foi que sai a meio. Nunca perdi a motivação, foi sempre igual.. porque a decisão que era necessário uma licenciada foi numa semana, nem tive tempo para deixar de trabalhar de nada, todos os dias, em termos de desemprego, foi muito repentina a minha ida para o desemprego.”</p>
-----	-------------	---	--

		E9 Mariana	E10 Carla	E11 Ivone
Modos de vida e trajetória pessoal	Rotina	“Existia rotina, existia. Acordava, quase todos os dias tinha o mesmo horário. Entrava as 9 saía as 15. Saía do trabalho, vinha casa, punha-me a ver televisão, sou viciada em televisão e internet (risos) ia fazendo alguma coisa de casa, mas tinha rotina, sentia que tinha coisas para fazer, sim, ao contrário de agora.”	“Era, o meu trabalho era mais tarde, noite, por isso de manhã fazia as coisas que era necessário fazer em casa, arrumar a casa logicamente. Durante a semana era assim, de manhã arrumava as coisas em casa, fazia o que tinha a fazer, depois vinha para o trabalho, não tínhamos um horário definido, raramente era definido, estávamos a trabalhar com adultos e os adultos raramente não tinham horários, logo nós tínhamos que nos sujeitar aos horários dos adultos, por isso nunca saía às horas que estavam estipuladas e pronto.. pronto.. no fim de semana era dedicado à família.”	“Pronto, quando uma pessoa tem horários, tem que equacionar a sua vida toda para cumprir esses horários, tinha que gerir a vida de casa, tinha que gerir a vida com os amigos, tinha que gerir a vida com a família mas, pronto.. era mais o sabermos que tínhamos horários. Desde que fiquei desempregada, deixei de ter horários..”
	Recursos financeiros	“Tinha, tinha sim. Na altura eu tinha dinheiro para mim o suficiente porque eu não pagava casa, alimentação nem nada. Eu morava em casa dos pais, por isso o dinheiro que eu tinha dava e sobrava e sobrava, para mim. Para as minhas coisas.”	“Sim, tinha. Uma pessoa está sempre à espera de mais (risos). Houve uma diminuição de ordenado, entre os contratos, mas é aquele ordenado, não se pode esperar mais, mas claro se ganhasse mais era melhor (risos) e geria a vida de outra maneira.”	“Sim, sim, sim, sim, sim, não posso me queixar a nível de salário porque era o base que um técnico superior ganhava, portanto não tinha razão de queixa.”

	Expetativas	<p>“O último emprego não, mas aquele de 4 anos sim. Se eu não saísse de lá era um sítio que eu nunca iria sair daquela empresa, nunca. Acabei por vir para cá, por causa do meu atual marido que o emprego dele era mais certo (...) e nesse durante os 4 anos nunca senti que estava em risco (...)”</p>	<p>“Não, não, nós sabíamos, é um projeto por isso sabíamos que tinha um fim mais ou menos certo. Sim, eu tive três contratos, com termo certo, sabíamos que começava e que terminava, houve a renovação por mais duas vezes, nesta última já estávamos a espera que acabasse. Tínhamos sempre a certeza que tinha um fim, logo sempre sentia que estava em risco. No final, mais na parte final, porque pronto, por diversas razões.”</p>	<p>“Não, não. Nós sabíamos que era um programa que não tinha.. pronto.. continuidade futura. No entanto, pensávamos que era algo que poderia ser criado, porque acho que no nosso país a educação para adultos não deve terminar, e que poderia, com a experiência que nós obtemos, as formações que também fizemos relacionadas com a educação de adultos, poderíamos ter um futuro nessa área, mas pronto.. neste país nada tem futuro (risos) sim, fui perdendo a motivação, principalmente no último ano, porque desde que entrou este novo governo, as novas oportunidades tiveram em crise, não é? iam sempre terminar, sabíamos que ele ia terminar, não sabíamos era quando , então o prolongamento era quase mensal, nós estávamos todos os meses a perguntar se íamos ter trabalho no mês a seguir, então, claro, assim ninguém anda motivado num trabalho assim.”</p>
--	--------------------	---	---	--

		E12 Sandra	E13 Tiago	E14 Manuela
Modos de vida e trajetória pessoal	Rotina	“O meu dia era dedicado ao trabalho e a lida da casa. Trabalhava cedo, por volta das 8, saía às 5, ia para casa que ainda tinha que me deslocar, começava logo o jantar, a lida da casa, preparar almoços para outro dia eu levar, o marido, a filha, o essencial. Um pouco de televisão e deitar cedo para acordar cerca das 6 e pico da manhã para outro dia.”	“Trabalhava, levantava-me para ir para o trabalho, depois era hora de almoço, almoçava, ia ao café beber café, fumar um cigarro, voltava a pegar, no final do trabalho a mesma coisa do café, ia para casa, jantar, à noite estava com a “Marta” e depois ia dormir que ao outro dia levantava cedo. A vida era vivida tendo atenção o trabalho, pois claro.”	“Trabalhava as 8 horas por dia que me ocupava a maior parte do dia, entrava cedo, saía por volta das 5, chegava a casa e fazia a lida o jantar, os miúdos, que para o fim já não são miúdos, mas para nós são sempre (risos), o almoço para o outro dia, quando havia roupa para passar, via um pouco de televisão, mais ouvir que não era de estar a olhar para lá (risos) e deitava cedo porque ao outro dia por volta das 7 tinha que estar de pé para mais um dia de trabalho.”
	Recursos financeiros	“Sim, ganhava um pouco mais que o ordenado mínimo, mais o dinheiro do meu marido, dava para as despesas. Era, e ainda é, uma vida muito contada, os trocos contados até ao final do mês (pausa) mas sim.. dava para as contas, os filhos.. sempre fui de dar o melhor aos filhos e para mim pouco bastava.. os filhos estudavam, o do meio entrava na altura na universidade.. mas dava sim..”	“Para mim sim, eu ainda vivo com os meus pais, dou uma contribuição, dá para as minhas despesas, para o carro, a namorada, ir ao cinema. E guardava algum para noites, futebol, sim dava para gerir. O meu salário dava perfeitamente.”	“Apesar de ser pouco o dinheiro, de nunca ser suficiente, era sempre mais algum que entrava cá em casa e ajudava nas contas do mês e na criação dos filhos.”

	Expetativas	<p>“Numa altura sentia que sim, que o emprego era para toda a vida, quando entrei pra lá sempre pensei que saia de lá e ia para a reforma, mas à medida que o tempo ia passando. Atualmente com crise, a palavra crise, a falta de trabalho, os despedimentos de colegas, sempre senti que mais dia menos dia calhava a mim, e a outras, logo, comecei a ver que aquilo que era para toda a vida dificilmente ia ser mais. Sim, sentia que estava em risco, mas nunca perdi a vontade de trabalhar.. andámos meses sem receber, atrasos, e sempre trabalhei, até que me chamaram e tivemos que ir cerca de 20. É mau, mas já andava com aquilo na cabeça. Que calhava a todas. (emoção)”</p>	<p>“De facto sim, dava estabilidade. Toda a vida não, mas nunca pensei aquele desfecho, uma aldeia, pessoas conhecidas, nunca sair de lá da maneira que acabou. Foi a crise, o negócio piorou, a procura baixou, tudo aquilo que nos assistimos diariamente. Entretanto tinham que dispensar um funcionário e tive que ser eu. Nunca senti que estava em risco nem nunca imaginei que isso poderia acontecer, até ao dia que me disseram “Tiago”, tu não és da família, gostamos do teu trabalho, mas vamos ter que te mandar embora, porque não temos dinheiro para te pagar”.</p>	<p>“Na altura, quando entrei não pensei muito nisso, depois pensei que sim, que ia trabalhar até ao fim naquela empresa, mais para o fim, atendendo à diminuição de trabalho, aos despedimentos de outrora, comecei a ter medo.. até que o meu dia chegou. Sim, sentia em risco. Principalmente, conforme fui vendo a situação que o país estava, o trabalho a diminuir, as fabricações iam diminuindo, e com o surgimento das novas máquinas muitas pessoas deixaram de ser úteis a ocupar certos lugares. Fui lutando sempre, tentando dar o melhor de mim, era exaustivo, chegava cansada, mas isso nunca impediu de deixar de trabalhar.”</p>
--	--------------------	--	---	---

		E1 Manuel	E2 Ricardo	E3 Andreia	E4 João
Confrontação com a situação	Riscos e receios percebidos	<p>“Quando fiquei sem trabalho.. pois.. fiquei um pouco aflito porque o dinheiro era menos, não é?”;</p> <p>“Era não ter dinheiro para pagar a renda da casa, as contas ao final do mês...”</p>	<p>“Muito bem (risos) muito bem porque fui eu que me despedi. Senti-me maravilhoso quando sai do último emprego em que estava..”;</p> <p>“Dependência financeira, ter que depender de outros foi o que mais receei..”</p>	<p>“Ao princípio não me senti muito mal, disse assim “bom, ainda sou nova”, nessa altura ainda era muito nova, pensei “vou arranjar noutra área”, depois tive direito ao subsídio de desemprego e tive direito depois ao social, ahn, nunca arranjei emprego porque era de calçado, o meu trabalho, e cá na Covilhã não havia. Arranjaram-me uma vez era para ir para a França, para uma empresa francesa, só que eu não me deslocava daqui para a França tendo o meu marido cá a trabalhar e o meu filho.”;</p> <p>“Primeira, pronto, ao principio, como disse há bocadinho, não tive grandes medos, mas depois via o tempo ir passando, ir passando, e não arranjava nada comecei a ficar.. frustrada, porque a idade ia avançando e cada vez era mais difícil de se arranjar.”</p>	<p>“Sentia-me mal, nervoso, triste por estar em casa sem fazer nada.. sem ter nada para me dedicar.”;</p> <p>“Hum.. esperava sempre voltar a ver a hora para arranjar trabalho..”</p>

		E5 Filipe	E6 Sandro	E7 Miguel	E8 Cristina
Confrontação com a situação	Riscos e receios percebidos	<p>“Livre, livre, aliviado daquele emprego, do último. Livre devido à pressão que sentia naquela empresa.”;</p> <p>“A primeira coisa que pensei foi logo quando é que ia voltar a encontrar emprego. Epah a Covilhã foi uma Manchester industrial no passado, e agora está como está.”</p>	<p>“Foi um choque, fiquei completamente desmotivado. Sem rumo.”;</p> <p>“Inicialmente aquilo que me assustou mais a mim, e acho que é o que assusta a toda gente, é o medo de não conseguir arranjar emprego futuramente.”</p>	<p>“Pois é assim, o primeiro contrato que me fizeram foi de 1 ano e meio, depois passado esse tempo, fizeram mais 3 meses, depois vários prolongamentos de contratos, ora eu tive todo esse tempo a ir mentalizando que a qualquer momento ia terminar, a partir de certa altura, o mais 3 meses, o mais 2 meses, esses pequenos contratos a mais acaba por ser.. ou seja.. não encarei tão mal porque fui mentalizando aos poucos que era para terminar.. não fiquei muito triste, mas também não fiquei contente, como é evidente, comecei a pensar outras possibilidades de emprego..”;</p> <p>Os primeiros receios foi.. com as notícias que se ouviam na comunicação social pensei logo que ia ser mais complicado arranjar emprego.. se já antes era difícil, agora muito mais difícil é, e em vez de procurar só nesta área de trabalho, tive que estar disponível para qualquer área de trabalho, para tudo o que apareça é bom.. agora em relação a receios.. é assim, como ainda tinha um largo prazo de fundo de desemprego, não posso dizer que na fase inicial fiquei logo.. fiquei logo ali aflito.. não.. não é verdade.. agora com o passar do tempo é que a gente vai pensando mais em arranjar soluções.. porque eu em 20 anos de trabalho nunca tinha estado desempregado, nunca tinha estado.. nunca tive uma baixa.. nunca pedi apoios do Estado.. (...).”</p>	<p>“Senti “opah e agora?”, em primeiro lugar foi isso, já tenho alguma idade e pensei “opah meu deus, agora vai ser mais complicado”, tentei gerir a situação que já expliquei, houve ali um dia ou dois que me senti muito triste, senti.. opah.. não digo um pouco revoltado.. epah.. a situação foi injusta.. passando isso pensei “bom, opah bola para a frente que havemos de conseguir alguma coisa” e tomei uma decisão, foi a decisão do desemprego, foi tirar a carta, porque não tinha carta de condução e achei que seria a altura, já que não ia fazer, não estava ocupada e então disse assim “agora vou para as aulas e tou ali o dia todo nas aulas” e então rapidamente tirei a carta, portanto, correu bem, felizmente, também para acrescentar mais uma mais valia para alguma coisa, porque ando a procura aqui mesmo na cidade, e com a carta posso ir um bocadinho mais além. Portanto, foi a decisão de desemprego. Então os primeiros tempos a minha cabeça estava ocupada com a condução, com o código, e acabei por também não estar a pensar “oh meu deus, oh meu deus”.. agora claro que passado este ano começo a pensar “oh meu deus”..”;</p> <p>A questão financeira, a questão financeira até é o que mais me preocupa, a questão também do meu filhote, é sempre aquela preocupação, é a primeira preocupação “e agora, como é?”. Ahnn.. claro, depois fazer os procedimentos que temos que fazer, do desemprego e papeladas, mas inicialmente, a minha preocupação foi pensar no futuro, pensar “e agora?”, financeiramente e socialmente, porque acho que também afeta a parte psicológica.. e.. social.”</p>

		E9 Mariana	E10 Carla	E11 Ivone	E12 Sandra
Confrontação com a situação	Riscos e receios percebidos	<p>“Ao último na altura senti-me aliviada (risos) mas não.. não vá, custou muito sair, porque para mim era uma derrota porque não sou pessoa de desistir, então custou muito ter que sair e pensar que tinha que ser sustentada, pela altura ainda era só namorado, e na altura ou estava em casa ou continuava a trabalhar, mas naquele trabalho não, decidi parar. No momento senti-me melhor porque parei e depois senti-me mal porque não tinha trabalho, comecei a ver que chegava ao final do mês e não entra dinheiro, fiquei a ficar preocupada, e ter que depender da outra pessoa.”;</p> <p>“Não ter o ordenado e o facto de pensar que não ia arranjar empregos, que as coisas estão a tornar-se difíceis e ficar .. ia ser complicado.. há momentos que fiquei assim um bocadinho em paranoia, e fico.. mas.. tento manter a calma.. já houve uma altura que.. eu ao pensar assim só leva a estados um bocado complicados, por isso tento manter a calma e pensar que alguma coisa se há de arranjar, por enquanto é assim.”</p>	<p>“Uma mudança de rotinas, pronto. A questão de uma pessoa ter que se arranjar para sair para o trabalho, foi algo que uma pessoa.. o primeiro mês não, porque uma pessoa tinha tanto para fazer, papeis para tratar, centro de emprego, segurança social, mas depois uma pessoa fica assim “e agora, o que é que eu vou fazer?” e pronto.. a grande diferença foi essa.”;</p> <p>“Não houve propriamente medos.. foi mesmo.. tenho que optar.. começar a enviar currículos, procurar trabalhos, se bem que na minha área a procura de trabalho é muito centralizada anualmente, psicologia escolar e a escola só recruta no início do ano letivo, por isso.. mas tentava procurar outras formas para ter o apoio financeiro necessário..”</p>	<p>“Ao início senti alívio, porque tive lá muito tempo de vamos ficar ou não vamos ficar, nem poderia procurar outro emprego, porque também ainda estava afeta a outra, àquele, se fosse procurar outro perdia os meu direitos, e é sempre aquela confusão mental de que “o que é que tu fazes agora?”, pronto, um bocadinho de alívio, mas claro com aquela sensação “e agora, o que é que vai ser a partir de agora o meu futuro”;</p> <p>“Os principais receios que tinha era mais sobre o futuro, sem dúvida. Pensamos logo o que é que vamos fazer para o futuro, porque eu não estou na minha terra, e a nível depois de gestão financeira, porque também tive que pensar seriamente o que é que eu iria fazer, a nível de mudanças também, “mudo de cidade, não mudo de cidade”, ahn.. foi um bocadinho mais por ai também, apesar de eu ter direito ao subsídio de desemprego, e também consegue colmatar um bocadinho a falha financeira, agora psicologicamente claro que uma pessoa fica afetada, porque foi num momento também em que o país não nos dá outras perspetivas para mudarmos o nosso caminho, e foi.. pronto.. a nível psicológico afeta um bocadinho mais do que se calhar a nível financeiro, pronto..”</p>	<p>“Olhe, foi um sentimento de medo, não sei explicar. Parece que passou a vida toda pela frente dos olhos, sinceramente. Receio da minha vida, da vida dos filhos, do dinheiro e naquela idade ficar desempregada. Sei que não era velha, nem sou (risos) mas sabendo como esta o nosso país, que todos os dias é cortes, cortes, cortes, desemprego, desemprego, professores, jovens, sinceramente acho que logo nessa altura o meu ânimo foi abaixo..”;</p> <p>“Praticamente foi o que disse, apesar de ter trabalhado e merecer um descanso, um tempo, nunca pensei que fosse assim mais cedo, foram muitos anos na mesma profissão e de um momento para o outro vi-me sem nada. Descansei uns tempos, mas há medida que foi passando a área dos lanifícios, da costura, iam fechando e trabalho para mim não havia.”</p>

