



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Fernanda Teresa Pedreiro Nogueira

**DESEMPREGO DE MULHERES DE MEIA-IDADE –  
EM TORNO DA INSEGURANÇA ALIMENTAR E  
DIMENSÕES DO BEM-ESTAR SUBJETIVO**

**Tese no âmbito do Doutoramento Interuniversitário em Psicologia na área de  
Psicologia da Educação, orientada pelo Professor Doutor Joaquim Armando Gomes  
Alves Ferreira e pela Professora Doutora Cristina Maria Coimbra Vieira, e  
apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade  
de Coimbra.**

Dezembro de 2021



Faculdade de Psicologia  
UNIVERSIDADE DE LISBOA

1 2 9 0



FACULDADE  
DE PSICOLOGIA E DE  
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Fernanda Teresa Pedreiro Nogueira

# DESEMPREGO DE MULHERES DE MEIA-IDADE – EM TORNO DA INSEGURANÇA ALIMENTAR E DIMENSÕES DO BEM-ESTAR SUBJETIVO

Tese de Doutoramento Interuniversitário em Psicologia na área de Psicologia da Educação, pelas Faculdades de Psicologia e de Ciências de Educação da Universidade de Coimbra e, Psicologia da Universidade de Lisboa, orientada pelo Professor Doutor Joaquim Armando Gomes Alves Ferreira e pela Professora Doutora Cristina Maria Coimbra Vieira, e apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Dezembro de 2021

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

*Para ti, pai. Por tudo.*

## Agradecimentos

---

Em primeiro lugar quero agradecer aos meus Orientadores, Professor Doutor Joaquim Armando Gomes Alves Ferreira e Professora Doutora Cristina Maria Coimbra Vieira pela orientação, dedicação, disponibilidade e apoio durante os cinco anos deste percurso.

Quero também agradecer ao Centro de Emprego e Formação Profissional de Coimbra, Centro de Emprego e Formação Profissional de Águeda, Centro de Emprego e Formação Profissional de Aveiro, e, Centro de Emprego e Formação Profissional da Amadora pela forma acolhedora que me receberam. Bem hajam pela disponibilidade.

Um agradecimento especial a todas as mulheres que participaram neste estudo.

Aos meus pais Fernando e Fernanda agradeço todo o investimento feito na minha educação e o acreditar em mim e nas minhas potencialidades mesmo quando em alguns momentos eu própria deixei de acreditar.

Às minhas avós Alzira e Maria que contribuíram para a construção do meu caráter e que sei que viveriam este dia com muito orgulho.

Por fim, mas não menos importantes, quero agradecer ao meu marido Fábio e aos meus filhos João e Gonçalo pelo perdão das ausências, irritabilidade e falta de paciência que me caracterizaram nestes anos de pesquisa e trabalho. São o meu abrigo, o meu pilar e sem eles este projeto não só não faria sentido, como não teria existido.

A todos, os meus sinceros agradecimentos.

## Resumo

---

Ao longo dos anos, o impacto do desemprego tem sido objeto de estudo nas suas mais diversas vertentes: económica, social, cultural, entre outras. O bem-estar, especialmente, o bem-estar psicológico e subjetivo, tem vindo a ser estudado no âmbito do desemprego e nos efeitos que este tem nestes dois construtos.

Uma das populações mais afetadas pelo desemprego são as mulheres de meia-idade (40-65 anos), muitas vezes estigmatizadas devido à ideia e à crença errónea de que os seus sistemas biológicos e o seu funcionamento psicológico começam a entrar em declínio sendo menos aptas a integrar, novamente, o mercado de trabalho. No entanto, e apesar desta realidade, a questão do desemprego e da influência que este tem no seu bem-estar físico e subjetivo não tem vindo a ser devidamente explorada. Além disso, outro aspeto importante, cujo estudo é pertinente, prende-se com a importância que as condições económicas apresentam relativamente à segurança alimentar, ou seja, é importante verificar se as mulheres desempregadas e com maiores dificuldades financeiras apresentam valores mais baixos de segurança alimentar e de que modo esta realidade afeta o bem-estar subjetivo das mulheres desta faixa etária. Deste modo, para a presente investigação traçou-se o seguinte objetivo: investigar os fatores envolvidos no desemprego de mulheres de meia-idade (40-65 anos), especificamente no que se refere às possíveis implicações que o desemprego poderá ter no bem-estar subjetivo destas mulheres e na sua segurança alimentar. Para tal, desenvolveu-se um estudo de carácter quantitativo, não experimental, e correlacional, porque procurou relações entre as diferentes variáveis em estudo, que foram medidas através de questionários de autorresposta. Foram então contactadas 600 mulheres desempregadas, selecionadas por conveniência, de entre utentes dos Centros de Formação Profissional de Águeda, Aveiro, Coimbra e Amadora, de meia-idade, entre os 40 e os 65 anos, das quais apenas 426 aceitaram participar no estudo. Os questionários que foram aplicados incluíram: um Questionário Sociodemográfico, a Escala de Afetividade Positiva e Negativa, a Escala de Satisfação com a Vida, o Questionário Geral de Saúde, o *Financial Hardship*, a Escala de Insegurança Alimentar, a Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido, e, por fim, o *General Job Search Intensity*. Este último foi usado para aferir a intensidade de procura de emprego. Para se realizar a análise dos resultados provenientes dos diferentes instrumentos recorreu-se a métodos estatísticos descritivos e inferenciais, apoiados pelo programa SPSS. Após a análise correlacional das variáveis medidas pelos vários instrumentos, os resultados mostraram que a idade parece não estar relacionada com

o desemprego e com problemas maiores no que concerne ao bem-estar subjetivo. Já as mulheres de meia-idade casadas ou numa união de facto, aparentam um maior apoio numa situação de desemprego, o que pode indiciar que apresentam maiores estratégias de *coping* para lidar com esta situação. Relativamente às mulheres casadas, ou a viver em união de facto, os resultados apontaram para uma associação negativa com a situação de desemprego e com menores problemas a nível do bem-estar subjetivo e uma associação positiva com uma melhor perceção do seu estado geral de saúde. Os resultados também mostraram que desempregadas há menos de um ano demonstram ter menos dificuldades financeiras que aquelas que se encontram numa situação de desemprego prolongada. Outro resultado obtido é o facto de a insegurança alimentar aumentar com o aumento dos elementos desempregados no agregado familiar, assim como a satisfação com a vida diminuir quando existe mais do que um elemento desempregado no agregado familiar. O nível de instrução das mulheres desempregadas de meia-idade correlaciona-se negativamente com a insegurança alimentar, dificuldades financeiras, e nível da afetividade negativa. Tendo em conta o analisado, estamos em condições de afirmar que a insegurança alimentar se correlaciona negativamente com o bem-estar subjetivo, ou seja, a insegurança alimentar aumenta quando diminui o bem-estar subjetivo. No entanto, e de acordo com os resultados obtidos, o suporte social não se encontra relacionado, de forma significativa, com estes dois construtos. Os resultados mostram a urgência de se dar uma especial atenção ao desenho de medidas de intervenção adequadas para dar resposta às necessidades de inserção no mercado de trabalho de pessoas de grupos mais vulneráveis, neste caso das mulheres mais velhas e desempregadas, para as quais a situação de desemprego tende a agudizar outros fatores de vulnerabilidade de natureza pessoal e contextual.

**PALAVRAS-CHAVE:** Desemprego; Mulheres de meia-idade; Bem-estar Subjetivo, Insegurança Alimentar; Suporte Social

## Abstract

---

Over the years, the impact of unemployment has been studied in its various aspects: economic, social, and cultural impact, among others. Well-being, especially psychological and subjective well-being, has been studied in the context of unemployment and the effects it has on these two constructs.

One of the populations most affected by unemployment is middle-aged women (40-65 years old), often stigmatized due to their idea and erroneous belief that their biological systems are beginning to decline and therefore are less able to re-join the labour market. However, and despite this reality, the issue of unemployment and the influence it has on their physical and psychological well-being has not been properly explored. In addition, another important aspect of the current study is related to the importance that economic conditions concerning food security, i.e., to verify whether unemployed women with greater financial difficulties have lower values of food security and how this reality affects the psychological and subjective well-being of women in this age group. Thus, the following objective was outlined for this research: to investigate the factors involved in unemployment among middle-aged women (40-65 years), specifically regarding the possible relations that unemployment may have on the subjective well-being of these women and their food security. To this end, a non-experimental quantitative study was developed, with one moment of data collection (questionnaires) and correlational because it sought relationships between the different variables under study. We contacted 600 unemployed women, selected by convenience, among users of the Vocational Training Centers of Águeda, Aveiro, Coimbra, and Amadora, of middle age, between 40 and 65 years of age, of which only 426 accepted to answer the questionnaires. The questionnaires that were applied included: The Sociodemographic Questionnaire, the Positive and Negative Affectivity Scale, the Satisfaction with Life Scale, the General Health Questionnaire, the Financial Hardship, the Food Insecurity Scale, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support, and, finally, the General Job Search Intensity, to measure job search intensity. Descriptive and inferential statistical methods were used to analyze the results from the different instruments, supported by the SPSS program. After the correlational analysis of the various instruments, the results showed that age does not seem to be a factor by which women are more affected by unemployment and that they have greater problems in terms of psychological well-being. Middle-aged women who are married or in a consensual union show greater support in a situation of unemployment, and

it can be said that they have greater coping strategies to deal with this situation. Married or cohabiting women are less affected by unemployment and, consequently, have fewer problems with psychological well-being and a better perception of their general state of health. The results also showed that women who have been unemployed for less than a year show fewer financial difficulties than those who are long-term unemployed. Another result obtained is that food insecurity increases with the increase of unemployed members in the household, and life satisfaction decreases when there is more than one unemployed member in the household. The level of education of unemployed middle-aged women also has a negative influence on food security, as well as on financial difficulties and negative affectivity. considering what was analyzed, it can be stated that food insecurity correlates with subjective well-being, i.e. food insecurity increases when subjective well-being decreases. However, and according to the results obtained, social support is not significantly related to these two constructs. The results show the urgency of giving special attention to labour market participation to women in general, with special attention to those who are in more vulnerable categories, such as older and unemployed women.

**KEYWORDS:** Unemployment; Middle-aged women; Subjective Well-being; Food insecurity; Social support



# Índice

---

Agradecimentos .....	4
Resumo.....	5
Abstract .....	7
Índice.....	9
Índice de Figuras.....	12
Índice de Tabelas .....	14
Índice de Anexos .....	18
Introdução .....	19
<b>Parte I – Enquadramento Teórico .....</b>	<b>23</b>
1. Desemprego em Portugal .....	24
1.1.Desemprego em Portugal na Última Década .....	25
1.2.Desemprego das Mulheres em Portugal.....	38
1.3. Políticas de Emprego em Portugal.....	46
1.3.1. Estágios Ativar.pt .....	49
1.3.2. Contrato Emprego-Inserção e Contrato Emprego-Inserção+ .....	51
1.3.3. Incentivo Ativar.pt.....	52
1.3.4. Medida de Apoio ao Reforço de Emergência de Equipamentos Sociais e de Saúde (MAREESS).....	54
2. Fatores pessoais e contextuais no desemprego em mulheres de meia idade .....	57
2.1. Desemprego e a sua relação com o bem-estar.....	59

2.2. Mulheres, desemprego e bem-estar subjetivo .....	62
2.3. Suporte social e desemprego .....	73
2.4. Condições económicas .....	81
2.5. O bem-estar económico .....	83
2.6. Consequências económicas e sociais do desemprego .....	88
3. A Insegurança Alimentar .....	91
3.1. A Insegurança alimentar e a sua relação com o desemprego.....	93
3.2. Condicionantes socioeconómicas da insegurança alimentar .....	96
3.3. Insegurança alimentar, desemprego e bem-estar subjetivo .....	97
<b>Parte II – Estudo Empírico .....</b>	<b>103</b>
4. Questão de investigação, objetivos e formulação de hipóteses .....	104
5. Conceção, desenvolvimento e descrição metodológica do estudo.....	108
5.1. Participantes .....	110
5.2. Instrumentos .....	111
5.2.1 Escala de Afetividade Positiva e Negativa (PANAS) .....	112
5.2.2 Escala de Satisfação com a Vida (SWLS).....	113
5.2.3 Questionário Geral de Saúde .....	114
5.2.4 Financial Hardship (FH) .....	115
5.2.5 Escala de Insegurança Alimentar .....	116
5.2.6 Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (MSPSS) .....	117
5.2.7. General Job Search Intensity (GJSI).....	117

5.3. Procedimentos.....	118
5.4. Considerações éticas .....	120
6.Apresentação e análise dos resultados.....	121
6.1.Análise descritiva do questionário sociodemográfico .....	122
6.2.Análise da consistência interna e análise descritiva dos itens das escalas.....	126
6.3.Análise fatorial confirmatória das escalas .....	150
6.4.Modelos de Regressão: Estudo do valor preditivo das variáveis sociodemográficas, de saúde e psicológicas.....	163
7.Discussão dos Resultados.....	175
Conclusão .....	184
Bibliografia.....	188
Anexos.....	235

# Índice de Figuras

---

<b>Figura 1.</b> <i>Evolução das taxas de emprego e desemprego (15-64 anos) Portugal e U.E.</i> .....	26
<b>Figura 2.</b> <i>Evolução das taxas de emprego e desemprego (15-24 anos) Portugal e U.E.</i> .....	27
<b>Figura 3.</b> <i>Desemprego estimado e registado em Portugal 2007 – 2013</i> .....	27
<b>Figura 4.</b> <i>Desempregados que não recebem qualquer subsídio de desemprego (%) em Portugal</i> .....	29
<b>Figura 5.</b> <i>Evolução do desemprego registado em Portugal (valores absolutos)</i> .....	30
<b>Figura 6.</b> <i>Contributos para a evolução do desemprego registado (variação homóloga (valores absolutos))</i> 30	
<b>Figura 7.</b> <i>Desemprego registado por regiões (variação homóloga (percentual))</i> .....	31
<b>Figura 8.</b> <i>Estrutura do desemprego registado segundo o estado civil, 2018</i> .....	32
<b>Figura 9.</b> <i>População empregada e desempregada em 2020</i> .....	34
<b>Figura 10.</b> <i>População desempregada (indivíduos-milhares)</i> .....	36
<b>Figura 11.</b> <i>Taxa de média de atividade em Portugal, por sexo, 1990-2013</i> .....	39
<b>Figura 12.</b> <i>Número de óbitos por faixa etária e sexo – SARS-Cov-2 em Portugal</i> .....	55
<b>Figura 13.</b> <i>Diferenças no emprego entre homens e mulheres</i> .....	67
<b>Figura 14.</b> <i>Relação entre suporte social, bem-estar e multimorbidade</i> .....	74
<b>Figura 15.</b> <i>Despertar do stress para mostrar a sua associação com o desenvolvimento económico</i> .....	75
<b>Figura 16.</b> <i>Conceito de QVRS</i> .....	78
<b>Figura 17.</b> <i>Pilares para a compreensão e medição do bem-estar dos indivíduos</i> .....	84
<b>Figura 18.</b> <i>Estrutura para indicadores de bem-estar</i> .....	85
<b>Figura 19.</b> <i>Prevalência de Insegurança Alimentar na população portuguesa</i> .....	101
<b>Figura 20.</b> <i>Gráfico de médias: Pontuações nas Escalas em função da idade das participantes</i> .....	136

<b>Figura 21.</b> <i>Gráfico de Médias: Pontuações nas Escalas em função do estado civil.....</i>	139
<b>Figura 22.</b> <i>Gráfico de Médias: Pontuações nas Escalas em função da situação profissional.....</i>	140
<b>Figura 23.</b> <i>Gráfico de Médias: Pontuações relativas das Escalas em função do tipo de agregado familiar (ter ou não pessoas com menos de 18 anos).....</i>	143
<b>Figura 24.</b> <i>Gráfico de médias: pontuações nas Escalas em função do número de elementos do agregado familiar desempregados.....</i>	145
<b>Figura 25.</b> <i>Gráfico de médias: pontuações nas Escalas em função do nível de instrução.....</i>	146
<b>Figura 26.</b> <i>Gráfico de médias: pontuações nas escalas em função do rendimento líquido do agregado familiar.....</i>	148
<b>Figura 27.</b> <i>Estimativas estandardizadas do modelo para a Escala de Insegurança Alimentar.....</i>	152
<b>Figura 28.</b> <i>Estimativas Estandarizadas do Modelo para a Escala de Insegurança Alimentar das mulheres com filhos no agregado familiar.....</i>	153
<b>Figura 29.</b> <i>Estimativas Estandarizadas do Modelo para a Escala de Satisfação com a Vida.....</i>	155
<b>Figura 30.</b> <i>Estimativas Estandarizadas do Modelo para a Escala de Dificuldades Financeiras.....</i>	156
<b>Figura 31.</b> <i>Estimativas Estandarizadas do Modelo para a Escala de Afetividade Positiva e Negativa – PANAS.....</i>	157
<b>Figura 32.</b> <i>Estimativas Estandarizadas do Modelo para a Escala de Procura Intensiva de Emprego.....</i>	159
<b>Figura 33.</b> <i>Estimativas Estandarizadas do Modelo para o Questionário de Saúde Geral.....</i>	160
<b>Figura 34.</b> <i>Estimativas Estandarizadas do Modelo para a Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido.....</i>	161

# Índice de Tabelas

---

<b>Tabela 1.</b> <i>Número de desempregados de acordo com o estado civil, 2018</i> .....	31
<b>Tabela 2.</b> <i>Evolução do nº de casais em que ambos os cônjuges estão desempregados</i> .....	32
<b>Tabela 3.</b> <i>Total de desempregados subsidiados, com as anulações feitas, por região, 2018 e 2019</i> .....	33
<b>Tabela 4.</b> <i>Desemprego registado – abril 2020</i> .....	34
<b>Tabela 5.</b> <i>Taxa de desemprego de 2009 a 2019</i> .....	35
<b>Tabela 6.</b> <i>Desemprego em Portugal, 2015 – 2018</i> .....	38
<b>Tabela 7.</b> <i>Taxa de desemprego: Mulheres</i> .....	40
<b>Tabela 8.</b> <i>Taxa de desemprego: homens</i> .....	40
<b>Tabela 9.</b> <i>Taxa de desemprego por sexo</i> .....	42
<b>Tabela 10.</b> <i>Taxa de abandono precoce de educação e formação: total e por sexo</i> .....	43
<b>Tabela 11.</b> <i>População residente com 15 e mais anos de idade por nível de escolaridade completa por sexo</i>	43
<b>Tabela 12.</b> <i>Remuneração base média mensal dos trabalhadores por conta de outrem: total e por sexo</i> ....	44
<b>Tabela 13.</b> <i>Consequências da insegurança alimentar num agregado familiar</i> .....	93
<b>Tabela 14.</b> <i>Caracterização sociodemográfica das participantes (n=362)</i> .....	111
<b>Tabela 15.</b> <i>Estatísticas para a idade, peso, altura e IMC</i> .....	122
<b>Tabela 16.</b> <i>Análise descritiva do IMC (categorias), nível de instrução, situação profissional e estado civil</i> .....	123
<b>Tabela 17.</b> <i>Análise descritiva do agregado familiar e estado de saúde</i> .....	124
<b>Tabela 18.</b> <i>Análise descritiva do rendimento líquido do agregado familiar</i> .....	125
<b>Tabela 19.</b> <i>Quem do agregado familiar faz habitualmente as refeições em casa</i> .....	125

<b>Tabela 20.</b> <i>Especificação da doença crónica diagnosticada por profissional de saúde</i> .....	125
<b>Tabela 21.</b> <i>Especificação da formação que frequentou desde que está desempregada</i> .....	126
<b>Tabela 22.</b> <i>Frequências recodificadas, correlações item-total e alterações no a por exclusão do item para os itens da Escala de Insegurança Alimentar e alfa de Cronbach para a Escala</i> .....	127
<b>Tabela 23.</b> <i>Estatísticas, correlações item-total e alterações no a por exclusão do item para os itens da Escala de Satisfação com a Vida e a de cronbach para a Escala</i> .....	128
<b>Tabela 24.</b> <i>Estatísticas, correlações item-total e alterações no a por exclusão do item para os itens da Escala de Dificuldades Financeiras e alfa de Cronbach para a Escala</i> .....	129
<b>Tabela 25.</b> <i>Estatísticas, correlações item-total e alterações no a por exclusão do item para os itens da Escala de Afetividade Positiva e Negativa – PANAS e alfa de Cronbach para as suas dimensões</i> .....	130
<b>Tabela 26.</b> <i>Estatísticas, correlações item-total e alterações no a por exclusão do item para os itens da Escala de Procura Intensiva de Emprego e alfa de Cronbach para a Escala</i> .....	131
<b>Tabela 27.</b> <i>Estatísticas, Correlações Item-Total e Alterações no a por exclusão do item para os itens do Questionário de Saúde Geral e alfa de Cronbach para a Escala</i> .....	132
<b>Tabela 28.</b> <i>Estatísticas, correlações item-total e alterações no a por exclusão do item para os itens da Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido e alfa de Cronbach para as suas dimensões</i> .....	133
<b>Tabela 29.</b> <i>Estatística descritiva para as Escalas usadas na investigação</i> .....	134
<b>Tabela 30.</b> <i>Análise descritiva da idade (categorias)</i> .....	134
<b>Tabela 31.</b> <i>Estatística descritiva e testes ANOVA: pontuações nas Escalas em função da idade</i> .....	135
<b>Tabela 32.</b> <i>Análise descritiva do estado civil</i> .....	137
<b>Tabela 33.</b> <i>Estatística descritiva e testes ANOVA: pontuações nas Escalas em função do estado civil</i>	138
<b>Tabela 34.</b> <i>Análise Descritiva da Situação Profissional</i> .....	140
<b>Tabela 35.</b> <i>Estatística descritiva e testes ANOVA: pontuações nas Escalas em função da situação profissional</i> .....	141

<b>Tabela 36.</b> <i>Análise descritiva da variável agregado familiar com menores de 18 anos</i> .....	142
<b>Tabela 37.</b> <i>Estatística descritiva e testes t: pontuações nas Escalas em função do tipo de agregado familiar (ter ou não pessoas com menores de 18 anos)</i> .....	142
<b>Tabela 38.</b> <i>Estatística Descritiva e Testes ANOVA: pontuações nas Escalas em função do número de elementos do agregado familiar desempregados</i> .....	144
<b>Tabela 39.</b> <i>Análise descritiva do nível de instrução</i> .....	145
<b>Tabela 40.</b> <i>Estatística Descritiva e Testes ANOVA: pontuação nas Escalas em função do nível de instrução</i> .....	147
<b>Tabela 41.</b> <i>Análise descritiva do rendimento líquido do agregado familiar</i> .....	148
<b>Tabela 42.</b> <i>Análise descritiva e testes ANOVA: pontuações nas Escalas em função do rendimento líquido do agregado familiar</i> .....	149
<b>Tabela 43.</b> <i>Estudo da Relação entre Escalas</i> .....	150
<b>Tabela 44.</b> <i>Valores de Referência para a Avaliação do Ajustamento dos Modelos de Equações Estruturais</i> .....	151
<b>Tabela 45.</b> <i>Saturação da Escala de Insegurança Alimentar e teste t</i> .....	153
<b>Tabela 46.</b> <i>Ajustamento do Modelo Estrutural para a Escala de Insegurança Alimentar</i> .....	153
<b>Tabela 47.</b> <i>Saturações da Escala de Insegurança Alimentar das mulheres com filhos no agregado familiar e teste t</i> .....	154
<b>Tabela 48.</b> <i>Ajustamento do Modelo Estrutural para a Escala de Insegurança Alimentar das mulheres com filhos no agregado familiar</i> .....	154
<b>Tabela 49.</b> <i>Saturações da Escala de Satisfação com a Vida e Teste T</i> .....	155
<b>Tabela 50.</b> <i>Ajustamento do Modelo Estrutural para a Escala de Satisfação com a Vida</i> .....	155
<b>Tabela 51.</b> <i>Saturações da Escala de Dificuldades Financeiras e Teste t</i> .....	156
<b>Tabela 52.</b> <i>Ajustamento do Modelo Estrutural para a Escala de Dificuldades Financeiras</i> .....	156



<b>Tabela 53.</b> <i>Saturações da Escala de Afetividade Positiva e Negativa – PANAS e Teste t</i> .....	158
<b>Tabela 54.</b> <i>Ajustamento do Modelo Estrutural para a Escala de Afetividade Positiva e Negativa – PANAS</i> .....	158
<b>Tabela 55.</b> <i>Saturações da Escala de Procura Intensiva de Emprego e Teste t</i> .....	159
<b>Tabela 56.</b> <i>Ajustamento do Modelo Estrutural para a Escala de Procura Intensiva de Emprego</i> .....	160
<b>Tabela 57.</b> <i>Saturações do Questionário de Saúde Geral e Teste t</i> .....	160
<b>Tabela 58.</b> <i>Critérios de Validação do Modelo para o Questionário de Saúde Geral</i> .....	161
<b>Tabela 59.</b> <i>Saturações da Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido e Teste t</i> .....	162
<b>Tabela 60.</b> <i>Ajustamento do Modelo Estrutural para a Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido</i> .....	162
<b>Tabela 61.</b> <i>Regressão Hierárquica Para a Variável Dependente LA - Escala de Insegurança Alimentar (n=337).</i> .....	164
<b>Tabela 62.</b> <i>Coeficientes de Regressão na Variável Dependente LA - Escala de Insegurança Alimentar (n=337).</i> .....	165
<b>Tabela 63.</b> <i>Regressão Hierárquica para a Variável Dependente Satisfação com a Vida (n=353).....</i>	167
<b>Tabela 64.</b> <i>Coeficientes de Regressão na Variável Dependente Satisfação com a Vida (n=353) .....</i>	168
<b>Tabela 65.</b> <i>Regressão Hierárquica para a Variável Dependente Afetividade Positiva (n=311) .....</i>	170
<b>Tabela 66.</b> <i>Coeficientes de Regressão na Variável Dependente Afetividade Positiva (n=311).....</i>	171
<b>Tabela 67.</b> <i>Regressão Hierárquica para a Variável Dependente Afetividade Negativa (n=323).....</i>	172
<b>Tabela 68.</b> <i>Coeficientes de Regressão na Variável Dependente Afetividade Negativa (n=323) .....</i>	173

# Índice de Anexos

---

<b>Anexo 1.</b> <i>Cartas de Motivação e Recomendações</i> .....	236
<b>Anexo 2.</b> <i>Autorização IIEFP</i> .....	238
<b>Anexo 3.</b> <i>Autorização da Comissão Nacional de Proteção de Dados</i> .....	240
<b>Anexo 4.</b> <i>Consentimento Informado</i> .....	245
<b>Anexo 5.</b> <i>Questionário Sociodemográfico</i> .....	246
<b>Anexo 6.</b> <i>Escala de Afetividade Positiva e Negativa – PANAS</i> .....	249
<b>Anexo 7.</b> <i>Escala de Satisfação com a Vida</i> .....	250
<b>Anexo 8.</b> <i>Questionário de Saúde Geral</i> .....	251
<b>Anexo 9.</b> <i>Financial Hardship</i> .....	254
<b>Anexo 10.</b> <i>Escala de Insegurança Alimentar</i> .....	255
<b>Anexo 11.</b> <i>Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido</i> .....	259
<b>Anexo 12.</b> <i>General Job Search Intensity</i> .....	260
<b>Anexo 13.</b> <i>Frequências para os Itens da Escala de Insegurança Alimentar</i> .....	261
<b>Anexo 14.</b> <i>Frequências para Outros Itens da Escala de Insegurança Alimentar</i> .....	262
<b>Anexo 15.</b> <i>Frequências para os Itens da Escala de Satisfação com a Vida</i> .....	263
<b>Anexo 16.</b> <i>Frequências para os Itens da Escala de Dificuldades Financeiras</i> .....	264
<b>Anexo 17.</b> <i>Frequências para os Itens da Escala de Afetividade Positiva e Negativa - PANAS</i> .....	265
<b>Anexo 18.</b> <i>Frequências para os Itens da Escala de Procura Intensiva de Emprego</i> .....	266
<b>Anexo 19.</b> <i>Frequência para os Itens do Questionário de Saúde Geral</i> .....	267
<b>Anexo 20.</b> <i>Frequências para os Itens da Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido</i> .....	268

## Introdução

---

Desde há vários anos que as implicações que o desemprego acarreta para os indivíduos têm sido estudadas em disciplinas como a economia, a sociologia e a psicologia. Segundo Jahoda (1982), recorrendo à Teoria do Stress e do *Coping*, o desemprego é responsável por privar os indivíduos não só dos benefícios financeiros manifestos relacionados com a empregabilidade, mas, também de cinco benefícios psicossociais latentes, nomeadamente, a finalidade coletiva, o contacto social, a atividade, o estatuto social e a estrutura temporal.

O emprego oferece efetivamente um sentido de vida na sociedade atual. Deste modo, perder estes benefícios, ou seja, ficar desempregado, pode contribuir para um aumento de sentimentos depressivos e de ansiedade, levar a uma diminuição da autoestima e produzir vários efeitos físicos e psicossomáticos adversos, trazendo graves consequências para a saúde, especialmente quando se está perante desemprego de longa duração ou quando as situações de desemprego se tornam repetitivas.

Para a economia, o desemprego é visto como uma das principais causas de degradação do capital humano do indivíduo, tornando-o menos empregável. Sabe-se que o desemprego apresenta profundas implicações da perspetiva de emprego futuro, verificando-se que episódios passados de desemprego podem conduzir os indivíduos a empregos mal remunerados e instáveis. Ao mesmo tempo, as entidades empregadoras podem encarar o desemprego como um baixo nível de produtividade, havendo, portanto, a tendência para subavaliar o desempenho e possível produtividade de indivíduos com um historial de desemprego, sem que se tenha em conta outras variáveis, propondo, deste modo a estes indivíduos, os empregos mais precários que também são os empregos mais mal remunerados. Como consequência, estes indivíduos (onde muitas mulheres se incluem) apresentam uma vida profissional e também social bastante instável, existindo situações de pobreza e de marginalização (Chamberlain, 1985; Lancaster, 1979; Kiefer, 1988).

Nas sociedades modernas o estatuto dos indivíduos define-se, especialmente, pelo seu trabalho e pelos rendimentos que dele retiram. Assim, aqueles indivíduos que possuem emprego fazem de tudo para o manter, enquanto que, os que não têm emprego tentam encontrar um, sendo que o emprego irá colocar o indivíduo numa determinada classe social, fazendo com que o desemprego seja um verdadeiro problema psicossocial, que coloca em causa todo o bem-estar da pessoa, físico, psicológico e social.

Enfrentar o desemprego constitui-se por si só um verdadeiro problema, uma vez que os sistemas de compensação oficiais apenas compensam parte da perda do rendimento, não proporcionando mais do que apoio financeiro aos desempregados, colocando, outras importantes questões de parte.

O desemprego atinge particularmente as mulheres. De acordo com a Organização Internacional do Trabalho (2017), globalmente, encontrar um emprego é muito mais difícil para uma mulher do que para um homem e quando a mulher se encontra empregada, existe a tendência para trabalhar em empregos mais precários. De facto, as diferenças existentes relativamente ao género no mundo do trabalho, são gritantes, existindo mais mulheres que trabalham informalmente, com baixos níveis de escolaridade, condições bastante precárias de trabalho, e a ganhar menos do que os homens quando desempenham a mesma função. Ao mesmo tempo, o desemprego entre as mulheres é marcadamente mais alto, sendo que é de grande importância que os sistemas de compensação governamentais considerem mais questões além da financeira e que tratem, efetivamente, as questões relacionadas com o género, de forma a valorizar as mulheres, especialmente as desempregadas, que se encontram numa situação particularmente vulnerável (Panarir et al., 2016).

Como já foi referido, o desemprego tem efeitos sociais e psicológicos profundos nos indivíduos, sendo que as mulheres são particularmente afetadas. A possibilidade de voltar ao mercado de trabalho é maior na população masculina desempregada do que na população feminina, mostrando, mais uma vez, uma marcada diferença entre os sexos e a forma dramática como o desemprego afeta as mulheres (Rodrigues et al., 2015; Heitor, 2017).

De acordo com Van der Meer (2012), os desempregados têm entre os mais baixos níveis de bem-estar subjetivo de todas as pessoas, sendo que tal realidade pode ser explicada tendo por base a Teoria da Função de Produção Social. Esta teoria afirma que, em última análise, as pessoas lutam pelo bem-estar físico e pela aprovação social, sendo que o desemprego afeta amplamente estas duas variáveis, e por isso o seu desempenho no bem-estar é tão impactante. Com a grande instabilidade que se observa no mercado de trabalho, especialmente no momento atual, fruto de uma crise económica grave derivada da situação pandémica, cada vez mais mulheres são colocadas numa posição bastante vulnerável, de desemprego, sendo que, o facto de deixarem de ter uma remuneração aliada à perda de uma importante componente da sua identidade, leva a que o seu bem-estar seja, efetivamente, posto em causa. Como refere Santos et al. (1997), o emprego tem uma função dupla de “âncora social” uma vez que, por um lado, oferece um estatuto socioeconómico e

por outro lado é responsável por uma identidade cultural, sendo que, deste modo, o desemprego emerge como uma ameaça a estas duas importantes variáveis.

Esta tese pretende abordar questões relacionadas com o desemprego em Portugal e a sua relação com o bem-estar, com especial incidência no desemprego das mulheres.

O desemprego e a sua relação com o bem-estar (principalmente subjetivo) tem sido efetivamente objeto de diversos estudos (Chahad & Chahad, 2005; Ferreira et al., 2015; Herbig et al., 2013; Kroll & Lampert, 2011; Norstrom et al., 2019; Paul & Moser, 2009; Pinheiro & Monteiro, 2007). No entanto, e apesar de estes estudos serem claros relativamente a um aumento dos efeitos negativos do desemprego nas mulheres (ainda que, mais nos homens, independentemente da sua condição laboral – Rodrigues et al., 2015), a questão do desemprego nas mulheres de meia-idade (dos 40-65 anos) não tem sido devidamente explorada nem correlacionada com a Insegurança Alimentar.

Partindo desta constatação, é pretensão deste estudo avaliar a perceção que mulheres desempregadas desta faixa etária têm da sua saúde – também física – aspeto que tem sido omissos na maior parte dos estudos que relacionam o desemprego com a saúde uma vez que se focam especialmente no bem-estar subjetivo. A justificação e motivação para o presente tema prende-se com os anos de trabalho que já desempenhei na área, pretendendo aumentar o conhecimento e a investigação sobre o presente tema. No Anexo I é possível ler a carta de motivação assim como as cartas de recomendação para o desenvolvimento do presente doutoramento.

Um outro aspeto cujo aprofundamento nos parece pertinente, e que é tema de alguns estudos, como o de Vleugels et al. (2013) dada a importância das condições económicas e o acesso aos alimentos (Siefert et al., 2004) como consequência de maior ou menor relação do desemprego com o bem-estar físico e psicológico, é verificar se as mulheres desempregadas e/ou com maiores problemas económicos apresentam uma maior Insegurança Alimentar. Parece-nos efetivamente ser esta variável a mais inovadora neste estudo uma vez que raramente é correlacionada com as restantes variáveis que se pretendem estudar nesta investigação.

Sendo o suporte social considerado uma variável capaz de proteger e promover a saúde (Siqueira, 2008) e havendo vários estudos referenciados numa revisão da literatura de Baptista et al. (2006), que revelam que o suporte social é um fator de redução de diversos transtornos psiquiátricos/psicológicos tais como a depressão, ansiedade etc., a importância da rede de suporte em pessoas desempregadas parece revestir-se também de uma relevância indiscutível.

Em suma, pretende-se com este estudo investigar os fatores envolvidos no desemprego de mulheres de meia-idade (40-65 anos), especificamente no que se refere às possíveis implicações que o desemprego poderá ter no bem-estar subjetivo das mesmas, tendo em consideração potenciais variáveis como a rede de suporte social, a atitude face à procura de emprego, as condições socioeconómicas e a duração do desemprego.

A nossa tese encontra-se organizada seguindo as etapas de um trabalho científico, desde a revisão da literatura até à conceção e desenvolvimento do estudo empírico, culminando com a apresentação dos resultados e respetiva discussão.

A introdução é a primeira etapa do trabalho e tem como objetivo identificar o problema ou a questão de forma clara e concisa para orientação das decisões futuras, em termos teóricos e metodológicos. A revisão bibliográfica encontra-se dividida em três capítulos que abordam os principais conceitos teóricos, teorias e estado da arte relativamente aos temas que se pretendem tratar na presente tese, nomeadamente, o desemprego em Portugal; os fatores contextuais e pessoais relativamente ao desemprego em mulheres de meia-idade; e a insegurança alimentar. No primeiro capítulo serão abordadas questões relativas ao desemprego em Portugal na última década, ao desemprego das mulheres em Portugal e às principais políticas de emprego em Portugal. No segundo capítulo abordaremos o desemprego e a sua relação com o bem-estar; a relação entre mulheres, desemprego e bem-estar subjetivo; o suporte social e o desemprego; as condições económicas; o bem-estar económico; e as consequências económicas e sociais do desemprego. No último capítulo, referente à insegurança alimentar, apresentaremos questões relativas a este construto e à sua relação com o desemprego; às condicionantes socioeconómicas da insegurança alimentar; e às relações entre insegurança alimentar e bem-estar subjetivo em contexto de desemprego.

Na etapa da metodologia do trabalho empírico são identificados os métodos e as técnicas de recolha de dados. Toda a informação está organizada de modo a permitir compreender como se processou o estudo, o que esteve na base das diversas decisões tomadas e como foram respeitados todos os princípios de natureza ética inerentes a uma pesquisa com seres humanos.

Na etapa da análise e discussão apresenta-se a análise dos dados, tendo em conta as hipóteses formuladas, e discutiremos os mesmos face aos resultados obtidos em estudos anteriores que envolveram os mesmos construtos em grupos populacionais congéneres.

Finalmente, na conclusão, debatem-se as conclusões tiradas a partir do estudo realizado. Nesta última etapa serão igualmente apresentadas as limitações da investigação desenvolvida, assim como as recomendações e sugestões para futuras investigações a levar a efeito sobre esta temática.

# **Parte I – Enquadramento Teórico**

---

# 1. Desemprego em Portugal

---

Etimologicamente, a palavra desemprego deriva da junção do prefixo *des-*, e da palavra *emprego*, forma regressiva do verbo empregar. Considerando que o desemprego é uma das variáveis deste estudo e o tema deste primeiro capítulo, achámos pertinente, antes de avançar para uma reflexão aprofundada sobre este tema, explorar um pouco o conceito de desempregado.

Considerando que o Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P é a entidade que faz a gestão do Plano Pessoal de Emprego<sup>1</sup> dos desempregados em Portugal, é importante perceber, em primeiro lugar, o que esta entidade entende por desempregado.

Segundo o Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P, um desempregado é “um candidato inscrito num Centro de Emprego que não tem trabalho, procura um emprego como trabalhador por conta de outrem, está imediatamente disponível e tem capacidade para o trabalho” (Observatório das Desigualdades, 2014)<sup>2</sup>.

Para o Instituto Nacional de Estatística, I.P, órgão central de produção e difusão de estatísticas oficiais que assegura a supervisão e coordenação técnico-científica do Sistema Estatístico Nacional (Lei n.º 22/2008 de 13 de Maio - Diário da República, 1.ª série — N.º 92 — 13 de Maio de 2008), o desempregado é

“o indivíduo, com idade mínima de 15 anos que, no período de referência, se encontrava simultaneamente nas situações seguintes: a) não tinha trabalho remunerado nem qualquer outro; b) estava disponível para trabalhar num trabalho remunerado ou não; c) tinha procurado um trabalho, isto é, tinha feito diligências no período especificado (período de referência ou nas três semanas anteriores) para encontrar um emprego remunerado ou não” (Observatório das Desigualdades, 2014, n.p).

Neste contexto, o desemprego representa um indicador através do qual se consegue medir o nível de desemprego de uma determinada economia e, é determinado com base no quociente entre a população desempregada e a população ativa (Murteira et al., 2016). De

---

<sup>1</sup> “O Plano Pessoal de Emprego (PPE) é o conjunto de etapas necessárias à (re)integração do desempregado no mercado de trabalho, contemplando as ações para obtenção de emprego, as exigências mínimas na procura ativa de emprego e as ações de acompanhamento e avaliação a desenvolver pelo serviço de emprego” (IEFP, n.d.).

<sup>2</sup> <https://www.slabb.pt/observatoriodasdesigualdades/2019/07/05/desemprego/?msclkid=37dc9a04b58511ec9633d950b52668c5>



acordo com os autores a expressão “estar desempregado” corresponde à situação em que o indivíduo não possui ligações com nenhuma entidade empregadora e não tem qualquer fonte de rendimento.

De acordo com o Serviço de Estatística da União Europeia (U.E.) responsável pela publicação de estatísticas e indicadores de elevada qualidade a nível europeu, que permite a comparação entre países e regiões (Eurostat, 2014), o desempregado é

“o indivíduo que não está empregado durante a semana de referência e procura ativamente emprego nas quatro semanas anteriores, isto é, tomou ações específicas para encontrar trabalho por conta própria ou conta de outrem, estando pronto para começar a trabalhar imediatamente ou nas duas semanas seguintes, inclui também aqueles que têm já um trabalho mas ainda não se encontram a trabalhar e que iniciarão atividade, no máximo, nos três meses seguintes” (Observatório das Desigualdades, 2014).

Comparando estas três importantes definições de desempregado, e tendo em conta os pontos comuns entre elas, verificamos que há três aspetos fundamentais que caracterizam a pessoa desempregada: indivíduo que não tem trabalho, que procura ativamente trabalho e que está disponível para o trabalho.

Este primeiro capítulo especificamente reservado ao desemprego, está dividido em três partes: uma mais histórica acerca do desemprego em Portugal na última década; uma que se refere especificamente ao desemprego das mulheres em Portugal; e, uma última parte referente às políticas de emprego em Portugal.

## 1.1. Desemprego em Portugal na Última Década

A crise financeira e económica mundial no ano de 2008 afetou bastante Portugal em termos de desemprego e foi acompanhada de uma recessão prolongada que teve como consequência uma grande deterioração social e do mercado de trabalho. Neste contexto, o lento crescimento económico que se testemunhou na fase anterior à crise transformou-se numa recessão em 2009 (OIT, 2012).

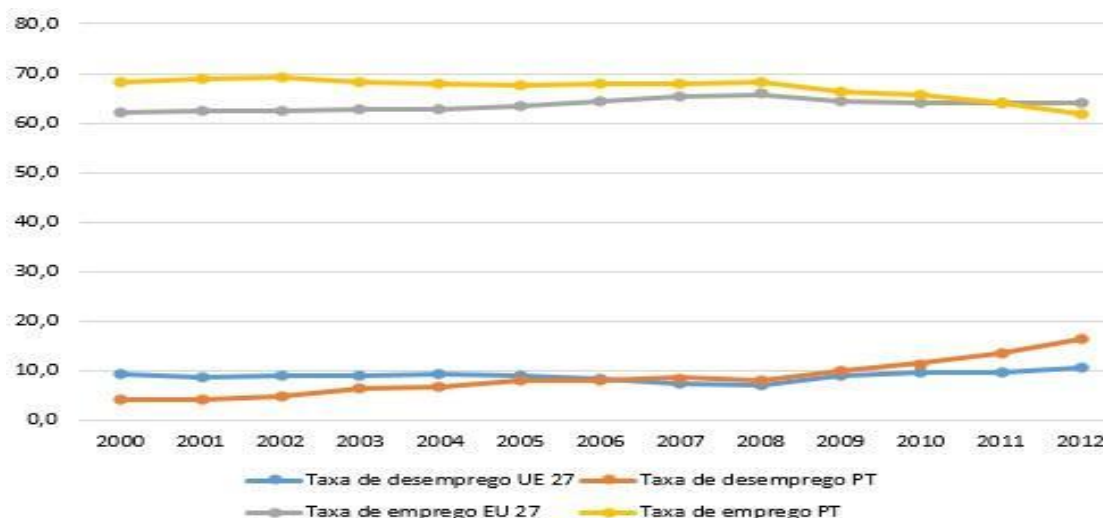
De igual modo, as políticas contra cíclicas aprovadas pelo Governo e que foram acompanhadas de uma pequena melhoria das perspetivas económicas internacionais

contribuíram de forma significativa para a diminuição da recessão em 2010. Mas, ainda em 2011, Portugal enfrentou mais dificuldades no cumprimento das suas obrigações internacionais e por esta razão, pediu assistência financeira à União Europeia, ao Banco Central Europeu e ao Fundo Monetário Internacional (FMI), que representou uma ajuda financeira de cerca de 78 mil milhões de euros por um período de três anos (Ramalho, 2013).

Esta grande crise influenciou de forma profunda o mercado de trabalho a nível nacional. O nosso país perdeu um em cada sete postos de trabalho, verificando-se esta redução após o início da implementação do programa de assistência financeira em 2011.

Esta crise foi mais significativa nos jovens, ou seja, a taxa de desemprego na faixa etária dos 15 aos 24 anos passou os 37% em julho de 2013, e foi superior a 40% entre as mulheres jovens (Nascimento, 2012). De salientar que o sistema de atribuição de prestações de desemprego foi restringido e foram reduzidos os níveis de subsídios. Neste sentido, o risco de pobreza agravou-se em quase toda a população, principalmente nas famílias com crianças mais pequenas e, a emigração acelerou.

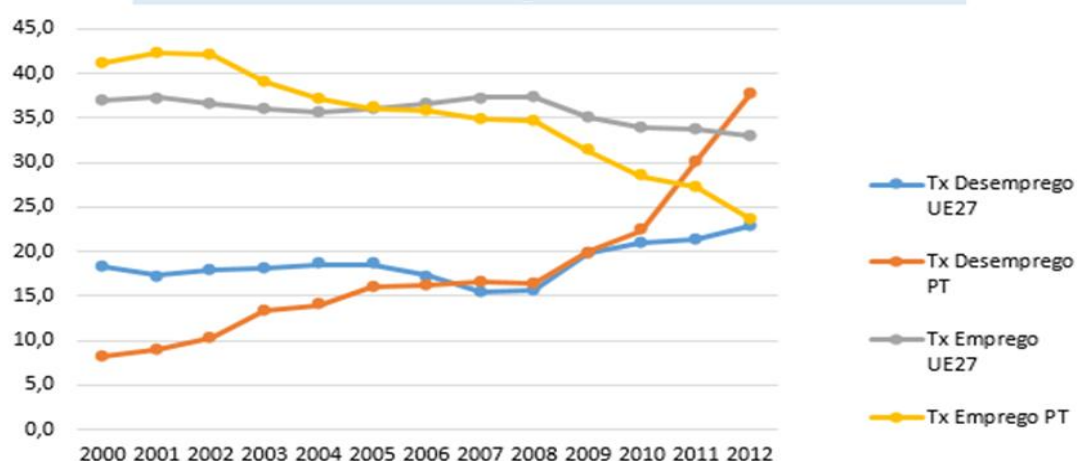
**Figura 1.** *Evolução das taxas de emprego e desemprego (15-64 anos) Portugal e U.E.*



Fonte. UE Labour Force Survey (Eurostat)

De acordo com o gráfico da Figura 1, podemos verificar que as taxas de emprego e desemprego de Portugal e da UE são distintas. Assim, entre os anos de 2008 e 2012 a economia em Portugal perdeu cerca de 522.8 mil empregos, ou seja, houve uma redução de 10.7% (Carmo, 2014). Na taxa de emprego, Portugal teve em 2008 um valor próximo dos 70% e situou-se acima da média europeia.

**Figura 2.** Evolução das taxas de emprego e desemprego (15-24 anos) Portugal e U.E.

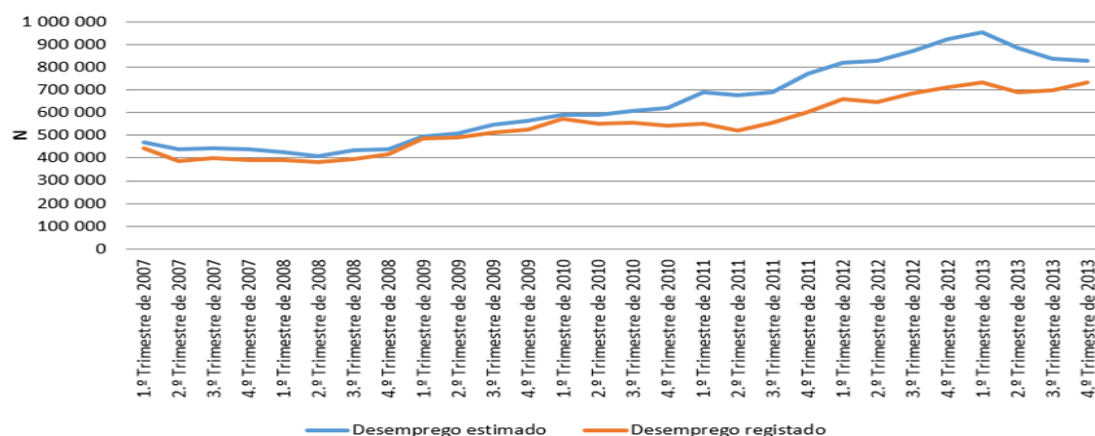


Fonte. UE Labour Force Survey (Eurostat)

Importa ainda referir que no ano de 2000 e de acordo com a Figura 2, o desemprego jovem situava-se abaixo dos 10% e a taxa de emprego acima dos 40% e que estas percentagens sofreram uma inversão completa, atingindo os 37.7% de desemprego e 23.6% de emprego (Carmo, 2014)

Analisando a Figura 3 e de acordo com os dados mensais do Inquérito ao Emprego (dados de março, junho, setembro e dezembro) verificamos que houve uma queda do desemprego estimado ao longo do ano de 2007 e na primeira metade de 2008, embora a partir deste ano até ao primeiro trimestre de 2010 se tenha observado um aumento contínuo do número de desempregados, ou seja, cerca de 410 mil para 592 mil no caso do desemprego estimado (taxa de variação de 44.5%) e, de 382 mil para 572 mil em relação ao desemprego registado, apresentando uma taxa de variação de 49.5% (Carmo, 2014).

**Figura 3.** Desemprego estimado e registado em Portugal 2007 – 2013



Fonte. Inquérito ao Emprego (INE, 2014b)

Nos restantes trimestres, as tendências de evolução do desemprego estimado e do registado não convergiram, ou seja, o desemprego estimado aumentou no terceiro trimestre de 2010 enquanto o registado se manteve estável até ao 2º trimestre de 2011.

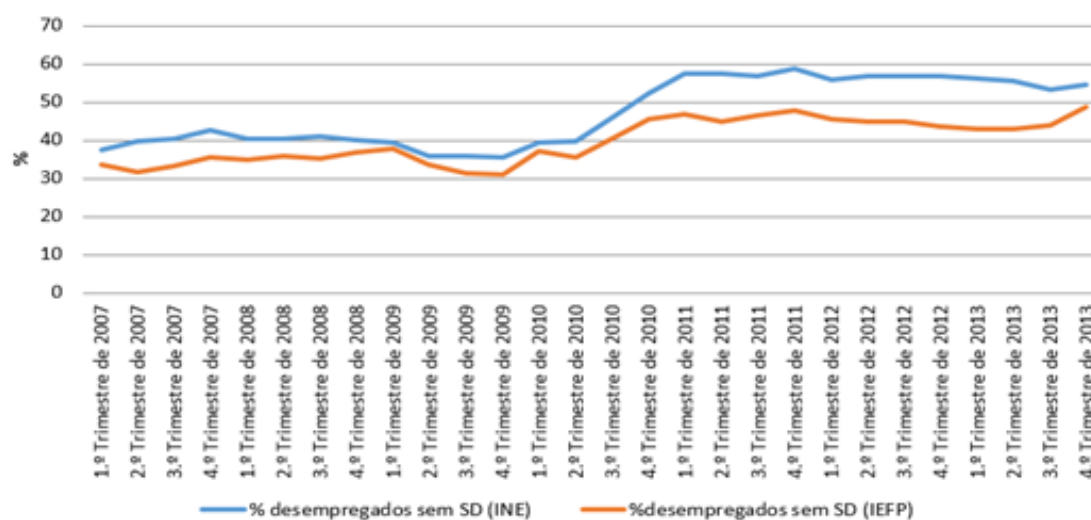
O 3º trimestre de 2011 ficou marcado pelo início de um aumento mais significativo do número de desempregados em Portugal coincidindo com a entrada da Troika no país e com a entrada em vigor do plano de ajustamento ao setor público e privado. Assim, entre o 2º trimestre de 2011 e o 1º trimestre de 2013, o desemprego estimado e registado aumentou em cerca de 41%, ou seja, mais de 277 mil e 216 mil desempregados (Inquérito ao Emprego (INE, 2014b).

De acordo com o Observatório das Desigualdades (2014), Portugal passou de um país com as taxas de desemprego mais baixas nos países europeus nos anos 1990 e início dos anos 2000, para ser considerado como um dos que apresenta um indicador de desemprego mais elevado, principalmente mais visível nas camadas mais jovens, passando os 35% e com uma incidência temporal bastante mais longa. De acordo com a mesma fonte, o desemprego de longa duração teve uma tendência visível com o aumento da idade, ou seja, no 4º trimestre de 2013, cerca de 38.1% dos desempregados com idades entre os 15 e os 24 anos estavam nesta mesma situação há pelo menos 12 meses, e o valor deste indicador foi de 57.8%, 69.9% e 73.5% nos grupos etários de 25-49 anos, 40-59 anos e 50-64 anos, respetivamente (Observatório das Desigualdades, 2014).

Por outro lado, o aumento do número de desempregados que não recebem qualquer tipo de subsídio de desemprego pode igualmente ser analisado com base na proporção de desempregados que estão nesta situação. De acordo com Silva e Pereira (2012), a percentagem de pessoas com desemprego desprotegido era muito alta no início da década de 1990, embora no início da década de 2000 este rácio de proteção já atingisse valores superiores a 80%, menos 20% de desempregados que têm desemprego desprotegido.

De acordo com a Figura 4, no período anterior à crise financeira, o número de desempregados desprotegidos era muito alto, em relação ao que se verificou no início da década, embora a partir de meados de 2010 aumentasse de forma muito significativa. Uma das principais explicações para este aumento deve ter como base de análise as políticas públicas de proteção de desemprego e as dinâmicas do mercado de trabalho.

**Figura 4.** Desempregados que não recebem qualquer subsídio de desemprego (%) em Portugal



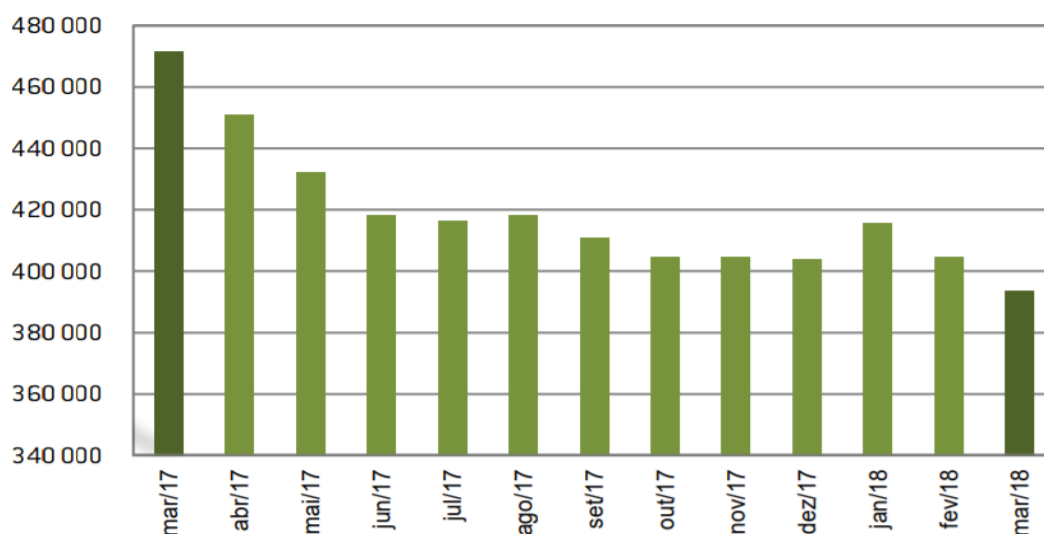
Fonte. Inquérito ao Emprego (INE) IEFP e Segurança Social

Segundo Silva e Pereira (2012) o desemprego jovem e de longa duração auxiliam na compreensão da evolução crescente do desemprego desprotegido. Quando se aborda a questão dos jovens, verifica-se que o acesso às prestações de desemprego é dificultado pelo facto desta faixa etária possuir muitas vezes, empregos descontínuos e informais que não permitem os prazos de garantia em conformidade com o subsídio de desemprego. Por outro lado, o desemprego de longa duração, pode levar a uma desproteção no desemprego e expiração do direito às prestações de desemprego (Rodrigues, 2012).

A taxa de desemprego em Portugal reduziu desde há quatro anos, situando-se em 8.9%, a taxa mais baixa desde 2008 e, inferior à que foi registada na área do euro. De salientar que, o aumento mensal em cadeia da população empregada atingiu os .3% em 2017 e o desemprego teve uma redução média mensal de 1.9% em 2017 (Programa de Estabilidade, 2018-2022).

No que respeita ao mês de março do ano de 2018 e de acordo com a informação mensal do mercado de emprego do IEFP (2018), estavam registados nos Serviços de Emprego do Continente e Regiões Autónomas, cerca de 393 335 indivíduos desempregados, um número que representa 69.9% de um total de 562 398 pedidos de emprego. Assim, o total de desempregados registados em Portugal foi inferior ao que se verificou no mês homólogo de 2017 (-78 137; -16.6%), conforme podemos constatar na Figura 5.

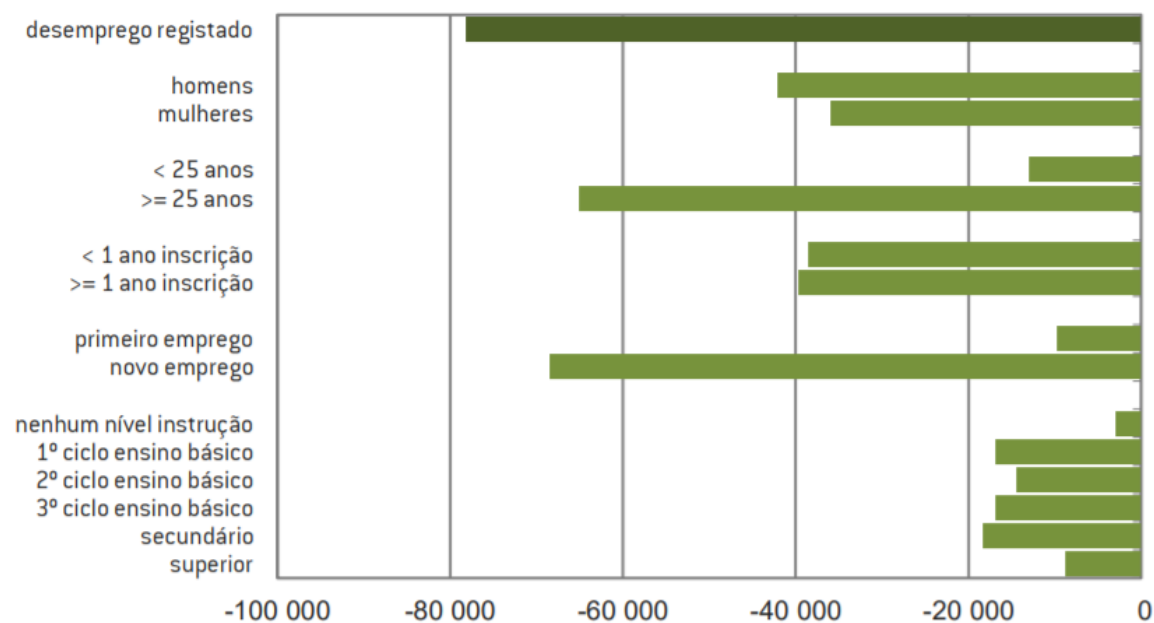
**Figura 5.** *Evolução do desemprego registado em Portugal (valores absolutos)*



Fonte. Informação mensal do mercado de emprego do IEFP, março de 2018

Ainda de acordo com a informação mensal do mercado de emprego do IEFP, na diminuição do desemprego registado em relação a 2017 (Figura 6) destacam-se os homens (-42 123; -19.1%), os adultos com idades iguais ou superiores a 25 anos (-65 119; -15.6%), os inscritos há um ano ou mais (-39 620; -17.4%), os que procuravam novo emprego (-68 459; -16.3%), os que possuem como habilitação escolar o ensino secundário (-18 356; -15.3%).

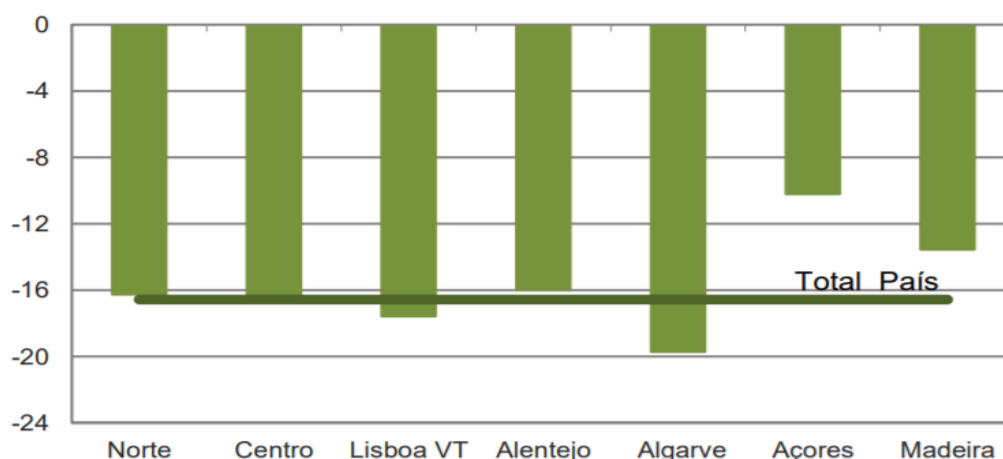
**Figura 6.** *Contributos para a evolução do desemprego registado (variação homóloga (valores absolutos))*



Fonte. Informação mensal do mercado de emprego do IEFP, março de 2018

Poder-se-á referir que a nível regional, e em comparação com o mês homólogo de 2017 (Figura 7) o desemprego registado reduziu em todas as regiões do país, com destaque principal no Algarve com uma diminuição de (-19.7%), seguida das regiões de Lisboa e Vale do Tejo e Alentejo (-17.6%).

**Figura 7.** Desemprego registado por regiões (variação homóloga (percentual))



Fonte. Informação mensal do mercado de emprego do IEFP, março de 2018

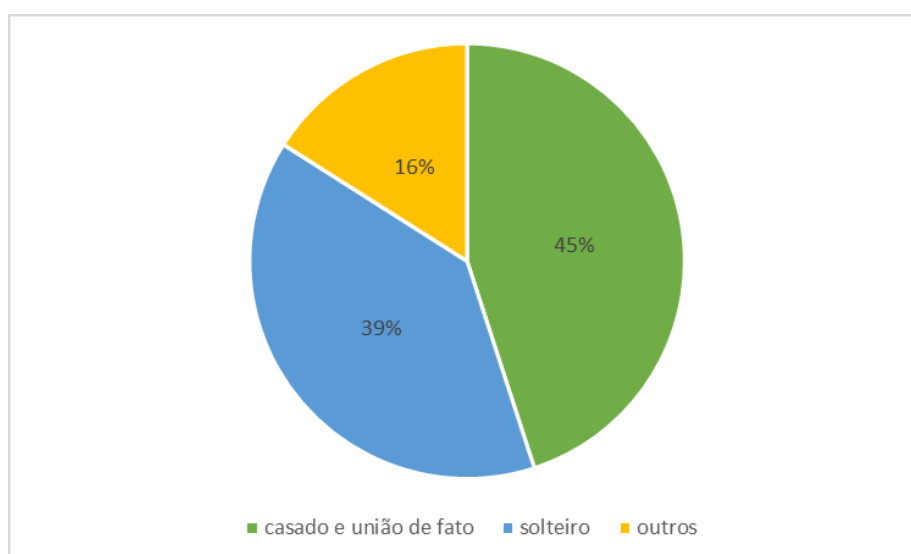
No ano de 2018 (maio), estavam registados nos Serviços de Emprego do Continente 325 160 desempregados, dos quais aproximadamente 45% eram casados ou em união de facto, perfazendo um total de 147 924. No que respeita aos desempregados casados ou em situação de união de facto, a redução em relação a maio de 2017 atingiu os 19.5% e a variação negativa em maio de 2018 foi de 7.0%. O desemprego que estava registado nos Serviços de Emprego do Continente reduziu 19.6% em relação ao período homólogo (Tabela 1 e Figura 8).

**Tabela 1.** Número de desempregados de acordo com o estado civil, 2018

	2018	mês homólogo
<b>casado</b>	123 037	-20.9
<b>união de facto</b>	24 887	-12.2
<b>solteiro</b>	126 011	-21.2
<b>divorciado</b>	41 837	-15.4
<b>viúvo</b>	6 289	-16.2
<b>outro</b>	3 099	-16.9
<b>total</b>	325 160	-19.6

Fonte. IEFP, IP / Direção de Serviços de Estudos, Planeamento e Controlo de Gestão, Data de edição: junho/2018.

**Figura 8. Estrutura do desemprego registado segundo o estado civil, 2018**



Fonte. IEFP, IP / Direção de Serviços de Estudos, Planeamento e Controlo de Gestão, Data de edição: junho/2018).

O número de casais em que ambos os cônjuges estão registados como desempregados foi, no final de maio de 2018, de 7 330, -22.8% (-2 165 casais) que no mês homólogo (Tabela 2).

**Tabela 2. Evolução do nº de casais em que ambos os cônjuges estão desempregados**

	Nº de casais	Mês homólogo
<b>Jan./18</b>	8 787	-18.6
<b>Fev./18</b>	8 526	-19.8
<b>Mar/18</b>	8 320	-19.6
<b>Abr./18</b>	7 973	-20.1
<b>Mai./18</b>	7 330	-22.8

Fonte. IEFP, IP / Direção de Serviços de Estudos, Planeamento e Controlo de Gestão, Data de edição: junho/2018).

Segundo o IEFP (2019), o desemprego registado em Portugal diminuiu cerca de 8.5% (-26.917 mil pessoas inscritas nos centros de emprego do IEFP), estando fixado em 288.176 mil pessoas no final do ano. De igual modo, e como podemos verificar na Tabela 3, o número de desempregados que são subsidiados inscritos teve um decréscimo de 9.7% em comparação ao valor observado em 2018 (-13.678 mil pessoas). O quadro seguinte compara, nos anos de 2018 e 2019, o total de desempregados subsidiados, com as anulações feitas, por região.



**Tabela 3.** Total de desempregados subsidiados, com as anulações feitas, por região, 2018 e 2019

Área geográfica	2018			2019		
	nº subsidiados	anulações	%	Nº de subsidiados	Anulações	%
<b>Norte</b>	58 298	972	1.70%	54 356	1139	2.10%
<b>Centro</b>	18 476	307	1.70%	16 850	387	2.30%
<b>LVT</b>	51 067	2 199	4.30%	44 651	2045	4.60%
<b>Alentejo</b>	6 690	93	1.50%	5 252	97	1.80%
<b>Algarve</b>	6 998	361	5.20%	6 121	401	6.60%
<b>Total</b>	140 908	3 932	2.80%	127 230	4069	3.20%

Fonte. IEFP, 2019

Nota. LVT – Lisboa e Vale do Tejo

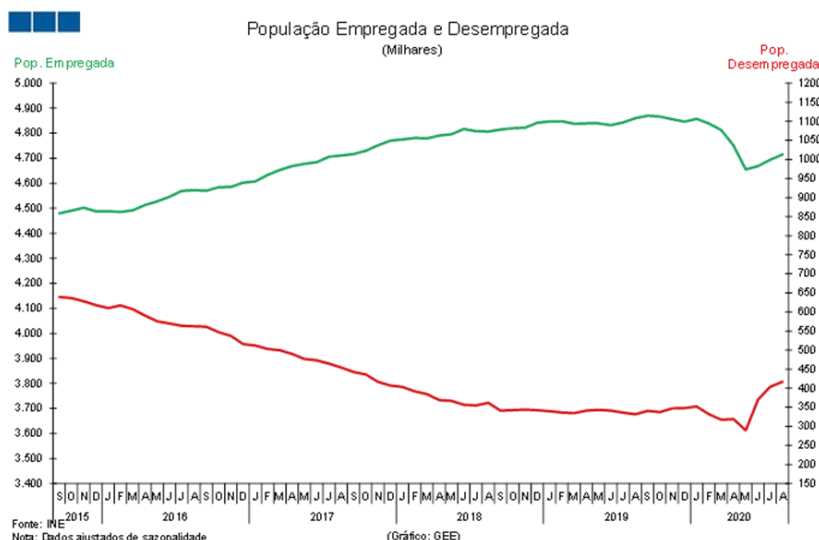
Observa-se de acordo com a Tabela 3 que o número de subsidiados é maior no ano de 2018 em comparação com o ano de 2019, embora a percentagem destes com as anulações seja maior em LVT (4.3%) e Algarve (5.2%) em 2018, em comparação com 4.6% de LVT em 2019 e 6.6% no Algarve.

O ano de 2020 ficou marcado pela pandemia da COVID-19 e por esta razão não foi igual a nenhum outro. O mercado de trabalho de acordo com a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro teve uma continuidade na contração, no entanto, apresentou algumas melhorias em relação ao trimestre precedente. Importa referir que na Região Centro a taxa de atividade e a população ativa mantiveram uma redução, embora num menor índice do que no segundo trimestre de 2020.

Segundo os dados do Inquérito ao Emprego do INE no terceiro trimestre de 2020, observou-se que a taxa de atividade da população em idade ativa na Região Centro foi de 57.3% e correspondeu a uma redução de 2.8 pontos percentuais (p.p.) em relação ao período anterior.

Ainda de acordo com o INE (2021) a população empregada em agosto de 2020, após meses de confinamento e de teletrabalho, foi prevista em 4 715 000 pessoas, aumentando .5% em comparação com o mês anterior. Em relação à população desempregada foi estimada em 417 000 pessoas, aumentando 3.3% em comparação com o valor registado no mês anterior. Neste contexto, a taxa de desemprego estimada situou-se em 8.1%, aumentando .2 p.p., em relação ao mês anterior (Figura 9).

**Figura 9. População empregada e desempregada em 2020**



Fonte. INE, 2020

Segundo os dados do serviço público de emprego (IEFP) e de acordo com a Tabela 4, durante este período o aumento do desemprego veio afetar mais os homens do que as mulheres, mais os trabalhadores com idade inferior a 25 anos do que os trabalhadores mais velhos, bem como os trabalhadores com o ensino secundário e com o Ensino Básico comparativamente com os que possuíam níveis de qualificação mais elevados.

**Tabela 4. Desemprego registado – abril 2020**

	mês homólogo	mês anterior
Homens	25.10%	16.10%
Mulheres	19.80%	12.60%
< 25 anos	30.20%	18.90%
≥ 25 anos	21.20%	13.60%
Nenhum nível de instrução	10.80%	7.70%
Ensino Básico – 1º Ciclo	1.10%	7.40%
Ensino Básico – 2º Ciclo	21.8%	12.8%
Ensino Básico – 3º Ciclo	29.40%	16.80%
Ensino Secundário	40.30%	20.00%
Ensino Superior	10.30%	9.80%

Fonte. IEFP

No contexto socioeconómico atual, o confronto com condições de maior ou menor adversidade no trabalho, onde podemos enquadrar o desemprego, pode desafiar a vida pessoal e relacional dos indivíduos (Dimas, 2013).

“O emprego é a principal fonte de rendimento para a maioria das pessoas, constituindo também uma dimensão fundamental de qualidade de vida, de suporte social e de estatuto socioeconómico. Neste sentido, as constantes alterações do estatuto laboral têm uma influência relevante nas condições de saúde de cada pessoa e no bem-estar global de cada um” (Projeto Emprego Saudável)<sup>3</sup>.

