



UC/FPCE_2015

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

O Impacto do Desemprego na Saúde Física e Psicológica.

Paula Alexandra Silva Pereira (perira-paula@live.com.pt)

Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação, Desenvolvimento
e Aconselhamento
sob a orientação do Professor Doutor Joaquim Armando Ferreira

O Impacto do Desemprego na Saúde Física e Psicológica.

O desemprego afeta cada vez mais pessoas no nosso país, surgindo como um novo paradigma da sociedade afetando cada indivíduo no seu núcleo logo, toda a sociedade.

A sociedade, na atualidade, atravessa uma das maiores crises económicas das últimas décadas. Cada vez mais somos confrontados com alterações no mundo do trabalho, a crise, empresas a fecharem, uma percentagem elevada de desemprego são preocupações para muitos sujeitos. Todos os dias somos confrontados com notícias acerca do aumento de impostos, dos cortes salariais, sobre os cortes na despesa pública, e principalmente, sobre o aumento das taxas de desemprego.

O Desemprego é um dos acontecimentos que mais afecta a Saúde Física e Psicológica de um indivíduo. O mercado de trabalho actual é cada vez mais incerto, pautado por flutuações e descontinuidades, sendo que o conceito de Empregabilidade é agora muito diferente da abordagem tradicional que até aqui lhe estava subjacente.

Deparamo-nos com um mundo de trabalho pautado por incertezas e constantes transições que facilmente nos remete para o desemprego. Este período é constituído por muitos desafios que poderão ter consequências negativas na Saúde Psicológica.

Palavras chave: Desemprego, Saúde Física, Saúde Mental.

The Impact of Unemployment in Physical and Psychological Health.

Unemployment is increasing in our country, emerging as a new paradigm of society that affects each individual in his core and, consequently, all society.

Society, nowadays, is going through one of the biggest economic crisis of the last decades. We are more and more confronted with changes in the work world, the crisis, companies are closing, and a high percentage of unemployment are concerns to all individuals. Every day we are confronted with news about the increment of taxes, pay cuts, public expense cuts, and mainly, about the increment of unemployment percentages.

Unemployment is one of the events that affects more the physical and psychological health of an individual. The actual job market is more and more unstable, marked by fluctuations and discontinuities. In the present the employability concept is very different of the traditional approach.

We face a work world marked by uncertainty and constant transitions which easily take individuals to unemployment. This period is constituted by many challenges that may have negative consequences in psychological health.

Key words: Unemployment, physical health, mental health.

Agradecimentos

Ao Professor Dr. Joaquim Armando Ferreira, profissionalismo, aprendizagem e incentivos. Pela sua presença, disponibilidade e orientação sentidas de uma maneira ou de outra, pelas oportunidades que me concedeu com vista a um futuro promissor.

O meu sincero obrigado!

Á Rita, Telma, Rosana, Joana que tiveram um papel muito importante durante o meu percurso académico.

Aos meus amigos e colegas, pelo carinho cumplicidade e solidariedade, pelos desabafos partilhados, pelo incentivo e pela força constante recebidos.

Ao Ruben, por ter acreditado sempre em mim.

Á minha mãe pelo carinho e tanto mais.

À comunidade da FPCE, professores, direção e auxiliares, pela colaboração que ofereceram durante o meu percurso académico.

A todos, o meu agradecimento!

Índice

Introdução	1
I – Enquadramento conceptual	4
1.1. O desemprego	4
1.2. Caraterização do desemprego	4
1.3. Tipos de Desemprego: Breves Definições	6
1.4. Saude e Desemprego	8
1.5. O Significado Psicológico do Desemprego.	9
II - Posição do problema	9
2.1. Desemprego, Saúde Física e Saúde Mental	9
2.2. Privação de emprego e respetivas consequências	15
2.3. Desemprego e as suas consequências	20
III - Revisão da literatura	26
3.1. Ajustamento Psicológico	26
3.2. O contributo do trabalho para a formação e desenvolvimento do indivíduo.	28
3.3. Contributo do trabalho para Saúde Física e Saúde Mental.	30
3.4. O Demprego na vida das pessoas.	30
3.5. Desemprego: Recomendações para a ação.	35
IV – Conclusões	36
Bibliografia	37

Introdução

O emprego é o principal fator gerador de rendimento, para a maioria das famílias portuguesas, tendo um importante peso social onde contribuindo fortemente para a integração das pessoas na sociedade.

Ao longo dos tempos, o emprego, o mundo do trabalho, têm sofrido diversas alterações, motivo pelo qual assistimos hoje em dia a um fenómeno emergente: o desemprego. Nesse sentido, a perda do emprego tem impactos negativos, quer ao nível da qualidade de vida do indivíduo e do seu bem-estar e, quer pelo impacto social, económico e político na sociedade e no país. A estes reflexos negativos acresce o facto da tendência do crescimento económico global nos últimos anos não ter conduzido à diminuição do desemprego.

Para Latack e colaboradores (1995), o desemprego corresponde a um estado e a perda de emprego a um acontecimento que culminará no desemprego, a não ser que se afigure rapidamente um novo emprego.

Para outros autores, o desemprego é a condição de estar desempregado ou não abrangido numa ocupação remunerada (Webster's New Collegiate Dictionary, 1981; citado por Hanisch, 1999). Mangold (1932; citado por Hanisch, 1999) e Garraty (1978; citado por Dooley, 2003) consideram que o desemprego é um produto resultante da era das máquinas, da troca de bens, e da maior necessidade de dinheiro para sobrevivência.