		E13 Tiago	E14 Manuela
Confrontação com a situação	Riscos e receios percebidos	<p>“Choque. Não podia adivinhar, de todo.”;</p> <p>“Teria que voltar a depender dos meus pais, aos 30 anos era impensável, estava a pensar em casar e ter família, e vou ter que adiar até a minha situação até estar resolvida e não se sabe quanto tempo, já lá vai um ano e meio. Foi logo isso que pensei e que mais me assustou ao início.”</p>	<p>“Senti-me triste, perdida, desorientada, naquela idade e sabendo que estava a começar a ficar complicado, comecei logo a ter medo de não conseguir arranjar outro trabalho.”;</p> <p>“Pensei logo “agora onde estaria outro emprego para mim”. Foi o que disse ainda agora, medo de não arranjar trabalho, do futuro dos meus filhos, era só o ordenado do marido, que não era muito, e senti logo que estava a viver a reforma que pensei em ter dali a uns anos (emocionada).”</p>

		E1 Manuel	E2 Ricardo	E3 Andreia	E4 João
Modos de vida e trajetória pessoal	Principais alterações	<p>“Ao início, ao princípio, acho que me tornei mais calmo, mais... mais pacífico, mais calmo com as situações..”</p>	<p>“Oh, não se fazer o que se quer (risos) na rotina não, não, nada em especial. Quando queremos estar com as pessoas estamos, quando queremos sair, saímos, simplesmente um gajo esta em casa, está em casa sem fazer nada. Mas as maiores alterações na vida nada, só mesmo a dependência financeira que dependo de terceiros..”</p>	<p>“Mudou psicologicamente, senti-me uma pessoa frustrada, uma pessoa mais parada, hum.. sei lá, não tinha quase objetivos de vida, porque o meu objetivo era levantar-me de manhã, sair de casa, ir a trabalhar e depois vir à noite e tornava a fazer a vida de casa e depois já não, depois era se me apetecesse deitar no sofá deitava, se me apetecesse ir ao café ia, ahn, é diferente, é totalmente diferente, não tem nada a ver uma pessoa que está a trabalhar e uma desempregada.”;</p> <p>“Olha, tornei-me até mais agressiva, porque vi que a situação se estava a complicar, passado muito tempo sem arranjar nada e tornava-se muito mais difícil, e então tornei-me uma pessoa muito mais agressiva e uma pessoa sem objetivos de vida mesmo.”</p>	<p>“São muitas.. encontrar-me com muitas dificuldades financeiras, aborrecido com a situação em que estou, desorientado com a vida.”</p>

		E5 Filipe	E6 Sandro	E7 Miguel	E8 Cristina
Modos de vida e trajetória pessoal	Principais alterações	<p>“Na minha vida pessoal, na minha vida pessoal é assim, eu estou a viver com os meus pais, não tenho privacidade..”;</p> <p>“Senti muitas alterações. Sim senti, principalmente no corpo. Quer física, quer psicologicamente. Fisicamente porque os nervos a mim levam-me à obesidade..”</p>	<p>“O que mais sinto alterações é na questão financeira, é o facto da insegurança financeira, de o dinheiro faltar ao fim do mês.”;</p> <p>“ O meu estado emocional não é o melhor.. hum.. sinto que a cada dia que passo e perspectivas de emprego não há, sinto-me desanimado, sem força, sem vontade de nada.”</p>	<p>“As primeira alterações foi mais no aspeto de rotina.. rotina do horário de trabalho.. e depois como digo.. eu quando fiquei desempregado foi mais ou menos na altura do nascimento da minha filha .. tivemos várias alterações mas mais por causa do nascimento dela.. e porque tivemos de organizar a nossa vida em prol dela..”</p>	<p>“O que mudou assim, a parte financeira, está sempre subentendida, houve alguns cortes e a rotina que também mudou, houve também uma preocupação, em primeiro lugar, e para não me estar a repetir, a questão de aumentar as minhas habilitações, também me meti em formações, andei a tirar aquelas formações modulares, também para uma forma de aprender e também de ganhar algum, e depois durante alguns anos aquele apoio que devia dar ao meu filho e que não dava, agora tenho mais tempo para dar, também aproveitei o facto de estar desempregada para dar um apoio mais familiar, também ao meu pai, que está com algumas dificuldades a nível de saúde, e aproveito o facto de estar mais livre e ajudo a tratar dele. Vendo bem, a pessoa tem que ter a cabeça ocupada, é fundamental.”</p>

		E9 Mariana	E10 Carla	E11 Ivone	E12 Sandra
Modos de vida e trajetória pessoal	Principais alterações	<p>“Começo logo pelo facto de não ter rotinas, ahn... não querer saber das coisas, deixar passar as coisas porque pensava “oh, tenho tempo amanhã”, deixar passar, deixar andar, perdi completamente as rotinas, isso foi mesmo o descalabro, porque neste momento não tenho rotina diária, não faço as coisas.. as coisas que deveria fazer, deixo passar percebe? Muito tempo em casa, sem fazer nada, a pessoa deixa de ter completamente a noção de tempo e deixa passar tudo.. deixa de cuidar tanto de si, e ter um horário para pensar em si, em ter uma rotina, mesmo.”;</p> <p>“Foi, foi afetado sim. Mas eu sinto-me um pouco ao contrário das outras pessoas, porque ao início a minha situação foi um bocado de alívio. (...) sentia-me muito stressada no local de trabalho, nas relações lá, por isso digo que ao início o meu bem-estar estava a ser prejudicado no local de trabalho, por isso ter ido para o desemprego foi uma situação de alívio.”</p>	<p>“Foi a rotina, foi.. o que já tinha dito.. foi a maior alteração.. foi não estar com colegas de trabalho que passaram a amigos.. eram mais que colegas de trabalho..e isso fez alguma diferença a nível pessoal.. porque nós gostamos de ter os amigos sempre por perto e quando trabalhamos com eles de facto é tudo muito mais fácil, os amigos estão lá e na altura juntávamos quase todos os dias, mas era diferente.”</p>	<p>“O início foi muito conturbado, porque tivemos que tratar de muitos papéis, a nível de informações também há poucas, para quem nunca esteve desempregado, não sabem muito bem quais os caminhos a avançar, depois tens que percorrer muitas instituições, ahn.. não senti assim.. hum.. que tivesse tempo livre.. pronto.. depois também comecei a ter formações que já que também quando poderia fazer há mais tempo, aproveitei um bocadinho para fazer coisas que eu também não tinha tempo para fazer antes.. ahn.. pronto.. no início foi mais essa sensação de liberdade para fazer coisas que eu gostava (risos).”</p> <p>“Foi, sem dúvida que tu tendo uma rotina, ou conheceres muitas pessoas, porque nós trabalhávamos com muitas pessoas, o te perguntarem constantemente na rua, se já tinha encontrado emprego, se já tinhas mudado, se não, as conversas vão sempre dar ao desemprego, quando tu sabes que aquela situação não foste tu que a criaste, não é? Que eu até gostava de estar num trabalho, e claro que custa muito estar sempre a referenciar “não, ainda não encontrei nada, vamos ver, também estamos à espera”, pronto, a nível de.. pronto.. é o tal estigma de desempregado que vai connosco, porque depois toda a gente nos conhece e nos diz.. está sempre a falar no mesmo..”</p>	<p>“A rotina, foram 30 anos. Sempre as mesmas pessoas, o mesmo trabalho, o mesmo horário, tinha a vida toda organizada em função do trabalho, daquele horário, tudo. Passei do 80 para o 8, sim, ao contrário, de ter tudo a não ter nada, foi difícil sim, habituar-me, continuava a acordar à hora de ir trabalhar, porque o corpo já o fazia de livre vontade ao fim destes anos todos, e desorientei um pouco, sim é verdade.”;</p> <p>“Fiquei com mais tempo para pensar.. hum.. para desanimar, não sei, mais tempo livre.. sem fazer nada.. a nível psicológico senti-me ir abaixo.. mas sempre lutei para não me ir completamente e aos poucos fui-me mexendo e controlar isso.. (pausa) ao início foi assim, a adaptação ao não trabalho é difícil, mas com o tempo, infelizmente, uma pessoa habitua-se, apesar de não querer.”</p>

		E13 Tiago	E14 Manuela
Modos de vida e trajetória pessoal	Principais alterações	<p>“Rotina, horários, preocupado, a cabeça pensa no pior, não conseguimos ser otimistas e o medo de um dia não ser capaz de sustentar a família que pretendo construir, é por aí, medo também que a minha namorada me deixe, não sei... (pausa) basicamente é isso que mais me assusta.”;</p> <p>“ Ao início estava preocupado por causa dos meus pais, já tem uma idade, estão propícios a problemas de saúde e uma operação ou coisa do género podia ser necessário recorrer a ajuda do filho e isso não poderia acontecer, senti-me um pouco inútil.”</p>	<p>“A rotina, o não ter horários, ter mais tempo para pensar, apesar de ter mais tempo para a casa, senti que isso não era o suficiente e não era isso que não trazia o dinheiro para casa. Alterei o dia-a-dia, o que fazia, e essas coisas.”;</p> <p>“Fui-me abaixo, fiquei triste. Triste pela situação que contei agora. Por não poder ajudar os filhos, ajudar na criação do neto, comprar brinquedos, algo que faz falta, e isso tudo mexe com o tino das pessoas”</p>

		E1 Manuel	E2 Ricardo	E3 Andreia	E4 João
Prolongamento da situação de desemprego	Barreiras no regresso ao mercado de trabalho	<p>“Oh.. já se sabe.. respondem que é pelo pouco trabalho que há, não há trabalho, está tudo a fechar.. até as pessoas que estão lá não sabem por quanto tempo.. e a idade, sim a idade, 56 anos são muitos anos.. quem é que agora dá trabalho a uma pessoa de 56 anos? Como tecelão a idade não acredito que seja.. que seja um.. um aspeto negativo.. mas mesmo assim é complicado..”</p>	<p>“Olha, não consigo arranjar emprego porque o país caiu numa recessão e o principal setor afetado foi a construção civil, ainda há pouco tempo deu nas notícias.. e em relação às barreiras? Hum.. os poucos disponíveis que há pedem muita experiência profissional, ou determinadas experiências profissionais que é difícil nós arranjarmos neste país.. a idade? A idade na minha área, para mim não tem nada a ver não.. “</p>	<p>“Bem, no presente para já porque tenho poucos estudos, e já fiz o 9º ano depois de estar desempregada e agora inscrevi-me para fazer o 12º só que agora interromperam porque era de uma doutora da escola da Campos Melo e agora a doutora também saiu, não está cá, ficou a meio. Mas deram-nos expetativas que ainda vai começar. Tinha poucos estudos na altura por isso se calhar é que não arranjei emprego e depois a crise cada vez é maior e não há empregos.. (pausa) ah, e há pessoas muito mais jovens, licenciados que não conseguem, quanto mais eu, com 50 anos não me vão dar emprego a mim com 50 anos e a um jovem com 20, 22 ou 23 anos não..”</p>	<p>“Porque me acham já velho para trabalhar.. a minha idade já pesa.. porque dão mais valia às pessoas que têm menos de 35 anos.. a partir dessa idade podemos esquecer um emprego. E até aos 35 anos ainda lhes pagam, o fundo de desemprego, a partir dessa idade não recebemos nada. Encontro a idade, a partir dos 35 anos o Governo não dá trabalho a ninguém. (...) (emocionado).”</p>

		E5 Filipe	E6 Sandro	E7 Miguel	E8 Cristina
Prolongamento da situação de desemprego	Barreiras no regresso ao mercado de trabalho	<p>“A idade e a má formação.”</p>	<p>“Eu penso que, hum.. como principais barreiras, ou melhor, a barreira principal, exterior a mim, é o facto da crise, uma vez que as empresas têm medo de contratar as pessoas.. e então no meu ramo, é bem pior, uma vez que cada vez há menos empresas de têxteis. Um barreira que tem a ver comigo, sinto que é o facto da idade. Caminho para os quarenta e já são alguns, e mesmo para os jovens não há empregos, para mim a oferta cada vez se reduz mais.. e.. olha..”</p>	<p>“Bem, eu já cheguei a fazer experiência a mandar currículos para a mesma firma, em que ponho o meu nome, o primeiro e último nome e ponho-me como licenciado e ponho o primeiro, ou o segundo nome e o penúltimo e ponho-me como 12º ano. Quando ponho com 12ºano até recebo algumas respostas do sentido “agradecemos o seu contato, fica no nosso arquivo e não sei o quê”, se ponho como licenciado, nem resposta tenho. Não sei se será por redução de custos, acabo por não saber bem, o mesmo currículo só com alteração das habilitações tenho respostas, mas mais com a habilitação literária do 12º ano. As barreiras que encontrei foram essas.. aliás.. em relação à idade nunca tive. Não digó que não tenham pensando nisso, mas como justificação nunca obtive.”</p>	<p>“É assim, na tal primeira fase inicial foi interessante, porque foi nas áreas mais culturais, mais educativas, social, foi mais nessas áreas, tudo o que era associações de desenvolvimento local, eu procurei aquilo que me agradava mais..depois quando se vai para outras áreas, o que me parece é que as propostas que aparecem, algumas até dá a entender que já estão com o carimbo.. que já sabem para quem vai.. abrem mas supostamente já é para a pessoa x, as outras, é assim, quando tu te propões, as pessoas não estão.. hum.. os patrões.. hum.. digamos assim.. as entidades patronais também estão a passar com algumas dificuldades, e também não há assim tanta oferta de trabalho e então as repostas são sempre “agora não dá, quem sabe” , ficam com o currículo, não sei se deitam para o lixo, mas pelo menos fazem essa atenção de responder, e depois já me aconteceu também enviar via email para alguma candidatura mas sem resposta. Eu gosto mais do não, do que não saber nada. É muito mais justo para quem pede emprego ou para quem está à procura, ter uma resposta, do que não responderem. (...). tirando esta ultima situação, eu nunca tinha sentido que não ficava com empregos por não ser licenciada, por exemplo. Aliás, fiz o meu 12º, entrei na universidade, numa área completamente diferente daquela que eu efetivamente quis, eu entrei em Química Industrial, mas depois comecei a aperceber que não era propriamente a química que me vai preencher e realizar, e fui tentar aprofundar os meus conhecimentos na área que eu queria. (...)fiz cursos profissionais na área do marketing cultural, em Aveiro e na Guarda. (...) claro que essas formações não me dão um grau académico, dão o 12º ano e até ao que me aconteceu, nunca tinha sentido que era por ter só o 12º ano que fazia melhor ou pior serviço. (...) No entanto, tento incentivar o meu filho a tirar uma licenciatura. Outros entraves, é assim, começasse a pensar na idade, é assim, são 38 anos, sou jovem, não é por aí, sinto-me jovem, mas a verdade é que há muita gente mais atrás de mim, com outros tipos de habilitações, mais novo, que não consegue. E nesse aspeto acho que é um entrave, a questão da idade.”</p>