Segundo os dados do PORDATA (2020) e conforme se pode verificar na Tabela 5, a taxa de desemprego média em Portugal na última década é de 12.44%. No ano de 2019 a taxa de desemprego esteve abaixo da média dos últimos dez anos, fixando-se nos 6.5%.

**Tabela 5.** Taxa de desemprego de 2009 a 2019

Anos	Sexo		
	Total	Masculino	Feminino
<b>2009</b>	9.4	8.8	10.1
<b>2010</b>	10.8	9.8	11.9
<b>2011</b>	↓ 12.7	↓ 12.3	↓ 13.0
<b>2012</b>	15.5	15.6	15.5
<b>2013</b>	16.2	16.0	16.4
<b>2014</b>	13.9	13.5	14.3
<b>2015</b>	12.4	12.2	12.7
<b>2016</b>	11.1	11.0	11.2
<b>2017</b>	8.9	8.4	9.4
<b>2018</b>	7.0	6.6	7.4
<b>2019</b>	6.5	5.8	7.1

Fonte. PORDATA, 2020

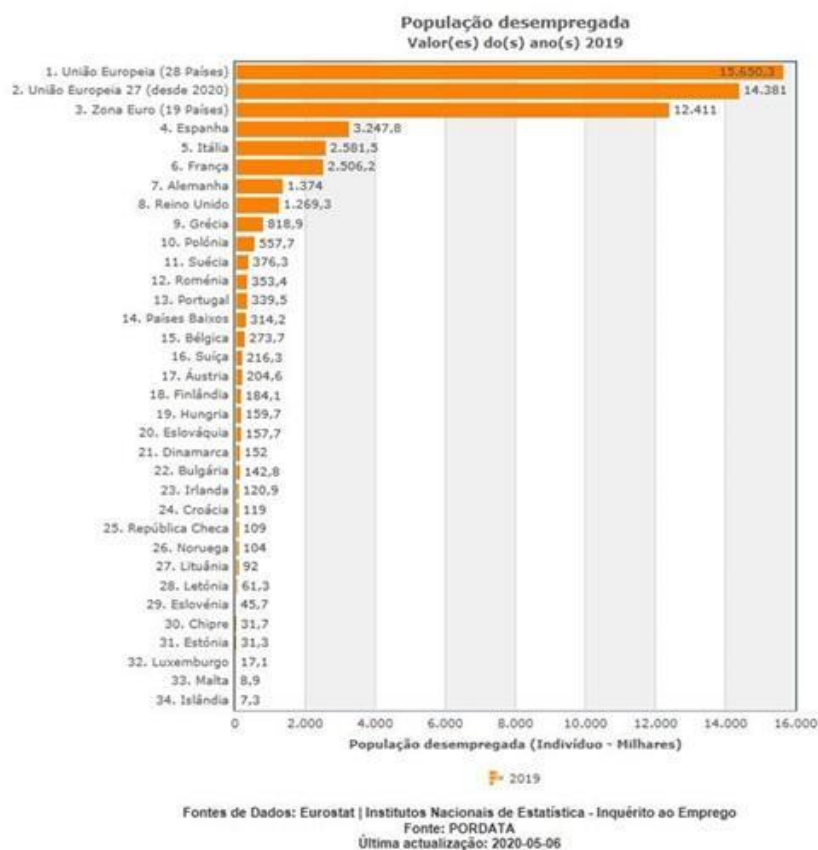
A evolução do desemprego em Portugal entre 2009 e 2019 mostrava efetivamente sinais bastante positivos. No entanto, e em consequência da crise económica nacional e mundial que surgiu em março/2020 devido ao vírus SARS-CoV-2 e que se acentuou em 2021, houve um aumento significativo da taxa de desemprego ao longo do ano de 2020. No 3º trimestre de 2020 a taxa de desemprego atingiu os 7.8% (INE, 2021).

No entanto e, analisando os dados da década de 2009 a 2019, verificamos que apesar de nos anos de 2018 e 2019 ter havido uma diminuição da taxa de desemprego em Portugal, acompanhando a tendência da Europa, esta, quando comparada com outros países europeus situa-se em níveis muito elevados (Figura 10).

<sup>3</sup> Mais informação disponível em: <http://empregosaudavel.org/pt/theoretical-framework/>

Perante este cenário, a principal questão que se levanta é: Porque é que Portugal não consegue atingir taxas como a Islândia, Malta, Luxemburgo? Segundo Cantante (2012), a qualificação da população é o principal fator competitivo das economias nas sociedades atuais, afigurando-se também como uma variável decisiva para a compreensão do aumento do desemprego em Portugal.

**Figura 10.** *População desempregada (indivíduos-milhares)*



Fonte. PORDATA, 2020

Neste momento é política assumida do Governo o aumento das qualificações para que Portugal possa competir com os restantes países europeus. Uma das medidas potenciadoras desse aumento de qualificações foi a reestruturação e reorganização da validação e certificação de competências, anteriormente da responsabilidade dos Centros de Reconhecimento Validação e Certificação de Competências, mais tarde da responsabilidade dos Centros Novas Oportunidades e agora a cargo dos Centros Qualifica:

“O Programa Qualifica é um programa vocacionado para a qualificação de adultos que tem por objetivo melhorar os níveis de educação e formação dos adultos,

contribuindo para a melhoria dos níveis de qualificação da população e a melhoria da empregabilidade dos indivíduos” (Qualifica, n.d.)<sup>4</sup>.

Aliás, a OCDE (2014), sublinha a importância das competências para que os países possam competir numa sociedade global cada vez mais baseada no conhecimento. Parece consensual que pessoas com menos competências têm maior probabilidade de ficarem desempregadas. Para além do aumento das qualificações, são também claros os objetivos do Governo em

“aprofundar a ligação entre os apoios aos desempregados e o emprego efetivamente gerado, bem como de estimular, de modo mais eficaz, a qualidade do emprego criado ao abrigo dos apoios. Assim, o Governo estabeleceu como objetivo reformular os apoios à criação de emprego, de forma a aumentar a sua eficácia e assegurar uma maior eficiência na utilização dos recursos públicos nacionais e comunitários mobilizados, no quadro de uma agenda estratégica de desenvolvimento económico e social direcionada para a criação de emprego sustentável e de qualidade, de redução da segmentação e de promoção da melhoria da empregabilidade em públicos e territórios menos favorecidos” (Diário da República, 2017, n.p).

No entanto, parece que, e segundo Navarro (2014) a principal causa do desemprego na Eurozona, onde se inclui Portugal, é não existirem suficientes postos de trabalho, o que se deve em grande parte às intervenções promovidas pelo Fundo Monetário Internacional, Comissão Europeia e Banco Central Europeu. De facto, estas intervenções de responsabilidade tripartida, que passam por cortes na despesa e no emprego público, redução de salários e ajuda à banca, limitam a capacidade de aquisição das famílias e reduzem a produção de emprego (Navarro, 2014).

Perante este cenário, a proposta avançada por economistas liberais de que o investimento em educação e formação poderá ser solução para a redução do desemprego, é claramente insuficiente (Navarro, 2014). A solução para o desemprego não pode passar apenas por uma cultura empreendedora dos jovens, segundo mesmo autor:

“Independentemente da necessidade de promover este tipo de cultura, o facto é que, seja qual for a cultura, o seu impacto será muito menor na criação de emprego, pois esta postura assume que o desemprego se deve à falta de adaptação da pessoa aos

---

<sup>4</sup> Disponível em: <https://www.qualifica.gov.pt/?mselkid=76ab127cb60211ecaa81e348ad6a739d#/>

supostamente abundantes postos de trabalho. E isso não é assim. Na realidade, na União Europeia há só dois milhões de postos de trabalho que estão vagos, o que representa uma cifra mínima do número de postos de trabalho que seriam necessários para que deixasse de haver desemprego (27 milhões)” (Navarro, 2014, n.p).

Em síntese, e de acordo com os dados analisados, podemos salientar que o desemprego em Portugal teve algumas oscilações, seja em termos de idades, sexo, habilitações literárias ou região. De acordo com a Tabela 6, pode-se observar que a taxa de desemprego de 2015 até 2020, diminuiu até ao ano de 2019, seja no sexo masculino ou feminino, e a partir deste ano houve um aumento mesmo que ligeiro, supõe-se que seja devido à situação da pandemia da COVID-19 em todo o mundo que alterou consideravelmente os números.

**Tabela 6.** *Desemprego em Portugal, 2015 – 2018*

Anos	Sexo		
	Total	Masculino	Feminino
<b>2015</b>	12.4	12.2	12.7
<b>2016</b>	11.1	11.0	11.2
<b>2017</b>	8.9	8.4	9.4
<b>2018</b>	7.0	6.6	7.4
<b>2019</b>	6.5	5.8	7.1
<b>2020</b>	6.8	6.5	7.1

*Fonte.* IEFP

## 1.2. Desemprego das Mulheres em Portugal

Em Portugal a percentagem de homens e mulheres é distinta. Ao analisar os últimos vinte anos podemos verificar que a taxa de desemprego teve momentos diferentes, entre o período de 1994 a 1997, altura em que Portugal já fazia parte da União Europeia (U.E.) e em que predominava o desemprego estrutural (a dinâmica económica era caracterizada pela existência de taxas de crescimento baixas, para além das restrições orçamentais do Governo).

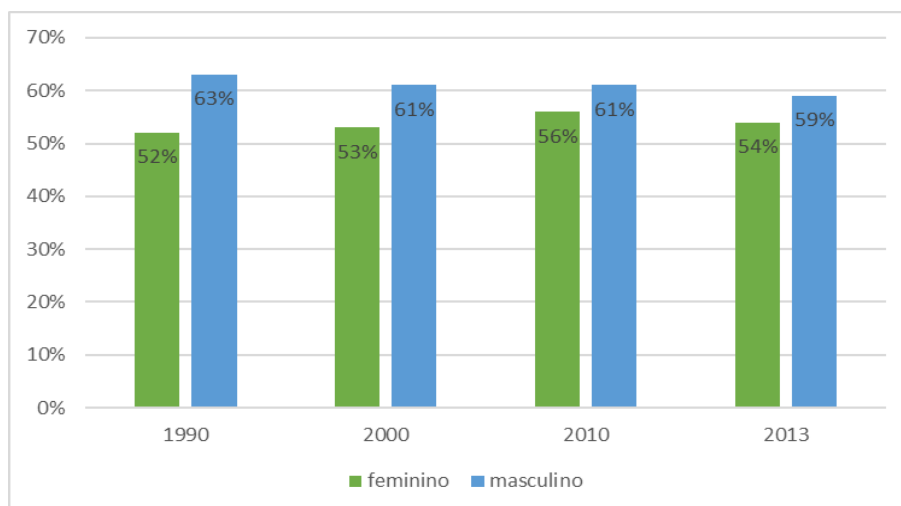
Durante a década de 60, as mulheres iniciaram de uma forma mais ativa a sua procura de emprego. Essa motivação deveu-se a fatores como o êxodo rural, a emigração, e a guerra colonial.

As áreas de inserção destas mulheres foram principalmente a área têxtil, maquinarias e transportes. No setor terciário a grande maioria dos empregos foram na área da saúde e educação e no apoio em serviços domésticos (Gouveia et al., 2018)

Na passagem para a década de 70, esteve presente um maior desenvolvimento no setor do turismo que incluiu bastante mão-de-obra feminina e, principalmente, após 1974 e o fim da guerra colonial associada ao reforço da oferta de trabalho dos homens, as pressões sobre o mercado de trabalho tiveram penalizações nas mulheres. De acordo com o Inquérito Permanente ao Emprego, a taxa de desemprego das mulheres em Portugal aumentou de 2.1% em 1974 para 9.3% em 1977, atingindo os 13% em 1979.

Nos últimos anos, a taxa de média de atividade masculina que se registou em Portugal teve poucas alterações, cerca de 63% em 1990, decrescendo para 61% em 2000, e para 59% em 2013, sendo que a atividade feminina registou o valor de 52% em 1990 e de 54% em 2013 (Figura 11).

**Figura 11.** Taxa de média de atividade em Portugal, por sexo, 1990-2013



Fonte: INE, 2013

De acordo com a PORDATA, existe diferença do desemprego de mulheres e homens em cada região de Portugal entre os anos de 2015 e 2020 (Tabelas 7 e 8).

**Tabela 7. Taxa de desemprego: Mulheres**

Âmbito Geográfico		2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
<b>NUTS 2013</b>	Portugal	14.3	12.7	11.2	9.4	7.4	7.1	7.1
<b>NUTS I</b>	Continente	14.3	12.8	11.2	9.3	7.4	7.1	7
<b>NUTS II</b>	Norte	16.1	14.3	12.6	10.7	7.8	7.5	7.1
<b>NUTS II</b>	Centro	11	9.8	8.9	7.4	6.3	5.6	6.2
<b>NUTS II</b>	Área Metropolitana de Lisboa	14.7	13	11.2	9.7	7.8	7.9	7.7
<b>NUTS II</b>	Alentejo	14.3	14.4	13.1	9	7.5	7.2	5.6
<b>NUTS II</b>	Algarve	13.9	11.7	8.3	6.9	6.1	7.1	8.7
<b>NUTS I</b>	Região Autónoma dos Açores	16.4	10.8	9.8	8.2	9	8.6	-
<b>NUTS II</b>	Região Autónoma dos Açores	16.4	10.8	9.8	8.2	9	8.6	-
<b>NUTS I</b>	Região Autónoma da Madeira	14.1	14	11.9	10.6	8.3	7.1	8.3
<b>NUTS II</b>	Região Autónoma da Madeira	14.1	14	11.9	10.6	8.3	7.1	8.3

Fonte. PORDATA, 2021

Como podemos verificar na Tabela 7, observamos que de 2015 a 2017 a taxa de desemprego das mulheres diminuiu em todas as regiões de Portugal, sendo que esta diminuição continuou de 2017 até 2020, com exceção da NUTS II que aumentou do ano de 2018 para 2019.

**Tabela 8. Taxa de desemprego: homens**

Âmbito Geográfico		2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
<b>NUTS 2013</b>	Portugal	13.5	12.2	11.0	8.4	6.6	5.8	6.5
<b>NUTS I</b>	Continente	13.3	12.0	10.9	8.3	6.4	5.7	6.5
<b>NUTS II</b>	Norte	13.7	13.1	11.6	8.9	6.8	5.9	6.5
<b>NUTS II</b>	Centro	10.3	8.7	7.8	6.5	5.0	4.3	5.0
<b>NUTS II</b>	Área Metropolitana de Lisboa	15.1	13.1	12.6	9.2	7.0	6.3	7.7
<b>NUTS II</b>	Alentejo	14.2	12.3	11.2	7.9	7.0	6.6	6.1
<b>NUTS II</b>	Algarve	14.9	13.4	10.1	8.5	6.8	7.0	8.0
<b>NUTS I</b>	Região Autónoma dos Açores	16.2	14.3	12.2	9.6	8.2	7.4	-
<b>NUTS II</b>	Região Autónoma dos Açores	16.2	14.3	12.2	9.6	8.2	7.4	-
<b>NUTS I</b>	Região Autónoma da Madeira	16.0	15.4	13.8	10.4	9.2	6.8	7.6
<b>NUTS II</b>	Região Autónoma da Madeira	16.0	15.4	13.8	10.4	9.2	6.8	7.6

Fonte. PORDATA, 2021

No que respeita à taxa de desemprego dos homens, pode-se observar que teve uma diminuição em todas as regiões de Portugal (Tabela 8).

Anteriormente a estes períodos, o sexo feminino apresenta muito mais fragilidades no mercado de trabalho, e são os trabalhos menos qualificados que estão associados a diversos tipos de contratação precária. Não obstante é principalmente nos momentos de



crise económica que mais se destaca este tipo de contratação, sendo que as mulheres estão mais expostas ao desemprego do que os homens.

Assim, a população desempregada no seu todo e em 2015 foi estimada em 646 500 pessoas, diminuindo cerca de 11% em comparação com 2014 (-79 500 pessoas), sendo mais marcante para as mulheres (-41.000) do que para os homens (-38 500).

A taxa de desemprego em Portugal diminuiu em 2015, especificamente 12.2% para os homens e 12.7% para as mulheres. Ainda no ano de 2015, a taxa de desemprego reduziu em todas as regiões, para os homens e mulheres, com exceção do Alentejo que evidencia um ligeiro aumento da taxa de desemprego nas mulheres. Por outro lado, a maior queda registou-se nos Açores, no Algarve e em Lisboa.

Havendo ainda um grande caminho a percorrer para que possa existir uma sociedade onde homens e mulheres sejam verdadeiros iguais em direitos deveres, e onde a desigualdade baseada no género seja eliminada nas práticas económicas e sociais (Rosa, 2017), têm sido feitos alguns estudos sobre o desemprego feminino (Andrade, 2016; Dimas, 2013; Lavinias, 2000; Oliveira, 2009; Rosa, 2017).

Segundo Yannoulas (2002, citado por Diogo & Coutinho, 2006), as mulheres começaram a participar mais ativamente no mercado de trabalho, pois houve um incremento significativo de atividades direcionadas para as mulheres. Esse é o principal motivo para o aumento do emprego feminino e não o facto de as mulheres conseguirem empregos tradicionalmente atribuídos a homens. Para diminuir o desemprego feminino será necessária a diminuição das diferenças salariais, principalmente quando comparamos homens e mulheres com maiores habilitações. Só assim se conseguirá baixar a taxa de desemprego feminino e diminuir a ocupação das mulheres em situações de emprego mais precárias (Yannoulas, 2002, p. 28, citado por Diogo & Coutinho, 2006).

Segundo Silvestre e Fernandes (2014), o regresso das mulheres ao mercado de trabalho será sempre difícil. As mulheres continuam, mais do que os homens, a ser atingidas por situações de desemprego e irão continuar a tentar assegurar um emprego para que possam subsistir (Honneth, 2008, citado por Silvestre & Fernandes, 2014)

Outras mulheres, estão em situações de trabalho precário, muitas vezes desregulamentadas e completamente desprotegidas (Silvestre & Fernandes, 2014). Figueiredo e Nascimento (2015) realizaram um estudo apenas com mulheres desempregadas e concluíram que estas mulheres desempregadas tinham medo e vergonha de estarem desempregadas, bem como apresentavam claros sinais de ansiedade.

Também a OIT (2016)<sup>5</sup> refere que:

“a desigualdade entre homens e mulheres persiste nos mercados de trabalho globais, em relação às oportunidades, ao tratamento e aos resultados. Nas últimas duas décadas, os significativos progressos alcançados pelas mulheres na educação não se traduziram numa melhoria comparativa na sua situação no trabalho. Em muitas regiões do mundo, as mulheres, comparativamente aos homens, têm mais probabilidades de permanecerem ou virem a ficar desempregadas, têm menos oportunidades de participar no mercado de trabalho e – quando o conseguem – muitas vezes têm de aceitar empregos de qualidade inferior”.

Em Portugal, ao comparar a taxa de desemprego das mulheres com a dos homens verificamos que excecionando o ano de 2012 (com uma diferença mínima), nos últimos dez anos, a taxa de desemprego das mulheres nunca foi inferior à dos homens como se pode verificar na Tabela 9.

**Tabela 9.** Taxa de desemprego por sexo

Anos	SEXO	
	Masculino	Feminino
<b>2009</b>	8.8	10.1
<b>2010</b>	9.8	11.9
<b>2011</b>	12.3	13.0
<b>2012</b>	15.6	15.5
<b>2013</b>	16.0	16.4
<b>2014</b>	13.5	14.3
<b>2015</b>	12.2	12.7
<b>2016</b>	11.0	11.2
<b>2017</b>	8.4	9.4
<b>2018</b>	6.6	7.4
<b>2019</b>	5.8	7.1

Fonte. PORDATA, 2020

Ao analisar a taxa de abandono escolar, e acompanhando a lógica de Cantante (2012) de que as baixas qualificações poderão explicar o desemprego em Portugal, verificamos que a taxa de abandono escolar precoce é inferior nas mulheres conforme podemos verificar na Tabela 10.

<sup>5</sup> Informação disponível em: <http://www.mundiblu.com/consultoria/wp-content/uploads/2016/04/Mulheres-no-Trabalho-OIT-2016.pdf?msclkid=557e7659b6c711ecace15fdee1db39c6>

**Tabela 10.** Taxa de abandono precoce de educação e formação: total e por sexo

Anos	Sexo		
	Total	Masculino	Feminino
2009	30.9	35.8	25.8
2010	28.3	32.4	24.0
2011	23.0	28.1	17.7
2012	20.5	26.9	14.0
2013	18.9	23.4	14.3
2014	17.4	20.7	14.1
2015	13.7	16.4	11.0
2016	14.0	17.4	10.5
2017	12.6	15.3	9.7
2018	11.8	14.7	8.7
2019	10.6	13.7	7.4

Fonte. PORDATA, 2020

Na última década, o número de mulheres com 15 e mais anos de idade que prosseguiram os estudos secundário e pós-secundário é significativamente maior do que o número de homens com a mesma idade (Tabela 11).

**Tabela 11.** População residente com 15 e mais anos de idade por nível de escolaridade completa por sexo

	3ºCiclo		Secundário e Pós-Secundário	
	Homens	Mulheres	Homens	Mulheres
2009	891.1	841.2	630.1	665.5
2010	903.2	835.3	663.7	717.0
2011	947.3	894.6	701.0	774.1
2012	945.8	875.9	734.4	830.2
2013	973.7	857.1	796.5	854.0
2014	977.5	839.6	825.1	877.2
2015	941.8	858.7	872.6	891.0
2016	945.0	865.7	894.3	910.9
2017	973.0	832.2	916.2	949.4
2018	950.0	816.4	944.6	989.9
2019	934.0	836.6	984.8	1 026.9

Fonte. PORDATA, 2020

Os salários são outra questão preocupante. As mulheres nesta última década também nunca tiveram salários acima dos homens. Como podemos verificar na Tabela 12, em 2018 a diferença salarial média entre os homens e as mulheres era de 150.5€.

**Tabela 12.** Remuneração base média mensal dos trabalhadores por conta de outrem: total e por sexo

Anos	Sexo		
	Total	Masculino	Feminino
2009	867.5	940.5	773.5
2010	899.0	976.7	800.8
2011	905.1	984.2	807.5
2012	914.1	999.0	813.7
2013	911.5	993.2	815.6
2014	909.5	985.0	820.3
2015	913.9	990.1	825.0
2016	924.9	997.4	840.3
2017	943.0	1 012.3	861.2
2018	970.4	1 039.1	888.6

Fonte. PORDATA, 2020

O género e a igualdade de oportunidades são, no entanto, preocupações da agenda política em Portugal (Torres et al., 2005). O Plano Nacional de Emprego que é elaborado anualmente é o instrumento que centraliza os princípios e medidas na área do emprego (Torres et al., 2005) cujas premissas passam pela implementação de medidas como a criação de sistemas de observação da discriminação da situação dos homens e mulheres no mercado de trabalho; integração das questões de igualdade de oportunidades nos cursos de formação públicos; e, prémios de igualdade nos programas de apoio ao emprego (Torres et al., 2005).

O Projeto Emprego Saudável promovido pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa em 2016 é um projeto que visa promover a saúde mental no trabalho e nos grupos mais desfavorecidos que acabam por ser os mais afetados pelas crises económicas. Segundo este projeto, as mulheres desempregadas têm menos bem-estar psicológico que os homens apesar de os homens experienciarem pior nível de saúde mental independentemente da sua condição laboral (Rodrigues et al., 2015). Uma das explicações poderá ser a expectativa de que o voltar a ter emprego é mais fácil para os homens do que para as mulheres no geral, o que lhes dá uma perspetiva mais negativa. Outra explicação poderá ser a propensão maior das mulheres para quadros depressivos (Heitor, 2017).

Dadas as diferenças no mundo do trabalho no que se refere ao género, e dado o número de mulheres que trabalham informalmente e a ganhar menos do que os homens, com baixa escolaridade, más condições de trabalho e muitas vezes desempregadas, as iniciativas dos governos para tratar as questões de género e para valorizar a mulher são de

extrema importância, principalmente em relação às mulheres socialmente mais vulneráveis (Panarir et al., 2016).

Assim, em alguns países como por exemplo, no Brasil, foram desenvolvidos programas para mulheres em situação de vulnerabilidade social. Um exemplo desses programas é o Programa *Mulheres Mil* que foi desenvolvido nos Institutos Federais (IFs) e teve como objetivo o desenvolvimento de uma política social de inclusão e acesso à educação profissional, emprego e renda (Furtado et al., 2012).

Em Portugal, com o objetivo de ajudar as mulheres desempregadas, existe um Centro de Desenvolvimento de Carreira que auxilia mulheres através do desenvolvimento de competências ou até mesmo de uma mudança de imagem profissional. Este centro

“consiste num espaço que pretende apoiar mulheres”, sobretudo “na sua vida profissional ou em situação de desemprego”, esclarece Sofia Contente, coordenadora do centro. Entre as atividades desenvolvidas estão a elaboração ou revisão de currículos, preenchimento de propostas de trabalho ou preparação para entrevistas. Este processo é feito em articulação com a “Boutique” da organização, em que as clientes podem, com a ajuda de uma consultora, “repensar a sua imagem profissional e levar, de forma totalmente gratuita, roupas profissionais em excelente estado” diz Sofia Contente” (Silva, 2017, n.p).

Este Centro de Desenvolvimento de Carreira foi lançado pela organização internacional *Dress for Success*<sup>6</sup>

“promove a independência económico-financeira das mulheres. Lançada em Portugal em 2011, a Dress for Success já apoiou cerca de 1500 mulheres no desenvolvimento da sua carreira profissional ou na retenção do seu posto de trabalho. Conta com a ajuda de 50 voluntários e de donativos de empresas e de particulares. Internacionalmente, a Dress for Success está presente em mais de 150 cidades de 20 países, tendo ajudado mais de 850 mil mulheres a alcançar a sua autossuficiência” (Executiva, 2017, n.p)

“A Dress for Success<sup>®</sup> (DFS) teve origem nos Estados Unidos da América, fundada por Nancy Lublin que ouvia o seu pai, com frequência, dizer que antes de entrevistar secretárias para o seu escritório de advogados, bastava-lhe observar as candidatas pela janela do seu prédio para perceber, apenas pela forma como

---

<sup>6</sup> Mais informação disponível: <https://executiva.pt/dress-for-success-relanca-centro-desenvolvimento-carreira/>

estavam vestidas, quais aquelas que seriam contratadas. O que lhe parecia um comentário preconceituoso ajudou-a a compreender que a importância da imagem nas oportunidades de contratação é a melhor forma de ajudar as mulheres a conseguirem um trabalho” (Dressforsuccess, n.d.)

A DFS proporciona vestuário profissional às mulheres para entrevistas de emprego, e investe em programas de apoio à procura e retenção de emprego, de modo a melhorar as condições de vida das mulheres (Dressforsuccess, n.d.)

Segundo Barros e Oliveira (2009), o desemprego tem sido e vai continuar a ser mundialmente discutido devido às suas repercussões individuais e coletivas já que afeta intensamente a saúde mental dos trabalhadores desempregados podendo em alguns casos levar a situações muito traumáticas. É, pois, obrigação dos governos e no nosso caso particular, do Governo português continuar o combate ao desemprego e em particular o combate ao desemprego das mulheres que dadas as suas especificidades se encontram geralmente em situações mais vulneráveis.

### 1.3. Políticas de Emprego em Portugal

Em relação ao nosso país, os últimos 15 anos destacam profundas alterações nas políticas de emprego desenvolvidas. A literatura sobre o tema demonstra que todos os países da UE têm em comum a preocupação e implementação de políticas de emprego (Serrano, 2007).

De acordo com Barbier (2009), as políticas ativas de emprego têm como prioridade o aumento da participação de todos os elementos de uma sociedade no mercado de trabalho, podendo ainda ter diversas formas de acordo com o regime Estado-Providência. Nestas políticas estão incluídas as medidas que objetivam a promoção da adaptação da mão-de-obra por meio da formação profissional, e incentivos vários de novos empregos (Valadas, 2012). De acordo com o autor, estas medidas de emprego correspondem às compensações financeiras que podem ser atribuídas em caso de desemprego.

Não obstante as condições políticas e económicas, bem como a forma específica do modo como funciona o mercado de trabalho e o Modelo do Estado de Providência, a relação entre os atores e os seus sistemas de valores, relacionam-se diretamente com as

mesmas dinâmicas e direções das organizações internacionais dos países que mantêm relações com Portugal (Valadas, 2012).

Neste aspeto, privilegia-se a diretriz neoliberal que tem influenciado as políticas de emprego nos últimos anos, nomeadamente, na generalização da 'ideologia da flexibilidade' (Freyssinet, 2007). Ora, esta ideologia tem efeitos específicos e claros em cada país no que diz respeito ao nível das condições de trabalho e ao modo como os trabalhadores são contratados. Destaca-se que em Portugal, este reforço de flexibilidade, principalmente, no que diz respeito aos despedimentos dos trabalhadores, horários de trabalho e organização do trabalho tem contribuído significativamente para um aumento do emprego frágil e instável (Dornelas, 2011).

A nível nacional, a ênfase nas políticas de emprego tem sido impulsionada pelas organizações internacionais, como os Conselhos Europeus e a OCDE. Com a passagem dos anos 2000, a maior parte das instituições europeias defenderam que as políticas sociais deveriam estar em conformidade com os objetivos de crescimento económico juntamente com o reforço de competitividade (Palier, 2008) e, focam-se nas estratégias prioritárias como a criação de empregos, diminuição dos benefícios sociais que possam desincentivar o regresso ao trabalho, bem como a eliminação da rigidez dos mercados de trabalho.

Mesmo que nos últimos anos tenha sido notável um progresso que decorreu do aumento da escolaridade mínima obrigatória, Portugal continua a ser considerado como um dos países europeus com níveis de escolaridade mais baixos da população ativa (Vieira et al., 2017).

Em Portugal, o IEFP, I.P. é a entidade que mais contribui para a implementação das políticas públicas de emprego. É esta entidade que faz a gestão e controlo do emprego e dos desempregados. O IEFP, I.P tem também um papel muito importante na formação profissional, uma vez que direciona muitos dos desempregados para formação profissional, aumentando-lhe as suas qualificações escolares e profissionais, alargando a possibilidade de estes desempregados reintegrarem o mercado de trabalho. O seu funcionamento alterou-se significativamente em harmonia com o novo enfoque das políticas de emprego nacionais<sup>7</sup>, e com efeitos acentuados na própria organização interna dos serviços, designadamente, no atendimento de desempregados ou de candidatos à procura do primeiro emprego (Felstead & Gallie, 2004).

---

<sup>7</sup> Cf. Resolução do Conselho de Ministros n.º 20/2012, disponível em: <http://dre.pt/pdf1sdip/2012/0>

Nas palavras de Valadas (2012), a sociedade portuguesa está bastante marcada por défices visíveis na qualificação e produtividade, fazendo com que a capacidade de adaptação às novas tecnologias e mudanças rápidas na forma de trabalhar seja um desafio elevado.

Nos termos da Constituição da República Portuguesa (1976)

”todos têm direito ao trabalho e, como tal, compete ao Estado português promover a execução de políticas de pleno emprego, a igualdade de oportunidades na escolha da profissão ou género de trabalho e condições para que não seja vedado ou limitado, em função do sexo, o acesso a quaisquer cargos, trabalho ou categorias profissionais” “Deve ser garantida aos trabalhadores a segurança no emprego, sendo proibidos os despedimentos sem justa causa ou por motivos políticos ou ideológicos” (Assembleia da República, 1976, n.p).

Para além disso, “o Estado tem a obrigação de apoiar as pequenas e médias empresas e, em geral, as iniciativas e empresas geradoras de emprego e fomentadoras de exportação ou de substituição de importações” (Assembleia da República, 1976, n.p), de “dar uma proteção especial aos jovens no direito de acesso ao primeiro emprego, ao trabalho e à segurança social”(Assembleia da República, 1976, n.p), bem como a “proteção social a quem se encontra na situação de desemprego involuntário” (Assembleia da República, 1976, n.p).

“As políticas de emprego constituem um pilar fundamental no processo de reforma do mercado de trabalho e baseiam-se num conjunto de medidas e reformas que visam tornar o mercado de trabalho mais dinâmico e flexível” (Diário da República, 2015, n.p). O que se pretende com as políticas de emprego é “apoiar os desempregados na sua inserção no mercado de trabalho, incentivar a criação e a manutenção de emprego e reforçar a qualificação e empregabilidade dos trabalhadores no ativo e dos desempregados” (Diário da República, 2015, n.p).

Neste momento, em Portugal, as medidas de apoio ao emprego são bastantes e diversificadas. O Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P (IEFP), tutelado pelo Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social tem um papel fundamental na implementação de políticas de emprego, como por exemplo, através dos estágios profissionais ou programas ocupacionais que têm grande efeito no controlo de desempregados e movimentos de emprego (Valadas, 2012). Neste sentido, e para uma melhor compreensão das políticas de emprego, focámo-nos em quatro medidas de apoio ao emprego promovidas pelo Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P) que



consideramos eficientes na integração dos utentes no mercado de trabalho: medida Estágio Ativar.PT; Contrato Emprego-Inserção; Contrato Emprego-Inserção+; e Ativar.PT.

A diminuição dos efeitos negativos do desemprego dos grupos sociais desfavorecidos, e o incentivo a estes desempregados para entrar ou reentrar no mercado de trabalho, são os dois objetivos mais importantes das medidas de apoio ao emprego (Valadas, 2012). Passamos a descrever brevemente algumas dessas medidas mais recentes.

### 1.3.1. Estágios Ativar.pt

A Medida Estágios Ativar.pt veio substituir a Medida Estágios Profissionais e foi regulamentada em outubro de 2020 com o objetivo de apoiar a inserção dos jovens no mercado de trabalho ou a reconversão profissional de desempregados, através da experiência prática em contexto de trabalho (IEFP, 2020)<sup>8</sup>.

Os principais objetivos desta medida são assegurar a manutenção do emprego e a retoma progressiva da atividade económica que ainda não conseguiu dar os primeiros sinais de crescimento atravessando ainda um momento crítico uma vez que estamos ainda em plena crise pandémica do vírus SARS-CoV-2. Tem a duração de 9 meses e não é prorrogável.

Para além disso pretende-se

“complementar e desenvolver as competências dos desempregados, nomeadamente dos jovens, de forma a melhorar o seu perfil de empregabilidade, através de experiência prática em contexto de trabalho; apoiar a transição entre o sistema de qualificações e o mercado de trabalho, nomeadamente, promovendo a inserção na vida ativa dos jovens com níveis adequados de qualificação; promover o conhecimento sobre novas formações e competências junto das empresas e promover a criação de emprego em novas áreas; apoiar a melhoria das qualificações e a reconversão da estrutura produtiva” (IEFP, 2020, n.p).

Os destinatários desta medida são

---

<sup>8</sup>Mais informação disponível em:  
<https://www.iefp.pt/documents/10181/10178040/1%C2%AA%20revis%C3%A3o+regulamento+Est%C3%A1gios+ATIVAR.PT?mskId=19d4ed6db59111ecaf8e49fcc713064a>

“desempregados inscritos nos serviços de emprego que reúnam uma das seguintes condições: jovens com idade igual ou superior a 18 anos e menor ou igual a 30 anos, com uma qualificação de nível 3, 4, 5, 6, 7 ou 8 do Quadro Nacional de Qualificações (QNQ); pessoas com idade superior a 30 e menor ou igual a 45 anos, que se encontrem desempregadas há mais de 12 meses, desde que tenham obtido há menos de três anos uma qualificação de nível 3, 4, 5, 6, 7 ou 8 do QNQ ou se encontrem inscritos em Centro Qualifica, no caso de terem uma qualificação de nível 2 ou 3 do QNQ; pessoas com idade superior a 45 anos que se encontrem desempregadas há mais de 12 meses, detentores de uma qualificação de nível 2 ou 3 do QNQ que se encontrem inscritos em Centro Qualifica, ou de nível 4, 5, 6, 7 ou 8 do QNQ; pessoas com deficiência e incapacidade; pessoas que integrem família monoparental; pessoas cujos cônjuges ou pessoas com quem vivam em união de facto se encontrem igualmente inscritos como desempregados no IEFP; vítimas de violência doméstica; refugiados; ex-reclusos e aqueles que cumpram ou tenham cumprido penas ou medidas judiciais não privativas de liberdade e estejam em condições de se inserirem na vida ativa; toxicodependentes em processo de recuperação; pessoas que tenham prestado serviço efetivo nas Forças Armadas que se encontrem nas condições previstas no n.º 2 do artigo 22.º do Decreto-Lei n.º 76/2018, de 11 de outubro; pessoas em situação de sem-abrigo; pessoas a quem tenha sido reconhecido o Estatuto de Cuidador Informal e que tenha prestado cuidados enquanto cuidador informal principal” (IEFP, 2020, n.p).

Sem dúvida que o reforço das qualificações ativas através da majoração das bolsas de estágio para os estagiários com qualificações acima do secundário, bem como o alargamento da elegibilidade dos destinatários da medida são mais uma das tentativas de resposta à crise económica provocada pelo vírus SARS-CoV-2, uma vez que face aos impactos económicos e sociais desta pandemia prevê-se um agravamento das condições do mercado de trabalho, sendo necessário apoiar a manutenção do emprego e a retoma progressiva da atividade económica (Diário da República, 2020).

Destaca-se também nesta medida a importância da concessão de apoios técnicos e financeiros para desenvolver políticas de emprego e políticas de apoio à qualificação de pessoas com deficiência e incapacidade (IEFP, 2020) e a

“promoção da Igualdade de género, que consiste na concessão ao empregador, que seja pessoa singular ou coletiva de natureza jurídica privada, com ou sem fins

lucrativos, de um apoio financeiro que visa incentivar a contratação de desempregados do sexo sub-representado em determinada profissão” (IEFP, 2015, n.p).

### 1.3.2. Contrato Emprego-Inserção e Contrato Emprego-Inserção+

As medidas Contrato Emprego-Inserção e Contrato Emprego-Inserção+ são medidas no âmbito do trabalho socialmente necessário. São objetivos do trabalho socialmente necessário

“promover a empregabilidade de pessoas em situação de desemprego, preservando e melhorando as suas competências socioprofissionais, através da manutenção do contacto com o mercado de trabalho; fomentar o contacto dos desempregados com outros trabalhadores e atividades, evitando o risco do seu isolamento, desmotivação e marginalização; e, apoiar atividades socialmente úteis, em particular as que satisfaçam necessidades locais ou regionais” (IEFP, 2009)<sup>9</sup>.

O Contrato Emprego-Inserção consiste na “realização, por desempregados subsidiados, de trabalho socialmente necessário que satisfaça necessidades sociais ou coletivas temporárias, no âmbito de projetos promovidos por entidades coletivas públicas ou privadas sem fins lucrativos, durante um período máximo de 12 meses” (IEFP, 2009, n.p).

O Contrato Emprego-Inserção+ consiste na

“realização, por desempregados beneficiários de rendimento social de inserção, de trabalho socialmente necessário que satisfaça necessidades sociais ou coletivas temporárias, no âmbito de projetos promovidos por entidades coletivas públicas ou privadas sem fins lucrativos, durante um período máximo de 12 meses” (IEFP, 2009, n.p).

---

<sup>9</sup> Mais informação disponível em: <https://www.iefp.pt/documents/10181/190837/Regulamento+CEI+e+CEI+%2B/45b39a8c-6834-4b2a-8eb3-438ba6d23962>

Estas medidas, à semelhança da Medida Estágio Ativar.pt também preveem a elegibilidade de pessoas com deficiência e incapacidade regulamentada pelo Decreto-Lei n.º 290/2009, de 12 de outubro, alterado pela Lei n.º 24/2011, de 16 de junho e pelos Decretos-Leis n.º 131/2013, de 11 de setembro, e 108/2015, de 17 de junho.

Na linha das políticas de emprego de combate ao desemprego no contexto da pandemia SARS-Cov-2 foi criado um “regime extraordinário de majoração das bolsas mensais dos CEI/CEI+ em projetos na área de cuidados de saúde ou de apoio social no contexto da pandemia SARS-Cov-2” (IEFP, 2020, n.p).

### 1.3.3. Incentivo Ativar.pt

O incentivo Ativar.PT consiste num “apoio financeiro aos empregadores que celebrem contratos de trabalho sem termo ou a termo certo, por prazo igual ou superior a 12 meses, com desempregados inscritos no IEFP, com a obrigação de proporcionarem formação profissional aos trabalhadores contratados” (IEFP, 2020)<sup>10</sup>.

Os objetivos desta política de emprego, relativa ao apoio à contratação são “prevenir e combater o desemprego; fomentar e apoiar a criação líquida de postos de trabalho; incentivar a inserção profissional de públicos com maior dificuldade de integração no mercado de trabalho; promover a melhoria e a qualidade do emprego, incentivando vínculos laborais mais estáveis; e, fomentar a criação de postos de trabalho localizados em territórios do interior, de forma a reduzir as assimetrias regionais” (IEFP, 2020, n.p).

Para além destas quatro medidas, que apesar da variância na sua nomenclatura, têm coexistido ao longo das últimas décadas, não poderíamos deixar de referenciar e refletir sobre as políticas de emprego extraordinárias que vigoraram nos anos de 2020/2021 em consequência do aparecimento a nível mundial do vírus SARS-Cov-2 que abalou a economia mundial. De referir que, estas medidas de apoio ao emprego e à economia foram

---

<sup>10</sup> Mais informação disponível em: <https://www.iefp.pt/documents/10181/10168394/Regulamento+Incentivo+ATIVAR.PT>

sofrendo alterações desde março/2020 (altura do primeiro estado de emergência e primeiro confinamento geral) até à data desta reflexão, acreditando nós que, mais alterações surgirão uma vez que estamos neste momento ainda em plena pandemia.

Efetivamente e em consequência do aparecimento a nível mundial do vírus SARS-Cov-2 surgiram políticas de emprego extraordinárias que vigoraram nos anos de 2020/2021. Para além da Medida de Apoio ao Reforço de Emergência de Equipamentos Sociais e de Saúde (MAREESS) , que falaremos adiante, que foi implementada pelo Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P e que se traduziu na nossa opinião na medida de excelência para combate não só ao desemprego mas também à pandemia, destacamos algumas políticas de emprego gerais que foram apresentadas pelo Ministro de Estado, da Economia e da Transição Digital a 14 de Janeiro de 2021 com o objetivo de apoiar o emprego e a economia.

Considerando que o Governo obrigou ao encerramento de atividades económicas consideradas não essenciais, uma das medidas de apoio ao desemprego foi o layoff simplificado por encerramento da atividade. Nesta situação, a entidade empregadora suporta 19,8% do salário dos funcionários. Para além disso há ainda um apoio à retoma progressiva por quebra de faturação da empresa com possibilidade de redução da carga horária de trabalho até 100% e a redução contributiva de 50% para micro, pequenas e médias empresas.

Neste conjunto de políticas de emprego extraordinárias foi também reativado o apoio à redução de atividade dos trabalhadores independentes bem como criado um apoio extraordinário ao rendimento destes trabalhadores.

Neste contexto de pandemia, ainda que inicialmente os sócios-gerentes tenham sido esquecidos no conjunto das políticas de emprego, com o agravamento da pandemia, o Governo considerou que também estes necessitam de ajudas extra para fazer face à quebra de faturação. Neste sentido, foi também reativado o apoio à redução de atividade e permitiu-se o acesso ao apoio extraordinário à retoma progressiva.

Para aliviar a tesouraria das empresas foram suspensos os processos de execução fiscal no primeiro trimestre de 2021, foi legislada a impossibilidade de execução de penhoras neste período e suspensos os pagamentos dos planos prestacionais por dívidas à Segurança Social.

Foram também criadas medidas de apoio à Economia com pagamentos a fundo perdido, nomeadamente a extensão e reforço do Programa Apoiar\* para empresas cuja atividade se encontra encerrada por determinação legal e administrativa e foram dados

apoios às rendas a fundo perdido entre 30% a 50% a empresas com quebra de faturação a partir de 25% (Diário da República, 2021).

### 1.3.4. Medida de Apoio ao Reforço de Emergência de Equipamentos Sociais e de Saúde (MAREESS)

Para além destas medidas, e como referenciámos anteriormente, importa destacar uma medida que foi legislada em março/2020 inicialmente prevista por três meses, mas que foi sendo prorrogada mantendo-se ainda ativa em 2021 em consequência do sucesso que tem tido quer a nível do aumento da empregabilidade, quer ao nível da ajuda às famílias que viram os seus rendimentos reduzidos, quer ao nível do combate ao vírus SARS-Cov-2. Falamos da Medida de Apoio ao Reforço de Emergência de Equipamentos Sociais e de Saúde (MAREESS)<sup>11</sup>.

“Atendendo ao agravamento da situação epidemiológica causada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2, e na sequência da declaração do estado de emergência, pelo Presidente da República, a 6 de novembro de 2020, que levou à adoção de novas medidas e restrições com vista à prevenção e resposta à pandemia da doença COVID -19, foi criado o Sistema de Incentivos à Liquidez, designado por Programa APOIAR, cujo regulamento foi aprovado pela Portaria n.º 271 -A/2020, de 24 de novembro” (Diário da República, 2021, n.p).

A MAREESS é uma medida de “carácter excecional e temporário, que visa assegurar a capacidade de resposta das instituições públicas e do setor solidário com atividade na área social e da saúde, afetadas pelo surto do vírus SARS-CoV-2 “(IEFP, 2020, n.p).

Considerando o

“estado de emergência sanitária e social, estabeleceu-se um âmbito alargado de potenciais destinatários, incluindo-se não apenas desempregados e outras pessoas à procura de emprego, mas também trabalhadores com contrato de trabalho suspenso

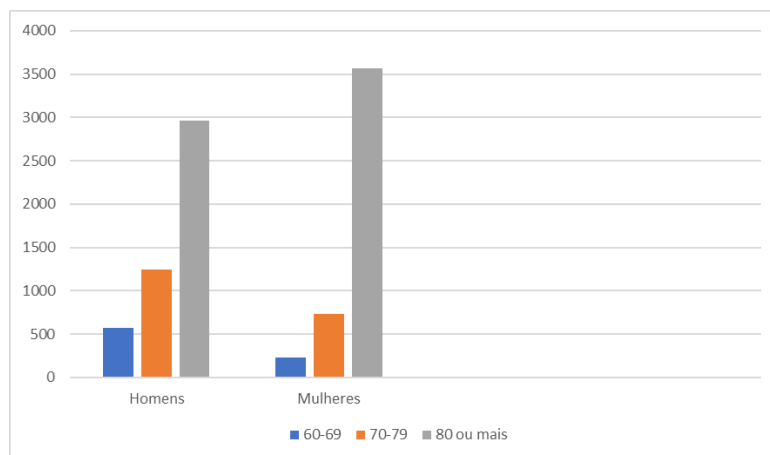
---

<sup>11</sup> Ver mais informação sobre esta medida, disponível em: [https://www.iefp.pt/documents/10181/9837698/2+revisao+regulamento+MAREESS\\_16-09-2020/cd7e54ea-7350-4be9-96e0-c3a2572eaebl?msclkid=86472777b59011ecbe507a531c931c3e](https://www.iefp.pt/documents/10181/9837698/2+revisao+regulamento+MAREESS_16-09-2020/cd7e54ea-7350-4be9-96e0-c3a2572eaebl?msclkid=86472777b59011ecbe507a531c931c3e)

ou horário reduzido ou ainda trabalhadores com contrato de trabalho a tempo parcial. Por outro lado, também tendo em conta o presente contexto de emergência, esta medida é alargada a estudantes, designadamente do ensino superior, e formandos em cursos de formação profissional em áreas suscetíveis de dar um contributo socialmente útil para as entidades do setor social, podendo também assim aplicar competências e qualificações relevantes para as áreas de atividade das entidades do setor social e solidário” (Diário da República, 2020, n.p).

A Medida MAREESS tem ajudado realmente as instituições mais afetadas pelo vírus SARS-CoV-2 a fazer face a esta pandemia, nomeadamente os lares e centros de dia. Considerando que os idosos são o grupo mais afetado pelo vírus SARS-Cov-2 o que facilmente podemos constatar pelos números de mortos com mais de 80 anos (Figura 12), esta medida, ao prever a análise de candidaturas em dois dias úteis e a integração imediata de voluntários (inscritos ou não nos Serviços de Emprego) reveste-se de uma ajuda extraordinária a estas instituições, que, ou por casos de infeção, ou por isolamento profilático dos seus trabalhadores, ou pela necessidade de trabalhar em espelho, têm necessidade acrescida de colaboradores.

**Figura 12.** Número de óbitos por faixa etária e sexo – SARS-Cov-2 em Portugal



Fonte. DGS – Infografia/Jornal Público

Por outro lado, e considerando que esta medida é cumulável com outros subsídios e apoios e que os destinatários são muito abrangentes, esta medida permite, aumentar de uma forma significativa os rendimentos das famílias. Consideremos um exemplo prático de uma família com dois elementos do agregado familiar desempregados e a auferir prestações de desemprego no valor de aproximadamente 500€/cada, e com um filho recém-licenciado desempregado que não auferes qualquer subsídio. O rendimento mensal desta

família é de cerca de 1000€. Se todos os elementos do agregado familiar integrarem a Medida MAREESS, os dois elementos do agregado familiar que estão a auferir prestações de desemprego recebem uma bolsa extra de 438,81€/cada e o recém-licenciado desempregado uma bolsa de 658,22€. Os rendimentos desta família passam de 1000€/mensais para 2535,84€/mensais. Trata-se, assim, de uma diferença considerável.

Para além disso, estes voluntários ainda têm direito a alimentação ou subsídio de alimentação;

“despesas de transporte até ao valor de 10% do IAS (€43,88); seguro que cubra os riscos que possam ocorrer durante e por causa do exercício das atividades integradas no projeto e equipamento de proteção individual adequado à realização da atividade prevista no âmbito do projeto; e, formação profissional adequada” (IEFP, 2020, n.p).

Por último, destacamos a possibilidade de aumento da empregabilidade através da integração dos voluntários nas instituições, após o fim dos projetos MAREESS. Os voluntários desta medida têm aqui uma oportunidade para demonstrarem as suas competências e qualificações de forma a poderem ser integrados nos quadros das instituições já que as entidades que após o término do projeto celebrem “um contrato de trabalho sem termo com o participante, no prazo de 20 dias úteis a contar da data de conclusão do projeto, têm direito a um prémio” (IEFP, 2020, n.p).



## 2. Fatores pessoais e contextuais no desemprego em mulheres de meia idade

---

Há autores, como Ferreira (2008), que consideram que embora ninguém saiba muito bem definir o que seja "meia-idade", se costuma chamar pessoa de meia-idade às pessoas na faixa dos 50 anos. De acordo com a perspectiva desenvolvimental da vida mental, a meia-idade pode ser categorizada como o grupo etário entre os 40 e os 50 anos, sendo que muitas vezes se considera um intervalo mais tardio, entre os 50 e os 60 anos (Park & Kim, 2015).

A meia-idade nas mulheres é um período de grandes transformações. Apesar da grande maioria se manter saudável até uma idade tardia, aliada a um melhor desempenho das suas tarefas, graças à sua experiência de vida, nesta altura, não são raras aquelas que começam a sentir um declínio ao nível de saúde, sendo que as mulheres de meia-idade apresentam uma grande propensão em desenvolver doenças emocionais, psicológicas e fisiológicas, devendo, por isso, ser encorajado um estilo de vida saudável desde cedo, assim como controlos regulares (Park, 1996; Staudinger & Bluck, 2001).

Staudinger e Bluck (2001) referem que as mulheres de meia-idade enfrentam a menopausa, o que resulta em alterações fisiológicas e hormonais com um impacto profundo no seu funcionamento geral. Experimentam conflitos e mudanças de papéis, tanto nos seus casamentos como na independência dos seus filhos, sofrendo emocionalmente com as mudanças nos valores ou posições sociais resultantes de situações como a reforma ou o desemprego tardio. Além disso, a idade avançada é o momento em que a mulher experimenta vários eventos marcantes na sua vida, tais como a preparação para a senescência, o casamento de filhos, a reforma dos seus próprios locais de trabalho ou do parceiro, e a morte dos seus pais (Kweon & Jeon, 2013).

A idade é frequentemente fruto de discriminação. O *idadismo* corresponde a uma realidade social nova, que é vista pelas pessoas que o expressam. Para além da discriminação de raça e de sexo, tem-se analisado agora a discriminação da idade. Quando se analisam estas temáticas, discutem-se três aspetos fundamentais, como afirmam Puijalon e Trincaz (2000): existem muitas pessoas idosas, com valores ultrapassados e com custos muito elevados. No entanto, a discriminação com a idade pode ainda interagir com outras características, sendo vista como um “amplificador” de outras desigualdades, onde as mulheres mais velhas são particularmente afetadas quando o assunto é o trabalho. Não só as mulheres mais velhas apresentam uma maior suscetibilidade a serem cuidadoras, a

trabalharem a tempo parcial, a desempenharem papéis menos remunerados, bem como são mais vulneráveis a situações de desemprego. Estas apresentam também preconceitos diretos que os homens mais velhos não enfrentam.

O conceito de crise de meia-idade foi criado em 1965 pelo psicólogo canadiano Elliott Jaques, que o caracterizava como o período de idade em que os adultos reconhecem a mortalidade e que os anos de produtividade são, a partir daí cada vez menos (Jaques, 1965). A partir do aparecimento do conceito de crise de meia-idade em 1965, o termo “meia-idade” começou a ser frequentemente utilizado para designar uma fase da vida caracterizada pela experiência psíquica interna de confronto com a morte, e por um balanço e avaliação da vida vivida (Fagulha, 2005).

O desemprego é um evento de vida que está associado a uma enorme queda na satisfação com a vida das pessoas. No entanto, existe uma variabilidade substancial na capacidade (ou incapacidade) das pessoas em lidar com a experiência do desemprego (Hahn et al., 2015).

Quando falamos em desemprego de meia-idade surge a questão: qual a faixa etária a que nos referimos quando falamos de meia-idade? Segundo Ribeiro e Coimbra (2005), não há na literatura que se refere à problemática do desemprego, uma definição concreta e inequívoca. Alguns autores referem-se às pessoas desempregadas de meia-idade como *older workers* ou *middle-age workers* não havendo uma delimitação da faixa etária destas pessoas (Ribeiro & Coimbra, 2005).

Um estudo realizado por Brian (1980) revela que indivíduos que ficam desempregados na meia-idade geralmente não se culpam a si próprios pela perda do emprego, mas culpam o sistema ou os seus empregadores, evitando personalizar o evento de forma catastrófica. No entanto, as consequências do desemprego na meia-idade podem ser, efetivamente, catastróficas. Muitos veem as economias de uma vida serem gastas devido a esta situação, chegando a um ponto em que podem esgotar todos os seus recursos e poupanças. A vulnerabilidade financeira é ainda passível de aumentar os problemas de saúde, sendo normal casos de hospitalização entre desempregados de meia-idade (Brian, 1980).

Existe uma verdadeira perceção entre as pessoas de meia-idade que se encontram desempregadas e procuram emprego, que as barreiras específicas relativamente à sua idade

impedem as suas perspetivas de ingressar novamente no mercado de trabalho (Parliament of Australia, s/d)<sup>12</sup>.

Deste modo, o governo australiano, no seu documento “Causes of Mature-age Employment”, avançou as razões mais específicas para o desemprego em pessoas de meia-idade. Assim, entre os fatores frequentemente apresentados como contribuindo para uma inadequação entre a oferta e a procura no mercado de trabalho nesta faixa etária, observam-se: efeitos do aumento da concorrência internacional e uma grande evolução e mudança ao nível tecnológico; níveis inadequados de competências dos desempregados face às atuais exigências laborais; pouca flexibilidade no que concerne às condições de trabalho e à remuneração; efeitos de certas políticas governamentais e do setor privado, tais como o downsizing, a privatização e a empresarialização do setor público e a insuficiente mobilidade do trabalho e do capital, sendo que esta razão é frequentemente referida com um dos principais fatores por detrás do elevado desemprego nesta faixa etária.

Considerando que a esperança de vida em 2019 foi estimada em 80,80 anos (INE) e apesar de ser difícil a clarificação da faixa etária dos indivíduos de meia-idade, iremos considerar o início da meia-idade aos 40 anos (metade da esperança média de vida) e consideraremos os 65 anos como o fim da fase da meia-idade uma vez que é a idade média da reforma/aposentação em Portugal.

## 2.1. Desemprego e a sua relação com o bem-estar

O conceito de bem-estar subjetivo (BES) surgiu no final dos anos 1950 quando se procuravam indicadores de qualidade de vida para observar e compreender as mudanças sociais de forma a instituir políticas sociais (Land, 1975). Após 1950 e reconhecida a importância do conceito de BES surgiram vários estudos sobre este conceito, dos quais

---

<sup>12</sup>Ver Link :

[https://www.aph.gov.au/parliamentary\\_business/committees/house\\_of\\_representatives\\_committees?url=ewr/owk/report/chapter3.pdf](https://www.aph.gov.au/parliamentary_business/committees/house_of_representatives_committees?url=ewr/owk/report/chapter3.pdf).

podemos destacar na década seguinte os de Bradburn (1969), Cantril (1967) e Gurin et al. (1960).

O bem-estar subjetivo (BES) é um conceito subjetivo, como o próprio nome indica. Por esse motivo é tão difícil a sua definição. Uma ação, atitude, um acontecimento que para um indivíduo pode causar sensações de bem ou mal-estar pode causar exatamente o efeito contrário num outro indivíduo. Assim, de uma forma simplista e nada científica, podemos tentar inferir que um indivíduo tem um nível elevado de bem-estar subjetivo quando pensa e sente que a vida lhe corre bem, ou seja, quando efetivamente faz. uma avaliação subjetiva positiva da sua qualidade de vida.

Desta forma, vários autores tentaram e continuam a tentar aprofundar este conceito, sendo realizados cada vez mais estudos sobre o BES e feitas tentativas de validação de escalas cada vez mais eficientes para avaliar este construto. Uma dessas escalas é a *Satisfaction with Life Scale* (SWLS). É uma escala simples e das mais utilizadas em investigações acerca do BES e também nós, na nossa investigação, optámos pela sua utilização.

Dois outros conceitos que geralmente estão associados ao conceito de BES e que geram alguma controvérsia são o bem-estar hedónico ou eudemónico. Será o bem-estar hedónico ou eudemónico na sua natureza (Keyes, 2006; Ryan & Deci, 2001)? É atribuído à percepção individual ou a uma condição objetiva? (Diener et al., 1998). Quem pode julgar e decidir com precisão qual é o nível ótimo de bem-estar? (Lyubomirsky et al., 2005; Sirgy et al., 2006).

Segundo Huta (2016), quem defende que o bem-estar é hedónico, acredita que existem dois elementos fundamentais: o prazer (que inclui emoções positivas e sentimentos de prazer) e o conforto (ausência de dor e relaxamento do indivíduo). A orientação hedónica, subentende efetivamente um prazer subjetivo para cada pessoa. Por sua vez, os que defendem que o bem-estar é eudemónico consideram quatro elementos associados ao bem-estar: autenticidade (ações de acordo com o seu “eu”); sentido (orientação para algo importante para a pessoa); excelência (tentativa de elevados desempenhos); e, crescimento (aquisição de conhecimentos, competências, habilidades).

Existem efetivamente estas duas correntes principais de pesquisa psicológica na compreensão do bem-estar subjetivo - hedónico e eudemónico (Keyes et al., 2002; Ryan & Deci, 2001). O fluxo hedónico do bem-estar subjetivo é enraizado no filósofo grego Aristipo, que considerou que o ideal da vida é maximizar a quantidade de prazer e a felicidade. O construto psicológico afiliado, BES (Diener, 1985), diz respeito aos

sentimentos em relação à vida e à avaliação dos estados afetivos, incluindo felicidade geral e satisfação com a vida, bem como às experiências afetivas positivas e negativas. A satisfação com a vida, a perspectiva cognitiva do BES, é a da avaliação pessoal da sua própria vida em que a felicidade, como equilíbrio entre afeto positivo e negativo, reflete a experiência imediata da pessoa em momentos agradáveis ou desagradáveis. Assim, o BES tem em consideração o aspeto afetivo, bem como os componentes cognitivos da experiência emocional das pessoas em relação à vida.

Segundo as duas perspectivas (hedónica e eudemónica) o bem-estar é, portanto, não apenas uma agenda emergente de pesquisa, mas também uma questão relativa ao desenvolvimento individual e social. Dito isto, a forma como o problema é visto, tem importantes implicações para a teoria, prática e política. Numa cultura de excedente (Diener, 2009; Eckersley, 2004), a questão do bem-estar emergiu para determinar a necessidade moderna de viver uma vida de qualidade, não somente ao nível biológico (Sirgy et al., 2006).

Efetivamente é impossível a dissociação dos conceitos de hedonismo e de eudemonismo na investigação relativa ao BES. O bem-estar hedónico referindo-se às emoções positivas, ao prazer não se pode dissociar do crescimento pessoal, do potencial humano e do funcionamento eficaz do indivíduo. Neste sentido, esta conjugação é efetivamente e segundo Henderson e Knight (2012) a contribuição necessária e essencial para elevados níveis de bem-estar.

O bem-estar representa uma área de estudo que abrange diversos temas e, as investigações que se realizaram até à data, refletem um conjunto de concetualizações teóricas sobre o conceito (Novo, 2003).

A existência de instrumentos de avaliação do bem-estar subjetivo a nível nacional remete para a realização de trabalhos de tradução que foram adaptados de forma independente da versão de 84 itens da *Psychological Well-being Scales* (PWBS) (Ferreira & Simões, 1999; Novo et al., 1997; Ryff, 1989b; Ryff, 1995) e recentemente, a tradução da versão de 18 itens das PWBS, que foi realizada por Fernandes et al. (2010).

A evidência revista determina que o efeito do trabalho no bem-estar mental é duplo. Ou seja, o trabalho pode ser benéfico, e o desemprego e estar fora do trabalho é visto como um motor-chave da má saúde mental (Paul & Moser, 2009; Pevalin & Goldberg, 2003). Por outro lado, os ambientes de trabalho inadequados podem agravar os problemas de saúde mental (Van Stolk et al., 2012; Waddell & Burton, 2006) e o trabalho remunerado para algumas pessoas com problemas saúde mental pode não ser uma solução apropriada.

Considerando, no entanto, que optámos na nossa investigação pelo conceito de BES e referindo-se o BES ao que os indivíduos pensam e como perspetivam as suas vidas, estabelecendo constatações em bases emocionais e cognitivas sobre a sua existência (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) optámos como já referimos pela utilização da escala SWLS pela simplicidade da sua utilização considerando o público-alvo em estudo.

A literatura reconhece os termos de bem-estar subjetivo e felicidade como permutáveis. A compreensão que leva as pessoas à felicidade está para além de questões filosóficas e dos valores ocidentais. O estudo empírico revela que a aptidão para ser feliz é sinal de adaptação e saúde mental (Lyubomirsky et al., 2005).

Desde há muitos anos que o trabalho é reconhecido como influenciador positivo ou negativo na saúde e no bem-estar. Já na Grécia antiga, Galeno escrevia que o trabalho é o “médico da natureza essencial à felicidade”.

A maioria das conceções existentes sobre qualidade de vida, partilham características comuns, como a sensação de bem-estar geral, os sentimentos de envolvimento social positivo e as oportunidades de alcançar o potencial pessoal. Embora exista uma visão conceitual sobre qualidade de vida, esta continua a ser uma noção que está enraizada no indivíduo através de aspetos como as perceções e valores. Estas perceções e valores individuais, bem como os pontos de vista subjetivos da pessoa são reconhecidas como um aspeto-chave da qualidade de vida, pela maior parte dos investigadores atuais.

Para Boniwell (2016), o conceito de bem-estar subjetivo resulta de duas componentes: de uma maior satisfação com a vida (componente cognitiva) e do afeto (componente emocional). Segundo a componente cognitiva do bem-estar subjetivo a satisfação com a vida representa a avaliação que cada indivíduo faz da sua vida e que tem a ver com a discrepância entre o presente e aquilo que o indivíduo pensa ser uma situação ideal. O afeto representa o lado emocional do bem-estar subjetivo e engloba as emoções positivas e negativas que são experienciadas pelo indivíduo no seu dia-a-dia.

## 2.2. Mulheres, desemprego e bem-estar subjetivo

A situação de desemprego é quase sempre uma situação causadora de stress, independentemente da idade e pode afetar a saúde e o estado emocional. Como já referimos

anteriormente, vários estudos (Chahad & Chahad, 2005; Ferreira et al, 2015; Herbig et al., 2013; Kroll & Lampert, 2011; Norström et al., 2014; Paul & Moser, 2009; Pinheiro & Monteiro, 2007; Stankūnas & Kalėdienė, 2005) são claros relativamente aos efeitos negativos do desemprego e demonstram geralmente uma relação clara entre o desemprego e os problemas de saúde concomitantes, nomeadamente doenças mentais, ansiedade e depressão (com resultados na saúde física) alta pressão arterial e doenças cardíacas (Brydsten et al., 2015).

A relação entre o desemprego e a saúde está efetivamente bem estabelecida na literatura (Toge, 2016). De uma forma geral, os indivíduos desempregados têm pior saúde mental e física em comparação com os indivíduos empregados (Yildiz et al., 2020). Segundo o estudo de Yildiz et al. (2020), os desempregados apresentam mais distúrbios psicológicos, mais doenças cardiovasculares, inflamatórias e respiratórias do que as pessoas empregadas. Por outro lado, constatou-se também que, entre os desempregados, os distúrbios psicológicos e as condições inflamatórias aumentam com a idade, mas diminuem a partir da meia-idade. Os autores concluíram que existem efetivamente diferenças na prevalência de doenças crónicas entre pessoas empregadas e desempregadas, e que a prevalência por idade segue um padrão diferente entre pessoas empregadas e desempregadas, relatando um aumento significativo de distúrbios psicológicos e condições inflamatórias nas pessoas desempregadas de meia-idade.

O estudo de Pedron et al. (2019) demonstrou que as condições de saúde a longo prazo, como as doenças cardiovasculares e diabetes, foram associadas ao desemprego. Além de que, uma recente revisão sistemática disponibilizou evidências de que as pessoas com diabetes são mais propensas a estar desempregadas (Varekamp et al., 2013).

Considera-se que os benefícios de estar empregado vão muito mais além do rendimento, o que significa que o emprego não só aumenta o bem-estar subjetivo (porque permite o uso do rendimento para a compra de bens) mas também satisfaz algo mais profundo no indivíduo. Este aspeto, explica porque é que os efeitos prejudiciais do desemprego sobre o bem-estar subjetivo geralmente se mantêm mesmo quando a receita é controlada (Latif, 2010).

O emprego é efetivamente essencial na realização das pessoas. Em comparação, as pessoas desempregadas apresentam níveis consideravelmente mais elevados de mal-estar subjetivo do que as pessoas empregadas (Yildiz et al., 2020).

Segundo Van der Meer (2012) aparentemente, não há nenhuma situação em que as pessoas desempregadas tenham níveis mais elevados de bem-estar subjetivo do que as

pessoas empregadas. Realmente, o facto de o trabalho fornecer rendimento e ocupação de horas efetivas no dia a dia dos indivíduos, poderá explicar porque é que o desemprego tem efeitos negativos tão graves sobre o bem-estar subjetivo das pessoas. Uma das abordagens principais é a função de produção social proposta por Lindenberg (1991). Esta função possui dois objetivos finais que os humanos desejam maximizar: o bem-estar físico e a aprovação social. Esta função de produção é uma elaboração da função de utilidade utilizada por Becker (1965; 1993) na sua teoria de produção doméstica.

Os dois objetivos associados (bem-estar físico e aprovação social) podem ser vistos como bem-estar subjetivo medido por questões sobre a felicidade ou satisfação com a vida. Nesta função, o bem-estar físico depende principalmente da estimulação e conforto, enquanto a aprovação social é produzida por uma combinação do status, confirmação comportamental e afeto (Ormel et al., 1999).

Neste contexto, pode-se entender que ter um emprego produz bem-estar subjetivo em pelo menos dois caminhos distintos. O primeiro é através do nível de estimulação e conforto que provém do trabalho. Para além da estimulação direta e conforto do trabalho, que pode ser medido pela satisfação no trabalho (Van der Meer & Wielers 2013), o qual proporciona um rendimento que pode ser utilizado para otimizar o nível de estimulação e conforto, o rendimento auferido será utilizado no consumo de bens e serviços e fornecimento de meios para desfrutar de momentos de lazer. Deste modo, o bem-estar físico é maximizado como bem-estar subjetivo.

O segundo caminho representa a via status que provém do trabalho, e depende em parte do rendimento, mas principalmente do próprio emprego. O status é um bem posicional que é difícil de obter e depende da posição relativa dentro da sociedade. Assim, um status elevado produz aprovação social e bem-estar subjetivo. Por ter um emprego ou estar empregado, uma pessoa está de acordo com os valores e normas da sociedade, embora este aspeto possa ser distinto para homens e mulheres (Boye, 2011).

Nesta função não é somente a perda de receita, mas também a perda de status e a confirmação comportamental que reduz o bem-estar subjetivo. Mesmo um alto nível de benefícios de desemprego (como prestações de desemprego elevadas) não pode compensar a perda de aprovação social. Então, o bem-estar subjetivo dos desempregados será menor do que o dos empregados, mesmo que não exista perda de receita. Neste contexto, poder-se-á referir que a perda de um emprego é mais do que somente a perda de rendimento. Para além do rendimento, o trabalho fornece outras fontes que aumentam o bem-estar subjetivo



e que geralmente deixam de estar disponíveis quando alguém fica desempregado (Latif, 2010; Winkelmann & Winkelmann 1995).

Esta é a principal explicação para os economistas terem demonstrado que o desemprego tem um efeito muito severo e duradouro no bem-estar subjetivo (Clark et al., 2008; Cole et al., 2009). Em termos de função de produção social, o seu nível de aprovação social é muito maior nos reformados e donas de casa do que nos desempregados, e, por esta razão, os reformados e donas de casa são mais felizes. Em paralelo com o rendimento, há outras fontes que produzem bem-estar subjetivo e que não estão disponíveis para indivíduos desempregados, fontes essas que não podem ser substituídas somente por rendimentos.

Esta formulação de uma função de produção social foi testada diversas vezes e aplicada em diferentes tópicos, principalmente na integração de normas de um quadro racional e para explicar as diferenças entre homens e mulheres dentro da mesma estrutura (Nieboer et al., 2005; Ormel et al., 1999; Van der Meer, 1993; Van der Lippe, 1993).

A explicação do efeito do desemprego é comprovada por psicólogos que argumentam que as pessoas só podem funcionar como membros adequados da sociedade e com felicidade, quando são capazes de satisfazer necessidades fundamentais profundamente enraizadas, como as necessidades para a competência, autonomia e relacionamento (Creed & Bartrum, 2008; Deci & Ryan, 2000).

Como já referimos anteriormente, há estudos que são claros relativamente a um aumento dos efeitos negativos do desemprego nas mulheres (ainda que, mais nos homens, independentemente da sua condição laboral – Rodrigues et al., 2015). Também Longhi et al. (2017) consideram que a perda de bem-estar subjetivo devido à perda de um emprego é menor para as mulheres do que para os homens. Por vários motivos, poderão existir diferenças substanciais na forma como as mulheres fazem frente a uma situação de desemprego, quando comparadas com homens desempregados.

Os estudos existentes, sobre o impacto do desemprego no bem-estar subjetivo, fornecem evidências claras de que o efeito do desemprego vai mais além da perda de rendimentos e, tem um efeito muito negativo na felicidade dos indivíduos e na sua satisfação com a vida (Binder & Coad, 2015). Embora as pessoas tenham uma forte tendência a adaptar-se a eventos importantes da vida, como o casamento, divórcio, nascimento de um filho, o desemprego tende a persistir de forma negativa na satisfação que o desempregado tem com a vida (Clark et al., 2008; Clark & Georgellis, 2013). As pessoas nunca se adaptam totalmente ao desemprego.