Estar no desemprego é uma ocorrência negativa, para a maioria das pessoas a diversos níveis, na vida dos indivíduos, daí alguns autores estimarem que “carreira é fundamental para a satisfação com a vida e para a saúde mental” (McAuliffe, 1993, p 13., citado por Guidon & Smith, 2002). A privação de emprego desencadeia uma reacção semelhante à do luto, descrita por sintomas como dor, trauma,

choque, confusão, impotência, medo e depressão. Quanto mais forte é a associação entre a identidade pessoal e o trabalho, mais penosa é a perda, uma vez que os indivíduos tendem a auto-avaliar-se consoante aquilo que fazem para viver, daí que se a carreira está em crise, o stress torna-se mais elevado (Bartley, 1994; Krystal, Moran- Sackett, Thompson & Contani, 1983; Borgen & Amundson, 1987; citados por Guidon & Smith, 2002).

Alguns autores (Borgen & Amundson, 1987; Krystal et al., 1983; Schlossberg & Leibowitz, 1980; citados por Guidon & Smith, 2002) têm tentado restringir os estádios emocionais do desemprego. Borgen e Amundson (1987; citado por Guidon & Smith, 2002) comparam a perda do emprego a uma montanha russa emocional, na qual o indivíduo experiencia algumas ou todas as etapas do modelo do luto traçado por Kubler-Ross (1969), designadamente, sentimento de negação, raiva, barganha, depressão e frustração. Esta situação culminará quando o indivíduo aceitar a sua condição de desempregado, momento a partir do qual está preparado para iniciar eficazmente a procura de emprego (Guidon & Smith, 2002).

A perda involuntária de emprego pode estar na origem de alguns problemas de Saúde Mental. Lewis (2001; citado por Guidon & Smith, 2002) argumenta que as preocupações pessoais de um indivíduo e questões emocionais estão associadas entre si.

Diener e colaboradores (1999; citado por McKee-Ryan et al., 2005) conceptualizam o bem-estar psicológico ou subjectivo como um construto vasto que reúne quatro componentes distintos e específicos: efeito agradável ou bem-estar positivo, traduzido na alegria, exaltação, felicidade e Saúde Mental; efeito desagradável ou angústia psicológica, capaz de revelar culpa, vergonha, tristeza, ansiedade, preocupação, raiva, stress e depressão; satisfação com a vida, ou seja, uma avaliação global satisfatória da vida pessoal; e satisfação com situações ou domínios específicos, tais como trabalho, família, lazer, saúde, finanças e self.

Segundo McKee-Ryan e colaboradores (2005), a investigação neste campo, para além de sugerir que o desemprego tende a originar um impacto negativo no bem-estar físico e psicológico, tem também tentado perceber um largo número de variáveis psicológicas, tais como hostilidade, depressão, frustração, raiva, culpa, preocupação, ansiedade, suicídio, alterações psiquiátricas (estado emocional ou da satisfação de carreira) e físicas (saúde percebida, doenças cardiovasculares, imunológicas, gastrointestinais, bioquímicas e físicas).

Em momentos de crise e austeridade económica, Organização Mundial da Saúde (OMS), refere, verificar-se um agravamento e aumento significativo dos problemas a nível da saúde mental, maior mortalidade, crescimento da taxa de suicídio e fatalidades associadas ao consumo de substâncias, como o álcool. Sendo assim, a versão palpável da crise verifica-se na experiência individual de desemprego, bem como na vivência subjetiva de um clima de ameaça, insegurança e de desesperança, que abalam o equilíbrio pessoal e contribuem para o surgimento da doença física e mental.

Assiste-se actualmente ao aumento do desemprego e da precariedade, passando-se de uma perspectiva onde estava presente a procura de um emprego efetivo e estável, para uma realidade que oprime em trabalhos a curto prazo que levantam incertezas quanto à sua segurança. Estas mudanças devem-se principalmente aos desenvolvimentos tecnológicos e globalização, e como consequência, o próprio conceito de carreira sofreu também grandes modificações, sendo cada vez mais necessário e determinante que o indivíduo se torne cada vez mais dinâmico, responsivo e proactivo mediante as exigências quotidianas, nomeadamente no domínio profissional (Ferreira, Freitas, Costa & Santos, 2010).

Assim sendo, a dissertação que aqui apresentamos pretende contribuir de forma inequívoca para a compreensão das dimensões

psicológicas do desemprego. Tendo em conta as ideias base deste trabalho começaremos por elaborar um enquadramento teórico, onde é explorado o desemprego e as suas consequências, assim como a saúde mental sob o prisma da saúde pública.

Em segundo lugar, versaremos sobre os efeitos do Desemprego no Bem-Estar e na Saúde Mental.

Em termos de revisão da literatura sobre o desemprego, encontramos inúmeros dados que atestam (na maioria dos casos, na perspectiva dos que o perdem) que o desemprego é uma experiência stressante, capaz de suscitar nos indivíduos reacções como ansiedade, depressão e diminuição da saúde física e mental. Após este momento de fundamentação teórica, procederemos à discussão e conclusões.

I – Enquadramento conceptual

1. O desemprego

O desemprego manifesta-se de forma diferenciada consoante a localização geográfica, as regiões, os países e as atividades económicas, políticas e sociais. É um dos principais problemas económicos da atualidade devido à sua importância na sociedade, sobretudo em situações em que a sua inexistência ou precariedade representa a insegurança e instabilidade sendo, por isso, objeto de estudo.

1.1. Caracterização do desemprego

É uma realidade que as sociedades atualmente têm para resolver, o desemprego. É a parte mais visível das transformações globais que se operam num mundo do trabalho cada vez mais globalizado. O forte crescimento do investimento direto estrangeiro e da mobilidade geográfica e o conseqüente aumento da atividade de empresas transnacionais, tal como Carroué (2002), não significa que a

mundialização integra de forma homogénea os homens e os territórios. Assiste-se recentemente ao desenvolvimento de fortes especializações concorrentes, de polarizações, de segregações e de rejeição a escalas mundial, nacional e regional, bem visíveis e superiormente toleradas. As empresas hoje deslocalizam não só a produção mas também os conhecimentos (I&D) que anteriormente mantinham nos seus países, ou seja, as empresas além de deslocarem as suas fábricas para países com menores custos de produção, deslocam também os seus quadros técnicos. Nesses países "pode-se encontrar cada vez mais mão-de-obra qualificada graças aos progressos de educação e da formação" (Villemus, 2007), a forte qualificação dos assalariados e menor custo do trabalho.