		E9 Mariana	E10 Carla	E11 Ivone	E12 Sandra
Prolongamento da situação de desemprego	Barreiras no regresso ao mercado de trabalho	<p>“Pelo que eu já vi as pessoas chamam-me para entrevistas mas já têm sempre as pessoas escolhidas. Eles chamam para as entrevistas porque são obrigadas, mas já sabem logo quem vai ocupar o lugar. (...) em lojas e assim, no Serra Shopping, eu já entreguei em várias e não sei, não percebo porque não me chamam..”</p>	<p>“Tem a ver com a minha área de formação, essencialmente. Pronto, a psicologia escolar é cíclica. As escolas procuram agora, em setembro, os concursos estão aí, já concorri e para a semana acredito que vão chover telefonemas para as escolas que já concorri, para marcar entrevista, porque também reconheço-me valor, e acho que também isso é importante para quem está à procura de emprego, reconhecer valor em si mesmo, por isso estou à espera de notícias para a semana. Se não formos nós a dar valor, que nos dá?”</p>	<p>“Sim, sim barreiras.. sim.. a área social está mesmo complicado.. há pouca oferta para a área social, houve muitos cortes nesta área, há poucos empregos e isso também não facilita a procura de emprego, a área da formação e ensino, que também era uma área que poderia ajudar, também está bloqueada, ahn.. por isso é mesmo não haver ofertas no mercado de trabalho para a nossa área, Sociologia e social.”</p>	<p>“Um obstáculo é isso? Olhe para começar a idade, como disse, apesar de não sentir velha, acho que ninguém emprega pessoas da minha idade. Apesar de a idade trazer experiência e saber lidar com máquinas e desenrascar-me, ninguém dá trabalho a pessoas assim, não ligam À experiência, ligam à idade (pausa). Depois as qualificações, na altura tinha o 4º ano, agora nestes dois anos já fiz o 6ºano, mas mesmo assim, ninguém emprega pessoas com esta escolaridade, por isso se não conseguir nada, vou continuar a apostar na minha formação. Estudo com a minha filha (risos) ela ajuda-me e assim sempre vou aprendendo mais. E depois, olhe é a crise, a crise é a desculpa para toda a gente não é? (risos)”</p>

		E13 Tiago	E14 Manuela
Prolongamento da situação de desemprego	Barreiras no regresso ao mercado de trabalho	<p>“A crise principalmente. É muito difícil encontrar emprego como era há uns anos atrás, e depois tendo em conta o meu nível de escolaridade, num país com tantos licenciados e doutores quem é que vai dar emprego a uma pessoa com o 12 ano. Considero-me desenrascado, sempre disposto a aprender, dou o meu melhor, pronto. E estou disposto a fazer qualquer coisa, neste momento, porque o que quero mesmo é ter um trabalho para me sentir ocupado, e receber ao final do mês.”</p>	<p>“Como já se sabe a idade acho que é o maior problema, a na minha situação, e também a minha escolaridade baixa porque na altura ano tive possibilidade para seguir os estudos. Também não estou adaptada as novas exigências de trabalho, eu aprendi de uma maneira e agora já não é igual, e com a idade os problemas de saúde agravam-se e já não tenho a mesma genica que tinha há uns anos atrás, apesar de não querer estar nesta situação, devido as minhas condições de vida, muito dificilmente arranjei e vou arranjar.. (emocionada) agora é esperar pela reforma, visto que na altura era velha para trabalhar e nova para a reforma, e agora olhe, resta-me esperar, não sei.. sei que pelo que vejo na televisão, também não posso contar com uma boa reforma, mas espero que me deem e estou a fazer por isso porque é sempre algum que entra e ajuda. Agora atualmente o meu filho mais novo já é independente, ganha o seu, dá para ele, para as coisas dele. Com o meu marido e as coisas que ele vai arranjanando tenta-se viver.”</p>

		E1 Manuel	E2 Ricardo	E3 Andreia
Modos de vida e trajetória pessoal	Rotina	<p>“Oh.. agora faço as coisas aqui em casa.. aquilo que é preciso fazer eu faço.. toma conta aqui da casa.. antes já fazia.. mas agora faço mais porque estou aqui o dia em casa.. é uma distração.. sempre me ocupo e ajudo também a minha mulher.. quando vem do trabalho já tem as coisas adiantadas.. há pessoas que vão para os cafés, amigos meus desempregados.. passam o dia no café, jogam às cartas.. mas eu não.. sou capaz de passar o dia em casa, vejo televisão, faço as coisas da casa.. não digo que não vou ao café, mas não me aguento lá muito tempo.. e também é uma maneira de poupar..”</p>	<p>“Hum, sim criei, criei novas rotinas senão dava em maluco, óbvio que criei, se não andava aqui sem fazer nada.. opah, uns passeiozinhos, epah, é assim.. todos os dias a parte da manhã é dedicada para a procura ativa na internet de empregos e mandar mails e tal.. na parte da tarde dou uns passeios, jogo um bocadinho computador, de vez em quando faço recados à “Cristina”, tento manter-me ao máximo distraído, pah, à noite está a mulher em casa e pronto, está tudo bem.”</p>	<p>“O meu dia-a-dia é passado.. olha.. levanto-me de manhã, vou a caminhada, todos os dias, é a primeira coisa que faço, depois da higiene pessoal e de tudo claro, vou à caminhada, ando hora e meia todos os dias. Depois tomo café com as minhas colegas, ao fim da caminhada, depois vou para casa fazer a limpeza, fazer o almoço para o meu filho que vem almoçar todos os dias a minha casa, almoçar, de tarde é outra vez a mesma preocupação, passar a ferro, ou limpar, sempre que há de fazer em casa, fazer o jantar, e à noite ver um bocado de televisão ou ler, que gosto de ler, ou estou no computador, e depois olha, vou para a cama.”</p>
	Dificuldades e receios	<p>“O que me assusta mais? O que me assusta mais é a falta de dinheiro.. é quando acabar o subsídio e não ter dinheiro.. não ter dinheiro para pagar.. para pagar aquilo que se tem que pagar..”</p>	<p>“Epah, é assim, se tivéssemos num país em que a economia tivesse mais ou menos estável neste momento não tinha medo de nada (risos) agora como isto está, o medo é que à medida que passa o tempo seja mais complicado arranjar emprego na minha área e se não for na minha área é a tal coisa, uma pessoa especializa-se numa área e quando te especializas nessa área tentar noutra área é um bocado complicado.”</p>	<p>“O meu maior medo? Agora no presente? É nunca mais arranjar nada, nunca mais conseguir, os anos estão avançando e não há nada mesmo para a minha idade.”</p>

	<p>Perspetivas futuras</p>	<p>“No futuro? Ui.. eu bem queria encontrar alguma coisa.. um trabalho.. queria mas acho que não.. não vou ter sorte.. é complicado.. para tudo é complicado..”</p>	<p>“Epah, por acaso estou à espera de uma resposta, vou ter uma entrevista e depois vou ficar à espera da resposta que parece porreiro, se isso não acontecer, olha o país que se lixe e vamos embora, basicamente é isso.. ainda tenho pessoas que me ajudam por isso.. é isso.”</p>	<p>“Só se houvesse uma coisa muito repentina, que mudasse isto tudo, porque o meu futuro acho que não tem muitas expetativas, acho que não vejo nada de bom para o futuro para mim. E esperava e queria que isso acontecesse, mas não acontecesse de certeza absoluta, e da maneira como isto está, eu com 50 anos não posso esperar muito, mas se tivesse oportunidade para me arranjam um emprego ou, pronto, até agora acabar o 12º ano já me sentia até mais realizada, porque eu fui trabalhar muito cedo, com 18 anos, foi sair da escola para ir trabalhar, portanto, eu não aprendi nada a mais do que aquilo que eu fazia, era só aquela rotina do trabalho, era aquilo que eu sabia. Depois disso já fiz o 9º ano, fiz vários cursos de formação, sei mexer nos computadores porque fiz formação para isso, fiz cursos de inglês, fiz cursos de francês, tenho muita formação, não tenho é onde a aplicar, agora até podia fazer alguns trabalhos, mas não aparece nada, mas acho que tinha competência para ter um emprego qualquer, porque agora sei coisas que não sabia há anos atrás, e mais experiência de vida, que também conta muito.”</p>
--	-----------------------------------	---	---	---

		E4 João	E5 Filipe	E6 Sandro
Modos de vida e trajetória pessoal	Rotina	“Muito triste, pensativo. Com pouca vontade de fazer alguma coisa. Foram criadas novas rotinas mas com muito esforço. (emocionado)”	“O meu dia-a-dia é muito mau. É assim, os nervos não me deixam dormir, eu durmo 3, 4 horas no máximo, por dia, levantar-me.. hum.. (pausa longa) é assim.. (emocionado)... é muito inconstante, quando me deito, quando me levanto, e a televisão está praticamente 24 por 24 horas ligada, assim como o computador, é assim.. é um dia-a-dia (pausa longa)... instável, cheio de nervos, é assim, eu estou a chegar a uma situação, e tu chegarás à minha idade em que irás ver que, cada vez mais, somos um zero à face da terra (emocionado (...))”	“Tento manter-me atualizado.. os meus dias são para a procura ativa de emprego.. porque preciso mesmo de me ocupar. A minha rotina é feita então para a procura de emprego.”
	Dificuldades e receios	“(pausa) ficar em casa, sair para a rua e não.. hum.. desorientado.. não ter vontade nenhuma.. na vida..”	“Não arranjar emprego. É assim, não trabalho, não tenho descontos, nem mesmo que tivesse descontando, só penso que se um dia chegar à idade da reforma, já nem reforma havia, este governo está de uma maneira que.. é mesmo uma cambada de incompetentes que.. só se preocupam com o que é deles, nada mais. Depois é assim, eu tenho cinco fraturas devido àquele acidente que mencionei e a minha vida não está a ser muito favorável, em termos de.. de.. de doença não é? E estou a ver que cada vez mais vou.. vou.. que a minha vida vai ser cada vez pior.”	“Aquilo que me perturba mais.. deixa ver.. epa! sinto receio porque cada dia que passa é muito mais complicado ocupar o meu tempo.. percebe? O meu dia-a-dia. Torna-se difícil arranjar coisas para me distrair..”
	Perspetivas futuras	“Perspetivas para o futuro? Ui.. muito reduzidas.. quase nenhuma.. não perdi a vontade de procurar emprego, e tenho vontade, tenho perspectivas, tenho é que as arranjar, mesmo nas circunstâncias em que estamos, nunca posso é perder a vontade de querer trabalhar.. agora se irei encontrar algo.. hum.. isso é que é mais complicado.. hum.. sinceramente.. não acredito.. (emocionado).”	“Negro, negro, negro sem futuro. Porque é assim, porque vê bem, a política, e a sociedade em si é muito negativa para nós e cada vez mais nos vão tirar mais dinheiro e vamos passar a ser cada vez menos consumidores.”	“Receio, preocupação. O tempo passa e nada.. sinto apreensão e sem nenhuma perspetiva. Oxalá esteja enganado...”

		E7 Miguel	E8 Cristina
Modos de vida e trajetória pessoal	Rotina	<p>“Agora a minha rotina, é, neste momento ando em bricolages, pequenos arranjos também para passar o tempo, ahn.. a rotina posso dizer que tem algumas vantagens na altura do verão, a gente ir ter com os amigos até uma esplanada, conversar, e quando estamos a trabalhar não temos tanto essa disponibilidade, agora na parte do inverno acaba por ser um bocadinho enfadonho n--ao ter.. ahn.. não ter esta obrigação.. ahn.. vamos chamar obrigação entre aspas, em ir para o trabalho, e até passa mais rápido o tempo em estarmos a trabalhar do que estarmos em casa.. já lavei mais vezes o meu carro desde que estou desempregado do que se calhar no resto da minha vida toda para trás, agora qualquer coisa serve para ocupar o tempo.”</p>	<p>“Faço voluntariado, tento ajudar numa associação cultural. Tento dar o meu contributo que acho que eles precisam e que também me pedem para ajudar, mas claro é complicado a rotina, uma rotina que leva a pensar daqui a amanhã, existem mais 6 meses ainda no desemprego e começa a apertar-se. Se numa fase inicial ainda há um espaço de manobra e agora começa., é como se fosse o túnel começa a apertar, a afunilar e começa a pensar como vais gerir e como vai ser..”</p>
	Dificuldades e receios	<p>“Primeiro pensamos sempre nos filhos, dar melhor, melhor qualidade de vida.. agora.. eu por si sou uma pessoa normalmente muito organizada e pondero bem as coisas.. ao longo dos tempos, já para precaver uma situação de desemprego, a gente vai fazendo umas poupanças, vamos pondo de parte e sempre juntar alguma coisa já para precaver uma situação futura, agora eu não desisto enquanto não arranjar emprego, agora como digo consigo mais através de amigos, do que através do Centro de Emprego (...)agora sou otimista, sou bem disposto por natureza e tento arranjar sempre alguma forma. Agora uma pessoa empregada tem sempre outra posição que uma pessoa desempregada.. é diferente..”</p>	<p>“O que mais me assusta e então o tempo que me resta, a falta de perspectiva, sem esperança, às vezes, há dias que não há esperança.. há outros dias que a gente acorda e pensa “não, isto vai correr bem”, mas acho que há.. que.. hum.. a verdade é que começamos a pensar.. e quem tem filhos começa a pensar “epah como é que vai ser”, os meus pais sempre me deram tudo, será que eu vou poder, até pensar que ele vá para o ensino superior, eu quero que vá, e até gostava que ele saísse de casa, porque acho que é uma experiência que seria muito boa para ele, eu nunca tive, mas há dias que eu penso “oh meus deus, não vai ser possível”, não vou conseguir e às vezes.. pronto e lá está.. conto com a família, os beijinhos do filho, os abraços, e dos amigos..”</p>

	<p>Perspetivas futuras</p>	<p>“A palavra futuro é mesmo isso, a gente não sabe o que lá vem.. agora futuro não sei, tentamos sempre arranjar soluções, mas não sei, há perspetivas futuras, um estágio profissional.. mais ligado à minha área de licenciatura.. vamos ver como corre. E fazer tudo para agradar.”</p>	<p>“Epa há que pensar no futuro, há que pensar, há que pensar, é assim, há preocupações, há preocupações e o futuro preocupa-me bastante, o meu, o do meu filho, mas há que também ser positivo e pensar “não, vamos pensar que sim, que as coisas vão melhorar, que Portugal também vai melhorar e que as coisas efetivamente vão melhorar”, é um pensamento positivo. É assim que termino, pensamento positivo.”</p>
--	-----------------------------------	---	--