Uma das teorias existentes para a explicação da função de produção social do efeito do desemprego, é observar as diferenças do desemprego entre homens e mulheres no efeito que tem no seu bem-estar subjetivo. Ainda antes do estudo de Rodrigues et al. (2015) já outros autores tinham percebido que os homens são mais afetados gravemente pelo desemprego do que as mulheres (Blanchflower & Oswald, 2004; Hultman et al., 2006; Oesch & Lipps, 2013).

Artazcoz et al. (2004) realizaram um estudo com o objetivo de analisar as desigualdades de género na combinação do trabalho e vida familiar considerando também os seus efeitos sobre o estado de saúde. Os homens casados com responsabilidades de “ganha-pão” relataram maior sofrimento mental por ficarem desempregados do que as mulheres casadas que ficam desempregadas (Artazcoz et al., 2004).

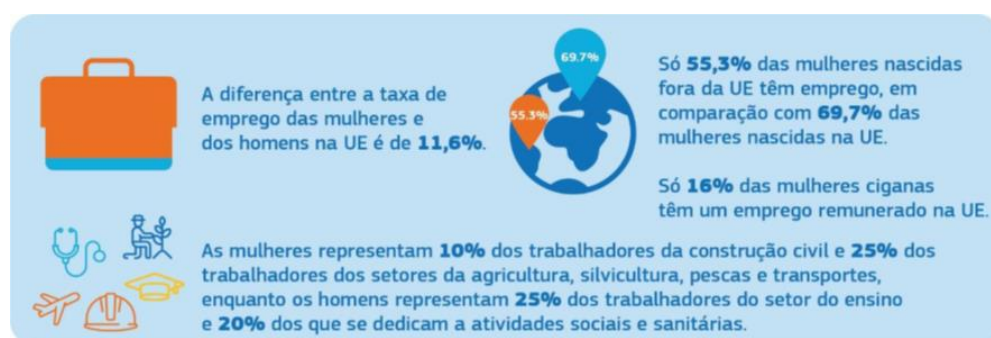
Esta diferença no efeito do desemprego sobre o bem-estar de homens e mulheres pode ser explicada por uma especificação adicional da função de produção social (Hahn et al., 2015). Estes autores examinaram as causas das diferenças individuais nas trajetórias de satisfação com a vida das pessoas desempregadas, considerando o tempo de desemprego, e a personalidade. Como seria expectável, o desemprego está associado a uma diminuição no nível de satisfação com a vida. Por outro lado, o nível de satisfação com a vida pode ser explicado em parte por traços de personalidade (por exemplo, para pessoas com curtos períodos de desemprego, a Conscienciosidade reforçou o efeito negativo do desemprego, enquanto a Extroversão suavizou o efeito). Resumidamente, as suas conclusões foram que o efeito negativo do desemprego sobre a satisfação com a vida difere de acordo com a duração do período de desemprego, e que, a personalidade modera parcialmente as respostas ao desemprego ao longo do tempo.

Outros autores como Boyce et al. (2010), Green (2011), Hahn et al., (2015) e Winkelmann (2009) consideram que para além da importância da análise dos traços de personalidade é também elucidativo o potencial de empregabilidade dos desempregados, para ajudar a explicar um menor ou maior nível de bem-estar subjetivo dos desempregados.

Efetivamente, o nível de satisfação no trabalho, que representa uma medida de estímulo e conforto, difere entre homens e mulheres, embora o sinal de diferença possa diferir ainda de país para país (Longhi et al., 2017). Neste aspeto, os efeitos negativos do desemprego sobre a satisfação com a vida mantêm-se mesmo quando se consideram outros fatores importantes como o rendimento, duração do desemprego, estado civil, idade, escolaridade e traços de personalidade.

Segundo alguns autores (Bettio et al., 2012, Karamessini & Rubery, 2014) a análise dos fluxos do mercado de trabalho por género enriquece e complementa a literatura existente sobre os efeitos de género e os seus determinantes no desemprego. O aumento da participação das mulheres no mercado de trabalho tem um impacto forte e positivo na economia, considerando a diminuição da mão-de-obra e a escassez de competências. Por outro lado (observando a Figura 13) dá às mulheres ferramentas para não dependerem economicamente de ninguém.

**Figura 13.** *Diferenças no emprego entre homens e mulheres*



Fonte. Bettio et al., 2012

Entre os vários domínios da vida que influenciam o bem-estar subjetivo, o desemprego é uma das influências negativas mais robustas e comparativamente mais pesquisadas (Di Tella et al., 2001; Helliwell, 2003). De acordo com Layard et al. (2012, p. 66) “o efeito estimado é normalmente grande quanto o efeito de luto ou separação e, os desempregados partilham com estas experiências a característica de deixar de ser necessário”.

Este efeito negativo não se limita a dados transversais, mas estende-se ao contexto, demonstrando que a autoseleção dos indivíduos desempregados infelizes não é o principal fator para a associação medida empiricamente entre as duas variáveis. Embora, a infelicidade possa causar desemprego ou fracasso no trabalho em geral, a principal causalidade parece direcionar-se do desemprego ao bem-estar subjetivo (Kassenboehmer & Haisken-De New, 2009).

Os indivíduos têm dificuldade em acostumar-se com o desemprego ao longo do tempo, enquanto muitos determinantes do bem-estar subjetivo enfraquecem na sua intensidade hedónica com o passar do tempo (Frederick & Loewenstein, 1999), sendo que a adaptação hedónica associada ao desemprego parece ser bastante restrita. Mesmo quando

é encontrado um novo emprego, a recuperação do desemprego em termos de satisfação com a vida perdida parece incompleta (Clark & Georgellis, 2013).

Existe uma série de explicações sobre o facto de o desemprego deprimir o bem-estar subjetivo dos indivíduos. Além de perder a fonte principal de rendimento, os custos psicológicos parecem ser piores, ou seja, perde-se uma importante fonte de significado na vida, tendo de rever a autoimagem e o comprometimento da autoidentidade. Perde-se autoestima, estigma social e contactos sociais (Binder & Coad, 2013).

Os estudos recentes analisaram igualmente a composição do impacto negativo do desemprego no bem-estar subjetivo, identificando que o efeito negativo de perder o emprego é reduzido pelo facto de os desempregados poderem passar mais tempo em atividades de lazer, prazerosas e, portanto, não diminui o bem-estar afetivo (Knabe et al., 2010; Powdthavee, 2012).

Um outro estudo ao medir o bem-estar através de emoções negativas forneceu evidências de que, apesar de mais atividades de lazer, os desempregados continuam em pior situação (Krueger & Mueller, 2012). Este aspeto remete para a questão de saber se o desemprego tem um impacto distinto sobre as diferentes medidas do bem-estar como a satisfação com a vida, bem-estar emocional ou bem-estar mental. Levanta igualmente a questão de identificar se o desemprego tem impactos distintos em diferentes domínios de satisfação.

Um dos elementos negligenciados na relação desemprego-felicidade pode conjecturar-se na metodologia econométrica utilizada nos estudos científicos. Todas estas análises lidam principalmente com efeitos médios, ou seja, com a associação entre o desemprego e a média condicional da variável bem-estar subjetivo (técnicas de regressão de mínimos quadrados). Tal como foi argumentado por Binder e Coad (2011), este foco negligencia informações importantes sobre os extremos da distribuição de bem-estar subjetivo, especialmente em distribuições heterogéneas. São metodologias que se focam nos meios e podem subestimar, superestimar os efeitos, ou deixar de identificar os efeitos.

Até agora os estudos de literatura sobre o desemprego e saúde propõem três possibilidades distintas de desenvolvimento, exceto para a situação em que não existe nenhum efeito demonstrável do desemprego (Janlert et al., 2014). O primeiro modelo representa a visão tradicional de dose-resposta, ou seja, quanto mais tempo de desemprego, maior o resultado relacionado com a saúde. O segundo modelo ilustra um resultado diferente, ou seja, depois de um certo nível de efeito, o desemprego adicional não acrescentará mais nada, permanecendo o nível inalterado.

Um outro modelo sugere que depois de atingido um máximo, mais desemprego poderá resultar num valor mais baixo da variável de efeito ou adaptação ao papel de desempregado (Warr, 1987, citado por Janlert et al., 2014).

Importa referir que no modelo “vitamina” de bem-estar durante o desemprego (Warr, 1987) os recursos monetários são apresentados como um dos fatores que estão análogos à forma como as vitaminas afetam a saúde física, tendo um impacto crucial na saúde mental. Outra fonte de críticas para a teoria da privação é o modelo designado de “Restrição de Agência” (Fryer, 1986; 1995), que apresenta o desempregado como pró-ativo em vez de reativo ou vítima passiva das circunstâncias infelizes.

Warr (1987) adotou uma visão da saúde mental como multifatorial e reconheceu cinco componentes básicas: bem-estar afetivo, competência pessoal, aspiração, autonomia e funcionamento integrado. Segundo Warr a componente mais importante é o bem-estar afetivo ou bem-estar psicológico que tem um papel crucial na investigação sobre a saúde mental das pessoas desempregadas. Importa referir que, esta conceção de saúde mental permite a integração de um conjunto de resultados da investigação psicossocial sobre o desemprego.

De acordo com o modelo de Warr, o bem-estar psicológico do indivíduo assenta no quanto o seu ambiente psicossocial lhe poderá oferecer possibilidades de ter experiências positivas, a sua perceção e aproveitamento.

Relativamente a este aspeto, o estudo orientado pelo Centro de Estudos Territoriais (CET)<sup>13</sup> demonstrou que a perceção das condições de vida tende a variar em função do rendimento disponível, do género ou do local de residência. Os resultados do estudo mostraram que as características demográficas pesam bastante na discrepância do grau de satisfação, sobretudo no género e na idade. Relativamente à situação familiar, os resultados evidenciaram que as pessoas que vivem sozinhas e os casais sem filhos, são pessoas menos satisfeitas com a vida.

A pessoa é um agente ativo que procura organizar e estruturar informações, tomar decisões e planear o futuro, procurando um sentido para os acontecimentos da vida. Além deste aspeto, Fryer (1995) refere que a instituição social de trabalho remunerado não é a única fonte que fornece as funções latentes, mas sim certos recursos. Importa referir que, de acordo com Fryer (1995, p. 270), existe uma conexão importante entre a tensão

---

<sup>13</sup> "Necessidades em Portugal. Tradição e Tendências Emergentes", realizado em 2009 pela TESE - Associação para o Desenvolvimento.

económica e o bem-estar, ou seja, “o desemprego geralmente resulta na pobreza psicologicamente corrosiva”.

De igual modo, Halvorsen (1999) referiu que os desempregados tentam encontrar várias formas de lidar com a transição de emprego e desemprego. O modo como os desempregados encaram o desemprego assenta em aspetos pessoais, sociais e recursos económicos, onde, de acordo com Andersen (2002) os recursos económicos são os mais decisivos. Vários estudos revelaram que o stress económico está relacionado com problemas mentais (Creed & Macintyre, 2001; Feather, 1989; Vinokur & Schul, 2002).

Neste contexto, o modelo de vergonha económica introduzido por Starrin et al. (1996) enfatizou a importância das dificuldades financeiras. O modelo sugere que a falta de dinheiro estimula os sentimentos de vergonha e humilhação aos olhos dos outros, e até mesmo a condenação que, pode levar ao declínio do bem-estar.

Numa perspetiva sociológica, a frequência com que a restrição imposta pela privação económica acontece na vida das pessoas é geralmente desconsiderada. É evidente que a falta de dinheiro reduz não apenas a autonomia do indivíduo, mas igualmente a capacidade de manter um estilo de vida estabelecido. Uma falha nos estudos científicos tem sido a incapacidade de distinguir entre os efeitos psicológicos do desemprego e da pobreza associados (Powdthavee, 2012).

Inicialmente, McKee-Ryan et al. (2005) tiveram como objetivo debater a relação entre os efeitos do desemprego e a saúde mental e, reconheceram uma diferença entre os empregados e os desempregados em relação à saúde mental, uma vez que os desempregados reportaram uma saúde mental inferior.

Paul e Moser (2009) no seu estudo deram enfoque à necessidade de se ter em conta algumas variáveis com importância substancial no bem-estar, nomeadamente o estado civil, o sexo, o estatuto ocupacional, a duração do desemprego, a diferenciação entre o primeiro emprego e novo emprego. Defenderam também que ainda subsiste a necessidade de investigação de uma melhor solução ótima para o problema da causalidade.

Paul e Moser (2009) consideram também o pressuposto de que um desempregado que apresenta uma história de problemas de saúde mental pode denunciar uma maior dificuldade em encontrar emprego quando comparado com um desempregado que aparenta ser saudável (Paul & Moser, 2009).

Os vários estudos científicos possibilitaram mostrar um cenário importante no conhecimento dos efeitos psicológicos de uma pessoa em situação de desemprego. Grande parte destes estudos estão de acordo que o desemprego está diretamente associado a um

aumento de sintomas de sofrimento e a uma diminuição de bem-estar, aferido por diferentes escalas de medição da depressão, ansiedade, desesperança, sintomas psicossomáticos, auto-estima e satisfação com a vida. Assumem, no entanto, que há um obstáculo na análise e clarificação relacionado com as consequências ou efeitos em consideração, o que compromete o seu valor preditivo (McKee-Ryan & Kinicki, 2002).

Apesar de as taxas de desemprego variarem de país para país, fruto de crises económicas e consequentes políticas internas, o desemprego é atualmente um fenómeno mundial.

O desemprego tem sido um dos maiores problemas sociais da humanidade. É certo que antes do aparecimento a nível mundial do Vírus SARS-CoV 2 em 2020 houve uma diminuição das taxas de desemprego no mundo, mas ainda assim estas taxas são ainda bastante elevadas (Reinert, 2001) e neste momento agravadas por esta pandemia que está a afetar a economia mundial, bem como a saúde física e mental de toda a população, em especial das pessoas mais vulneráveis (Blustein et al., 2020). Por este motivo, e como já referimos o desemprego e a sua relação com o bem-estar, principalmente subjetivo tem sido objeto de vários estudos (Chahad & Chahad, 2005; Ferreira et al., 2015; Herbig et al., 2013; Kroll & Lampert, 2009; Norstrom et al., 2014; Paul & Moser, 2009; Pinheiro & Monteiro, 2007; Stankunas & Kalédiené, 2005)

Existem várias teorias explicativas dos efeitos do desemprego na saúde mental que dão importantes contribuições para a compreensão do significado psicossocial do trabalho, pois sublinham o efeito negativo que a não satisfação de algumas das suas funções acarreta na saúde mental dos cidadãos (Paixão, 2011). Uma dessas teorias é a Teoria da Privação de Jahoda (1982).

Segundo Jahoda (1982), o trabalho tem uma função manifesta que são as retribuições e que permite ao cidadão satisfazer as suas necessidades básicas de sobrevivência. Tem também uma função latente que está relacionada com as funções sociopsicológicas (estrutura temporal, contacto social, objetivos coletivos, identidade social e atividade regular). Para a referida autora a privação destas duas funções leva a uma diminuição do bem-estar físico e mental.

Alguns investigadores defendem que a situação de desempregado acarreta problemas sociais e de referências temporais que levam a alguma desorientação. As mulheres (ainda que menos do que os homens, já que o trabalho doméstico pode ocupar parte do seu tempo), veem as suas atividades diminuídas, quer se trate de participações em organizações políticas ou militantes, quer se trate de lazer, como ida a cafés e outros locais

de encontro (Eisenberg & Lazarfeld, 1938, citado por Demazière, 2008). Segundo esta visão o desemprego pode levar ao fechamento em si mesmo, à perda do espírito de iniciativa, e mesmo à apatia (Demazière, 2008).

De facto, o desemprego é atualmente um fenómeno mundial e são sobejamente conhecidas as suas implicações no bem-estar físico e mental da pessoa desempregada (Araújo, 2008; Borrero, 1980; Creed & Watson, 2003; Kroll & Lampert, 2011; Moura et al., 2004) mas também nas pessoas que lhe são próximas (Frasquilho, 2015; Loison, 2006; Moura et al., 2004). Os indivíduos desempregados sentem-se humilhados pela eventual perda do seu estatuto social e têm tendência para alterar o seu relacionamento com os outros, provocando muitas vezes o seu isolamento (Loison, 2006). As pessoas desempregadas afastam-se muitas vezes dos seus familiares e só voltam a socializar no momento em que retornam ao mercado de trabalho (Loison, 2006). O desemprego pode afetar profundamente a família do desempregado modificando hábitos e impondo novas atitudes. Além de perder confortos e privilégios, muitas vezes as famílias são obrigadas a rever valores e papéis (Moura et al., 2004). Estes constrangimentos familiares podem inclusive causar problemas a nível do bem-estar psicológico, havendo estudos que revelam que os jovens que residem com pais que estão desempregados apresentam maiores vulnerabilidades ao nível do bem-estar psicológico, sendo as raparigas mais susceptíveis a esta situação (Frasquilho, 2015).

Os trabalhadores têm no trabalho uma conexão social fora do contexto familiar pelo que, o facto de a pessoa não ter emprego pode ter consequências negativas na sua saúde mental uma vez que o trabalho é um elemento substancial na vida do ser humano e no apreço social (Vasconcelos & Oliveira, 2004). Muitas pessoas desempregadas vivem à margem da sociedade por não serem reconhecidas como indivíduos ativos e produtivos (Pinheiro & Monteiro, 2007).

O desemprego tem, pois, consequências muito negativas para o indivíduo, consequências essas que não são só do foro psicológico. Grande parte dos estudos que relacionam o desemprego com um decréscimo de bem-estar psicológico, referem a baixa autoestima e a depressão como variáveis predominantes (Feather, 1982). Também Silva (2006) considera que a perda do vínculo com o emprego formal, para além de poder desencadear problemas emocionais como neuroses, psicoses, síndrome de pânico, depressão, ansiedade, entre outros, pode levar também à manifestação de problemas a nível físico, como gastrites, úlceras e fadiga.



Vários estudos que analisaram a trajetória de desempregados, mostram que o reemprego reverte o nível da saúde mental que existia antes da perda do emprego (Iverson & Sabroe, 1988; Kessler et al., 1988; Vinokur et al., 1987). Ferreira et al. (2015) verificaram que as mulheres que se voltaram a empregar depois de uma longa história de desemprego, mostraram ganhos significativos no afeto positivo.

A saúde e a percepção que o indivíduo tem do seu estado de saúde pode ser influenciada por fatores como o sexo, cultura e sociedade (Silva, 2003). As representações sociais que as pessoas fazem da saúde/doença e a sua auto-percepção de saúde estão por exemplo, associadas à posição socioeconómica, verificando-se que as classes médias consideram a sua saúde de uma forma mais positiva ao contrário das classes mais baixas que consideram a sua saúde de uma forma mais negativa (Silva, 2003). Neste sentido o estar desempregado e com dificuldades económicas pode potenciar uma auto-percepção mais negativa do estado de saúde.

Algumas investigações sugerem que nos períodos de maior recessão económica e consequente aumento do desemprego precário há uma maior prevalência de problemas mentais (Frasquilho et al., 2016). De facto, há uma associação da recessão económica à saúde mental. Especialmente ao bem-estar psicológico.

Para além disso, há grupos de pessoas especialmente vulneráveis aos efeitos das recessões económicas como é o caso dos desempregados que, se apresentam dificuldades económicas e não tiverem suportes financeiros para além do salário que auferiam enquanto empregados, poderão apresentar maiores probabilidades de problemas ao nível do bem-estar psicológico (Frasquilho et al., 2016).

## 2.3. Suporte social e desemprego

A teoria de Avaliação e Enfrentamento do Stress proposta por Lazarus e Folkman (1984), Cohen e Wills (1985) destaca o papel do suporte social e, argumenta que este funciona como uma proteção contra o stress. A sua hipótese afirma que os recursos sociais fornecem uma proteção contra o evento stressante, evitando a avaliação do stress e permitindo uma reavaliação da resposta.

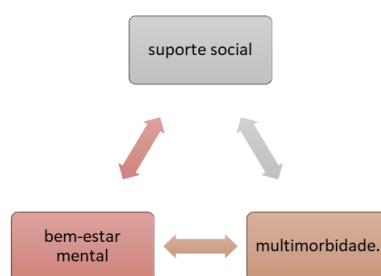
Kawachi e Berkman (2001) refinaram a hipótese de amortecimento, com base nas várias fases da vida, status económico e género e concluíram que é necessário mais foco nas redes e situações individuais para dar conta da dinâmica entre saúde e suporte social.

Individualmente, a quantidade e a qualidade dos laços sociais são um importante recurso para o bem-estar mental dos indivíduos. Em particular, com condições crónicas complexas como a multimorbidade, a necessidade de recursos de proteção aumenta para prevenir os efeitos adversos à saúde. Um destes recursos é o suporte social. De acordo com Olaya et al. (2017) existe um aumento na taxa de sobrevivência de indivíduos mais velhos com altos níveis de suporte social.

Alguns autores consideraram o suporte social como moderador (Zhou et al., 2013) e outros como mediador (Aartsen et al., 2017). A moderação significa que o efeito do agente de stress no bem-estar mental é uma função do suporte social. Assume-se que o efeito da multimorbidade no bem-estar mental é uma função do suporte social (Backe et al., 2018).

Contrariamente, a mediação impõe uma perspetiva de processo em que as mudanças no agente de stress influenciam o mediador e, por esta razão, o mediador toma uma parte do efeito do agente de stress. Do mesmo modo, as mudanças no suporte social influenciam o bem-estar mental (Aartsen et al., 2017). Neste contexto, o suporte social medeia uma proporção do efeito do nível de stress no bem-estar mental (Figura 14).

**Figura 14.** *Relação entre suporte social, bem-estar e multimorbidade*



*Fonte.* Autoria Própria

Importa referir que as relações sociais afetam o bem-estar e a saúde através de três vias, psicológica, fisiológica e comportamental. Sturmberg et al. (2017) debateram o papel e a interação destas vias numa abordagem mais holística de multimorbidade, através da qual interligaram mecanismos médicos, fisiológicos, psicológicos e comportamentais no ambiente social.

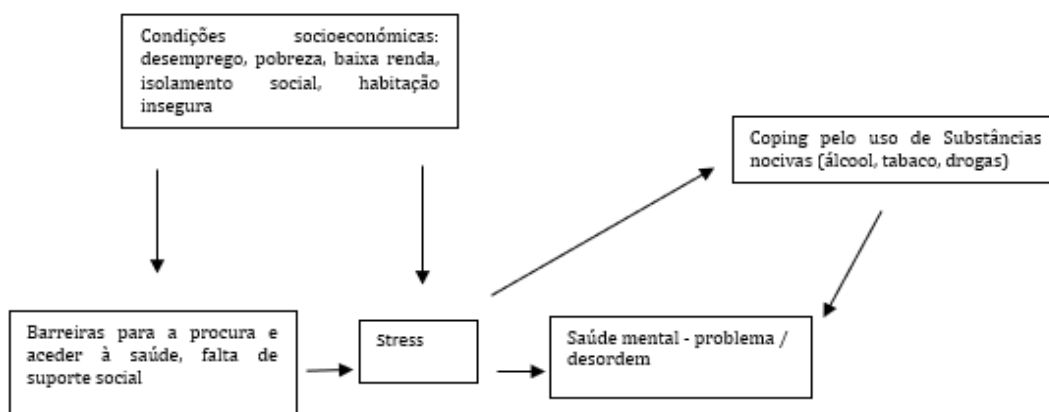
As consequências do desemprego relacionadas com a saúde são um tema central da sociologia médica, psicologia da saúde e medicina social e são abordadas pelos órgãos de

saúde. Muitos estudos científicos têm demonstrado que os homens e mulheres desempregados sofrem mais de problemas de saúde e comportam-se com maior frequência de uma forma que apresenta riscos para a saúde do que os que estão empregados (Kroll & Lampert, 2011).

O aumento do consumo de recursos médicos e psicoterapêuticos por homens e mulheres desempregados é igualmente relevante para os estudos de serviços de saúde. As pessoas desempregadas utilizam os serviços de saúde com mais frequência, são mais afetadas por distúrbios de sono, depressão, ansiedade e vícios (Hammarström & Janlert, 2009).

De salientar que, as consequências do desemprego para a saúde manifestam-se como problemas psicossociais de saúde devido à perda de rendimento, contacto social relacionado com o trabalho e prestígio social. As ajudas sociais são de uma importância colossal na forma como os desempregados lidam com o desemprego, já que, entre outras ajudas, as redes sociais apoiam o desempregado para que não se sinta sozinho (Griffith & West, 2013).

**Figura 15.** *Despertar do stress para mostrar a sua associação com o desenvolvimento económico*



*Nota.* (Adaptado de Fisher & Baum, 2010, p. 3). A Figura 15 demonstra igualmente a incapacidade de trabalhar e/ou a situação económica de um indivíduo que pode levar ao stress e inibi-lo de ter acesso à saúde, conduzindo a problemas de saúde mental. Por consequência, pode ter um efeito geral negativo sobre a economia, que se manifesta com maus resultados do mercado de trabalho, incluindo menor produtividade, absentismo e deficiência (Cronin et al., 2017).

Doran e Kinchin (2019) observaram que as doenças mentais têm uma alta carga económica, especialmente quando direta (sistema de saúde) e indiretamente (produtividade) os custos são quantificados. De acordo com Trautmann et al. (2016), o

efeito da saúde mental não se limita aos doentes de saúde mental, mas a todo o tecido social. A Figura 15 demonstra a relação entre as condições sociais dos indivíduos que despertam do stress que conduz a problemas de saúde mental e o impacto que este aspeto tem na economia.

Com base na revisão de literatura, alguns estudos relacionam a saúde mental com o desemprego apontando condições socioeconómicas, psicológicas, bem-estar, redes sociais de apoio e envolvimento em atividades produtivas. Estes elementos podem ser considerados na adoção do modelo de privação de Marie Jahoda (1982) que inclui a associação entre o desemprego e a saúde mental, através de cinco funções latentes que explicam a função psicológica do trabalho. Estes fatores fornecem a satisfação, correspondem às necessidades humanas básicas e ajudam a manter o bem-estar e a saúde mental.

De acordo com Jahoda (1982) as funções da privação latente provêm do desemprego e afetam negativamente a saúde mental dos desempregados (estrutura do tempo, contacto social, propósito coletivo, identidade / status social e atividade) (Paul & Batinic, 2010).

O status social é a quarta função latente que, de acordo com Paul e Batinic (2010), é essencial para a construção da identidade e mentalidade positiva de saúde. O trabalho é uma base essencial para o status social e a sua ausência remunerada tem consequências negativas no bem-estar mental que leva à perda de autoestima e autoconfiança do indivíduo. Estas funções latentes geralmente funcionam de forma dependente umas das outras. Como exemplo, ser ativo conduz muitas vezes a ter uma estrutura de tempo e, dependendo da atividade pode igualmente permitir o acesso ao contacto social e a um nível de propósito coletivo (Docrat et al., 2019).

Lidar com os recursos que estão disponíveis tanto a nível individual como social serve como redução do stress e o impacto negativo dos agentes de stress são entendidos como eventos stressantes que afetam negativamente a vida do indivíduo (Thoits, 2010). O suporte social, segundo Thoits, é entendido como as ações realizadas por outras pessoas significativas como a família, amigos e colegas de trabalho para os indivíduos. Estas pessoas fornecem os instrumentos informativos ou emocionais de assistência e oferecem oportunidades para atividades sociais (Herman et al., 2007).

A maior parte dos estudos demonstra que o suporte social é benéfico para a saúde física e mental ao ajudar a enfrentar os eventos stressantes, embora possa prevenir todos os efeitos prejudiciais (Lorenzini & Giugni, 2012).

Lazarus e Folkman (1984) identificaram dois efeitos de suporte social, em primeiro lugar ajuda a manter o valor próprio e uma perspectiva positiva e, em segundo lugar, diminui o stress e as consequências negativas do desemprego.

O apoio social pode influenciar a saúde por meio de dois modelos, o modelo de efeitos principais diretos e o modelo de Buffer de stress (Cohen & Willis, 1985). No modelo de efeitos principais diretos, o suporte social influencia a saúde de uma pessoa diretamente, ou seja, o maior apoio social é diretamente relacionado com a maior qualidade de vida ou a falta de apoio social está diretamente associada a um baixo nível de qualidade de vida (QV) (Herzer et al., 2011).

No modelo de Buffer de Stress o suporte social tem um efeito indireto sobre a saúde, prevenindo os agentes de stress ou reduzindo a gravidade dos agentes de stress. A maior parte da literatura existente identificou que o maior apoio social tem sido associado a baixos níveis de depressão que, por sua vez, estão associados a uma melhor qualidade de vida (Stewart et al., 2005; Vyavaharkar et al., 2011). Neste contexto, o suporte social percebido contribui para uma melhor QV através do seu efeito direto e redução de depressão. A relação entre o suporte social, depressão e QV foram documentadas na literatura (Jia et al., 2007; Xu & Qu, 2014).

Não obstante, o termo “qualidade de vida” é multidimensional e depende de muitos fatores subjetivos e objetivos. A QV reflete o nível de satisfação em relação aos aspetos de saúde, materiais e espirituais, compreende as experiências de sucesso e fracasso ao longo da vida, e depende dos objetivos de vida escolhidos pelos indivíduos e do sentido da sua realização (McGregor et al., 2009). Inicialmente, devido à índole subjetiva do indivíduo, a qualidade de vida era um conceito difícil de medir e definir, mas em termos gerais pode ser visto como um conceito multidimensional que dá ênfase às autopercepções do estado atual da mente de um indivíduo (Roberts et al., 2015).

Um dos principais desafios na definição da qualidade de vida é explorar os domínios a abranger, no entanto, a maior parte dos estudos de investigação indicam, que para obter uma explicação eficaz é essencial considerar a qualidade de vida como um conceito que consiste num conjunto de valores sociais, ambientais, psicológicos e físicos (Theofilou, 2013). O conceito de qualidade de vida inclui a avaliação de inúmeros aspetos da vida do indivíduo. Estas avaliações integram as reações emocionais, as ocorrências da

vida, a disposição e a sensação de realização e satisfação com a vida e com o trabalho, e as relações pessoais (Ruževičius, 2012).

Na literatura, o termo qualidade de vida é muitas vezes referido como bem-estar. No entanto, existem diversos desafios para o desenvolvimento de uma compreensão significativa de qualidade de vida e bem-estar (Folsom et al., 2011). O primeiro é no sentido de investigar o que os termos significam. Atualmente, estes dois termos são indefinidos ou utilizados de forma inconsciente. Esta falta de definição pode, em parte, ser atribuída aos múltiplos conceitos de qualidade de vida que evoluíram ao longo dos anos, começando com as abordagens económicas populares nos anos de 1960 e 1970, quando a qualidade de vida/bem-estar foi avaliada por medidas quantitativas e taxas de desemprego (Espana-Romero et al., 2013)

Na reação a estas abordagens rigidamente quantitativas do assunto, alguns autores analisaram as experiências subjetivas das pessoas na crença de que as medidas objetivas, por si só eram medidas incompletas de qualidade de vida (Crichton et al., 2014).

A qualidade de vida é um conceito irregular. É um conceito que abrange amplamente todos os aspetos da experiência humana sobre as necessidades da vida e, caracteriza-se como o bem-estar subjetivo das pessoas com diligências gerais de felicidade e satisfação com a vida de uma forma global (Sajid et al., 2008).

**Figura 16.** *Conceito de QVRS*



*Nota.* adaptado: Sajid et al., 2008

Assim, existem noções amplas de QV que abrangem a satisfação com o emprego, com os padrões de vida, com o sistema de saúde, com as relações interpessoais, e com a

saúde. No que respeita à qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) poder-se-á referir que se baseia no conceito de saúde e QV, influenciado pelas experiências, crenças, expectativas e percepções de um indivíduo (Figura 16).

A QVRS é efetivamente um conceito dinâmico que resulta da experiência passada, das circunstâncias atuais e das expectativas para o futuro (Janodia, 2016). A percepção e a realização da QVRS dependem da condição física do indivíduo, mas também das preferências e prioridades da vida. A QVRS pode ser reconhecida como um conceito que representa as respostas do indivíduo aos efeitos físicos, mentais e sociais da doença, respostas essas que permitem que a satisfação pessoal com as circunstâncias de vida possa ser alcançada permitindo a comparação favorável com outros critérios selecionados (Fernandes, 2012),

As dimensões da QVRS englobam consequências para o quotidiano dos indivíduos, incluindo percepções de saúde, estado funcional, sintomas, preferências e valores (Fernandes, 2012). No que respeita ao desemprego, poder-se-á referir que este pode causar problemas graves de saúde, especialmente, mau estado mental, taxa de mortalidade mais alta, maior uso de drogas e maior uso de serviços médicos do que os identificados entre os empregados (Hintikka et al., 2009). Os estudos realizados não explicaram claramente a relação entre o desemprego e a saúde, e os fatores que influenciam os efeitos do desemprego, embora tenham levado a resultados alternativos que indicam uma relação entre o desemprego e a saúde. Um conjunto de evidências indica que os efeitos do desemprego sobre a saúde são causados pelo stress e pela redução do rendimento, o que pode levar a comportamentos adversos e problemas de saúde (Worach-Kardas & Kostrzewski, 2014).

Os homens desempregados parecem ter um estado de saúde pior do que as mulheres desempregadas. Receber subsídio de desemprego ou outras formas de ajuda social, bem como ter um elevado nível de educação poderá afetar favoravelmente a saúde. Embora o casamento pareça ter uma influência positiva sobre os efeitos do desemprego na saúde das mulheres, em homens desempregados pode até intensificar os efeitos negativos (Eliason & Storrie, 2009).

A influência precisa do desemprego na saúde depende do papel social e da percepção individual da sua posição na vida. Uma questão fundamental ainda está em aberto: será que é o desemprego que causa problemas de saúde ou será que é a falta de saúde que causa desemprego? Neste contexto, a relação causal entre o estado de saúde e o desemprego é bidirecional, ou seja, a má saúde pode causar desemprego, pois o empregador necessita de

um trabalhador saudável e eficiente, e qualquer deficiência de saúde física ou mental pode conduzir à perda de emprego (Rojas, 2011). Do mesmo modo, o desemprego especialmente, o desemprego de longa duração, pode contribuir para novos problemas de saúde, e agravamento dos já existentes. Embora, as implicações do desemprego sejam principalmente financeiras, é importante considerar outros aspetos associados.

O estudo de Worach-Kardas e Kostrzewski (2014) teve como objetivo avaliar as mudanças na qualidade de vida subjetiva e o estado de saúde de desempregados com idade igual ou superior a 45 anos no ambiente urbano e, avaliar os fatores sociais e demográficos da QV e saúde dos desempregados. Os resultados do estudo identificaram que o desemprego tem muitas consequências negativas para a saúde e que o stress a longo prazo relacionado com o facto de estar sem trabalho conduz a um declínio da QV e agravamento do estado mental. Os efeitos multidimensionais do desemprego dependem não apenas da situação económica de uma determinada família, mas também da percepção do estado de saúde, das relações pessoais e da capacidade de trabalhar.

Apesar de muitas medidas de saúde serem utilizadas para analisar o efeito do desemprego sobre a saúde, os estudos que utilizam a qualidade de vida relacionada com a saúde são ainda escassos. Os estudos sobre o desemprego e a saúde, indicam que o desemprego pode ser devido a problemas de saúde e, por esta razão, uma ou mais variáveis relacionadas com a saúde antes do desemprego são importantes como parte integrante das análises estatísticas. De igual modo, é importante adicionar outras variáveis como o género, idade, nível de educação, estado civil, rendimento familiar, localização geográfica e rede de apoio social (Norstrom et al., 2014). Os autores demonstraram que as mulheres sentem mais os efeitos do desemprego do que os homens (Norstrom et al., 2019).

Norstrom et al. (2019) analisaram a forma como o desemprego afeta a QV relacionada com a saúde entre adultos suecos e analisaram os efeitos nos subgrupos populacionais definidos pelo nível de educação, estado civil, saúde anterior e género. Os resultados do estudo demonstraram que existiram problemas significativos devido ao desemprego para as atividades habituais, ansiedade e depressão. Foi observado um maior efeito negativo na saúde na situação de desemprego em homens, homens casados e indivíduos jovens.



## 2.4. Condições económicas

A relação entre o bem-estar e o desemprego ainda não possui muitos estudos científicos, embora esteja demonstrado que o bem-estar está sujeito à influência de vários fatores como a idade, o estado civil, os recursos financeiros... (Ferreira et al., 2015).

De acordo com Sage (2019) o desemprego é um dos fatores que influencia a redução do bem-estar e a saúde física e psicológica, que ocorrem principalmente devido ao papel central que o trabalho ocupa na vida das pessoas.

Ao considerar que a sensação de bem-estar pode ser alterada ao longo do tempo devido às influências de variáveis contextuais, Ahn e Hamilton (2019), referem que o desemprego surge como um dos elementos capazes de alterar essa mesma sensação. Porém, apesar do desemprego influenciar negativamente o bem-estar observa-se que estes efeitos negativos podem estabilizar ao longo do período sem trabalho, por se tratar de um fenómeno com dimensões macrossociais e variáveis contextuais como o contexto socioeconómico, políticas de segurança social e abertura de capital, suporte familiar, entre outros fatores (Pignault & Houssemand, 2018).

O desemprego pode reduzir o capital social de um indivíduo, ou seja, a rede de contactos comerciais que facilita a procura de novos empregos. O capital social pode diminuir com uma maior duração do desemprego porque os círculos sociais definidos pelo contacto de trabalho cessa, para além de que, o stress de estar desempregado pode influenciar a saúde física e mental, a dinâmica familiar e o bem-estar da família.

Neste contexto, o desemprego de longa duração pode igualmente influenciar os resultados indiretamente. Enquanto o indivíduo está desempregado, o rendimento familiar diminui devido à falta de rendimentos e esta perda de rendimentos pode afetar o trabalhador e a sua família (Johnson & Feng, 2013).

As evidências quantitativas da população em geral destacadas em diversas meta-análises e as revisões de literatura apontam para os benefícios do trabalho para a saúde e para os impactos prejudiciais do desemprego. O trabalho pode conduzir a uma melhor saúde por meio de dois mecanismos – financeiros e psicológicos. Nos benefícios financeiros, o emprego aumenta o rendimento familiar e diminui as dificuldades económicas que melhoram o bem-estar físico e psicológico (Thompson et al., 2012).

Um trabalho bem remunerado fornece aos indivíduos os meios financeiros para aceder a alimentos, cuidados de saúde e habitação segura, todos eles com impacto direto na saúde. Contrariamente, o stress de pagar as contas e alimentar uma família com um

rendimento inadequado ou ausente gera sofrimento psicofisiológico, mal-estar e suscetibilidade a doenças (Hartman, 2015). Por outro lado, o benefício psicológico do emprego tem sido associado a componentes-chave de saúde mental incluindo a autoestima, valor próprio, propósito e identidade. Contrariamente, o desemprego afeta o autoconceito porque a ocupação é muito importante na identidade pessoal do indivíduo. Neste contexto, o desemprego ameaça esta identidade e pode prejudicar o senso de valor próprio do indivíduo (Turner & Turner, 2004).

Os efeitos de uma desaceleração económica não têm o mesmo impacto em todos os indivíduos e em todos os países. O sexo, idade, nível de educação, tamanho da família, emprego, rendimento, sistemas de crenças e relações sociais, são fatores que influenciam uma melhor ou pior resiliência (Karanikolos et al., 2013). Os fatores socioeconómicos podem desempenhar igualmente um papel neste impacto, e a análise das políticas implementadas por alguns países em termos de economia revela a ligação entre estas políticas e o impacto sobre a saúde mental da população.

A meta-análise de Paul e Moser (2009) mostrou que o efeito negativo do desemprego na saúde mental foi mais notório em países com uma economia mais deficitária, com uma distribuição desnivelada dos rendimentos ou com débeis sistemas de seguro-desemprego.

Lorenzini e Giugni (2010) demonstraram que o desemprego tem consequências na vida dos desempregados, cria stress financeiro, gera ansiedade, problemas de saúde relacionados e diminui o nível de felicidade. Nilsen e Reiso (2014) adicionaram estudos anteriores, analisaram os efeitos do desemprego em pessoas e determinaram que existe uma relação negativa entre o desemprego de longa duração e o mercado de trabalho futuro.

O estudo de Ohtake (2012) apresentou empiricamente os resultados do desemprego na felicidade. Os dados foram recolhidos através do questionário sobre o Estilo de Vida e Sociedade e a Pesquisa Nacional na preferência de estilo de vida. Os resultados do estudo determinaram que o desemprego diminuía a felicidade do indivíduo.

## 2.5. O bem-estar económico

O conceito de bem-estar económico é amplamente utilizado na literatura. Os termos bem-estar, qualidade de vida, felicidade e satisfação com a vida são frequentemente utilizados de forma idêntica.

Por causa da sua enorme complexidade, o conceito de bem-estar é de difícil conceitualização. No entanto, este é estudado de acordo com duas perspetivas: a primeira perspetiva, hedónica, olha para o bem-estar como sendo a busca pelo “*prazer e o evitamento*” de situações que causem sofrimento, dando origem ao conceito de bem-estar subjetivo (Siqueira & Pavodam, 2008). Já a segunda perspetiva é denominada de eudemónica, e tem o bem-estar como um construto relacionado com a autorrealização, com o pleno funcionamento das competências e capacidades do indivíduo, sendo responsável pelo chamado bem-estar psicológico (Keyes et al., 2002; Ryan & Deci, 2001).

O bem-estar subjetivo é definido, então, como sendo a combinação entre a avaliação cognitiva e a avaliação emocional realizada por parte dos indivíduos relativamente às suas vidas, onde se incluem representações do que é habitualmente associado à ideia de paz, felicidade, satisfação com a vida e realização (Diener et al., 2003).

Deste modo, estudar o bem-estar subjetivo é estudar as respostas emocionais que os indivíduos apresentam perante as várias situações que vão ocorrendo na vida, apreciação e julgamento com a vida (Diener et al., 1999). Neste sentido, e considerando a perspetiva hedónica do estudo do bem-estar, os principais indicadores são: a satisfação com a vida, que diz respeito aos julgamentos individuais relativamente à própria vida tendo em conta as suas normas, padrões e valores; a afetividade positiva, que se manifesta, como o próprio nome indica, pela alegria, entusiasmo, orgulho, confiança, entre outros e, em contraste, a afetividade negativa, onde se incluem emoções negativas, como a tristeza, depressão, ansiedade, stress, desespero, ..., etc (Diener et al., 2003).

O bem-estar psicológico é um conceito consideravelmente alargado e tem como principal finalidade a representação do funcionamento psicológico positivo da pessoa. Assim, e considerando a perspetiva eudemónica, o bem-estar psicológico resulta do desenvolvimento e da realização do pleno potencial humano, ou seja, da maximização das capacidades que o sujeito apresenta (Ryan & Deci, 2001). Ryff (1989) preconizou o modelo do bem-estar psicológico e considera que este só é atingido quando se observam as seguintes dimensões: autonomia, aceitação de si e crescimento pessoal. A autonomia relaciona-se com a independência, com a autorregulação do comportamento e

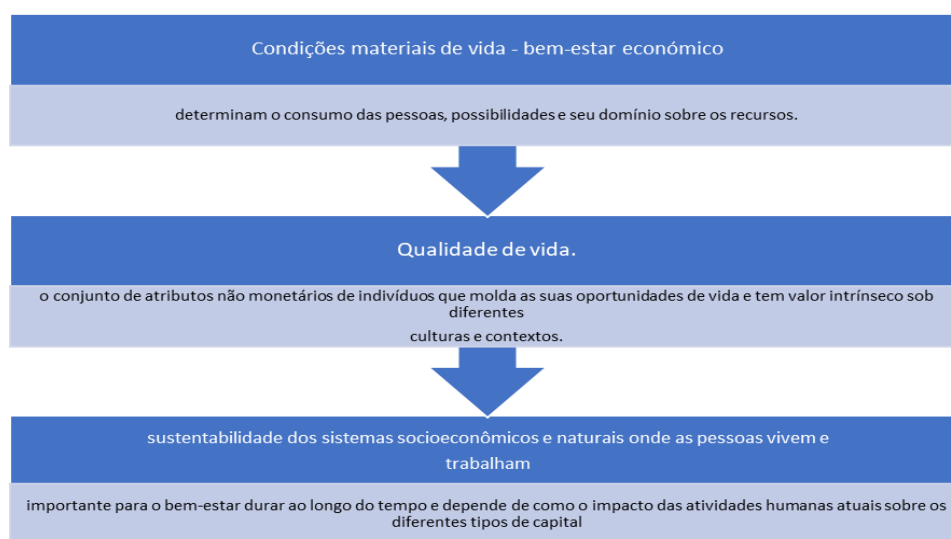
autodeterminação do pensamento, permitindo que o indivíduo seja capaz de responder a pressões sociais externas que apresentam uma grande influência no funcionamento geral deste.

Falamos de aceitação quando o indivíduo faz uma avaliação positiva de si próprio. Já o crescimento pessoal diz respeito ao desenvolvimento da pessoa enquanto ser humano e também à predisposição para novas experiências designadamente às relações positivas com os outros (preocupação verdadeira com os outros, como por exemplo, com a sua saúde); aos objetivos de vida (significado e finalidade de vida); e ao domínio do meio (competência que o indivíduo apresenta na gestão da interação de forma adequada com o meio onde se insere).

Apesar da ausência de uma definição universal de bem-estar, a OCDE (2013) argumenta que a maior parte dos especialistas e pessoas comuns em todo o mundo partilham da opinião de que é necessário conhecer as várias necessidades humanas essenciais e a capacidade de procurar os seus objetivos, de prosperar e se sentir satisfeito com a vida. De acordo com a OCDE (2013) uma vez que o bem-estar é um fenómeno complexo e muitos dos seus determinantes estão correlacionados uns com os outros, avaliar o bem-estar exige um abrangente framework que inclui um grande número de componentes e, que permite aferir a forma como as suas inter-relações moldam a vida das pessoas.

Tendo em conta a abordagem multidimensional, a *Better Life Initiative* da OCDE, apresentada na OCDE (2013), identificou três pilares para a compreensão e da medição do bem-estar das pessoas conforme podemos verificar na Figura 17.

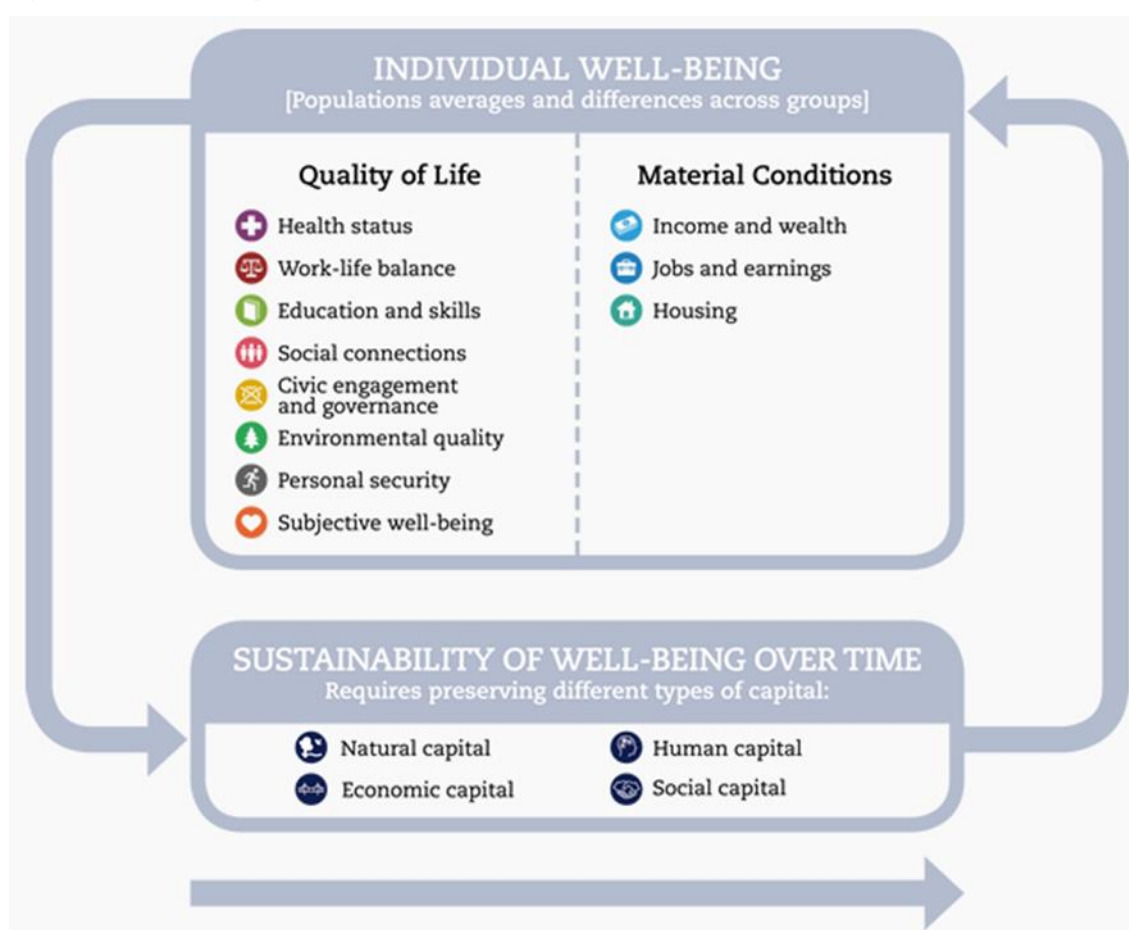
**Figura 17.** *Pilares para a compreensão e medição do bem-estar dos indivíduos*



Fonte. Elaboração da autora

O rendimento e a riqueza são elementos essenciais para o bem-estar do indivíduo. A receita refere-se ao fluxo de recursos económicos que um indivíduo ou família recebe ao longo do tempo. Inclui os salários e o dinheiro ganho através de trabalho autónomo, bem como os recursos recebidos de outras fontes como as propriedades ou transferências sociais. A riqueza refere-se ao valor dos ativos acumulados num determinado momento, incluindo o valor da propriedade, pensões e ativos financeiros. A Figura 18 ilustra a estrutura para indicadores de bem-estar (Nilsen & Reiso, 2014).

**Figura 18.** Estrutura para indicadores de bem-estar



Fonte. OCDE

O bem-estar económico aparece, assim, como um dos indicadores de bem-estar subjetivo e individual. Na realidade, este é visto como uma das modalidades para avaliar o bem-estar do indivíduo, segundo uma ótica económica, onde o foco se encontra nos elementos que permitem um nível mais elevado de conforto económico, assim como a satisfação ao nível individual e comunitária (Vidigal et al., 2013).

De acordo com a *Commision for Rural Communities* (2010), para determinar o bem-estar económico de um indivíduo ou de uma comunidade deve-se analisar a capacidade de acesso a bens, serviços e oportunidades que são criadas no âmbito contextual e social por atividades económicas consideradas sustentáveis. Em suma, para a realização desta avaliação há que considerar todos os fatores que contribuem de forma positiva para aumentar o nível de satisfação económica.

De acordo com Osberg e Sharpe (2002), o bem-estar económico depende de uma diversidade de variáveis que, de acordo com estes autores, podem ser categorizadas do seguinte modo: os fluxos do consumo pessoal, a distribuição de rendimentos, os stocks de riqueza e a segurança económica. O bem-estar económico ultrapassa, assim, o nível individual e o momento presente, encontrando-se relacionado com a satisfação da sociedade assim como com a liquidez e segurança económica no futuro. Esta preocupação faz com que os indivíduos apreciem políticas públicas responsáveis pela distribuição igualitária de rendimento e pela sustentabilidade das atividades económicas, considerando que estas apresentam um importante efeito positivo na sociedade e, conseqüentemente, no bem-estar económico individual (Osberg & Sharpe, 2002).

É importante o conhecimento dos níveis de bem-estar de uma sociedade, bem como a avaliação dos resultados das políticas. Conseqüentemente emergiram vários instrumentos estatísticos de avaliação, intitulados de indicadores económicos e sociais.

Guimarães e Jannuzzi em 2004, consideraram que a falta de recursos e a necessidade de uma orientação adequada das políticas públicas impulsionaram o crescimento do interesse em estatísticas, indicadores e índices periódicos. Estes instrumentos são fundamentais no que diz respeito ao planeamento, de políticas públicas, especialmente para financiar o processo de implantação, monitorização e avaliação das mesmas.

Jenkins e Sacker (2011) relatam que a capacidade financeira de um indivíduo (a capacidade de controlar as suas finanças, tomar decisões financeiras adequadas, entender como gerir o crédito e dívida e identificar produtos e serviços apropriados) é um determinante importante do bem-estar subjetivo do indivíduo, independentemente de quanto dinheiro possua.

A tensão financeira do desemprego pode causar problemas de saúde mental e, alguns estudos relataram os efeitos benéficos da indemnização pelo desemprego em tais contextos. No entanto, o desemprego pode igualmente estar associado a problemas de saúde mental como resultado da ausência de benefícios não financeiros proporcionados

pelo trabalho como o status social, autoestima e atividade mental e física (Vives et al., 2013).

Apesar de, as perdas económicas e não económicas inerentes ao desemprego poderem não estar diretamente relacionadas a problemas de saúde mental, os seus efeitos podem ser mediados por contextos sociais individuais, determinados por papéis familiares e sociais. Neste contexto, o impacto do desemprego sobre a saúde mental das pessoas pode depender do seu investimento nas responsabilidades familiares (Bacigalupe et al., 2016).

Segundo Osberg e Sharpe (2005), o conjunto suficiente de condições para o índice de bem-estar económico seria representado por quatro pressupostos: tem uma utilidade avessa à função de risco (ou seja, utilidade marginal decrescente); escolhe, por trás de um "véu de ignorância" quanto às suas próprias características, um fluxo de rendimento individual (e perspectivas de um rendimento futuro) da distribuição real dos fluxos de renda; tem uma função de utilidade na qual tanto o consumo pessoal quanto a herança para as gerações futuras são valorizadas; e tem um fluxo de rendimento individual que está exposto a choques futuros não seguros e imprevisíveis.

A extensão da insegurança económica após o surgimento da perda de emprego no nexos entre o mercado, família e Estado implica que existem variações entre indivíduos, famílias e nações nos efeitos da perda de emprego no bem-estar económico. Os estudos sobre a insegurança económica utilizam a abordagem de eventos desencadeadores e estão enraizados no campo de pesquisa do curso de vida (Elder et al., 2003; Mayer, 2000, 2009).

A regulação da insegurança económica através do mercado, família e estado de bem-estar é um tópico onde os estudos sobre a relação entre a insegurança económica e os cursos de vida se sobrepõem aos estudos sobre os regimes do estado de bem-estar. Esta linha de pesquisa identificou diferenças sistemáticas na configuração dos estados de bem-estar entre os países (Manzoni et al., 2014).

Uma das variáveis económicas com maior impacto no bem-estar económico dos indivíduos e, conseqüentemente, na sua satisfação pessoal é o desemprego. Frey (2008) encontrou uma influência profundamente negativa do desemprego no bem-estar subjetivo do indivíduo, influenciando todas as variáveis relativas ao bem-estar económico.

O emprego representa um objetivo indiscutível no que concerne à política económica uma vez que a empregabilidade se encontra diretamente associada à prosperidade. Coloca-se aqui a questão do que acontece quando uma pessoa passa de uma situação de empregado para desempregado. Numa primeira fase, a nível individual, verifica-se a perda de rendimento.

Lucas et al. (2004) acompanharam um estudo de 15 anos com aproximadamente 25000 trabalhadores, caracterizados por serem desempregados de longa duração, antes da reintegração no mercado de trabalho e por não conseguirem restabelecer os seus níveis de felicidade anteriores ao desemprego, mesmo depois de serem reempregados. Eram também indivíduos que em situações anteriores de desemprego não demonstraram capacidade de adaptação, voltando a apresentar níveis baixos de satisfação com a vida diante um novo desemprego.

No seu estudo Clark e Oswald (1994) resumem os seus resultados dizendo que a falta de emprego afeta negativamente o bem-estar individual mais do que qualquer outra característica, incluindo características negativas importantes como o divórcio ou a separação e que, em média, o desemprego pesa mais nos homens do que nas mulheres. Os homens não se adaptam nada bem ao desemprego (Clark et al., 2006). Os empregados mais jovens e mais velhos sofrem menos quando são atingidos pelo desemprego do que os empregados do meio das classes etárias ativas. No caso da Alemanha, chegou-se à conclusão de que o desemprego não reduz a satisfação com a vida nas mulheres com mais de 50 anos (Gerlach & Stephan, 1996). As pessoas com alto nível de ensino sentem mais com o desemprego, apresentam uma diminuição maior do seu bem-estar subjetivo, do que os empregados com menos escolaridade (Clark & Oswald, 1994)

Um outro desafio para Frey (2008) é averiguar a direção da causalidade na relação entre o desemprego e a felicidade. Aliás, pessoas mais infelizes podem ter um desempenho inferior no mercado de trabalho e essas características desfavoráveis podem conduzir a uma situação de desemprego. Segundo este autor, se o declínio do bem-estar não é esclarecido pela alteração do rendimento nem pela autosseleção de pessoas que já eram infelizes, o desemprego acarreta custos não financeiros, sendo o mais importante o “custo psicológico”.

## 2.6. Consequências económicas e sociais do desemprego

Como já foi referido no presente trabalho, o desemprego diz respeito a um importante acontecimento de vida que pode ter um impacto devastador na vida das pessoas,



não afetando apenas a pessoa desempregada, mas também os membros da família e a comunidade em geral.

Dois dos indicadores macroeconómicos mais importantes são o crescimento económico e o desemprego. O crescimento económico é geralmente visto como forma de aumentar a qualidade de vida dos cidadãos sendo, por isso considerado muitas vezes como um dos principais objetivos dos governos em todo o mundo.

De acordo com a Lei de Okun, uma expressão matemática que relaciona estes dois indicadores, o crescimento económico e a taxa de desemprego encontram-se negativamente correlacionadas (Ball et al., 2017). Na prática, o que nos indica a lei em causa é que, por cada 2% de quebra do PIB (ou seja, quando há uma retração do crescimento económico), relativamente ao PIB potencial, verifica-se um aumento na taxa de desemprego em cerca de 1%.

A taxa de crescimento do PIB possibilita analisar a rapidez com que uma economia evolui, cresce, sendo, por isso, um dos indicadores mais relevantes para avaliar a “saúde” de uma determinada economia. O PIB vai sofrendo alterações consoante a fase do ciclo económico, nomeadamente, expansão, contração, recessão e recuperação. Num momento de expansão, a taxa de crescimento do PIB é, naturalmente, positiva. Quando a economia se encontra em recessão, verifica-se uma diminuição o PIB, muito por causa da falta de investimento (Samuelson & Nordhaus, 2012). Em alturas de recessão, naturalmente, o desemprego aumenta consideravelmente, sendo que este tem, então, consequências económicas bastante marcadas. Resumidamente, Clark e Lepinteur (2019) avançam as seguintes como sendo as principais consequências económicas do desemprego: a não utilização de mão de obra de qualidade: os recursos humanos disponíveis não serem utilizados sendo um verdadeiro desperdício para a sociedade e para as próprias pessoas que estão desempregadas que se vão desatualizando relativamente ao mercado de trabalho; a redução dos níveis produtivos dentro de uma determinada economia, uma vez que a produção baixa quando o níveis de desemprego são elevados; a redução no consumo, uma vez que devido às baixas compensações de desemprego ou ausência total de remuneração, não existe capital para investir em bens de consumo, fazendo com que a geração de capital seja baixa; e por fim, e devido ao desemprego e ao conseqüente baixo nível de produtividade, vai-se observar um menor excedente de produção para gerações futuras.

Existem fatores para além dos rendimentos do trabalho que influenciam o bem-estar económico após a perda do emprego. A literatura demonstrou como as diferentes configurações institucionais medeiam a influência do desemprego na entrada da pobreza.

Comparando os países europeus, Layte e Whelan (2003) calcularam que a proporção de pessoas que empobrecem após a perda de rendimentos do trabalho bem como os regimes de bem-estar variam muito. Como exemplo, países como a Escandinávia protegem os desempregados muito melhor da pobreza do que os regimes liberais no Reino Unido (McGinnity, 2004; Vandecasteele, 2015).

Para além dos efeitos da estrutura familiar e do estado de bem-estar em moldar os riscos de pobreza após a perda do emprego, existem poucos estudos sobre o efeito de outros fatores. Vandecasteele (2011) demonstrou no seu estudo que a perda de emprego tem um quadro igualmente forte no efeito que desencadeia a pobreza para todos os grupos e classes.

Do mesmo modo, Kohler et al. (2012) demonstraram o risco de pobreza após a perda de emprego ao longo do tempo, nomeadamente no caso dos EUA onde o ciclo de negócios influencia o risco de pobreza em grande medida porque o estado de bem-estar é relativamente fraco. O desemprego tem, então, várias consequências a nível social, tais como (Clark & Lepinteur, 2019): redução da qualidade de vida que leva ao estado de sofrimento perpétuo; a maior desigualdade na distribuição do rendimento e da riqueza; divisão entre “quem tem” e “quem não tem” e consequentemente conflito de classes, contribuindo para a agitação social, e para um círculo vicioso na sociedade causando graves e profundos problemas como a exclusão social, o analfabetismo, a pobreza, entre outros.

Assim o desemprego é uma verdadeira ameaça social, uma vez que nega a justiça social e aumenta a agitação social, aumentando a disparidade entre o ter e não ter. Deste modo, o desemprego afeta muito aspetos económicos e sociais, sendo um verdadeiro motivo de preocupação para os decisores políticos.

### 3. A Insegurança Alimentar

---

O relatório anual da Organização das Nações Unidas em matéria de Alimentação e Agricultura, na sua edição de 2020 revelou que a insegurança alimentar a nível mundial está a aumentar, estimando-se que, em 2019, cerca de 750 milhões de pessoas, aproximadamente 9,7% da população mundial, estavam expostos a graves níveis de insegurança alimentar e mais de 3 mil milhões de pessoas não tinham a capacidade de pagar uma dieta saudável, em consequência de crises financeiras, de desigualdades persistentes, conflitos e guerras e variabilidade climática (Food and Agriculture Organization, 2020).

A atual situação pandémica derivada da COVID-19 acrescentou mais uma variável, sendo uma nova ameaça à segurança alimentar em todo o mundo, tendo resultado nos 148 milhões adicionais de pessoas que se tornaram gravemente inseguras em termos alimentares devido ao encerramento de atividades económicas e ao consequente desemprego (Food and Agriculture Organization, 2021).

Antes de se explicar o que é a insegurança social é importante apresentar o conceito de “segurança alimentar”. Nos últimos 40 anos, este conceito tem vindo a evoluir, tendo surgido pela primeira vez na Conferência Mundial Alimentar, em 1974, definido como sendo “a disponibilidade em todos os momentos de um adequado abastecimento alimentar mundial para sustentar uma expansão constante do consumo de alimentos e compensar as flutuações na produção e nos preços” (Commission of the European Communities, 1974, p. 27).

Este conceito caracteriza-se pela sua multidimensionalidade, tendo, ao longo destas quatro décadas, sendo acrescentadas novas dimensões à segurança alimentar. A definição atualmente em vigor, da Declaração de Roma para a Segurança Alimentar Mundial é constituída por essas dimensões, sendo, então, o conceito de segurança alimentar definido como “quando todas as pessoas, em qualquer momento, têm acesso físico e económico a alimentos suficientes, seguros e nutricionalmente adequados, que permitam satisfazer as suas necessidades nutricionais e as suas preferências alimentares para uma vida ativa e saudável” (Food and Agriculture Organization, 1996, n.p). Destacam-se, então, as seguintes dimensões essenciais no que concerne à definição de segurança alimentar (Food and Agriculture Organization, 2008): a disponibilidade alimentar que se relaciona com a oferta de alimentos, sendo aferida pelo grau de produção de alimentos, pelos stocks bem como pela comercialização de alimentos; a acessibilidade financeira e física a alimentos, presume a vigência de políticas alimentares, que têm em consideração os rendimentos, os

mercados, as despesas das famílias, bem como os preços dos alimentos. Por outras palavras, a existência da oferta de alimentos por si só não garante que as pessoas tenham acesso a essa oferta; o ajustamento nutricional que preconiza que os alimentos que são consumidos devem ser nutritivos e equilibrados e confiáveis do ponto de vista da higiene sanitária; e por fim a estabilidade alimentar que só acontece se as três anteriores estiverem presentes e se mantiverem ao longo do tempo. Ou seja, se por alguma razão estas dimensões não se mantêm, os indivíduos devem ser considerados como estando numa situação de insegurança alimentar. Deste modo, algumas variáveis como guerras e conflitos, crises económicas, desemprego e catástrofes naturais são passíveis de impactar a classificação da segurança alimentar.

Há que referir que uma nutrição adequada é um fator essencial para um desenvolvimento humano ótimo, o que fomenta todo o potencial dos indivíduos, maximizando os seus recursos pessoais. Em contraste, situações de carência alimentar e fome, bem como situações de desnutrição, comprometem a capacidade produtiva dos indivíduos, apresentando um maior risco no desenvolvimento de doenças, incapacitando-os ou dificultando a prossecução da melhoria dos seus meios de subsistência (Ahn et al., 2014).

A insegurança alimentar pode, então, ser definida pela falta de um acesso consistente a alimentos suficientes para que cada pessoa de um determinado agregado familiar possa viver uma vida ativa e saudável. Esta pode ser temporária ou de longa duração (Niles et al., 2020). Apesar da insegurança alimentar ser associada aos países e zonas do globo mais pobres, esta ameaça os indivíduos de todas as sociedades, constituindo-se numa grave ameaça à saúde pública e à sociedade em geral (Gundersen & Ziliak, 2015).

Nas crianças e jovens, a insegurança alimentar tem sido associada a um desenvolvimento físico e psicológico deficiente, cujos efeitos podem persistir na idade adulta. Já nos adultos, as deficiências nutricionais, podem originar doenças como a obesidade, a diabetes e doenças cardiovasculares devido a uma alimentação desadequada. Além das repercussões físicas, a insegurança alimentar encontra-se também associada a uma carga psicológica e estigma social, assim como à produtividade das populações e às despesas com os cuidados de saúde (Hadley & Crooks, 2021). Na Tabela 13 é possível observar as consequências da insegurança alimentar, por áreas, num agregado familiar:

**Tabela 13.** *Consequências da insegurança alimentar num agregado familiar*

<b>Área</b>	<b>Consequência</b>
<b>Deficiências físicas</b>	Fome Exaustão Doenças
<b>Sufrimento psicológico</b>	Constrangido por ir contra os seus valores e normas Stress (por exemplo, perder a custódia dos filhos) Modificação das rotinas e padrões de alimentação e rituais
<b>Perturbações sociofamiliares</b>	Dinâmicas disruptivas Significados distorcidos relativamente à aquisição e gestão dos alimentos

*Fonte.* Hamelin et al., 1999, p. 526)

Há que dizer que a insegurança alimentar acompanha de perto as condições económicas nacionais e internacionais, com tendências paralelas ao desemprego, aos índices de pobreza e à inflação do preço dos alimentos (Coleman-Jensen, et al., 2019). Esta não diz, então, apenas respeito à incapacidade de conseguir comprar comida.

A pandemia da COVID-19 exemplifica muito bem este facto, sendo que todas as dimensões já referidas de segurança alimentar, nomeadamente, a disponibilidade, acessibilidade, utilização e estabilidade foram profundamente afetadas. A disponibilidade alimentar alterou-se num curto período devido ao pânico por parte dos consumidores, mas os desafios a longo prazo continuam devido à grave crise económica sentida globalmente, dificultando a acessibilidade aos alimentos e a uma alimentação nutricionalmente adequada.

### 3.1. A Insegurança alimentar e a sua relação com o desemprego

O desemprego pessoal conduz à perda de rendimento, o que aumenta a probabilidade de sofrer insegurança alimentar. A insegurança alimentar indica a incapacidade das famílias de atender às necessidades básicas alimentares e o seu acesso insuficiente à nutrição (Cook et al., 2013).

A insegurança alimentar foi debatida em diversos estudos e conduzida a um conjunto de resultados negativos para a saúde ao longo da vida (Gundersen et al., 2011). As famílias com insegurança alimentar relataram maiores níveis de problemas de saúde mental, doenças crônicas e ingestão inferior de nutrientes. A consequência adversa da insegurança alimentar para as crianças é particularmente preocupante porque estas serão propensas a experiências físicas debilitantes.

As evidências relacionadas com as consequências negativas da insegurança alimentar são consistentemente relatadas por estudos através do uso nacional de dados e pequenas amostras da comunidade (Gundersen et al., 2011; Nanama & Frongillo, 2012). As estatísticas recentes determinam que a insegurança alimentar é uma preocupação de saúde pública.

A maior parte da literatura sugere que os recursos económicos são um dos principais determinantes associados ao risco de insegurança de alimentos, juntamente com o status de minoria racial e étnica, estado civil, casa própria, idade e escolaridade (Nord et al., 2010). As funções dos recursos económicos foram analisadas através do uso de diferentes indicadores económicos, como a pobreza, status, ativos líquidos e desemprego, para contabilizar a insegurança alimentar de diversas formas (Coleman-Jensen, 2011).

Como exemplo, o estudo de Huang et al. (2015) focou-se na relação entre o desemprego e a insegurança alimentar, e considerou a recente recessão económica e a alta taxa de desemprego. É reconhecido que o desemprego é um dos mais importantes fatores de risco para a insegurança alimentar e, afeta principalmente o consumo de alimentos das famílias, através do choque negativo da volatilidade da receita.

Alguns estudos anteriores utilizaram dados representativos nacionais e demonstraram que a taxa de insegurança alimentar está associada à taxa de desemprego. Famílias sem um único adulto empregado têm maior probabilidade de sofrer insegurança alimentar (Bartfeld & Dunifon, 2006; Nord et al., 2014). Embora o desemprego pareça um fator-chave na previsão da insegurança alimentar, muitos estudos analisaram a relação da insegurança alimentar com a pobreza e programas de assistência familiar (Nanama & Frongillo, 2012).

Menos estudos analisaram a relação da insegurança alimentar com o desemprego com mais atenção às características do desemprego. O status do desemprego individual é incluído como uma variável dicotómica de controlo no estudo de insegurança alimentar (Nord & Prell, 2011). Vários estudos relacionados com o status de desemprego como uma variável independente primária concentraram-se exclusivamente em subpopulações,

nomeadamente nas que recebem assistência pública ou mães solteiras (Eamon & Wu, 2011).

A ausência de estudos sobre a ligação entre o desemprego e a insegurança alimentar para a população em geral pode basear-se na premissa de que o desemprego é um evento adverso que conduz à perda de receita, sendo que o choque da receita negativa é a causa direta da insegurança alimentar (Helfin et al., 2009).

A literatura sobre o género e a segurança alimentar é muito abundante. Sraboni et al. (2014) analisaram a relação entre o empoderamento e a segurança alimentar em Bangladesh e identificaram que o empoderamento das mulheres na agricultura melhorou a segurança alimentar e nutricional das famílias. Neste caso, o empoderamento das mulheres na produção agrícola e nas decisões de despesas de rendimento, bem como a propriedade e utilização de recursos aumentaram a produtividade agrícola, o que se traduziu numa melhoria da segurança alimentar e nutricional (Diirro et al., 2018).

Por outro lado, Mason et al. (2015) utilizaram variáveis de dados domiciliares desagregados por sexo para a análise de status de segurança alimentar em função de questões de género e identificaram que existem diferenças significativas entre mulheres e homens na segurança alimentar e nos meios de subsistência.

Importa referir que o número de famílias pobres e vulneráveis chefiadas por mulheres era maior do que as dos homens (Kassie et al., 2015). O estudo de Kassie et al. (2015) identificou a posse feminina do gado como uma via importante para reduzir as disparidades de género no consumo de alimentos. No entanto, nalguns países existe uma situação contrária como é o caso do Malawi onde as famílias chefiadas por mulheres têm desproporcionalmente mais insegurança alimentar do que as famílias chefiadas por homens, atribuindo este facto às diferenças de propriedade de bens.

Do mesmo modo, Etana e Tolossa (2017) exploraram a relação do desemprego com a insegurança alimentar em África e identificaram que as famílias desempregadas tinham mais insegurança alimentar. Os autores sugeriram que o emprego e o tipo de emprego são determinantes nas disparidades de género na insegurança alimentar.