A globalização, para Mateus (2010), é entendida como uma "integração em profundidade" à escala mundial, não só dos mercados, como das próprias economias, instituições e comportamentos. Passa pela divulgação e difusão de Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) que originou, em especial ao longo das últimas duas décadas, a formação de uma nova "geografia" competitiva na economia mundial, a qual contempla a entrada de economias desenvolvidas na economia do saber e do conhecimento. Estas medidas beneficiam essencialmente os países desenvolvidos aos quais pertencem as multinacionais deslocalizadas, mas beneficiam também os grandes países emergentes.

Assim, em Portugal, na Europa e em todos os países cuja mão-de-obra vai ficando mais dispendiosa, fruto de desenvolvimento social e económico dos respetivos países, a expressão - deslocalização para Boubá-Olga (2006) - não é mais do que uma estratégia que consiste no encerramento, por vezes de forma progressiva, de unidades de produção industriais implantadas num determinado território acompanhado pela sua abertura num outro local.

Assistimos atualmente, segundo Boubá-Olga (2006), à desindustrialização nos países mais desenvolvidos, através da

deslocalização de unidades de produção como forma de facilitar o acesso a novos mercados. Estas deslocalizações têm custos e efeitos inevitáveis ao nível social e financeiro nos países europeus levando, segundo Villemus (2007), a que muitos trabalhadores percam os seus postos de trabalho. Por isso, não causa surpresa saber que, segundo a International Labour Office², 50% do aumento total de desemprego mundial entre 2007 e 2010 seja proveniente de economias desenvolvidas e da União Europeia (UE), ainda que essa região não tenha mais de 15% da população ativa mundial fruto do aparecimento de novos concorrentes internacionais, troca de serviços (desenvolvimento das tecnologias de comunicação) e da desindustrialização.

O desemprego é um problema quer para quem o experiencia quer para a sociedade, "pode constituir uma fonte de incerteza relativamente ao seu trajeto futuro" (Antunes, 2005). Provoca instabilidade e insegurança, mesmo para os que estão empregados. Quando um indivíduo percebe o desemprego em contextos próximos desencadeia preocupações com a antecipação de possíveis dificuldades, relacionadas com a sua própria ocupação profissional.

O desempregado atualmente é o elo mais frágil de conjunturas económicas e políticas. Encontra-se exposto a um mercado, que é global, especulativo, em que se procura constantemente o lucro a baixo custo, em que se desconsidera frequentemente a condição do ser humano e das consequências subjacentes à perda da sua identidade profissional.

1.2. Tipos de Desemprego: Breves Definições

Após a realização desta breve revisão de literatura, torna-se importante apresentar alguns conceitos básicos relativamente aos tipos de desemprego usualmente utilizados. É relevante conhecer os tipos de desemprego, por forma a saber quais as políticas mais adequadas que devem ser utilizadas para a sua diminuição.

O conceito de desemprego é bastante amplo e, por isso, difícil de definir em poucas palavras. Contudo, resumidamente, por desemprego entende-se o desequilíbrio entre a procura e a oferta de mão-de-obra, ou seja, o excesso de indivíduos, pertencentes à população ativa, que estão à procura de trabalho remunerado e não o encontram. A taxa de desemprego é um indicador económico que mede o nível de desemprego de uma economia. Trata-se, portanto, do rácio entre a população desempregada e a população ativa. Como já referido, a taxa de desemprego natural é a taxa de desemprego para a qual a economia tende no longo prazo, com ausência de inflação, sendo afetada por fatores de ordem estrutural.

Existem de facto vários tipos de desemprego. Contudo, a nossa atenção centrarse-á sobre aqueles que no nosso entender são mais importantes - cíclico, estrutural e friccional.

Um dos tipos de desemprego que temos vindo a assistir devido à atual situação de crise e que tem atingido a maior parte dos países da Europa, é o designado desemprego cíclico, que ocorre no curto prazo quando a economia está a produzir abaixo do nível de pleno emprego. Este deve-se às condições de funcionamento da economia, ou seja, acompanha o ciclo económico, sendo que aumenta em períodos de recessão e diminui em períodos de expansão. Assim, um abrandamento temporário do crescimento económico tem como consequência uma redução da produção, que por sua vez leva ao aumento do desemprego. Por seu turno, o desemprego estrutural é considerado um dos tipos de desemprego mais importante, que tende a permanecer no longo-prazo, ou seja, existe mesmo quando a economia se encontra em equilíbrio. Este pode resultar da inadequação entre as exigências do mercado de trabalho e as aptidões dos trabalhadores, nomeadamente a nível geográfico ou no âmbito das tecnologias.

Por último, o desemprego friccional, que também está bastante presente na economia, está relacionado com a rotação do trabalho, ou seja, a qualquer momento surgem novas oportunidades de trabalho e

outras que acabam, o que faz com que haja um fluxo de entradas e saídas de trabalhadores no mercado de trabalho. Assim, o tempo que o indivíduo demora a procurar esses novos postos de trabalho e a respectiva transição de emprego, faz com que haja sempre trabalhadores no desemprego. Pode dizer-se que este tipo de desemprego decorre do desajustamento no sistema de informação entre os candidatos e as vagas de emprego. Existem ainda outros tipos de desemprego, para os quais apenas fazemos uma breve referência, como é o caso do desemprego sazonal, em que as actividades económicas variam consoante as épocas do ano, e o desemprego de pesquisa, em que é o próprio indivíduo que opta por ficar desempregado à procura de propostas mais atractivas.