		E9 Mariana	E10 Carla	E11 Ivone
Modos de vida e trajetória pessoal	Rotina	<p>“É muito mau, muito mau. Ainda agora estive a fazer uma formação de gestão de tempo e é assim, apercebi-me que o meu dia é levantar-me, ver televisão, estar na internet, no facebook, eu faço bijutaria e não tenho ainda muita divulgação e ainda não consigo vender muito, mas passo muito tempo no facebook, não é tanto a falar com amigos e não sei o que, é mais porque fiquei mais viciada em ver, se tenho algum gosto nas minhas peças, alguma encomenda. Assim.. o meu dia é assim, televisão, facebook, séries, filmes, e tentar fazer as coisas de casa mas é sempre aquele pensamento “amanhã tenho tempo” e depois deixei de ter uma rotina, até para almoçar, não tenho horas, ainda por cima agora almoço sozinha, antes tinha companhia do meu marido para almoçar, mas agora almoço quando me dá na cabeça, não tenho horários para nada. Tentei foi estipular um horário para me levantar. Porque antes dormia até meio dia e assim, e estipulei o horário e tenho o telemóvel a despertar todos os dias para aquela hora (risos) até mesmo para ter um estímulo para acordar aquela hora e depois, durante o dia, é o deixa andar, infelizmente é o que acontece comigo e é o que acontece com toda a gente, vê-se na televisão e tudo. Estar em casa sem fazer nada leva a isso.</p>	<p>“Não há rotinas agora, pronto.. agora o trabalho da casa continua, agora como o ano letivo está a começar existe a procura mais ativa do emprego, pronto.. estou constantemente a ir à plataforma, pronto.. e depois pronto.. continuo a estar com amigos, com a família, fazer formações, adquirir novos conhecimentos que também ajudam, quer a nível curricular, quer também para pensar noutras coisas, porque uma pessoa em casa, também o que tem para fazer? Ver televisão e tratar da casa.. por isso uma pessoa tem que sair e estar com outras pessoas.</p>	<p>“O meu dia-a-dia é muito ocupado (risos) porque também não deixei a formação, também estou a tentar aumentar as minhas qualificações, tento sempre também fazer trabalho voluntariado, hum.. encontro-me também a fazer voluntariado com o pré-jovem.. vou arranjando trabalhinhas mais de.. pronto.. de voluntariado.. também sei que sair da sociedade não é a melhor solução para mudar a minha situação. Tento sempre ocupar o meu dia-a-dia também para não estar sem fazer nada e pensar.. basicamente.</p>

Dificuldades e receios	<p>“Não conseguir arranjar trabalho. E depois porque estou com um dilema na minha vida que tem a ver com o arranjar trabalho, que é o ter filhos. Porque não sei o que fazer (emoção) porque eu quero ter filhos, mas estou desempregada já algum tempo, tenho medo que não o consiga sustentar, mas depois também tenho medo de arranjar trabalho e de engravidar, se bem que seja ilegal, sabemos como as coisas são, mas continua a existir despedimentos ilegais, dizendo de uma forma estúpida.”</p>	<p>“Não, é assim, neste momento não tenho assim receios porque tenho ainda algum tempo ainda de subsidio de desemprego, tenho.. pronto.. já trabalhava há muitos anos e quando fiquei desempregada, consegui quase o máximo de subsidio de desemprego, por isso.. neste momento ainda não há.. hum.. pronto.. uma.. uma visão muito negativa da situação. E acredito, tendo em conta o meu perfil, e o meu currículo, que nalguma das escolas que eu concorri (risos), nalguma delas tenha a possibilidade de lá ficar, neste momento é nisso que estou focalizada, mais mês, menos mês, até ao final do ano estou empregada, a tempo inteiro, ou a tempo parcial, pronto.”</p>	<p>“O que me está a assustar é as más perspetivas que nós temos no nosso país e pensar que se calhar vou ter mesmo que repensar a minha vida e talvez mudar de país, mesmo que uma pessoa queira fazer mudanças, e criar o meu próprio emprego, isto está muito complicado para se arriscar, a nível financeiro, e o medo do arriscar é sempre sem dúvida o que mais me assusta.”</p>
Perspetivas futuras	<p>“Não sei, é complicado. Quando me candidato a alguma coisa tento focar-me e pensar positivo. E como agora fiz algumas candidaturas e vou pensar que talvez que sim, se não for para algumas coisas, talvez consiga para outras, brevemente. Não sei, espero conseguir mais depressa possível um trabalho. Porque isto já começa a ser de mais. Um ano e meio, tento não pensar nisso, mas quando começo a fazer contas, começo a achar que isto já é realmente demasiado. É complicado, não sei descrever até que ponto me pode afetar, pode afetar as pessoas, não sei.”</p>	<p>“Pah, no futuro, é assim, num futuro próximo é então entrar numa escola e ser psicóloga escolar e fazer aquilo para o qual estudei.. assim num futuro mais longínquo, gostava de trabalhar na área, mas assim num projeto mais pessoal, uma coisa mais minha, que ainda não está bem encaminhado, mas assim num futuro mais longínquo.”</p>	<p>“É assim, eu estou a pensar num futuro positivo, ahn.. claro que muitas vezes penso que isto está tão mal tão mal que já não vai mudar, mas ainda não estou com essa sensação que não vou conseguir arranjar trabalho, para breve, porque também como há uma possibilidade de ofertas que poderão vir a acontecer, ahn.. ajuda-me a estar positiva. Claro se essas ofertas fracassarem, se calhar o meu grau de positivismo vai baixar, pronto. Mas neste momento ainda não estou nessa fase, negativa.”</p>

		E12 Sandra	E13 Tiago	E14 Manuela
Modos de vida e trajetória pessoal	Rotina	<p>“Olhe.. no dia-a-dia.. bem.. que pergunta (risos) acordo, faço o pequeno almoço à mais nova, depois fico em casa sozinha, dou uma volta à casa, preparo o almoço, dou uma vista de olhos na televisão, a filha vem almoçar comigo, depois vou até ao café com as amigas, costumo dar uma volta à igreja mais as colegas, arranjar altares e limpar, vou até ao centro de dia dar uma palavra às pessoas e passar também o tempo, ajudo nos lanches e jantares, depois venho para casa, preparar o jantar, entretanto chega o marido e a filha, e à noite estamos em família até me deitar. Ao fim de semana chega o filho, traz roupa para lavar, essas coisas dos estudantes que fosse deve saber (risos).”</p>	<p>“Passo mais tempo no café, infelizmente, estou com a minha namorada quando ela pode, procuro trabalho, basicamente são assim os meus dias. Nada de especial. Nem dá prazer às vezes acordar porque já sei como vai ser mais um dia, e incentivos não há.”</p>	<p>“O meu dia-a-dia basicamente é sempre o mesmo, faço umas coisitas para vender, para entrar algum, vou buscar o neto ao infantário, quando o meu filho ou a minha nora não tem possibilidade para o fazer, tem um dia da semana que me encontro com as colegas e amigas para conversar, beber café, passo no lar ver familiares que lá tenho e acabasse por passar o tempo, a conversa, um dia ou outro à praça, e pronto, tento-me ocupar na medida do possível, também para não estar sempre em casa e desanimar, porque sou uma pessoa de desanimar, mas tento sempre fazer tudo para não ir abaixo, apesar de haver dias que me sinto desleixada.”</p>

	Dificuldades e receios	<p>“Basicamente não conseguir arranjar emprego, caminho para meio século (risos), se não consigo até agora, não vão dar daqui para a frente na minha maneira de ver..as fábricas fecham (pausa) por aí.. o que nós estamos fartos de ouvir.. mas também tenho medo do futuro dos filhos, a “patricia” quer ir para a universidade, se deus quiser, o João já terminou na altura, já trabalha, vamos ver.. isto está tão mal.. mas são novos arranja-se algo.. e quero dar à mais nova o que dei ao João.. com esforço tudo se consegue..”</p>	<p>“Assusta não conseguir um emprego, sou novo e infelizmente não tenho perspectivas de futuro, por mim, pelos meus pais, pela minha namorada, casar, ter filhos e por mais que queira, não sei quando, porque não sei quanto tempo mais fico nesta situação. Também começo a ficar com medo do isolamento, todos os meus amigos trabalham, tem a sua vida e eu acabar sozinho, a minha namorada também me pode deixar, e isso começa a assustar-me de verdade.”</p>	<p>“O futuro dos filhos, do netinho e da neta que está para vir. Noto que os sogros do meu filho os ajudam mais que nós, e isso também me deixa triste e inútil, porque mesmo não querendo, sinto-me inferiorizada por não ajudar da maneira que queria e quero, e sinto que, hum.. (pausa) basicamente é isso.”</p>
	Perspetivas futuras	<p>“Futuro? Não sei, olhe.. não sei se vou arranjar algo para mim.. se alguém tem algo para mim.. mas para os meus filhos acho que o futuro vai ser mau pelo que se vê.. poucos trabalhos mesmo com pessoas com muitos estudos, acho que isso já não diz nada, não sei.. vai ser difícil. Mas com força e esperança e não desanimar, tudo se consegue não é? É pensar.. pensar positivo, e acreditar, é a mensagem que deixo.”</p>	<p>“Estou esperançoso que consiga e o mais rápido possível. Acredito que entre amigos familiares e conhecidos chegue a noticia que há um trabalho certo para mim, quero acreditar que sim, não quero deixar-me ir abaixo mas inconscientemente há sempre um medo que não nos deixa dormir durante a noite.”</p>	<p>“O futuro a deus pertence, não é assim eu se diz? Na sua idade não deve ser assim que se pensa (risos) mas nós é assim que pensamos, cada dia por sua vez, e tudo o que vier e sempre bem-vindo, o que importa é ter saúde que e o principal na vida, porque as coisas nós compramos, mas a saúde, quando ela falta, não há dinheiro que valha. Agora o futuro, não quero dar trabalho aos filhos, espero não dar, mas como disse ninguém sabe o dia de amanhã.”</p>

		E1 Manuel	E2 Ricardo	E3 Andreia	E4 João
Consequência no bem estar pessoal	Rutura biográfica	Manifestações percebidas no estado de saúde			
	Perceções de bem-estar				
		<p>“Não, tirando o que disse não.. Nem nunca procurei ninguém, nem médicos nem me queixo em relação a isso.”</p>	--	<p>“Pois, psicologicamente afeta bastante, porque basta a gente querer usufruir do nosso dinheiro do trabalho que a gente recebe ao fim do mês, e basta ai não o ter para eu me sentir afetada psicologicamente.”;</p> <p>“Não, nunca senti necessidade de recorrer a ninguém não, pronto, é como te digo, hoje posso estar deprimida, amanhã já não estou, e tento eu própria controlar isso..”</p>	<p>“Em alguma percentagem sim.. relativa. Sem vontade.. chateado com a vida, desiludido.. transtornado.”;</p> <p>“Nesse aspeto ainda não senti necessidade.. por enquanto sozinho ainda consigo dar a volta por cima..”</p>
		<p>“Não, hum.. acho que não.. claro, pode haver alturas que posso andar mais enervado.. como toda a gente mas não..”</p>	<p>“Não, também não, o bem-estar, a saúde continua tudo bem, não foi afetado em nada, não tenho nenhuma queixa de saúde, não tenho nada..”</p>	<p>“Logo a que agora referi, isso psicologicamente afeta-me muito porque tem dias que, pronto, como eu oiço só discussões na rua, e tiros, e tudo, é lógico que uma pessoa fica deprimida, tem dias que acordo deprimida, que olho para a rua e só me dá vontade de chorar, agarrar nas minhas coisas e vir-me embora, tudo isto por causa de estar desempregada.“</p>	<p>“Sim, bastante.. de uma maneira geral tou a ficar muito parado, triste, com pouca vontade.. medo de perder certas ambições.. que antes tinha..”</p>

	Importância da família	<p>“Sim, sim, tenho sentido apoio sim.. a família sim..”</p>	<p>“ Ora sim, a família e os amigos são fundamentais para um gajo não ficar ai todo.. com problemas psicológicos.”</p>	<p>“É muito importante ter o apoio da família e dos amigos, para mim, em primeiro lugar o da família porque é a primeira que a gente recorre sempre que há necessidade e tem sempre uma palavra amiga, ou um gesto, irmos a casa deles, ou eles irem à nossa, pronto, haver entreaajuda entre uns e outros. Na amizade, também, porque há muita coisa que a gente tem uma amiga que já tem de há muitos anos e consegue dizer coisas a essa amiga que às vezes não se diz à família, ou às vezes nem é preciso dizer nada que já nos conhece, mais que propriamente a família, mas tenho muitas amigas que me têm dado muito apoio.”</p>	<p>“Dão-me apoio mas.. muito baixo.. gostava de me sentir mais apoiado pela minha família.. e também pelos amigos..”</p>
--	-------------------------------	--	--	--	--

		E5 Filipe	E6 Sandro	E7 Miguel	E8 Cristina
Consequência no bem estar pessoal	Rutura biográfica	<p>“Sim, aumentaram. Eu como engordo com os nervos, e com a minha massa dos ossos, cada vez tenho mais dores, sinto-me mais incomodado e também me afeta psicologicamente eu não estou bem, eu não durmo, eu estou sem vontade, eu estou.. tenho ansiedade.. É assim, eu andei 6 anos com consultas em Coimbra. Nos 4 primeiros anos eu tive a ser seguido por um psicólogo e psiquiatra que me ajudaram bastante. Mas depois sem emprego, lá está, não tive meios económicos para continuar com as consultas, mas já tive uma pessoa que me pode atender, porque já me conhece desde os acidentes e desde que tive essas alterações na minha vida, só que o dinheiro.. eu já fui à minha médica, só que a minha médica, aqui eles também se.. se descuidam um pouco e eu também em termos económicos eu não ganho para isso.. (...)”</p>	<p>“Não. Sou uma pessoa que não me queixo muito.. Sou uma pessoa que não me queixo muito, e também não vou muito ao médico. E nunca senti necessidade de procura. Os amigo e a família fazem esse papel..”</p>	<p>“Não, não, estou igual. Há dias melhores, outros piores, mas não. Não sou muito de ir ao médico, nem me lembro da última vez que fui ao médico e assim (...) a não ser com a minha filha. “</p>	<p>“É assim, há uma coisa que, pode ser importante para o teu estudo, em termos de saúde há uma coisa que deixei de fazer, foi arranjar os dentes. Eu tinha que tratar dos dentes e não estou a tratar porque neste momento não há condições financeiras para tratar. Agora o médico em si, sou adepta do brufen, normalmente não vou ao médico.”;</p> <p>Não nunca senti, epah às vezes penso “epah deve ser bom assim estarmos a falar com uma pessoa que não conhecemos” mas não, estou a brincar, nunca senti necessidade de recorrer.. os amigos chegam.. mas sei que há pessoas que devem sentir essa necessidade..não digo que daqui a amanhã (bateu na madeira, superstição) não precise, porque é assim, uma cosia é estar desempregada e receber o subsidio, outra coisa é não receber, e espero não chegar a esse ponto, epah e ai acho que será muito mais complicado.. e até que ponto uma ajuda não seja.. “</p>

	Percepções de bem-estar	<p>“Sim, sim, afeta, e muito. E há outra situação, é assim, eu estou solteiro e é assim qual é a mulher, é assim, mulheres há muitas há muitas mas é assim, se eu tivesse uma mulher ao meu lado.. hum.. eu também não quero uma mulher, é assim, eu já tive muitos relacionamentos, já vivi durante 3 anos, e outros, mas é assim não estou para arranjar uma mulher e a lida da casa estar eu a fazer, e a trabalhar ou assim, ou uma mulher que só quer sair e assim, não, eu quero estabilidade e essas coisas, e isso também está a prejudicar muito, é assim o desemprego fez-me estas coisas.”</p>	<p>“Não, apesar do desanimo da desmotivação, da fraca esperança, procuro sempre manter-me ocupado para não ter tempo para pensar na situação em que estou..”</p>	<p>“Não, acho que não. Em costume assim dizer, bem no verão estamos mais abertos, temos uma veia mais cómica e assim, agora se calhar com a entrada no outono, as pessoas ficam mais esmorecidas e assim.. mas acho que não. Se calhar os meus amigos, ou a minha esposa se calhar poderão se aperceber mais dessa situação do que eu próprio.”</p>	<p>“É muito complicado, é assim, há dias complicados, há dias mais infelizes que outros, e há dias mais felizes que outros, e realmente quando estamos menos ocupados, ou então em alturas em que se gasta mais dinheiro, nomeadamente agora, começasse a pensar, e é assim, por mais que se queira em estar bem disposto, há dias que não, há dias que uma pessoa está em baixo e está.. pronto..”</p>
--	--------------------------------	---	--	---	---