## 3.2. Condicionantes socioeconómicas da insegurança alimentar

De acordo com as estimativas da *Food and Agriculture Organization* (2010) existem quase 925 milhões de pessoas com insegurança alimentar no mundo, sendo que o tema da segurança alimentar é crucial nas áreas mais amplas da economia do desenvolvimento e nos estudos de desenvolvimento. A forma como a segurança alimentar é teorizada, medida e analisada afeta a tipologia de políticas que serão adotadas.

A primeira abordagem à segurança alimentar é a disponibilidade de alimentação porque é a mais antiga e mais influente.

A abordagem focada no (des)equilíbrio entre a população e alimentação, tem como objetivo analisar a taxa de crescimento da disponibilidade de alimentos que não deve ser inferior à taxa de crescimento da população. Como resultado, esta visão de segurança alimentar é somente uma questão de disponibilidade agregada de alimentos. Numa economia fechada, este aspeto depende principalmente da produção de alimentos e das ações, enquanto numa economia aberta pode incluir o comércio de alimentos<sup>14</sup>.

Até ao início dos anos 1970, esta era a abordagem de referência para a comunidade internacional, seja a nível político como académico, refletindo-se na definição de segurança alimentar dada na Conferência Mundial de Alimentos de 1974, como a “disponibilidade em todos os momentos de suprimentos mundiais adequados de alimentos básicos para sustentar uma expansão do consumo de alimentos e para compensar as flutuações em produção e preços” (ONU, 1974).

A visão da segurança alimentar como um problema de disponibilidade foi parcialmente revista na abordagem mais macroeconómica. O foco no setor de alimentos, inicialmente apenas na produção agrícola e no comércio posteriormente, tem sido muito criticado pelos economistas por estar centrado num único setor económico. Assim, reconhecendo que a economia é constituída por muito setores interdependentes, a segurança alimentar não pode ser contextualizada como um problema exclusivo do setor agroalimentar (Siegenbeek, 2011).

Numa economia de mercado, um sistema económico mais forte permite a importação de bens como os alimentos. Este quadro macroeconómico também foi mais

---

<sup>14</sup> Atualmente, a ferramenta utilizada para avaliar a disponibilidade de alimentos é o “balanço alimentar” (FAO, 2001). Um balanço alimentar apresenta uma imagem abrangente do padrão de abastecimento de alimentos de um país durante um período de referência especificado.



consistente com as teorias económicas antigas e muito influentes. No entanto, a alteração mais marcante foi a da disponibilidade de alimentos ao nível macro para o rendimento ao nível micro (Griffin & Khan, 1977; Haq, 1976; Reutlinger & Selowsky 1976). Considerando que existe uma relação muito próxima entre a pobreza e a insegurança alimentar, é comum relacionar estes dois conceitos. Neste sentido, a pobreza é vista como uma falta de rendimentos suficiente para a compra de bens para garantir a sobrevivência de uma pessoa, e a insegurança alimentar é implicitamente assumida como uma categoria da pobreza (Sibrian et al., 2007; Sibrian, 2008).

### 3.3. Insegurança alimentar, desemprego e bem-estar subjetivo

A insegurança alimentar definida como a incapacidade de obter alimentos adequados em quantidade e qualidade devido à falta de dinheiro ou outros recursos é um aspeto das condições de vida particularmente importante para a qualidade de vida e bem-estar subjetivo (Cafiero et al., 2015).

Estima-se que cerca de 805 milhões de pessoas sofram de desnutrição crónica (Food and Agriculture Organization, 2014), refletindo que a insegurança alimentar é altamente prevalente em todo o mundo. Assim, entender o perfil global da insegurança alimentar, incluindo os seus determinantes e consequências é fundamental para a identificação de estratégias através das quais os países e organizações globais possam reduzir a insegurança alimentar, gerar prioridades e compromissos políticos e direcionar recursos (Ballard et al., 2013).

Embora a segurança alimentar seja conceituada como tendo os quatro elementos de disponibilidade, acesso, utilização e estabilidade de alimentos (Barrett, 2010), nos últimos 25 anos tem existido cada vez mais ênfase no acesso aos alimentos. O desenvolvimento e validação de medidas de insegurança alimentar podem ser implementadas em questionários de pesquisa que integrem questões sobre experiências familiares e individuais de insegurança alimentar (Leroy et al., 2015). Grande parte dos estudos quantitativos para entender os determinantes e consequências da insegurança alimentar foi realizado em poucos países nos quais os mecanismos de pesquisa em grande escala estavam disponíveis.

A criação da Escala de Experiência de Insegurança Alimentar pela *Food and Agriculture Organization* (Ballard et al., 2014) e a sua implementação em 147 países como parte da pesquisa mundial proporcionou uma oportunidade de compreensão dos determinantes e das consequências da insegurança alimentar a nível global. A justificação para o Fundo de Financiamento ao Estudante do Ensino Superior (FIES) é que muitas das experiências de insegurança alimentar são comuns em quase todas as culturas e ambientes (Webb et al., 2006) e, os indicadores destas experiências podem ser utilizados para medição equivalente. O FIES tem um potencial forte para ser uma medida de referência global no fornecimento de informações comparáveis sobre as experiências de insegurança alimentar nos vários países, regiões e grupos populacionais (Ballard et al., 2014).

Diener (2015), com uma análise ecológica, demonstrou que a insegurança alimentar está associada ao bem-estar subjetivo global ao nível do país, com base em dois fatores determinantes, como passar fome e ter dinheiro insuficiente para a adquirir alimentos. Os países com maior prevalência destes dois indicadores apresentaram menor satisfação com a vida e outras medidas de bem-estar subjetivo.

O estudo de Frongillo et al. (2017) teve como objetivo analisar como a insegurança alimentar se relaciona com as medidas das condições de vida e como a insegurança alimentar e outras condições de vida se relacionam com a saúde física e, por sua vez, com o bem-estar subjetivo, numa amostra de indivíduos com idade  $\geq 15$  anos. Os resultados do estudo determinaram que a insegurança alimentar esteve associada às outras três medidas de condições de vida: rendimento familiar, abrigo e habitação e emprego. A insegurança alimentar explicava a saúde física deficiente e o bem-estar subjetivo inferior. Suporte instrumental e emocional foi associado a maior bem-estar subjetivo.

Os estudos sobre os impactos da insegurança alimentar nos resultados de saúde entre adultos não idosos têm sido em menor número. No entanto, mesmo este horizonte de estudos limitado demonstrou que a insegurança alimentar está associada à diminuição da ingestão de nutrientes, maiores taxas de problemas de saúde mental e depressão, diabetes e desemprego (Cook et al., 2013).

Embora exista um conjunto de medidas diferentes de insegurança alimentar em todo o mundo, cada uma mede construções semelhantes de falta de alimentos devido à privação económica e desemprego (Innes-Hughes et al., 2010). Neste contexto, a insegurança alimentar está associada ao rendimento e à acessibilidade de recursos materiais dentro das famílias.

Muitos estudos têm demonstrado uma forte associação entre o rendimento e a insegurança alimentar (Collins, 2009). Em países como a Nova Zelândia, a insegurança alimentar é mais prevalente em famílias de rendimento baixo que vivem em bairros carentes (Russel et al., 1999).

A insegurança alimentar está associada a muitos efeitos adversos nos resultados de saúde. Os alimentos insuficientes podem conduzir a uma nutrição inadequada, resultando na ingestão comprometida de energia e nutrientes, e desempenho físico inferior (Carter et al., 2011). De acordo com os autores, o bem-estar subjetivo e autoavaliado também é comprometido pela insegurança alimentar. Os indivíduos com falta de acesso adequado a alimentos relatam com maior frequência status de saúde insuficiente em comparação com os indivíduos que possuem uma segurança alimentar (Temple, 2008; Vozoris & Tarasuk, 2003).

Não obstante, o status socioeconómico pode determinar a relação entre a insegurança alimentar e a saúde mental. As disparidades socioeconómicas foram demonstradas num conjunto de transtornos mentais como a depressão e mal-estar subjetivo (Skapinakis et al., 2006). Neste contexto, o rendimento tem uma forte relação dose-resposta com a saúde mental e o bem-estar subjetivo. Uma diminuição no padrão de vida material ao longo do tempo está associada a um aumento dos sintomas depressivos, bem como a casos graves de ansiedade (Lorant et al., 2007).

Tendo em conta que existe uma relação entre a insegurança alimentar e a saúde mental, diversas explicações foram demonstradas para esta relação. A saúde física pode mediar a relação, de modo que a insegurança alimentar pode afetar negativamente a saúde física, o que por sua vez influencia a saúde mental (Collins, 2009; Carter et al., 2011).

Por outro lado, a insegurança alimentar pode atuar como agente de stress nas mulheres (Collins, 2009; Siefert et al., 2004). Neste domínio, a sensação de controlo sobre a própria vida, pode mediar a relação da insegurança alimentar com a depressão mais nas mulheres. Esta hipótese é apoiada pela evidência da crença num controlo das condições socioeconómicas baixo, que é um forte indicador de insegurança alimentar (Leach et al., 2008).

Os estudos de diferenças de género na saúde têm demonstrado que as mulheres relatam níveis mais elevados de angústia ou doença mental do que os homens (Matthews et al., 1999; McDonough & Walters, 2001). A ansiedade e a depressão estão associadas à combinação de uma função de trabalho entre as mulheres. Os mecanismos para as diferenças de género no impacto da segurança alimentar em saúde mental podem estar

relacionados com os diferentes papéis dos homens e das mulheres. As mulheres têm demonstrado maior prevalência na proteção de outras pessoas da casa da insegurança alimentar o que pode explicar porque algumas mulheres têm níveis mais comprometidos de ingestão de energia e nutrientes (Olson, 2005; Parnell et al., 2001). Além de que, a responsabilidade de fornecer alimentos para uma família recai com mais frequência sobre as mulheres, o que pode conduzir a um aumento do stress entre este grupo (Olson, 2005).

Um conjunto de estudos demonstrou que os rendimentos mais altos estão associados a uma maior segurança alimentar, mas mesmo famílias com rendimentos acima da linha de pobreza podem experimentar insegurança alimentar, especialmente em circunstâncias que afetam o orçamento familiar como o desemprego (Álvares & Amaral, 2014).

A insegurança alimentar está associada a piores hábitos alimentares, pois as pessoas com menos dinheiro para gastar em alimentos, são forçadas a adquirir alimentos menos dispendiosos, muitas vezes com teores mais elevados de gordura e açúcares simples. Alguns estudos relataram menor consumo de frutas, vegetais e laticínios em famílias com insegurança alimentar (Robaina & Martin, 2013).

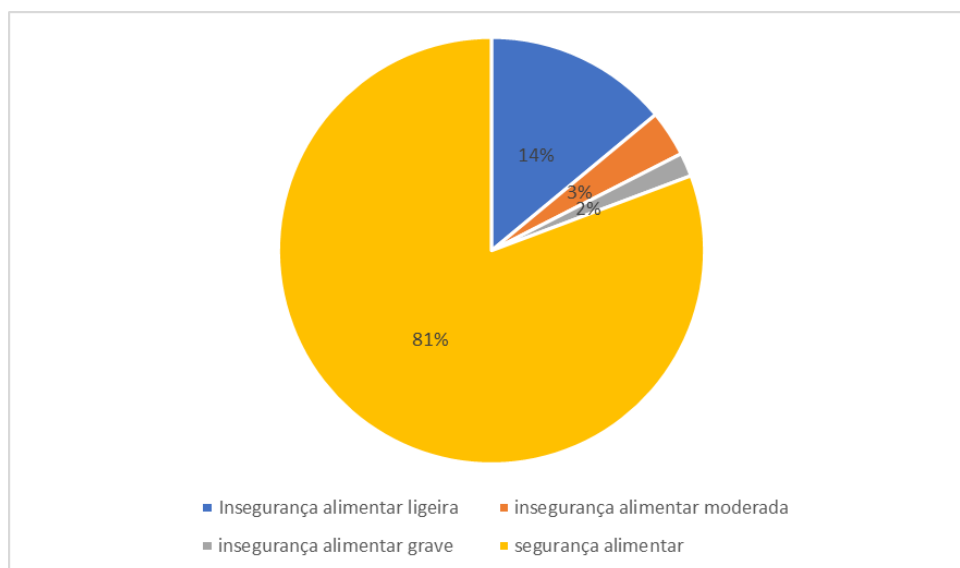
Portugal nos últimos anos tem enfrentado uma grave crise económica que aumentou a taxa de desemprego e causou reduções no orçamento das famílias<sup>15</sup>. De acordo com a Direção Geral da Saúde (2017), a ingestão alimentar já foi alterada devido a restrições económicas e, porque a prevalência da insegurança alimentar ainda é pouco conhecida a nível nacional. Ainda, de acordo com o estudo “Prevalência de insegurança alimentar na população portuguesa, 2016/2017” (Figura 19), a insegurança alimentar em Portugal está presente em 19% das famílias portuguesas.

No ano de 2020, o estudo da DGS determinou que em cada três portugueses, um tem receio de não ter receita para comprar alimentos, sendo que destes, 8.3% admitiram que já sentem esta dificuldade e uma insegurança alimentar, principalmente devido à pandemia da COVID-19 que acabou com muitos empregos dos portugueses de acordo com o inquérito nacional sobre hábitos alimentares e atividade física, realizado pela Direção-Geral da Saúde (DGS) e pelo Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.

---

<sup>15</sup> Fundação Francisco Manuel dos Santos—PORDATA

**Figura 19.** Prevalência de insegurança alimentar na população portuguesa



Fonte. Saúde. Come, 2015-2016. (DGS, 2017)

Um aspeto que surge muitas vezes associado a fracas condições económicas e ao desemprego é a insegurança alimentar também apontada como uma variável potenciadora de bem-estar subjetivo. A insegurança alimentar é um conceito que vai para além do não ter o que comer. É um conceito que se relaciona com a má qualidade alimentar e com baixos valores nutricionais (Rideout et al., 2014). As razões pelas quais as pessoas experienciam insegurança alimentar são principalmente a falta de recursos (incluindo económicos), a dificuldade no acesso a comida nutritiva a preços acessíveis, a dificuldade no acesso a comida devido a isolamento geográfico e a falta de conhecimento acerca de uma boa dieta nutritiva (Rosier, 2011).

Existem alguns estudos que relacionam a insegurança alimentar com a saúde física e mental. Siefert et al. (2004) num estudo com mulheres afro-americanas e mulheres brancas reportaram relações significativas entre a insegurança alimentar e a saúde física e mental, considerando a insegurança alimentar um preditor significativo de saúde física e mental referindo que a prevenção da insegurança alimentar poderá diminuir o risco de depressão. Também Zekeri (2010) encontrou associações entre a insegurança alimentar e a depressão. Encontraram também maior défice na saúde física e mental em mulheres desempregadas.

Têm sido realizados alguns estudos que procuram investigar os efeitos do desemprego na insegurança alimentar (Dodd & Nyabvudzi, 2014). De acordo com o *Australian National Nutrition Survey* e o *Aboriginal and Torres Strait Slander Health*

*Performance Framework* (2004-05), alguns grupos têm mais propensão a experienciar insegurança alimentar do que a população geral, entre os quais as pessoas desempregadas (Browne et al., 2009; Burns, 2004). Em 2011 o *National Coalition for the Homeless* também referiu o desemprego como uma das principais causas de insegurança alimentar nos Estados Unidos.

## **Parte II – Estudo Empírico**

---

## 4. Questão de investigação, objetivos e formulação de hipóteses

---

As investigações científicas têm como objetivo primordial o conhecimento cada vez mais profundo e completo do mundo, contribuindo, numa última instância, para o tornar num lugar melhor (Graue & Walsh, 1998).

Assim, investigar compreende um processo sistemático e controlado bem como reflexivo e crítico, possibilitando a descoberta de novos dados e novos factos, novas leis e relações, independentemente do campo de conhecimento (Marconi & Lakatos, 2003). A investigação é, então, uma atitude e uma prática de procura permanente de informações credíveis sobre a realidade, constituindo-se como um conjunto de procedimentos que começa no pensamento reflexivo do investigador, passa por um tratamento científico e culmina na construção do conhecimento, acrescentando saber ao escopo teórico já existente relativamente a um determinado tema (Blaxter et al., 2005).

Nicola (2008) afirma que a questão de investigação é o princípio e o fim de todo o processo, sendo, portanto, a bússola para o desenvolvimento do estudo. Esta diz respeito à razão e à motivação do investigador, operando como o “motor” do trabalho a desenvolver, contribuindo para o reconhecimento da investigação junto da comunidade científica.

Nesta tese seguiu-se o modelo projetado por Sarmiento (2008). Este modelo salienta que depois de definir o problema que se converte numa ou mais questões de investigação, se descrevem os objetivos da investigação, gerando conhecimentos e competências adequadas, após uma pesquisa pormenorizada sobre a problemática, permitindo depois formular hipóteses que se fundem em preposições conjeturais que constituem as possíveis respostas às questões de investigação. Deste modo, a pergunta de partida para a presente investigação é: Quais as relações entre variáveis sociodemográficas, psicológicas e de saúde envolvidas no desemprego de mulheres de meia-idade e qual o seu poder explicativo da insegurança alimentar e do bem-estar subjetivo?

Definida a questão de investigação está na altura de definir os objetivos. Os objetivos da investigação podem ser gerais e específicos. Segundo Fortin (2009), o objetivo geral é o guia de toda a investigação, portanto, é ele que apresenta a ideia principal do trabalho a levar a cabo. Deste modo, para a presente investigação, o objetivo geral é investigar relações entre variáveis numa amostra de mulheres desempregadas de meia-idade (40-65 anos), especificamente no que se refere às possíveis relações que o desemprego poderá ter com o bem-estar subjetivo destas mulheres e com outras variáveis de natureza sociodemográfica e psicológica.



Quando os objetivos se relacionam com os resultados que se pretendem alcançar através de uma pesquisa e de um trabalho de investigação mais aprofundado e pormenorizado, são objetivos específicos (Fortin, 2009). Desta forma, na presente investigação, os objetivos específicos são os seguintes: relacionar os fatores económicos com o bem-estar nas mulheres desempregadas de meia-idade; categorizar as mulheres desempregadas de meia-idade na escala de insegurança alimentar; verificar até que ponto as atitudes proativas de procura de emprego se relacionam positivamente com o bem-estar; relacionar o tempo de desemprego com o bem-estar nas mulheres desempregadas de meia-idade; analisar a relação entre a rede de suporte e o bem-estar nas mulheres desempregadas de meia-idade; analisar a relação entre as variáveis sociodemográficas, psicológicas e insegurança alimentar e o bem-estar; identificar os melhores preditores do bem-estar nas mulheres desempregadas de meia-idade.

Ao elaborar uma tese é imprescindível a formulação de hipóteses, visto que os resultados obtidos vão depender exatamente do modo como estas foram formuladas. As hipóteses são pressupostos vistos como respostas exequíveis e provisórias para o problema da investigação. As hipóteses são provisórias porque podem ser confirmadas ou rejeitadas com o desenvolvimento da investigação. Um problema pode ter várias hipóteses, que são opções possíveis para a sua resolução (Quivy & Campenhoudt, 2018). Segundo Fortin (2009), as hipóteses são enunciados formais das relações esperadas entre pelo menos duas variáveis. São previsões baseadas na teoria ou numa proposição, que vão ser testadas com os dados recolhidos num determinado estudo.

No caso concreto da nossa investigação, e partindo do problema formulado, é importante estudar diferentes variáveis para perceber porque é que algumas pessoas não sofrem com o desemprego ou sofrem menos com o desemprego do que outras (Paul & Moser, 2009). É geralmente assumido que as pessoas de meia-idade sofrem mais com o desemprego (Broomhall & Winefield, 1990), talvez em grande parte, pelas responsabilidades familiares. As pessoas de meia-idade experienciam o desemprego de forma mais negativa do que as pessoas que são mais novas ou do que aquelas que se encontram quase na idade da reforma (Broomhall & Winefield, 1990; Rowley & Feather, 1987). Krystal et al. (1983) sublinham que os trabalhadores de meia-idade que ficam desempregados aparentam sofrer de uma forma mais acentuada de perturbações emocionais do que os mais novos na mesma situação.

Neste sentido, e uma vez que se pretendem estudar mulheres entre os 40 e os 65 anos, uma das hipóteses (Hipótese 1) a que pretende responder esta estudo é “As mulheres

mais velhas desempregadas (com exceção das que estão perto da idade da reforma) apresentam indicadores mais baixos de bem-estar subjetivo do que as mulheres mais novas”

Uma outra questão que pretendemos explorar neste estudo é a potencial relação do estado civil com o desemprego. No geral, os cônjuges são identificados como a fonte de suporte mais importante e têm sido considerados amortecedores dos efeitos negativos do desemprego (não só como suporte emocional, mas também financeiro (Vaananen et al., 2006, cit in Paul & Moser, 2009). Neste sentido, uma segunda hipótese que colocamos é: “As mulheres casadas, ou que vivem em união de facto, apresentam melhores indicadores ao nível do bem-estar subjetivo e melhor perceção do estado geral de saúde do que as mulheres solteiras, viúvas ou divorciadas” (Hipótese 2).

Frasquilho et al. (2016) referem que há uma maior prevalência de problemas mentais nos períodos de maior recessão económica sugerindo que as pessoas em situação de desemprego são um dos grupos mais afetados com a falta de recursos financeiros.

Segundo dados do Projeto Smaile (Saúde Mental – Avaliação do Impacte das Condicionantes Locais e Económicas), financiado pelo Programa Operacional Fatores de Competitividade (COMPETE) e pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), que reúne vários estudos centrados no impacto da crise na saúde mental em Portugal, os inquiridos de um estudo que incidiu nas cidades da Amadora, Lisboa, Mafra e Oeiras (entre 2014 e 2015) desempregados e com baixos rendimentos apresentavam pior saúde mental. Contudo, e a par da condição perante o trabalho e dos rendimentos, foram apontados neste estudo outros fatores que interferem na saúde mental da população. Por exemplo, mulheres menos escolarizadas, que não praticam exercício físico, com sobrepeso ou obesidade, com pessoas desempregadas na família e que manifestam dificuldades no pagamento das despesas, apresentam um risco maior de pior saúde mental do que a restante população estudada.

Perante isto, podemos levantar uma terceira hipótese: “As mulheres desempregadas com menor suporte financeiro apresentam menor bem-estar subjetivo e pior perceção do estado de saúde do que as mulheres desempregadas com maior suporte financeiro” (Hipótese 3).

Para perceber os estados de saúde e bem-estar, é necessário entender que os indivíduos são afetados por diferentes fatores externos. Muitos desses fatores incluem o contexto, a nutrição, o fornecimento de água, a situação de doença, bem como condições

políticas e sociais. Todos esses fatores podem interagir uns com os outros e ter consequências ao nível da saúde (Jaron & Galal, 2009).

Assim, e como a insegurança alimentar é um preditor significativo da saúde física e mental (Siefert et al., 2004), havendo alguns estudos que encontram essas associações entre a insegurança alimentar e a depressão, é importante considerar a insegurança alimentar como um elemento muito importante nos sistemas de análise multifatorial da saúde e do bem-estar (Jaron & Galal, 2009), podendo ser um elemento moderador do impacto do desemprego no bem-estar subjetivo e na percepção que os indivíduos têm da sua saúde geral.

Neste sentido, uma quarta hipótese que levantamos é: “As mulheres desempregadas que experienciam insegurança alimentar têm menores índices de bem-estar subjetivo e têm uma pior percepção do seu estado geral de saúde do que as mulheres desempregadas que não experienciam insegurança alimentar” (Hipótese 4).

Depois de descrita a sequência lógica de conceção do estudo, seguindo os referenciais teóricos e as variáveis já identificadas como relevantes no contexto da vivência de situações de desemprego por parte de mulheres de meia-idade, passamos a apresentar o percurso metodológico seguido.

## 5. Conceção, desenvolvimento e descrição metodológica do estudo

---

No presente capítulo será realizada a descrição de todos os procedimentos metodológicos a que se recorreu para atingir os objetivos que foram previamente enunciados, fundamentando, deste modo, as opções metodológicas que foram tomadas. A metodologia é, portanto, a via de comunicação entre o pensamento, entre a teoria e a prática que é exercida na realidade em estudo.

Neste sentido, Fortin (2009, p. 72) define metodologia como sendo o “conjunto dos métodos e das técnicas que guiam a elaboração do processo de investigação científica”, ou seja, “é um plano criado pelo investigador com vista a obter respostas válidas às questões de investigação colocadas ou às hipóteses formuladas”. Assim, a metodologia diz respeito ao conjunto de métodos e técnicas empregadas para analisar um fenómeno definido, dependendo sempre desse mesmo fenómeno e do que se pretende estudar.

A investigação pode ser definida em função de vários critérios, sendo o seu paradigma metodológico um dos mais importantes, uma vez que irá ser a base norteadora de todo o trabalho empírico. Podemos destacar diversas perspetivas centrais: a investigação que se pauta por uma metodologia quantitativa e a investigação que adota uma metodologia qualitativa, ou então metodologia mista em que são adotadas as duas metodologias. Para o presente estudo, como se disse atrás, optou-se pela metodologia quantitativa, sendo que esta vai ser descrita de seguida de forma a contribuir para a sua delimitação, elucidando as suas principais características.

Os métodos quantitativos assumem que tudo pode ser mensurável. Ou seja, segundo a metodologia quantitativa, as opiniões e informações conseguidas através da recolha de dados podem ser convertidas em dados numéricos para que subsequentemente possam ser classificadas e analisadas. Por conseguinte, uma investigação quantitativa pretende apresentar e, em alguns casos, manipular numericamente as observações com o propósito de descrever e explicar o fenómeno sobre o qual recaem as observações efetuadas (Vilelas, 2009).

Concordando com o que afirmam Almeida e Freire (2000), os métodos quantitativos procuram explicar, predizer e averiguar os fenómenos que se tencionam estudar, procurando leis, congruências e uniformizações, através da aplicação de procedimentos de investigações caracterizados por serem objetivos, racionais e de quantificação de medidas. Fortin (2009) é da opinião que o objetivo deste paradigma metodológico se prende com o desenvolvimento do conhecimento, descrevendo e interpretando os dados objetivamente. Ou seja, mais do que avaliar o fenómeno em si,

pretende-se estudar relações entre variáveis, em amostras desejavelmente representativas, que autorizem a generalização de resultados.

O paradigma metodológico quantitativo dá então destaque a tudo o que é objetivo que possa advir da análise do fenómeno em estudo, nomeadamente factos, relações, causas, comparações, produtos e resultados estatísticos, sendo que toda a investigação deve ter como base um sólido suporte teórico, variáveis e hipóteses, sendo que estas não devem sofrer qualquer tipo de alteração ao longo do trabalho. Um estudo que tenha como base este paradigma metodológico, é responsável, de um modo geral, pela realização de generalizações que contribuem para o aumento do conhecimento do fenómeno, permitindo, deste modo, fazer previsões, elucidar e também controlar outros fenómenos que possam estar relacionados com o principal em estudo (Coutinho, 2011).

Numa abordagem sistémica do desemprego, a investigação centra-se não no desemprego observado de uma forma isolada (no próprio desempregado) mas nas interações do sujeito desempregado com o contexto. É neste sentido que se pretendeu com este estudo verificar as relações entre as condições económicas, a rede de suporte, as atitudes de procura de emprego, a duração do desemprego, o bem-estar físico e subjetivo das mulheres que aceitaram fazer parte da amostra. Considerando também a experiência profissional da investigadora, de décadas no Instituto do Emprego e Formação Profissional, achámos importante, e em função da sua perceção de uma forte prevalência da insegurança alimentar no tipo de pessoas desempregadas que constituíam o seu foco de análise, introduzir esta variável na nossa investigação.

Já se disse que a escolha metodológica apropriada para determinada investigação nem sempre é fácil, mas é de extrema importância. Particularmente, na investigação que desenvolvemos e considerando o público-alvo abrangido (mulheres desempregadas de meia-idade, maioritariamente com baixas qualificações), os instrumentos escolhidos tiveram em conta a dificuldade que este segmento da população teria no preenchimento de questionários demasiado complexos e de difícil interpretação/compreensão. Para além disso, e porque, mesmo assim seria expectável a existência de dúvidas no preenchimento dos instrumentos escolhidos para a investigação, a investigadora optou por estar fisicamente presente na aplicação da totalidade dos instrumentos, para poder fazer qualquer esclarecimento adicional e dar apoio no preenchimento dos mesmos.

## 5.1. Participantes

Foram contactadas 600 mulheres desempregadas de meia-idade, entre os 40 e os 65 anos, de entre as quais apenas 426 aceitaram responder aos questionários, embora após a limpeza da base e estipulando como critério para anulação de questionários a existência de mais de 20% de não respostas, conseguimos ter válidos na amostra os instrumentos preenchidos por um total de 362 mulheres.

De forma a descrever características específicas da nossa amostra (mulheres desempregadas de meia-idade entre os 40 e os 65 anos) com importância para o teste das hipóteses formuladas, foi aplicado um Questionário Sociodemográfico (Anexo 5) que incluía questões relativamente ao sexo, idade, duração da situação de desemprego, habilitações escolares, profissão prévia ao desemprego, e razões do desemprego. Este questionário é ainda constituído por 15 itens de resposta semifechada como por exemplo, “Desde que está desempregada frequentou alguma formação?” em que as participantes têm de responder “Sim” ou “Não” e no caso da resposta ser “Sim” têm de especificar qual a formação frequentada.

A média de idades foi de 49.1 anos, variando entre um mínimo de 40 e um máximo de 65 anos. Tal como mostra a Tabela 14, a maioria era casada (44.4%), tinha o 3º ciclo (33.4%), estava desempregada há mais de 1 ano (41.2%) e vivia em agregados familiares com 3 pessoas (29.1%). Cerca de um quarto dos agregados tinha pessoas com mais de 65 anos e metade tinha jovens com menos de 18 anos de idade. O rendimento médio dos agregados familiares era de €720.8<sup>16</sup>. Uma percentagem elevada destas mulheres (84.3%) indicou que frequentava ações de formação profissional.

A análise mais pormenorizada desta informação será feita no início da secção relativa à apresentação de resultados.

---

<sup>16</sup> O número de pessoas do agregado familiar varia entre uma e cinco ou mais pessoas.

**Tabela 14.** *Caracterização sociodemográfica das participantes (n=362)*

	n	%
<i>Estado civil</i>		
Solteiro	74	20.6
Casado	160	44.4
Viúvo	17	4.7
Divorciado	65	18.1
união de facto	44	12.2
<i>Escolaridade</i>		
Não sabe ler nem escrever	3	.8
Sabe ler e escrever sem ter frequentado a escola	8	2.3
Ensino básico - 1º ciclo	41	11.6
Ensino básico - 2º ciclo	51	14.4
Ensino básico - 3º ciclo	118	33.4
Ensino secundário	86	24.4
Ensino superior	46	13.0
<i>Situação profissional</i>		
Desempregada > 1 ano	145	41.2
Desempregada < 1 ano	59	16.8
Desempregada em formação	141	40.1
Desempregada voluntária	2	.6
Outra	5	1.4
<i>Agregado familiar</i>		
1 pessoa	48	15.9
2 pessoas	82	27.2
3 pessoas	88	29.1
4 pessoas	57	18.9
≥ 5 pessoas	27	8.9
<i>Pessoas agregado &gt; 65 anos</i>		
Pessoas agregado > 18 anos	161	50.3
A 2 anos	82	50.9
Dos 3 - 5 anos	39	24.2
6 - 9 anos	13	8.1
10 -s 15 anos	17	10.6
16 - 18 anos	10	6.2

## 5.2. Instrumentos

Antes de passarmos a descrever de forma detalhada os instrumentos que usámos para a recolha dos dados no âmbito do nosso estudo, gostaríamos de referir que como seria expectável (e já mencionado anteriormente) houve efetivamente algumas dificuldades na aplicação dos questionários. Algumas das participantes quando se aperceberam da

dimensão dos questionários desistiram do seu preenchimento antes de iniciar, outras desistiram a meio. Houve situações em que a investigadora teve de sair das turmas de formação onde estavam a ser aplicados os questionários com algumas das participantes, de forma a ajudar individualmente na explicitação (pergunta a pergunta) do que era suposto responder.

Também houve recusa do preenchimento dos questionários por algumas mulheres revoltadas pelo facto de estarem em situação de desemprego. Não entenderam, estando elas a passar tantas necessidades, como havia tempo e dinheiro para gastar com estudos desta natureza. Houve ainda casos de recusa do preenchimento dos questionários por vergonha de não saber ler/escrever e ainda casos de graves dificuldades financeiras que fizeram com que as mulheres se sentissem envergonhadas e inibidas de expor a sua vida. Deparámo-nos com casos gravíssimos de falta de recursos financeiros, falta de apoio familiar, falta de um teto, falta de uma vida decente que claramente contribuiu para não colaborarem no estudo.

Nesta secção descrevem-se os instrumentos usados e as suas características psicométricas, que justificaram a nossa opção por eles neste trabalho. Os valores da consistência interna dos mesmos, que foram obtidos com a amostra de mulheres do nosso estudo são apresentados na primeira parte da secção resultados.

### 5.2.1 Escala de Afetividade Positiva e Negativa (PANAS)

A PANAS (Anexo 6) é uma escala desenvolvida por Watson et al. (1988) para medir o Afeto Positivo e o Afeto Negativo. Foi validada por Simões (1993) e por Galinha e Ribeiro (2005). Galinha e Ribeiro (2005) caracterizam o conceito de afeto na sua estrutura e dimensionalidade e apresentam o estudo psicométrico da adaptação da PANAS (Galinha & Ribeiro, 2005). Foi feita uma validação para uma versão reduzida da escala – PANAS VRP - por Galinha et al. (2014) que se mostrou apropriada para investigações com várias variáveis e para populações-alvo com limitações de tempo ou capacidade de resposta (Galinha et al., 2014).

Nesta investigação foi aplicada a versão elaborada por Simões (1993), constituída por 22 itens apresentados sob a forma de escala de resposta de Likert, pontuada de 1 a 5, variando de 1 (“Muito pouco ou nada”) a 5 (“Muitíssimo”). Desses itens, 11 avaliam a



afetividade positiva (item exemplo “Estimulado/a”) e 11 avaliam a afetividade negativa (item exemplo, “aborrecido/a”). Uma vez que alguns itens da versão original não ficavam devidamente traduzidos em termos de conteúdo, Simões (1993) adicionou a cada dimensão um item.

As classificações podem ter várias referências temporárias, entre as quais “ao dia de hoje”, na “semana passada” ou para a “semana que vem”. Nas instruções da versão utilizada nesta investigação, pediu-se às participantes que avaliassem o grau com que experienciaram cada afeto, dizendo respeito a diferentes sentimentos e emoções, tendo como referência temporal a “semana passada”. Os itens são cotados de 1 a 5, conforme a resposta da participante, como se disse antes. De seguida, somam-se, para cada uma das escalas (PA e NA), todas as cotações. O somatório de cada escala varia entre um mínimo de 11 e um máximo de 55 pontos. Quanto maior o resultado da escala PA, maior o nível de afetividade positiva. Do mesmo modo, quanto maior o resultado da escala NA, maior o nível de afetividade negativa.

A validação portuguesa da escala revela uma boa consistência interna, com um coeficiente de alfa de *Cronbach* de .82 para o afeto positivo e de .85 para o afeto negativo (Simões, 1993). Concluindo, a escala PANAS apresenta qualidades psicométricas que permitem a sua utilização em Portugal e revela-se útil, fiável e válida para a medição do afeto positivo e negativo, sendo de fácil compreensão para o tipo de mulheres que integram a nossa amostra.

## 5.2.2 Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)

A Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) (Anexo 7) foi elaborada por Diener et al. (1985) e trata-se de uma escala de autorrelato, que procura verificar a componente cognitiva do constructo Bem-estar Subjetivo. A sua finalidade é aferir o grau de satisfação do indivíduo em relação à sua própria vida (Diener et al., 1985). Foi validada pela primeira vez em Portugal por Neto et al. (1990), com professores do ensino básico e secundário.

Simões (1992) procedeu a uma nova validação da escala com o objetivo de estender a validação a outras populações, designadamente a outras idades e níveis culturais (Simões, 1992) e foi essa escala a utilizada nesta investigação. Nesse sentido, introduziu

modificações à primeira validação portuguesa, nomeadamente, tornar o conteúdo mais entendível para populações de nível cultural inferior e reduzir de sete para cinco as possibilidades de resposta.

A SWLS é, pois, constituída por 5 itens, em que as respostas para cada item são dadas numa escala de 5 pontos, variando entre 1 (“Discordo muito”) e 5 (“Concordo muito”). A pontuação total oscila entre 5 - que representa o valor mínimo - e 25 - que representa o valor máximo, onde quanto maior for o resultado final, melhor será a satisfação com a vida.

Relativamente às características psicométricas, as investigações têm evidenciado que a SWLS oferece elevados níveis de validade (e.g. Pavot & Diener, 1993) e um coeficiente de consistência interna (alfa de *Cronbach*) de .87 (Diener et al., 1985). O estudo de validação do instrumento com a população portuguesa demonstra um coeficiente de alfa de *Cronbach* de .77. A SWLS mostra também bons índices de validade preditiva.

Assim, a SWLS evidencia boas propriedades psicométricas para ser utilizada com adultos de faixas etárias diferentes (Simões, 1992), constituindo-se como uma ferramenta válida e fiável para o estudo da satisfação com a vida.

### 5.2.3 Questionário Geral de Saúde

O Questionário Geral de Saúde (Anexo 8) é a tradução do *General Health Questionnaire*, elaborado por Goldberg (1972). Mais tarde, Goldberg e Hillier (1979) desenvolveram o GHQ-28, constituído apenas por 28 itens (em vez dos 60 da escala original). Segundo os autores, este foi construído para reconhecer a incapacidade para efetuar as tarefas habituais numa pessoa saudável assim como o aparecimento de novas situações stressantes. Procura detetar quebras no funcionamento habitual e não procura detetar traços estáveis. É um questionário apropriado para avaliar a saúde mental ou o bem-estar psicológico e não um questionário de saúde geral (Ribeiro & Antunes 2003).

A versão de 12 itens, designada por QSG-12 é a mais utilizada por ser menos extensa (Gouveia et al., 2010; Jackson, 2007). A versão com 12 itens (GHQ-12) foi validada por Laranjeira (2008) concluindo que esta versão reduzida tem boas características para medir o bem-estar psicológico, pelo que, por esse motivo, e pelas

características do público-alvo do nosso estudo, optámos por esta versão mais reduzida apenas com 12 itens.

A escala é constituída por 12 itens, em que as respostas para cada item são dadas numa escala de 4 pontos, onde as participantes têm que indicar o quanto têm experimentado os sintomas descritos. No caso dos itens negativos (por exemplo, "Tem-se sentido pouco feliz e deprimido?"), as alternativas de resposta variam de 1 (absolutamente não) a 4 (muito mais que de costume.) No caso dos itens positivos (por exemplo, "Tem-se sentido capaz de tomar decisões?"), as respostas variaram de 1 (mais que de costume), a 4 (muito menos que de costume). Assim, os itens negativos devem ser invertidos, sendo a menor pontuação indicativa de melhor nível de bem-estar psicológico.

O estudo de validação do instrumento para a população portuguesa revela um coeficiente de alfa de *Cronbach* de .91, pelo que se pode considerar que, a nível psicométrico, a escala apresenta boas características para medir o Bem-estar Subjetivo (Laranjeira, 2008).

## 5.2.4 Financial Hardship (FH)

O instrumento *Financial Hardship* (F.H) (Anexo 9) foi elaborado por Vinokur e Caplan (1987) e, posteriormente, revisto por Vinokur e Schul (1997). Utiliza-se para avaliar as dificuldades financeiras percebidas pelo indivíduo numa escala de Likert de 5 pontos, onde as participantes demonstram o nível de dificuldade que sentem vivendo na situação atual.

É composto apenas por 3 perguntas: “Como considera viver com o seu rendimento familiar atual?”; “Como considera a situação real que você e a sua família vão passar nos próximos dois meses, no que respeita a encargos como a habitação, comida e assistência médica?” e “Antevendo nos próximos dois meses as reduções/limitações que terá de efetuar no seu padrão de vida para fazer face às necessidades como considera a sua situação?”.

As respostas das participantes poderão estar compreendidas entre 1 a 5, em que 1 representa “Nada difícil” e 5 “Extremamente difícil ou impossível”. É de referir a subjetividade das respostas, uma vez que a perceção de dificuldade financeira não é tão

linear como a percepção do orçamento familiar, por exemplo, pelo que famílias distintas com o mesmo rendimento podem sentir níveis de dificuldade muito distintos.

## 5.2.5 Escala de Insegurança Alimentar

A Escala de Insegurança Alimentar (Anexo 10) é uma adaptação da Escala Brasileira de Insegurança Alimentar (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2010), originalmente desenvolvida pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos. Foi feita uma proposta metodológica para a avaliação da Insegurança Alimentar em Portugal, por Gregório et al. (2014).

É uma escala que permite fazer uma avaliação da situação da Segurança Alimentar quer a nível nacional quer a nível local, o que permite ao mesmo tempo avaliar as tendências ao longo do tempo e também detetar os seus principais determinantes e grupos de risco (Gregório et al., 2014).

Segundo Gregório et al. (2014), verificaram-se níveis aceitáveis no que se refere à consistência da Escala de Insegurança Alimentar utilizada, calculados com recurso ao coeficiente alfa de *Cronbach*. Os resultados do estudo de validação da escala também indicam uma boa validade externa da escala, já que se observaram correlações entre a pontuação de insegurança alimentar e as características socioeconómicas (como o rendimento mensal do agregado familiar per capita, o nível educacional dos inquiridos e o número de elementos desempregados do agregado familiar).

Neste sentido, a Escala de Insegurança Alimentar apresenta evidência suficiente para poder ser utilizada em diferentes contextos socioeconómicos e culturais (Gregório et al., 2014) e, neste caso particular, dados favoráveis à sua utilização com mulheres desempregadas. No entanto, é importante referir que a amostra utilizada não é representativa da população portuguesa, pelo que os dados obtidos não podem ser extrapolados livremente para a população portuguesa. Assim, é importante que a informação recolhida seja sempre analisada com cautela e integrada com outro tipo de informações (Gregório et al., 2014).

## 5.2.6 Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (MSPSS)

A Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (MSPSS) (Anexo 11) foi desenvolvida por Zimet et al. (1988), com o objetivo de avaliar subjetivamente o suporte social proveniente da família, dos amigos e de outros significativos. Foi validada para a população portuguesa por Carvalho et al. (2011). Na validação para a população portuguesa, verificou-se que o conteúdo dos itens resultantes da tradução tinha o sentido proposto pelos originais (Carvalho et al., 2011).

A MSPSS é constituída por 12 itens. O somatório da escala varia entre 12, que representa o mínimo, e 84, que representa o máximo. Quanto maior o resultado da escala, maior será o nível de suporte social percebido pelas participantes. Por outro lado, quanto menor for o resultado da escala, menor será o nível de suporte social percebido pelas participantes.

A análise fatorial demonstrou a existência de três fatores (Família, Amigos e Outros significativos). Além disso, a escala apresentou uma boa consistência interna, com um alfa de *Cronbach* entre .85 e .95, considerando os três fatores, os três grupos e ambos os sexos. Apresentou ainda uma validade de constructo adequada e a estabilidade teste-reteste no grupo de estudantes e população geral revelou valores entre .40 e .91. Os alfas de *Cronbach* no reteste variaram entre .87 e .95.

A presente versão da MSPSS revelou qualidades psicométricas adequadas para ser utilizada em estudantes, bem como em sujeitos da população geral, considerando-se, portanto, que a mesma possibilita uma aplicação válida e fiável junto da amostra definida.

## 5.2.7. General Job Search Intensity (GJSI)

O *General Job Search Intensity* (GJSI) (Anexo 12) foi elaborado por Wanberg e Kanfer (2000), adaptado de Blau (1994). Segundo este autor, a aplicação deste instrumento possibilitará ao investigador aferir os comportamentos de preparação para a procura de emprego e leitura de anúncios assim como a preparação de currículos e as atitudes de procura ativa de emprego (Freitas, 2013).

Na versão original, esta escala foi constituída por 6 itens, sendo posteriormente apresentado um novo item por Wanberg e Kanfer (2000), relativo à frequência do recurso ao computador como facilitador da procura de emprego.

No nosso estudo foi utilizada a *Escala General Job-Search Intensity* tal como utilizada no estudo de Freitas (2013), em “Dinâmicas de proatividade na Gestão da Carreira e no Emprego: o Impacto dos Padrões Motivacionais em Desempregados”, uma vez que engloba também o item “consultar o Diário da República”, que considerámos de uma importância relevante.

A versão final utilizada compreende então 8 itens apresentados sob a forma de escala Likert, em que as participantes têm de responder de acordo com o grau de frequência, em que 1 representa o mínimo “Nunca” e 5 representa o máximo “Muito Frequentemente”. A soma total dos itens traduz o valor da procura intensiva de emprego. O coeficiente de alfa de *Cronbach* encontrado no estudo anteriormente referido foi de .72.

Concluindo, esta escala apresenta-se como uma alternativa prática e fiável e um instrumento útil para avaliação junto da amostra em questão.

### 5.3. Procedimentos

Os dados foram recolhidos entre 2018 e 2020. Pode considerar-se que as mulheres que aceitaram participar no estudo constituem uma amostra por conveniência, visto que o Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P, é a entidade que faz a gestão dos desempregados em Portugal e, associando o facto de a investigadora trabalhar nesta instituição, pareceu-nos que a melhor forma de chegar a estas mulheres seria através desta entidade.

Assim, para iniciar o processo de pedido em cadeia das autorizações necessárias foi enviado um email para os Serviços Centrais do IEFP a solicitar autorização para aceder aos ficheiros do IEFP, de forma a mais facilmente conseguir chegar a estas mulheres. Apesar de o IEFP assumir o interesse sobre os resultados da nossa tese, considerando que estaria em causa o tratamento de dados pessoais e não tendo o consentimento prévio dos desempregados, o IEFP considerou-se legalmente impedido de facultar os dados pretendidos, face à Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais. No entanto, o IEFP autorizou-

nos a aceder às suas instalações e proceder presencialmente à administração dos instrumentos junto do universo de pessoas em situação de desemprego que procuram os serviços do IIEFP (Anexo 2), depois de devidamente esclarecidas as utentes e assegurando-se em todos os casos a voluntariedade da participação.

Para este efeito, contactámos o Centro de Emprego e Formação Profissional de Coimbra, o Centro de Emprego e Formação Profissional de Águeda, o Centro de Emprego e Formação Profissional de Aveiro e o Centro de Emprego e Formação Profissional de Amadora, que, gentilmente, nos acolheram e permitiram a aplicação dos instrumentos em turmas de formação profissional com mulheres com as características pretendidas. Também passámos os instrumentos a algumas mulheres que conhecíamos fora do ambiente de formação profissional e que faziam parte do universo pretendido.

Em dias previamente combinados com os respetivos Centros de Emprego e Formação Profissional (Coimbra, Águeda, Aveiro e Amadora), aplicamos, então, a nossa bateria de testes. Passámos todos os instrumentos para caracterizar a amostra e definir eventuais grupos de mulheres (para permitir comparações intra grupo, por exemplo, mulheres com e sem filhos e mulheres com e sem qualificações).

Foi explicado às participantes do estudo que a recolha dos dados decorria no âmbito de um Doutoramento em Psicologia da Educação e que o objetivo principal passava por clarificar o Bem-estar Subjetivo (conceito desconstruído pela investigadora todas as vezes que foram aplicados os questionários) das mulheres desempregadas na faixa etária entre os 40 e os 65 anos. Foram também apresentados os orientadores da tese, sendo que a investigadora se colocou à disposição para apresentar os resultados obtidos, se solicitados.

Também foi explicado às participantes que a investigação não lhes traria nenhuma despesa ou risco – nem qualquer vantagem face aos serviços do IIEFP – e que, possivelmente, algumas participantes poderiam ser contactadas posteriormente para uma entrevista gravada, com vista a uma melhor compreensão dos factos, caso aceitassem fornecer um contacto pessoal para esse fim. Foram ainda informadas de que os dados recolhidos seriam usados única e exclusivamente para fins de investigação científica, incluindo a publicação da tese, salvaguardando-se, assim, todos os princípios éticos.

Após explicação verbal do objetivo e contornos da investigação, as mulheres que concordaram em participar assinaram um Consentimento Informado, Livre e Esclarecido para participação na investigação (Anexo 3).

## 5.4. Considerações éticas

Para se efetivar a recolha dos dados, foram estritamente seguidas as normas deontológicas e éticas associadas a um processo de investigação, de forma a evitar qualquer tipo de problemas ou danos às partes envolvidas. Deste modo, foram respeitados os seguintes princípios, de acordo com a perspetiva de Streubert e Carpenter (2002), também consagrados em documentos de referência que regulam a investigação em Psicologia em Portugal, como o Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses (2011) e a Carta de Ética da Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação (2020): princípio da não maleficência: este princípio tem como objetivo a preservação de todo o conforto e segurança dos participantes, de forma a que o seu bem-estar não seja posto em risco; princípio de autonomia: tal como o próprio nome indica, este princípio assegura que o participante tenha a autonomia de se retirar da investigação a qualquer momento e sem qualquer tipo de consequência se assim for a sua vontade. Ao mesmo tempo foram também considerados a confidencialidade e o anonimato das participantes, sendo que estas foram previamente informadas dos objetivos da pesquisa e foi-lhes solicitada a assinatura do termo de consentimento informado (Anexo 3); princípio da beneficência e da justiça: com este princípio garante-se a confidencialidade, anonimato e proteção dos dados recolhidos, assegurando o tratamento destes com toda a dignidade e respeito, neste caso pelas participantes. No Anexo 4 é possível observar o documento referente ao formulário de autorização referente ao tratamento de dados da Comissão Nacional de Proteção de Dados.

De referir que durante todo o procedimento de recolha de dados, como no processo de análise de dados, foi sempre tido em consideração o anonimato das participantes.



## 6. Apresentação e análise dos resultados

---

Para se proceder à análise dos resultados provenientes dos diferentes instrumentos recorreu-se a métodos estatísticos, utilizando os programas IBM SPSS Statistics 25 e IBM SPSS Amos 26.

O objetivo mais significativo da estatística é disponibilizar técnicas e métodos para que o investigador possa trabalhar de forma racional com situações imprevisíveis.

D'Hainaut (1990) encara a estatística como uma série de métodos e técnicas de pesquisa que inclui o planeamento de estudos empíricos, a recolha e a organização de dados, a inferência, o processamento, a análise e a comunicação dos resultados.

Na primeira parte deste capítulo iremos realizar a análise descritiva do questionário sociodemográfico, para além das informações já indicadas na Tabela 14, relativa à caracterização geral da amostra. Prosseguiremos com a análise da consistência interna e com a análise descritiva dos itens das escalas. De acordo com Anastasi (1990) e DeVellis (1991) a análise da consistência interna possibilita o estudo das propriedades das escalas de medida, a partir das questões que as integram. O alfa de Cronbach é o indicador mais aplicado nas ciências sociais para verificar a consistência interna das escalas; mede a forma como um conjunto de variáveis representa uma determinada dimensão (Hill & Hill, 2005). Um valor do coeficiente de consistência interna medido pelo alfa de Cronbach superior a .80 é considerado adequado e um coeficiente de consistência interna entre .70 e .80 é considerado como aceitável, de acordo com Muñiz (2003), Muñiz et al. (2005) e Nunnally (1978).

Numa terceira parte deste capítulo iremos realizar a Análise Fatorial Confirmatória que utiliza Modelos de Equações Estruturais (*Structural Equation Modeling* - SEM). Os SEM foram inicialmente utilizados em software estatístico LISREL (Steenkamp & Trijp, 1991). Bentler (1980) foi também um pioneiro na utilização dos SEM nos seus trabalhos. Os SEM requerem amostras de grande dimensão, sendo que a dimensão da amostra deve ser 5 a 10 vezes superior ao número de parâmetros estimados (Bentler & Chou, 1987). Segundo Hair et al. (1998), para o desenvolvimento de SEM na validação de escalas é necessário construir o modelo de medida para verificar se os itens são relevantes, significativos e consistentes. Assim, é possível medir os construtos de forma a aferir a validade de cada um.

Este capítulo encerra com o estudo das relações entre variáveis através da análise dos modelos de regressão com o intuito de identificar os preditores significativos das

variáveis dependentes definidas (Insegurança Alimentar, Satisfação com a Vida, Afetividade Positiva e Afetividade Negativa), tendo em vista o teste das hipóteses formuladas.

## 6.1. Análise descritiva do questionário sociodemográfico

Como se disse atrás, a amostra é constituída por 362 mulheres, que estavam desempregadas na altura da resposta ao questionário. Note-se que se verificam valores omissos para todas as variáveis listadas, o que pode ser verificado pelo valor de n para cada variável.

Conforme podemos verificar na Tabela 15, a idade apresenta um valor médio de 49.12 anos, variando entre 40 e 65 anos, O peso apresenta um valor médio de 68.52 kg, com uma dispersão de valores de 14.11, variando entre 39 kg e 130 kg. A altura apresenta um valor médio de 160.72 cm, com uma dispersão de valores de DP=6.74, variando entre 134 cm e 183 cm. O Índice de Massa Corporal (IMC) apresenta um valor médio de 26.57, com uma dispersão de valores de 5.46, variando entre 16.03 e 48.89. O IMC foi depois recodificado em classes, para fins de análise estatística, tendo em conta o teste das hipóteses.

**Tabela 15.** Estatísticas para a idade, peso, altura e IMC

	n	M	DP	Amplitude
Idade	351	49.12	6.90	40-65
Peso (kg)	316	68.52	14.11	39-130
Altura (cm)	323	160.72	6.74	134-183
IMC	311	26.57	5.46	16.03-48.89

*Nota.* IMC – Índice de Massa Corporal

Na amostra (Tabela 16), para os dados válidos, relativamente ao IMC, 2.3% estão na categoria de Baixo peso, 43.4% categoria de Peso normal, 32.8% categoria de Excesso de peso, 14.1% categoria de Obesidade I, 5.8% categoria de Obesidade II e 1.6% categoria de Obesidade III.

Quanto ao nível de instrução, .8% referem que não sabem ler nem escrever, 2.3% que sabem ler e escrever sem ter frequentado a escola, 11.6% que têm ensino básico - 1º

ciclo, 14.4% que têm ensino básico - 2ºciclo, 33.4% que têm ensino básico - 3ºciclo, 24.4% que têm ensino secundário e 13.0% que têm ensino superior; no que diz respeito à situação profissional, 41.2% estão na situação Desempregado há mais de um ano, 16.8% na situação Desempregado há menos de um ano, 40.1% na situação Desempregado em formação, .6% na situação Desempregado voluntário e 1.4% em Outra situação; relativamente ao estado civil, 20.6% indicam o estado civil solteiro, 44.4% indicam casado, 4.7% indicam viúvo, 18.1% indicam divorciado e 12.2% indicam união de facto.

Relativamente ao número de elementos do agregado familiar (Tabela 14 e 17), 15.9% respondem 1 pessoa, 27.2% 2 pessoas, 29.1% 3 pessoas, 18.9% 4 pessoas e 8.9% 5 ou mais pessoas; quanto Número de elementos do agregado familiar com mais de 65 anos, 40.7% respondem 0 pessoas, 45.7% respondem 1 pessoa, 11.1% 2 pessoas e 2.5% 3 ou mais pessoas.

**Tabela 16.** *Análise descritiva do IMC (categorias), nível de instrução, situação profissional e estado civil*

		n	%
IMC (Categorias) (n=311)	Baixo peso	7	2,3
	Peso normal	135	43,4
	Excesso de peso	102	32,8
	Obesidade I	44	14,1
	Obesidade II	18	5,8
	Obesidade III	5	1,6
Nível de instrução (n=353)	Não sabe ler nem escrever	3	.8
	Sabe ler e escrever sem ter frequentado a escola	8	2.3
	Ensino básico - 1º ciclo	41	11.6
	Ensino básico - 2ºciclo	51	14.4
	Ensino básico - 3ºciclo	118	33.4
	Ensino secundário	86	24.4
Situação Profissional (n=352)	Desempregado há mais de um ano	145	41.2
	Desempregado há menos de um ano	59	16.8
	Desempregado em formação	141	40.1
	Desempregado voluntário	2	.6
	Outra	5	1.4
Estado civil (n=360)	Solteiro	74	20.6
	Casado	160	44.4
	Viúvo	17	4.7
	Divorciado	65	18.1
	União de facto	44	12.2

Sobre o Número de elementos do agregado familiar com menos de 18 anos, 50.9% respondem ter elementos até 2 anos, 24.2% têm elementos dos 3 aos 5 anos, 8.1% dos 6 aos 9 anos, 10.6% dos 10 aos 15 anos e 6.2% dos 16 aos 18 anos; quanto ao Número de

elementos do agregado familiar desempregados, 78.7% respondem 1 pessoa, 17.0% respondem 2 pessoas e 4.3% indicam 3 ou mais; sobre quantas pessoas contribuem para o rendimento familiar, 1.2% respondem ninguém, 58.3% respondem 1 pessoa, 35.9% 2 pessoas, 4.3% 3 pessoas e .3% 4 pessoas; 96.5% compra habitualmente os alimentos para o agregado familiar; 94.3% confeciona habitualmente os alimentos para o agregado familiar; sobre a auto percepção do estado de saúde, 6.7% respondem ser muito bom, 35.4% bom, 48.6% razoável, 6.7% mau e 2.5% muito mau; 35.3% respondem ter alguma doença crónica diagnosticada por um profissional de saúde, e 84.3% indica que frequentou alguma formação desde que está desempregada.

**Tabela 17.** *Análise descritiva do agregado familiar e estado de saúde*

		n	%
Número de elementos do agregado familiar (n=302)	1 pessoa	48	15.9
	2 pessoas	82	27.2
	3 pessoas	88	29.1
	4 pessoas	57	18.9
	5 ou mais pessoas	27	8.9
Número de elementos do agregado familiar com mais de 65 anos (n=81)	0 pessoas	33	40.7
	1 pessoa	37	45.7
	2 pessoas	9	11.1
	3 ou mais pessoas	2	2.5
Número de elementos do agregado familiar com menos de 18 anos (n=161)	até 2 anos	82	50.9
	dos 3 aos 5 anos	39	24.2
	6 aos 9 anos	13	8.1
	10 aos 15 anos	17	10.6
	dos 16 aos 18 anos	10	6.2
Número de elementos do agregado familiar desempregados (n=329)	1 pessoa	259	78.7
	2 pessoas	56	17.0
	≥ 3	14	4.3
Quantas pessoas contribuem para o rendimento familiar? (n=326)	0	4	1.2
	1 pessoa	190	58.3
	2 pessoas	117	35.9
	3 pessoas	14	4.3
	4 pessoas	1	.3
Compra habitualmente os alimentos? (n=346)	sim	334	96.5
	não	12	3.5
Confeciona habitualmente os alimentos? (n=332)	sim	313	94.3
	não	19	5.7
De uma forma geral como considera o seu estado de saúde? (n=356)	muito bom	24	6.7
	bom	126	35.4
	razoável	173	48.6
	mau	24	6.7
	muito mau	9	2.5
Tem alguma doença crónica diagnosticada? (n=343)	não	222	64.7
	sim	121	35.3
Desde que está desempregada frequentou formação? (n=350)	não	55	15.7
	sim	295	84.3

Podemos verificar, de acordo com a Tabela 18, que o rendimento líquido do agregado familiar apresenta um valor médio de  $M=720.8$  €, com uma dispersão de valores de  $DP=466.6$  €, variando entre 100€ e 2500 €.

**Tabela 18.** *Análise descritiva do rendimento líquido do agregado familiar*

	n	M	DP	Amplitude
Rendimento líquido do agregado familiar?	191	720.8	466.6	2400

As respostas à questão Quem do Agregado Familiar faz Habitualmente as Refeições em Casa foram classificadas de acordo com a Tabela 19.

**Tabela 19.** *Quem do agregado familiar faz habitualmente as refeições em casa*

	%
Não respondeu	9.83
A própria	43.54
A Própria e elementos do agregado familiar	35.11
Elementos do agregado familiar	10.68
Outros	.84

As respostas à questão Especificação da Doença Crónica Diagnosticada por um Profissional de Saúde foram categorizadas de acordo com a Tabela 20.

**Tabela 20.** *Especificação da doença crónica diagnosticada por profissional de saúde*

	%
Não respondeu	67.87
Respiratória	5.54
Oncológica	.83
Cardiovascular	4.43
Reumática	4.99
Endócrina	8.03
Mental	1.94
Outra	6.37

As respostas à questão Especificação da formação que frequentou desde que está desempregada foram categorizadas segundo as Áreas de formação descritas no Catálogo Nacional das Qualificações (CNQ) – Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, I.P. (Tabela 21).

**Tabela 21.** *Especificação da formação que frequentou desde que está desempregada*

	%
Não respondeu	28.25
341 – Comércio	10.17
622 – Floricultura e jardinagem	4.52
729 – Saúde – Programas não classificados noutra área de formação	5.37
761 – Serviços de apoio a crianças e jovens	1.69
762 – Trabalho social e orientação	9.32
811 – Hotelaria e Restauração	3.95
815 – Cuidados de Beleza	8.19
UFCD – Unidade de Formação de Curta Duração	28.54

*Nota.* Áreas de formação de acordo com Catálogo Nacional das Qualificações (CNQ) – Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, I.P.

Resumidamente podemos verificar que, aproximadamente metade das participantes neste estudo está em situação de desemprego há mais de um ano (41.2%). Relativamente ao estado civil, 56.6% das participantes são casadas ou vivem em união de facto e a média do rendimento líquido do agregado familiar é de 720.8€, variando entre 100€ e 2500€. Constatámos ainda que 94.3% das participantes confeciona habitualmente os alimentos para o agregado familiar e 96.5% compra habitualmente os alimentos para o agregado familiar. Podemos verificar ainda que 84.3% das participantes frequentou ou está a frequentar formação desde que está desempregada.

## 6.2. Análise da consistência interna e análise descritiva dos itens das escalas

Neste subcapítulo iremos proceder a uma análise da consistência interna de todas as escalas utilizadas neste estudo, assim como uma análise descritiva dos itens das escalas. Os resultados descritivos mais pormenorizados do comportamento dos itens das escalas encontram-se em anexo (Anexos 13 a 20).

Relativamente à Escala de Insegurança Alimentar, os primeiros 14 itens são recodificados em duas categorias, de acordo com a Tabela 22. Destes, os primeiros oito itens constituem a Escala de Insegurança Alimentar e o total dos 14 itens constituem a

Escala de Insegurança Alimentar com filhos no agregado familiar. A Tabela 22 apresenta apenas os casos válidos (com dados para todos os itens que integram cada uma das escalas), apresentam-se as frequências de respostas afirmativas para os itens que integram a escala, as correlações entre cada item e o total da escala, o valor do  $\alpha$  de Cronbach e o efeito da eliminação de cada item nesse valor.

As correlações dos itens com o total das escalas apresentam todos valores muito superiores a .30 (valor mínimo a reter) e a exclusão de cada item não provoca um aumento no valor do  $\alpha$  de Cronbach. A Escala de Insegurança Alimentar apresenta um valor de  $\alpha$  de Cronbach de .885 e a Escala de Insegurança Alimentar com filhos no agregado familiar apresenta um valor de  $\alpha$  de Cronbach de .904, apresentando ambas uma consistência interna adequada.

**Tabela 22.** *Frequências recodificadas, correlações item-total e alterações no  $\alpha$  por exclusão do item para os itens da Escala de Insegurança Alimentar e alfa de Cronbach para a Escala*

Escala de Insegurança Alimentar				
n=337 válidos	Sim		Correlação item-total	$\alpha$ com exclusão do item
	n	%		
EIA01	185	54.9	.562	.884
EIA02	94	27.9	.734	.862
EIA03	94	27.9	.723	.863
EIA04	112	33.2	.733	.863
EIA05	34	10.1	.585	.878
EIA06	77	22.8	.762	.859
EIA07	47	13.9	.694	.868
EIA08	26	7.7	.519	.884
			$\alpha=.885$	
Escala de Insegurança Alimentar com filhos no Agregado Familiar				
n=141 válidos	Sim		Correlação item-total	$\alpha$ com exclusão do item
	n	%		
EIA01	81	56.6	.516	.904
EIA02	44	30.8	.708	.893
EIA03	38	26.6	.684	.894
EIA04	49	34.3	.711	.893
EIA05	11	7.7	.510	.901
EIA06	37	25.9	.673	.894
EIA07	20	14.0	.649	.895
EIA08	10	7.0	.520	.900
EIA09	14	9.8	.624	.897
EIA10	31	21.7	.648	.895
EIA11	12	8.4	.651	.896
EIA12	16	11.2	.583	.898
EIA13	6	4.2	.616	.899
EIA14	6	4.2	.616	.899
			$\alpha=.904$	

Os valores médios dos itens da Escala de Satisfação com a Vida (Tabela 23) são sempre inferiores ao seu ponto intermédio de medida. As correlações dos itens com o total da escala apresentam todas valores muito superiores a .30 e a exclusão de cada item não provoca um aumento relevante no valor do  $\alpha$  de Cronbach. A Escala de Satisfação com a Vida apresenta um valor de  $\alpha$  de Cronbach de .850, apresentando consistência interna adequada.

**Tabela 23.** Estatísticas, correlações item-total e alterações no  $\alpha$  por exclusão do item para os itens da Escala de Satisfação com a Vida e  $\alpha$  de cronbach para a Escala

n=353 válidos	M	DP	Correlação item-total	$\alpha$ com exclusão do item
1. A minha vida parece-se, em quase tudo com o que desejaria que ela fosse.	2.41	1.288	.724	.802
2. As minhas condições de vida são muito boas	2.45	1.212	.721	.805
3. Estou satisfeito com a minha vida	2.76	1.309	.729	.800
4. Até agora, tenho conseguido as coisas importantes da vida, que eu desejaria	2.94	1.385	.654	.820
5. Se eu pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada	2.71	1.465	.503	.864
			$\alpha=.850$	

Os valores médios dos itens da Escala de Dificuldades Financeiras (Tabela 24) são sempre inferiores ao seu ponto intermédio de medida. As correlações dos itens com o total da escala apresentam todos valores muito superiores a .30 e a exclusão de cada item não provoca um aumento relevante no valor do  $\alpha$  de Cronbach. A Escala de Dificuldades financeiras apresenta um valor de  $\alpha$  de Cronbach de .926, apresentando consistência interna adequada.

Os valores médios dos itens da dimensão Afetividade Positiva (Tabela 25) apresentam valores superiores ao seu ponto intermédio de medida para a maioria dos itens, com exceção de 3. Estimulado/a, 9. Entusiasmado/a, 10. Orgulhoso/a e 14. Inspirado/a, ainda assim com média próxima desse ponto intermédio, os valores médios dos itens da dimensão Afetividade Negativa apresentam valores sempre inferiores ao seu ponto intermédio de medida.



**Tabela 24.** Estatísticas, correlações item-total e alterações no  $\alpha$  por exclusão do item para os itens da Escala de Dificuldades Financeiras e alfa de Cronbach para a Escala

n=351 válidos			Correlação	$\alpha$ com exclusão
	M	DP	item-total	do item
1. Como considera viver com o seu rendimento familiar atual?	2.97	1.184	.797	.935
2. Como considera a situação real que você e a sua família irão passar nos próximos dois meses, no que respeita a encargos como a habitação, comida e assistência médica?	2.76	1.167	.896	.855
3. Antevendo, nos próximos dois meses, as reduções/limitações que terá que efetuar no seu padrão de vida para fazer face às necessidades básicas, como considera a sua situação?	2.77	1.160	.856	.888
			$\alpha=.926$	

As correlações dos itens com o total da dimensão Afetividade Positiva apresentam quase todas valores superiores a .30, com a exceção do item 21. Emocionado/a e a exclusão de cada item não provoca um aumento relevante no valor do  $\alpha$  de Cronbach, com exceção do mesmo item; a dimensão Afetividade Positiva apresenta um valor de  $\alpha$  de Cronbach de .878, apresentando consistência interna adequada. As correlações dos itens com o total da dimensão Afetividade Negativa apresentam todas valores superiores a .30 e a exclusão de cada item não provoca um aumento relevante no valor do  $\alpha$  de Cronbach; a dimensão Afetividade Negativa apresenta um valor de  $\alpha$  de Cronbach de .868, apresentando consistência interna adequada.

Os valores médios dos itens da Escala de Procura de Emprego (Tabela 26) estão próximos ou são inferiores ao seu ponto intermédio de medida. As correlações dos itens com o total da escala apresentam todas valores muito superiores a .30 e a exclusão de cada item não provoca um aumento relevante no valor do  $\alpha$  de Cronbach. A Escala de Procura Intensiva de Emprego apresenta um valor de  $\alpha$  de Cronbach de .876, apresentando consistência interna adequada.

Os valores médios dos itens do Questionário de Saúde Geral (Tabela 27) estão próximos ou são inferiores ao seu ponto intermédio de medida. As correlações dos itens com o total da escala apresentam todas valores muito superiores a .30 e a exclusão de cada item não provoca um aumento no valor do  $\alpha$  de Cronbach. O Questionário de Saúde Geral apresenta um valor de  $\alpha$  de Cronbach de .911, apresentando consistência interna adequada.

**Tabela 25.** Estatísticas, correlações item-total e alterações no  $\alpha$  por exclusão do item para os itens da Escala de Afetividade Positiva e Negativa – PANAS e alfa de Cronbach para as suas dimensões

Dimensões	M	DP	Correlação item-total	$\alpha$ com exclusão do item
<b>Afetividade Positiva</b>				
1. Interessado/a	3.40	1.039	.601	.867
3. Estimulado/a	2.95	1.079	.606	.866
5. Forte	3.11	1.205	.647	.863
9. Entusiasmado/a	2.91	1.191	.683	.860
10. Orgulhoso/a	2.88	1.346	.553	.870
12. Atento/a	3.60	1.069	.601	.866
14. Inspirado/a	2.91	1.170	.674	.861
16. Decidido/a	3.40	1.087	.666	.862
17. Atencioso/a	3.65	1.030	.575	.868
19. Ativo/a	3.38	1.121	.697	.860
21. Emocionado/a	3.18	1.262	.225	.892
n=311 válidos			$\alpha=.878$	
<b>Afetividade Negativa</b>				
2. Afrito/a	2.59	1.254	.580	.855
4. Aborrecido/a	2.58	1.209	.570	.856
6. Culpado/a	1.68	1.067	.426	.865
7. Assustado/a	2.14	1.278	.576	.856
8. Hostil	1.88	1.082	.375	.868
11. Irritável	2.39	1.284	.647	.850
13. Envergonhado/a	1.97	1.164	.480	.862
15. Nervoso/a	2.83	1.325	.663	.849
18. Agitado/a inquieto/a	2.65	1.296	.632	.851
20. Medroso/a	2.16	1.183	.610	.853
22. Magoado/a	2.68	1.427	.640	.851
N=323 válidos			$\alpha=.868$	

Relativamente à Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido, verificamos de acordo com a Tabela 28 que os valores médios dos itens das dimensões Suporte Social – Família, Suporte Social – Amigos e Suporte Social - Outros Significativos apresentam todos valores superiores ao seu ponto intermédio de medida, embora menos elevados para os itens da dimensão Amigos. As correlações dos itens com o total de cada uma das dimensões apresentam sempre valores muito superiores a .30 e a exclusão de cada item não provoca um aumento relevante no valor do  $\alpha$  de Cronbach para cada dimensão.