1.3. Saúde e desemprego.

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

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

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

1.4. O Significado Psicológico do Desemprego.

No ponto anterior foi referida a importância no bem-estar psicológico e na saúde mental. Se o trabalho é extremamente importante em vários aspetos da vida das pessoas, é lógico acreditar que o desemprego afetará de algum modo o seu bem-estar subjetivo. É neste sentido que se acredita que o desemprego tem um significado psicológico, ou seja, uma forma particular de ser sentido e pensado pelos indivíduos, e conseqüentemente, de se manifestar nos seus comportamentos e atitudes. De seguida serão abordadas questões relativas às conseqüências da situação de desemprego e de que forma o processo de transição emprego/desemprego afeta a saúde mental e o bem-estar subjetivo dos indivíduos.

II - Posição do problema

2.1. Desemprego, Saúde Física e Saúde Mental

O desemprego compromete negativamente os indivíduos a nível psicológico e físico, pois deixam de vivenciar os seguintes efeitos positivos associados ao emprego: oportunidade para o controlo; oportunidade para o uso de competências; objectivos externos; variedade; clareza ambiental; disponibilidade de dinheiro; segurança física; oportunidade para contactos interpessoais; e posição social

valorizável. Este modelo chama a atenção para as diferenças na qualidade do trabalho e dos assuntos sociais, dado que os nove factores ambientais anteriormente mencionados permitem perceber entre outras coisas, o porquê de alguns indivíduos abandonarem os seus locais de trabalho insatisfeitos, ou de organizações insatisfeitas com os seus colaboradores, permitindo-lhes agir e evitar assim a opressão que o modelo de Jahoda prevê ocorrer (Ervasti & Venetoklis, 2010; Hanisch, 1999; McKee-Ryan et al., 2005).

Fryer (1986; citado por Ervasti & Venetoklis, 2010) defende que os desempregados são seres mais proactivos e não meramente reactivos ou passivos de circunstâncias infelizes. Independentemente da sua condição de desempregados, estes indivíduos são agentes activos que desejam organizar e estruturar os seus próprios ideais, tomar decisões sobre a sua vida pessoal, esforçar-se por se afirmarem a si próprios e fazer planos para o futuro. De acordo com o mesmo autor, os recursos financeiros permitem o acesso a outros recursos importantes, tais como actividades sociais, comida, casa e segurança física, daí que o declínio das condições económicas limite a capacidade do desempregado para planear e organizar estilos de vida satisfatórios, prejudicando severamente o seu bem-estar (Ervasti & Venetoklis, 2010). Jones (1992; citado por Ervasti & Venetoklis, 2010) sugere que a disponibilidade de um salário pode ser o determinante mais importante da expressão psicológica e dos sintomas de saúde relacionados com o desemprego. Várias investigações têm revelado que o stress económico e a falta de dinheiro estão associados a problemas de Saúde Mental (Creed & Macintyre, 2001; Feather, 1989; Vinokur & Schul, 2002; citados por Ervasti & Venetoklis, 2010), originam sentimentos de vergonha e degradação (consequência das percepções dos outros), e estigmatização, levando ao declínio do bem-estar (Starrin, 1996; citado por Ervasti & Venetoklis, 2010).

Gallie e Vogler (1994; citado por Hanisch, 1999) analisaram diferentes categorias de desempregados e atitudes dos mesmos face ao

trabalho, com o intuito de perceberem se o desemprego é uma função das características pessoais e das atitudes de trabalho ou uma função do mercado de trabalho, isto é, estes pretendiam verificar se existiam características pessoais que tornem os indivíduos mais vulneráveis a ficarem desempregados e que lhes dificultem o encontrar de um novo trabalho, ou se o facto de se tornarem desempregados se deve a acontecimentos que estão fora do seu controlo. Analisaram três categorias de candidatos desempregados: os *claimant seekers*, que recebiam subsídio de desemprego e tinham procurado emprego activamente nas últimas 4 semanas; os *claimant non seekers*, que auferiam subsídio de desemprego mas não se encontravam activamente à procura emprego; e os *nonregistered seekers*, que não usufruíam de qualquer tipo de subsídio mas procuravam activamente emprego. Os resultados desta investigação não apontavam grandes diferenças entre o grupo dos desempregados e o dos empregados (grupo de controlo). Do ponto de vista psicológico, a motivação para o emprego foi concebida como compromisso para o emprego. Os desempregados, em geral, tinham níveis mais elevados de comprometimento com o trabalho do que os indivíduos empregados. Entre os desempregados, os níveis de comprometimento mais altos foram identificados nos grupos dos *claimant seekers* e dos *nonregisterd seekers*, enquanto os *claimant nonseekers* apresentavam valores muito baixos. Um ano após a recolha dos dados percebeu-se que a motivação para o emprego, a flexibilidade no trabalho, os incentivos e pressões financeiras não eram considerados factores essenciais para justificar as possibilidades de encontrar emprego. Constatou-se também que não existia evidência considerável capaz de sustentar que comprometimento com o emprego, a privação de emprego ou a flexibilidade acerca da escolha de um emprego contribuíssem para aumentar as hipóteses de voltar a trabalhar. Segundo os mesmos autores, os factores que mais afectam a possibilidade de encontrar emprego são as condições do mercado de