	<p>Importância da família</p>	<p>“É assim, eu há 23 anos que tive o acidente e desde aí, até à atualidade, eu mentalizei-me de uma coisa, amigos é poucos ou nenhuns. Quase nenhuns, é assim, embora eu às vezes me encontre alguns porque faz bem, para socializarmos um pouco, eu tenho que me convencer se quiser alguma coisa tem que ser por mim, não pelos meus amigos, porque cada vez mais a sociedade nos está a deixar sozinhos, cada um por si. A família, enfim.. é assim.. há famílias e famílias, mas a minha família, pronto, é assim, também estou a ser muito prejudicado, porque eu podia estar independente, com um negócio próprio, mas após o acidente fiquei, fiquei de uma forma que, tive à beira da morte, à beira da paralisação, e à beira da loucura (...) Porque se eu tivesse um negócio próprio, eu muito devagar ou depressa ia fazendo as coisas, agora a trabalhar para os outros, e tendo em atenção as minhas fraturas na coluna, as dores que um dia são maiores e um dia menos.. pronto.. é assim.”</p>	<p>“Bastante importante. São eles que estão lá quando mais preciso de falar, de desabafar.. epah de me distrair e sair um pouco da rotina do não fazer nada.. hum.. distrair-me principalmente.”</p>	<p>“Sim, sim, aliás a palavra amigos significa mesmo isso, apoio. Há amigos, há conhecidos e há os não conhecidos (risos) ou seja, os amigos são mesmo aqueles que nos apoiam mais diretamente e que convivemos com eles mais no dia-a-dia e sabemos que a qualquer momento podemos contar com eles. Os conhecidos que através do tempo acabam por se tornar amigos, amigos, normalmente os amigos são sempre aqueles que podemos contar.”</p>	<p>“Muito, muito importante, aliás, já quando estava empregada notava isso, quanto mais agora no desemprego. Sempre achei que a família e os amigos, principalmente os amigos são os amigos, são um pilar fundamental.”</p>
--	--------------------------------------	---	--	--	---

		E9 Mariana	E10 Carla	E11 Ivone	E12 Sandra
Consequência no bem estar pessoal	Rutura biográfica	<p>“É óbvio que mexe com tudo a nível psicológico, é óbvio. Estar desempregada, uma pessoa começa a entrar em parafuso. Depois começa a ver tudo mal, e a sentir-se mal.. é complicado. Depois o que vejo com outras pessoas começo a ficar com medo em ficar num estado um bocadinho complicado. Sim, tenho um médico. Tenho que, neste momento é quase insignificante para mim, eu vou lá mais .. hum.. mas faz efeito, é verdade. E manda-me sempre ir lá, neste momento já não é muito necessário, mas no início. Tive a fazer medicação. Psicólogo e uma terapeuta porque tenho ataques de pânico e de ansiedade e.. com o desemprego piorou, claro. Tive muito mais e houve alturas que foi mais complicado e também com a medicação. Mas agora já não tenho apoio dele, aliás, estou a deixar tudo isso, como disse, porque quero criar a minhas próprias defesas, porque ao contrário das outras pessoas que começam agora a ir, aos poucos e poucos começam a entrar em estados de depressão bem graves.”</p>	--	<p>“Sim, sim a nível do ânimo sim. O ânimo prejudica. Eu até tenho um exemplo. O primeiro mês eu andei a mudar de casa, pronto, estamos ocupados.. e é o facto mais de nós termos gosto por nós próprios, o facto de nós nos arranjarmos para irmos trabalhar, porque sabemos que vamos lidar com outras pessoas, ajuda emocionalmente, não é? E estar desempregada e passar muito tempo em casa, não ajuda, afeta. Não, não, não recorrer não. Comigo, com os amigos, com a família, com os amigos psicólogos (risos).”</p>	<p>“Queixas, queixas não.. não sou de me queixar muito.. como disse penso mais e se calhar irrita-me com mais facilidade, mas não.. (pausa) não.. Não, nunca tive essa necessidade. As idas ao café, ao centro, as conversas, o ver as pessoas na rua, as vizinhas da porta fazem esse papel.. a conversa. Até um simples “boa tarde “Sandra” tudo bem”, pronto.. nunca senti necessidade.. (pausa) não digo se não continuar não se sabe não é? Mas não.. também o dinheiro é pouco para ir a esses sítios..”</p>

	Perceções de bem-estar	<p>“Foram. Muito menos. Apesar de já existir mais estabilidade foram. Como eu já passei por fases complicadas, depressão, sei como é que é estar numa situação dessas. Tento arranjar formas de nem se quer chegar a isso. Mas já houve muitas manifestações.. então quando vim de início cá para a Covilhã, aí sim, senti mais, porque estar quatro anos a trabalhar e depois assim.. foi estranho.. eu estava cá há um mês e já estava a entrar em parafuso que não conseguia arranjar trabalho.. sentia-me muito mal, mas depois comecei a aprender um pouco, dado o meu historial, a tentar controlar-me para não ficar muito mal. Mas é óbvio que afeta emocionalmente e psicologicamente. Afeta muito, cada vez há mais depressões, eu só não entrei porque tentei contornar e fugir ao máximo. Estou a ficar melhor porque estou a conseguir fugir ao máximo.”</p>	<p>“Não, acho que não. Como disse sou uma pessoa otimista, neste momento ainda não está. Se calhar se me fizesse a pergunta daqui a 6 meses.. lá está.. eu creio que daqui a 6 meses já esteja a trabalhar a tempo inteiro.”</p>	<p>“Afeta, claro que afeta. Todos os dias.. sinto opah.. o facto de nós não termos uma rotina, o facto de nós vivermos em rotinas não é? Prejudica um bocadinho, porque depois há dias que não me apetece levantar tão cedo, há dias que não me apetece fazer nada, que não me apetece ouvir ninguém, ahn.. há dias que parece que o mundo todo nos vai cair em cima, e depois temos que arranjar forças não sei bem aonde para mudarmos essa situação, ahn.. é mesmo o facto de não ter aquela rotina, porque nós quando vamos trabalhar temos que ter uma postura, temos que nos arranjar, olhar-mos ao espelho e sentirmo-nos bem com nós próprios, e agora se calhar não preciso tanto de ter esse cuidado, não é? E isso afeta-nos, como pessoas, claro.”</p>	<p>“Sim, sim, sim, isso sim. Apesar de dizer que não vou abaixo, sinto-me pior, menos motivada.. hum.. não sei explicar. O tempo passa e no psicológico na cabeça parece que estou a andar para trás, o que vale é o tempo que distraio, porque depois em casa, a pensar, não convivo, estou sozinha e sinto-me parada não sei. Não ver mudanças (pausas) nada para alterar esta situação.. e as forças, por mais que se queira, às vezes faltam..”</p>
--	------------------------	---	--	--	---

	Importância da família	<p>“Sim, sem dúvida. Por exemplo, se eu não fosse falando de vez em quando com a minha mãe, ou tentando estar com alguns colegas meus, mas principalmente marido e mãe que são com quem eu falo mais, ajudam mais a passar o tempo e tentando aguentar. Seria complicado se não tivesse a família, acho que acabava por ir mais abaixo. Sinto muito acompanhamento em casa, muito refúgio. E também ando a fazer formações, mais para conhecer pessoas e começar mais a sair de casa, para não estar tanto tempo em casa.”</p>	<p>“São fundamentais, são. Porque é assim, eu é raro ir abaixo, também porque, é assim, tive uma situação um bocadinho complicada, agora já não, mas é assim.. fui operada, tive mês e meio, dois meses assim um bocadinho mais convalescente, e eles foram essenciais na minha recuperação, pronto. Agora, claro que são eles que também me dão forças e que me apoiam, em tudo, quer mesmo na procura de emprego, quer mesmo no meu bem-estar, e os programas que vamos fazendo em grupo são essenciais para uma pessoa viver o dia-a-dia e não desmoralizar.”</p>	<p>“São a nossa base para conseguirmos aguentar a pressão da sociedade não é? São eles que nos dão a força e os laços para nós progredirmos na nossa vida, por isso a base emocional, estando a base emocional bem, nós conseguimos mais facilmente conquistar outras coisas, e o levar não e não seguidos, temos que ter alguém que depois em casa nos conforte para podermos continuar a levar os não, porque um dia há de aparecer o sim.”</p>	<p>“A família dá muito apoio sim, é verdade. Tenho sentido apoiada pelo marido, a filha, é outra alegria quando eles estão em casa.. (pausa) antes falava na confeção, com as colegas, à hora do almoço, isso perdeu-se, mas mesmo assim aqui, como disse, distraio-me no café, no centro e assim, sempre dizem para não desanimar, que sou nova e tenho espírito (risos) e energia para dar e vender (risos).”</p>
--	------------------------	--	--	---	---

		E 13 Tiago	E14 Manuela
Consequência no bem estar pessoal	Rutura biográfica		
	Manifestações percebidas no estado de saúde	<p>“Não, não, sinto-me normal, apesar uns dias poder estar mais abatidos que outros, um modo geral na mesma. Não, para já ainda não. Num futuro, deus queira que não, se sentir necessidade para procurar apoio para conseguir encarar esta situação, quem sabe sim, mas espero que não, é bom sinal (risos) é sinal que já não estou desempregado.”</p>	<p>“Mais ou menos, como disse já não tenho idade nova, e com o passar da idade as doenças aparecem, o normal, a velhice, todos nos para lá iremos, mais dia, menos dia, e a saúde já não é como era antes, infelizmente.</p> <p>Devido ao desemprego? Acho que não vou ao médico como toda a gente da minha idade vai, mais uma dor aqui, ao médico de família, as receitas, o normal. Também não me queixo muito para as pessoas, é mais para mim, é assim o meu feitio.”</p>
	Perceções de bem-estar	<p>“Sinto me mal como deves calcular, e uma situação de impotência, deixa-me triste, preocupado, sinto-me frustrado, inútil, é frustrante ver que eu diariamente me esforço e não tenho resultados nenhuns. (pausa) É uma luta sem armas, porque eu tenho consciência das minhas pequenas habilitações escolares e ninguém quer empregar uma pessoa com poucos estudos e sinto-me rejeitado como ser humano, dotado de capacidades que sei que as tenho.”</p>	<p>“Foi afetado sim, sinto-me uma pessoa mais parada, a idade não ajuda, fisicamente, para fazer o que gostaria, a saúde já não é a mesma, e a cabeça também não, está sempre a pensar a pensar, como podia ser, e como disse há dias mais tristes, mas depois os convívios com as pessoas sempre me dão outro alento para continuar e para me distrair.”</p>
Importância da família	<p>“A minha família e a minha namorada entendem a situação, apoiam incondicionalmente, dão-me força, se não fossem eles não encararia a minha situação com tanto otimismo e assim. Em relação aos amigos há muita competitividade, e apesar de serem amigos, não estão importados se tu tens ou não emprego, e difícil ter amigos e quando os temos, também por vezes se torna difícil encontrar apoio neles. Foco-me acima de tudo na família e na minha namorada.”</p>	<p>“Olhe, aqui com as vizinhas sempre se passa a conversa, desabafamos, os nossos problemas, as novelas, tentamos distrair umas as outras porque somos praticamente da mesma idade, do mesmo meio, e já nos conhecemos há muitos anos..da família olhe os meus filhos quando me visitam e o melhor que me pode acontecer, almoçam ao domingo, durante a semana sempre acabam por passar e é um sorriso. Quando vou buscar o “Francisco” à escola e o meu filho ou a nora acaba por vir busca-lo cá a casa, mas quando ele está ca enche a casa de alegria. Apesar de tudo, dificilmente não me sinto sozinha e ainda bem.”</p>	

		E1 Manuel	E2 Ricardo	E3 Andreia
Prolongamento da situação de desemprego	Perceção de si próprio	<p>“Oh, sei lá.. sei lá.. eu penso que sou igual.. sou igual sim, mas mais pacífico, percebe-me? Não sei.. quer dizer, levo assim as coisas com mais calma.. não sou assim tão irritado.. tenho tempo, muito tempo.. tenho mais tempo para as coisas.. hum.. com mais calma.”;</p> <p>“Não é igual, eu acho que é igual.. só que agora tenho mais tempo para pensar nas coisas.. de resto é igual..”</p>	<p>“Epa que imagem tenho de mim próprio? O que é que queres que te responda aqui? Se sou bonito? (risos) não, epa não mudei, continuo, hum.. porque é assim, hum.. era assim antes de ter a má experiência de trabalho, nos locais onde trabalhei dava sempre o máximo, punha sempre o emprego em primeiro lugar, sei que também é errado, uma vez que traz problemas e depois uma pessoa não tem tempo para ela própria ao por o emprego em primeiro lugar, pah, tentava sempre desenrascar.. desenrascar não.. tentava sempre dar o melhor para que a empresa fosse para a frente.. basicamente é isso.”;</p> <p>Não, não.. opah.. hum.. posso estar assim um bocadinho.. hum.. menos comunicativo, pah posso.. quando está um grupo de pessoas devo ser daquelas pessoas que falo um bocadinho menos, na altura que estava empregado era ela por ela, falava tanto como os outros, agora talvez fale um bocadito menos, mas.. nada de especial. Sempre tudo igual.”</p>	<p>Eu não sou uma pessoa de me deixar muito ir abaixo, não sou de me deixar ir muito abaixo, tem dias que tou mais, mas tento sempre, sempre sempre olhar as coisas de outra maneira. Se eu me levanto com espírito muito negativo tento logo fazer qualquer coisa para mudar, logo, e pensar outras coisas. Sou uma pessoa, ahn.. amiga, sincera, dou-me bem com toda a gente, sou humana, sou capaz de ajudar seja quem for, até porque já tenho feito coisas de voluntariado na Beira Serra, que é uma instituição na Boidobra, e ajudar as pessoas que precisam, uma palavra amiga, ou um gesto, ma considero-me uma pessoa que me sei integrar na sociedade, pronto.”;</p> <p>“Sim, hoje são mais difíceis, porque não tenho os meios que tinha, tinha o meu ordenado e podia fazer da minha vida o que eu quisesse e hoje não, hoje pronto, só vivo com o ordenado do meu marido, pah é complicado, não posso fazer a vida que fazia antigamente, nem nada mesmo.”</p>

		E4 João	E5 Filipe	E6 Sandro
Prolongamento da situação de desemprego	Perceção de si próprio	<p>“A imagem que tenho de mim.. a minha imagem está.. tenho que manter boa posição, boa imagem para procurar trabalho. Sinto-me confiante, tem que ser, apesar de todos os problemas que o desemprego traz e faz na vida e no psicológico das pessoas..”;</p> <p>“Exato.. tem vezes que perco a confiança, a vontade de fazer certas coisas que antes fazia e que agora.. pensando bem.. já não tenho a mesma força de vontade..”</p>	<p>“(risos) ui.. imagem que tenho? (risos) é assim, já me sinto um cota, sem perspectivas de futuro, sem vontade de viver (pausa). Sinto-me cota porque a sociedade leva-me a pensar assim, porque é assim, lá fora, na Europa, as pessoas com mais experiência de trabalho são aquelas que mais são procuradas, tecnicamente, pela mais experiência que têm. Infelizmente, neste país, são burros, burros, é mesmo assim, que preferem pessoas incompetentes e sem formação para trabalharem.”;</p> <p>“Sinto-me muito desamparado em certas situações, é assim, lá esta.. o desemprego trava e muito, é assim, aqui há dias tive uma entrevista em Orjais, a Orjais para empregado de mesa e de balcão, e tive que ir na minha mota e lá está, caso me tivessem aceiteado, eu tinha que andar a pedir dinheiro, até receber a primeira prestação do meu trabalho, para ir trabalhar, porque é assim, nós não temos nenhum organismo que nos auxilie nessas situações.”</p>	<p>“Apesar de tudo, apesar deste tempo.. acho que nunca perdi a pessoa que sou. Percebe? Sinto-me uma pessoa dinâmica, trabalhadora e honesta. Com o simples facto que estou desempregado e isso retrai-me um pouco.”;</p> <p>“Não, como disse continuo a mesma pessoa.. com as mesmas ideias e perspectivas. Nada mudou.”</p>