**Tabela 26.** Estatísticas, correlações item-total e alterações no  $\alpha$  por exclusão do item para os itens da Escala de Procura Intensiva de Emprego e alfa de Cronbach para a Escala

n=351 válidos	M	DP	Correlação item-total	$\alpha$ com exclusão do item
1. Leu anúncios/classificados em jornais ou consultou informação de associações profissionais	3.01	1.219	.621	.862
2. Elaborou/efetuou uma revisão ao seu Curriculum	2.61	1.164	.668	.858
3. Leu um livro ou artigo sobre a procura/obtenção ou mudança de emprego	2.38	1.183	.552	.869
4. Entregou, enviou ou encaminhou o seu Curriculum para potenciais empregadores	2.90	1.323	.757	.847
5. Preencheu um pedido/proposta de emprego/entregou uma carta	2.51	1.319	.739	.849
6. Contactou uma agência de emprego, Instituto do Emprego e Formação Profissional ou outro serviço de procura de emprego (como empresas de trabalho temporário)	3.02	1.294	.639	.860
7. Utilizou a Internet (WWW ou Wordwide Web) ou outros serviços de computador para localizar vagas/oportunidades de emprego	2.86	1.486	.668	.858
8. Consultou o Diário da República	1.70	1.088	.440	.879
			$\alpha=.876$	

A dimensão Suporte Social – Família apresenta um valor de  $\alpha$  de Cronbach de .934, a dimensão Suporte Social – Amigos apresenta um valor de  $\alpha$  de Cronbach de .942 e a dimensão Suporte Social - Outros Significativos apresenta um valor de  $\alpha$  de Cronbach de .886, apresentando todas uma consistência interna adequada. As correlações dos itens com o total de cada dimensão apresentam todas valores muito superiores a .30 e a exclusão de cada item não provoca um aumento relevante no valor do  $\alpha$  de Cronbach para cada uma das dimensões. A Escala Global de Suporte Social apresenta um valor de  $\alpha$  de Cronbach de .928, também com consistência interna adequada.

Note-se que se verificam valores omissos para todas as Escalas estudadas (Tabela 29), o que pode ser verificado pelo valor de n para cada variável. Na amostra, em termos de amplitude todas as escalas variam entre os valores mínimo e máximo possíveis para as escalas.

**Tabela 27.** Estatísticas, Correlações Item-Total e Alterações no  $\alpha$  por exclusão do item para os itens do Questionário de Saúde Geral e alfa de Cronbach para a Escala

n=347 válidos			Correlação	$\alpha$ com exclusão
	M	DP	item-total	do item
1. Ultimamente tem conseguido concentrar-se no que faz?	2.38	.797	.587	.906
2. Ultimamente tem perdido muitas horas de sono por estar preocupado/a?	2.51	1.015	.619	.906
3. Ultimamente tem sentido que tem um papel importante nas coisas em que se envolve?	1.98	.713	.516	.909
4. Ultimamente tem-se sentido capaz de tomar decisões?	2.11	.673	.604	.906
5. Ultimamente tem-se sentido constantemente sob pressão?	2.40	1.047	.710	.901
6. Ultimamente tem sentido que não consegue ultrapassar as suas dificuldades?	2.22	.939	.711	.901
7. Ultimamente tem sentido prazer nas suas atividades diárias?	2.24	.777	.638	.904
8. Ultimamente tem sido capaz de enfrentar os seus problemas?	2.19	.729	.653	.904
9. Ultimamente tem-se sentido triste ou deprimido/a?	2.33	1.066	.736	.899
10. Ultimamente tem perdido confiança em si próprio/a?	1.89	1.015	.759	.898
11. Ultimamente tem-se considerado uma pessoa sem valor?	1.67	.989	.642	.904
12. Apesar de tudo, tem-se sentido razoavelmente feliz?	2.20	.763	.614	.905
			$\alpha=.911$	

Para os dados válidos, a Escala de Insegurança Alimentar apresenta um valor médio de  $M = 1.99$  (bastante inferior ao ponto intermédio da escala) com uma dispersão de valores de  $DP = 2.43$ ; a Escala de Insegurança Alimentar com filhos no agregado familiar apresenta um valor médio de  $M = 2.62$  (bastante inferior ao ponto intermédio da escala) com uma dispersão de valores de  $DP = 3.40$ ; a Escala de Satisfação com a Vida apresenta um valor médio de  $M = 2.66$  (inferior ao ponto intermédio da escala) com uma dispersão de valores de  $DP = 1.05$ ; a Escala de Dificuldades financeiras apresenta um valor médio de  $M = 2.84$  (inferior ao ponto intermédio da escala) com uma dispersão de valores de  $DP = 1.09$ ; quanto à Escala PANAS de Afetividade Positiva e Negativa, a dimensão Afetividade Positiva apresenta um valor médio de  $M = 3.21$  (superior ao ponto intermédio da escala) com uma dispersão de valores de  $DP = .77$ .

**Tabela 28.** Estatísticas, correlações item-total e alterações no  $\alpha$  por exclusão do item para os itens da Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido e alfa de Cronbach para as suas dimensões

Dimensões	M	DP	Correlação item-total	$\alpha$ com exclusão do item
<b>Suporte Social - Família</b>				
3. A minha família tenta ajudar-me verdadeiramente	5.44	1.852	.885	.919
4. Tenho a ajuda emocional e o apoio que necessito da minha família	5.34	1.847	.897	.915
8. Posso falar dos meus problemas com a minha família	5.27	1.856	.827	.937
11. A minha família está disponível para me ajudar a tomar decisões	5.23	1.930	.848	.931
N=346 válidos			$\alpha=.934$	
<b>Suporte Social - Amigos</b>				
6. Os meus amigos realmente procuram ajudar-me	4.57	1.849	.854	.926
7. Posso contar com os meus amigos quando algo corre mal	4.49	1.898	.873	.919
9. Tenho amigos com quem posso partilhar as minhas alegrias e tristezas	4.82	1.900	.845	.928
12. Posso falar dos meus problemas com os meus amigos	4.50	1.921	.870	.920
N=347 válidos			$\alpha=.942$	
<b>Suporte Social - Outros Significativos</b>				
1. Há uma pessoa especial que se encontra próximo quando necessito	5.51	1.684	.751	.853
2. Há uma pessoa especial com quem posso partilhar as minhas alegrias e tristezas	5.63	1.559	.791	.841
5. Tenho uma pessoa que é verdadeiramente fonte de conforto para mim	5.59	1.773	.730	.862
10. Há uma pessoa especial na minha vida que se preocupa com os meus sentimentos	5.61	1.781	.740	.858
N=347 válidos			$\alpha=.886$	
<b>Suporte Social - Total</b>				
N=337 válidos			$\alpha=.928$	

A dimensão Afetividade Negativa apresenta um valor médio de  $M = 2.32$  (inferior ao ponto intermédio da escala) com uma dispersão de valores de  $DP = .81$ ; a Escala de Procura Intensiva de Emprego apresenta um valor médio de  $M = 2.62$  (inferior ao ponto intermédio da escala) com uma dispersão de valores de  $DP = .93$ ; a Escala de Saúde Geral apresenta um valor médio de  $M = 2.18$  (inferior ao ponto intermédio da escala) com uma dispersão de valores de  $DP = .63$ ; a Escala de Suporte Social - Total apresenta um valor médio de  $M = 5.15$  (bastante superior ao ponto intermédio da escala) com uma dispersão de valores de  $DP = 1.36$ ; a dimensão Família apresenta um valor médio de  $M = 5.32$  com uma dispersão de valores de  $DP = 1.73$ , a dimensão Amigos apresenta um valor médio de  $M = 4.60$  com uma dispersão de valores de  $DP = 1.75$ .

A dimensão Outros Significativos apresenta um valor médio de  $M = 5.58$  com uma dispersão de valores de  $DP = 1.47$ , em que todos os valores médios são superiores ao ponto intermédio da escala.

**Tabela 29.** Estatística descritiva para as Escalas usadas na investigação

	n	M	DP	Amplitude
IA - Escala de Insegurança Alimentar	337	1.99	2.43	0-8
IAf- Escala de Insegurança Alimentar com filhos no agregado familiar	143	2.62	3.40	0-14
Satisfação com a Vida	353	2.66	1.05	1-5
Dificuldades financeiras	351	2.84	1.09	1-5
Afetividade Positiva	311	3.21	.77	1-5
Afetividade Negativa	323	2.32	.81	1-5
Procura Intensiva de Emprego	345	2.62	.93	1-5
Saúde Geral	347	2.18	.63	1-4
Suporte Social - Total	355	5.15	1.36	1-7
Suporte Social - Família	346	5.32	1.73	1-7
Suporte Social - Amigos	347	4.60	1.75	1-7
Suporte Social - Outros Significativos	347	5.58	1.47	1-7

A idade foi recodificada em quatro categorias, de acordo com a Tabela 30.

**Tabela 30.** Análise descritiva da idade (categorias)

	N	%
40 a 44 anos	117	33.3
45 a 49 anos	72	20.5
50 a 54 anos	80	22.8
55 a 65 anos	82	23.4
Total	351	100.0

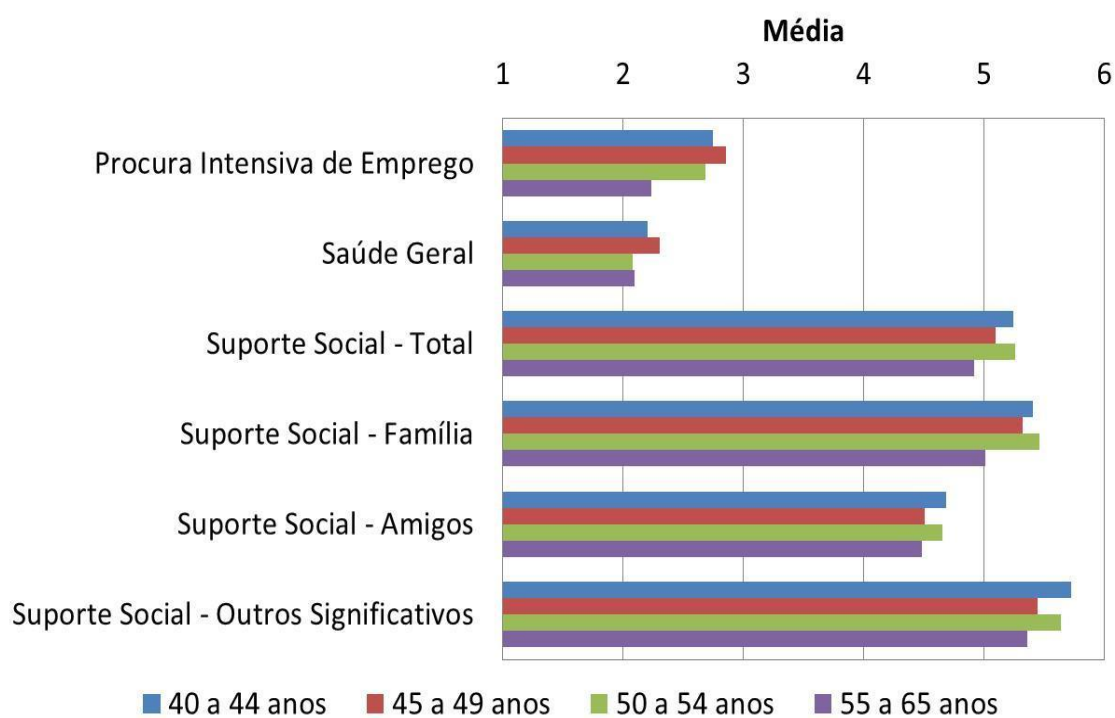
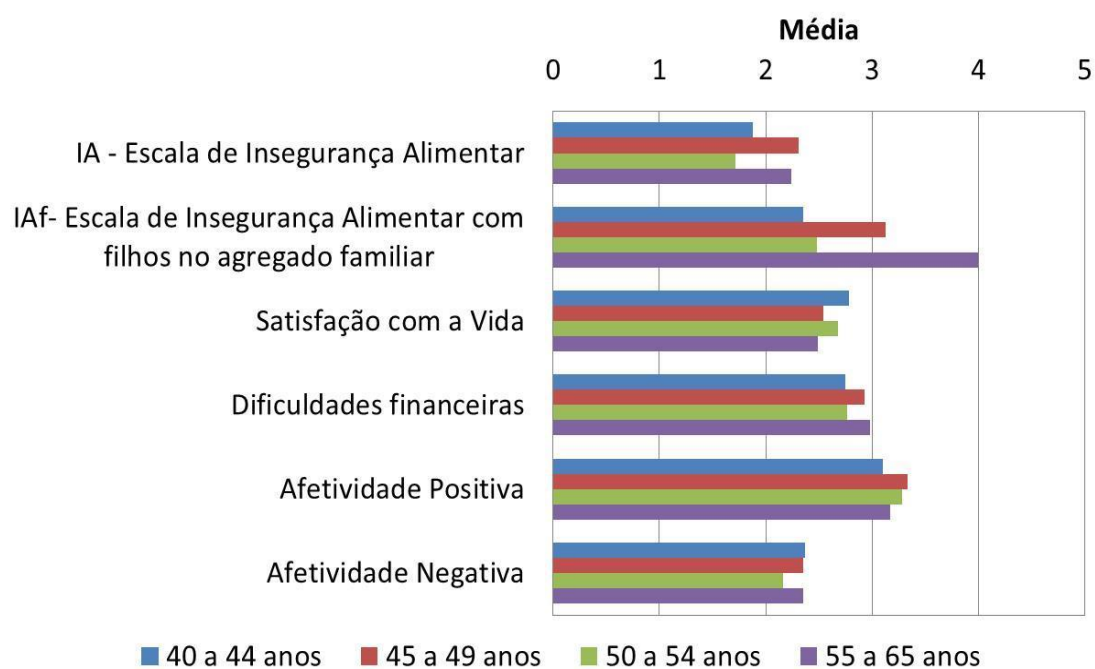
Após a recodificação da variável idade nas categorias 40 a 44 anos, 45 a 49 anos, 50 a 54 anos e 55 a 65 anos, passaremos à análise estatística descritiva e testes ANOVA das pontuações nas Escalas em função destas categorias.

De acordo com a Figura 20 verificam-se diferenças significativas em função da idade das participantes na Escala de Procura Intensiva de Emprego ( $F = 7.210$ ,  $p < .001$ ). Para as restantes escalas e dimensões observam-se as diferenças ilustradas, mas que não são estatisticamente significativas.

**Tabela 31.** Estatística descritiva e testes ANOVA: pontuações nas Escalas em função da idade

	Idade	N	M	DP	F	p
Escala de Insegurança Alimentar	40 a 44 anos	114	1.88	2.19	1.030	.379
	45 a 49 anos	64	2.31	2.59		
	50 a 54 anos	74	1.72	2.36		
	55 a 65 anos	76	2.24	2.66		
Escala de Insegurança Alimentar com filhos no agregado familiar	40 a 44 anos	69	2.35	3.11	.972	.408
	45 a 49 anos	32	3.13	3.97		
	50 a 54 anos	27	2.48	3.04		
	55 a 65 anos	11	4.00	4.38		
Satisfação com a Vida	40 a 44 anos	115	2.78	1.12	1.476	.221
	45 a 49 anos	71	2.54	1.01		
	50 a 54 anos	77	2.68	1.09		
	55 a 65 anos	79	2.49	.95		
Dificuldades financeiras	40 a 44 anos	113	2.75	1.03	.972	.406
	45 a 49 anos	71	2.92	1.14		
	50 a 54 anos	77	2.76	1.05		
	55 a 65 anos	79	2.98	1.15		
Afetividade Positiva	40 a 44 anos	104	3.10	.81	1.422	.237
	45 a 49 anos	62	3.33	.76		
	50 a 54 anos	66	3.28	.74		
	55 a 65 anos	71	3.17	.74		
Afetividade Negativa	40 a 44 anos	105	2.37	.83	1.101	.349
	45 a 49 anos	67	2.35	.85		
	50 a 54 anos	71	2.16	.76		
	55 a 65 anos	72	2.35	.76		
Procura Intensiva de Emprego	40 a 44 anos	113	2.75	.90	7.210	<.001
	45 a 49 anos	68	2.85	.92		
	50 a 54 anos	74	2.68	.89		
	55 a 65 anos	80	2.23	.90		
Saúde Geral	40 a 44 anos	115	2.20	.64	2.120	.098
	45 a 49 anos	67	2.30	.70		
	50 a 54 anos	75	2.08	.62		
	55 a 65 anos	79	2.09	.53		
Suporte Social - Total	40 a 44 anos	116	5.25	1.31	1.139	.333
	45 a 49 anos	70	5.10	1.49		
	50 a 54 anos	78	5.26	1.42		
	55 a 65 anos	80	4.92	1.31		
Suporte Social - Família	40 a 44 anos	114	5.41	1.60	1.070	.362
	45 a 49 anos	69	5.32	1.88		
	50 a 54 anos	77	5.46	1.65		
	55 a 65 anos	76	5.01	1.84		
Suporte Social - Amigos	40 a 44 anos	113	4.69	1.77	.297	.828
	45 a 49 anos	70	4.51	1.71		
	50 a 54 anos	77	4.65	1.80		
	55 a 65 anos	76	4.48	1.70		
Suporte Social - Outros Significativos	40 a 44 anos	114	5.73	1.37	1.162	.324
	45 a 49 anos	70	5.44	1.70		
	50 a 54 anos	77	5.64	1.44		
	55 a 65 anos	76	5.36	1.46		

**Figura 20.** Gráfico de médias: Pontuações nas Escalas em função da idade das participantes



O estado civil foi recodificado de acordo com a Tabela 32, agregando as categorias de casada e união de facto.



**Tabela 32.** *Análise descritiva do estado civil*

	n	%
solteiro	74	20.6
casado ou união de facto	204	56.7
viúvo	17	4.7
divorciado	65	18.1
Total	360	100.0

Segundo a Tabela 33, verificam-se diferenças significativas entre os estados civis para a Escala de Insegurança Alimentar ( $F = 3.074, p < .05$ ) e a Escala de Insegurança Alimentar com filhos no agregado familiar ( $F = 2.869, p < .05$ ), que apresentam ambos valores superiores para divorciadas e inferiores para casadas/ união de facto. A Escala de Satisfação com a Vida ( $F = 4.482, p < .01$ ) apresenta valores superiores para casadas/ união de facto e inferiores para divorciadas e viúvas. A Escala de Dificuldades financeiras ( $F = 8.212, p < .001$ ), que apresenta valores superiores para divorciadas e inferiores para casadas/ união de facto. A dimensão Afetividade Negativa da Escala PANAS ( $F = 3.344, p < .05$ ) apresenta valores inferiores para casadas/união de facto. A Escala de Procura Intensiva de Emprego ( $F = 3.080, p < .05$ ) apresenta valores superiores para divorciadas e solteiras e inferiores para casadas/ união de facto. A Escala de Saúde Geral ( $F = 3.232, p < .05$ ) apresenta valores superiores para divorciadas, uma vez que a escala é invertida. A Escala de Suporte Social Total ( $F = 2.933, p < .05$ ) apresenta valores superiores para casadas/ união de facto e inferiores para divorciadas. A Escala de Suporte Social – dimensão Família ( $F = 3.538, p < .05$ ) apresenta valores superiores para casadas/ união de facto e inferiores para solteiras. A Escala de Suporte Social – dimensão Outros Significativos ( $F = 3.844, p < .01$ ) apresenta valores superiores para casadas/ união de facto e inferiores para viúvas e divorciadas.

Para a dimensão Afetividade Positiva da Escala PANAS e a Escala de Suporte Social – dimensão Amigos observam-se as diferenças indicadas, mas que não são estatisticamente significativas.

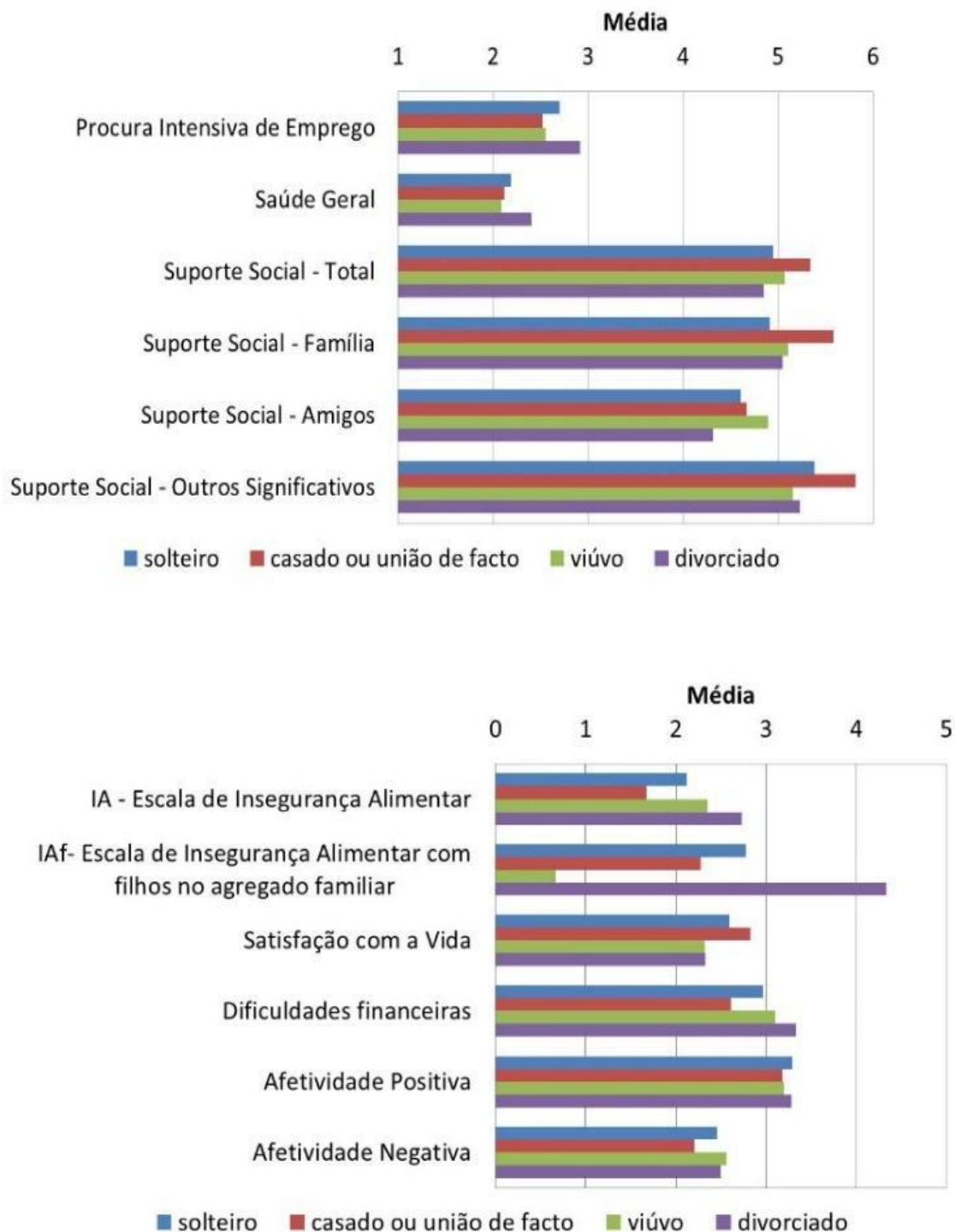
**Tabela 33.** Estatística descritiva e testes ANOVA: pontuações nas Escalas em função do estado civil

	Estado civil	n	M	DP	F	p
Escala de Insegurança Alimentar	solteiro	67	2.12	2.45	3.074	.028
	casado/ UF	196	1.67	2.35		
	viúvo	17	2.35	2.76		
	divorciado	55	2.73	2.45		
Escala de Insegurança Alimentar com filhos no agregado familiar	solteiro	27	2.78	3.69	2.869	.039
	casado/ UF	88	2.27	3.28		
	viúvo	6	.67	.82		
	divorciado	21	4.33	3.50		
Satisfação com a Vida	solteiro	74	2.59	1.05	4.482	.004
	casado/ UF	197	2.82	1.04		
	viúvo	17	2.32	.91		
	divorciado	63	2.32	1.05		
Dificuldades financeiras	solteiro	73	2.96	1.13	8.212	<.001
	casado/ UF	199	2.61	1.01		
	viúvo	17	3.10	1.05		
	divorciado	60	3.33	1.14		
Afetividade Positiva	solteiro	67	3.29	.85	.436	.727
	casado/ UF	174	3.18	.71		
	viúvo	15	3.19	.85		
	divorciado	53	3.28	.83		
Afetividade Negativa	solteiro	65	2.46	.91	3.344	.020
	casado/ UF	184	2.20	.73		
	viúvo	16	2.56	.99		
	divorciado	56	2.50	.85		
Procura Intensiva de Emprego	solteiro	72	2.70	.95	3.080	.028
	casado/ UF	193	2.52	.87		
	viúvo	17	2.55	1.13		
	divorciado	61	2.92	.95		
Saúde Geral	solteiro	72	2.19	.69	3.232	.023
	casado/ UF	199	2.12	.60		
	viúvo	15	2.08	.40		
	divorciado	59	2.40	.68		
Suporte Social - Total	solteiro	70	4.95	1.45	2.933	.034
	casado/ UF	201	5.34	1.23		
	viúvo	17	5.08	1.26		
	divorciado	65	4.85	1.56		
Suporte Social - Família	solteiro	69	4.91	1.94	3.538	.015
	casado/ UF	195	5.59	1.54		
	viúvo	17	5.10	1.91		
	divorciado	63	5.05	1.88		
Suporte Social - Amigos	solteiro	70	4.61	1.91	.840	.473
	casado/ UF	194	4.67	1.68		
	viúvo	17	4.90	1.61		
	divorciado	64	4.31	1.80		
Suporte Social - Outros Significativos	solteiro	68	5.39	1.59	3.844	.010
	casado/ UF	198	5.82	1.29		
	viúvo	16	5.16	1.49		
	divorciado	63	5.23	1.71		

Nota. UF – União de Facto

A Figura 21 ilustra a Pontuações relativas das Escalas em função do estado civil das participantes.

**Figura 21.** Gráfico de Médias: Pontuações nas Escalas em função do estado civil



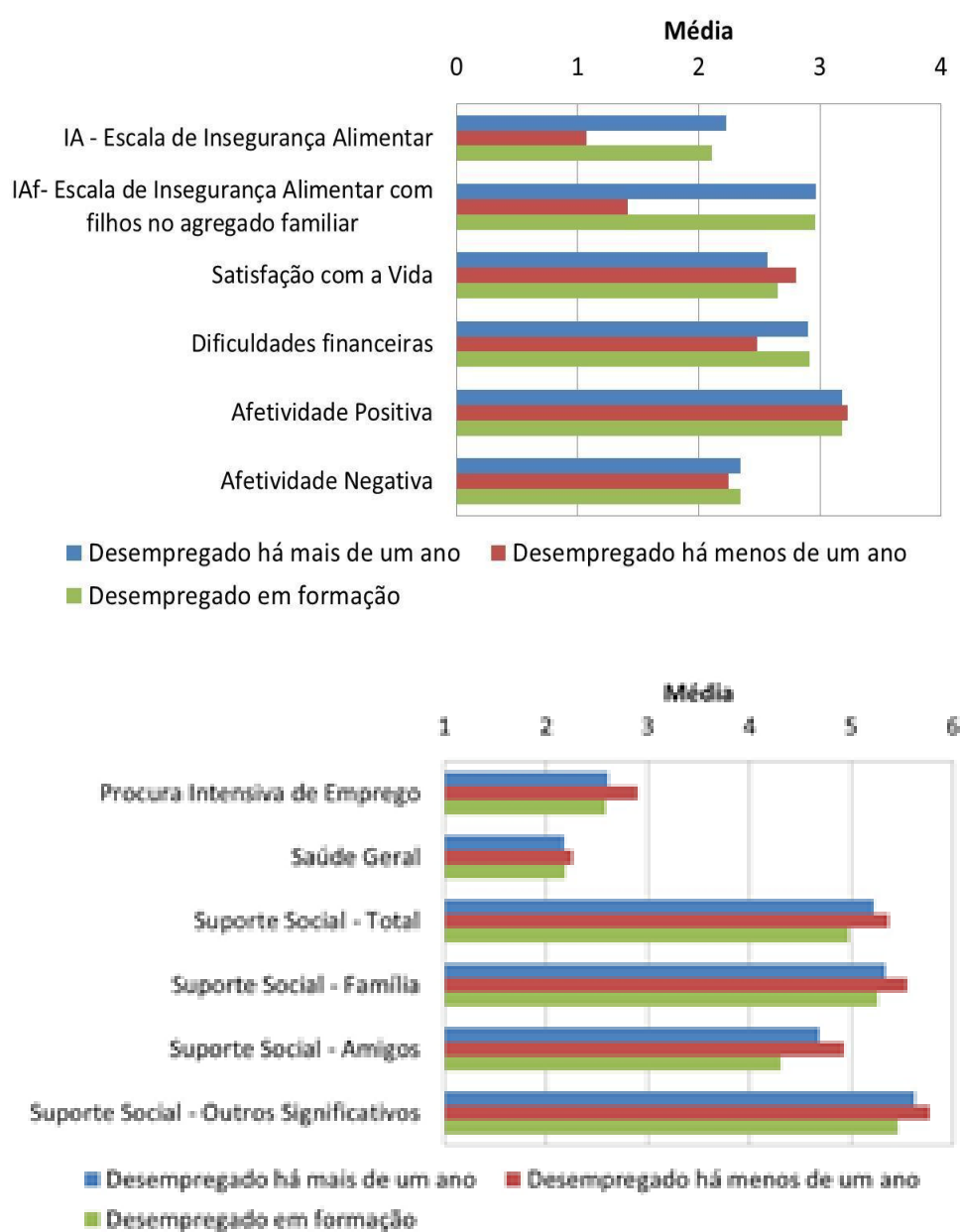
Em virtude das categorias desempregada voluntária e outra apresentarem muito poucas observações, foram retiradas desta análise, tendo a Situação Profissional sido recodificada de acordo com a Tabela 34.

**Tabela 34. Análise Descritiva da Situação Profissional**

	n	%
Desempregado há mais de um ano	145	42.0
Desempregado há menos de um ano	59	17.1
Desempregado em formação	141	40.9
Total	345	100.0

A Figura 22 ilustra as relações entre as Escalas e a Situação Profissional.

**Figura 22. Gráfico de Médias: Pontuações nas Escalas em função da situação profissional**



**Tabela 35.** Estatística descritiva e testes ANOVA: pontuações nas Escalas em função da situação profissional

	Desemprego	n	M	DP	F	p
Escala de Insegurança Alimentar	Mais de um ano	132	2.23	2.56	4.787	.009
	Menos de um ano	55	1.07	1.56		
	Em formação	133	2.11	2.54		
Escala de Insegurança Alimentar com filhos no agregado familiar	Mais de um ano	62	2.97	3.51	2.034	.135
	Menos de um ano	24	1.42	1.82		
	Em formação	50	2.96	3.83		
Satisfação com a Vida	Mais de um ano	140	2.57	.97	1.050	.351
	Menos de um ano	58	2.80	1.06		
	Em formação	139	2.65	1.14		
Dificuldades financeiras	Mais de um ano	139	2.90	1.05	3.881	.022
	Menos de um ano	57	2.48	.99		
	Em formação	138	2.92	1.11		
Afetividade Positiva	Mais de um ano	123	3.18	.81	.073	.930
	Menos de um ano	49	3.23	.88		
	Em formação	125	3.19	.67		
Afetividade Negativa	Mais de um ano	131	2.35	.81	.356	.701
	Menos de um ano	55	2.24	.80		
	Em formação	124	2.34	.80		
Procura Intensiva de Emprego	Mais de um ano	139	2.60	.95	2.600	.076
	Menos de um ano	58	2.89	.95		
	Em formação	131	2.58	.88		
Saúde Geral	Mais de um ano	136	2.17	.63	.388	.679
	Menos de um ano	58	2.26	.65		
	Em formação	136	2.18	.65		
Suporte Social - Total	Mais de um ano	143	5.22	1.37	2.004	.136
	Menos de um ano	58	5.36	1.29		
	Em formação	137	4.98	1.39		
Suporte Social - Família	Mais de um ano	140	5.34	1.76	.549	.578
	Menos de um ano	57	5.54	1.67		
	Em formação	132	5.26	1.68		
Suporte Social - Amigos	Mais de um ano	141	4.68	1.77	3.053	.049
	Menos de um ano	56	4.93	1.74		
	Em formação	133	4.30	1.72		
Suporte Social - Outros Significativos	Mais de um ano	142	5.62	1.39	1.002	.368
	Menos de um ano	57	5.77	1.49		
	Em formação	133	5.45	1.54		

De acordo com a Tabela 35, verificam-se diferenças significativas na Escala de Insegurança Alimentar ( $F = 4.787$ ,  $p < .01$ ) em função da situação de desemprego, que apresenta valores inferiores para desempregadas há menos de um ano. A Escala de Dificuldades financeiras ( $F = 3.881$ ,  $p < .05$ ) apresenta valores inferiores para desempregadas há menos de um ano. A Escala de Suporte Social – dimensão Amigos ( $F = 3.053$ ,  $p < .05$ ) apresenta valores superiores para desempregadas há menos de um ano e inferiores para desempregadas em formação.

Para as restantes escalas e dimensões observam-se as diferenças ilustradas, mas que não são estatisticamente significativas.

**Tabela 36.** *Análise descritiva da variável agregado familiar com menores de 18 anos*

	n	%
Não	200	55.4
Sim	161	44.6
Total	361	100.0

**Tabela 37.** *Estatística descritiva e testes t: pontuações nas Escalas em função do tipo de agregado familiar (ter ou não pessoas com menores de 18 anos)*

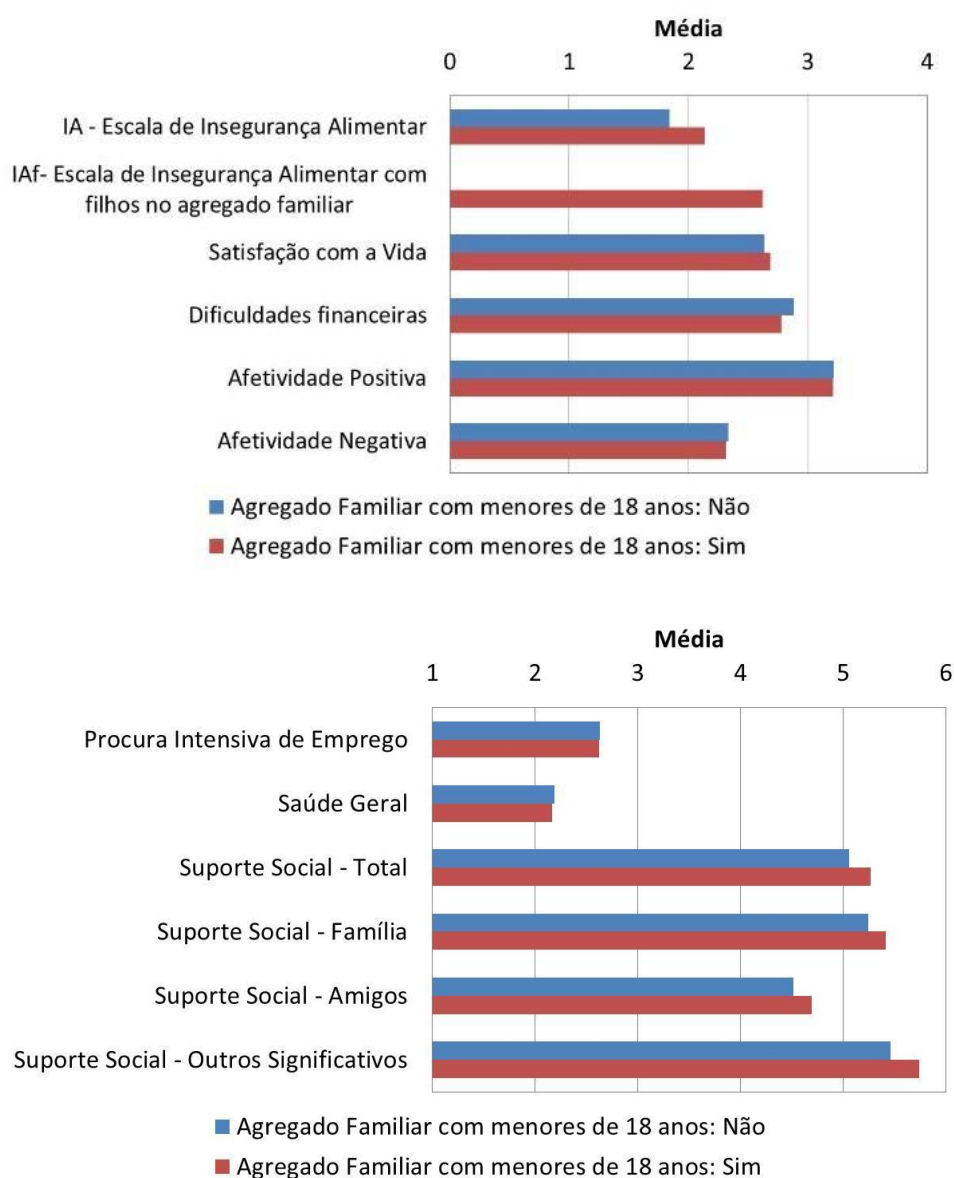
	Agregado com menores	n	M	DP	t	p
Escala de Insegurança Alimentar	Não	180	1.84	2.46	-1.113	.266
	Sim	156	2.13	2.39		
Escala de Insegurança Alimentar com filhos no agregado familiar	Não	0				
	Sim	143	2.62	3.40		
Satisfação com a Vida	Não	194	2.64	1.07	-.419	.675
	Sim	158	2.68	1.04		
Dificuldades financeiras	Não	192	2.88	1.12	.866	.387
	Sim	158	2.78	1.07		
Afetividade Positiva	Não	173	3.22	.74	.084	.933
	Sim	137	3.21	.82		
Afetividade Negativa	Não	179	2.33	.81	.207	.836
	Sim	143	2.31	.82		
Procura Intensiva de Emprego	Não	190	2.63	.96	.097	.923
	Sim	154	2.62	.87		
Saúde Geral	Não	191	2.19	.64	.320	.749
	Sim	155	2.17	.63		
Suporte Social - Total	Não	196	5.05	1.42	-1.441	.150
	Sim	158	5.26	1.28		
Suporte Social - Família	Não	190	5.24	1.73	-.912	.362
	Sim	155	5.41	1.73		
Suporte Social - Amigos	Não	193	4.52	1.82	-.921	.358
	Sim	153	4.69	1.65		
Suporte Social - Outros Significativos	Não	192	5.46	1.54	-1.752	.081
	Sim	154	5.74	1.37		

Foi criada uma variável designada Agregado Familiar com menores de 18 anos, com os resultados da Tabela 36.

Para as escalas e dimensões presentes na Tabela 37, observam-se diferenças que não se revelaram estatisticamente significativas em todas as variáveis.

Na Figura 23 observam-se as diferenças apresentadas na Tabela 38, mas que não são estatisticamente significativas.

**Figura 23.** Gráfico de Médias: Pontuações relativas das Escalas em função do tipo de agregado familiar (ter ou não pessoas com menos de 18 anos)



Na Tabela 38 verificam-se diferenças significativas entre o número de elementos do agregado familiar desempregados para a Escala de Insegurança Alimentar ( $F = 11.962$ ,  $p < .001$ ), que apresenta valores inferiores para um elemento do agregado familiar

desempregado. A Escala de Satisfação com a Vida ( $F = 4.013$ ,  $p < .05$ ) apresenta valores inferiores para dois elementos do agregado familiar desempregados. A Escala de Suporte Social Total ( $F = 3.866$ ,  $p < .05$ ) e a sua dimensão Família ( $F = 4.708$ ,  $p < .01$ ) apresentam valores superiores para um elemento do agregado familiar desempregado. Estes valores devem ser lidos, no entanto, com cautela, uma vez que o tamanho dos subgrupos em comparação é muito desigual, o que levanta problemas ao poder estatístico da comparação.

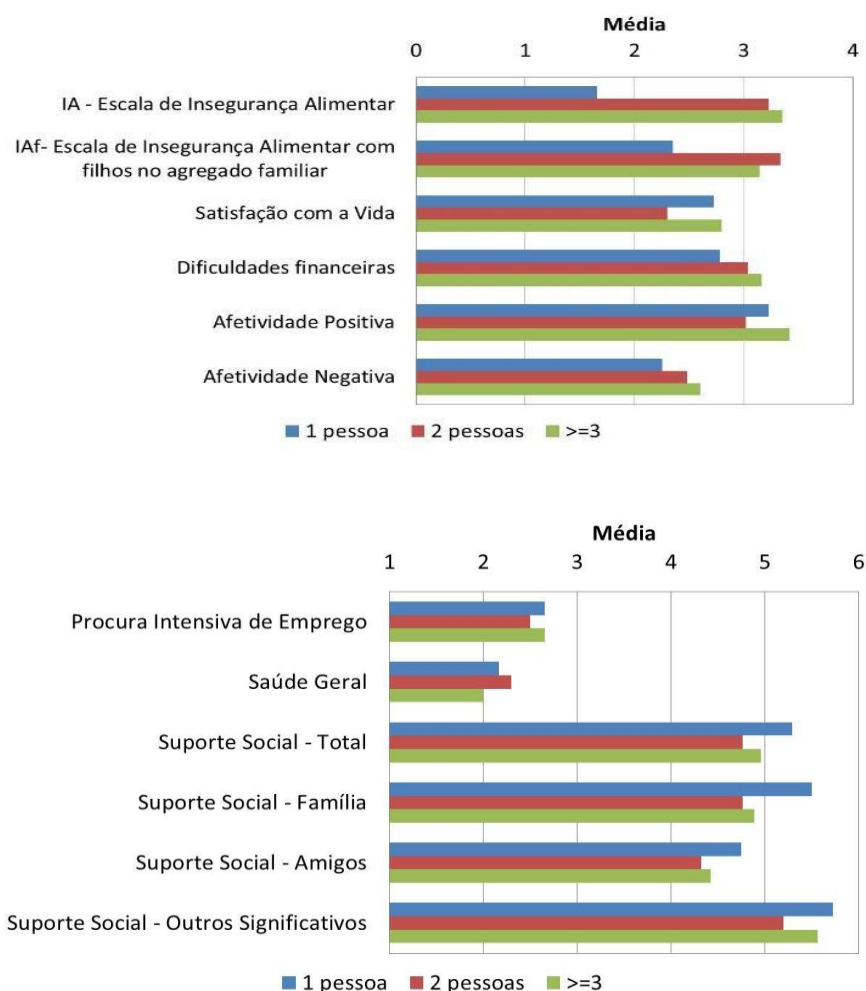
**Tabela 38.** Estatística Descritiva e Testes ANOVA: pontuações nas Escalas em função do número de elementos do agregado familiar desempregados

	N.º elementos desempregados	n	M	DP	F	p
Escala de Insegurança Alimentar	1 pessoa	240	1.66	2.18	11.962	<.001
	2 pessoas	53	3.23	2.91		
	≥3 pessoas	14	3.36	3.03		
Escala de Insegurança Alimentar com filhos no agregado familiar	1 pessoa	109	2.35	3.22	.813	.446
	2 pessoas	18	3.33	4.01		
	≥3 pessoas	7	3.14	2.61		
Satisfação com a Vida	1 pessoa	251	2.73	1.07	4.013	.019
	2 pessoas	56	2.30	.89		
	≥3 pessoas	13	2.80	1.20		
Dificuldades financeiras	1 pessoa	250	2.78	1.08	1.974	.141
	2 pessoas	55	3.04	.92		
	≥3 pessoas	14	3.17	1.32		
Afetividade Positiva	1 pessoa	221	3.23	.77	1.904	.151
	2 pessoas	46	3.02	.78		
	≥3 pessoas	13	3.42	.81		
Afetividade Negativa	1 pessoa	228	2.26	.80	2.575	.078
	2 pessoas	52	2.48	.68		
	≥3 pessoas	12	2.60	1.02		
Procura Intensiva de Emprego	1 pessoa	249	2.65	.91	.573	.565
	2 pessoas	52	2.50	1.04		
	≥3 pessoas	13	2.65	.89		
Saúde Geral	1 pessoa	249	2.16	.62	1.662	.191
	2 pessoas	54	2.30	.71		
	≥3 pessoas	14	1.99	.50		
Suporte Social - Total	1 pessoa	253	5.29	1.26	3.866	.022
	2 pessoas	56	4.76	1.51		
	≥3 pessoas	13	4.96	1.72		
Suporte Social - Família	1 pessoa	245	5.50	1.57	4.708	.010
	2 pessoas	55	4.76	2.03		
	≥3 pessoas	13	4.88	2.34		
Suporte Social - Amigos	1 pessoa	247	4.74	1.66	1.461	.234
	2 pessoas	54	4.32	1.83		
	≥3 pessoas	13	4.42	2.11		
Suporte Social - Outros Significativos	1 pessoa	247	5.72	1.39	3.077	.048
	2 pessoas	54	5.19	1.53		
	≥3 pessoas	13	5.56	1.43		



Na Figura 24 temos representadas pontuações nas Escalas em função do Número de Elementos do Agregado Familiar. Nela observam-se valores mais elevados na Escala de Insegurança Alimentar.

**Figura 24.** Gráfico de médias: pontuações nas Escalas em função do número de elementos do agregado familiar desempregados



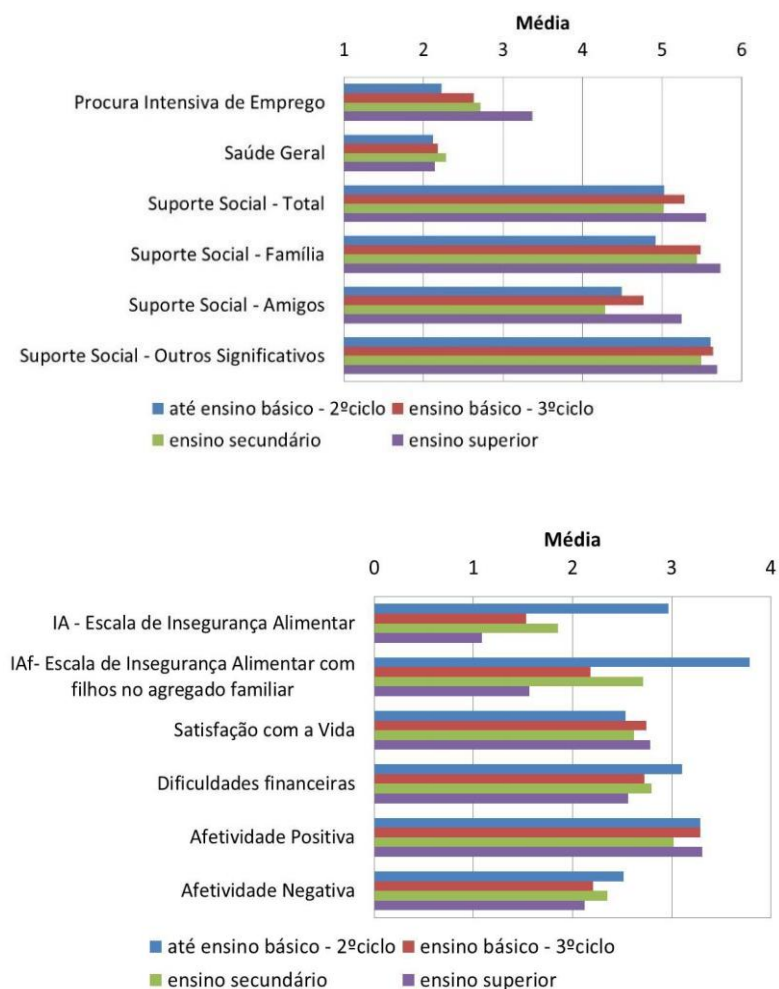
O nível de instrução foi recodificado de acordo com a Tabela 39, agregando as categorias com mais baixas habilitações, uma vez que as habilitações inferiores apresentam poucas observações.

**Tabela 39.** Análise descritiva do nível de instrução

	n	%
até ensino básico - 2ºciclo	103	29.2
ensino básico - 3ºciclo	118	33.4
ensino secundário	86	24.4
ensino superior	46	13.0
Total	353	100.0

Segundo os dados da Tabela 40, verificam-se diferenças significativas entre os níveis de instrução para a Escala de Insegurança Alimentar ( $F = 9.320, p < .001$ ), que tende a diminuir com o aumento do nível de instrução. A Escala de Dificuldades financeiras ( $F = 3.439, p < .05$ ) tende a diminuir com o aumento do nível de instrução. A dimensão Afetividade Negativa da Escala PANAS ( $F = 3.371, p < .05$ ) tende a diminuir com o aumento do nível de instrução. A Escala de Procura Intensiva de Emprego ( $F = 18.149, p < .001$ ) aumenta com o aumento do nível de instrução. A Escala de Suporte Social – dimensão Família ( $F = 3.117, p < .05$ ) aumenta com o aumento do nível de instrução. A Escala de Suporte Social – dimensão Amigos ( $F = 3.487, p < .05$ ) aumenta com o aumento do nível de instrução. Na Figura 25, para a Escala de Insegurança Alimentar com filhos no agregado familiar, a Escala de Satisfação com a Vida, a dimensão Afetividade Positiva da Escala PANAS, a Escala de Saúde Geral, a Escala de Suporte Social Total e a sua dimensão Outros Significativos observam-se as diferenças ilustradas, mas que não são estatisticamente significativas.

**Figura 25.** Gráfico de médias: pontuações nas Escalas em função do nível de instrução



**Tabela 40.** Estatística Descritiva e Testes ANOVA: pontuação nas Escalas em função do nível de instrução

	Nível de instrução	n	M	DP	F	p
Escala de Insegurança Alimentar	até EB- 2ºciclo	97	2.97	2.89	9.320	< .001
	EB 3ºciclo	105	1.53	2.04		
	ensino secundário	82	1.85	2.31		
	ensino superior	45	1.09	1.59		
Escala de Insegurança Alimentar com filhos no agregado familiar	até EB- 2ºciclo	38	3.79	4.29	2.597	.055
	EB 3ºciclo	50	2.18	3.01		
	ensino secundário	31	2.71	3.16		
	ensino superior	23	1.57	2.37		
Satisfação com a Vida	até EB- 2ºciclo	102	2.54	1.04	.938	.423
	EB 3ºciclo	114	2.74	1.08		
	ensino secundário	84	2.62	1.07		
	ensino superior	44	2.78	1.06		
Dificuldades financeiras	até EB- 2ºciclo	100	3.10	1.17	3.439	.017
	EB 3ºciclo	112	2.72	1.03		
	ensino secundário	85	2.80	1.04		
	ensino superior	45	2.56	1.07		
Afetividade Positiva	até EB- 2ºciclo	82	3.29	.75	2.475	.062
	EB 3ºciclo	102	3.29	.77		
	ensino secundário	81	3.02	.81		
	ensino superior	39	3.31	.71		
Afetividade Negativa	até EB- 2ºciclo	92	2.52	.87	3.371	.019
	EB 3ºciclo	103	2.21	.76		
	ensino secundário	79	2.35	.83		
	ensino superior	42	2.12	.73		
Procura Intensiva de Emprego	até EB- 2ºciclo	95	2.23	.84	18.419	< .001
	EB 3ºciclo	112	2.63	.84		
	ensino secundário	84	2.71	.91		
	ensino superior	45	3.37	.81		
Saúde Geral	até EB- 2ºciclo	97	2.11	.57	1.146	.331
	EB 3ºciclo	113	2.18	.67		
	ensino secundário	85	2.28	.68		
	ensino superior	44	2.14	.60		
Suporte Social - Total	até EB- 2ºciclo	101	5.03	1.38	2.255	.082
	EB 3ºciclo	116	5.28	1.30		
	ensino secundário	84	5.02	1.38		
	ensino superior	45	5.56	1.25		
Suporte Social - Família	até EB- 2ºciclo	97	4.91	2.03	3.117	.026
	EB 3ºciclo	114	5.48	1.60		
	ensino secundário	82	5.44	1.55		
	ensino superior	45	5.73	1.54		
Suporte Social - Amigos	até EB- 2ºciclo	97	4.49	1.92	3.487	.016
	EB 3ºciclo	115	4.76	1.69		
	ensino secundário	81	4.28	1.65		
	ensino superior	45	5.24	1.37		
Suporte Social - Outros Significativos	até EB- 2ºciclo	98	5.61	1.40	.255	.858
	EB 3ºciclo	114	5.64	1.34		
	ensino secundário	82	5.49	1.63		
	ensino superior	45	5.69	1.60		

Nota. EB – Ensino Básico

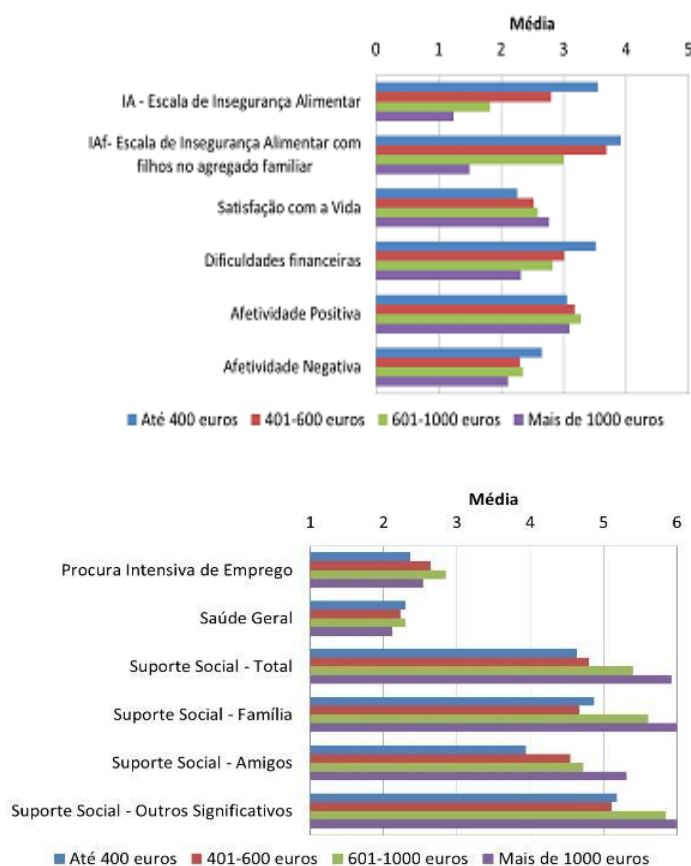
O Rendimento líquido do agregado familiar foi recodificado de acordo com a Tabela 41.

**Tabela 41.** *Análise descritiva do rendimento líquido do agregado familiar*

	n	%
Até 400 euros	49	25,7
401-600 euros	52	27,2
601-1000 euros	53	27,7
Mais de 1000 euros	37	19,4
Total	191	100.0

De acordo com a Tabela 42, verificam-se diferenças significativas entre as classes do Rendimento Líquido do Agregado Familiar para a Escala de Insegurança Alimentar ( $F = 6.338, p < .001$ ), que diminui com o aumento do rendimento. A Escala de Dificuldades financeiras ( $F = 10.259, p < .001$ ) diminui com o aumento do rendimento. A dimensão Afetividade Negativa da Escala PANAS ( $F = 2.361, p > .05$ ) tende a diminuir com o aumento do rendimento. A Escala de Suporte Social Total ( $F = 10.204, p < .001$ ) e as suas dimensões Família ( $F = 6.934, p < .001$ ), Amigos ( $F = 5.057, p < .01$ ) e Outros Significativos ( $F = 6.622, p < .001$ ) aumentam ou tendem a aumentar com o aumento do rendimento.

**Figura 26.** *Gráfico de médias: pontuações nas escalas em função do rendimento líquido do agregado familiar*



**Tabela 42.** *Análise descritiva e testes ANOVA: pontuações nas Escalas em função do rendimento líquido do agregado familiar*

	Rendimento líquido	n	M	DP	F	p
Escala de Insegurança Alimentar	Até 400 euros	41	3.58	2.87	6.338	< .001
	401-600 euros	49	2.79	2.74		
	601-1000 euros	52	1.82	2.22		
	Mais de 1000 euros	37	1.29	2.24		
Escala de Insegurança Alimentar com filhos no agregado familiar	Até 400 euros	11	4.09	4.39	2.008	.119
	401-600 euros	19	3.68	4.21		
	601-1000 euros	30	3.00	3.37		
	Mais de 1000 euros	25	1.52	2.63		
Satisfação com a Vida	Até 400 euros	49	2.24	.94	1.979	.119
	401-600 euros	51	2.52	1.11		
	601-1000 euros	52	2.58	1.16		
	Mais de 1000 euros	36	2.79	.96		
Dificuldades financeiras	Até 400 euros	48	3.53	1.11	10.259	< .001
	401-600 euros	51	3.01	1.04		
	601-1000 euros	52	2.82	1.00		
	Mais de 1000 euros	37	2.30	.96		
Afetividade Positiva	Até 400 euros	40	3.07	.83	.673	.570
	401-600 euros	47	3.18	.75		
	601-1000 euros	51	3.27	.75		
	Mais de 1000 euros	35	3.07	.82		
Afetividade Negativa	Até 400 euros	42	2.63	.90	2.361	.073
	401-600 euros	47	2.30	.75		
	601-1000 euros	50	2.35	.86		
	Mais de 1000 euros	33	2.15	.69		
Procura Intensiva de Emprego	Até 400 euros	44	2.38	.95	2.020	.113
	401-600 euros	49	2.64	.94		
	601-1000 euros	48	2.85	.92		
	Mais de 1000 euros	36	2.59	.81		
Saúde Geral	Até 400 euros	47	2.31	.63	.495	.686
	401-600 euros	49	2.23	.64		
	601-1000 euros	52	2.30	.62		
	Mais de 1000 euros	37	2.17	.53		
Suporte Social - Total	Até 400 euros	48	4.59	1.19	10.204	< .001
	401-600 euros	52	4.80	1.28		
	601-1000 euros	53	5.40	1.18		
	Mais de 1000 euros	36	5.86	1.01		
Suporte Social - Família	Até 400 euros	46	4.83	1.90	6.934	< .001
	401-600 euros	51	4.67	1.88		
	601-1000 euros	52	5.61	1.65		
	Mais de 1000 euros	35	6.13	1.00		
Suporte Social - Amigos	Até 400 euros	47	3.89	1.67	5.057	.002
	401-600 euros	51	4.55	1.58		
	601-1000 euros	53	4.73	1.72		
	Mais de 1000 euros	36	5.25	1.45		
Suporte Social - Outros Significativos	Até 400 euros	46	5.14	1.43	6.622	< .001
	401-600 euros	50	5.12	1.54		
	601-1000 euros	53	5.85	1.36		
	Mais de 1000 euros	36	6.22	1.08		

Para a Escala de Insegurança Alimentar com filhos no agregado familiar, a Escala de Satisfação com a Vida, a dimensão Afetividade Positiva da Escala PANAS, a Escala de

Procura Intensiva de Emprego e a Escala de Saúde Geral, observam-se as diferenças ilustradas na Figura 26, mas que não são estatisticamente significativas.

A análise da matriz de correlações (Tabela 43) permite-nos afirmar que a quase totalidade das correlações são significativas, apesar de algumas não serem fortes, e que apresentam valores positivos ou negativos consoante a relação seja direta ou inversa entre as variáveis relacionadas e no sentido esperado. As exceções às relações significativas verificam-se para as correlações com a dimensão da Afetividade Positiva da Escala PANAS e a Escala de Procura Intensiva de Emprego.

**Tabela 43.** Estudo da Relação entre Escalas

	IA	IAf	SV	DF	APos	ANeg	PIE	SG	SST	SSF	SSA	SSOS
IA	-											
IAf	.95**	-										
SV	-.44**	-.39**	-									
DF	.63**	.64**	-.57**	-								
APos	-.10	-.06	.29**	-.10	-							
ANeg	.39**	.45**	-.33**	.43**	-.08	-						
PIE	-.08	-.07	-.16**	.05	.11	.03	-					
SG	.32**	.37**	-.50**	.44**	-.38**	.52**	.29**	-				
SST	-.28**	-.33**	.36**	-.36**	.27**	-.33**	.01	-.41**	-			
SSF	-.30**	-.29**	.27**	-.31**	.21**	-.27**	.07	-.34**	.84**	-		
SSA	-.18**	-.21*	.31**	-.29**	.15*	-.29**	.02	-.30**	.79**	.45**	-	
SSOS	-.22**	-.26**	.33**	-.30**	.34**	-.27**	-.05	-.42**	.84**	.63**	.49**	-

\* p< .05

\*\* p< .01

*Nota.* Legenda: IA - Escala de Insegurança Alimentar; IAf- Escala de Insegurança Alimentar com filhos no agregado familiar; Satisfação com a Vida; Dificuldades financeiras; Afetividade Positiva; Afetividade Negativa; Procura Intensiva de Emprego; Saúde Geral; Suporte Social – Total; Suporte Social – Família; Suporte Social – Amigos; Suporte Social - Outros Significativos.

Após a análise da consistência interna e análise descritiva dos itens da escala passaremos de seguida à análise fatorial confirmatória das escalas.

### 6.3. Análise fatorial confirmatória das escalas

As análises apresentadas neste subcapítulo têm como objetivo validar as escalas utilizadas para a população em estudo a partir dos dados recolhidos para a amostra. Nesta investigação é utilizado o modelo refletivo, onde a relação de causalidade vai do construto

para os indicadores, ou seja, alterações no construto provocam alterações nos itens. Este modelo permite verificar se os itens são significativos e consistentes para medir os construtos, permitindo determinar a validade de cada construto. O método de estimação utilizado é o método da máxima verossimilhança (*Maximum Likelihood* - ML).

Para medir a qualidade do ajustamento, utilizam-se os valores de referência recomendados por Hair et al. (2010), Hu e Bentler (1999), Marôco (2010a), conforme apresentado na Tabela 44.

**Tabela 44.** Valores de Referência para a Avaliação do Ajustamento dos Modelos de Equações Estruturais

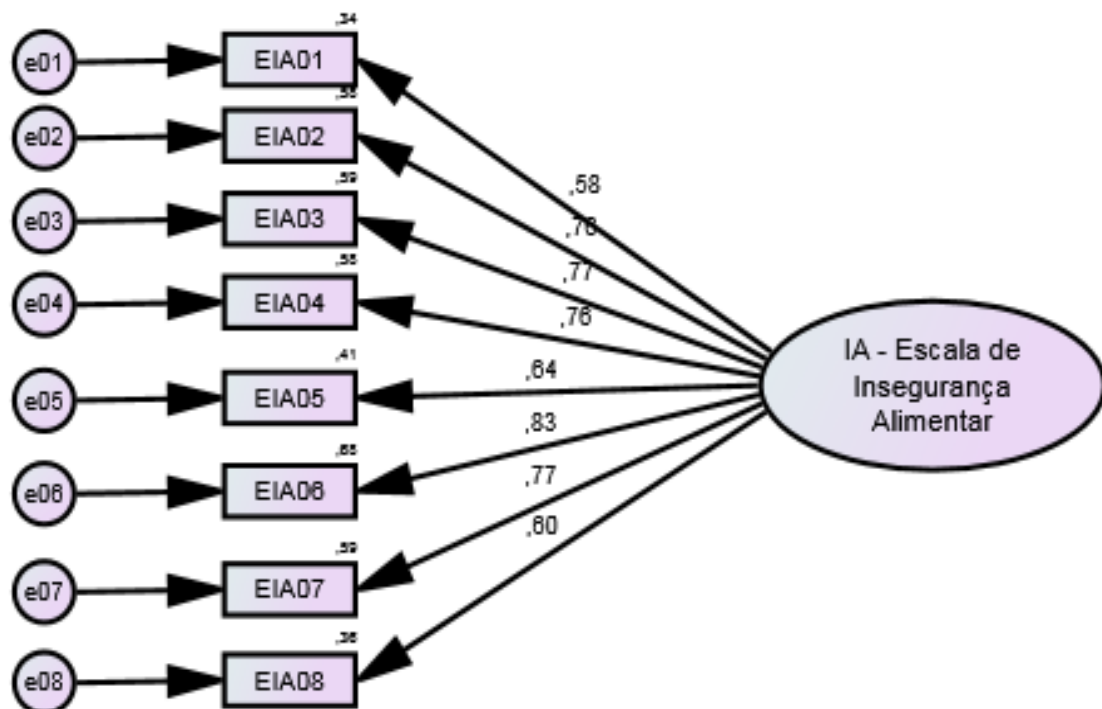
Índices de ajustamento	Valores recomendados
Índice absoluto: CMIN/DF $\chi^2$ /g.l.	$\leq 1$ ajustamento muito bom > 1 ajustamento bom > 2 ajustamento aceitável > 5 ajustamento inaceitável
Índice de discrepância: RMSEA (Root mean square error of approximation)	$\leq .05$ ajustamento muito bom > .05 ajustamento bom > .08 ajustamento aceitável > .1 ajustamento inaceitável
Índice relativo: TLI (Tucker-Lewis Index)	$\geq .95$ ajustamento muito bom $\geq .9$ ajustamento bom $\geq .8$ ajustamento aceitável < .8 ajustamento inaceitável
Índice relativo: CFI (Comparative fit index)	$\geq .95$ ajustamento muito bom $\geq .9$ ajustamento bom $\geq .8$ ajustamento aceitável < .8 ajustamento inaceitável

*Fonte.* Hair et al. (2010), Hu e Bentler (1999), Marôco (2010a).

Segundo Marôco (2010a), os índices absolutos permitem avaliar qualidade do modelo em si, não comparando com outros modelos. O CMIN/DF é um dos mais utilizados e resulta do quociente do qui-quadrado pelos graus de liberdade. Classifica-se muito bom se for igual ou inferior a 1, bom entre 1 e 2, aceitável entre 2 e 5 e inaceitável se for superior a 5. Segundo Marôco (2010a), os índices de discrepância populacional comparam o ajustamento do modelo obtido entre as médias e variâncias da amostra com as médias e variâncias que seriam obtidas da população. Segundo Hair et al. (2010), o RMSEA “é uma medida que tenta corrigir a tendência da estatística  $\chi^2$  a rejeitar modelos com amostras grandes ou grande número de variáveis observadas”. Este índice de ajustamento de modelo possibilita apurar um intervalo de confiança à volta de seu valor, para além da

estimativa pontual. Este intervalo de confiança do RMSEA é assimétrico à volta da estimativa pontual e varia em  $[0, +\infty [$  (Wang e Wang, 2012). O ajustamento classifica-se muito bom se a estimativa pontual do RMSEA for igual ou inferior a .05, bom entre .05 e .08, aceitável entre .08 e .1 e inaceitável se for superior a .1. Segundo Marôco (2010a), os índices relativos determinam a qualidade do modelo relativamente a um modelo independente bem como a um modelo saturado. Geralmente, usam-se o TLI (Tucker-Lewis Index) e o CFI (Comparative Fit Index). Quanto ao TLI, Hair et al. (2010) referem que existe uma associação de uma medida de parcimónia com um índice comparativo entre o modelo em estudo e o modelo basal. Classifica-se em muito bom se for igual ou superior a .95, bom entre .9 e .95, aceitável entre .8 e .9 e inaceitável se for inferior a .8. Já o CFI equipara o ajustamento do modelo em estudo com graus de liberdade com o ajustamento do modelo basal com graus de liberdade. Classifica-se muito bom se for igual ou superior a .95, bom entre .9 e .95, aceitável entre .8 e .9 e inaceitável se for inferior a .8.

**Figura 27.** Estimativas standardizadas do modelo para a Escala de Insegurança Alimentar



De acordo com a Tabela 45 e a Figura 27, verifica-se que todas as saturações das variáveis (itens) medidas na Escala são estatisticamente significativas ( $p < .001$ ).



**Tabela 45.** Saturação da Escala de Insegurança Alimentar e teste t

	Itens	Saturações		Erro padrão	t	p
		Não estandardizadas	Estandarizadas			
1	EIA01	.290	.584	.025	11.576	< .001
2	EIA02	.346	.764	.021	16.467	< .001
3	EIA03	.345	.768	.021	16.525	< .001
4	EIA04	.361	.763	.022	16.381	< .001
5	EIA05	.198	.643	.015	12.870	< .001
6	EIA06	.353	.828	.019	18.443	< .001
7	EIA07	.271	.765	.017	16.387	< .001
8	EIA08	.172	.603	.014	11.926	< .001

Segundo os dados presentes na Tabela 46, as medidas indicam um ajustamento aceitável do modelo proposto aos dados recolhidos se tivermos em conta os índices CFI (CFI = .883) embora considerem o ajustamento inaceitável se tivermos em conta o Qui-quadrado/g.l. ( $\chi^2$  /g.l. = 9.413), sendo este resultado afetado pela grande dimensão da amostra, o índice RMSEA (RMSEA = .153) e o índice TLI (TLI = .789).

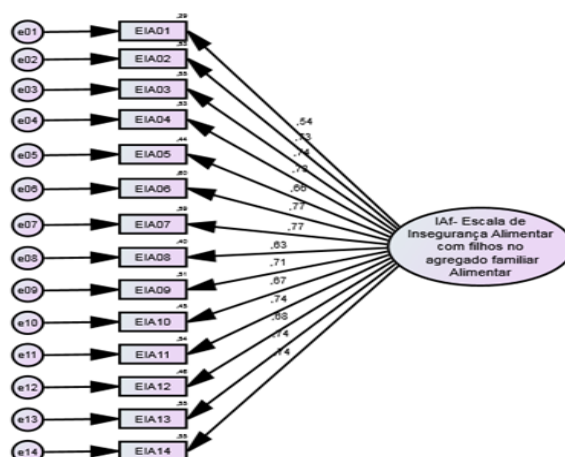
**Tabela 46.** Ajustamento do Modelo Estrutural para a Escala de Insegurança Alimentar

$\chi^2$ /g.l.	CFI	RMSEA	TLI
9.413	.883	.153	.789

*Nota.* CFI – Comparative fit index; RMSEA – Root mean square error of approximation; TLI – Tucker-Lewis Index

De acordo com a Tabela 47 e a Figura 29, verifica-se que todas as saturações das variáveis (itens) medidas na Escala são estatisticamente significativas ( $p < .001$ ).

**Figura 28.** Estimativas Estandarizadas do Modelo para a Escala de Insegurança Alimentar das mulheres com filhos no agregado familiar



**Tabela 47.** Saturações da Escala de Insegurança Alimentar das mulheres com filhos no agregado familiar e teste t

	Itens	Saturações		Erro padrão	t	p
		Não estandardizadas	Estandarizadas			
1	EIA01	.269	.543	.025	10.628	< .001
2	EIA02	.329	.727	.021	15.392	< .001
3	EIA03	.333	.740	.021	15.744	< .001
4	EIA04	.346	.731	.022	15.443	< .001
5	EIA05	.205	.664	.015	13.442	< .001
6	EIA06	.329	.773	.020	16.698	< .001
7	EIA07	.273	.771	.016	16.608	< .001
8	EIA08	.179	.631	.014	12.672	< .001
9	EIA09	.224	.713	.021	10.640	< .001
10	EIA10	.290	.671	.030	9.658	< .001
11	EIA11	.210	.737	.019	11.211	< .001
12	EIA12	.218	.676	.022	9.744	< .001
13	EIA13	.153	.740	.014	11.281	< .001
14	EIA14	.153	.740	.014	11.281	< .001

As medidas indicam um ajustamento inaceitável do modelo proposto aos dados recolhidos (Tabela 49) para todos os índices: o Qui-quadrado/g.l. ( $\chi^2$  /g.l. = 7.182), CFI (CFI = .792), o índice RMSEA (RMSEA = .131) e o índice TLI (TLI = .776).

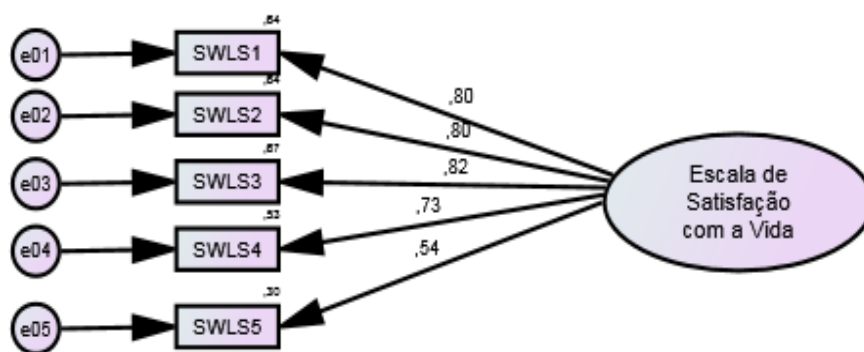
**Tabela 48.** Ajustamento do Modelo Estrutural para a Escala de Insegurança Alimentar das mulheres com filhos no agregado familiar

$\chi^2$ /g.l.	CFI	RMSEA	TLI
7.182	.792	.131	.776

*Nota.* CFI – Comparative fit index; RMSEA – Root mean square error of approximation; TLI – Tucker-Lewis Index

Segundo a Tabela 49 e a Figura 29, verifica-se que todas as saturações das variáveis (itens) medidas na Escala são estatisticamente significativas ( $p < .001$ ).