trabalho, a estrutura de emprego na família e a classe. A estrutura do mercado de trabalho revelou ser mais importante do que a motivação nos desempregados para obter um emprego (Hanisch, 1999). Wanberg e Marchese (1994; citado por Hanisch, 1999), a fim de avaliarem os diferentes subtipos de desempregados, analisaram uma amostra de 247 indivíduos que se encontravam no desemprego (voluntária ou involuntariamente), divididos com base em aspectos financeiros, comprometimento com o emprego, confiança na procura de emprego e estrutura temporal. Identificaram 4 grupos de desempregados que categorizaram da seguinte forma: *desempregados confiantes e preocupados*, que manifestavam elevados níveis de preocupação financeira, comprometimento com o trabalho e confiança na procura de emprego e uma estrutura temporal intermédia; *desempregados angustiados*, caracterizados por elevados níveis de preocupações financeiras e comprometimento com o trabalho e baixo nível de confiança na procura de emprego e na estrutura temporal; *desempregados despreocupados e indiferentes*, cujos níveis de preocupação financeira, comprometimento com o emprego e de confiança na procura de emprego eram baixos e estrutura temporal moderada; e *desempregados otimistas* nos quais estavam patentes baixos níveis de preocupação financeira, moderados de comprometimento com o emprego e altos de confiança na procura de emprego e da estrutura temporal. Estes quatro *clusters* eram aproximadamente constituídos pelo mesmo número de homens e mulheres, o que significa que nesta situação, a experiência do desemprego é heterogénea, daí que as intervenções devem ser orientadas tendo em conta as diferentes abordagens do desemprego. Rook, Dooley & Catalano (1991; citado por Dooley, 2003) revelaram que o efeito do stress do desemprego não afecta apenas o indivíduo que perde emprego, mas pode alastrar-se por contágio social à família.

Perrucci, Perrucci e Targ (1997; citado por Hanisch, 1999), avaliaram as diferenças nos indivíduos tendo em conta os efeitos ao

nível económico, psicológico e social após o encerramento de várias fábricas que os empregavam. Os resultados não apontavam diferenças de género significativas ao nível da duração do desemprego ou de tempo para se voltarem a empregar, nem sequer o género se assumia como um factor preponderante para obtenção de um novo emprego. Os indivíduos com maior experiência, maior grau educacional e maior número de competências pessoais não apresentavam maior propensão para o reemprego do que os trabalhadores que possuíam recursos mais baixos a estes níveis. As diferenças entre o género ao nível dos salários eram evidentes: as mulheres ganhavam menos do que os homens, manifestando maiores dificuldades económicas e experiências negativas mais longas após a perda de emprego do que os indivíduos do sexo oposto. Ao nível da depressão, coesão familiar, hostilidade física e verbal para com o cônjuge e com os filhos, os resultados eram similares para homens e mulheres (Hanisch, 1999).

Vinokur, Price & Caplan (1996; citado por Hanisch, 1999) afirmam que alguns dos sintomas mais frequentemente associados ao desemprego são a depressão, o transtorno psiquiátrico e a angústia. Mastekaasa (1996; citado por Hanisch, 1999) assume que os indivíduos com maiores problemas psicológicos têm maior propensão para serem despedidos, evidenciando também que os problemas físicos e psicológicos podem reduzir as hipóteses dos desempregados encontrarem um novo emprego. Clark e Oswald (1994; citado por Hanisch, 1999) defendem que a angústia é maior nos indivíduos que estão desempregados há pouco tempo do que nos desempregados de longa duração.

Viinamaeki, Koskela, Niskanen e Taehkae (1994; citado por Hanisch, 1999) avaliaram o bem-estar psiquiátrico numa amostra de indivíduos aos quais tinha sido dada a notícia de que a fábrica onde trabalhavam tinha fechado. Cerca de metade dos indivíduos manifestou comportamentos para um diagnóstico psiquiátrico (78% destes manifestavam distintos graus de depressão) e a análise

discriminatória entre os dois grupos (diagnóstico psiquiátrico versus normal) revelou diferenças na auto-estima e na quantidade de apoio emocional. Deste modo, ficou patente que o desemprego precipitou diagnósticos de alterações na Saúde Mental em pessoas que antes não as manifestavam, o que demonstra claramente os seus efeitos negativos.

Wanberg e colaboradores (2001; citado por McKee-Ryan et al., 2005) identificaram três tipos de estudos individuais que suportam a relação de diminuição do bem-estar nos indivíduos devido ao impacto negativo do desemprego, nomeadamente, estudos transversais, através dos quais se observou que os desempregados apresentam níveis mais baixos de bem-estar físico e psicológico do que os empregados; estudos longitudinais, que seguiram indivíduos ao longo do tempo, desde que estavam desempregados até ao momento do reemprego, revelaram que existe um aumento do bemestar físico e psicológico naqueles que voltaram a trabalhar; e, finalmente, estudos que seguiram indivíduos ao longo do tempo, desde que estavam empregados até ao desemprego e que revelaram diminuição do bem-estar físico e psicológico nos trabalhadores despedidos.

O impacto psicológico do desemprego faz-se também sentir ao nível fisiológico, uma vez que os desempregados apresentam altos índices de doença física e queixas de saúde (Shwarzer et al., 1994; Turner, 1995; citados por McKee-Ryan et al., 2005) e maior propensão para o envolvimento em comportamentos de risco para a sua saúde, situação que é também identificada por Jin, Shah & Svoboda (1995; citados por McKee-Ryan et al., 2005) que enumeram vários estudos colectivos nos quais está patente uma relação positiva entre as taxas de desemprego e alguns índices de mortalidade, doenças cardíacas, Saúde Mental, alcoolismo e recurso a serviços de Saúde Mental.

Todavia, perante o actual mundo das carreiras e dos desafios a ele associados, convém salientar que alguns autores (Latack & Dozier,

1986; Hartley, 1980; citados por Hanisch, 1999) apontam resultados positivos associados ao desemprego, partindo do pressuposto que este período pode constituir uma oportunidade para alterar a carreira e a vida, redireccionar objectivos de carreira e prioridades, desenvolver novas competências, ponderar novas alternativas ou abandonar um emprego insatisfatório ou pouco desafiante. Apesar de aspectos positivos para os sujeitos poderem advir da perda do emprego, a verdade é que para a maioria das pessoas as consequências de estar desempregado são mais negativas do que positivas.