		E7 Miguel	E8 Cristina	E9 Mariana
Prolongamento da situação de desemprego	Percepção de si próprio	<p>“Hum, se calhar é.. hum.. continuo a ter os meus amigos, a arranjar amigos novos, que não conhecia, acho que é um erro enorme a gente se fechar em casa, porque acaba por pensar mais e estar pior, continuo mais se calhar em estar reservado no aspeto financeiro, se calhar penso de férias, em vez de passar 15 dias, passo 8, é mais nesse aspeto que tento coordenar e.. e jogar um bocadinho com as coisas para tentar ter uma margem, uma margem de manobra, financeira (...);”</p> <p>“A situação de estar desempregado é ter mais cuidado com a gestão do dinheiro, com a gestão do esbanjar, ou seja, às vezes as pessoas compram coisas que não precisam delas para nada e agora penso “será que preciso mesmo daquilo”, é mais nessa situação. De resto, não estou a ver nada que se tenha alterado na minha pessoa.”</p>	<p>“É assim, não me agrada muito, é assim, não é a primeira coisa que digo é que estou desempregada. Incomoda um bocadinho, acho que socialmente não é bem, não é bem, parece que dá a sensação que a culpa é nossa, a responsabilizar a nós próprias, que realmente eu estou desempregada e a culpa é nossa, pronto.. mas isso são só alturas, não é sempre, normalmente a coisa vai, temos que ir gerindo com alegria também em casa, também não quero que o meu filho sofra com essa situação e que sinta isso..”;</p> <p>Sim, é assim, eu há pouco dizia que já existi algum cuidado, mas sim sempre se comprava alguma coisa a mais, hoje em dia, há uma vez ou outra que se compra alguma coisa, mas já é uma coisa muito pensada e é mesmo a extravagância para um mês, faz-se e nunca mais. Essa é a preocupação e a grande mudança, a questão dos cortes. Fez-se mãos cortes, pensa-se mais no que se compra, quando se compra, e epah aproveitar descontos e essas coisas.”</p>	<p>“Muito desleixada, por não ter horários, vontade de arranjar um pouco, a pior coisa foi ter engordado, não me apercebi primeiro porque, porque não gostava de doces, não ligava nada a doces, agora devoro doces, devoro. Desde que fiquei desempregada, porque refugio-me nos doces quando estou mais em baixo, não sei. No início não me apercebia, e comecei a achar estranho ter desejos de um doce, não acho muito normal (risos).”;</p> <p>“Há uma situação ou outra. Eu agora sou capaz de explodir muito mais facilmente porque sinto-me mal, em não conseguir, principalmente com o meu marido, que é a pessoa que está ligada mais diretamente comigo, de explodir e “tu tens trabalho e estás a fazer o que gostas e ocupas-te e vês pessoas e conseguiste trabalho e eu não, não tenho trabalho, estou aqui fechada todos os dias em casa” e ele diz-me “mas não pode ser assim, tu sai, conhece outras pessoas, as pessoas que conheces nos cursos, porque não sais com elas? Marcas encontros?” tornei-me assim mais.. irritativa.. mais explosiva.. qualquer coisa me irrita. Apesar de não entrar em depressão, já tive alturas mais complicadas, já tive bem pior, mas de vez em quando não dá, de vez em quando uma pessoa vai abaixo, não dá. Por mais que se queira ser sempre positiva, de vez em quando vai abaixo fica-se assim um bocadinho mal e descarrega-se noutras pessoas, o que é muito mal.”</p>

		E10 Carla	E11 Ivone	E12 Sandra	E13 Tiago	E14 Manuela
Prolongamento da situação de desemprego	Perceção de si próprio	<p>“Otimista, sim. Sou uma pessoa otimista, não desmoralizo facilmente, e acho que até moralizo alguns dos que estão à minha volta na mesma situação profissional do desemprego.”;</p> <p>“Não, não, não.. é assim, lá está, o único comportamento que eu vi que mudou, é mesmo a questão de, pronto, uma pessoa quando tem um emprego, levanta-se e tem aquela rotina, tem que se arranjar para sair, agora se calhar, uma pessoa só se arranja mesmo quando tem de ser, porque se não em casa anda de fato-de-treino, ou pijama, pronto não é.. hum.. é a única mudança comportamental que vejo, no meu caso não vejo assim mais nada.”</p>	<p>“Eu? Eu tenho uma imagem de lutadora e que vou conseguir sem dúvida mudar a minha situação, porque eu lutei sempre a vida toda, sempre tive competências para, posso não as ter, mas procuro ter, por isso acho que não vou ser eu que vou prejudicar a minha maneira.. a diferença de procurar emprego, portanto não é por aí.”;</p> <p>“Não, eu acho que continuo.. ando mais ansiosa não é? Com o telemóvel, ando constantemente atenta ao telemóvel, ando constantemente atenta ao que se passa à sua volta, há sempre muito mais.. ahn.. anda muito mais stressante, está mais irritada se calhar emocionalmente, porque nada corre bem como nós queríamos, ou porque vamos a uma entrevista e as coisas não correram bem, naquele dia afeta, não se pode dizer que não.”</p>	<p>“Tento não ir abaixo, mas sinto que antes tinha mais vontade de me arranjar, preparar, a vida era diferente, ia para o trabalho, estava com outras pessoas, tinha que andar bem.. agora.. olhe.. agora qualquer trapito serve (risos) visto alguma coisa, vou ao café como disse, à minha vida de qualquer maneira..”;</p> <p>“Posso andar mais irritada, como disse, ansiosa, com os nervos mais à flor da pele, mas tento controlar, faço mais coisas que antes, que o trabalho não permitia, dedico-me mais aqui à aldeia, às pessoas e até faço coisas que gosto sim.. não me queixo dessa parte.”</p>	<p>“Um inútil, e sei que não o sou, tenho as minhas capacidades, a minha experiência profissional, boa ou mal, sei aquilo que valho e que posso fazer mais e melhor, e estar parado mata-me por dentro.”;</p> <p>“Sim, sim, isto deve se ao facto de andar mais irritado, apoquento-me, assusta-me.. não sei.. o sistema nervoso trai-me.. a ingratidão por parte de algumas pessoas revolta-me e é nesses momentos que mais perco a cabeça e acabamos por descarregar em cima das pessoas que mais amamos, e a minha namorada e a que mais sofre por isso, infelizmente. Mas acho que ela me compreende. E me apoia nesses momentos..”</p>	<p>“Olha meu filho, é o que tu vês. Apesar de não querer, sinto-me velha, já não tenho a força que tinha, a situação de desemprego deixou-me mais fragilizada e que noto que nem sempre estou bem, por muito que me esforce vou abaixo, porque vejo o neto a crescer, quando vai comigo às compras e pede coisas e eu não posso, não tenho dinheiro, e isso toca-me, dói-me no peito de negar ao meu neto alguma coisa (emocionada) (pausa grande).. olhe, como vê.. uma cota como vocês dizem (risos).”;</p> <p>“Do desemprego, se calhar ando mais triste, mais nervosa, irritava-me facilmente e punha culpas no meu marido, ele acabava por sofrer da minha irritação, foram uns tempos complicaditos, agora com o passar destes anos vai-se vivendo, um dia de cada vez até nosso senhor Jesus Cristo nos levar. Está a sorrir? É verdade, na nossa idade e mais velhos, é o pão nosso de cada dia, é viver cada dia e chegarmos ao outro e dar graças a Deus por estarmos vivos.”</p>

		E1 Manuel	E2 Ricardo
Prolongamento da situação de desemprego	Recursos mobilizados	<p>“Sim, sim claro, desde que estou desempregado. Procuo emprego todos os meses claro. Vou às empresas, ofereço-me, procuro as poucas empresas que há no ramo dos lanifícios, estou inscrito no centro de emprego e tenho que lá ir todos os meses, é uma coisa que tenho que fazer todos os meses, apresentar-me lá..”;</p> <p>“Não, pelo centro de emprego não tenho apoio nenhum.. é só lá ir apresentar-me.. nunca me chamaram.. em ano e meio nunca recebi nada nem encontrei.. nunca me chamaram para nada.. hum.. nem chamam..”</p>	<p>“hum.. um ano e meio sim.. passei três ou quatro meses sem fazer nada.. e depois comecei à procura e essa procura? Hum, olha net e jornais, o que é que um gajo há-de fazer?”;</p> <p>“Não, nem pensar. Não há apoios, ninguém apoia.. o centro de emprego, o IEFP está-se a marimbar.. o IEFP põe lá três ou quatro anúncios para engenheiros civis e se for possível eu não recebo nenhuma informação.. eu é que tenho de os encontrar.. porque eles não comunicam nada.. fui lá no outro dia, estava lá um anúncio para engenheiro civil na Covilhã, fui lá para renovar a minha inscrição porque passado este tempo recebi uma carta em casa, eles a perguntarem se eu queria continuar lá inscrito, e sim, sim, em vez de mandar aquilo pelo correio fui lá entregar pessoalmente e depois, quando cheguei lá, olhe por falar nisso, está aqui um anúncio exposto para engenheiro civil, porque é que eu não recebi nada? Tem o meu número de telefone, tem o meu email, porque é que não me comunicaram? Não disseram nada? Eles têm lá vagas para o meu cargo e eu não recebo, não percebo, tão-se a marimbar.. é assim, basicamente aquilo funciona assim, no meu ponto de vista, não estou a dizer que é a realidade, mas sim o meu ponto de vista que eu tenho daquilo é o seguinte, eles devem ter objetivos mensais para propor empregos às pessoas e dar cartas às pessoas, e o que é que eles muitas vezes fazem? A pessoa que é auto-proposta a este emprego recebe uma comunicação deles, tem conhecimento da proposta vai lá, é.. eles encaminham uma carta como se fossem eles a divulgar, eu fui lá, por causa de um posto, candidatei-me ao posto, telefonei para a empresa que estava a pedir a pessoa, a empresa disse-me que já estava o lugar ocupado, devia de estar logo ocupado antes deles meterem aquilo, devem ter metido por uma questão financeira, não sei e passado três dias recebo uma carta em casa para me apresentar no centro de emprego um dia antes do dia em que lá fui, ou seja, já tinham passado cinco dias, ou seja essa carta.. depois eu assinei, disse que estava tudo bem, sim senhor, eu recebi, fui lá, ver como é que estava o caso, mas a carta faz parte de propostas que eles propõem aos desempregados, ou seja, eles tão-se a marimbar, ao atingir as cotas mínimas mensais eles não querem saber de mais nada, ou então a base de dados deles esta uma bagunça de tal maneira que eles não sabem quem é que são as pessoas que lá estão inscritas e que cargos é que essas pessoas podem ocupar, porque é impossível uma pessoa estar inscrita no centro de emprego e há uma proposta na minha área e não comunicam, pah, não devem lá haver assim tantos engenheiros civis aqui da Covilhã inscritos, se lá houverem 15 não é assim tanta gente, ou é por objetivos e não querem saber nada daquilo ou a base de dados deles.. pronto, não interessa.”</p>

		E3 Andreia	E4 João
Prolongamento da situação de desemprego	Recursos mobilizados	<p>“Sim tenho procurado emprego, desde que deixei de receber o social porque nessa altura ainda não havia tempo ocupacional, porque se houvesse eu tinha-me metido no tempo ocupacional. Só recebi três anos, foi ano e meio de desemprego e ano e meio de social, eu sei lá, já lá vão tantos anos e não tenho apoio nenhum. Nem do centro de emprego nem da segurança social, nunca tive. A procura, bem eu vou ao centro de emprego, bem, eu estou há muitos anos desempregada mas sempre procurei, sempre fiz muitos cursos de formação, mesmo.. hum.. tudo o que me aparecia de cursos de formação eu fiz tudo, fiz estágios, fiz tudo mas como não estava a receber o subsidio de desemprego nunca fiquei.. As respostas, olha fiz um curso de geriatria, um estágio na associação dos socorros mútuos, e depois ao fim de fazer o estágio tive uma nota muito alta, tive 18 na nota final, foi das mais altas até, depois fui chamada lá a uma.. uma.. uma assistente social lá do lar, e a assistente social disse-me “ah, tenho todas as qualidades para ficar aqui, a senhora vá ao centro de emprego a pedir, como está a receber o subsidio de desemprego”, mas eu disse logo “eu não estou a receber do subsidio de desemprego” e ela “ah, então não pode ser”, por exemplo, nesse sítio foi por esse motivo que eu não fiquei lá a trabalhar na associação.”;</p> <p>“Não, o centro de emprego não ajuda em nada, não. Nunca me ajudaram em nada. As vezes que eu lá vou é sempre a mesma coisa, não há nada, para si não há nada, fica cá, a ficha cá, se houver alguma coisa a gente contata.. têm lá o meu email, têm lá o meu contato e nunca, nunca me chamaram para nada, até agora.. depois também como há tanto desemprego, tantas empresas a fechar, mas na altura em que eu fiquei desempregada as empresas ainda não tinham fechado todas.”;</p> <p>“Informação? Só chega a mim porque eu a procuro nos jornais, leio os jornais, compro os jornais para ver os empregos que há lá, mas nunca são para mim, depois já não tenho idade e além de não ter idade não tenho os.. os requisitos que eles pedem.”</p>	<p>“Sim tenho. Procuo emprego desde que fiquei desempregado, procuro todos os meses. Procuo emprego através de email, envio email para as firmas. Também costumo ir a algumas firmas perguntar se há emprego.”;</p> <p>“Não. Apoios poucos ou nenhuns.”;</p> <p>“Tento apoiar-me a mim mesmo, emocionalmente tenho, tento ganhar coragem e força para conseguir encontrar emprego. A nível do fundo de desemprego não dá garantias nem de trabalho, para, para.. não temos garantias, o centro de desemprego não zela pelo lados dos desempregados, nem se interessam pelos trabalhadores. (emocionado)”</p>

		E5 Filipe	E6 Sandro
Prolongamento da situação de desemprego	Recursos mobilizados	<p>“Sim tenho procurado emprego, desde que estou desempregado, ou seja, há mais de um ano. Estou inscrito no centro de emprego, procuro através da net, entrevistas e currículos já não sei para que empresas enviar mais.. e é assim o governo em questão é um dos governos mais incompetente da Europa, é assim a gente para procurar emprego estamos barrados a partir de uma certa idade, porque em tendo mais que 35 anos estamos mortos.. depois é assim, ainda nos colocam em formações, estive na universidade , ainda tive lá mais de um ano e meio, mas não consegui continuar, mas é para.. é subsidiado e como os cursos são todos subsidiados pela União Europeia, é um desgaste para eles financeiramente, porque é uma das maiores aldrabadas do governo e dos bons exemplos, porque dizem que só estão por exemplo 600 mil desempregados, mentira. Desempregados que estão a receber, fora aqueles que não recebem nada que é o meu caso na atualidade.”;</p> <p>“Não. Estou inscrito no desemprego, mas lá está, essa coisa de a gente agora ter que se apresentar quinzenalmente, ou três vezes por mês para provar que está a procura de emprego, é uma coisa errónea, porque é assim porque é que as pessoas que estão desempregadas ou o emprego que o centro de emprego arranja tem que dar datas? Porque é assim nós temos formações e temos que provar que andamos nelas. Mas porque é que o centro de emprego, com os incêndios que andam por aí, porque é que não nos metem a limpar matas, por exemplo? Era uma vantagem. Mas as medidas políticas, governamentais, são das mais idiotas o quanto podem ser. Tenho vergonha de ser português, acredita. Não é vergonha de ser português, é vergonha de estar no país que estou.”;</p> <p>“Sinto que tenho menos apoios em tudo o que disse. Família, centro de emprego, informações, porque, é assim, depois não há instituições a que a gente possa recorrer, porque eu já fui à segurança social para tentar obter o rendimento mínimo, de reinserção, porque é assim, só por viver com os meus pais, já não tenho direito a nada, agora tenho que andar com umas mentiras, sim mentiras, porque na atualidade só se safa quem mente, porque é mesmo assim (...) para me tornar independente.”</p>	<p>“Sim procuro emprego desde o momento em que fiquei desempregado, ou seja há cerca de um ano. A procura principalmente é feita através de envio de curriculum-vitae para várias empresas.”;</p> <p>“Nem por isso. Poucas ou nenhuma.”;</p> <p>“O maior apoio que tenho é a parte dos amigos, da família. São o meu grande apoio. A nível emocional principalmente. Do Centro de Emprego tenho algum, claro que não é o suficiente. Se fosse não continuava desempregado, mas como eu estão lá tantos.. e enfim... é complicado.”</p>