**Figura 29.** Estimativas Estandarizadas do Modelo para a Escala de Satisfação com a Vida



**Tabela 49.** Saturações da Escala de Satisfação com a Vida e Teste T

		Saturações					
	Itens	Não estandarizadas	Estandarizadas	Erro padrão	t	p	
1	SWLS1	1.027	.797	.060	17.164	< .001	
2	SWLS2	.968	.800	.056	17.242	< .001	
3	SWLS3	1.069	.818	.060	17.809	< .001	
4	SWLS4	1.006	.726	.067	15.071	< .001	
5	SWLS5	.797	.544	.076	10.434	< .001	

As medidas indicam um ajustamento muito bom do modelo proposto aos dados recolhidos (Tabela 50) se tivermos em conta os índices Qui-quadrado/g.l. ( $\chi^2/g.l. = .296$ ), CFI (CFI = .997), RMSEA (RMSEA = .000) e o índice TLI (TLI = 1.000).

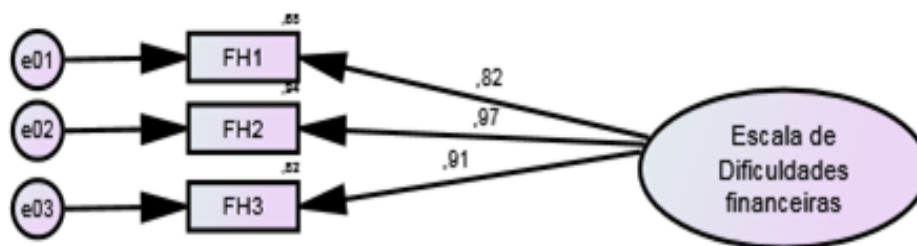
**Tabela 50.** Ajustamento do Modelo Estrutural para a Escala de Satisfação com a Vida

$\chi^2/g.l.$	CFI	RMSEA	TLI
.296	.997	.000	1.000

*Nota.* CFI – Comparative fit index; RMSEA – Root mean square error of approximation; TLI – Tucker-Lewis Index

De acordo com a Tabela 51 e a Figura 30, verifica-se que todas as saturações das variáveis (itens) medidas na Escala são estatisticamente significativas ( $p < .001$ ).

**Figura 30.** Estimativas Estandarizadas do Modelo para a Escala de Dificuldades Financeiras



**Tabela 51.** Saturações da Escala de Dificuldades Financeiras e Teste *t*

	Itens	Saturações		Erro padrão	t	p
		Não estandarizadas	Estandarizadas			
1	FH1	.970	.823	.052	18.726	< .001
2	FH2	1.125	.968	.047	24.155	< .001
3	FH3	1.047	.906	.048	21.593	< .001

De acordo com a Tabela 52, as medidas indicam um ajustamento muito bom do modelo proposto aos dados recolhidos se tivermos em conta os índices Qui-quadrado/g.l. ( $\chi^2/g.l. = .986$ ), CFI (CFI = 1.000), RMSEA (RMSEA = .063) e o índice TLI (TLI = 1.000).

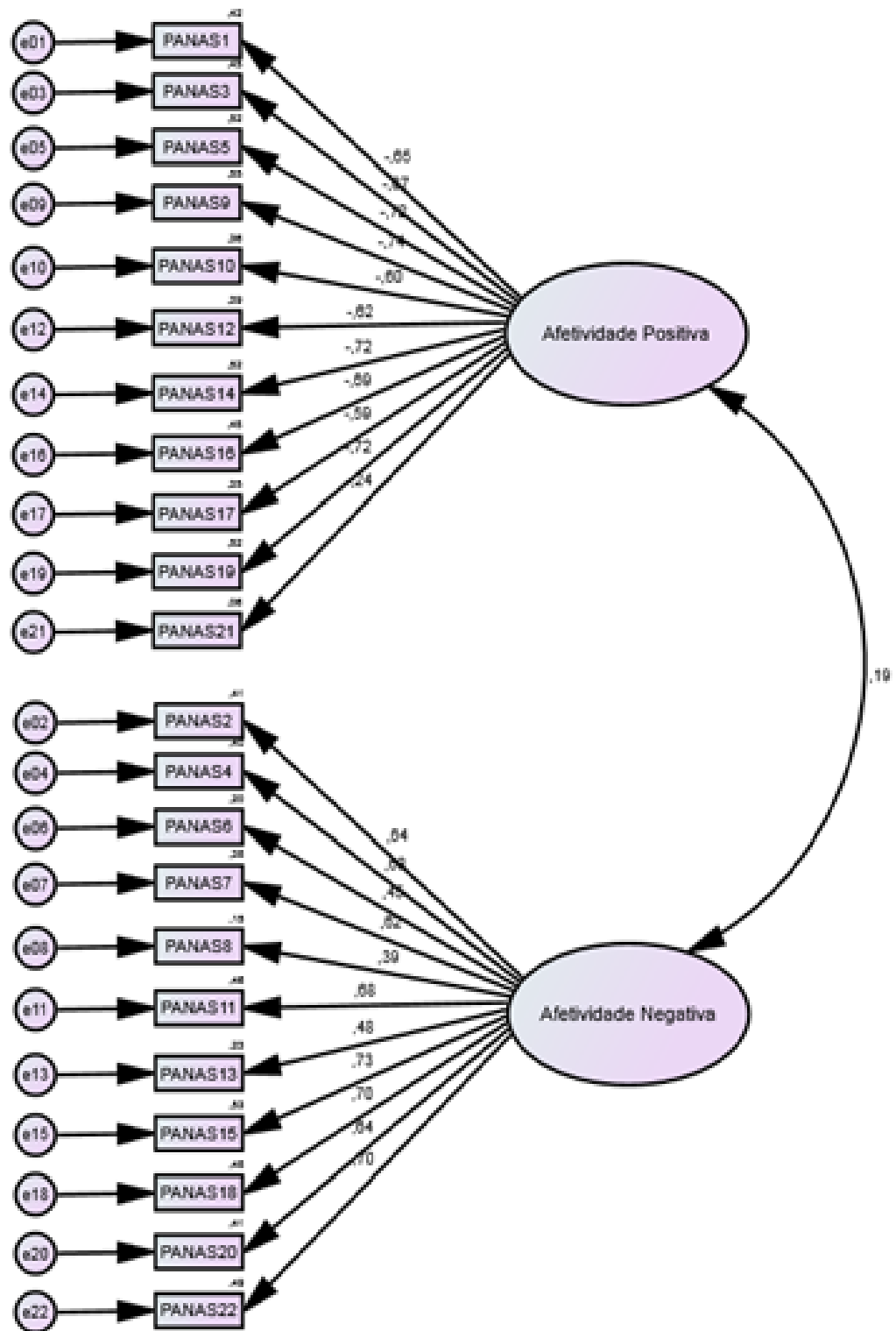
**Tabela 52.** Ajustamento do Modelo Estrutural para a Escala de Dificuldades Financeiras

$\chi^2/g.l.$	CFI	RMSEA	TLI
.986	1.000	.063	1.000

*Nota.* CFI – Comparative fit index; RMSEA – Root mean square error of approximation; TLI – Tucker-Lewis Index

Segundo a Tabela 53 e a Figura 31, verifica-se que todas as saturações das variáveis (itens) medidas na Escala são estatisticamente significativas ( $p < .001$ ).

**Figura 31.** Estimativas Estandarizadas do Modelo para a Escala de Afetividade Positiva e Negativa – PANAS



**Tabela 53.** *Saturações da Escala de Afetividade Positiva e Negativa – PANAS e Teste t*

	Itens	Saturações		Erro padrão	t	p
		Não estandardizadas	Estandarizadas			
1	PANAS1	-.691	-.650	.052	-13.189	< .001
2	PANAS3	-.721	-.669	.053	-13.557	< .001
3	PANAS5	-.877	-.722	.058	-15.194	< .001
4	PANAS9	-.887	-.743	.056	-15.808	< .001
5	PANAS10	-.793	-.596	.067	-11.836	< .001
6	PANAS12	-.674	-.622	.054	-12.406	< .001
7	PANAS14	-.855	-.724	.056	-15.205	< .001
8	PANAS16	-.759	-.692	.053	-14.354	< .001
9	PANAS17	-.613	-.593	.052	-11.724	< .001
10	PANAS19	-.824	-.722	.054	-15.176	< .001
11	PANAS21	-.298	-.236	.070	-4.284	< .001
12	PANAS2	.802	.638	.063	12.745	< .001
13	PANAS4	.767	.631	.061	12.589	< .001
14	PANAS6	.474	.446	.057	8.339	< .001
15	PANAS7	.790	.616	.065	12.193	< .001
16	PANAS8	.417	.385	.059	7.024	< .001
17	PANAS11	.868	.679	.063	13.866	< .001
18	PANAS13	.568	.483	.062	9.166	< .001
19	PANAS15	.982	.731	.064	15.299	< .001
20	PANAS18	.911	.696	.064	14.280	< .001
21	PANAS20	.764	.640	.060	12.806	< .001
22	PANAS22	1.006	.699	.070	14.432	< .001

De acordo com a Tabela 54, as medidas indicam um ajustamento aceitável do modelo proposto aos dados recolhidos se tivermos em conta os índices Qui-quadrado/g.l. ( $\chi^2/g.l. = 3.350$ ), CFI (CFI = .834), RMSEA (RMSEA = .081 e TLI (TLI = .800).

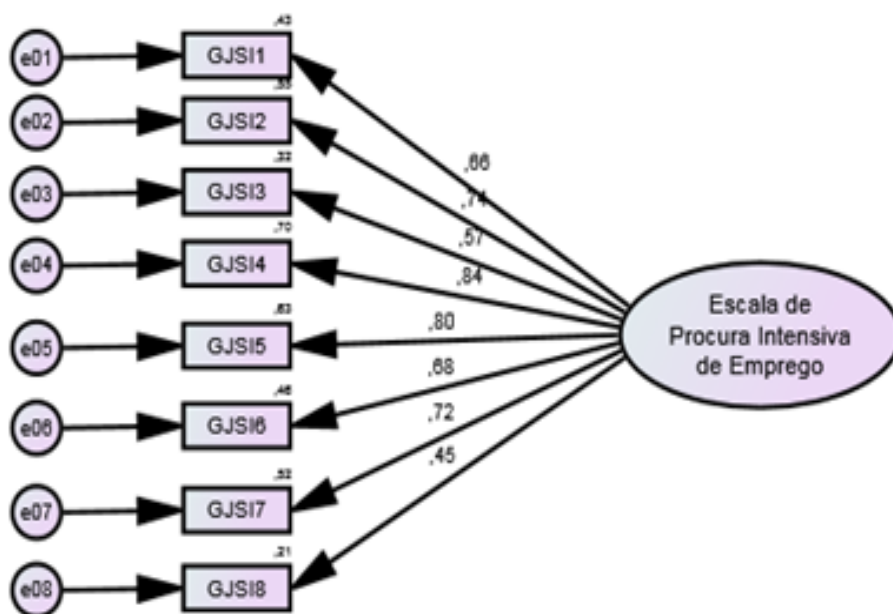
**Tabela 54.** *Ajustamento do Modelo Estrutural para a Escala de Afetividade Positiva e Negativa – PANAS*

$\chi^2/g.l.$	CFI	RMSEA	TLI
3.350	.834	.081	.800

*Nota.* CFI – Comparative fit index; RMSEA – Root mean square error of approximation; TLI – Tucker-Lewis Index

De acordo com a Tabela 55 e a Figura 32, verifica-se que todas as saturações das variáveis (itens) medidas na Escala são estatisticamente significativas ( $p < .001$ ).

**Figura 32.** Estimativas Estandarizadas do Modelo para a Escala de Procura Intensiva de Emprego



**Tabela 55.** Saturações da Escala de Procura Intensiva de Emprego e Teste *t*

	Itens	Saturações		Erro padrão	t	p
		Não estandarizadas	Estandarizadas			
1	GJSI1	.798	.657	.060	13.372	< .001
2	GJSI2	.860	.739	.055	15.632	< .001
3	GJSI3	.667	.566	.060	11.073	< .001
4	GJSI4	1.109	.836	.059	18.771	< .001
5	GJSI5	1.045	.796	.060	17.371	< .001
6	GJSI6	.875	.676	.063	13.919	< .001
7	GJSI7	1.077	.724	.071	15.234	< .001
8	GJSI8	.495	.454	.058	8.605	< .001

Segundo a Tabela 56, as medidas indicam um ajustamento aceitável do modelo proposto aos dados recolhidos se tivermos em conta os índices Qui-quadrado/g.l. ( $\chi^2/g.l. = 3.839$ ) e RMSEA (RMSEA = .089). Os índices CFI (CFI = .950) e TLI (TLI = .914) apontam para um ajustamento bom do modelo proposto.

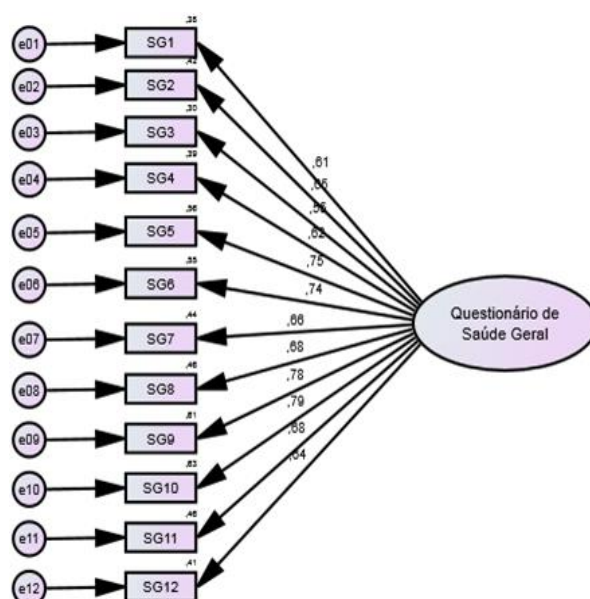
**Tabela 56.** Ajustamento do Modelo Estrutural para a Escala de Procura Intensiva de Emprego

$\chi^2$ /g.l.	CFI	RMSEA	TLI
3.839	.950	.089	.914

Nota. CFI – Comparative fit index; RMSEA – Root mean square error of approximation; TLI – Tucker-Lewis Index

Segundo a Tabela 57 e a Figura 33, verifica-se que todas as saturações das variáveis (itens) medidas na Escala são estatisticamente significativas ( $p < .001$ ).

**Figura 33.** Estimativas Estandarizadas do Modelo para o Questionário de Saúde Geral



**Tabela 57.** Saturações do Questionário de Saúde Geral e Teste *t*

	Itens	Saturações		Erro padrão	t	p
		Não estandarizadas	Estandarizadas			
1	SG1	.494	.614	.040	12.443	< .001
2	SG2	.663	.651	.049	13.409	< .001
3	SG3	.398	.546	.037	10.784	< .001
4	SG4	.422	.623	.033	12.672	< .001
5	SG5	.779	.746	.048	16.119	< .001
6	SG6	.697	.742	.044	15.939	< .001
7	SG7	.513	.662	.038	13.645	< .001
8	SG8	.491	.675	.035	13.994	< .001
9	SG9	.835	.778	.049	17.057	< .001
10	SG10	.803	.792	.046	17.511	< .001
11	SG11	.668	.681	.047	14.173	< .001
12	SG12	.488	.644	.037	13.159	< .001



Segundo a Tabela 58, as medidas indicam um ajustamento aceitável do modelo proposto aos dados recolhidos se tivermos em conta os índices CFI (CFI = .818) embora considerem o ajustamento inaceitável se tivermos em conta os índices Qui-quadrado/g.l. ( $\chi^2 / g.l. = 7.968$ ), RMSEA (RMSEA = .139) e o índice TLI (TLI = .742).

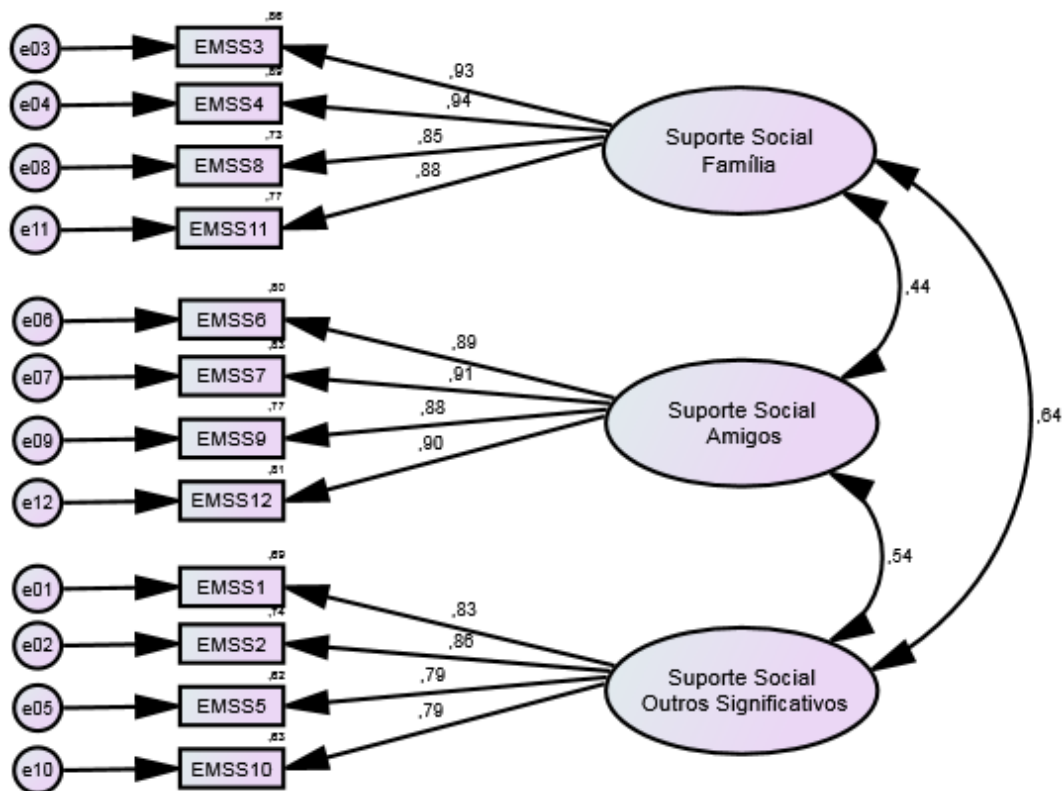
**Tabela 58.** Critérios de Validação do Modelo para o Questionário de Saúde Geral

$\chi^2 / g.l.$	CFI	RMSEA	TLI
7.968	.818	.139	.742

Nota. CFI – Comparative fit index; RMSEA – Root mean square error of approximation; TLI – Tucker-Lewis Index

De acordo com a Tabela 59 e a Figura 34, verifica-se que todas as saturações das variáveis (itens) medidas na Escala são estatisticamente significativas ( $p < .001$ ).

**Figura 34.** Estimativas Estandarizadas do Modelo para a Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido



**Tabela 59.** *Saturações da Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido e Teste t*

	Itens	Saturações		Erro padrão	t	p
		Não estandardizadas	Estandarizadas			
1	EMSS3	1.724	.929	.075	22.916	< .001
2	EMSS4	1.741	.942	.074	23.480	< .001
3	EMSS8	1.586	.852	.080	19.733	< .001
4	EMSS11	1.694	.876	.082	20.715	< .001
5	EMSS6	1.654	.894	.078	21.280	< .001
6	EMSS7	1.732	.911	.079	21.966	< .001
7	EMSS9	1.680	.880	.081	20.766	< .001
8	EMSS12	1.726	.898	.080	21.467	< .001
9	EMSS1	1.421	.833	.076	18.619	< .001
10	EMSS2	1.348	.861	.069	19.595	< .001
11	EMSS5	1.408	.786	.082	17.075	< .001
12	EMSS10	1.418	.795	.082	17.311	< .001

Observando a Tabela 60, as medidas indicam um ajustamento inaceitável do modelo proposto aos dados recolhidos se tivermos em conta os índices Qui-quadrado/g.l. ( $\chi^2/g.l. = 8.647$ ) e RMSEA (RMSEA = .146), embora considerem o ajustamento aceitável se tivermos em conta os índices CFI (CFI = .892) e TLI (TLI = .844).

**Tabela 60.** *Ajustamento do Modelo Estrutural para a Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido*

$\chi^2/g.l.$	CFI	RMSEA	TLI
8.647	.892	.146	.844

*Nota.* CFI – Comparative fit index; RMSEA – Root mean square error of approximation; TLI – Tucker-Lewis Index

## 6.4. Modelos de Regressão: Estudo do valor preditivo das variáveis sociodemográficas, de saúde e psicológicas

Apresentamos, de seguida, os resultados da análise de regressão hierárquica, considerando as variáveis dependentes a insegurança alimentar, a satisfação com a vida, a afetividade positiva e a afetividade negativa. As variáveis independentes foram introduzidas em 4 blocos sucessivamente. No que diz respeito à insegurança alimentar entraram no primeiro bloco as variáveis sociodemográficas (número de elementos do agregado familiar desempregados, tempo de desemprego, estado civil, nível de escolaridade, agregados familiares com menores e saúde geral), no segundo bloco as dimensões do suporte social, no terceiro as dificuldades financeiras percebidas e no quarto bloco a satisfação com a vida, a afetividade positiva e a afetividade negativa. Na explicação da satisfação com a vida, afetividade positiva e afetividade negativa foram introduzidas as mesmas variáveis independentes dos 3 blocos acima referidos e no quarto bloco foi introduzida a insegurança alimentar.

O objetivo destas análises foi o de compreender os resultados na sua globalidade, indo para além das análises diferenciais e correlacionais já efetuadas anteriormente. Pretendemos, assim, estudar o valor preditivo das variáveis independentes selecionadas na explicação da insegurança alimentar, da satisfação com a vida, da afetividade positiva e da afetividade de mulheres de meia-idade em situação de desemprego.

Para as variáveis categoriais, foram criadas variáveis *dummy* a utilizar nos modelos de regressão. Uma vez que a percentagem de dados omissos das variáveis é inferior a 10%, segundo Hair et al. (2009), poderíamos aplicar qualquer técnica de atribuição para dados perdidos. Ponderadas as vantagens e desvantagens das várias técnicas, optámos por utilizar a técnica da substituição pela média.

Para o primeiro modelo, tendo como variável dependente a Insegurança Alimentar, testaram-se as variáveis Número de elementos do agregado familiar desempregados, Tempo de desemprego, Estado civil, Nível de escolaridade, Agregados familiares com menores e Saúde Geral no primeiro bloco. No segundo bloco testou-se o Suporte social. As Dificuldades financeiras percebidas foram testadas no terceiro bloco e a Satisfação com a vida, Afetividade positiva e Afetividade negativa no quarto bloco.

**Tabela 61.** Regressão Hierárquica Para a Variável Dependente IA - Escala de Insegurança Alimentar (n=337).

Modelo	R2		F	p	Estatísticas de mudança		
	R2	ajustado			$\Delta$ R2	$\Delta$ F	$\Delta$ p
Bloco 1	.269	.248	13.344	< .001	.269	13.344	< .001
+ Bloco 2	.279	.257	12.607	< .001	.010	4.640	.032
+ Bloco 3	.466	.448	25.768	< .001	.187	113.771	< .001
+ Bloco 4	.475	.452	20.816	< .001	.009	1.885	.132

Nota. Variável Dependente: IA - Escala de Insegurança Alimentar

De acordo com a Tabela 61, podemos verificar que o primeiro bloco de variáveis relativo às variáveis sociodemográficas (Número de elementos do agregado familiar desempregados, Tempo de desemprego, Estado civil, Nível de escolaridade, Agregados familiares com menores e a Perceção do estado geral de saúde) explica 26.9% ( $R^2 = .269$ ) da variação que ocorre na Escala de Insegurança Alimentar com um coeficiente ajustado  $R_a^2 = .248$ , sendo estatisticamente significativo ( $F = 13.344$ ,  $p < .001$ ).

A adição do segundo bloco de variáveis (relativo ao Suporte social) mostra um aumento para 27.9% ( $R^2 = .279$ ) da explicação da variação que ocorre na Escala de Insegurança Alimentar, com um aumento de 1.0% ( $R^2 = .010$ ), passando o coeficiente ajustado a ser  $R_a^2 = .257$ , sendo o segundo bloco também estatisticamente significativo ( $\Delta F = 4.640$ ,  $\Delta p = .032$ ).

A adição do terceiro bloco de variáveis (relativo às Dificuldades Financeiras Percebidas) apresenta um aumento para 46.6% ( $R^2 = .466$ ) da explicação da variação que ocorre na Escala de Insegurança Alimentar, com um aumento de 18.0% ( $\Delta R^2 = .187$ ), passando o coeficiente ajustado a ser  $R_a^2 = .448$ , sendo o terceiro bloco também estatisticamente significativo ( $\Delta F = 113.771$ ,  $\Delta p < .001$ ).

A adição do quarto bloco de variáveis (relativo à Satisfação com a vida, afetividade positiva e afetividade negativa) indica um aumento para 47.5% ( $R^2 = .475$ ) da explicação da variação que ocorre na Escala de Insegurança Alimentar, com um aumento de .9% ( $\Delta R^2 = .009$ ), passando o coeficiente ajustado a ser  $R_a^2 = .452$ , ou seja, este quarto bloco não é estatisticamente significativo ( $\Delta F = 1.885$ ,  $\Delta p = .132$ ).

As variáveis com valor explicativo significativo (Tabela 62) apresentam os seguintes resultados:

**Tabela 62.** Coeficientes de Regressão na Variável Dependente IA - Escala de Insegurança Alimentar (n=337).

Modelo Global com os 4 Blocos	B	Erro padrão	IC a 95% para B		$\beta$	t	p
			LI	LS			
Constante	-1.557	1.056	-3.635	.521		-1.474	.141
Elementos do AF: + que 1 pessoa	.863	.261	.350	1.376	.140	3.312	.001
Tempo de Desemprego: + que 1 ano	.563	.302	-.032	1.157	.079	1.862	.064
Estado civil: Solteiras	.092	.260	-.421	.604	.015	.352	.725
Estado civil: Divorciadas ou Viúvas	.244	.259	-.266	.755	.041	.943	.346
Nível de instrução: 3.º Ciclo	-.836	.268	-1.363	-.309	-.159	-3.122	.002
Nível de instrução: Secundário	-.683	.279	-1.231	-.135	-.120	-2.451	.015
Nível de instrução: Superior	-1.078	.336	-1.738	-.418	-.151	-3.213	.001
Agregado Familiar: com menores	.415	.199	.024	.807	.085	2.086	.038
Saúde Geral	.163	.216	-.261	.587	.041	.757	.450
Suporte Social - Total	-.027	.084	-.192	.138	-.015	-.317	.751
Dificuldades financeiras	1.050	.119	.815	1.285	.460	8.784	< .001
Satisfação com a Vida	-.204	.123	-.447	.039	-.087	-1.655	.099
Afetividade Positiva	.024	.153	-.276	.325	.007	.160	.873
Afetividade Negativa	.258	.153	-.044	.560	.082	1.681	.094

Nota. LI = limite inferior; LS = limite superior

No Bloco 1, e relativamente às variáveis sociodemográficas verificamos que a existência de mais do que uma pessoa do agregado familiar desempregado está relacionada com um aumento médio da variável dependente “IA - Escala de Insegurança Alimentar” de  $B = .863$  em comparação com a existência de apenas uma pessoa do agregado familiar desempregado (categoria de referência), sendo esse aumento estatisticamente significativo ( $B = .863$ ,  $p < .001$ ); já o nível de instrução 3.º ciclo parece indicar uma diminuição média da variável dependente “IA - Escala de Insegurança Alimentar” de  $B = -.836$  em comparação com o nível de instrução até 2.º ciclo (categoria de referência), sendo essa diminuição estatisticamente significativa ( $B = -.836$ ,  $p < .01$ ); o nível de instrução secundário parece indicar uma diminuição média da variável dependente “IA - Escala de Insegurança Alimentar” de  $B = -.683$  em comparação com o nível de instrução até 2.º ciclo (categoria de referência), sendo essa diminuição estatisticamente significativa ( $B = -.683$ ,  $p < .05$ ); o nível de instrução superior está relacionado com uma diminuição média da variável dependente “IA - Escala de Insegurança Alimentar” de  $B = -1.078$  em comparação

com o nível de instrução até 2.º ciclo (categoria de referência), sendo essa diminuição estatisticamente significativa ( $B = -1.078, p < .001$ ); já a existência de menores no agregado familiar indica um aumento médio da variável dependente “IA - Escala de Insegurança Alimentar” de  $B = .415$  em comparação com o agregado familiar sem menores (categoria de referência), sendo esse aumento estatisticamente significativo ( $B = .415, p < .05$ ).

Já no Bloco 3 (relativo às dificuldades financeiras) verificamos que o aumento de uma unidade na Escala de Dificuldades financeiras indica um aumento médio da variável dependente “IA - Escala de Insegurança Alimentar” de  $B=1.050$ , sendo esse aumento estatisticamente significativo ( $B = 1.050, p < .001$ ).

As restantes variáveis não apresentam valor explicativo significativo: para o Bloco 1 e relativamente às variáveis sociodemográficas: o Tempo de desemprego ( $p > .05$ ), o Estado civil (Solteiras em comparação com Casadas/ União de facto:  $p > .05$ , Divorciadas ou Viúvas em comparação com Casadas/ União de facto:  $p > .05$ ) e a Escala de Saúde Geral ( $p > .05$ ) constatamos que os resultados não são estatisticamente significativos para a explicação da Escala de Insegurança Alimentar; no Bloco 2, relativo ao Suporte Social, mostra que a Escala de Suporte Social ( $p > .05$ ) não é estatisticamente significativa; por fim, para o Bloco 4, relativo à Satisfação com a vida e à Afetividade, verificamos que as Escala de Satisfação com a vida ( $p > .05$ ) e as dimensões Afetividade positiva ( $p > .05$ ) e Afetividade negativa ( $p > .05$ ) da Escala PANAS não são significativas para a explicação da Escala de Insegurança Alimentar.

Portanto, globalmente podemos concluir que a Escala de Insegurança Alimentar aumenta de forma significativa com o aumento das pessoas desempregadas no agregado e com a existência de menores no agregado familiar (das variáveis sociodemográficas) e com o aumento das dificuldades financeiras, por outro lado, diminui de forma significativa para os níveis de instrução 3.º ciclo, secundário e superior em comparação com o nível de instrução até 2.º ciclo.

Quanto ao tempo de desemprego, estado civil e a Saúde Geral (das variáveis sociodemográficas), o Suporte Social, a Satisfação com a vida e a Afetividade não estão relacionadas de forma significativa com a Insegurança Alimentar.

Em virtude da relevâncias das variáveis para a explicação da Escala de Insegurança Alimentar estar relacionada com o valor absoluto de  $\beta$  (Beta), a apresentação das variáveis significativas ordenadas por ordem de grandeza do valor absoluto de  $\beta$  permite listar as variáveis das mais relevantes para as menos relevantes: Dificuldades financeiras ( $\beta=.460$ ), Elementos do AF: + que 1 pessoa ( $\beta = .140$ ), Nível de instrução: 3.º Ciclo ( $\beta = -.159$ ), Nível

de instrução: Superior ( $\beta = -.151$ ), Nível de instrução: Secundário ( $\beta = -.120$ ) e Agregado Familiar: com menores ( $\beta = .085$ ).

Para o segundo modelo, tendo como variável dependente a Satisfação com a Vida, testaram-se as variáveis Número de elementos do agregado familiar desempregados, Tempo de desemprego, Estado civil, Nível de escolaridade, Agregados familiares com menores e Saúde Geral para o primeiro bloco. No segundo bloco testou-se o Suporte social. As Dificuldades financeiras percebidas foram testadas no terceiro bloco e a Insegurança Alimentar no quarto bloco.

**Tabela 63.** Regressão Hierárquica para a Variável Dependente Satisfação com a Vida ( $n=353$ )

Modelo	R2		F	p	Estatísticas de mudança		
	R2	ajustado			$\Delta R2$	$\Delta F$	$\Delta p$
Bloco 1	.278	.259	14.680	< .001	.278	14.680	< .001
+ Bloco 2	.298	.278	14.538	< .001	.020	9.845	.002
+ Bloco 3	.401	.382	20.770	< .001	.103	58.607	< .001
+ Bloco 4	.406	.385	19.395	< .001	.005	2.955	.087

Nota. Variável Dependente: Satisfação com a Vida

Analisando a Tabela 63, verificamos que o primeiro bloco de variáveis (relativo às variáveis sociodemográficas: Número de elementos do agregado familiar desempregados, Tempo de desemprego, Estado civil, Nível de escolaridade, Agregados familiares com menores e a Perceção do estado geral de saúde) explica 27.8% ( $R^2 = .278$ ) da variação que ocorre na Escala de Satisfação com a Vida com um coeficiente ajustado  $R_a^2 = .259$ , sendo estatisticamente significativo ( $\Delta F = 14.680$ ,  $\Delta p < .001$ ).

A adição do segundo bloco de variáveis (relativo ao Suporte social) indica um aumento para 29.8% ( $R^2 = .298$ ) da explicação da variação que ocorre na Escala de Satisfação com a Vida, com um aumento de 2.0% ( $\Delta R^2 = .020$ ), passando o coeficiente ajustado a ser  $R_a^2 = .278$ , sendo o segundo bloco também estatisticamente significativo ( $\Delta F = 9.845$ ,  $\Delta p = .002$ ).

A adição do terceiro bloco de variáveis (relativo às Dificuldades financeiras percebidas) apresenta um aumento para 40.1% ( $R^2 = .401$ ) da explicação da variação que ocorre na Escala de Satisfação com a Vida, com um aumento de 10.3% ( $\Delta R^2 = .103$ ), passando o coeficiente ajustado a ser  $R_a^2 = .382$ , sendo o terceiro bloco também estatisticamente significativo ( $\Delta F = 58.607$ ,  $\Delta p < .001$ ).

A adição do quarto bloco de variáveis (relativo à Insegurança Alimentar) provoca um aumento para 40.6% ( $R^2 = .406$ ) da explicação da variação que ocorre na Escala de

Satisfação com a Vida, com um aumento de .5% ( $\Delta R^2 = .005$ ), passando o coeficiente ajustado a ser  $R_a^2 = .385$ , mas este quarto bloco não é estatisticamente significativo ( $\Delta F = 2.955$ ,  $\Delta p = .087$ ).

**Tabela 64.** Coeficientes de Regressão na Variável Dependente Satisfação com a Vida (n=353)

Modelo Global com os 4 Blocos	B	Erro padrão	IC a 95% para B		$\beta$	t	p
			LI	LS			
Constante	4.427	.349	.349	3.740		12.67 1	< .001
Elementos do AF: + que 1 pessoa	-.103	.120	.120	-.339	-.038	-.859	.391
Tempo de Desemprego: + que 1 ano	-.083	.135	.135	-.349	-.027	-.616	.539
Estado civil: Solteiras	-.042	.115	.115	-.268	-.016	-.365	.715
Estado civil: Divorciadas ou Viúvas	-.137	.115	.115	-.363	-.055	-1.196	.233
Nível de instrução: 3.º Ciclo	.034	.119	.119	-.201	.015	.283	.777
Nível de instrução: Secundário	.007	.126	.126	-.241	.003	.052	.958
Nível de instrução: Superior	-.070	.156	.156	-.376	-.022	-.446	.656
Agregado Familiar: com menores	-.010	.090	.090	-.188	-.005	-.113	.910
Saúde Geral	-.463	.083	.083	-.627	-.274	-5.564	< .001
Suporte Social - Total	.072	.037	.037	-.002	.092	1.925	.055
Dificuldades financeiras	-.324	.055	.055	-.433	-.333	-5.846	< .001
Insegurança Alimentar	-.043	.025	.025	-.092	-.096	-1.719	.087

Nota. LI = limite inferior; LS = limite superior

As variáveis com valor explicativo significativo apresentam os seguintes resultados (Tabela 64): para o Bloco 1, relativo às variáveis sociodemográficas, constatamos que o aumento de uma unidade na Escala de Saúde Geral sugere uma diminuição média da variável dependente “Escala de Satisfação com a Vida” de  $B = -.463$ , sendo essa diminuição estatisticamente significativa ( $B = -.463$ ,  $p < .001$ ). Já no Bloco 3, relativo às dificuldades financeiras verificamos que o aumento de uma unidade na Escala de Dificuldades financeiras indica uma diminuição média da variável dependente “Escala de Satisfação com a Vida” de  $B = -.324$ , sendo essa diminuição estatisticamente significativa ( $B = -.324$ ,  $p < .001$ ).

As restantes variáveis não apresentam valor explicativo significativo (Tabela 64): para o Bloco 1, relativo às variáveis sociodemográficas, temos que as variáveis Número de elementos do agregado familiar desempregados ( $p > .05$ ), o Tempo de desemprego ( $p > .05$ ), o Estado civil (Solteiras em comparação com Casadas/ União de facto:  $p > .05$ ,



Divorciadas ou Viúvas em comparação com Casadas/ União de facto:  $p > .05$ ), o Nível de instrução (3.º ciclo em comparação com até 2.º ciclo:  $p > .05$ , secundário em comparação com até 2.º ciclo:  $p > .05$ , superior em comparação com até 2.º ciclo:  $p > .05$ ) e o Agregado Familiar com menores ( $p > .05$ ) não são significativas para a explicação da Escala de Satisfação com a Vida. No Bloco 2, relativo ao Suporte Social, a Escala de Suporte Social ( $p > .05$ ) não é significativa para a explicação da Escala de Satisfação com a Vida. No Bloco 4, relativo à Insegurança Alimentar, verificamos que a Escala de Insegurança Alimentar ( $p > .05$ ) não é significativa para a explicação da Escala de Satisfação com a Vida.

Portanto, globalmente podemos concluir que a Satisfação com a Vida aumenta de forma significativa com o aumento das dificuldades financeiras e com o aumento da Saúde Geral uma vez que nesta escala, os itens negativos devem ser invertidos, sendo a menor pontuação indicativa de melhor nível de bem-estar psicológico.

Quanto ao número de elementos do agregado familiar desempregados, tempo de desemprego, estado civil, nível de instrução e agregado familiar com menores (das variáveis sociodemográficas), o Suporte Social e a Insegurança Alimentar não estão relacionadas de forma significativa com a Satisfação com a vida.

Tal como anteriormente apresentam-se as variáveis significativas por ordem de grandeza do valor absoluto de  $\beta$ : Dificuldades financeiras ( $\beta = -.333$ ) e Saúde Geral ( $\beta = -.274$ ).

Para o terceiro modelo, tendo como variável dependente a Afetividade Positiva, testaram-se as variáveis Número de elementos do agregado familiar desempregados, Tempo de desemprego, Estado civil, Nível de escolaridade, Agregados familiares com menores e Saúde Geral para o primeiro bloco. No segundo bloco testou-se o Suporte social. As Dificuldades financeiras percebidas foram testadas no terceiro bloco e a Insegurança Alimentar no quarto bloco.

Analisando a Tabela 65, verificamos que o primeiro bloco de variáveis relativo às variáveis sociodemográficas (Número de elementos do agregado familiar desempregados, Tempo de desemprego, Estado civil, Nível de escolaridade, Agregados familiares com menores e a Perceção do estado geral de saúde) explica 16.3% ( $R^2 = .163$ ) da variação que ocorre na Dimensão Afetividade Positiva com um coeficiente ajustado  $R_a^2 = .138$ , sendo estatisticamente significativo ( $\Delta F = 6.508$ ,  $\Delta p < .001$ ).

**Tabela 65.** Regressão Hierárquica para a Variável Dependente Afetividade Positiva (n=311)

Modelo	R2		F	p	Estatísticas de mudança		
	R2	ajustado			$\Delta R2$	$\Delta F$	$\Delta p$
Bloco 1	.163	.138	6.508	< .001	.163	6.508	< .001
+ Bloco 2	.182	.155	6.685	< .001	.019	7.094	.008
+ Bloco 3	.188	.158	6.303	< .001	.006	2.209	.138
+ Bloco 4	.188	.156	5.767	< .001	.000	.082	.775

Nota. Variável Dependente: Afetividade Positiva

A adição do segundo bloco de variáveis (relativo ao Suporte social) mostra um aumento para 18.2% ( $R^2 = .182$ ) da explicação da variação que ocorre na Dimensão Afetividade Positiva, com um aumento de 1.9% ( $\Delta R^2 = .019$ ), passando o coeficiente ajustado a ser  $R_a^2 = .155$ , sendo o segundo bloco também estatisticamente significativo ( $\Delta F = 7.094$ ,  $\Delta p = .008$ ).

A adição do terceiro bloco de variáveis (relativo às Dificuldades financeiras percebidas) indica um aumento para 18.8% ( $R^2 = .188$ ) da explicação da variação que ocorre na Dimensão Afetividade Positiva, com um aumento de .6% ( $\Delta R^2 = .006$ ), passando o coeficiente ajustado a ser  $R_a^2 = .158$ , não sendo este terceiro bloco estatisticamente significativo ( $\Delta F = 2.209$ ,  $\Delta p = .138$ ).

A adição do quarto bloco de variáveis (relativo à Insegurança Alimentar) não conduz a uma alteração do valor de 18.8% ( $R^2 = .188$ ) da explicação da variação que ocorre na Dimensão Afetividade Positiva, com uma variação de 0% ( $\Delta R^2 = .000$ ), passando o coeficiente ajustado a ser  $R_a^2 = .156$ , não sendo este quarto bloco estatisticamente significativo ( $\Delta F = .082$ ,  $\Delta p = .775$ ).

As variáveis com valor explicativo significativo apresentam os seguintes resultados (Tabela 66): No Bloco 1, relativo às variáveis sociodemográficas, verificamos que o aumento de uma unidade na Escala de Saúde Geral indica uma diminuição média da variável dependente “Dimensão Afetividade Positiva” de  $B = -.421$ , sendo essa diminuição estatisticamente significativa ( $B = -.421$ ,  $p < .001$ ); já no Bloco 2, relativo ao suporte social constatamos que o aumento de uma unidade na Escala de Suporte Social Total mostra um aumento médio da variável dependente “Dimensão Afetividade Positiva” de  $B = .097$ , sendo esse aumento estatisticamente significativo ( $B = .097$ ,  $p < .01$ ).

**Tabela 66.** Coeficientes de Regressão na Variável Dependente Afetividade Positiva (n=311)

Modelo Global com os 4 Blocos	B	Erro padrão	IC a 95% para B		$\beta$	t	p
			LI	LS			
Constante	3.523	.316	2.902	4.144		11.16 3	< .001
Elementos do AF: + que 1 pessoa	-.022	.110	-.239	.194	-.011	-.203	.839
Tempo de Desemprego: + que 1 ano	-.100	.125	-.347	.147	-.044	-.798	.425
Estado civil: Solteiras	.133	.105	-.074	.339	.071	1.264	.207
Estado civil: Divorciadas ou Viúvas	.146	.106	-.062	.355	.079	1.383	.168
Nível de instrução: 3.º Ciclo	.002	.113	-.220	.224	.001	.016	.987
Nível de instrução: Secundário	-.198	.114	-.423	.028	-.112	-1.727	.085
Nível de instrução: Superior	-.008	.144	-.292	.276	-.003	-.056	.955
Agregado Familiar: com menores	-.017	.083	-.181	.146	-.011	-.207	.836
Saúde Geral	-.421	.075	-.569	-.274	-.344	-5.613	< .001
Suporte Social - Total	.097	.034	.031	.163	.171	2.883	.004
Dificuldades financeiras	.074	.052	-.028	.175	.104	1.423	.156
Insegurança Alimentar	-.007	.023	-.053	.039	-.020	-.286	.775

Nota. LI = limite inferior; LS = limite superior

As restantes variáveis não apresentam valor explicativo significativo (Tabela 66): no Bloco 1, relativo às variáveis sociodemográficas, verificamos que as variáveis Número de elementos do agregado familiar desempregados ( $p > .05$ ), o Tempo de desemprego ( $p > .05$ ), o Estado civil (Solteiras em comparação com Casadas/ União de facto:  $p > .05$ , Divorciadas ou Viúvas em comparação com Casadas/ União de facto:  $p > .05$ ), o Nível de instrução (3.º ciclo em comparação com até 2.º ciclo:  $p > .05$ , secundário em comparação com até 2.º ciclo:  $p > .05$ , superior em comparação com até 2.º ciclo:  $p > .05$ ) e o Agregado Familiar com menores ( $p > .05$ ) não são significativas para a explicação da Dimensão Afetividade Positiva; quanto ao Bloco 3, relativo às dificuldades financeiras, constatamos que a Escala de Dificuldades Financeiras ( $p > .05$ ) não é significativa para a explicação da Dimensão Afetividade Positiva; no que diz respeito ao Bloco 4, relativo à Insegurança Alimentar verificamos que a Escala de Insegurança Alimentar ( $p > .05$ ) não é significativa para a explicação da Dimensão Afetividade Positiva.

Portanto, globalmente podemos concluir que a Afetividade Positiva aumenta de forma significativa com o aumento do Suporte Social e aumenta de forma significativa com o aumento da Saúde Geral uma vez que nesta escala, os itens negativos devem ser invertidos, sendo a menor pontuação indicativa de melhor nível de bem-estar psicológico.

As variáveis número de elementos do agregado familiar desempregados, tempo de desemprego, estado civil, nível de instrução e agregado familiar com menores (das variáveis sociodemográficas), as Dificuldades Financeiras e a Insegurança Alimentar não estão relacionadas de forma significativa com a Afetividade Positiva.

Tal como anteriormente apresentam-se as variáveis significativas por ordem de grandeza do valor absoluto de  $\beta$ : Saúde Geral ( $\beta = -.344$ ) e Suporte Social ( $\beta = .171$ ).

Para o quarto modelo, tendo como variável dependente a Afetividade Negativa, testaram-se as variáveis Número de elementos do agregado familiar desempregados, Tempo de desemprego, Estado civil, Nível de escolaridade, Agregados familiares com menores e Saúde Geral para o primeiro bloco. No segundo bloco testou-se o Suporte social. As Dificuldades financeiras percebidas foram testadas no terceiro bloco e a Insegurança Alimentar no quarto bloco.

**Tabela 67.** Regressão Hierárquica para a Variável Dependente Afetividade Negativa ( $n=323$ ).

Modelo	R2		F	p	Estatísticas de mudança		
	R2	ajustado			$\Delta R2$	$\Delta F$	$\Delta p$
Bloco 1	.320	.301	16.371	< .001	.320	16.371	< .001
+ Bloco 2	.331	.309	15.430	< .001	.011	5.055	.025
+ Bloco 3	.356	.334	15.656	< .001	.025	12.318	.001
+ Bloco 4	.362	.337	14.661	< .001	.006	2.750	.098

*Nota.* Variável Dependente: Afetividade Negativa

Analisando a Tabela 67 verificamos que o primeiro bloco de variáveis relativo às variáveis sociodemográficas (Número de elementos do agregado familiar desempregados, Tempo de desemprego, Estado civil, Nível de escolaridade, Agregados familiares com menores e a Perceção do estado geral de saúde) explica 32% ( $R^2 = .320$ ) da variação que ocorre na Dimensão Afetividade Negativa com um coeficiente ajustado  $R_a^2 = .301$ , sendo estatisticamente significativo ( $\Delta F = 16.371$ ,  $\Delta p < .001$ ).

A adição do segundo bloco de variáveis (relativo ao Suporte social) indica um aumento para 33.1% ( $R^2 = .331$ ) da explicação da variação que ocorre na Dimensão Afetividade Negativa, com um aumento de 1.1% ( $\Delta R^2 = .011$ ), passando o coeficiente ajustado a ser  $R_a^2 = .309$ , sendo o segundo bloco também estatisticamente significativo ( $\Delta F = 5.055$ ,  $\Delta p = .025$ ).

A adição do terceiro bloco de variáveis (relativo às Dificuldades financeiras percebidas) mostra um aumento para 35.6% ( $R^2 = .356$ ) da explicação da variação que

ocorre na Dimensão Afetividade Negativa, com um aumento de 2.5% ( $\Delta R^2 = .025$ ), passando o coeficiente ajustado a ser  $R_a^2 = .334$ , sendo o terceiro bloco também estatisticamente significativo ( $\Delta F = 12.318$ ,  $\Delta p = .001$ ).

A adição do quarto bloco de variáveis (relativo à Insegurança Alimentar) apresenta um aumento para 36.2% ( $R^2 = .362$ ) da explicação da variação que ocorre na Dimensão Afetividade Negativa, com um aumento de .6% ( $\Delta R^2 = .006$ ), passando o coeficiente ajustado a ser  $R_a^2 = .337$ , não sendo este quarto bloco estatisticamente significativo ( $\Delta F = 2.750$ ,  $\Delta p = .098$ ).

**Tabela 68.** Coeficientes de Regressão na Variável Dependente Afetividade Negativa (n=323)

Modelo Global com os 4 Blocos	B	Erro padrão	IC a 95% para B		$\beta$	t	p
			LI	LS			
Constante	1.109	.289	.540	1.678		3.832	< .001
Elementos do AF: + que 1 pessoa	.033	.100	-.163	.229	.016	.330	.742
Tempo de Desemprego: + que 1 ano	.070	.112	-.151	.291	.030	.623	.534
Estado civil: Solteiras	.149	.098	-.043	.341	.074	1.525	.128
Estado civil: Divorciadas ou Viúvas	.138	.096	-.051	.327	.071	1.436	.152
Nível de instrução: 3.º Ciclo	-.251	.100	-.447	-.054	-.143	-2.507	.013
Nível de instrução: Secundário	-.175	.105	-.381	.031	-.092	-1.675	.095
Nível de instrução: Superior	-.295	.129	-.548	-.042	-.122	-2.291	.023
Agregado Familiar: com menores	.009	.076	-.140	.159	.006	.120	.904
Saúde Geral	.520	.070	.382	.658	.391	7.413	< .001
Suporte Social - Total	-.048	.031	-.108	.013	-.079	-1.542	.124
Dificuldades financeiras	.105	.047	.014	.197	.139	2.263	.024
Insegurança Alimentar	.034	.021	-.006	.075	.100	1.658	.098

Nota. LI = limite inferior; LS = limite superior

As variáveis com valor explicativo significativo apresentam os seguintes resultados (Tabela 68): no Bloco 1, relativo às variáveis sociodemográficas, verificamos que o nível de instrução 3.º ciclo indica uma diminuição média da variável dependente “Dimensão Afetividade Negativa” de  $B = -.251$  em comparação com o nível de instrução até 2.º ciclo (categoria de referência), sendo essa diminuição estatisticamente significativa ( $B = -.251$ ,  $p < .05$ ). Já o nível de instrução superior indica uma diminuição média da variável dependente “Dimensão Afetividade Negativa” de  $B = -.295$  em comparação com o nível de instrução até 2.º ciclo (categoria de referência), sendo essa diminuição estatisticamente significativa ( $B = -.295$ ,  $p < .05$ ). O aumento de uma unidade na Escala de Saúde Geral

apresenta um aumento médio da variável dependente “Dimensão Afetividade Negativa” de  $B = .250$ , sendo esse aumento estatisticamente significativo ( $B = .250, p < .001$ ); no Bloco 3, relativo às dificuldades financeiras observamos que o aumento de uma unidade na Escala de Dificuldades financeiras mostra um aumento médio da variável dependente “Dimensão Afetividade Negativa” de  $B = .105$ , sendo esse aumento estatisticamente significativo ( $B = .105, p < .05$ ).

As restantes variáveis não apresentam valor explicativo significativo (Tabela 68): no Bloco 1, relativo às variáveis sociodemográficas (Número de elementos do agregado familiar desempregados ( $p > .05$ ), o Tempo de desemprego ( $p > .05$ ), o Estado civil (Solteiras em comparação com Casadas/ União de facto:  $p > .05$ , Divorciadas ou Viúvas em comparação com Casadas/ União de facto:  $p > .05$ ), o Nível de instrução (secundário em comparação com até 2.º ciclo:  $p > .05$ ) e o Agregado Familiar com menores ( $p > .05$ )) verificamos que as mesmas não são significativas para a explicação da Dimensão Afetividade Negativa; no Bloco 2, relativo ao suporte social constatamos que a Escala de Suporte Social ( $p > .05$ ) não é significativa para a explicação da Dimensão Afetividade Negativa e no Bloco 4, relativo à Insegurança Alimentar observamos que a Escala de Insegurança Alimentar ( $p > .05$ ) não é significativa para a explicação da Dimensão Afetividade Negativa.

Podemos, portanto, concluir que a Afetividade Negativa diminui de forma significativa para os níveis de instrução 3.º ciclo e superior em comparação com o nível de instrução até 2.º ciclo, aumenta de forma significativa com o aumento das Dificuldades financeiras e diminui de forma significativa com o aumento da Saúde Geral uma vez que nesta escala, os itens negativos devem ser invertidos, sendo a menor pontuação indicativa de melhor nível de bem-estar psicológico.

Quanto ao número de elementos do agregado familiar desempregados, tempo de desemprego, estado civil, nível de instrução secundário e agregado familiar com menores (das variáveis sociodemográficas), o Suporte Social e a Insegurança Alimentar não estão relacionados de forma significativa com a Afetividade Negativa.

Tal como anteriormente apresentam-se as variáveis significativas por ordem de grandeza do valor absoluto de  $\beta$ : Saúde Geral ( $\beta = .391$ ), Nível de instrução: 3.º Ciclo ( $\beta = -.143$ ), Dificuldades financeiras ( $\beta = .139$ ) e Nível de instrução: Superior ( $\beta = -.122$ ).

## 7. Discussão dos Resultados

---

Apresentados e analisados os resultados passamos, então, à sua discussão. O presente trabalho teve como objetivo principal investigar os fatores envolvidos no desemprego de mulheres de meia-idade (40-65 anos) especificamente no que se refere às possíveis implicações que o desemprego poderá ter no bem-estar subjetivo destas mulheres, analisando relações entre variáveis.

É relevante começar esta discussão por referir que uma situação de desemprego apresenta profundas consequências económicas, políticas, sociais e culturais, pelo que a vivência desta situação, representa, individual e coletivamente, uma das experiências sociais mais complexas a que nenhuma sociedade consegue escapar no contexto atual de globalização e competitividade (Marques, 2009). Ainda para mais, quando vivemos uma crise económica sem precedentes devido à grave pandemia da Covid-19 que foi responsável por quase, ter parado o mundo.

Um dos primeiros resultados significativos obtidos prende-se com a influência que a idade tem na situação de desemprego das mulheres de meia-idade, tendo-se chegado à conclusão de que, quanto mais velhas são as mulheres, menos fazem uma procura ativa de emprego. O que se observa nos dias de hoje é que o mercado evita a contratação de pessoas com uma determinada idade, nomeadamente, com mais de 50 anos, apesar da imensa experiência profissional que muitas destas pessoas possuem. Estamos então, perante um fenómeno a que se dá o nome de *idadismo* (tradução livre do termo *ageism*), que diz respeito à discriminação tendo como base a idade da pessoa, sendo que, no caso da população ativa mais velha, o envelhecimento é associado ao declínio de desempenho e de produção. Justificam-se, deste modo, as dificuldades que esta população enfrenta tanto em manter os seus postos de trabalho, bem como na procura do trabalho, levando a que muitos, como no caso das participantes deste estudo, deixem de procurar emprego ativamente com o passar dos anos (OIT, 2011).

Esta discriminação relativamente à idade não é um assunto novo, sendo uma verdadeira preocupação, especialmente numa altura em que, nos países ocidentais se observa um envelhecimento populacional bastante acentuado, como é o caso de Portugal. Desenvolvem-se, então, políticas públicas no sentido de combater esse fenómeno. Para esse efeito, em 1980, foi elaborada a Recomendação 162 pela OIT, assinalando a importância que os trabalhadores acima dos 50 anos apresentam, referindo que estes têm direito à igualdade de oportunidades, formação e desenvolvimento vocacional, acesso à

segurança e ao desenvolvimento de carreira como os indivíduos de outras faixas etárias (Amorim, et al., 2016).

Apesar dos esforços concertados no sentido de combater o *idadismo* no mercado de trabalho, observamos, por exemplo, na União Europeia, que a taxa de emprego nas idades compreendidas entre os 55 e os 64 anos é bastante baixa no que respeita às mulheres, sendo que, em alguns países, como Malta, Grécia, Eslovénia, Croácia, Roménia e Luxemburgo, essa taxa situa-se abaixo dos 35% (Comissão Europeia, 2016).

O mesmo documento, além da já referida discriminação no que concerne à idade, avança que a baixa taxa de emprego nas mulheres com idades compreendidas entre os 54 e os 64 anos pode refletir o facto de que são as mulheres, e não os homens, que assumem a responsabilidade dos cuidados aos seus idosos ou outros familiares que se encontrem dependentes de cuidados, reduzindo, muitas vezes, as suas horas de trabalho ou até mesmo abandonando o emprego, não voltando a fazer essa procura devido à sua realidade de cuidadora (Comissão Europeia, 2016). De facto, o cuidado, historicamente e culturalmente, sempre foi encarado como um atributo feminino, o que tende a prejudicar as mulheres na sua relação com o mercado de trabalho.

Ainda hoje, mesmo que as mulheres exerçam algum tipo de atividade profissional que não se encontre vinculada ao ato de cuidar, exige-se a responsabilidade pelos cuidados dos seus familiares, ou porque ainda são crianças ou jovens e se encontram em desenvolvimento, ou porque, necessitam de cuidados intensivos a longo prazo devido à degeneração associada ao processo de envelhecimento (Guedes & Daros, 2009).

Também apoiando esta ideia, Brito (2002, p. 32) afirma que “praticamente todos os estudos apontam para o facto de a maioria dos cuidados a idosos dependentes serem prestados pelas filhas”, e que os cuidadores “são pessoas casadas, com idades compreendidas entre os 45 e os 69 anos, com baixo nível de escolaridade, sem emprego remunerado e vivendo no mesmo domicílio da pessoa dependente” (idem). Figueiredo (2007, p. 109) vai também ao encontro das ideias anteriormente mencionadas, defendendo que “tradicionalmente a tarefa de cuidar de um idoso recai sobre o elemento feminino mais próximo”, apesar de se observar que, cada vez mais, o sexo masculino está a ocupar também essa tarefa.

Artazcoz et al. (2004) afirmam ainda que, muitas vezes as mulheres desempregadas trocam o “ter um emprego” pelas obrigações familiares e pelo papel de cuidadoras, fazendo com que estas atribuam um novo sentido e significado às suas vidas, adequando o seu



tempo e as suas atividades a esta nova realidade, deixando de ter necessidade de procurar ativamente uma outra ocupação.

Apesar destes resultados, tanto a afetividade positiva como a afetividade negativa, preditores do bem-estar psicológico, parecem não estar associadas à idade cronológica no nosso estudo. Portanto podemos dizer que os resultados apontam para que a idade não esteja associada a problemas maiores no que diz respeito ao bem-estar subjetivo nas mulheres desempregadas, o que infirma a hipótese 1 formulada neste estudo. As mulheres de meia-idade são sim, como sugerem os dados da nossa investigação, bastante afetadas devido ao desemprego, mas provavelmente devido a outras variáveis que serão discutidas mais à frente neste capítulo.

No nosso estudo, o estado civil constitui-se também como uma importante variável que está relacionada com o modo como as mulheres vivenciam o estado de desemprego. Os resultados mostraram que as mulheres casadas ou a viver em união de facto apresentam níveis menores de insegurança alimentar. Apresentam também menores níveis de dificuldades financeiras percebidas e afetividade negativa. Estas mulheres têm valores superiores de suporte social total e, de suporte social tendo em conta a família e outros significativos. Na sociedade atual, o casamento ainda é visto como um importante fator de estabilidade e de enriquecimento individual (Relvas, 1996).

De acordo com Weckström (2012), a família para um indivíduo desempregado adquire uma importância especialmente grande, ao nível identitário e de pertença. Efetivamente a existência de suporte conjugal, seja em formato de casamento ou união de facto, funciona como um fator preponderante, por exemplo, na continuidade da procura de emprego ou na segurança durante o período de desemprego, seja ela financeira ou de outra natureza, funcionando esta relação como uma situação benéfica tanto para a saúde mental, como para a saúde física. Esta realidade observa-se também relativamente à afetividade positiva e à insegurança alimentar, valores que são maiores ou menores, respetivamente, quando as mulheres desempregadas se encontram numa relação (matrimonial ou não).

Ao mesmo tempo, os estudos realizados por Slebarska et al. (2009) e por Song et al. (2011) corroboram os resultados obtidos na presente investigação, sendo que, um maior nível de suporte, quer seja social ou familiar, se relaciona com expectativas mais positivas e maiores níveis de resiliência e *coping* para lidar com a situação, contribuindo para um melhor bem-estar subjetivo das mulheres desempregadas.

É importante referir que ao desemprego associa-se a tensão ao nível financeiro, além de que nas idades mais avançadas, a procura de emprego pode constituir uma

experiência bastante negativa devido às baixas taxas de empregabilidade nestas faixas etárias, podendo ser uma fonte de stress no casal. No entanto, um suporte conjugal positivo vai funcionar como uma importante ferramenta para mitigar o impacto da pressão financeira no seio familiar, através de uma atitude de verdadeira cooperação, encorajamento de comportamentos e atitudes positivas e demonstração de compreensão, sensibilidade e empatia para com o outro (Song et al., 2011). Um estudo realizado por Starrin e Larsson (1987) demonstrou que os problemas financeiros são menos severos em mulheres casadas desempregadas, sendo que 20% destas mulheres diziam que não tinham necessidade de retornar ao mercado de trabalho.

Tendo em conta o exposto e os resultados obtidos, podemos dizer que as mulheres de meia-idade casadas ou em união de facto do nosso estudo, apresentam um maior apoio numa situação de desemprego, e que apresentam maiores estratégias de *coping* para lidar com esta situação. Em comparação, mulheres divorciadas e viúvas apresentam maiores níveis de insegurança alimentar. Apresentam também menor nível de satisfação com a vida, maiores dificuldades financeiras, e valores superiores no que concerne à afetividade negativa.

Observa-se também, como seria de esperar, tendo em conta, os resultados já referidos, uma maior procura intensiva no que concerne ao emprego, devido a terem falta de apoio de uma segunda pessoa, visto que as mulheres divorciadas, ou solteiras são tendencialmente as únicas responsáveis pela sua estabilidade financeira. Neste sentido, uma situação de desemprego, especialmente numa faixa etária complicada em termos de empregabilidade, traz profundas consequências em termos de bem-estar subjetivo.

Estas consequências aumentam quando as mulheres têm alguém a seu cargo, sendo que, um estudo realizado por Lamela (2009), demonstrou que mães solteiras ou divorciadas são mais suscetíveis a apresentarem perturbações ao nível mental, a terem que recorrer a serviços de saúde mental e a apresentarem maiores dificuldades financeiras do que as mulheres de famílias biparentais. O risco de problemas associados à saúde mental aumenta em mulheres divorciadas e solteiras, com pelo menos um filho e de um nível socioeconómico mais baixo.

Deste modo, podemos afirmar que as mulheres casadas, ou a viver em união de facto, são menos afetadas por uma situação de desemprego, apresentando, conseqüentemente, menores problemas ao nível do bem-estar subjetivo e, também, uma melhor perceção do seu estado geral de saúde o que vai ao encontro da nossa hipótese 2.

Na presente investigação observámos, também, uma diferença entre desempregadas de curta duração (há menos de um ano) relativamente a desempregadas de longa duração (há mais de um ano). A primeira grande diferença prende-se com a insegurança alimentar, mais sentida nas mulheres que se encontram em situação prolongada de desemprego.

O mundo tem vindo a sofrer várias crises económicas e financeiras, estando atualmente a passar por das situações mais complicadas da história da humanidade, devido à crise económica causada por uma grave crise de saúde pública originada pela pandemia da Covid-19. As crises económicas agravam as desigualdades, aumentando, deste modo, o desemprego, observando-se, cada vez mais situações de insegurança alimentar, ou seja, situações em que as famílias são incapazes de se alimentar adequada e suficientemente bem. As mulheres desempregadas constituem um dos grupos com maior risco de se encontrarem em situação de insegurança alimentar, especialmente aquelas que se encontram desempregadas há muito tempo, uma vez que apresentam grandes dificuldades financeiras, encontrando-se em situações de verdadeira vulnerabilidade (Álvares & Amaral, 2014).

Os resultados também mostraram que desempregadas há menos de um ano demonstram ter menos dificuldades financeiras do que aquelas que se encontram numa situação de desemprego prolongada. Tal resultado parece por si só óbvio. Numa situação recente de desemprego, o indivíduo pode ter ainda a ajuda das suas poupanças, de algum tempo de compensação ou estar a receber o subsídio de desemprego. No entanto, estes recursos são, naturalmente, finitos, pelo que, as dificuldades financeiras não tardam a surgir. Costa (1998) refere que a situação dos desempregados de longa duração é bastante grave e complexa, visto que estes indivíduos apresentam uma grande dificuldade em ingressar no mercado de trabalho, sendo que, quando estes apresentam uma certa idade, a possibilidade de nunca mais regressarem é grande. De facto, as implicações do desemprego apresentam uma especial preocupação em trabalhadores mais velhos, como as mulheres de meia-idade, ou junto daqueles com menos qualificações que têm sido, em toda a parte, os primeiros a serem despedidos devido a processos de reorganização interna das empresas (Graça, 1999).

A experiência do desemprego descreve-se verdadeiramente dramática para as mulheres de meia-idade, uma vez que estas se encontram inseridas na categoria de trabalhadores que são, como já referimos, discriminados tendo como base a idade, sendo, demasiado jovens para se reformarem, mas ao mesmo tempo demasiado velhas para

ingressarem num novo trabalho, provocando situações de desemprego prolongado. Estas mulheres são, portanto, vítimas do *modus operandi* da economia de mercado, da reestruturação organizacional, da evolução tecnológica, assim como da falta de competitividade das empresas, do encerramento das indústrias, da incompetência de gestores e dos efeitos perversos relativos à legislação laboral (Marques, 2009). Mas, se inicialmente ainda pode existir algum tipo de apoio e de suporte social, o prolongamento da situação de desemprego faz com que esse suporte gradualmente vá diminuindo (Marques, 2009), algo que se observou com os resultados do presente trabalho, em que as desempregadas há menos de um ano apresentam maiores níveis de suporte social.

Outro resultado obtido que nos parece lógico é o facto da insegurança alimentar aumentar com o aumento dos elementos desempregados no agregado familiar. Um agregado familiar com situações de multidesemprego enfrenta desafios sem paralelo. Devido aos baixos rendimentos, este tem de tomar decisões difíceis, considerando contrapartidas no que diz respeito à orçamentação das despesas domésticas, onde se inclui, naturalmente, a alimentação. Um agregado familiar onde se encontram várias pessoas desempregadas está, geralmente, numa situação de insegurança alimentar (Bartfeld & Men, 2020).

Os agregados familiares com menos dinheiro disponível para gastar com alimentos, são forçados a comprar alimentos mais baratos que correspondem, muitas vezes, a alimentos menos saudáveis, com elevados teores de açúcar e de gordura, verificando-se, também, um menor consumo de frutas, vegetais e produtos lácteos (Loopstra & Tarasuk, 2013). Estes padrões alimentares pouco saudáveis encontram-se relacionados com piores resultados de saúde, onde se incluem o desenvolvimento de doenças crónicas de grande gravidade, como é o caso da obesidade, hipertensão, diabetes *mellitus*, e depressão (Whitaker et al., 2006).

A prevalência da insegurança alimentar é maior em agregados familiares com vários elementos desempregados, especialmente naqueles que são chefiados por pessoas desempregadas. A educação e os fatores económicos funcionam como mecanismos que fazem com que o desemprego esteja relacionado com a insegurança alimentar. Um baixo nível académico reduz, em primeiro lugar, a hipótese do emprego propriamente dito e em segundo lugar põe em causa, também, a qualidade dos próprios empregos, nomeadamente, a sua remuneração e a sua precariedade. Já o caminho económico para a insegurança alimentar relaciona-se com a incapacidade das famílias que apresentam baixos rendimentos

e conseqüentemente, dificuldades financeiras, em lidar com as constantes flutuações do preço dos alimentos (Etana & Tolossa, 2017).

Como já referimos na presente investigação, o emprego é central na vida das pessoas, sendo que o trabalho é visto como um dos eixos principais no que concerne ao desenvolvimento das relações sociais, uma vez que a empregabilidade se encontra, indiscutivelmente, associada às funções psicossociais de bem-estar (Álvaro, 1992; Álvaro et al., 1992). Quanto mais tempo um indivíduo estiver desempregado maior será o declínio do seu bem-estar subjetivo (Argolo & Araújo, 2004).

O desemprego não tem só como consequência a perda de rendimento e a questão da subsistência, mas também compromete amplamente as redes relacionais e os vínculos sociais, o sentimento de participação da vida económica, a possibilidade de se cumprir objetivos pessoais, o estatuto, a identidade social e o reconhecimento pelo outro. Ao mesmo tempo, um agregado familiar multidesempregado vive numa situação de insegurança, de isolamento social, observando-se uma profunda alteração na dinâmica familiar (Pereira & Brito, 2006).

Tendo em conta que, um menor suporte financeiro afeta, em primeiro lugar, a segurança alimentar destas mulheres, sendo que, conseqüentemente, a insegurança alimentar tem custos diretos na saúde geral das pessoas, e que o desemprego apresenta, também, conseqüências no que respeita à satisfação com a vida e todas as dimensões que ela envolve, podemos afirmar que as mulheres desempregadas com menor suporte financeiro apresentam menor bem-estar subjetivo e pior perceção do estado de saúde do que as mulheres desempregadas com maior suporte financeiro. Esta constatação vai ao encontro da nossa hipótese 3.

O nível de instrução das mulheres desempregadas de meia-idade tem, também, influência na sua insegurança alimentar, bem como nas dificuldades financeiras e no nível da afetividade negativa.

Relativamente à insegurança alimentar e às dificuldades financeiras, níveis menores de instrução nas mulheres desempregadas de meia-idade indicam uma maior tendência para uma situação de insegurança alimentar e de dificuldades financeiras. Segundo Becker (1964), o capital humano é central para a produtividade dos indivíduos e para o sucesso na vida, por exemplo, no que concerne ao emprego e, conseqüentemente, ao rendimento. A teoria do capital humano postula que a educação, uma importante medida do capital humano, se encontra associada tanto à produtividade como à eficiência. Deste modo, estamos em condições de afirmar que a educação apresenta retornos diretos e mais

amplos, tanto a nível individual como a nível familiar, com um aumento dos rendimentos e uma melhoria no que diz respeito à saúde geral (McMahon, 2009). A educação é de facto considerada um fator determinante de mobilidade social, tendo o poder de retirar os indivíduos e as suas famílias da pobreza.

Muro e Burchi (2007), num trabalho realizado para *Food and Agriculture Organization*, fazem ainda a menção às questões de género em matéria de garantir a segurança alimentar a longo prazo. De facto, o impacto da educação nas mulheres é muito grande, sendo que as mulheres que estudam obtêm as competências básicas relativamente à sua saúde nutricional, o que significa, numa última análise, que a educação das pessoas do sexo feminino apresenta um efeito direto adicional na segurança alimentar.

O nível de instrução apresenta também influência na procura ativa de emprego. Quanto maior for o nível de instrução, mais as mulheres desta faixa etária procuram emprego. Maiores níveis de instrução tornam efetivamente a pessoa mais ambiciosa e autoconfiante. Ser instruído é visto como uma importante arma para combater sentimentos como a vergonha e a falta de esperança, muitas vezes associados ao desemprego, cuja superação é de extrema importância para promover uma procura por novas oportunidades (Muro & Burchi, 2007).