2.2. Privação de emprego e respetivas consequências

Para compreender o impacto e efeito que o desemprego pode ter na vida das pessoas, é fundamental considerar o conjunto de aspectos que o constituem e necessidades que podem ser satisfeitas através do mesmo. Como Jahoda (1982) refere, para além do rendimento monetário, estar empregado permite também manter contacto social fora da família, estruturar a rotina e o horário pessoal e potencia o desenvolvimento pessoal e social. Estes dados são corroborados por outros autores, como Herr, Cramer & Niles (2004) que encaram o trabalho como fonte de satisfação de necessidades psicológicas, sociais e económicas. Desta forma, destaca-se a importância e influência de uma participação satisfatória no mundo laboral para que o indivíduo tenha uma vida de qualidade e se sinta realizado, uma vez que qualquer ameaça de desemprego implica também o bloqueio da possibilidade de satisfazer estas necessidades e o comprometimento do bem-estar do indivíduo (Vondraeck, Ferreira & Santos, 2010).

Os efeitos negativos, no funcionamento físico e mental, provocados pelo desemprego têm sido amplamente evidenciados em várias investigações (Turner, 1995; Dooley, 2003; Witte, 2005; Wanberg, 2012). A perda do trabalho tem implicações não só no domínio monetário (e conseqüente stress associado à redução do rendimento), mas também na percepção que o indivíduo tem da sua

própria identidade e lugar no mundo uma vez que as ocupações profissionais são uma parte importante do autoconceito. Neste sentido, para além das necessidades básicas, a situação de desemprego irá também ameaçar diretamente a identidade do indivíduo e, conseqüentemente, a sua perceção de valor pessoal e auto-eficácia, podendo mesmo levar à alteração da visão que tem de si próprio (Turner, 1995; Zenger, Berth, Brahler & Stobel-Richter, 2013). Destacam-se alguns dos efeitos provocados pelo desemprego, como a diminuição da auto-eficácia (Zenger, Berth, Brahler & Stobel-Richter, 2013) e até a depressão (Teixeira & Correria, 2002; Catalano, Aldrete, Vega, Kolody, & Aguilar-Gaxiola, 2000), o aumento do alcoolismo e suicídio (Chan, Yip, Wong & Chen, 2007; Chung, 2009; Stuckler, Meissner, Fishback, Basu & McKee, 2012), diminuição da auto-estima e o bem-estar psicológico (Kokko, Pulkkinen & Puustinen, 2000; Mantler, Matejicek, Matheson, & Anisman, 2005; Mossakowski, 2009) e até maior probabilidade de ocorrência de conflitos/dificuldades maritais (Bobek & Robbins, 2005; Souza & Benetti, 2008).

Mesmo com evidências que permitem, até certo ponto, generalizar a ocorrência de determinadas conseqüências emocionais provocadas pelo impacto do desemprego, a vivência do mesmo depende grandemente das características individuais dos indivíduos e pode ser ditada por um vasto conjunto de fatores (alguns dos quais chegam a ser transitórios), existindo uma considerável variabilidade na forma como cada indivíduo reage ao desemprego (Wanberg, 2012). Salienta-se particularmente o bem-estar subjetivo, que depende de um vasto leque de características pessoais, considerando-se que, mediante a conjuntura económica social, uma das que mais se destaca é o nível de habilitações (Gonçalves, Carreira, Valadas, & Sequeira, 2006). Por outro lado, Turner (1995) considera que as implicações de perder um trabalho numa área e época com elevados níveis de desemprego e poucas oportunidades de reemprego são diferentes das de perder o

emprego numa zona rica e com grande variedade de oferta laboral, existindo uma relação inversa entre o impacto do desemprego na saúde e a abundância de oportunidades de emprego existentes. Ou seja, a reduzida oferta de emprego leva a que o indivíduo desenvolva desde logo expectativas de que terá que aguardar mais tempo por um novo trabalho, o que lhe aumentará o nível de incertezas e sofrimento. Ainda o mesmo autor, chega a referir que os efeitos da fraca economia e consequente escassez de ofertas de emprego, são exacerbados em indivíduos que sejam titulares de cursos superiores (Turner, 1995). A facilidade de adaptação depende ainda de aspectos como a perceção que o indivíduo tem dos apoios prestados em situação de desemprego, o ambiente laboral anterior e as possibilidades disponíveis, o sentido de bem-estar do indivíduo e a congruência entre as assunções que tem sobre o self e o ambiente em que se encontra (Schlossberg, 1981). Wanberg (2012), refere que os indivíduos que têm mais probabilidades de melhor lidar com a privação de emprego são aqueles que têm um maior sentido de valor pessoal, perceção de controlo e otimismo, menos restrições financeiras, uma visão menos negativa do desemprego, que não se identifiquem fortemente com o emprego desempenhado e que não tenham familiares ou companheiros dependentes de si. Além disso, a rede social do indivíduo quando percebida como intensa e sólida permite uma maior redução do sofrimento psicológico e dificuldades dos desempregados (Bjarnason & Sigurdardottir, 2003). No entanto, mesmo mediante a existência de apoios, o desemprego involuntário implica desde logo a presença de um conjunto de obstáculos que ofusca as oportunidades e dificultam o acesso a informação e preparação necessária para um adequado ajustamento (Fouad & Bynner, 2008). Além disso, especificamente se a privação de emprego for de longa duração, os indivíduos que permanecem desempregados poderão começar a desenvolver a perceção de que não conseguirão voltar a encontrar emprego e aqueles que conseguem o reemprego, terão a perceção de

que os seus trabalhos não são seguros (Knabe & Ratzel, 2001).