		E7 Miguel
Prolongamento da situação de desemprego	Recursos mobilizados	<p>“Sim, tenho procurado emprego há um ano e meio mais ou menos. Olhe, normalmente eu envio mais os currículos por via da internet, embora já fiz alguns contatos presenciais (...) mas costumo fazer mais através de amigos, contatos de amigos, ou através da internet.. deixei um bocado de fazer contatos presenciais, parecia um bocadinho que estávamos a mendigar, há pessoas bem-educadas, mas outras são um bocado mal formadas e então deixei de fazer contato presencial. As respostas são sempre negativas.</p> <p>Sim, até sinto. Olhe, em relação às pessoas, mais concretamente do Centro de Emprego da Covilhã, não tenho a dizer nada porque têm sido todas muito simpáticas e muito prestáveis. Agora eu critico o Centro de Emprego, ahn, ahn, critico o Centro de Emprego, as normas que eles têm no sentido que ao longo deste tempo todo, só me chamaram uma vez. Dessa vez, bem já lá fui chamado mais vezes, estou a mentir. A maioria das vezes, À exceção de uma, foi para mostrar o papel da procura ativa de emprego, ou seja, dá-me mais a sensação que estão mais preocupados em ver ali alguma falha para cortar o subsídio do que até arranjar emprego. Fui lá chamado a uma entrevista, mas um pouco surreal, para ir fazer censos (...) mas não disseram quando é que ia começar, não disseram o vencimento, diziam em principio vai ser isto e aquilo, (...) mas não davam informações nenhuma, o começo, o tempo de duração, o vencimento, como iam ser pagos, se abríamos atividade (...) da parte deles não sabíamos nada e da nossa queriam já a nossa total disponibilidade, daí que digo que foi um pouco surreal (...) E.. na parte do Instituto de Emprego também, para mim acho que também é mau porque eles.. já vi propostas para engenheiros civis.. empresas a dar o ordenado mínimo nacional, ora hoje em dia fala-se tanto em trabalho precário, logo acho que o Instituto de Emprego está a ser conivente com essas firmas na precariedade de trabalho.”;</p> <p>“Não há informação, somos nós que temos que procurar, da minha parte, e através de amigos.. uma vez fui lá chamado e só dessa única vez é que achei bastante pertinente porque chamaram para as novas medidas de trabalho, de emprego, só dessa vez é que achei pertinente, as outras vezes em que tínhamos que lá andar a mostrar a carta e assim fazia-me lembrar as reuniões dos alcoólicos anónimos, tenho muito primor para com os alcoólicos e até tenho bastante respeito por eles (...) acho que em vez de perderem esse tempo, deviam fazer mais reuniões como essa que falei, a mostrar os vários estímulos, que foi bastante proveitosa.”</p>

		E8 Cristina
Prolongamento da situação de desemprego	Recursos mobilizados	<p>Sim, tenho procurado emprego. Em primeiro lugar nós vamos lá ao IEFP ver o que temos que fazer. Acho também que a instituição tem muita gente desempregada e também tem muitos técnicos e ali acho que a informação não passa igualmente por todos os técnicos e depois não passa igualmente para nós. Tu vais a um técnico e diz-te uma coisa e vais a outro e diz-te outra coisa diferente. No entanto, na parte inicial disseram que tinha que fazer procura ativa de emprego. Também pensei que efetivamente não ia esperar em casa à espera que me batessem à porta. E então o que tenho feito é nos sites, na internet, através de jornais, principalmente os locais, e confesso que a diferença do tempo é que numa fase inicial a procura era feita mais a nível daquilo que eu gostaria e agora é mais abrangente, a procura começa a ser mais abrangente e, portanto, já, já.. numa fase inicial há aquela esperança “ainda estamos no principio, vai correr bem, vamos tentar, vamos tentar uma coisa que eu gostasse ou dentro da minha área”, ou várias áreas porque acho que as pessoas têm que ter vários potenciais, agora, com o passar dos meses, já se começa a procurar e a recolher informação de coisas que “epah, isto não era bem mas vamos ver, vamos ver se há possibilidade”.</p> <p>“Com toda a franqueza, acho que a nível do centro de emprego não são suficientes, mas no entanto eu acho que eles se esforçam, não pode ser tudo só mau, não é? E atendendo como está Portugal, como está o país, à quantidade de desempregados, será complicado gerir e darem mais apoio. Apoio de informação e apoio como ir buscar a informação, porque acho também que deveria ser um papel deles. (...) Acho que para além de falar dos apoios aos desempregados, acho que o centro de emprego devia abrir secções para informarem as entidades patronais de quais são os apoios que eles dão para essas entidades. Nomeadamente, pessoas que pertencem.. pronto.. já que eu faço parte de estar catalogada, que eu neste momento estou catalogada porque faço parte de uma família monoparental, já eu própria fui ao IEFP saber, já que estou, que tenho este rótulo, qual é a vantagem de ter este rótulo? E efetivamente há a possibilidade de estágio, que eu já nunca pensei que na minha idade fazer um estágio profissional, e agora há essa possibilidade. Agora também digo, eu própria me desloquei para saber dessas informações (...) acho que deviam fazer mais essas secções de esclarecimento, não só para nós, mas também para as entidades patronais, porque se as entidades patronais muitas vezes soubessem que há a possibilidades de estágio profissionais, assim, assim, assim e assado (...);</p> <p>“Há dias que uma pessoa fica desanimada, pensa-se muito e também é cíclico. Esta é uma altura de início de ano letivo, toda esta questão de livros, cadernos, gasta-se mais dinheiro nesta fase (...). Apoios foi o que falei ainda agora. Nunca são demais.”</p>

		E9 Mariana
Prolongamento da situação de desemprego	Recursos mobilizados	<p>“Sim, procuro emprego desde que estou desempregada, claro. Ao início estava um pouco mais parada no que se relaciona com a procura de emprego, mas também porque estava assim um bocadinho, digamos, traumatizada entre aspas, com aquilo. Depois fui procurando, depois há alturas em que “ai porque é que não aparece nada e não sei o que” e depois penso para mim “ tens que procurar, não podes estar parada” e lá vou procurando. Assim, estou inscrita em sites de procura de emprego e todos os dias de manhã ligo o pc, ou o Tablet e vou ver os emails, e lá tenho sempre as várias ofertas de emprego, e vou vendo, e procurando também em alguns sites de ofertas de emprego, e às vezes o meu marido também me vai avisando que há ofertas de emprego, que eu não tinha ligado (...) normalmente é pela net que procuro. Mas eu ainda não disposta a trabalhar em qualquer coisa, porque eu já trabalhei em supermercados que não gostei muito, mas mesmo assim tenho que pensar em aceitar o que aparecer. Já fiz alterações de currículo, mudei da europass e criei um currículo feito por mim, mais simples possível, uma página, sucinto, e mesmo assim continuo sem receber respostas. Sem obter resposta alguma, vou a entrevistas de emprego mas.. eu achava que era só em Lamego, mas começo a ver que aqui na Covilhã e em todo o lado, que cada vez funciona mais com o fator c, é assim que funciona. E muitas ofertas de emprego que abrem, mas que já se sabe quem vai para lá.. no centro de emprego.(...)”;</p> <p>“Estou inscrita no centro de emprego, mas ninguém apoia. Ninguém ajuda. Há sessões de esclarecimentos e assim, mas não vale muito a pena. Porque falam que é fácil mas não penso assim. Eles são chamam as pessoas a essas sessões para mostrar trabalho pela parte deles, porque são obrigados. De resto, não sei..”;</p> <p>“O centro de emprego não faz nada. As pessoas são simpáticas, atendem bem, não tenho queixas mas a nível do centro de emprego ninguém se mexe, ninguém dá apoio, são políticas de treta, desculpe o termo, políticas para tentar mostrar que estão a incentivar os jovens, mas são políticas de nada.. eu nem lá ponho os pés por causa disso, por não ajudarem, conheço centros de emprego de outros sítios e sei como é que eles mais ou menos funcionam a nível nacional, e não estou para perder o meu tempo se quer em lá ir porque já sei como é que aquilo funciona. Não, não.”</p>

		E11 Ivone
Prolongamento da situação de desemprego	Recursos mobilizados	<p>“Sim tenho. Todos os dia vou ver os sites de emprego, todos os dias vejo os jornais, pergunto a pessoas e informo que estou mesmo desempregada, também é importante nós dizermos aos outros que estamos desempregados, para eles verem alguma coisa e avisarem, porque hoje em dia arranjar um trabalho não é propriamente por cursos, é também por conhecimentos, e para pessoas que podem nos ajudar e acho que nós libertarmos também essa ideia de não ter medo de dizer que estamos desempregados nos ajuda no futuro, porque é algo que não depende de nós, portanto, como não depende de nós e eu acho que sou capaz de dar a volta, quanto mais pessoa souberem que eu estou desempregada, mais me podem ajudar. Tenho tido algumas respostas, dou umas formações à parte, já fui a duas entrevistas, mas pronto.. mas depois também é aquela sensação de que no inicio, como ainda estou desempregada há pouco tempo, vou procurar na minha área, estou a fazer tudo para encontrar na minha área, mas se calhar, daqui a uns tempos, se eu continuar desempregada, vou começar a direcionar para outras áreas, pronto, e neste momento sei que na nossa área está muito complicado arranjar trabalho.”;“Estou inscrita no centro de emprego mas não considero ter os apoios suficientes, primeiro porque o centro de emprego não dá o acompanhamento necessário aos desempregados. Nós somos somente números, que temos que fazer a apresentação quinzenais, mensais e provar que andamos à procura de emprego, mas não sinto que eles façam o trabalho de reconversão profissional, de apoio profissional, e penso que isso é uma falha grave, no nosso país, quando o nosso país está em crise, ahn .. e não nos apoiam para conhecermos também o meio em que estamos inseridos, onde é que nos devemos inserir mais, o que é que deveríamos mudar na nossa maneira de ser e estar para conseguirmos mais facilmente encontrar trabalho, e esse trabalho pode ser feito pelo centro de emprego, mas não, somente nos convocam para nos apresentarmos-nos, dizem para.. nunca fui chamada para uma oferta de emprego, nunca, só fui para formação e mesmo essa formação é um bocadinho generalizada, não direcionada para as áreas profissionais, é para toda a gente e para qualquer nível de ensino, e não se preocupam muito em saber se a pessoa vai ou não inserir-se no mercado de trabalho ou não.”“Sem dúvida a minha rede pessoal, sem dúvida, os antigos trabalhos onde eu tive, as pessoas com quem eu me relaciono, ahn.. as formações onde eu vou estando também, há sempre pessoas que nos apoiam e nos dizem onde é que vai abrir isto, olha que vai abrir aquilo, não propriamente as instituições públicas.”</p>
		E10 Carla
		<p>“Sim, desde que estou desempregada. A procura tem sido essencialmente através da internet. Um ou outro jornal local, de vez em quando aparece, mas nem é muito por mim, é mais familiares que me avisam que viram aquele anúncio, e a procura é mais através da internet. Quer ofertas, quer depois para enviar os currículos. Não dedico uma hora específica por dia para procurar, não.. vou fazendo. A internet está sempre ligada e de vez em quando vou lá ver se há alguma coisa, essencialmente agora que saíram os concursos para as escolas, agora sim vou lá todos os dias, porque os concursos podem sair de manhã, à tarde ou à noite, por isso estou constantemente na internet. As respostas são zero (risos).</p> <p>Não, não (risos) apoio muito reduzido, nulo. Não dão qualquer tipo de apoio. O acompanhamento que nos fazem é como se fossemos, que nós tivéssemos em prisão domiciliária, basicamente é isso. Aquilo nem é prisão, é aquela apresentação obrigatória na GNR, mas pronto. Temos que ir de 15 em 15 dias, mostrar que estamos em Portugal, que não emigramos, para eles nos porem o carimbo no papel e dai a 15 dias estamos lá novamente. Isto, que até pode ser crítica, mas não é, é a realidade mesmo. No caso do centro de emprego, é mostrar que estamos à procura de emprego, mostrar que fazemos procura ativa e que não tivemos de braços cruzados à espera que o emprego nos caísse.. mas eles têm pessoas capazes, de nos motivar, de fazer ações de mobilização de procura de emprego, eles têm pessoas capazes, não sei porque não fazem.. e eles veem muito como um número, não veem que eu sou licenciada em psicologia, tenho x experiencia profissional na área y e z e fazer as coisas direcionadas para mim.. não tem que ser para mim, se calhar como eu, há lá mais 10 psicólogos, pronto, portanto juntar esses 10 psicólogos e fazer ações direcionadas para os 10 psicólogos.. há lá 20 funcionários têxteis.. fazer para eles.. não há acompanhamento.”;</p> <p>“Os apoios é família e amigos, para tudo! Na procura de emprego são eles, que vão vendo e que sabem olha há fulano que está desempregado, olha vê o anúncio, olha está a abrir uma empresa, é um bocadinho por aí. “</p>

		E12 Sandra	E13 Tiago	E14 Manuela
Prolongamento da situação de desemprego	Recursos mobilizados	<p>“Como disse, ao início, descansei um pouco, tinha o subsídio, merecia ao fim de 30 anos, claro que procurava emprego, como disse não sou de estar parada e não gosto de mudanças, quando digo descansei um pouco, falo de duas semanas por aí, era as férias que tínhamos no verão (risos). Estou inscrita no centro de emprego, vou lá, apesar de ser longe, aproveito quando vou à cidade às compras e passo lá, mas nas confeções não há nada, aliás, nem fábricas há, está tudo a fechar, as poucas que há, vou até lá, mas não estão a meter ninguém..”;</p>	<p>“Sim, sempre. Há cerca de um ano e meio, desde que fiquei logo sem trabalho. Conversa com amigos, no café, se ninguém tem conhecimento, envio currículos, estou inscrito no centro de emprego, mas mais por amigos e conhecimentos, palavra puxa palavra e assim. Fico em espera, mandam esperar, ou basicamente dizem que não têm nada para mim, na área ou coisa do género, e que posso eu fazer?”;</p>	<p>“Sinceramente, ao início procurava mais, nunca perdi a esperança, mas com estes anos todos e com o avançar da idade a motivação não é a mesma, porque se não me deram trabalho há quatro anos atrás, não vai ser agora perto dos 60 que me vão dar e onde? Sempre fiz trabalhos de costura, vendo rissóis, empadas, sempre arranjei algo para vender para entrar mais algum em cassa.”;</p>
		<p>“Estou inscrita no centro de emprego, mas pouco ou nada ajudam, não me arranjam nada, se não for eu a procurar.. ainda gasto dinheiro.. nas deslocações e assim.. para lá ir ver e apresentar mas.. pouco ou nada ajudam..”;</p> <p>“Os apoios que tenho são mais a nível das amizades, das pessoas que sabem da situação e falam comigo, lembram-se de mim, mas muitos trabalhos que agora há, já não são para a minha idade, sinto isso, não vejo nenhum trabalho que se adequa a mim, à minha experiência, e assim.. os familiares, as pessoas cá da terra sempre me chamam para as colheitas, como disse acima, uma forma de em distrair.. e .. e de entrar mais algum por assim dizer.”</p>	<p>“Não. Apoios são poucos ou nenhuns. Nunca me chamam do centro de emprego, eu vou lá de vez em quando apresentar-me, ver se têm algo para mim, mas ofertas são poucas ou nenhuma. O que há pedem experiência na área ou mais escolaridade. Faço alguns biscates aqui e ali, mas porque eu encontro, porque do centro de emprego pouco ou nada arranjam.”;</p> <p>“Apoios por parte dos amigos e assim, eles sabem que estou desempregado e de vez em quando lá se lembram de dizer “olha vi este anúncio, vai ver se ainda precisam”, agora informação recebo pouca, assim como empregos há poucos não é?”</p>	<p>“Não, sinceramente não. Agora com esta idade, sinceramente, não vale a pena, se não foi antes, não há de ser agora que vou arranjar, mas apoios poucos ou nenhuns, se calhar mais uma palavra dos amigos, da família, das vizinhas, para não desanimar, ir abaixo, de resto.. (emocionada)..”;</p> <p>“Foi o que disse, a nível família, amigos, já me conformei quando se toca no assunto, a idade traz tudo, caminhamos para lá, o centro de emprego se não ajuda os novos, não são os velhos que vai ajudar, enfim.. o que sabemos.”</p>