A afetividade negativa também diminui em mulheres desempregadas com maior nível de instrução. Este resultado vai ao encontro do que foi observado por Andrews e Robinson (1991), que referem que o nível de escolaridade apresenta uma influência positiva sobre o bem-estar e a satisfação com a vida no geral em pessoas desempregadas. Num estudo realizado por Price e Fang (2002), ficou patente que os participantes que apresentavam níveis de escolaridade mais elevados apresentavam expectativas mais positivas em encontrar um emprego, funcionando como um importante mecanismo de *coping* para com a situação de desemprego e reduzindo sentimentos de mal-estar, de incerteza e de ansiedade. Corroborando a presente investigação, e também os estudos apresentados, Padre (2012) conclui no seu trabalho que o nível de instrução aparece como verdadeiramente relevante no que diz respeito à atribuição de expectativas relativamente à possibilidade de emprego, tendo sido um dos fatores mais preditores da afetividade positiva.

O rendimento líquido do agregado familiar aparece também como uma variável influente na insegurança alimentar. Um número crescente de estudos mostra consistentemente que rendimentos mais elevados estão associados a uma maior segurança alimentar (Álvares & Amaral, 2014). No entanto, mesmo famílias com rendimentos

líquidos positivos podem experienciar insegurança alimentar, especialmente em circunstâncias que afetam o orçamento do agregado, como é o caso de uma situação de desemprego (Rose, 1999).

Considera-se, tendo em conta os resultados obtidos, que as mulheres que experienciam insegurança alimentar, experienciam outras situações que contribuem, efetivamente, para a ocorrência da insegurança alimentar, tais como dificuldades financeiras, baixo suporte social e níveis muito baixos de satisfação com a vida que previsivelmente poderão influenciar de forma negativa o seu bem-estar subjetivo. Podemos, então, afirmar que as mulheres que experienciam insegurança alimentar apresentam níveis menores de bem-estar subjetivo e uma pior perceção no que respeita ao seu estado geral de saúde indo ao encontro da nossa hipótese 4.

Assim, e tendo em conta o analisado, estamos em condições de afirmar que a insegurança alimentar se correlaciona com o bem-estar subjetivo, ou seja, que a insegurança alimentar aumenta quando diminui o bem-estar subjetivo. No entanto, e de acordo com os resultados obtidos, o suporte social não se encontra relacionado, de forma significativa, nem com a insegurança alimentar nem com o bem-estar subjetivo, ou seja, o suporte social não apresenta um papel mediador entre as duas variáveis na nossa investigação. Tal pode ser explicado, e como foi visto na análise anterior, pelo facto de, tanto a insegurança alimentar como o bem-estar subjetivo dependerem de outras variáveis que se correlacionam entre si e que não foram estudadas no nosso trabalho.

Os resultados mostram a urgência de darmos uma especial atenção à participação no mercado de trabalho às mulheres no geral, na nossa opinião, com especial atenção aquelas que se encontram em categorias mais vulneráveis, como é o caso das mulheres mais velhas, divorciadas, mães solteiras, desempregadas, pertencentes a minorias étnicas ou oriundas de migração. Falta ainda fazer muita investigação para explorar outras relações entre variáveis, bem como dar voz às mulheres, para que possamos ter uma compreensão mais aprofundada das implicações do desemprego nas suas vidas.

## Conclusão

---

A vida familiar e o emprego constituem-se como componentes primordiais na vida de um indivíduo, sendo que a satisfação com a vida aumenta com a aplicação do seu potencial, na realização de uma determinada atividade, bem como na supressão das suas necessidades e na realização dos seus interesses e na manifestação dos seus valores, crenças autoconceito e traços de personalidade.

Para as mulheres de meia-idade, centrais na presente investigação, juntamente com o seu agregado familiar, o emprego é um dos pilares da sua identidade, principalmente para aquelas que não se encontram numa situação de casamento ou união de facto, sendo que estas últimas, eventualmente devido ao suporte que têm do cônjuge e de outras pessoas da família, olham para o desemprego, de uma forma mais leve, não parecendo este ter uma relação tão negativa com o seu bem-estar. O desemprego é, portanto, um acontecimento complexo, sendo diversas as vivências relacionadas com as suas consequências e variadas as lógicas de ação e de *coping* que são levadas a cabo por estas mulheres para enfrentar esta situação.

Há que referir que as mulheres desta faixa etária se encontram particularmente desprotegidas relativamente às situações de desemprego, sendo frequentemente discriminadas no mundo do mercado de trabalho, uma vez que, devido a ideias erróneas pré-concebidas e preconceituosas relativas à idade, muitas destas mulheres são vistas como novas demais para a reforma e, no entanto, velhas de mais para uma nova oportunidade de trabalho.

O que acontece é que, como ficou patente no presente trabalho, com o passar dos anos, a procura por trabalho por parte destas mulheres vai diminuindo consideravelmente, uma vez que vão desistindo, efetivamente, de procurar trabalho. Muitas destas mulheres, e de acordo com os papéis tradicionais de género, passam a cuidadoras dos seus entes queridos, especialmente dos idosos que precisam de cuidados continuados e permanentes. Ou então podem entrar numa lógica informal de trabalho, de forma a retirar algum tipo de rendimento, como é o caso dos serviços de limpeza ou de *babysitting*.

As mulheres de meia-idade são particularmente vulneráveis ao desemprego de longa duração, sendo este associado a níveis mais baixos de saúde física, como se verificou com os resultados obtidos no que diz respeito à insegurança alimentar, assim como um menor nível de saúde mental, onde se destacam sintomas de depressão, ansiedade e baixa autoestima, o que faz com que estas mulheres apresentem um baixo índice de satisfação



com a vida. É, pois, urgente intervir nesta população, de forma a contribuir para a melhoria e continuidade do seu bem-estar e qualidade de vida. Devem ser, então, desenvolvidas estratégias para a promoção de uma cultura de igualdade de oportunidades no mundo do trabalho assim como programas de prevenção da saúde física e mental destas mulheres que tantas vezes se sentem ostracizadas pelas instituições governamentais.

Sendo a rede de suporte social uma variável intrínseca ao próprio indivíduo será mais difícil a adoção de estratégias para o seu desenvolvimento. De qualquer forma, poderão sempre desenvolver-se programas específicos para mulheres desempregadas que fomentem o contacto social e que ativem ou reativem competências e convívios sociais.

A insegurança alimentar que tem vindo a ser uma preocupação fundamentada principalmente nos países desenvolvidos poderá ser minimizada se, por exemplo, os governos converterem parte dos subsídios atribuídos aos desempregados em vales-refeição ou se forem feitos acordos com empresas fornecedoras de refeições.

Se verificarmos que a atitude face à procura de emprego poderá otimizar e acelerar o processo de procura de emprego, há que pensar em formações/atividades que desenvolvam essas competências nos desempregados. Neste momento em Portugal, os Centros de Emprego e Formação Profissional desenvolvem já formações de curta duração em Técnicas de Procura de Emprego com vinte e cinco horas que procuram dotar as pessoas em situação de desemprego de ferramentas para mais facilmente entrarem no mercado de trabalho. De facto, o nível de instrução aparece, neste trabalho, como uma das variáveis mais importantes para fazer face ao desemprego, sendo mais provável que mulheres com níveis mais elevados de instrução consigam arranjar trabalho, reduzindo assim o tempo de desemprego e, contribuindo desse modo para uma melhoria da sua satisfação com a vida e bem-estar.

No entanto, colocam-se as seguintes questões: Serão essas vinte e cinco horas suficientes? Serão os conteúdos dessas formações adequados para fomentar hábitos proativos de procura de emprego?

Se associarmos um melhor bem-estar subjetivo a condições económicas favorecidas, não deveriam os governos fazer uma análise mais rigorosa na atribuição de subsídios de desemprego com base também nas condições económicas das pessoas desempregadas? Em Portugal, e apesar de estar prevista a atribuição do subsídio social de desemprego depois do subsídio de desemprego a utentes com carências económicas, numa primeira fase (e que pode durar alguns anos), os subsídios de desemprego são atribuídos somente em função dos descontos para a Segurança Social.

A duração do desemprego parecendo revestir-se de uma importância fundamental quando se relaciona o bem-estar com o desemprego é uma questão que tem vindo a ser foco de grandes preocupações pelo que têm sido feitos estudos que procuram perceber as relações entre a duração do desemprego e a saúde mental, como por exemplo o estudo de Vinokur et al. (2000). Em Portugal há já programas e apoios específicos para empresas que contratam desempregados de longa duração. Na nossa perspetiva, muito mais haveria a fazer, nomeadamente, trabalhar com estes desempregados de uma forma mais sistemática e individualizada, que pela situação que estão a viver precisam de apoios acrescidos e específicos que poderão passar por intervenções de motivação, autoestima (que já vão sendo feitas, mas de uma forma generalizada) direcionadas a estes desempregados que têm especificidades diferentes.

Esperamos, pois, que este estudo responda a estas questões e que levante outras questões que permitam melhorar o bem-estar das mulheres desempregadas de meia-idade. Esperamos também que seja de especial interesse para o desenvolvimento de políticas e estratégias que permitam o apoio a esta população com características tão específicas e ao mesmo tempo tão vulnerável e que ajude a conseguir ultrapassar a situação de desemprego de forma a que a sua saúde física e mental receba a atenção que necessita.

Acredita-se, após todo o percurso de investigação, que cada uma das questões analisadas, possa abrir a possibilidade para futuros aprofundamentos e novas pesquisas. Percebemos que o tema central desta tese não se esvazia por si só. Pelo contrário, por ser um tema de exploração, acreditamos que diversos caminhos para maiores explorações se abrem, nomeadamente, oportunidades de estudar a formação junto destas mulheres, particularidades do suporte conjugal em mulheres desempregadas, estratégias de *coping* em famílias multidesempregadas, entre outros assuntos que podem emergir desta investigação.

Como qualquer estudo desta natureza, também o nosso apresenta algumas limitações metodológicas. O facto de as nossas participantes terem tido dificuldades no preenchimento dos instrumentos, associada ao facto de muitas delas terem respondido em função do que achariam ser menos reprovável socialmente e em função da sua interpretação muito própria das questões, poderá ter enviesado alguns resultados. Uma outra limitação metodológica prende-se com o facto de não termos tido oportunidade de inquirir as participantes deste estudo de uma forma mais direta (com entrevistas) o que poderia ter enriquecido consideravelmente este estudo tendo em consideração as dificuldades de preenchimento e de interpretação já referidas anteriormente.

Embora tenhamos levantado várias questões ao longo desta tese, concluímos com a certeza de ter propiciado momentos de reflexão para todos os profissionais que trabalham com as questões do desemprego e as suas implicações na saúde física e mental dos indivíduos, especialmente em mulheres de meia-idade, auxiliando também na autorreflexão e despertado a atenção dos leitores desta pesquisa.

Como investigadora, conduzir esta pesquisa, enriqueceu todo o saber que já tinha acumulado ao longo de anos de experiência profissional. Porém, a maior contribuição foi, sem qualquer dúvida, entender melhor as especificidades desta população, de forma a desenvolver ferramentas para auxiliar estas mulheres que se encontram numa situação particularmente precária, onde histórias de grandes dificuldades de vida são mais do que comuns.

Destacamos que durante a aplicação dos questionários, durante os contactos realizados e as conversas informais, encontrámos pessoas com pensamentos distintos, com os seus medos, inseguranças, desânimos, mas também com sonhos, vontades, esperanças pessoais e sociais em querer fazer algo mais. Mulheres que sentem que podem dar mais, mas que a sociedade, presa ainda a vários espartilhos sociais, não lhes permite essa oportunidade, sendo que lidar com essa realidade pode ser uma fonte de grande frustração. Percebemos então, que esta é só mais uma fase na vida destas mulheres que, cheias de experiências de vida, são uma mais-valia para o mercado de trabalho, devendo, para tal, ser alvo de uma verdadeira atenção especializada.

## Bibliografia

---

- Aartsen, M., Veenstra, M., & Hansen, T. (2017). Social pathways to health: On the mediating role of the social network in the relation between socioeconomic position and health. *SSM-Population Health*, 3, 419–426.
- Ahn, S., Smith, M., Hendricks, M., & Ory, M. (2014). Associations of food insecurity with body mass index among baby boomers and older adults. *Food Sec.*, 6, 423–433.
- Ahn, H. J., & Hamilton, J. D. (2019). Heterogeneity and unemployment dynamics. *Journal of Business & Economic Statistics*, 38(3), 554569.
- Almeida, L., & Freire, T. (2000). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação*. Psiquilíbrios.
- Alvares, L., & Amaral, T. F. (2014). Food insecurity and associated factors in the Portuguese population. *Food and Nutrition Bulletin*, 35(4), 395–402.
- Álvaro, J. (1992). *Desempleo y bienestar psicológico*. Siglo XXI.
- Álvaro, J., Torregrosa, J., & Luque, A. (1992). *Influencias sociais e psicológicas en la salud mental*. Siglo XXI.
- Amorim, W., Fevorini, F., Melo, A., & Tavares, A. (2016). O Mercado de Trabalho para Trabalhadores com 50 Anos Ou Mais no Brasil. *Temas de Economia Aplicada*, 9-24.
- Anastasi, A. (1990). *Psychological testing*. McMillan.
- Andersen, J. G. (2002). Coping with long-term unemployment: Economic security, labour market integration and well-being: Results from a Danish panel study, 1994-1999. *International Journal of Social Welfare*, 11(3), 178–190.
- Andrade, T. (2016). *Mulheres no mercado de trabalho: Onde nasce a desigualdade?*. <http://www2.camara.leg.br/a-camara/documentos-e-pesquisa/estudos-e-notas->

tecnicas/areas-da-conle/tema7/2016\_12416\_mulheres-no-mercado-de-trabalho\_tania-andrade

Andrews, F. M., & Robinson, J. P. (1991). Measures of subjective well-being. In J. P. Robinson, P. R. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (Vol. 1). (pp. 61-114). Academic Press.

ANQEP. (s/d). *Programa qualifica*. <https://www.qualifica.gov.pt/#/>

Araújo, P. (2008). *A Tirania do Presente. Do trabalho para a vida às incertezas do desemprego*. Quarteto.

Arbuckle, J., & Wothke, W. (2003). *AMOS 5.0: User's guide*. Smallwaters Corporation.

Argolo, J., & Araújo, M. (2004). O impacto do desemprego sobre o bem-estar psicológico dos trabalhadores da cidade de Natal. *Revista de Administração Contemporânea*, 8(4), 161-182.

Artazcoz, L., Benach, J., Borrell, C., & Cortès, I. (2004). Unemployment and mental health: Understanding the interactions among gender, family roles, and social class. *American Journal of Public Health*, 94(1), 82-88.

Assembleia da República. (1976). *Constituição da República Portuguesa*  
<https://www.parlamento.pt/Legislacao/Paginas/ConstituicaoRepublicaPortuguesa.aspx>  
x

Australian Government. (2011). *Aboriginal and Torres Strait Islander Health Performance Framework (HPF) Performance Measures Life Expectancy and Wellbeing*. (2004-05). [https://www.health.gov.au/internet/publications/publishing.nsf/Content/health-oatsih-pubs-framereport-toc/\\$FILE/HPF Report 2010august2011.pdf](https://www.health.gov.au/internet/publications/publishing.nsf/Content/health-oatsih-pubs-framereport-toc/$FILE/HPF%20Report%202010august2011.pdf)

Bacigalupe, A., Carles, M. & Martin, O. (2016). *Why is There so Much Controversy Regarding the Population Health Impact of the Great Recession? Reflections on Three Case*

*Studies.*

[https://www.researchgate.net/publication/283512452\\_Why\\_is\\_There\\_so\\_Much\\_Conroversy\\_Regarding\\_the\\_Population\\_Health\\_Impact\\_of\\_the\\_Great\\_Recession\\_Reflections\\_on\\_Three\\_Case\\_Studies](https://www.researchgate.net/publication/283512452_Why_is_There_so_Much_Conroversy_Regarding_the_Population_Health_Impact_of_the_Great_Recession_Reflections_on_Three_Case_Studies)

Backe, I. F., Patil, G. G., Nes, R. B., & Clench-Aas, J. (2018). The relationship between physical functional limitations, and psychological distress: Considering a possible mediating role of pain, social support, and sense of mastery. *SSM-Population Health*, 4, 153–163.

Bagozzi, R. P. (1980). *Causal models in marketing*. Wiley.

Bagozzi, R., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 16(1), 74-94.

Ball, L., Leigh, D., and Loungani, P. (2017). Okun's Law: Fit at 50? *Journal of Money Credit and Banking*, 49(7), 1413–1441.

Ballard, T., Kepple, A., & Cafiero, C. (2013). *The food insecurity experience scale: development of a global standard for monitoring hunger worldwide*. FAO.

Ballard, T., Kepple, A., Cafiero, C., & Schmidhuber, J. (2014). Better measurement of food insecurity in the context of enhancing nutrition. *Ernahr-Umsch*, 61, 38–41.

Baptista, M. N., Baptista, A. S. D., & Torres, E. C. R. (2006). Associação entre suporte social, depressão e ansiedade em gestantes. *Revista de Psicologia da Vetor Editora*, 7(1), 39–48.

Barbier, J.C., (2009). Le workfare et l'activation de la protection sociale, vingt ans après: beaucoup de bruit pour rien? Contribution à un bilan qui reste à faire. *Lien Social et Politiques*, 61, 21-34.

- Barrett, C. (2010). Measuring food insecurity. *Science*, 327, 825–828.
- Barros, C. A. & Oliveira, T. L. (2009). Saúde mental de trabalhadores desempregados. *Saúde Mental e Desemprego*, 9(1), 86-107.
- Bartfeld, J. & Dunifon, R. (2006). State-level predictors of food insecurity among households with children. *J Policy Anal Manag*, 25, 921–942.
- Bartfeld, J. & Men, F. (2020). Policy and economic factors that affect food security. *IRP Focus*, 36 (3), 13-25.
- Becker, G. S. (1993). A treatise on the family. *Harvard University Press*.
- Becker, G. S. (1965). A Theory on the allocation of time. *Economic Journal*, 75(299), 493–517.
- Becker, G. (1964). Human capital: a theoretical and empirical analysis, with special reference to education. *Princeton University Press*.
- Bentler, P., & Chou, C. (1987). Practical issues in structural equation modeling. *Sociological Methods and Research*, 16, 78-117.
- Bettio F., M. Corsi, C. D'Ippoliti, A. Lyberaki, M. Samek Lodovici e A. Verashchagina. (2012). O Impacto da Crise Econômica na Situação de Mulheres e Homens e nas Políticas de Igualdade de Gênero.” *Relatório externo encomendado e apresentado à Direcção-Geral da Justiça da UE, Unidade DI 'Igualdade entre mulheres e homens'*.  
[http://ec.europa.eu/justice/gender-equality/document/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/justice/gender-equality/document/index_en.htm)
- Binder, M. and Coad, A. (2011). From Average Joe’s Happiness to Miserable Jane and Cheerful John: Using Quantile Regressions to Analyze the Full Subjective Well-being Distribution. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 79(3), 275–290.
- Binder, M. and Freytag, A. (2012). Volunteering, Subjective Well-being and Public Policy. *Journal of Economic Psychology*, 34(1), 97–119.

- Binder, M., & Coad, A. (2015). Unemployment impacts differently on the extremes of the distribution of a comprehensive well-being measure. *Applied Economics Letters*, 22(8), 619-627
- Binder, M., & Coad, A. (2013). Life satisfaction and self-employment: A matching approach. *Small Business Economics*, 40, 1009-1033.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Well-Being over Time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88(7-8), 1359-1386.
- Blaxter, L., Hughes, C., & Tight, M. (2005). *Como se hace una investigación*. Editorial Gedisa.
- Blustein, D. L., Duffy, R., Ferreira, J. A., Cohen-Scali, V., Cinamon, R. G., and Allan, B. A. (2020). Unemployment in the time of COVID-19: a research agenda. *Journal of Vocational Behavior*, 119 doi: 10.1016/j.jvb.2020.103436
- Boniwell, I. (2016). *A Ciência da Felicidade, Psicologia Positiva em Poucas Palavras. Coleção: O Poder de Ser*. Editor: 4 Estações Editora.
- Borrero, I. M. (1980). Psychological and Emotional Impact of Unemployment. *Journal of Sociology and Social Welfare*, 7(6), 916–934.
- Boyce, C., Wood, A., & Brown, G. (2010). The dark side of conscientiousness: Conscientious people experience greater drops in life satisfaction following unemployment. *Journal of Research in Personality*, 44(4), 535-539.
- Boye, K. (2011). Work and well-being in a comparative perspective — The role of family policy. *European Sociological Review*, 27(1), 16–30.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological wellbeing*. Aldine Publishing.



- Brian, H., Fiedler, K., Decky, S., Sheean, C., & Kramps, P. (1980). The Impact of Unemployment on Young, Middle-Aged and Aged Workers. *The Journal of Sociology & Social Welfare*, 7 (6), 11.
- Brito, L. (2002). *A saúde mental dos prestadores de cuidados a familiares idosos*. Quarteto.
- Broomhall H., & Winefield, A. (1990). A comparison of the affective well-being of young and middle-aged Unemployed men matched for length of unemployment. *British Journal of Medical Psychology*, 63, 43-52
- Browne, J., Laurence, S., & Thorpe, S. (2009). *Acting on food insecurity in urban Aboriginal and Torres Strait Islander communities - Policy and Practice Interventions to Improve Local Access and Supply of Nutritious Food, 2000-2010*.  
<https://www.vaccho.org.au/assets/01-resources/topic-area/nutrition/nutrition-nov2013-upload-17213-17213-acting-on-food-insecurity-in-urban-atsi-communities-1.pdf>
- Brydsten, A., Hammarstrom, A., Strandh, M., & Johansson, K. (2015). Youth unemployment and functional somatic symptoms in adulthood: results from the northern Swedish cohort. *Eur J Pub Health*, 25(5), 796-800.
- Boyce, C. J., Wood, A. M., & Brown, G. D. A. (2010). The dark side of conscientiousness: Conscientious people experience greater drops in life satisfaction following unemployment. *Journal of Research in Personality*, 44(4), 535-539.
- Burns, C. (2004). A review of the literature describing the link between poverty, food insecurity and obesity with specific reference to Australia. *VicHealth Lit Review*, 1–26.
- Cafiero, C., Nord, M., Viviani, S., del Grossi, M., Ballard, T., Kepple, U., Moleiro, M., & Nwosu, C. (2015). *Vozes da fome: métodos para estimar taxas de prevalência comparáveis de insegurança alimentar vivida por adultos em 147 países*. FAO.

- Cantante, F. (2012) *O desemprego em Portugal num contexto de crise financeira: números e desafios*.  
<http://observatoriodasdesigualdades.cies.iscte.pt/index.jsp?page=projects&id=114>
- Cantril, H. (1967). *The pattern of human concerns*. Rutgers University Press.
- Carmo, R.M., & Cantante, F. (2014). *Precariedade, desemprego e proteção social: caminhos para a desigualdade?* Observatório das Desigualdades, ISCTE-IUL, CIES-IUL.  
<http://wp.me/p4h6tu-m3>
- Carter, K., Kruse, K., Blakely, T., & Collings, S. (2011). The association of food security with psychological distress in New Zealand and any gender differences. *Social Science & Medicine*, 72(9), 1463-1471.
- Carvalho, S., Gouveia, J.P., Pimentel, P., Maia, D., & Pereira, J.M. (2011). Características psicométricas da versão portuguesa da Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (Multidimensional Scale of Perceived Social Support - MSPSS). *Psychologica*, 54, 309-358.
- Chahad, C., & Chahad, J. P. (2005). Os impactos psicológicos do desemprego e suas consequências sobre mercado de trabalho. *Revista da ABET*, 5(1), 179-219.
- Chamberlain, G. (1985). Heterogeneity, omitted variable bias, and duration dependence. In J.J., Heckman, & B.Singer, (eds.), *Longitudinal Analysis of Labor Market Data*, pp. 3–38. (1985). Cambridge University Press.
- Clark, A. E., & Lepinteur, A. (2019). The causes and consequences of early-adult unemployment: Evidence from cohort data. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 166, 107–124
- Clark, A. E., & Georgellis, Y. (2013). Back to Baseline in Britain: Adaptation in the British Household Panel Survey. *Economica*, 80(319), 496-512.

- Clark, A., Diener, E., Georgellis, Y., & Lucas, R. E. (2008). Lags and Leads in Life Satisfaction: A Test of the Baseline Hypothesis. *Economic Journal*, 118(529), F222-243.
- Clark, A. E., Frijters, P., & Shields, M. A. (2008b). Relative income, happiness, and utility: An explanation for the easterlin paradox and other puzzles. *Journal of Economic Literature*, 46(1), 95–144.
- Clark, A., & Oswald, A. (1994). Unhappiness and Unemployment. *The Economic Journal*, 104(424), 648-659.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357
- Cole, K., Daly, A., & Mak, A. (2009). Good for the soul: The relationship between work, wellbeing, and psychological capital. *Journal of Socio-Economics*, 38(3), 464–474.
- Coleman-Jensen, A. (2011) Working for peanuts: nonstandard work and food insecurity across household structure. *J Fam Econ Issues*, 32, 84–97.
- Coleman-Jensen, A., Rabbitt, M., Gregory, C., & Singh, A. (2019). *Household food security in the United States in 2018*. US Department of Agriculture, Economic Research Service.
- Commission of the European Communities (1974). *World Food Conference*. Commission of the European Communities.
- Commission for Rural Communities (2010). *Understanding economic well-being*.  
<http://www.roseregeneration.co.uk/media/understandingeconomicwellbeing1.pdf>
- Comissão Europeia (2016). *As mulheres no mercado de trabalho*.  
[https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/file\\_import/european-semester\\_thematic-factsheet\\_labour-force-participation-women\\_pt.pdf](https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/file_import/european-semester_thematic-factsheet_labour-force-participation-women_pt.pdf)

- Cook, J., Black, M., & Chilton M. et al. (2013) Are food insecurity's health impacts underestimated in the US population? Marginal food security also predicts adverse health outcomes in young US children and mothers. *Adv Nutr*, 4, 51–61.
- Collins, L. (2009). The Impact of Food Insecurity on Women's Mental Health: How it Negatively Affects Children's Health and Development. *Journal of the Motherhood Initiative for Research and Community Involvement*, 11(1)
- Costa, B. (1998). *Exclusões Sociais*. Gravidia.
- Coutinho, C. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Almedina.
- Creed, P., & Macintyre, S. (2001). The relative effects of deprivation of the latent and manifest benefits of employment on the well-being of unemployed people. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6, 324–331.
- Creed, P. A & Watson, T. (2003). Age, gender, psychological well-being and the impact of losing the latent and manifest benefits of employment in unemployed people. *Australian Journal of Psychology*, 55(2), 1-32.
- Creed, P., & Bartrum, D. (2008). Personal control as a mediator and moderator between life strains and psychological well-being in the unemployed. *Journal of Applied Social Psychology*, 38(2), 460–481.
- Crichton, P., Carel, H., Kidd, J. (2014). Epistemic injustice in psychiatry. *BJPsych Bulletin*, 41, 65-70
- Cronin, C., Forsstrom, M., & Papageorge, N. (2017) Mental health, human capital and labour market outcomes. *CINCH Working Paper Series*, 1704.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Demazière. D. (2008). Ser desempregado para os sociólogos. *Política & Sociedade*, 7(13), 109-182.
- DeVellis, R.F. (1991). *Scale Development. Theory and applications*. Sage Publications.
- Di Tella, R., MacCulloch, R. J., & Oswald, A. J. (2001). Preferences Over Inflation and Unemployment: Evidence from Surveys of Happiness. *The American Economic Review*, 91(1), 335–341.
- Diário da República (2020). *Portaria n.º 271 -A/2020, de 24 de novembro*, Diário da República n.º 229/2020, 2º Suplemento, Série I de 2020-11-24, páginas 2 - 11
- Diário da República (2020). *Portaria n.º 206/2020, de 27 de agosto*, Diário da República n.º 167/2020, Série I de 2020-08-27
- Diário da República (2020). *Portaria n.º 207/2020 de 27 de agosto*, Diário da República n.º 167/2020, Série I de 2020-08-27
- Diário da República (2020). *Portaria n.º 82-C/2020, de 31 de março*, Diário da República n.º 64/2020, 2º Suplemento, Série I de 2020-03-31, páginas 2 - 5
- Diário da República (2017). *Portaria n.º 34/2017 –* Diário da República n.º 13/2017, Série I de 2017-01-18.
- Diário da República (2015). *Decreto-Lei n.º 13/2015, de 26 de janeiro*. Diário da República n.º 17/2015, Série I de 2015-01-26, páginas 569 - 575
- Diário da República (2015). *Portaria n.º 84/2015, de 20 de março*, Diário da República n.º 56/2015, Série I de 2015-03-20, páginas 1638 - 1639
- Diário da República (2009). *Portaria n.º 128/2009*, Diário da República n.º 21/2009, Série I de 2009-01-30

- Diário da República (2009). *Decreto-Lei n.º 290/2009, de 12 de outubro*, Diário da República n.º 197/2009, Série I de 2009-10-12, páginas 7482 - 7497
- Diário da República (2008). *Decreto-Lei n.º 22/2008, de 13 de maio*, Diário da República n.º 92/2008, Série I de 2008-05-13, páginas 2617 - 2622
- Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *Int J Psychol*, 50, 135–149.
- Diener, E. (2009). Positive psychology: Past, present, and future. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 7-12). Oxford University Press
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. (2003). Personality, culture and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annu Rev Psychol*, 54, 403-425
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33-37.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diuro, G. M., Seymour, G., Kassie, M., Muricho, G., & Muriithi, B. W. (2018). Women’s empowerment in agriculture and agricultural productivity: Evidence from rural maize farmer households in western Kenya. *PloS One*, 13(5), 1–27.
- Dimas, I. M., Pereira, M., & Canavarro, C. (2013). Ajustamento psicossocial, ajustamento diádico e resiliência no contexto de desemprego. *Análise Psicológica*, 31(1), 3–16.

- Diogo, M.F., & Coutinho, M. C. (2006). A dialética da inclusão/exclusão e o trabalho feminino. *Interações, 11*(21), 121-142.
- Docrat, S., Besada, D., Cleary, S., Daviaud, E., & Lund, C. (2019). Mental health system costs, resources and constraints in South Africa: a national survey. *Health policy and planning, 34*(9), 706-719.
- Dodd, N. M., & Nyabvudzi, T.G. (2014). Unemployment, Living Wages and Food Security in Alice, Eastern Cape, South Africa. *Journal of Human Ecologt, 47*(2), 117-123.
- Doran, C.M. and Kinchin I. (2019). A review of the economic impact of mental illness. *Aust Health Rev, 43*(1), 43–48.
- Dornelas, A. (2011). *Emprego, contratação colectiva de trabalho e protecção da mobilidade profissional em Portugal*. GEP/MTSS.
- Dressforsuccess (n.d.) <https://dressforsuccess.org/about-us/>
- D'Hainaut, L. (1990). *Conceitos e Métodos de Estatística. Vol. I – Uma variável a uma dimensão*. Fundação Calouste Gulbenkian.
- D'Hainaut, L. (1990). *Conceitos e Métodos de Estatística. Vol. II – Duas ou três variáveis a duas ou três dimensões*. Fundação Calouste Gulbenkian.
- Eamon, M., & Wu, C. (2011) Effects of unemployment and underemployment on material hardship in single-mother families. *Child Youth Serv Rev, 33*, 233–241
- Eckersley, R. (2004). *Well and Good*. The Text Publishing Company.
- Elder, G., & Johnson, M. (2003). The life course and aging: Challenges, lessons, and new directions. In: Settersten RA, editor. Invitation to the life course: Toward new understandings of later life. *Baywood*, 49–81.

- Eliason, M., & Storrie, D. (2009). Job loss is bad for your health – Swedish evidence on cause – specific hospitalization following involuntary job loss. *Social Science & Medicine*, 68(8), 1396–1406.
- España-Romero, V., Artero, E., & Lee, D., et al. (2015). A prospective study of ideal cardiovascular health and depressive symptoms. *Psychosomatics*, 54(6), 525-535.
- Etana, D., & Tolossa, D. (2017). Unemployment and food insecurity in urban Ethiopia. *African Development Review*, 29(1), 56–68.
- Eurostat (2014). *Estatísticas de Emprego*.  
[http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics\\_explained/index.php/Employment\\_statistics/pt](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/Employment_statistics/pt)
- Executiva (2017). *Dress for Success relança Centro de Desenvolvimento de Carreira*.  
<https://executiva.pt/dress-for-success-relanca-centro-desenvolvimento-carreira/>
- Fagulha, T. (2005). A meia-idade da mulher. *Psicologia*, 19(1-2), 13-17.
- Food and Agriculture Organization (1996) *Declaração de Roma Sobre a Segurança Alimentar Mundial e Plano de Ação da Cimeira Mundial da Alimentação*.  
<https://www.fao.org/3/w3613p/w3613p00.htm>
- Food and Agriculture Organization (2001). *The State of Food Insecurity in the World*.  
<https://www.fao.org/publications/en/>
- Food and Agriculture Organization (2008). *An Introduction to the Basic Concepts of Food Security Food Security Information for Action*. <https://www.fao.org/publications/en/>
- Food and Agriculture Organization (2010). *The State of Food Insecurity in the World*.  
<https://www.fao.org/publications/en/>
- Food and Agriculture Organization (2014). *International Fund for Agricultural Development; World Food Programme. The state of food insecurity in the world 2014:*



*strengthening the enabling environment for food security and nutrition*

<https://www.fao.org/publications/en/>

Food and Agriculture Organization (2020). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2020. Transforming Food Systems for Affordable Healthy Diets*

<https://www.fao.org/publications/en/>

Food and Agriculture Organization (2021). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2020*. <https://www.fao.org/publications/en/>

Feather, N.T (1982), Unemployment and its psychological correlates: a study of depressive symptoms, self-esteem, protestant ethic values, attributional style and apathy. *Australian Journal of Psychology*, 34 (3), 309-323.

Feather, N. (1989). Reported changes in behaviour after job loss in a sample of older unemployed men. *Australian Journal of Psychology*, 41, 175–185.

Felstead, A., & Gallie, D. (2004). For better or worse? Non-standard jobs and high involvement work systems. *The International Journal of Human Resource Management*, 15(7), 1293–1316.

Fernandes, H. F., Vasconcelos-Raposo, J., & Teixeira, C. M. (2010). Preliminary analysis of the psychometric properties of Ryff's Scales of Psychological Well-Being in Portuguese Adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2) 1032-1043.

Fernandes, PMI. (2012). *Qualidade de vida relacionada com a saúde: a perspectiva dos utentes que frequentam os Centros de Saúde do ACES Trás-os-Montes I Nordeste*. [https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/3612/1/tese final Fevereiro.pdf](https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/3612/1/tese%20final%20Fevereiro.pdf)

Ferreira, J. A., Reitzle, M., Lee, B., Freitas, R. A., Santos, E. R., Alcoforado, L., & Vondracek, F. W. (2015). Configurations of unemployment, reemployment, and psychological

well-being: A longitudinal study of unemployed individuals in Portugal. *Journal of Vocational Behavior*, 91, 54–64.

Ferreira, J. A., & Simões, A. (1999). Escalas de Bem-Estar Psicológico (E.B.E.P.) [*Psychological Well-Being Scales*]. In M. Simões, M. Gonçalves, & L. Almeida (eds.), *Testes e provas psicológicas em Portugal [Psychological Tests in Portugal]*. Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.

Ferreira, M. (2008). A meia-idade e alta modernidade. *Constr. Psicopedag.*, 16(13) 77-91.

Figueiredo, D. (2007). *Cuidados familiares ao idoso dependente*. Climepsi Editores.

Figueiredo, V., & Nascimento, B.R (2015). Sofrimento psíquico-social de mulheres desempregadas no contexto de trabalho precarizado. *Revista da RET*, VIII (15), 1-15.

Folsom, A., Shah, A., & Lutsey, P., et al. (2011). American Heart Association's Life's Simple 7: avoiding heart failure and preserving cardiac structure and function. *Am J Med.*, 128(9), 970-976.

Fortin, Marie-Fabienne (2009) – *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Lusodidacta.

Frasquilho, D. et al., (2016). Mental health outcomes in times of economic recession: a systematic literature review. *BMC Public Health*, 16 (115), 1-40.

Frasquilho, D. et al. (2015). Mental health outcomes in times of economic recession: a systematic literature review. *BMC Public Health*, 16 (1), 115.

Frederick, S., Loewenstein, G., 1999. Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.). *Foundations of Hedonic Psychology: Scientific Perspectives on Enjoyment and Suffering* (pp. 302-329). Russell Sage Foundation.

- Freitas, R. (2013). *Dinâmicas de proatividade na gestão de carreira e no emprego: o impacto dos padrões motivacionais em desempregados*. Tese de doutoramento do Programa Inter-Universitário de Doutoramento em Psicologia, especialidade de Psicologia da Educação, apresentado à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Frey, B. (2008). *Happiness: A Revolution in Economics*. The MIT Press.
- Freyssinet, J. (2007). *El desafío de las políticas del empleo en el siglo XXI: La experiencia reciente de los países de Europa occidental*. Ceil-Piette Conicet.
- Frongillo, E., Stephen B. Fawcett, L., D. Ritchie, RD., Jerry, A., Schultz, A., J. Landgraf, J., & Nagaraja, M. (2017). Community Policies and Programs to Prevent Obesity and Child Adiposity. *Am J Prev Med*, 53(5), 576-583.
- Fryer, D. (1986). Employment Deprivation and Personal Agency during Unemployment. *Social Behaviour*, 1, 3–23.
- Fryer, D. (1995). Benefit Agency? Labour Market Disadvantage, Deprivation and Mental Health. *The Psychologist*, 265–272.
- Furtado, F., Antunes, J. F., Santos, L. M. M., Oliveira, L. A., Ferreira, R. S., & Alves, B. (2012). Bem-estar subjetivo em participantes do Programa Mulheres Mil na cidade de Barbacena. *HOLOS*, 28 (4), 178-187.
- Galinha, I. C., Pereira, C. R., & Esteves, F. (2014). Versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo – PANAS-VRP: Análise fatorial confirmatória e invariância temporal. *Revista Psicologia*, 28(1), 53–65.
- Galinha, I. C., & Ribeiro, J. L. (2005). Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): I – Abordagem teórica ao conceito de afecto. *Análise Psicológica*, 2 (XXIII), 209-218.

- Gerlach, K. & Stephan, G. (1996). A paper on unhappiness and unemployment in Germany. *Economics Letters*, 52 (3) 325-330.
- Giugni, M. & Lorenzini, J. (2010). *Youth Coping with Unemployment: The Role of Social Support*.  
<https://www.eui.eu/Projects/POLCON/Documents/publication2lorenzini.pdf>
- Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine*, 9, 139-145.
- Goldberg, D. (1972). *The detection of psychiatric illness by questionnaire*. Oxford University Press.
- Gonçalves, C. (2005) Evoluções recentes do desemprego em Portugal, *Revista da Faculdade de Letras*, 15, 125-163.
- Gouveia et al. (2018). “*The Portuguese economy: Short essays on structural changes*”, Artigo *GPEARI* 01/2018.  
[https://www.researchgate.net/publication/326711129\\_The\\_Portuguese\\_economy\\_Short\\_essays\\_on\\_structural\\_changes](https://www.researchgate.net/publication/326711129_The_Portuguese_economy_Short_essays_on_structural_changes)
- Gouveia VV, Barbosa GA, Andrade EO, Carneiro MB. Factorial validity and reliability of the General Health Questionnaire (GHQ-12) in the Brazilian physician population. *Cad Saúde Pública* 2010, 26,1439-45.
- Graça, L. (1999). *Medicina do Desemprego. Textos sobre Saúde e Trabalho*.  
[https://www.ensp.unl.pt/luis.graca/textos\\_papers.html](https://www.ensp.unl.pt/luis.graca/textos_papers.html)
- Graue, M. & Walsh, D. (1998). *Studying children in context: Theories, methods & ethics*. Sage Publications.

- Gregório, M. J., Graça, P., Jorge Nogueira, P., Gomes, S., Abreu Santos, C., & Boavida, J. (2014). Proposta Metodológica para a Avaliação da Insegurança Alimentar em Portugal. *Revista Nutricias*, 21(1), 4–11.
- Green, F. (2011). Unpacking the misery multiplier: How employability modifies the impacts of unemployment and job insecurity on life satisfaction and mental health. *Journal of Health Economics*, 30(2), 265-276.
- Griffin, K., & Khan, A. (1977). *Poverty and Landlessness in Rural Asia*. International Labor Organization (ILO).
- Griffith, J., & West, C. (2013, April). Master Resilience Training and Its Relationship to Individual Well-Being and Stress Buffering Among Army National Guard Soldiers. *Journal of Behavioral Health Services & Research*, 40, 140–155.
- Guedes, O., & Daros, M. (2009). O cuidado como atribuição feminina: contribuições para um debate ético. *Serv. Soc. Rev.*, 12(1), 122-134.
- Guimarães, J. & Jannuzzi, P. (2004). Indicadores sintéticos no processo de formulação e avaliação de políticas públicas: limites e legitimidades. *Encontro Nacional De Estudos Populacionais*, 1-20.
- Gundersen, C., Kreider, B. & Pepper, J. (2011) The economics of food insecurity in the United States. *Appl Econ Perspect Policy*, 33, 281–303.
- Gundersen, C., & Ziliak, J. (2015) Food insecurity and health outcomes. *Health Aff.*, 34, 1830–1839.
- Gurin, G., Veroff, J. & Feld, S. (1960). *American views their mental health*. Basic Books.
- Hadley, C. & Crooks, D. (2012). Coping and the biosocial consequences of food insecurity in the 21st century. *Yearb. Phys. Anthropol.*, 72–94.

- Hahn, E., Spech, J., Gottschling, J., & Spinath, F. M. (2015). Coping With Unemployment: The Impact of Unemployment Duration and Personality on Trajectories of Life Satisfaction. *European Journal of Personality*, 29(6), 635-646.
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J. and Anderson, R.E. (2010) *Multivariate Data Analysis*. 7th Edition, Pearson.
- Hair, Joseph F. et al. (2009). *Análise multivariada de dados*. 6. ed. Bookman.
- Hair, J., Anderson, R., Tatham, R., & Black, W. (1998). *Multivariate data analysis (5th ed.)*. Prentice-Hall.
- Hammarström, A., & Janlert, U. (2009). Early unemployment can contribute to adult health problems: Results from a longitudinal study of school leavers. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 56(8), 624-630.
- Haq, M. (1976). *The Poverty Curtain*. Columbia University Press.
- Hartman, E. (2015). *A Literature Review on the Relationship between Employment and Health: How this Relationship may Influence Managed Long-Term Care*. University of Wisconsin-Stout Vocational Rehabilitation Institute.  
<http://www.uwstout.edu/svri/upload/The-relationship-between-employment-and-health-A-literaturereview.pdf>
- Heitor, M. (2017). *Mulheres desempregadas sofrem mais que os homens*.  
<http://www.dn.pt/sociedade/interior/mulheres-desempregadas-sofrem-mais-que-os-homens-5464901.html>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria versus New Alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.

- Streubert, Helen J. & Dona R. Carpenter. 2002. *Investigação Qualitativa em Enfermagem: Avançando o Imperativo Humanista*. Lusociência - Edições Técnicas e Científicas. Interações: Sociedade E As Novas Modernidades
- Helliwell, J. (2003). How's life? Combining Individual and National Variables to Explain Subjective Well-being. *Economic Modelling*, 20, 331–360.
- Henderson, L., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2, 196-221.
- Herbig, B., Dragano, N., & Angerer, P. (2013). Gesundheitliche situation von langzeitarbeitslosen Menschen. *Deutsches Arzteblatt International*, 110(23–24), 413–419.
- Herman, L., Hof, P., Lefebvre, L., et al. (2007) Cetaceans Have Complex Brains for Complex Cognition. *PLoS Biol* 5(5), e139.
- Herzer, M., Zeller, M., Rausch, J., Modi, A (2011). Perceived social support and its association with obesity specific health-related quality of life. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 32(3), 188–195.
- Hill, M. & Hill, A. (2005). *Investigação por questionário*. Edições Sílabo.
- Hintikka, J., Lehto, S. M., Niskanen, L., Huotari, A., Herzig, K.-H., Koivumaa-Honkanen, H., et al. (2009). Unemployment and ill health: a connection through inflammation? *BMC Public Health*, 9(410), 1-6.
- Huang, J., Kim, Y. & Birkenmaier, J. (2015). Unemployment and household food hardship in the economic recession. *Public Health Nutrition*, 1-9.

- Hultman, B., Hemlin, S., & Hörnquist, J. O. (2006). Quality of life among unemployed and employed people in northern Sweden. Are there any differences? *A Journal of Prevention, Assessment and Rehabilitation*, 26(1), 47–56.
- Huta, V. (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of Eudaimonic Well-being*. Springer.
- IEFP (2020). *Regulamento Medida Estágios ATIVAR.PT*  
<https://www.iefp.pt/documents/10181/10178040/1%C2%AA%20revis%C3%A3o+regulamento+Est%C3%A1gios+ATIVAR.PT?msclkid=19d4ed6db59111ecaf8e49fcc713064a>
- IEFP (2020). *Regulamento Medida Incentivo ATIVAR.PT*  
<https://www.iefp.pt/documents/10181/10168394/Regulamento+Incentivo+ATIVAR.PT>
- IEFP (2020). *Regulamento Medida MAREESS*  
[https://www.iefp.pt/documents/10181/9837698/2+revisao+regulamento+MAREESS\\_16-09-2020/cd7e54ea-7350-4be9-96e0-c3a2572eaeb1?msclkid=86472777b59011ecbe507a531c931c3e](https://www.iefp.pt/documents/10181/9837698/2+revisao+regulamento+MAREESS_16-09-2020/cd7e54ea-7350-4be9-96e0-c3a2572eaeb1?msclkid=86472777b59011ecbe507a531c931c3e)
- IEFP (2019). *Informação mensal do mercado de emprego*. <https://www.iefp.pt/estatisticas>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2010). *Pesquisa Nacional Por Amostra De Domicílios - Segurança Alimentar 2004/2009*. IBGE.
- IEFP (2018). *Direção de serviços de estudos, planeamento e controlo de gestão, data de edição: junho/2018*.  
<https://www.iefp.pt/documents/10181/7971479/Lei+4+junho+2018.pdf/416a28f0-0ebc-4aa2-853b-dafbdef4473e>
- IEFP (2018). *Informação mensal do mercado de emprego*. <https://www.iefp.pt/estatisticas>



IEFP. (2015). *Regulamento Específico Medida Promoção de Igualdade de Género no Mercado de Trabalho.*

<https://www.iefp.pt/documents/10181/5471970/Regulamento+Medida+Promocao+Igualdade+Genero+Mercado+Trabalho.pdf/b06f0a58-1dda-4651-9af0-c8086475d5ed>

IEFP (2009). *Regulamento Medidas CEI e CEI+*

<https://www.iefp.pt/documents/10181/190837/Regulamento+CEI+e+CEI+%2B/45b39a8c-6834-4b2a-8eb3-438ba6d23962>

IEFP (n.d.). *Inscrição para Emprego*

<https://www.iefp.pt/inscricao-para-emprego>

Innes-Hughes, C., Bowers, K., King, L., Chapman, K., & Eden, B. (2010). *Food security: The what, how, why and where to of food security in NSW - Discussion Paper.*

PANORG, Heart Foundation NSW and Cancer Council NSW.

Instituto Nacional de Estatística (2014a). *Contas Nacionais Trimestrais e Anuais Preliminares (Base 2006) – 4º Trimestre de 2013 e Ano 2013 - Destaque, informação à comunicação social.* INE.

Instituto Nacional da Estatística (2014b). *Estatísticas do Emprego – 4º trimestre de 2013 - Destaque, informação à comunicação social.* INE.

Instituto Nacional de Estatística (2014c). *Rendimento e Condições de Vida 2013 (dados provisórios) - Destaque, informação à comunicação social.* INE.

Instituto Nacional de Estatística (2017). *Inquérito ao Emprego, acesso online.* INE.

Instituto Nacional de Estatística (2018). *INE, Estimativas anuais da população residente, acesso online.* INE.

Instituto Nacional de Estatística (2018). *Sistema de Contas Integradas das Empresas.* INE.

Instituto Nacional de Estatística (2021). *Inquérito ao Emprego*

[https://ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine\\_main&xpid=INE](https://ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine_main&xpid=INE)

Iverson, L., & Sabroe, S. (1988). Psychological Well-Being Among Unemployed and Employed People After a Company Closedown: A Longitudinal Study. *Social Issues - A journal of the Society for the Psychological study of Social Issues*, 141-152.

Jacques, E. (1965). Death and the midlife crisis. *International Journal of Psychoanalysis*, 46, 502-514.

Jackson, C. (2007). The General Health Questionnaire. *Occupational Medicine*, 57(1), 79.

Jahoda, M. (1982). *Employment and Unemployment: A social-psychological analysis*. Cambridge University Press.

Janlert, U., Winefield, A., & Hammarström, A. (2014). Duração do desemprego e resultados relacionados à saúde: uma análise do curso de vida. *European Journal of Public Health*, 25 (4), 662-667.

Janodia, MD. Health Related Quality of Life (HRQOL). (2016). Measures in Healthcare Delivery System: Indian Perspective. *J Young Pharm*, 8(3):164-7.

Jaron, D. & Galal, O. (2009). Security and population health and wellbeing. *Asia Pac.J.Clin.Nutric*, 18(4), 684-687.

Jenkins, S. P., & Sacker, A. (2011). Financial capability and psychological health. *Journal of Economic Psychology*, 32(5), 710-723.

Jia, H., Uphold, C., Yu, Z., Wu, S., Chen, G., Findley, K., & Duncan, P. (2007). A further investigation of healthrelated quality of life over time among men with HIV infection in the HAART era. *Quality of Life Research*, 16, 961-968

- Johnson, R., W., & Feng, F. (2013). *Financial Consequences of Long-Term Unemployment during the Great Recession and Recovery*. The Urban Institute.
- Karanikolos, M., Mladovsky, P., Cylus, J. et al. (2013). Financial crisis, austerity, and health in Europe. *Lancet*, 381, 1323-1331.
- Karamessini M., & Rubery, J. (2014). *The Economic Crisis and the Future for Gender Equality*. Routledge.
- Kassenboehmer, S., & Haisken-De New, J. (2009). You're Fired! The Causal Negative Effect of Entry Unemployment on Life Satisfaction. *The Economic Journal*, 119, 448–462.
- Kassie, M., Stage, J., Teklewold, H., & Erenstein, O. (2015). Gendered food security in rural Malawi: Why is women's food security status lower? *Food Security*, 7 (6), 1299–1320.
- Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban Health*, 78(3), 458–467.
- Kessler, R. C., Turner, J. B., & House, J. S. (1988). Effects of unemployment on health in a community survey: Main, modifying, and mediating effects. *Journal of Social Issues*, 44(4), 69–85.
- Keyes, C. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: an introduction. *Social Indicators Research*, 77, 1-10.
- Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1023.
- Kiefer, N. (1988). Economic duration data and hazard functions. *J. Econ. Lit.*, 26, 646-679.

- Knabe, A., Rätzel, S., Schöb, R., & Weimann, J. (2010). Dissatisfied with Life but Having a Good Day: Time-use and Well-being of the Unemployed. *The Economic Journal*, *120*(547), 867–889.
- Kohler, Ulrich, M. Ehlert, B. Grell, J. P. Heisig, A. Radenacker & M. Wörz (2012). Verarmungsrisiken Nach Kritischen Lebensereignissen in Deutschland und den U.S.A” *Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie*, *64*, 223-245.
- Kroll, L. & Lampert, T. (2011). Unemployment, social support, and health problems: results of the GEDA study in Germany. *Dtsch Arztebl Int*, *108*(4), 47-52.
- Krueger, A. & Mueller, A. (2012). Time Use, Emotional Well-being, and Unemployment: Evidence from Longitudinal Data. *American Economic Review: Papers and Proceedings*, *102*(3), 594-599.
- Krystal, E., Moran-Saackett, M. Thompson, S. & Cantoni, L (1983). Serving the unemployed. *Social Casework: The Journal of Contemporary Social Work*, 67-76.
- Kweon, Y., & Jeon, H. (2013). Effects of perceived health status, self-esteem and family function on expectations regarding aging among middle-aged women. *J Korean Acad Nurs*, *43* (2), 176-184.
- Lamela, D. (2009). Desenvolvimento após o Divórcio como Estratégia de Crescimento Humano. *Rev Bras Crescimento Desenvolvimento Hum.*, *19*, 114-121.
- Land, K. (1975). *Social indicators models: An overview*. In K. C. Land & S. Spilerman (Orgs.), *Social indicator models*. Russell Sage Foundation.
- Lancaster, T. (1979). Econometric Methods for the Duration of Unemployment. *Econometrica*, *Econometric Society*, *47*(4), 939–56.
- Laranjeira, C. (2008). General Health Questionnaire-12 items: Adaptation study to the Portuguese population. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, *17*(2), 148-151.

- Latif, S. (2010). *Effective methods of engaging with black and minority ethnic communities within health care settings - Better Health Briefing*. Race Equality Foundation.
- Lavinas, L., Rubens, M., & Gomes, G. M. (2000). *Evolução do desemprego feminino nas Áreas Metropolitanas*. IPEA.
- Layard, R., Clark, A. & Senik, C. (2012). The Causes of Happiness and Misery. *World Happiness Report*, 3, 58–90.
- Layte, R., & Whelan, C. (2003). Persistent Income Poverty and Deprivation in the European Union: An Analysis of the First Three Waves of the European Community Household Panel. *Journal of Social Policy*, 32(01), 1-18.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, Inc.
- Leach, L., Christensen, H., Mackinnon, A., Windsor, T., & Butterworth, P. (2008). Gender differences in depression and anxiety across the adult lifespan: the role of psychosocial mediators. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(12), 983.
- Leroy, J., Ruel, M., Frongillo, E., Harris, J., & Ballard, T. (2015). Measuring the food access dimension of food security: a critical review and mapping of indicators. *Food Nutr Bull*, 36, 167–95.
- Loison, L. (2006). A experiência do desemprego em Portugal. *Cidades - Comunidades e Territórios*, 6, 113–124.
- Longhi, S., Nandi, A., Bryan, M., Connolly, S., & Gedikli, C (2017) *Gender and Unemployment: Analysis of Understanding Society – the UK Household Longitudinal Survey*. What Works Centre for Wellbeing.

- Loopstra, R., & Tara Suk, V. (2013). Severity of household food insecurity is sensitive to change in household income and employment status among low-income families. *J Nutr*, *143*, 1316–1323.
- Lorant, V., Croux, C., Weich, S., Deliege, D., Mackenbach, J., & Ansseau, M. (2007). Depression and socio-economic risk factors: 7-year longitudinal population study. *British Journal of Psychiatry*, *190*(4), 293e298.
- Lorenzini, J. & Giugni, M. (2012). *Employment Status, Social Capital, and Political Participation: A Comparison of Unemployed and Employed Youth in Geneva*.  
[https://www.researchgate.net/publication/264205309\\_Employment\\_Status\\_Social\\_Capital\\_and\\_Political\\_Participation\\_A\\_Comparison\\_of\\_Unemployed\\_and\\_Employed\\_Youth\\_in\\_Geneva](https://www.researchgate.net/publication/264205309_Employment_Status_Social_Capital_and_Political_Participation_A_Comparison_of_Unemployed_and_Employed_Youth_in_Geneva)
- Lucas, R., Clark, A., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). Unemployment Alters the Set Point for Life Satisfaction. *Psychological Science*, *15* (1), 8-13.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, *9*(2), 111-131.
- Manzoni, A., Vermunt, J., Luijkx, R., & Muffels, R. (2014). Memory Bias in Retrospectively Collected Employment Careers: A Model-based Approach to Correct for Measurement Error. *Sociological Methodology* *40*(1), 39–73.
- Marconi, M., & Lakatos, E. (2003). *Fundamentos de metodologia científica*. Editora Atlas S. A.
- Marôco, J. (2010a). *Análise Estatística com o PASW Statistic (ex-SPSS)*. Report Number.
- Marques, A. (2009). *Trajetórias quebradas. A vivência do desemprego de longa duração*. Profedições.

- Mason, R., Ndlovu, P., Parkins, J. R., & Luckert, M. K. (2015). Determinants of food security in Tanzania: Gendered dimensions of household headship and control of resources. *Agriculture and Human Values, 32*(3), 539–549.
- Matthews, S., Manor, O., & Power, C. (1999). Social inequalities in health: are there gender differences? *Social Science & Medicine, 48*(1), 49e60.
- Mayer, K. (2000). The sociology of the life course and life span psychology: Diverging or converging pathways? In U. M. Staudinger & U. Lindenberger (Eds.), *Understanding human development: Dialogues with lifespan psychology*, 464. Kluwer Academic.
- Mayer, K. (2009). New trends in life course research. *Annual Review of Sociology, 35*, 493–514.
- McDonough, P., & Walters, V. (2001). Gender and health: reassessing patterns and explanations. *Social Science & Medicine, 52*(4), 547e559.
- McGinnity, F. (2004). *Welfare for the unemployed in Britain and Germany*. Edward Elgar Publishing.
- McGregor, J. A., Camfield, L., & Woodcock, A. (2009). Needs, wants and goals: wellbeing, quality of life and public policy. *Applied research in Quality of Life, 4*, 135–154.
- McKee-Ryan, F., & Kinicki, A. J. (2002). *Coping with job loss: A life-facet perspective*. In C. L. Cooper & I. T. Robertson (Eds.), *International Review of Industrial and Organizational Psychology*. Wiley.
- McKee-Ryan, F., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology, 90*, 53-76.

- McMahon, W. (2009). Higher learning, greater good: The private and social benefits of higher education (the private & social benefits of higher education). *The John Hopkins University Press*.
- Minayo, M.C.S. (2013). *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde (13ª Ed)*. Editora Hucitec.
- Moura, E., & Ribeiro, F., & Crom, V. (2004). *Desemprego: o impacto psicológico do desemprego na vida social*. VIII Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e IV Encontro Latino Americano de Pós-Graduação – Universidade do Vale do Paraíba.
- Muñoz, J. (2003). *Teoría clásica de los tests*. Pirâmide.
- Muñoz, J., Fidalgo, A.M., García-Cueto, E., Martínez, R.J. & Moreno, R. (2005). *Análisis de los ítems*. La Muralla.
- Muro, P., & Burchi, F. (2007). *Education for Rural People and Food Security – A Cross Country Analysis*. FAO.
- Murteira, J., Castro, V., Martins, R. (2016). *Introdução à Econometria*. Almedina.
- Nanama, S., & Frongillo, E. (2012). Altered social cohesion and adverse psychological experiences with chronic food insecurity in the non-market economy and complex households of Burkina Faso. *Soc Sci Med*, 74, 444–451.
- Nascimento, A. (2012). Relaciones Laborales y Regulación de los Sistema de Previsión -Social: A Reforma Laboral em Portugal. *Revista Uria*, 47-61.
- National Coalition for the Homeless (2011). *Hunger and Food Insecurity*.  
<https://www.nationalhomeless.org/factsheets/hunger.html>.



- Navarro, V. (2014). *As causas do enorme desemprego na União Europeia / Esquerda*.  
<http://www.esquerda.net/artigo/causas-do-enorme-desemprego-na-uniao-europeia/32200>.
- Neto, F., Barros, J., & Barros, A. (1990). *Satisfação com a vida*.  
[https://sigarra.up.pt/fpceup/pt/pub\\_geral.pub\\_view?pi\\_pub\\_base\\_id=14564](https://sigarra.up.pt/fpceup/pt/pub_geral.pub_view?pi_pub_base_id=14564)
- Nicola, P. (2008). *Como construir uma boa questão de investigação*. In E. Silva (Coord.).  
*Investigação Passo a Passo – Perguntas e Respostas para a Investigação Clínica*, 19  
APMCG.
- Nieboer, A., Lindenberg, S., Boomsma, A., & Van Bruggen, A. (2005). Dimensions of well-being and their measurement: The SPF-IL scale. *Social Indicators Research*, 73(3), 313–353.
- Niles, M. T., Bertmann, F., Belarmino, E. H., Wentworth, T., Biehl, E., & Neff, R. (2020). The Early Food Insecurity Impacts of COVID-19. *Nutrients*, 12(7), 2096. doi:10.3390/nu12072096
- Nilsen, O., A., & Reiso, R., H. (2014). Scarring Effects of Early-Career Unemployment. *Nordic Economic Policy Review*, 1, 13–46.
- Nord, M., Coleman-Jensen, A., & Andrews, M. et al. (2010). *Household Food Security in the United States, 2009, Economic Research Report no. ERR-108*. US Department of Agriculture, Economic Research Service.
- Nord, M., & Prell, M. (2011). *Food Security Improved Following the 2009 ARRA Increase in SNAP Benefits. Economic Research Report no. ERR-116*. US Department of Agriculture - Economic Research Service.
- Nord, M., Coleman-Jensen, A., & Gregory, C. (2014). *Prevalence of US Food Insecurity Is Related to Changes in Unemployment, Inflation, and the Price of Food, Economic*

*Research Report no. ERR-167.* US Department of Agriculture, Economic Research Service

Norström, F., Virtanen, P., Hammarström, A., Gustafsson, P., & Janlert, U. (2014). How does unemployment affect self-assessed health? A systematic review focusing on subgroup effects. *BMC Public Health, 14*(1), 1310.

Norström, F et al. (2019). Does unemployment contribute to poorer health-related quality of life among Swedish adults? *BMC Public Health, 19*, 457.

Novo, R. (2003). *Para além da eudaimonia: O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada - Fundação Calouste Gulbenkian/Fundação para a Ciência e a Tecnologia/ Ministério da Ciência e do Ensino Superior.* Dinalivro.

Novo, R., Silva, M. E. D., & Peralta, E. (1997). O Bem-Estar Psicológico em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos, 4*, 313-323.

Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric theory.* McGraw-Hill.

Observatório das Desigualdades (2014). *Taxa de desemprego.* <https://www.observatorio-das-desigualdades.com/2014/03/17/a-evolucao-do-desemprego-em-portugal-taxa-de-desemprego-em-2013-e-a-mais-alta-da-ultima-decada/?print=print>

Observatório das Desigualdades (2014). *Desemprego.* <https://www.slab.pt/observatoriodasdesigualdades/2019/07/05/desemprego/?msckid=37dc9a04b58511ec9633d950b52668c5>

Oesch, D., & Lipps, O. (2013). Does Unemployment Hurt Less if There is More of it Around? A Panel Analysis of Life Satisfaction in Germany and Switzerland. *European Sociological Review, 29*(5), 955-967.

Ohtake, F. (2012). *Unemployment and happiness*.

[https://www.researchgate.net/publication/285890999\\_Unemployment\\_and\\_happiness](https://www.researchgate.net/publication/285890999_Unemployment_and_happiness)

Olaya, B., Domènech-Abella, J., Moneta, M. V., Lara, E., Caballero, F. F., Rico-Urbe, L. A., & Haro, J. M. (2017). All-cause mortality and multimorbidity in older adults: The role of social support and loneliness. *Experimental Gerontology*, *99*, 120–126.

Oliveira, P. R. de, Scorzafave, L. G., & Pazello, E. T. (2009). Desemprego e inatividade nas metrópoles brasileiras: as diferenças entre homens e mulheres. *Nova Economia*, *19*(2), 291–324.

Olson, C. (2005). Food insecurity in women: a recipe for unhealthy trade-offs. *Topics in Clinical Nutrition*, *20*(4), 321e328.

Ordem dos Psicólogos Portugueses (2021). *Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses*.

[https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/regulamento\\_ao\\_637\\_2021.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/regulamento_ao_637_2021.pdf)

Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (2013). *Portugal: “Reforming the State to Promote Growth”, Better Policies*.

<http://www.oecd.org/portugal/Portugal%20-%20Reforming%20the%20State%20to%20Promote%20Growth.pdf>.

Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (2014). *Melhores competências, melhores empregos, melhores condições de vida: uma abordagem estratégica das políticas de competências*. <https://www.cnedu.pt/pt/noticias/internacional/880-estrategia-de-competencias-da-ocde-melhores-competencias-melhores-empregos-melhores-condicoes-de-vida-uma-abordagem-estrategica-das-politicas-de-competencias>

- Organização Internacional do Trabalho (2012). *Inventory of policy responses to the financial and economic crisis*. OIT.
- Organização Internacional do Trabalho (2016) *Mulheres no Trabalho. Tendências 2016*. OIT, 3.
- Organização Internacional do Trabalho (2017). *The gender gap in employment: What's holding women back?* <https://www.ilo.org/infostories/en-GB/Stories/Employment/barriers-women#intro>
- Ormel, J., Lindenberg, S., Steverink, N., & Verbrugge, L. (1999). Subjective well-being and social production functions. *Social Indicators Research*, 46(1), 61–90.
- Osberg, L. & Sharpe, A. (2002). An index of economic well-being for selected OECD countries. *Review of Income and Wealth*, 48 (3), 291-316.
- Osberg, L. & Sharpe, A. (2005). The Index of Economic Well-Being. *JSTOR*, 53 (4), 25-42.
- Paixão, M. (2011). *Educação e formação de adultos: políticas, práticas e investigação*. Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Padre, S. (2012). *O impacto da situação de desemprego no bem-estar subjectivo: o papel do suporte social percebido e das estratégias de coping*. Dissertação de Mestrado, na Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade do Algarve.
- Palier, B. (2008). *The EU as a Cognitive and Normative Entrepreneur: The Europeanization of Welfare Reforms*. <http://www.gbv.de/dms/sub--hamburg/577736736.pdf>.
- Panarir, A., Souza, G., Klososki, S., Dias Júnior, J. & Figueira, F. (2016). Análise do “Programa Mulheres Mil” no IFPR, Campus Paranavaí: a transformação social de mulheres em busca da igualdade de género. *HOLOS*, 32, 153-160.

Parliament of Australia (s/d). *Causes of Mature-age Employment*.

[https://www.aph.gov.au/parliamentary\\_business/committees/house\\_of\\_representatives\\_committees?url=ewr/owk/report/chapter3.pdf](https://www.aph.gov.au/parliamentary_business/committees/house_of_representatives_committees?url=ewr/owk/report/chapter3.pdf).

Parnell, W. R., Reid, J., Wilson, N. C., McKenzie, J., & Russell, D. G. (2001). Food security: is New Zealand a land of plenty? *New Zealand Medical Journal*, *114*, 141e145.

Park, C. (1996). A model for health promoting behaviors in late-middle aged woman. *J Korean Acad Womens Health Nurs*, *2* (2), 257-284.

Park, E. & Kim, H. (2015). Experience of LateeMiddle-Aged Women whoReside in Small and Medium-Sized Cities inBecoming Psychologically Mature Women. *Osong Public Health and Research Perspectives*, *6* (3), 159-163.

Paul, K. I., & Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, *74*, 264-282.

Paul, K., & Batinic, B. (2010). The need for work: Jahoda's latent functions of employment in a representative sample of the German population. *Journal of Organisational Behaviour*, *31* (1), 45-64.

Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, *5*(2), 164–172.

Pedron, S., Emmert-Fees, K., Laxy, M., et al. (2019). The impact of diabetes on labour market participation: a systematic review of results and methods. *BMC Public Health*, *19*, 25.

Pereira, M., & Brito, M. (2006). Desemprego e subjetividade no contexto brasileiro: Uma análise interpretativa sob a ótica dos excluídos do mercado de trabalho industrial. *Revista Mal-estar e Subjetividade*, *6*(1), 143-181.

- Pevalin, D. J., & Goldberg, D. P. (2003). Social precursors to onset and recovery from episodes of common mental illness. *Psychological Medicine*, 33(2), 299-306.
- Pignault, A., & Houssemand, C. (2018). An alternative relationship to unemployment: conceptualizing unemployment normalization. *Review of General Psychology*, 22(3), 355-366.
- Pinheiro, L. R. S., & Monteiro, J. K. (2007). Refletindo sobre desemprego e agravos à saúde mental. *Cadernos de Psicologia Social e do Trabalho*, 10(2), 35–45.
- Pordata (2021). *Taxa de Desemprego: Mulheres*. <https://www.pordata.pt/Portugal>
- Pordata (2021). *Taxa de desemprego: homens*. <https://www.pordata.pt/Portugal>
- Pordata (2020). *Taxa de Desemprego de 2009 a 2019*. <https://www.pordata.pt/Portugal>
- Pordata (2020). *População Desempregada (Indivíduos-Milhares)*.  
<https://www.pordata.pt/Portugal>
- Pordata (2020). *Taxa de Desemprego por Sexo*. <https://www.pordata.pt/Portugal>
- Pordata (2020). *Taxa de Abandono Precoce de Educação e Formação: Total e por Sexo*.  
<https://www.pordata.pt/Portugal>
- Pordata (2020). *População Residente com 15 e mais Anos de Idade por Nível de Escolaridade Completa por Sexo*. <https://www.pordata.pt/Portugal>
- Pordata (2020). *Remuneração Base Média Mensal dos Trabalhadores por Conta de Outrem: Total e por Sexo*. <https://www.pordata.pt/Portugal>
- Powdthavee, N. (2012). Jobless, Friendless and Broke: What happens to different areas of life before and after unemployment? *Economica*, 79(315), 557–575.

- Price, R. H., & Fang, L. (2002). Unemployed Chinese workers: The survivors, the worried young, and the discouraged old. *International Journal of Human Resource Management*, 13, 416–430.
- Programa de Estabilidade. (2018). *Programa de estabilidade 2018 - 2022*  
<https://www.portugal.gov.pt/download-ficheiros/ficheiro.aspx?v=%3d%3dBAAAAB%2bLCAAAAAAABAAzNTU3BgDWMcbrBAAAAA%3d%3d>
- Projeto Emprego Saudável. (s/d). <http://empregosaudavel.org/pt/theoretical-framework/>
- Projecto SMAILE. (2016). *Saúde Mental – Avaliação do Impacte das Condicionantes Locais e Económicas*. <http://www.uc.pt/fluc/gigs/SMAILE>
- Pujalon, B., & Trincaz, J. (2000). *Le droit de vieillir*. Fayard
- Qualifica (n.d.). *Programa Qualifica*  
<https://www.qualifica.gov.pt/?msclkid=76ab127cb60211ecaa81e348ad6a739d#/>
- Quivy, R & Campenhoudt, L. (2018). *Manuel de recherche en sciences sociales*. PUF.
- Ramalho, M. (2013). *Forthcoming. Portuguese labour law and industrial relations during the crisis*. OIT.
- Reinert, J. N. (2001). Desemprego: causas, consequências e possíveis soluções. *Revista de Ciências da Administração*, 3(5), 45–48.
- Relvas, A. P. (1996). *O Ciclo Vital da Família: Perspetiva sistémica*. Edições Afrontamento.
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 41/2020, de 6 de junho, Diário da República n.º 110-A/2020, Série I de 2020-06-06, páginas 2 - 37
- Reutlinger, S., & Selowsky, M. (1976). *Malnutrition and Poverty: Magnitude and Policy Options*. Johns Hopkins University Press.

- Ribeiro, J. L., & Antunes, S. (2003). Contribuição para o estudo de adaptação do Questionário de Saúde Geral De 28 Itens (General Health Questionnaire GHQ28). *Revista Portuguesa de Psicossomática*, 5 (1), 37-45.
- Ribeiro, M. & Coimbra, J. (2005). *O desemprego na meia-idade. [Middle age unemployment.]*.  
[https://www.researchgate.net/publication/306315745\\_O\\_desemprego\\_na\\_meia\\_idade\\_Middle\\_age\\_unemployment](https://www.researchgate.net/publication/306315745_O_desemprego_na_meia_idade_Middle_age_unemployment)
- Rideout, K., & Kosatsky, T. (2014). Food Insecurity: A Public Health Issue for BC. *British Columbia Medical Journal* 56 (1), 29-46.
- Robaina, K., & Martin, K. (2013). Food insecurity, poor diet quality, and obesity among food pantry participants in Hartford, CT. *J Nutr Educ Behav.*, 45, 159–164.
- Roberts, S., Wright, B., Moore, K., Smith, J., Allgar, V., Tennant, A., Doherty, C., Hughes, E., Moore, D.C., Ogden, R., & Phillips, H. (2015). Translation into British Sign Language and validation of the strengths and difficulties questionnaire. *Health Technology Assessment Report. National Institute for Health Research Journals Library*.
- Rodrigues, E. (2012). *Dimensões psicológicas do desemprego: relações entre a adaptabilidade, esperança, bem-estar e saúde*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra.
- Rodrigues, C., Figueiras, R. & Junqueira, V. (2012). *Desigualdade Económica em Portugal*. FFMS.
- Rodrigues, A. P., Marques, S., Pina, N., Sousa-uva, M., & Matias-dias, C. (2015). *Desemprego e depressão na população portuguesa: existirá alguma relação em tempo de crise?* Departamento de Epidemiologia – Instituto Nacional de Saúde.
- Rojas, M. (2011). Happiness, income, and beyond. *Applied Research in Quality of Life*, 6, 265–276.