Os inúmeros efeitos provocados pelo impacto do desemprego ultrapassam o patamar individual, provocando repercussões tanto no domínio familiar como no laboral. A perda de emprego prejudica também a integridade familiar, começando desde logo com a evidente redução ou privação de rendimentos que torna o núcleo familiar mais vulnerável a vivências indutoras de *stress* (Teixeira e Correia, 2002; Niessen, Heinrichs, & Dorr, 2009). Teixeira e Correia (2002) encaram o desemprego (particularmente a longo prazo) como um aspeto que contribui para a fragilidade social, que se caracteriza pela presença de situações que prejudiquem o equilíbrio entre o indivíduo e o contexto social, comprometendo a interação entre ambos. Subsequentemente, de acordo com profundas transformações de que o conceito de carreira tem sido alvo, é também capital que as teorias relacionadas com a mesma sejam renovadas de forma a acompanhar esta mudança (Santos, 2007; Vondraeck, Ferreira & Santos, 2010). Desta forma, e ao longo da história, têm sido apresentados esforços notáveis no sentido de reciclar a psicologia vocacional, surgindo assim várias propostas e alterações nas abordagens do conceito de carreira tanto em termos práticos como teóricos (Savickas, 2000; Ebi, Butts & Lockwood, 2003; Van Esbroeck, 2008; Vondraeck et al., 2010). Consequentemente, são várias as teorias vocacionais que têm surgido como resposta a um mundo em constante mudança, no qual a estabilidade da maioria das ocupações profissionais se encontra em declínio e onde se evidencia cada vez mais o facto de as condições atuais reduzirem as expectativas de trabalho seguro (Pryor & Bright, 2011).

Inicialmente, a prática e investigação de orientação vocacional baseava-se quase inteiramente nas teorias dos traços, como evidencia a Teoria do Desenvolvimento de Carreira de Donald Super (*Career Development Theory*; 1957). Nos anos 50, a tendência principal no aconselhamento de carreiras era utilizar a psicologia diferencial e criar

uma correspondência entre uma tarefa ocupacional ou emprego e as características, interesses e aptidões dos indivíduos (Super, 1957). Estas teorias, embora adequadas ao enquadramento do início e meados do século XX, apresentam atualmente várias limitações mediante a enorme imprevisibilidade dos efeitos do contexto atual e dinâmica laboral no desenvolvimento e construção da carreira (Porfeli & Vondracek, 2009). Autores como Raoul van Esbroeck (2008), chegam mesmo a afirmar que todas as alterações que têm ocorrido a nível social e económico, podem ter anulado a existência de estados de desenvolvimento que possam ser considerados como “universais”. Com esta constatação pretende-se reforçar a influência do contexto no desenvolvimento geral (particularmente vocacional) do indivíduo, sendo cada vez mais evidente de que o desenvolvimento da carreira já não pode ser antecipado, como almejavam tradicionalmente as teorias de aconselhamento vocacional do início do século XX (Pryor & Bright, 2011).

A introdução do contexto como fator determinante na dinâmica da construção de carreiras permite uma perspetiva do desenvolvimento ao longo da vida mais flexível (Van Esbroeck, 2008). Já nos anos 80, Super e Knasel (1981) reconheceram este aspeto e alertaram para o facto de que os indivíduos devem ter capacidade de estar abertos e preparados para a mudança, para se adaptarem cada vez que esta ocorre, possibilitando também a dinamização e renovação da carreira. Bruto da Costa (2001), a fragilidade social pode mesmo progredir para um processo de exclusão social, que se caracteriza por ruturas entre o indivíduo e o meio, particularmente com o mercado de trabalho e com os laços afetivos e familiares. Outros aspetos que podem contribuir para esta a fragilidade social são o insucesso escolar, a pobreza, a pertença a minorias étnicas, a deficiência e a doença mental (Teixeira e Correia, 2002), no entanto, Simões (2002), considera o desemprego como uma das principais, alertando para a sua gravidade e contribuição para a

pobreza. Por outro lado, vários autores alertam também para o facto de, em termos contextuais, este fenómeno poder constituir uma ameaça para a organização social e cidadania uma vez que a situação do desemprego constitui uma via privilegiada para o aparecimento de comportamentos disruptivos e antidemocráticos (Gonçalves, 2003) e gera pobreza nas sociedades (Gonçalves et al., 2006).

2.3. Desemprego e as suas consequências

Dimas, Pereira e Canavarro (2013) referem Vaz Serra para definir o desemprego como uma situação que envolve uma ausência de trabalho, normalmente involuntária, constituindo-se como uma condição potencialmente adversa e com implicações ao nível pessoal e relacional. Sendo assim, é exigido ao sujeito capacidade de adaptação, na medida em que o desemprego pode ser visto como um período de transição, por incorporar um certo grau de mudança e de incerteza. Apesar da situação de desemprego ser um acontecimento de vida indutor de *stress*, o seu impacto psicológico não é igual para todos, podendo afectar de maneira diferente o bem-estar individual e relacional.

A situação de desemprego apresenta-se como um evento de vida significativo e é acompanhada por um conjunto de consequências que têm impacto na vida do sujeito (Loureiro, 2006). Existem vários autores que tentaram perceber se esta situação se constituía como um processo próprio ou se era algo susceptível de ser analisado e explicado por um modelo. Loureiro (2006) apresenta o modelo de Kaufman, que se centra na situação de desemprego, definindo quatro estádios face à situação de desemprego: 1) choque, alívio e relaxamento; 2) esforço; 3) vacilações, dúvida e raiva; e 4) resignação e afastamento. No estádio 1, os sujeitos sofrem um choque devido à perda do emprego. No entanto, após este primeiro impacto, frequentemente assiste-se a uma redução dos níveis de ansiedade

(alívio e relaxamento). Os níveis de ansiedade variam em função de determinadas variáveis, tais como a segurança económica ou o suporte social. No estágio 2 (com uma duração média de três meses), os esforços dos sujeitos tendem a centrar-se na procura de emprego, podendo acarretar sentimentos de fracasso e de frustração. No estágio 3 (após cinco a seis meses da perda do emprego), os sujeitos começam a duvidar das suas competências para encontrar um novo emprego, havendo um risco mais elevado de surgirem problemas de natureza psicológica. Caso a busca de um novo emprego não seja bem-sucedida, podem surgir alterações psicossomáticas e pensamentos depressivos. Por último, no estágio 4, os sujeitos aparentam conformar-se à sua situação, verificando-se uma grande diminuição da iniciativa, baixa auto-estima, perda do controlo pessoal, desespero, evitamento das situações de procura de emprego e deteriorações da saúde mental.