Bibliografia

- ALBUQUERQUE, Carlos e OLIVEIRA, Cristina (2002) “Saúde e doença: significações e perspectivas em mudanças”, *Millenium*, 25, disponível em: http://www.ipv.pt/millenium/Millenium25/25_27.htm
- APPOLINÁRIO, Fábio (2006) *Metodologia da Ciência: Filosofia e Prática da Pesquisa*, São Paulo: Thompson.
- ARAÚJO, Maria et al (2004) “O Impacto do Desemprego sobre o Bem-estar Psicológico dos trabalhadores da cidade de Natal”, in *RAC*, n.º 4, pp. 161-182.
- ARTAZCOZ, Lucia et al (2004) “Unemployment and Mental Health: Understanding the Interactions among Gender, Family Roles and Social Class” in *American Journal of Public Health*, n.º 1, pp. 82-88.
- AUGUSTO, Amélia (2004) *Infertilidade e Reprodução Medicamente Assistida em Portugal: Dos Problemas Privados aos Assuntos Públicos*, Dissertação de Doutoramento, Covilhã: Universidade da Beira Interior.
- AUGUSTO, Amélia (2013) “Género e Saúde” in ALVES, Fátima (2013), *Saúde, Medicina e Sociedade*, Lisboa: Pactor, pp. 29-34.
- AUGUSTO, Amélia e SIMÕES, Maria João (coords.) (2007) *Diagnóstico Social em Concelhos da Beira Interior*, Covilhã: UBI-CES.
- BARROS, Celso e OLIVEIRA, Tatiane (2009) “Saúde Mental de Trabalhadores Desempregados” in *Revista Psicologia e Organização do Trabalho*, n.º 1, pp. 86-101, disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1984-66572009000100006&script=sci_arttext
- BARTLEY, Mel (1994) “Unemployment and Ill Health: Understanding the Relationship” in *Journal of Epidemiology and Community Health*, n.º 48, pp. 333-337.
- BECK, Ulrich (1992) *Risk Society: Towards a New Modernity*, London: Sage
- BECK, Ulrich, GIDDENS, Anthony e LASH, Scott (2000) *Modernização Reflexiva - Política, Tradição e Estética no Mundo Moderno*, Oeiras: Celta Editora.
- BRANDÃO, Ana et al (2002) *Dicionário de Sociologia*, Porto: Porto Editora.

Bibliografia

- BURGARD, Sarah et al (2007) "Toward a Better Estimation of the Effect of Job Loss on Health" in *Journal of Health and Social Behaviour*, n.º 48, pp. 369-384 disponível em: <http://hsb.sagepub.com/content/48/4/369>
- CAMPOS, António (2009) *Depressão e Optimismo: Uma visão do Desemprego, sob o prisma da Psicologia da Saúde*, Dissertação de Mestrado, Serpa: Instituto Politécnico de Beja.
- CAPUCHA, Luís (2005) *Desafios da Pobreza*, Oeiras: Celta Editora.
- CARAPINHEIRO, Graça (1986) "A saúde no contexto da Sociologia" in *Sociologia Problemas e Práticas*, n.º1, pp. 9-22.
- CASTEL, Robert (1998) *Metamorfoses da questão social*, Petrópolis: Editora Vozes
- COELHO, João (2012) "Da renovação do trabalho: o futuro por organizar", in *Revista Organizações & Trabalho*, n.º 37/38, pp. 61-72.
- COSTA, Alfredo Bruto da (coord) (2008) *Um olhar sobre a pobreza - Vulnerabilidade e Exclusão Social no Portugal Contemporâneo*, Lisboa: Gradiva.
- CRUZ, Marla (2009) *O impacto do desemprego nos níveis de depressão, auto-estima e desânimo-aprendido: estudo comparativo numa amostra de empregados e desempregados*, Dissertação de Mestrado, Porto: Universidade Fernando Pessoa.
- DELICADO, Ana, GONÇALVES, Maria Eduarda (1997) "Os portugueses e os novos riscos: resultados de um inquérito", in *Análise Social*, VolXII(184), pp. 687-718.
- DIAS, I. (1998) "Estratégias de Pesquisa qualitativa no Estudo da Violência na Família" in ESTEVEZ, A. J. e AZEVEDO, J. (orgs) (1998) *Metodologias Qualitativas para as Ciências Sociais*, Porto: Faculdade de Letras.
- DUARTE, Ana Maria (1997) *Vivências de desemprego: estratégias de reinserção profissional e reconstrução de identidades - o caso dos mineiros de Pejão*, Dissertação de Mestrado, Porto: Faculdade de Letras da Universidade do Porto.
- FERNANDES, Lídia (2012) "Desemprego e acção colectiva: um estudo exploratório" in *Actas do VII Congresso Português de Sociologia*, Universidade do Porto.
- FERNANDES, Otilia e LOPES, Maria (2000) "Corpo, Saúde e Doença", in *Actas do IV Congresso Português de Sociologia*, disponível em: http://www.aps.pt/cms/docs_prv/docs/DPR462e07b8a3946_1.PDF
- FERRIE, Jane et al (1995) "Health Effects of Anticipation of Job change non-employment: Longitudinal data from the Whitehall II Study" in *BMJ*, n.º 311, pp. 1264-1269.

Bibliografia

- FLICK, Uwe (2005) *Métodos Qualitativos na Investigação Científica*, Lisboa: Monitor.
- GIDDENS, Anthony (2004) *Sociologia*, Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- GIDDENS, Anthony (2008) *Sociologia*, Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- GOMES, José Carlos (2003) *Desemprego, depressão e sentido de coerência: uma visão do desemprego sob o prisma da saúde pública*, Relatório de Investigação para a obtenção de grau de Mestre em Saúde Pública, Lisboa: Universidade Nova de Lisboa.
- GONÇALVES, Amadeu (2006) “A doença Mental: determinação individual ou construção social?”, Instituto Politécnico de Viseu.
- GONÇALVES, Luana G. (2008) *Desemprego, trabalho sem protecção social e saúde: uma análise do indivíduo e do contexto*, Dissertação de Pós-Graduação em Saúde Pública da Universidade de Minas Gerais.
- GRAÇA, Luís (1999) “Medicina do Desemprego [Health and Unemployment]”, disponível em: <http://www.ensp.unl.pt/lgraca/textos8.html>
- GUERRA, Isabel (2006) *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo, sentidos e formas de uso*, Cascais: Princípia.
- GUILLARD, Romilda e MONTEIRO, Janine (2010) “Jovens em situação de Desemprego: Habilidades Sociais e Bem-estar Psicológico”, in *Psicologia Teoria e Prática*, n.º 12, pp. 149-163, disponível em: <http://www.redalyc.org/pdf/1938/193818369012.pdf>
- HABERMAS, Jurgeu (2000) *O Discurso Filosófico da Modernidade*, Lisboa: Dom Quixote.
- HESPANHA, Pedro (2002) “Individualização, fragmentação e risco social nas sociedades globalizadas”, in *Revista Crítica de Ciências Sociais*, n.º 63, pp. 21-31.
- HESPANHA, Pedro e CARAPINHEIRO, Graça (orgs) (2002) *Risco Social e Incerteza - Pode o Estado Recuar Mais?*, Porto: Afrontamento.
- HOLMQVIST, Mikael (2009) “Medicalization of unemployment individualizing social issues as personal problems in the swedish welfare state” in *Work, Employment & Society*, Vol. 23, n.º 3 (3), pp. 405-421.
- INGLEBY, David (1982) “A construção social da doença mental”, in *Revista Crítica de Ciências Sociais*, n.º 9, pp. 89-113.
- JIN, Robert et al (1995) “The Impacto of Unemployment on Health: a Review of the Evidence”, in *CAN MED ASSOC*, n.º 153, pp. 529-540.

Bibliografia

- KESSLER, Ronald et al (1988) “Effects of Unemployment on Health in a Community Survey: Main, Modifying and Mediating Effects”, in *Journal of Social Issues*, n.º 4, pp. 69-85.
- KOVÁCS, I. (2002) (org) *As metamorfoses do emprego: ilusões e problemas da sociedade da informação*, Oeiras: Celta Editora.
- KOVÁCS, I. (2005) (org) *Flexibilidade de emprego: riscos e oportunidades*, Oeiras: Celta Editora.
- KUHN, Andreas et al (2004) “Does Unemployment Make you Sick?”, University of Zurich, pp. 1-37.
- LIMA, Marinús e LINO, Marta (2004) “O desemprego em Portugal: alguns exemplos para reflexão”, in *Actas do V Congresso Português de Sociologia*, Universidade do Minho, disponível em http://www.aps.pt/cms/docs_prv/docs/DPR4628dcab864e5_1.pdf
- MALENFANT, Romaine *et al* (2007) “Intermittent work and well-being: one foot in the door, on foot out” in *Current Sociology*, Vol. 55, n.º 6, pp. 814-835.
- MARCONI, Marina e LAKATOS, Eva (2003) *Fundamentos de Metodologia Científica*, São Paulo: Atlas.
- MARQUES, Ana Paula (2009) *Trajectórias Quebradas: A Vivência do Desemprego de Longa Duração*, Edições Afrontamento.
- MATOS, Sandra (2011) “*Sou a Heroína da História*” - *reinserção profissional de ex(toxicodependentes) através do programa vida-emprego*, Dissertação de Mestrado, Covilha: Universidade da Beira Interior
- MÉDA, Dominique (1999) *O Trabalho, Um Valor em Vias de Extinção*, Lisboa: Fim de Século.
- OLIVEIRA, Joel (2011) *Exclusões Sociais na Doença Mental: o caso da Esquizofrenia e da Depressão*, Dissertação de Mestrado, Covilhã: Universidade da Beira Interior.
- PAUGAM, Serge (2003) *A Desqualificação Social - ensaio sobre a nova pobreza*, Porto: Porto Editora.
- PEREIRA, José (1987) “Será possível uma nova medicina?”, in *Revista Crítica de Ciências Sociais*, n.º 23, pp. 185-193.
- PINHEIRO, Leticia e MONTEIRO, Janine (2007) “Refletindo sobre desemprego e agravos à saúde mental” in *Cadernos de Psicologia do trabalho*, Vol. 10, n.º 2, pp. 35-45.

Bibliografia

- POLIT, D.F. e HUNGLER, B. (1995) *Fundamentos de Pesquisa em Enfermagem*, Porto Alegre: Artes Médicas.
- QUIVY, Raymond e CAMPENHOUDT, Lucvan (2008) *Manual de Investigação em Ciências Sociais*, Lisboa: Gradiva.
- REIS, Ana (2006) “Modelos de Saúde” disponível em: http://www.psicologia.pt/artigos/imprimir_o.php?codigo=AOP0253
- RODRIGUES, Eduardo Victor et al (1999) “A pobreza e a exclusão social: teorias, conceitos e políticas sociais em Portugal” in *Sociologia - Revista da Faculdades de Letras do Porto*, pp.63-101;
- RODRIGUES, Eduardo Victor et al (1999) “Políticas Sociais e Exclusão Social em Portugal” in *Sociologia Problemas e Práticas*, nº 31, pp. 39-67, disponível em: <http://sociologiapp.iscte.pt/fichaartigo.jsp?pkid=107>
- SARAIVA, Paula (2012) “Sociologia da Saúde e Literacia digital: nova oportunidade de intervenção para as bibliotecas da saúde”, in X Jornadas da APDIS, Universidade Técnica de Lisboa, disponível em: <http://apdis.pt/download/S04PStxt.pdf>
- SCHNAPPER, Dominique (1998) *Contra o Fim do Trabalho*, Lisboa: Terramar Editores.
- SCHOUTEN, Maria Johanna (2011) *Uma Sociologia do Género*, Vila Nova de Famalicão: Edições Húmus.
- SILVA, Viana et al (2011) “Perspectivas, Reflexões e Desafios dos Modelos Biomédico e Biopsicossocial em Psicologia”, in *Actas do 16ª Encontro Nacional da ABRAPSO*, disponível em: http://www.encontro2011.abrapso.org.br/trabalho/view?ID_TRABALHO=2373
- SILVESTRE, Agostinho e FERNANDES, Luís (2012) “Mutações do Trabalho e da Pobreza na modernidade avançada in *Actas do VII Congresso Português de Sociologia*, Universidade do Porto.
- SINGER, P. (2000) “A crise das relações de trabalho” in JERUSALINSKY, A., MELO, A., et al (eds) “O valor simbólico do trabalho e o sujeito contemporâneo, pp. 57-65, Porto Alegre: Artes e Ofícios Editora.
- STRANDH, Mattias (2000), “Different exit routes from unemployment and their impact on mental well-being: the role of the economic situation and the predictability of the life course” in *Work, Employment & Society*, Vol.14, n.º3, pp.459-479.

Bibliografia

VASCONCELOS, Z. e OLIVEIRA, I. (orgs) (2004) *Orientação vocacional: alguns aspectos teóricos, técnicos e práticos*, São Paulo: Vetor.

VICENTE, Inês (2012) “De um Modelo Biomédico da Saúde a um Modelo Reflexivo de Saúde: controvérsias em torno do testamento vital”, in Actas do VII Congresso Português de Sociologia, disponível em: http://www.aps.pt/vii_congresso/papers/finais/PAP1016_ed.pdf

VIEGAS, José Manuel e COSTA, António Firmino (coord) (1998) *Portugal, que modernidade?*, Oeiras: Celta Editora;

VINTÉM, João et al (2008) “Desigualdades de Género e Sociais na Saúde e Doença em Portugal - uma análise do Módulo “Saúde” do European Social Survey 2004”, in Actas do VI Congresso Português de Sociologia, disponível em: <http://www.aps.pt/vicongresso/pdfs/325.pdf>

WICKERT, Luciana (1999) “O Adoecer Psíquico do Desempregado”, in *Psicologia Ciência e Profissão*, n. 19, pp. 65-75.

WILKINSON, Richard and MARMOT, Michael (2003) “The Solid Facts” in World Health Organization, Denmark.

Outras Fontes

Instituto Nacional de estatística - <http://www.ine.pt>

Observatório do Emprego e Formação Profissional - <http://oefp.iefp.pt/>

Jornal o Público - <http://www.publico.pt/>