- Rosa, E. (2017). *A situação atual da mulher em Portugal: alguns dados para reflexão*.  
<https://www.eugeniorosa.com/Sites/eugeniorosa.com/Documentos/2017/7-2017-Situacao-mulher-Portugal.pdf>
- Rose, D. (1999). Economic determinants and dietary consequences of food insecurity in the United States. *J Nutr*, 129, 517S–520S.
- Rosier, K. (2011). *Food insecurity in Australia: What is it, who experiences it and how can child and family services support families experiencing it?*  
<https://aifs.gov.au/cfca/publications/food-insecurity-australia-what-it-who-experiences-it-and-how-can-child>
- Rowley, K. & Feather, N. (1987). The impact of Unemployment in Relation to Age and Length of Unemployment. *Journal of Occupational Psychology*, 60, 323-332.
- Russell, D. G., Parnell, W. R., & Wilson, N. C. (1999). *NZ food: NZ people. Key results of the 1997 national nutrition survey*. Ministry of Health.
- Ruževičius, J. (2012). Management de la qualité. Notion globale et recherche en la matière. *International Business: Innovations, Psychology, Economics*, 2 (7), 7–20.
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-108
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Sage, D. (2019). Unemployment, wellbeing, and the power of the work ethic: implications for social policy. *Critical Social Policy*, 39(2), 205-228.

- Sajid, M., Tonsi, A., & Baig, M. (2008). Health-related quality of life measurement. *International Journal of Health Care Quality Assurance*, 21 (4), 365-373.
- Samuelson, Paul A. and William D. Nordhaus. (2012). *Economia*. 16ª edição, McGraw-Hill.
- Santos, E. R.; Costa, A. A. & Loureiro, R. G. (1997). Desemprego: O Problema e Perspetivas de Intervenção num Contexto de Educação de Carreiras. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 13 (14), 61-65.
- Sarmiento, M. (2008). *Guia Prático sobre a Metodologia Científica para a elaboração, escrita e apresentação de teses de doutoramento, dissertações de mestrado e trabalhos de investigação aplicada (2ª Edição)*. Universidade Lusíada Editora.
- Saúde.Come. (s/d) <http://www.saudepontocome.pt/investigacao>
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Serrano, A. (2007). *Activation Regimes in Europe: A Clustering Exercise*. In A. S. Pascual & L. Magnusson (orgs.), *Reshaping Welfare States and Activation Regimes in Europe*, 11-13 eter Lang.
- Sibrian, R., Ramasawmy, S., & Mernies, J. (2007). *Measuring hunger at sub-national levels from household surveys using the FAO approach: Manual*. FAO.
- Sibrian, R. (2008). *Driving Food Security Information from National Household Budget Surveys*. FAO.
- Siefert, K., Heflin, C. M., Corcoran, M. E., & Williams, D. R. (2004). Food insufficiency and physical and mental health in a longitudinal survey of welfare recipients. *Journal of Health & Social Behavior*, 45(2), 171e186

- Siegenbeek, T. (2011). A Human Approach to Food Security: Land Grabs in the Limelight. *Journal of Human Security*, 7, 6-20.
- Silva, L. & Alves, F. (2003). *A saúde das mulheres em Portugal*. Universidade Aberta.
- Silva, M. (2006). *Para onde vamos? A saúde física e mental de ex-empregados do ramo da metalurgia, do mercado de trabalho, formal que se encontram empregados/ocupados na informalidade*. Um estudo comparativo entre Brasil e Argentina Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Integração da América Latina- PROLAM, Universidade de São Paulo.
- Silva, P. & Pereira, M. (2012). As políticas de proteção no desemprego em Portugal. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 70, 133-150.
- Silva, C. (2017). *Vai ser relançado o centro que ajuda mulheres a combater o desemprego*.  
<https://www.publico.pt/2017/01/23/sociedade/noticia/vai-ser-relancado-o-centro-que-ajuda-mulheres-a-combater-o-desemprego-e-problemas-profissionais-1759420>
- Silvestre, A. R. & Fernandes, L. (2014). Trabalho e processos de marginalização social no século XXI: aproximações teóricas e dados estatísticos. *Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, XXVII, 27-44.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 3, 503-515.
- Simões, A. (1993). “São os homens mais agressivos que as mulheres?” *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVII (3), 387-404.
- Siqueira, M. (2008). Construção e validação da escala de percepção de suporte social. *Psicologia Em Estudo*, 13(1979), 381-388.

- Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho [Theoretical basis of subjective well-being, psychological well-being and well-being at work]. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201–209.
- Sirgy, M. J., Michalos, A. C., Ferriss, A., Easterlin, R.A., Patrick, D., & Pavot, W. (2006). The Quality-Of-Life (QOL) Research Movement: Past, Present and Future. *Social Indicators Research*, 76, 343-466.
- Slebarska, K., Moser, K., & Gunnesch-Luca, G. (2009). Unemployment, social support, individual resources, and job search behavior. *Journal of Employment Counseling*, 46(4), 159-170.
- Skapinakis, P., Weich, S., Lewis, G., Singleton, N., & Araya, R. (2006). Socio-economic position and common mental disorders: longitudinal study in the general population in the UK. *British Journal of Psychiatry*, 189(2), 109e117.
- Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação (2020). *Carta Ética*.  
<http://www.spce.org.pt/assets/files/CARTA-TICA2.EDICAOFINAL-2020-COMPACTADO.pdf>
- Song, Z., Foo, M., Uy, M. A., & Sun, S. (2011). Unraveling the daily stress crossover between unemployed individuals and their employed spouses. *Journal of Applied Psychology*, 96(1), 151-168.
- Sraboni, E., Malapit, H., Quisumbing, A., Ahmed, A. (2014). Women's Empowerment in Agriculture: What Role for Food Security in Bangladesh? *World Development*, 61(C), 11-52.
- Stankūnas, M., & Kalėdienė, R. (2005). Unemployment as risk factor for health: facts and explanations. *Kauno Medicinos Universitetas*, 61-67.

- Starrin, B., & Larsson, G. (1987). Coping with unemployment—A contribution to the understanding of women's unemployment. *Social Science & Medicine*, 25(2), 163–171.
- Starrin, B., Rantakeisu, U. & Hagquist, C. (1996). Unemployment, shame and ill health — an exploratory study. *Scandinavian Journal of Social Welfare*, 32 (1), 3-15.
- Staudinger, U. & Bluck, S. (2001). *A view on middle development from life-span theory*. John Wiley & Sons.
- Steenkamp, J. B. E., & Van Trijp, H. (1991). The Use of LISREL in Validating Marketing Constructs. *International Journal of Research in Marketing*, 8, 283-299.
- Stewart, K., Cianfrini, L., Walker, J. (2005). Stress, social support and housing are related to health status among HIV-positive persons in the Deep South of the United States. *AIDS Care*, 17, 350–358.
- Sturmberg, J. P., Bennett, J. M., Martin, C. M., & Picard, M. (2017). ‘Multimorbidity’ as the manifestation of network disturbances. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 23(1), 199–208.
- Temple, J. B. (2008). Severe and moderate forms of food insecurity in Australia: are they distinguishable? *Australian Journal of Social Issues*, 43(4), 649e669.
- Theofilou, P. (2013). Quality of life: definition and measurement. *Eur. J. Psychol.*, 9 (1), 150-162.
- Thoits, P. (2010). Stress and Health: Major Findings and Policy Implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 51, 41-53.
- Thompson, V. S., Wells, A., & Coats, J. (2012). *Dare to be Sick: Poverty and Health Among Vulnerable Populations*, Camp Yeakey, C. (Ed.) Living on the Boundaries: Urban

Marginality in National and International Contexts (Advances in Education in Diverse Communities, Vol. 8), Emerald Group Publishing Limited, Bingley, 23-47.  
[https://doi.org/10.1108/S1479-358X\(2012\)0000008007](https://doi.org/10.1108/S1479-358X(2012)0000008007)

Toge, A. (2016). Health effects of unemployment in Europe (2008-2011): a longitudinal analysis of income and financial strain as mediating factors. *Int J Equity Health*, 15, 75.

Torres, A., Silva, F. Monteiro, T. & Cabrita, M. (2005) *Homens e mulheres entre família e trabalho*. Direção Geral de Estudos, Estatística e Planeamento.

Trautmann, S., Jürgen, R. & Hans-Ulrich, W. (2016). Low investments despite high costs: Do our societies react appropriately to the burden of mental disorders? *Institute of Clinical Psychology and Psychotherapy*, 1-9.

Turner, J. B., & Turner, R. J. (2004). Physical Disability, Unemployment, and Mental Health. *Rehabilitation Psychology*, 49(3), 241-249.

Valadas, C. (2012). Políticas públicas para o emprego em Portugal: de ação reguladora a potencial emancipatório? *Configurações - Revista de Sociologia*, 10, 1-10.

Van der Lippe, T. (1993). *Arbeidsverdeling tussen mannen en vrouwen*. Thesis publishers.

Van der Meer, P. H. (1993). *Verdringing op de Nederlandse arbeidsmarkt: Sector- en sekseverschillen*. Thesis publishers.

Van der Meer, P. H., & Wielers, R. (2013). What makes workers happy? *Applied Economics*, 45(3), 357–368.

Van der Meer, P. H. (2012). Gender, unemployment, and subjective well-being: Why being unemployed is worse for men than for women. *Social Indicators Research*, 115(1), 23-44.

- Van Stolk, C., Staetsky, L., Kim, C-W, Hassan, E. (2012). *Factors associated with the Effective Management of Occupational Safety and Health, EU-OSHA*.  
<https://osha.europa.eu/en/publications/reports/management-psychosocialrisks-esener>
- Vandecasteele, L. (2011). Life course risks or cumulative disadvantage? The structuring effect of social stratification determinants and life course events on poverty transitions in Europe. *European Sociological Review*, 27, 246-263.
- Vandecasteele, L. (2015). Social class, life events and poverty risks in comparative European perspective. *International Review of Social Research*, 5(1), 61-74.
- Varekamp, I., van Dijk, F., Kroll, L. (2013). Workers with a chronic disease and work disability. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*, 56, 406–414.
- Vasconcelos, Z., Barbosa, O., & Dubeux, I. (2004). *Orientação Vocacional - Alguns Aspectos Teóricos, Técnicos e Práticos*. Vector Editora.
- Vidigal, C., Kassouf, A., & Vidigal, V. (2013). *Bem-estar Económico: Aplicação de Indicadores Sintéticos para os Estados Brasileiros*.  
[https://www.anpec.org.br/sul/2013/submissao/files\\_I/i2-e6e1eaa19f84c73d5c49529fdb2e4ffb.pdf](https://www.anpec.org.br/sul/2013/submissao/files_I/i2-e6e1eaa19f84c73d5c49529fdb2e4ffb.pdf)
- Vieira, M., Ferreira, V., & Pinho, F. (2017). *Jovens: dinâmicas demográficas e participativas*. In Ferrão, João; Delicado, Ana (Eds.) *Portugal Social em Mudança - Retratos municipais*. Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa.
- Vilelas, J. (2009). *Investigação: o processo de construção do conhecimento*. Edições Sílabo.
- Vinokur, A., Caplan, R., & Williams, C. (1987). Effects of recent and past stress on mental health: Coping with unemployment among Vietnam veterans and nonveterans. *Journal of Applied Social Psychology*, 17 (8), 710-730.

- Vinokur, A. D., & Schul, Y. (1997). Mastery and inoculation against setbacks as active ingredients in the JOBS intervention for the unemployed. *J Consult Clin Psychol*, 65(5), 867-77.
- Vinokur, A. D., Schul, Y., Vuori, J., & Price, R. H. (2000). Two Years After a Job Loss: Long-Term Impact of the JOBS Program on Reemployment and Mental Health. *Journal of Occupational Health Psychology Copyright*, 5(1), 32-47.
- Vinokur, A., & Schul, Y. (2002). The web of coping resources and pathways to reemployment following a job loss. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7, 68-83.
- Vives. A., Moncada. S, Ferrer. M, Amable. M, Vanroelen. C, (2013). Health of Journal International,” health mental poor of center risk attributable-population and distribution social, lencepreva: Spain in precariousness Employment. *Llorens*, 2(41), 646-625.
- Vleugels, W., Rothmann, S., Griep, Y., & De Witte, H. (2013). Does financial hardship explain differences between Belgian and south African unemployed regarding experiences of unemployment, employment commitment, and job search behavior? *Psychologica Belgica*, 53(2), 75-95.
- Vozoris, N. T., & Tarasuk, V. S. (2003). Household food insufficiency is associated with poorer health. *Journal of Nutrition*, 133(1), 120e126.
- Vyavaharkar, M., Moneyham, L., Corwin, S., Tavakoli, A., Saunders, R. & Annang, L. (2011). HIV-disclosure, social support, and depression among HIV-infected African American women living in the rural Southeastern United States. *AIDS Education and Prevention*, 23(1), 78-90.
- Waddell, G., & Burton, K. (2006). *Is work good for your health and wellbeing?* The Stationery Office.



- Wanberg, C. R., Banas, J. T., & Kanfer, R., (2000). Predictors and outcomes of networking. *Journal of Applied Psychology*, 85(4), 491–503.
- Warr, P. (1987). *Work, unemployment, and mental health*. Oxford University Press.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Webb, P., Coates, J., Frongillo, E., Rogers, B., Swindale, A., & Bilinsky, P. (2006). Measuring household food insecurity: why it's so important and yet so difficult to do. *J Nutr*, 136 (Suppl), 1404S–8S.
- Weckström, S. (2012). Self-assessed consequences of unemployment on individual wellbeing and family relationships: A study of unemployed women and men in Finland. *International Journal of social Welfare*, 21(4), 372-383.
- Whitaker, R., Phillips, S., & Orzol, S. (2006). Food insecurity and the risks of depression and anxiety in mothers and behavior problems in their preschool-aged children. *Pediatrics*, 118, e859–868.
- Winkelmann, R. (2009). Unemployment, social capital, and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 10(4), 421–430.
- Winkelmann, Liliana & Winkelmann, Rainer, (1995). "Unemployment: Where does it Hurt?," *CEPR Discussion Papers 1093*, C.E.P.R. Discussion Papers.
- Worach-Kardas, H. (1996). Unemployment and psychophysical health. *Social Policy*, 4, 25–30.
- Xiao-Jun, L., Mei, L. & Sheng-Yu, F. (2013). Methodological issues in measuring health-related quality of life. *Medical Journal*, 25 (2013), 8e12.

- Xu, J., & Ou, L. (2014). Resilience and quality of life among Wenchuan earthquake survivors: the mediating role of social support. *Public Health, 128*, 430–437.
- Yildiz, B., Schuring, M., Knoef, G. & Burdorf, A. (2020). Chronic diseases and multimorbidity among unemployed and employed persons in the Netherlands: a register based cross-sectional study. *BMJ Open, 10*, e035037.
- Zekeri, A. A. (2010). Household food insecurity and depression among single mothers in rural Alabama. *Journal of Rural Social Sciences, 25*(1), 90–102.
- Zhou, X., Zhu, H., Zhang, B., & Cai T. (2013) Perceived social support as moderator of perfectionism, depression, and anxiety in college students. *Social Behavior & Personality: an international journal, 41*, 1141-1152.
- Zimet G. D, Dahlem N.W, Zimet S. G., & Farley G K. (1988). The Multidimensional Scale of Percieved Social Support. *Journal of Personality Assessment, 52*(1), 30–41.

## Anexos

---

## Anexo 1. Cartas de Motivação e Recomendações

### CARTA DE MOTIVAÇÃO

Exm<sup>os</sup> Senhores Coordenadores do **Doutoramento em Psicologia na especialidade de Psicologia da Educação**

Tendo tido conhecimento da abertura da candidatura ao Doutoramento epigrafoado venho por este meio apresentar a minha candidatura.

Neste momento, a nível profissional estou a desempenhar funções no Serviço de Formação do Centro de Emprego e Formação Profissional de Águeda, funções essas na área do Planeamento, Organização e Acompanhamento da Formação Profissional que desempenho desde 2000. A partir de 01 de novembro do presente ano, iniciarei funções no Serviço de Emprego do Centro de Emprego e Formação Profissional de Coimbra.

Dada a vertente teórica, metodológica e prática nas três áreas de investigação propostas para este Doutoramento, estou certa de que este é o Doutoramento com o qual me identifico de forma a poder projectar, adaptar, realizar e avaliar estudos no âmbito da Psicologia da Educação, tão uteis no contexto do Serviço de Formação e mesmo no Serviço de Emprego, se considerarmos a área do Desenvolvimento Vocacional e Pessoal.

Estou pois convicta que o meu percurso profissional e experiência adquirida ao longo destes 16 anos dedicados à Educação/Formação com todos os aspectos psicológicos inerentes, me permite reunir as condições necessárias para conseguir o sucesso esperado neste projecto.

Coimbra, 14 de setembro de 2016

A candidata



Fernanda Teresa Pedreiro Nogueira

## CARTA DE RECOMENDAÇÃO

Águeda, 14 de setembro de 2016

Eu, Mónica Raquel Marques de Oliveira, licenciada em Psicologia do Desenvolvimento e Educação, com a cédula profissional nº 20413, venho desta forma recomendar a candidata a Doutoramento na vossa Instituição, a Drª Teresa Nogueira.

Conheço a candidata desde 2007, ano em que iniciei a minha atividade como formadora no Centro de Emprego e Formação Profissional de Águeda. Foi precisamente nessa altura que comecei a trabalhar com a Drª Teresa Nogueira no planeamento e coordenação de ações de formação.

Foi através desta colaboração de 9 anos que confirmei as capacidades profissionais da candidata, reconhecendo-lhe as competências de domínio de conteúdo na sua área de conhecimento profissional, determinação, iniciativa, liderança, organização, responsabilidade e gestão de equipas. Reforço ainda a sua capacidade excecional de trabalhar sob pressão.

Dito isto, posso assegurar com a maior certeza que a Drª Teresa Nogueira é a aquisição imperdível para a Universidade de Coimbra.

Sabendo que a carta de recomendação se destina à frequência de Doutoramento, considero que a candidata reúne todas as condições necessárias para tal.

Estou certa de que todas as instituições por onde a Drª Teresa Nogueira já trabalhou e possa vir a colaborar ao longo da sua vida, se irão orgulhar um dia, de ter acolhido uma especialista desta dimensão.

Atenciosamente

Mónica Oliveira

## Anexo 2. Autorização IEFP



FPCEUC FACULDADE DE PSICOLOGIA  
E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Fernanda Teresa Pedreiro Nogueira  
Rua Augusto de Matos n.º50 -1.º Dto  
3040-014 Coimbra  
[ftpnogueira@outlook.pt](mailto:ftpnogueira@outlook.pt)  
916576188

Assunto: Pedido de Autorização para realização de estudo – **“Desemprego no Feminino e Reinserção no Mercado de Trabalho”** - Tese no âmbito do Doutoramento em Psicologia da Educação – Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

Eu, Fernanda Teresa Pedreiro Nogueira, aluna de Doutoramento na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, venho por este meio solicitar a colaboração da instituição que V. Ex<sup>ª</sup> preside, no sentido da recolha de dados para fins de investigação relativa à tese de Doutoramento em Psicologia da Educação, sob orientação do Prof. Doutor Joaquim Armando Ferreira e Prof<sup>ª</sup> Doutora Cristina Vieira. Os dados recolhidos serão confidenciais e, em momento algum, será divulgada a identificação dos participantes, quer durante o processo de elaboração da tese, quer na publicação dos resultados. Acrescento ainda sob compromisso de honra que o funcionamento da instituição não será posto em causa.

No âmbito da investigação **“Desemprego no Feminino e Reinserção no Mercado de Trabalho”**, pretende-se inquirir 500/600 mulheres desempregadas com o objetivo de avaliar o impacto do desemprego no bem-estar subjetivo das mulheres desempregadas. Neste sentido será necessário ter acesso às desempregadas do concelho de Coimbra (inscritas nos vossos ficheiros) para poder aplicar os questionários para o efeito.

Acrescento a minha inteira disponibilidade para dar conta dos resultados finais desta investigação.

Na expectativa de uma resposta favorável, subscrevo-me com consideração.

Cumprimentos,

Fernanda Teresa Nogueira

Coimbra, 14 de abril de 2017

**De:** Teresa Nogueira  
**Enviado:** 21 de julho de 2017 08:34  
**Para:** Teresa Amor  
**Assunto:** Fwd: Tese de doutoramento - disponibilização de elementos por parte do IIEFP, I.P.

----- Mensagem encaminhada -----

**De:** "Susana Ferreira" <[susana.ferreira@iefp.pt](mailto:susana.ferreira@iefp.pt)>  
**Data:** 20/07/2017 17:52  
**Assunto:** Tese de doutoramento - disponibilização de elementos por parte do IIEFP, I.P.  
**Para:** "[fernandatpnogueira@gmail.com](mailto:fernandatpnogueira@gmail.com)" <[fernandatpnogueira@gmail.com](mailto:fernandatpnogueira@gmail.com)>  
**Cc:** "Adélia Costa" <[adelia.costa@iefp.pt](mailto:adelia.costa@iefp.pt)>, "Isabel Umbelino" <[isabel.umbelino@iefp.pt](mailto:isabel.umbelino@iefp.pt)>, "Maria Vaz Pinto" <[MVPinto@iefp.pt](mailto:MVPinto@iefp.pt)>, "Helena Neto" <[maria.n.ferreira@iefp.pt](mailto:maria.n.ferreira@iefp.pt)>

Exma. Sra. Dra. Fernanda Nogueira,  
boa tarde,

Quanto ao requerimento apresentado ao IIEFP, I.P. para recolha de dados sobre desempregadas, no âmbito da tese de doutoramento que se encontra a desenvolver, e independentemente do mérito e interesse de que a mesma se reveste, pelo presente informo V. Exa. de que estando em causa o tratamento de dados pessoais, e não existindo em nosso poder consentimento prévio dos desempregados nesta matéria, o IIEFP, I.P. encontra-se legalmente impedido de facultar os elementos pretendidos, em face da Lei de Proteção de Dados Pessoais.

No entanto, poderá V. Exa. aceder às nossas instalações e proceder presencialmente aos inquéritos junto do universo de desempregados que procuram os nossos serviços, para os efeitos pretendidos, devendo articular com a Sra. Coordenadora do Núcleo de Gestão do Mercado de Emprego, do Serviço de Emprego de Coimbra/Centro de Emprego e Formação Profissional de Coimbra, Sra. Dra. Helena Neto.

A disposição para qualquer esclarecimento adicional,

Melhores cumprimentos,

**Susana Ferreira**  
Diretora da Assessoria da Qualidade, Jurídica e de Auditoria

Rua de Xabregas, 52 - 1949-003 Lisboa - Portugal  
Tel: [+351 215 803 000](tel:+351215803000)  
Fax: [+351 215 803 627](tel:+351215803627) (Ext. 90627)  
Ext: 90046

E-mail: [susana.ferreira@iefp.pt](mailto:susana.ferreira@iefp.pt)

IIEFP - Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P.  
<http://www.iefp.pt>

### Anexo 3. Autorização da Comissão Nacional de Protecção de Dados

**Comissão Nacional de Protecção de Dados**  
Rua de São Bento, 148-3º  
1200-821 Lisboa  
Contribuinte nº 503 098 248

Guia de Receita - Original		
Número	Ano	Data
15.736	2017	2017-11-03

Recebemos de: FERNANDA TERESA PEDREIRO NOGUEIRA

Morada: RUA AUGUSTO DE MATOS N.º50 - 1.º DTO

3040-014 COIMBRA

Nº de Contribuinte: 217009824

Nº de Processo CNPD: 18216/ 2017

Ref. Pagamento: 31.716.714


Classificação	Designação	Tratamento	Taxa
04.01.99.99.01.01	Autorizações	Investigação clínica	150,00 €
Total:			150,00 €

Cento e Cinquenta Euros

Isento de IVA (artigo 2º, nº2 do CIVA)

Pagamento por transferência bancária

**A Tesoureira**





**ATENÇÃO - O Formulário foi submetido com sucesso.  
Deverá fazer o pagamento de 150 € à CNPD**

por transferência bancária, através do banco eletrónico ou diretamente no balcão de agência  
Deve enviar o comprovativo da transferência com a referência para o endereço email:

NIB: 078101120112001400338 **pagamentos@cnpd.pt**  
IBAN: PT50078101120112001400338 BIC: IGCPTPL

Por cheque à ordem de I.G.C.P. (Instituto de Gestão e Crédito Público)

ou em numerário entregue nas nossas instalações

utilizando **obrigatoriamente** o seguinte código na descrição de pagamento:

**31.716.714**

Se não fizer o pagamento no prazo de 3 dias úteis, o formulário será automaticamente eliminado

Imprimir Formulário

Formulário submetido em 2017-10-27 15:11:44

### Notificação de Investigação clínica

1ª Notificação  Alteração de Notificação anterior já autorizada  Substituição de Notificação ainda não autorizada

#### 1. Responsável pelo Tratamento

Pessoa Coletiva  Pessoa Singular

a) Denominação/\*  
nome FERNANDA TERESA PEDREIRO NOGUEIRA

b) NIPC/NIF \* 217009824

c) Atividade Desenvolvida \* TÉCNICA SUPERIOR ACESSORA NO INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

d) Morada \* RUA AUGUSTO DE MATOS N.º50 - 1.º DTO

e) Código Postal \* 3040 014 COIMBRA

f) Telefone \* 916576188

g) Email \* ftpnogueira@outlook.pt

h) País \*  Portugal  União Europeia  Fora da União Europeia

i) Nome comercial

j) Pessoa de contacto\* TERESA NOGUEIRA

k) Telefone \* 916576188

l) Email \* ftpnogueira@outlook.pt

#### Processamento da Informação

Serviço externo encarregado do processamento da informação Sim  Não

#### 2. Finalidade do tratamento

Indique o tipo de estudo (apenas um) e, de seguida, identifique-o com o nome e, caso tenha, o número de protocolo\*

- Ensaio Clínico
- Estudo Clínico com Intervenção
- Estudo Clínico sem Intervenção
- Estudo Clínico de Dispositivo Médico
- Estudo Clínico de Produtos Cosméticos e Higiene Corporal

Indique o nome do estudo \*

DESEMPREGO DE MULHERES DE MEIA IDADE, REINserÇÃO NO MERCADO DE TRABALHO E BEM-ESTAR SUBJETIVO: UM ESTUDO LONGITUDINAL

N.º do protocolo

## 3. Categorias de dados pessoais tratados

 Dados Demográficos

- Idade/data de nascimento
- Género
- Raça/Etnia (se assinalar este campo, deve ter uma justificação específica validada pela CE/C)
- Dados antropométricos
- Sinais vitais
- Composição do agregado familiar (dados agregados)

 Dados da História Clínica Dados de Exame Físico Dados de Exames Complementares de Diagnóstico Dados de Medicação Prévia e Concomitante Dados de Farmacocinética Dados Genéticos Dados relativos à Vida Sexual Dados relativos a cuidadores/acompanhantes (apenas os dados relacionados com as necessidades do participante) Dados de Qualidade de Vida/Efeitos Psicológicos Dados relativos à Atividade Profissional com conexão com a Investigação Dados Comportamentais, Psicológicos ou Volitivos com conexão com a Investigação (assinalando estes dados, deve ter justificação específica) Eventos Adversos

## 4. Características do tratamento de dados decorrentes do estudo

O participante é identificado por código especificamente criado para este estudo \*  Sim  NãoHá consentimento do participante ou do seu representante legal \*  Sim  NãoEstudo Multicêntrico \*  Sim  NãoSerá criado um biobanco \*  Sim  Não

## 5. Recolha de Dados

**Recolha direta**  presencial  por impresso telefone internet URL:  Outra**Recolha indireta**  processo clínico Outra

## 6. Comunicação de Dados Pessoais a terceiros

Existe comunicação de dados pessoais a terceiros (assinale esta opção apenas se comunicar dados identificados, isto é, não codificados) \*

 Sim  Não

## 7. Interconexões

Interconexões de tratamentos (assinale esta opção apenas se os dados interconectados não estiverem codificados) \*

Sim  Não 

## 8. Fluxos de dados pessoais

27/10/2017

Notificação tratamento de dados à CNPD

Existem fluxos transfronteiriços para fora da UE/EEE (assinale esta opção apenas se os dados transmitidos não estiverem codificados) \*

Sim  Não

#### 9. Exercício do Direito de Acesso

Junto dos investigadores no centro de ensaio / estudo clínico respetivo.

De que forma é exercido o direito de acesso

Presencial  Escrita

Outra:

#### 10. Medidas de segurança a implementar

No momento do início do tratamento, estarão implementadas as medidas de segurança previstas nos artigos 14.º e 15.º da Lei n.º 67/98, de 26 de outubro, alterada pela Lei n.º 103/2015, de 24 de agosto, e as especificamente decorrentes da Deliberação n.º 1704/2015 da CNPD \*

Sim  Não

#### 11. Declaração

O presente tratamento de dados pessoais cumpre os limites e condições estabelecidos na Deliberação n.º 1704/2015, da CNPD, aplicável aos tratamentos de dados pessoais efetuados no âmbito de estudos de investigação clínica \*

Sim  Não



### Compromisso de honra dos Orientadores Científicos

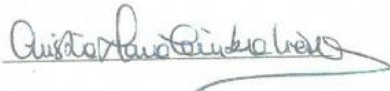
Joaquim Armando Gomes Alves Ferreira, Professor Catedrático da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC), e Cristina Maria Coimbra Vieira, Professora Associada da FPCEUC, na nossa qualidade de Orientadores Científicos da aluna Fernanda Teresa Pedreiro Nogueira, do curso de Doutoramento em Psicologia, especialidade em Psicologia da Educação, declaramos sob compromisso de honra que o projeto de investigação com o título “Desemprego de mulheres de meia-idade, reinserção no mercado de trabalho e bem-estar subjetivo: Um estudo longitudinal” foi planeado em total conformidade com os princípios éticos e normas deontológicas vigentes na FPCEUC, aplicáveis ao caso.

A candidata acolheu todas as recomendações feitas pela Comissão de Ética e Deontologia da Investigação, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, efetuadas na sua reunião de 16 de novembro de 2017, tendo em vista clarificar aspetos particulares do trabalho que pretende desenvolver com mulheres com as características supramencionadas.

Coimbra, 10 de janeiro de 2018.

Os Orientadores,

\_\_\_\_\_  
Joaquim Armando Gomes Alves Ferreira  
(Professor Catedrático da FPCEUC)

  
Cristina Maria Coimbra Vieira  
(Professora Associada da FPCEUC)

## Anexo 4. Consentimento Informado



Investigação no âmbito do Doutoramento em Psicologia da Educação  
"Desemprego de mulheres de meia idade, reinserção no mercado de trabalho e bem-estar  
subjettivo: um estudo longitudinal"

Autora: Fernanda Teresa Pedreiro Nogueira

O atual trabalho de investigação, intitulado "Desemprego de mulheres de meia idade, reinserção no mercado de trabalho e bem-estar subjettivo: um estudo longitudinal", insere-se num estudo que decorre no âmbito do Doutoramento em Psicologia da Educação e tem como principal objetivo clarificar o bem-estar subjettivo das mulheres desempregadas entre os 40 e os 65 anos.

Pretendemos contribuir para um melhor conhecimento sobre este tema, sendo necessário para tal, incluir neste estudo a participação de 600 mulheres atualmente desempregadas pelo que a sua colaboração é fundamental.

O resultado da investigação, orientada pelo Professor Doutor Joaquim Armando e pela Professora Doutora Cristina Vieira, será apresentado na Universidade de Coimbra previsivelmente no ano de 2019, podendo se desejar, contactar a sua autora para se inteirar dos resultados obtidos.

Este estudo não lhe trará nenhuma despesa ou risco. As informações recolhidas serão efetuadas através de questionários. A informação recolhida será usada para fins de investigação científica, incluindo a publicação da tese, garantindo-se todos os princípios éticos.

Assinatura do investigador.....Data: \_\_/\_\_/\_\_

*Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas pela/s pessoa/s que acima assina/m. Compreendi qual será a minha participação e aceito ser contactada telefonicamente ou por email se for necessário. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão usados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pelo/a investigador/a.*

Nome.....

Assinatura.....Data: \_\_/\_\_/\_\_

## Anexo 5. Questionário Sociodemográfico



(Iniciais do nome – ex: ffg/ data nascimento – ex: 1101975)

Código: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

### Questionário Sócio-Demográfico

Os dados contidos neste questionário são anónimos e não podem ser tomados públicos de forma individualizada em nenhuma circunstância. Serão utilizados apenas com fins estatísticos.

Sexo: \_\_\_ M \_\_\_ F

Idade: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Telemóvel: \_\_\_\_\_

Peso(KG): \_\_\_\_\_

Altura(CM): \_\_\_\_\_

Nível de instrução concluído	Não sabe ler nem escrever	
	Sabe ler e escrever sem ter frequentado a escola	
	Ensino Básico – 1º Cido (1º,2º,3º e 4º anos)	
	Ensino Básico – 2º Cido (5º e 6º anos)	
	Ensino Básico – 3º Cido (7º,8º e 9º anos)	
	Ensino Secundário (10º,11º e 12º anos)	
	Ensino Superior	
	Desconhecido	

Situação Profissional	Desempregado há mais de um ano	
	Desempregado há menos de um ano	
	Desempregado em formação	
	Desempregado voluntário	
	Outra situação . Especifique: _____ _____	

Estado civil	Solteiro(a)	
	Casado(a)	

Desemprego de mulheres de meia idade. Reinserção no Mercado de Trabalho e Bem-Estar Subjetivo: Um estudo longitudinal.

	Viuvo(a)	
	Divorçado(a)	
	União de facto	
Número de elementos do agregado familiar		
Número de elementos do agregado familiar com mais de 65 anos		
Número de elementos do agregado familiar com menos de 18 anos	Não há no agregado, familiares com menos de 18 anos	
	0-2 anos	
	3-5 anos	
	6-9 anos	
	10-15 anos	
	16-18 anos	
Quem do agregado familiar faz habitualmente refeições em casa?		
Número de elementos do agregado familiar desempregados		
Quantas pessoas contribuem para o rendimento familiar?		
Compra habitualmente os alimentos	Sim	

Desemprego de mulheres de meia idade. Reinserção no Mercado de Trabalho e Bem-Estar Subjetivo: Um estudo longitudinal.

para o agregado familiar?	Não	
Confecciona habitualmente os alimentos para o agregado familiar?	Sim	
	Não	

De uma forma geral como considera o seu estado de saúde?	Muito bom	
	Bom	
	Razoável	
	Mau	
	Muito mau	
	Não sei	

Qual é o rendimento líquido do seu agregado familiar?	
---	--

Tem alguma doença crónica diagnosticada por um profissional de saúde?	Não	
	Sim. Especifique: _____	
	_____	

Desde que está desempregada frequentou alguma formação?	Não	
	Sim. Especifique: _____	
	_____	

Desemprego de mulheres de meia idade. Reinserção no Mercado de Trabalho e Bem-Estar Subjetivo: Um estudo longitudinal.



## Anexo 6. Escala de Afetividade Positiva e Negativa – PANAS



(Iniciais do nome – ex: #jg/ data nascimento – ex: 1101975)

Código: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Escala de Afetividade Positiva e Negativa – PANAS (Watson, Clark & Tellegen, 1988; Validada por Simões, 1993)

Encontra uma lista de palavras que representam diferentes sentimentos e emoções. Indique até que ponto, experimentou esses sentimentos e emoções, na semana passada. Empregue a escala de 1 a 5. Assinale o número que melhor corresponde à sua resposta, tendo em conta as seguintes opções:

- 1 – Muito pouco ou nada
- 2 – Um pouco
- 3 – Assim, assim
- 4 – Muito
- 5 – Muitoíssimo

	Muito pouco ou nada	Um pouco	Assim, assim	Muito	Muitoíssimo
1. Interessado(a)	1	2	3	4	5
2. Afeto(a)	1	2	3	4	5
3. Estimulado(a)	1	2	3	4	5
4. Aborrecido(a)	1	2	3	4	5
5. Forte	1	2	3	4	5
6. Culpado(a)	1	2	3	4	5
7. Assustado(a)	1	2	3	4	5
8. Hostil	1	2	3	4	5
9. Entusiasmado(a)	1	2	3	4	5
10. Orgulhoso(a)	1	2	3	4	5
11. Irritável	1	2	3	4	5
12. Atento(a)	1	2	3	4	5
13. Envergonhado(a)	1	2	3	4	5
14. Inspirado(a)	1	2	3	4	5
15. Nervoso(a)	1	2	3	4	5
16. Decidido(a)	1	2	3	4	5
17. Atencioso(a)	1	2	3	4	5
18. Agitado(a) (Inquieto(a))	1	2	3	4	5
19. Ativo(a)	1	2	3	4	5
20. Medroso(a)	1	2	3	4	5
21. Emocionado(a)	1	2	3	4	5
22. Magado(a)	1	2	3	4	5

Desemprego de mulheres de meia idade. Reinscrição no Mercado de Trabalho e Bem-Estar Subjetivo: Um estudo longitudinal.

## Anexo 7. Escala de Satisfação com a Vida



FACULDADE DE PSICOLOGIA  
E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

(Iniciais do nome – ex: ftjg/ data nascimento – ex: 1101975)

Código: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

### Escala de Satisfação com a Vida (Diener et al, 1985; Validada por Simões, 1992)

Em baixo encontrará cinco frases, com as quais poderá concordar ou discordar. Empregue a escala de 1 a 5. Assinale o número que melhor corresponde à sua resposta, tendo em conta as seguintes opções:

- 1 – Discordo muito
- 2 – Discordo um pouco
- 3 – Não concordo nem discordo
- 4 – Concordo um pouco
- 5 – Concordo muito

	Discordo muito	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo muito
1. A minha vida parece-se, em quase tudo com o que desejaria que ela fosse.	1	2	3	4	5
2. As minhas condições de vida são muito boas	1	2	3	4	5
3. Estou satisfeito com a minha vida	1	2	3	4	5
4. Até agora, tenho conseguido as coisas importantes da vida, que eu desejaria	1	2	3	4	5
5. Se eu pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada	1	2	3	4	5

## Anexo 8. Questionário de Saúde Geral



(Iniciais do nome – ex: ffg/ data nascimento – ex: 1101975)

Código: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Questionário de Saúde Geral – 12 itens (Golberg, 1972; GHQ validada por Laranjeira, 2008)

O conjunto de perguntas às quais vai responder, pretende saber como as pessoas se têm sentido nos últimos tempos, relativamente aos acontecimentos de vida em geral. Por favor, responde a todas as perguntas colocando uma cruz (X) na resposta que melhor se aplica a si. Lembre-se que queremos informações sobre como se sente no presente e como se tem sentido recentemente, e não como se sentiu no passado.

1.Ultimamente tem conseguido concentrar-se no que faz?	<input type="checkbox"/> Melhor do que habitualmente <input type="checkbox"/> Como habitualmente <input type="checkbox"/> Menos do que habitualmente <input type="checkbox"/> Muito menos do que habitualmente
--	---

2.Ultimamente tem perdido muitas horas de sono por estar preocupado(a)?	<input type="checkbox"/> Não, absolutamente <input type="checkbox"/> Como habitualmente <input type="checkbox"/> Mais do que habitualmente <input type="checkbox"/> Muito mais do que habitualmente
---	--

3.Ultimamente tem sentido que tem um papel importante nas coisas em que se envolve?	<input type="checkbox"/> Melhor do que habitualmente <input type="checkbox"/> Como habitualmente <input type="checkbox"/> Menos do que habitualmente <input type="checkbox"/> Muito menos do que habitualmente
---	---

4.Ultimamente tem-se sentido capaz de tomar decisões?	<input type="checkbox"/> Melhor do que habitualmente <input type="checkbox"/> Como habitualmente <input type="checkbox"/> Menos do que habitualmente <input type="checkbox"/> Muito menos do que habitualmente
---	---

5.Ultimamente tem-se sentido constantemente sob pressão?	<input type="checkbox"/> Não, absolutamente <input type="checkbox"/> Como habitualmente <input type="checkbox"/> Mais do que habitualmente <input type="checkbox"/> Muito mais do que habitualmente
--	--

Desemprego de mulheres de meia idade. Reinserção no Mercado de Trabalho e Bem-Estar Subjetivo: Um estudo longitudinal.

O conjunto de perguntas às quais já respondeu, pretende saber como as pessoas se têm sentido nos últimos tempos, relativamente aos acontecimentos de vida em geral. Por favor, responda a todas as perguntas colocando uma cruz (X) na resposta que melhor se aplica a si. Lembre-se que queremos informações sobre como se sente no presente e como se tem sentido recentemente, e não como se sentiu no passado.

6. Ultimamente tem sentido que não consegue ultrapassar as suas dificuldades?	<input type="checkbox"/> Não, absolutamente <input type="checkbox"/> Como habitualmente <input type="checkbox"/> Mais do que habitualmente <input type="checkbox"/> Muito mais do que habitualmente
---	--

7. Ultimamente tem sentido prazer nas suas atividades diárias?	<input type="checkbox"/> Melhor do que habitualmente <input type="checkbox"/> Como habitualmente <input type="checkbox"/> Menos do que habitualmente <input type="checkbox"/> Muito menos do que habitualmente
--	---

8. Ultimamente tem sido capaz de enfrentar os seus problemas?	<input type="checkbox"/> Melhor do que habitualmente <input type="checkbox"/> Como habitualmente <input type="checkbox"/> Menos do que habitualmente <input type="checkbox"/> Muito menos do que habitualmente
---	---

9. Ultimamente tem-se sentido triste ou deprimido(a)?	<input type="checkbox"/> Não, absolutamente <input type="checkbox"/> Como habitualmente <input type="checkbox"/> Mais do que habitualmente <input type="checkbox"/> Muito mais do que habitualmente
---	--

10. Ultimamente tem perdido confiança em si próprio(a)?	<input type="checkbox"/> Não, absolutamente <input type="checkbox"/> Como habitualmente <input type="checkbox"/> Mais do que habitualmente <input type="checkbox"/> Muito mais do que habitualmente
---	--

11. Ultimamente tem-se considerado uma pessoa sem valor?	<input type="checkbox"/> Não, absolutamente <input type="checkbox"/> Como habitualmente <input type="checkbox"/> Mais do que habitualmente <input type="checkbox"/> Muito mais do que habitualmente
--	--

Desemprego de mulheres de meia idade. Reinserção no Mercado de Trabalho e Bem-Estar Subjetivo: Um estudo longitudinal.

O conjunto de perguntas às quais vai responder, pretende saber como as pessoas se têm sentido nos últimos tempos, relativamente aos acontecimentos de vida em geral. Por favor, responda a todas as perguntas colocando uma cruz (x) na resposta que melhor se aplica a si. Lembre-se que queremos informações sobre como se sente no presente e como se tem sentido recentemente, e não como se sentiu no passado.

12. Apesar de tudo, tem-se sentido razoavelmente feliz?	<input type="checkbox"/> Melhor do que habitualmente <input type="checkbox"/> Como habitualmente <input type="checkbox"/> Menos do que habitualmente <input type="checkbox"/> Muito menos do que habitualmente
---	---

## Anexo 9. Financial Hardship



(Iniciais do nome – ex: ftjg/ data nascimento – ex: 1101975)

Código: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

### Financial Hardship (Vinokur & Caplan, 1987)

Em baixo encontrará três perguntas às quais deverá responder considerando o grau de dificuldade. Empregue a escala de 1 a 5. Assinale o número que melhor corresponde à sua resposta, tendo em conta as seguintes opções:

- 1 – Nada difícil
- 2 – Um pouco difícil
- 3 – Difícil
- 4 – Muito difícil
- 5 – Extremamente difícil ou impossível

	Nada difícil	Um pouco difícil	Difícil	Muito difícil	Extremamente difícil ou impossível
1. Como considera viver com o seu rendimento familiar atual?	1	2	3	4	5
2. Como considera a situação real que você e a sua família irão passar nos próximos dois meses, no que respeita a encargos como a habitação, comida e assistência médica?	1	2	3	4	5
3. Antevendo, nos próximos dois meses, as reduções/limitações que terá que efetuar no seu padrão de vida para fazer face às necessidades básicas, como considera a sua situação?	1	2	3	4	5

## Anexo 10. Escala de Insegurança Alimentar



(Iniciais do nome – ex: fgj/ data nascimento – ex: 1101975)

Código: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Escala de Insegurança Alimentar (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2010; Validade por Gregório et al, 2014)

Na primeira parte encontrará catorze perguntas às quais deverá responder considerando o seu grau de conhecimento. Empregue a escala de 1 a 3. Assinale o número que melhor corresponde à sua resposta, tendo em conta as seguintes opções:

1 – Sim

2 – Não

3 – Não sei

	Sim	Não	Não sei
1. Nos últimos 3 meses, alguma vez se sentiu preocupado(a) pelo facto de os alimentos em sua casa poderem acabar antes que tivesse dinheiro suficiente para comprar mais?	1	2	3
2. Nos últimos 3 meses, os alimentos em sua casa acabaram antes de ter dinheiro para comprar mais?	1	2	3
3. Nos últimos 3 meses, os membros do seu agregado familiar ficaram sem dinheiro suficiente para conseguirem ter uma alimentação saudável e variada?	1	2	3
4. Nos últimos 3 meses, os membros do seu agregado familiar tiveram de consumir apenas alguns alimentos que ainda tinham em casa por terem ficado sem dinheiro?	1	2	3
5. Nos últimos 3 meses, algum membro adulto do agregado familiar (idade igual ou superior a 18 anos) deixou de fazer alguma refeição, porque não tinha dinheiro suficiente para comprar alimentos?	1	2	3
6. Nos últimos 3 meses, algum membro adulto do agregado familiar comeu menos do que achou que devia por não ter dinheiro suficiente para comprar alimentos?	1	2	3
7. Nos últimos 3 meses, algum membro adulto do agregado familiar setiu fome mas não comeu por falta de dinheiro para comprar alimentos?	1	2	3

Desemprego de mulheres de meia idade. Reinserção no Mercado de Trabalho e Bem-Estar Subjetivo: Um estudo longitudinal.

**Na primeira parte** encontrará catorze perguntas às quais deverá responder considerando o seu grau de conhecimento. Empregue a escala de 1 a 3. Assinale o número que melhor corresponde à sua resposta, tendo em conta as seguintes opções:

- 1 – Sim
- 2 – Não
- 3 – Não sei

8. Nos últimos 3 meses, algum membro adulto do agregado familiar, ficou um dia inteiro sem comer ou realizou apenas uma refeição ao longo do dia por não ter dinheiro suficiente para comprar alimentos?	1	2	3
<i>Responda às questões 9 a 14 apenas se existirem crianças ou adolescentes no agregado familiar com idade até 18 anos</i>			
9. Nos últimos 3 meses as crianças/adolescentes do seu agregado familiar (idade inferior a 18 anos) não conseguiram ter uma alimentação saudável e variada por falta de dinheiro?	1	2	3
10. Nos últimos 3 meses as crianças/adolescentes do seu agregado familiar tiveram de consumir apenas alguns alimentos que ainda tinham em casa por terem ficado sem dinheiro?	1	2	3
11. Nos últimos 3 meses, no geral alguma criança/adolescente do seu agregado familiar comeu menos do que devia por não haver dinheiro para comprar alimentos?	1	2	3
12. Nos últimos 3 meses foi diminuída a quantidade de alimentos das refeições de alguma criança/adolescente do seu agregado familiar por não haver dinheiro suficiente para comprar alimentos?	1	2	3
13. Nos últimos 3 meses, alguma criança/adolescente do seu agregado familiar deixou de fazer alguma refeição por não haver dinheiro suficiente para comprar alimentos?	1	2	3
14. Nos últimos 3 meses, alguma criança/adolescente do seu agregado familiar sentiu fome mas não comeu por falta de dinheiro para comprar alimentos?	1	2	3

**Na segunda parte** encontrará nove questões adicionais que deverá responder considerando a resposta que melhor se adequa a si. Deverá assinalar com um [X] a opção que melhor corresponde à sua resposta.

1. Nos últimos 3 meses, houve no seu agregado familiar alterações no consumo de algum alimento considerado essencial (ex: leite, fruta, legumes, carne, peixe, arroz, batata, massa) devido a dificuldades económicas para a sua aquisição?

<input type="checkbox"/>	Sim
<input type="checkbox"/>	Não
<input type="checkbox"/>	Não sei

Desemprego de mulheres de meia idade. Reinserção no Mercado de Trabalho e Bem-Estar Subjetivo: Um estudo longitudinal.



**Na segunda parte**, encontrará nove questões adicionais que deverá responder considerando a resposta que melhor se adequa a si. Deverá assinalar com um [X] a opção que melhor corresponde à sua resposta.

2. Nos últimos 3 meses quais foram as principais mudanças alimentares no seu agregado familiar devido a dificuldades económicas?

<input type="checkbox"/>	Comer menos vezes fora de casa
<input type="checkbox"/>	Obtém alimentos através de produção própria, de familiares ou outros
<input type="checkbox"/>	Recebe alimentos ou outras ajudas externas
<input type="checkbox"/>	Outras mudanças no consumo. Especifique:

3. Vou descrever algumas razões pelas quais as pessoas nem sempre comem o suficiente. Indique se alguma se aplica a si.

<input type="checkbox"/>	Não tem dinheiro suficiente para comprar alimentos
<input type="checkbox"/>	É muito difícil ter acesso a um local de venda de alimentos
<input type="checkbox"/>	Está em dieta para perda de peso
<input type="checkbox"/>	Não tem condições para cozinhar adequadamente (por ex, falta de gás, de eletricidade ou de algum eletrodoméstico)
<input type="checkbox"/>	Não é capaz de cozinhar ou comer por problemas de saúde
<input type="checkbox"/>	Outra. Especifique:
<input type="checkbox"/>	Não se aplica

4. Vou descrever algumas razões pelas quais as pessoas nem sempre têm os tipos de alimentos que querem ou precisam. Indique se alguma se aplica a si.

<input type="checkbox"/>	Não tem dinheiro suficiente para comprar alimentos
<input type="checkbox"/>	É muito difícil ter acesso a um local de venda de alimentos
<input type="checkbox"/>	Está em dieta para perda de peso
<input type="checkbox"/>	Os alimentos que quer não estão disponíveis
<input type="checkbox"/>	Os alimentos de boa qualidade não estão disponíveis
<input type="checkbox"/>	Outra. Especifique:
<input type="checkbox"/>	Não se aplica

5. Nos últimos 3 meses, tem comprado alimentos de "marca branca"?

<input type="checkbox"/>	Sem alteração
<input type="checkbox"/>	Diminuiu
<input type="checkbox"/>	Aumentou
<input type="checkbox"/>	Não sei

Desemprego de mulheres de meia idade. Reinserção no Mercado de Trabalho e Bem-Estar Subjetivo: Um estudo longitudinal.

Na segunda parte encontrará nove questões adicionais que deverá responder considerando a resposta que melhor se adequa a si. Deverá assinalar com um [X] a opção que melhor corresponde à sua resposta.

6. Nos últimos 3 meses, considera que houve alteração no número de idas ao médico das pessoas do seu agregado familiar, por razões de carências económicas?

<input type="checkbox"/>	Sem alteração
<input type="checkbox"/>	Diminuiu
<input type="checkbox"/>	Aumentou
<input type="checkbox"/>	Não sei

7. Nos últimos 3 meses, houve uma diminuição na compra de medicamentos no seu agregado familiar por razões de carências económicas?

<input type="checkbox"/>	Sim
<input type="checkbox"/>	Não
<input type="checkbox"/>	Não sei

8. Nos últimos 3 meses, houve um aumento das idas ao psiquiatra e do consumo de medicamentos por ele prescritos, no seu agregado familiar?

<input type="checkbox"/>	Sim
<input type="checkbox"/>	Não
<input type="checkbox"/>	Não sei
<input type="checkbox"/>	Não aplicável

9. Nos últimos 3 meses, houve um aumento do consumo de medicamentos para dormir, no seu agregado familiar?

<input type="checkbox"/>	Sim
<input type="checkbox"/>	Não
<input type="checkbox"/>	Não sei

## Anexo 11. Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido



(Iniciais do nome – ex: Rfg/ data nascimento – ex: 1101975)

Código: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (Zimet, Dahlem & Farley, 1988; Validada por Carvalho et al, 1992)

Gostaria de compreender como se sente em relação a cada afirmação. Leia cada afirmação com atenção. Assinale o número que melhor corresponde à sua resposta, tendo em conta as seguintes opções:

1 – Discordo totalmente    2 – Discordo fortemente    3 – Discordo ligeiramente    4 – Não concordo nem discordo

5 – Concordo ligeiramente    6 – Concordo fortemente    7 – Concordo totalmente

	Discordo totalmente	Discordo fortemente	Discordo ligeiramente	Não concordo nem discordo	Concordo ligeiramente	Concordo fortemente	Concordo totalmente
1. Há uma pessoa especial que se encontra próximo quando necessito.	1	2	3	4	5	6	7
2. Há uma pessoa especial com quem posso partilhar as minhas alegrias e tristezas.	1	2	3	4	5	6	7
3. A minha família tenta ajudar-me verdadeiramente	1	2	3	4	5	6	7
4. Tenho a ajuda emocional e o apoio que necessito da minha família.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tenho uma pessoa que é verdadeiramente fonte de conforto para mim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Os meus amigos realmente procuram ajudar-me.	1	2	3	4	5	6	7
7. Posso contar com os meus amigos quando algo corre mal.	1	2	3	4	5	6	7
8. Posso falar dos meus problemas com a minha família.	1	2	3	4	5	6	7
9. Tenho amigos com quem posso partilhar as minhas alegrias e tristezas.	1	2	3	4	5	6	7
10. Há uma pessoa especial na minha vida que se preocupa com os meus sentimentos.	1	2	3	4	5	6	7
11. A minha família está disponível para me ajudar a tomar decisões.	1	2	3	4	5	6	7
12. Posso falar dos meus problemas com os meus amigos.	1	2	3	4	5	6	7

Desemprego de mulheres de meia idade. Reinserção no Mercado de Trabalho e Bem-Estar Subjetivo: Um estudo longitudinal.

## Anexo 12. General Job Search Intensity



FACULDADE DE PSICOLOGIA  
E DE CIÊNCIAS DE EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

(Iniciais do nome – ex: f/jg/ data nascimento – ex: 1101975)

Código: \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

### General Job Search Intensity (Wanberg, Banas & Kanfer, 2000)

Em baixo encontrará oito frases às quais deverá responder de acordo com o grau de frequência Empregue a escala de 1 a 5. Assinale o número que melhor corresponde à sua resposta, tendo em conta as seguintes opções:

- 1 – Nunca
- 2 – Poucas vezes
- 3 – Algumas vezes
- 4 – Frequentemente
- 5 – Muito frequentemente

	Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
1. Leu anúncios/classificados em jornais ou consultou informação de associações profissionais.	1	2	3	4	5
2. Elaborou/efetivou uma revisão ao seu Curriculum.	1	2	3	4	5
3. Leu um livro ou artigo sobre a procura/obtenção ou mudança de emprego.	1	2	3	4	5
4. Entregou, enviou ou encaminhou o seu Curriculum para potenciais empregadores.	1	2	3	4	5
5. Preencheu um pedido/proposta de emprego/entregou uma carta.	1	2	3	4	5
6. Contactou uma agência de emprego, Instituto do Emprego e Formação Profissional ou outro serviço de procura de emprego (como empresas de trabalho temporário).	1	2	3	4	5
7. Utilizou a Internet (WWW ou Worldwide Web) ou outros serviços de computador para localizar vagas/opportunidades de emprego.	1	2	3	4	5
8. Consultou o Diário da República	1	2	3	4	5

Desemprego de mulheres de meia idade. Reinserção no Mercado de Trabalho e Bem-Estar  
Subjetivo: Um estudo longitudinal.

**Anexo 13. Frequências para os Itens da Escala de Insegurança Alimentar**

Nos últimos 3 meses:	n Total	sim		não		não sei	
		n	%	n	%	n	%
1. alguma vez se sentiu preocupado/a pelo facto de os alimentos em sua casa poderem acabar antes que tivesse dinheiro suficiente para comprar mais?	359	200	55.7%	148	41.2%	11	3.1%
2. os alimentos em sua casa acabaram antes de ter dinheiro para comprar mais?	356	103	28.9%	245	68.8%	8	2.2%
3. os membros do seu agregado familiar ficaram sem dinheiro suficiente para conseguirem ter uma alimentação saudável e variada?	353	100	28.3%	241	68.3%	12	3.4%
4. os membros do seu agregado familiar tiveram de consumir apenas alguns alimentos que ainda tinham em casa por terem ficado sem dinheiro?	352	118	33.5%	227	64.5%	7	2.0%
5. algum membro adulto do agregado familiar (idade igual ou superior a 18 anos) deixou de fazer alguma refeição, porque não tinha dinheiro suficiente para comprar alimentos?	344	36	10.5%	302	87.8%	6	1.7%
6. algum membro adulto do agregado familiar comeu menos do que achou que devia por não ter dinheiro suficiente para comprar alimentos?	350	82	23.4%	258	73.7%	10	2.9%
7. algum membro adulto do agregado familiar sentiu fome mas não comeu por falta de dinheiro para comprar alimentos?	349	51	14.6%	287	82.2%	11	3.2%
8. algum membro adulto do agregado familiar, ficou um dia inteiro sem comer ou realizou apenas uma refeição ao longo do dia por não ter dinheiro suficiente para comprar alimentos?	349	31	8.9%	308	88.3%	10	2.9%
<u>Apenas para agregado familiar com jovens até 18 anos:</u>	0						
9. as crianças/adolescentes do seu agregado familiar (idade inferior a 18 anos) não conseguiram ter uma alimentação saudável e variada por falta de dinheiro?	149	15	10.1%	131	87.9%	3	2.0%
10. as crianças/adolescentes do seu agregado familiar tiveram de consumir apenas alguns alimentos que ainda tinham em casa por terem ficado sem dinheiro?	148	33	22.3%	112	75.7%	3	2.0%
11. no geral alguma criança/ adolescente do seu agregado familiar comeu menos do que devia por não haver dinheiro para comprar alimentos?	148	12	8.1%	132	89.2%	4	2.7%
12. foi diminuída a quantidade de alimentos das refeições de alguma criança/adolescente do seu agregado familiar por não haver dinheiro suficiente par comprar alimentos?	147	16	10.9%	128	87.1%	3	2.0%
13. alguma criança/ adolescente do seu agregado familiar deixou de fazer alguma refeição por não haver dinheiro suficiente para comprar alimentos?	148	6	4.1%	138	93.2%	4	2.7%
14. alguma criança/ adolescente do seu agregado familiar sentiu fome, mas não comeu por falta de dinheiro para comprar alimentos?	148	6	4.1%	139	93.9%	3	2.0%

**Anexo 14. Frequências para Outros Itens da Escala de Insegurança Alimentar**

Nos últimos 3 meses:		n	%
15. houve alterações alimento essencial devido a dificuldades económicas? (N=355)	sim	92	25.9
	não	256	72.1
	não sei	7	2.0
16. quais foram as principais mudanças alimentares no seu agregado familiar devido a dificuldades económicas? (N=314)	come menos vezes fora de casa	144	45.9
	obtem alimentos de produção própria, familiares ou outros	95	30.3
	recebe alimentos ou outras ajudas externas	33	10.5
	outras mudanças no consumo. especifique	42	13.4
17. Vou descrever algumas razões pelas quais as pessoas nem sempre comem o suficiente. Indique se alguma se aplica a si.  (N=192)	não tem dinheiro suficiente para comprar alimentos	90	26.6
	é muito difícil ter acesso a um local de venda de alimentos	3	.9
	está em dieta para perder peso	39	11.5
	não tem condições para cozinhar adequadamente	2	.6
	não é capaz de cozinhar ou comer por problemas de saúde	5	1.5
	outra. especifique	7	2.1
	não se aplica	192	56.8
18. Vou descrever algumas razões pelas quais as pessoas nem sempre têm os tipos de alimentos que querem ou precisam. Indique se alguma se aplica a si.  (N=335)	não tem dinheiro suficiente para comprar alimentos	111	33.1
	é muito difícil ter acesso a um local de venda de alimentos	2	.6
	está em dieta para perder peso	25	7.5
	os alimentos que quer não estão disponíveis	6	1.8
	os alimentos de boa qualidade não estão disponíveis	11	3.3
	outra. especifique	11	3.3
não se aplica	169	50.4	
19. tem comprado alimentos de "marca branca"?	sem alteração	171	48.6
	diminuiu	7	2.0
	aumentou	151	42.9
	não sei	23	6.5
20. considera que houve alteração no número de idas ao médico, por razões de carências económicas? (N=349)	sem alteração	279	79.9
	diminuiu	23	6.6
	aumentou	26	7.4
	não sei	21	6.0
21. houve uma diminuição na compra de medicamentos por carências económicas? (N=353)	sim	90	25.5
	não	250	70.8
	não sei	13	3.7
22. houve um aumento das idas ao psiquiatra e do consumo de medicamentos por ele prescritos, no seu agregado familiar? (N=349)	sim	39	11.2
	não	216	61.9
	não sei	5	1.4
	não aplicável	89	25.5
23. houve um aumento do consumo de medicamentos para dormir? (N=351)	sim	68	19.4
	não	273	77.8
	não sei	10	2.8

**Anexo 15. Frequências para os Itens da Escala de Satisfação com a Vida**

	N	1		2		3		4		5	
		Tot	N	%	N	%	N	%	N	%	N
1. A minha vida parece-se, em quase tudo com o que desejaria que ela fosse.	356	111	31.2%	97	27.2%	61	17.1%	60	16.9%	27	7.6%
2. As minhas condições de vida são muito boas	355	98	27.6%	98	27.6%	80	22.5%	60	16.9%	19	5.4%
3. Estou satisfeito com a minha vida	356	73	20.5%	93	26.1%	73	20.5%	76	21.3%	41	11.5%
4. Até agora, tenho conseguido as coisas importantes da vida, que eu desejaria	357	78	21.8%	64	17.9%	67	18.8%	94	26.3%	54	15.1%
5. Se eu pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada	356	107	30.1%	71	19.9%	53	14.9%	68	19.1%	57	16.0%

*Nota.* Os valores indicados reportam-se à escala de medida: 1- discordo muito; 2- discordo um pouco; 3- não concordo nem discordo; 4- concordo um pouco; 5- concordo muito

**Anexo 16. Frequências para os Itens da Escala de Dificuldades Financeiras**

	N Tot	1		2		3		4		5	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. Como considera viver com o seu rendimento familiar atual?	357	27	7.6%	129	36.1%	77	21.6%	79	22.1%	45	12.6%
2. Como considera a situação real que você e a sua família irão passar nos próximos dois meses, no que respeita a encargos como a habitação, comida e assistência médica?	351	45	12.8%	125	35.6%	82	23.4%	68	19.4%	31	8.8%
3. Antevendo, nos próximos dois meses, as reduções/limitações que terá que efetuar no seu padrão de vida para fazer face às necessidades básicas, como considera a sua situação?	352	36	10.2%	138	39.2%	87	24.7%	52	14.8%	39	11.1%

*Nota.* Os valores indicados reportam-se à escala de medida: 1- nada difícil; 2- um pouco difícil; 3- difícil; 4- muito difícil; 5- extremamente difícil ou impossível



**Anexo 17. Frequências para os Itens da Escala de Afetividade Positiva e Negativa - PANAS**

	N Tot	1		2		3		4		5	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. Interessado/a	357	22	6.2%	51	14.3%	98	27.5%	142	39.8%	44	12.3%
2. Aflito/a	357	78	21.8%	112	31.4%	74	20.7%	58	16.2%	35	9.8%
3. Estimulado/a	348	39	11.2%	71	20.4%	139	39.9%	73	21.0%	26	7.5%
4. Aborrecido/a	357	71	19.9%	117	32.8%	89	24.9%	45	12.6%	35	9.8%
5. Forte	358	48	13.4%	56	15.6%	112	31.3%	94	26.3%	48	13.4%
6. Culpado/a	356	225	63.2%	66	18.5%	38	10.7%	13	3.7%	14	3.9%
7. Assustado/a	356	150	42.1%	98	27.5%	36	10.1%	48	13.5%	24	6.7%
8. Hostil	349	179	51.3%	66	18.9%	77	22.1%	17	4.9%	10	2.9%
9. Entusiasmado/a	358	55	15.4%	68	19.0%	116	32.4%	84	23.5%	35	9.8%
10. Orgulhoso/a	357	76	21.3%	67	18.8%	74	20.7%	98	27.5%	42	11.8%
11. Irritável	359	112	31.2%	109	30.4%	63	17.5%	43	12.0%	32	8.9%
12. Atento/a	352	19	5.4%	40	11.4%	79	22.4%	148	42.0%	66	18.8%
13. Envergonhado/a	359	168	46.8%	87	24.2%	58	16.2%	29	8.1%	17	4.7%
14. Inspirado/a	354	51	14.4%	82	23.2%	105	29.7%	85	24.0%	31	8.8%
15. Nervoso/a	358	68	19.0%	99	27.7%	63	17.6%	77	21.5%	51	14.2%
16. Decidido/a	358	19	5.3%	53	14.8%	108	30.2%	118	33.0%	60	16.8%
17. Atencioso/a	354	13	3.7%	37	10.5%	80	22.6%	152	42.9%	72	20.3%
18. Agitado/a (inquieto/a)	356	76	21.3%	109	30.6%	62	17.4%	69	19.4%	40	11.2%
19. Ativo/a	356	29	8.1%	47	13.2%	108	30.3%	115	32.3%	57	16.0%
20. Medroso/a	357	137	38.4%	93	26.1%	75	21.0%	32	9.0%	20	5.6%
21. Emocionado/a	356	39	11.0%	74	20.8%	97	27.2%	80	22.5%	66	18.5%
22. Magoad/a	360	103	28.6%	79	21.9%	59	16.4%	63	17.5%	56	15.6%

**Anexo 18. Frequências para os Itens da Escala de Procura Intensiva de Emprego**

	N	1		2		3		4		5	
	Tot	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. Leu anúncios/classificados em jornais ou consultou informação de associações profissionais	358	50	14.0%	67	18.7%	119	33.2%	75	20.9%	47	13.1%
2. Elaborou/efetuou uma revisão ao seu Curriculum	356	79	22.2%	80	22.5%	112	31.5%	67	18.8%	18	5.1%
3. Leu um livro ou artigo sobre a procura/obtenção ou mudança de emprego	355	105	29.6%	88	24.8%	98	27.6%	46	13.0%	18	5.1%
4. Entregou, enviou ou encaminhou o seu Curriculum para potenciais empregadores	357	78	21.8%	49	13.7%	110	30.8%	70	19.6%	50	14.0%
5. Preencheu um pedido/proposta de emprego/entregou uma carta	354	115	32.5%	52	14.7%	105	29.7%	51	14.4%	31	8.8%
6. Contactou uma agência de emprego, Instituto do Emprego e Formação Profissional ou outro serviço de procura de emprego (como empresas de trabalho temporário)	360	60	16.7%	56	15.6%	102	28.3%	87	24.2%	55	15.3%
7. Utilizou a Internet (WWW ou Wordwide Web) ou outros serviços de computador para localizar vagas/oportunidades de emprego	358	108	30.2%	38	10.6%	79	22.1%	67	18.7%	66	18.4%
8. Consultou o Diário da República	357	223	62.5%	66	18.5%	36	10.1%	18	5.0%	14	3.9%

*Nota.* Os valores indicados reportam-se à escala de medida: 1- nunca; 2- poucas vezes; 3- algumas vezes; 4- frequentemente; 5- muito frequentemente

**Anexo 19. Frequência para os Itens do Questionário de Saúde Geral**

	N Tot	1		2		3		4	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1. Ultimamente tem conseguido concentrar-se no que faz?	407	37	10.3%	184	51.1%	102	28.3%	37	10.3%
2. Ultimamente tem perdido muitas horas de sono por estar preocupado/a?	378	71	19.7%	101	28.1%	117	32.5%	71	19.7%
3. Ultimamente tem sentido que tem um papel importante nas coisas em que se envolve?	376	83	23.2%	210	58.7%	51	14.2%	14	3.9%
4. Ultimamente tem-se sentido capaz de tomar decisões?	409	49	13.6%	238	66.3%	56	15.6%	16	4.5%
5. Ultimamente tem-se sentido constantemente sob pressão?	391	90	25.0%	98	27.2%	109	30.3%	63	17.5%
6. Ultimamente tem sentido que não consegue ultrapassar as suas dificuldades?	411	85	23.9%	146	41.0%	85	23.9%	40	11.2%
7. Ultimamente tem sentido prazer nas suas atividades diárias?	421	51	14.4%	187	52.7%	95	26.8%	22	6.2%
8. Ultimamente tem sido capaz de enfrentar os seus problemas?	369	43	12.1%	224	63.1%	65	18.3%	23	6.5%
9. Ultimamente tem-se sentido triste ou deprimido/a?	391	104	29.2%	87	24.4%	105	29.5%	60	16.9%
10. Ultimamente tem perdido confiança em si próprio/a?	399	171	47.9%	84	23.5%	70	19.6%	32	9.0%
11. Ultimamente tem-se considerado uma pessoa sem valor?	388	225	63.2%	52	14.6%	53	14.9%	26	7.3%
12. Apesar de tudo, tem-se sentido razoavelmente feliz?	422	49	13.8%	214	60.1%	68	19.1%	25	7.0%

*Nota.* Os valores indicados reportam-se às escalas de medida de cada item

**Anexo 20. Frequências para os Itens da Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido**

	N Total	1		2		3		4		5		6		7	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1. Há uma pessoa especial que se encontra próximo quando necessito	354	24	6.8%	6	1.7%	10	2.8%	34	9.6%	74	20.9%	74	20.9%	132	37.3%
2. Há uma pessoa especial com quem posso partilhar as minhas alegrias e tristezas	353	16	4.5%	3	.8%	15	4.2%	30	8.5%	76	21.5%	78	22.1%	135	38.2%
3. A minha família tenta ajudar-me verdadeiramente	354	29	8.2%	10	2.8%	13	3.7%	31	8.8%	60	16.9%	67	18.9%	144	40.7%
4. Tenho a ajuda emocional e o apoio que necessito da minha família	353	27	7.6%	13	3.7%	13	3.7%	33	9.3%	75	21.2%	57	16.1%	135	38.2%
5. Tenho uma pessoa que é verdadeiramente fonte de conforto para mim	353	25	7.1%	9	2.5%	12	3.4%	29	8.2%	53	15.0%	72	20.4%	153	43.3%
6. Os meus amigos realmente procuram ajudar-me	351	41	11.7%	12	3.4%	29	8.3%	74	21.1%	71	20.2%	65	18.5%	59	16.8%
7. Posso contar com os meus amigos quando algo corre mal	349	48	13.8%	11	3.2%	35	10.0%	60	17.2%	82	23.5%	54	15.5%	59	16.9%
8. Posso falar dos meus problemas com a minha família	348	32	9.2%	7	2.0%	16	4.6%	37	10.6%	75	21.6%	55	15.8%	126	36.2%
9. Tenho amigos com quem posso partilhar as minhas alegrias e tristezas	353	41	11.6%	12	3.4%	23	6.5%	49	13.9%	79	22.4%	69	19.5%	80	22.7%
10. Há uma pessoa especial na minha vida que se preocupa com os meus sentimentos	351	26	7.4%	5	1.4%	8	2.3%	38	10.8%	50	14.2%	65	18.5%	159	45.3%
11. A minha família está disponível para me ajudar a tomar decisões	353	39	11.0%	5	1.4%	14	4.0%	41	11.6%	57	16.1%	72	20.4%	125	35.4%
12. Posso falar dos meus problemas com os meus amigos	353	52	14.7%	8	2.3%	29	8.2%	66	18.7%	83	23.5%	52	14.7%	63	17.8%