Para além dos modelos específicos relativos à situação de desemprego, alguns autores propõem modelos genéricos de transição e mudança de carreira. De acordo com esta perspectiva, Loureiro (2006) salienta os modelos de Prochascka e DiClemente e de Adams, Hayes e Hopson.

Loureiro (2006) refere o modelo de Prochascka e DiClemente, segundo o qual o processo de mudança é definido de acordo com quatro estádios, sendo cada um deles caracterizado por tarefas específicas, aplicando-se às transições em geral e que poderão ser acompanhadas sob o ponto de vista terapêutico: 1) pré-contemplação; 2) contemplação; 3) acção; e 4) manutenção. No estágio 1, o sujeito não apresenta preocupações em relação à sua situação nem desejo para a alterar. No entanto, o estágio 2 traduz o início da preocupação com a sua situação e a conseguinte ponderação de algumas mudanças. Contudo, é apenas no estágio 3 que o comportamento é alterado pela mobilização da acção. Por fim, o Estádio 4 traduz a prossecução do percurso em direcção à mudança, podendo ser trabalhados os ganhos

terapêuticos e o evitamento de uma recaída.

Loureiro (2006) refere também o modelo denominado *Ciclo de Reacções Emocionais a Eventos de Vida* criado por Adams, Hayes e Hopson que, apesar de não ter sido pensado para o contexto vocacional, poderá ser utilizado na situação de desemprego. Num primeiro momento, face a um evento stressante, o sujeito tende a desvalorizar ou a negar a sua pertinência, assim como as consequências e sentimentos resultantes. No entanto, com o passar do tempo (aproximadamente seis meses), os sentimentos de natureza depressiva vão ganhando relevo, impondo a sua presença na vida quotidiana e dando lugar à crise. É a partir deste momento que o sujeito procura uma resolução. Esta resolução pode assumir duas formas: transformação, através da qual o sujeito trabalha activamente para ultrapassar a crise, ou acomodação, em que se assiste à resignação face à situação.

A maior parte da investigação desenvolvida sobre as variáveis psicológicas associadas ao desemprego tem vindo a mostrar o seu impacto no plano individual, focando-se essencialmente nos seus aspectos negativos (Dimas, Pereira & Canavarro, 2013). Com efeito, a situação de desemprego provoca mudanças geralmente negativas a nível psicológico e pode conduzir a uma diminuição da saúde mental e física. Os sujeitos em situação de desemprego tendem a experienciar níveis elevados de depressão, ansiedade, somatização, angústia e *stress*, apresentando também baixa auto-estima e autoconfiança, inactividade e isolamento social.

Hanisch (1999) refere o Modelo Funcional de Jahoda, que enfatiza a importância do trabalho e das suas funções multidimensionais na vida dos sujeitos. A autora defende que o desemprego afecta o bem-estar pessoal, uma vez que retira o sujeito das funções latentes que o trabalho proporciona. Com efeito, o desemprego dificultaria o acesso aos benefícios decorrentes do emprego, nomeadamente a estruturação temporal, a intencionalidade e

propósito, a participação, o contacto e a partilha regular de experiências para além das fronteiras da família, a participação nos objectivos e propósitos dos outros, a informação acerca da identidade e do estatuto pessoal e a relação entre a intenção colectiva e as atividades executadas.

Ervasti e Venetoklis (2010) referem o *Modelo das Vitaminas de Warr*, que diferencia nove efeitos positivos associados ao emprego e à sua saúde mental. Segundo este modelo, a situação de desemprego comprometeria negativamente a vida pessoal a nível psicológico e físico, por impedir a vivência dos efeitos positivos associados ao emprego: oportunidade para o controlo, para o uso de competências e estabelecimento de objectivos, disponibilidade de dinheiro, segurança física, oportunidade para contactos interpessoais e prestígio social.

A diminuição dos recursos económicos decorrentes da situação de desemprego é um dos principais factores apresentados como estando na origem de grande parte da diminuição da saúde mental. Leana e Feldman (1990) referem que as dificuldades financeiras são um dos preditores mais fortes das reacções negativas face à situação de desemprego. No mesmo sentido, Fryer (1988) refere que os sujeitos em situação de desemprego relatam repetidamente a situação financeira como sendo algo em que ficaram significativamente prejudicados. O mesmo autor mostra que as dificuldades económicas encontram-se associadas ao nível de angústia psicológica. Uma situação financeira precária é duplamente prejudicial, por afectar não só a autonomia financeira, como também a percepção do valor pessoal face às normas e expectativas sociais relativas ao estatuto social. Para alguns sujeitos, o subsídio de desemprego alivia estes constrangimentos, mas para outros é um sinal de inadequação social, contribuindo para o agravamento dos sentimentos negativos.

Dimas, Pereira e Canavarro (2013) referem um estudo de Kinnunen e Felt que avaliou as circunstâncias económicas, o *distress* psicológico e o ajustamento conjugal durante o desemprego. Os

resultados mostraram que a pobreza se associava à tensão, aumentando o *distress* psicológico, e que estas duas variáveis se reflectiam negativamente no ajustamento conjugal. A tensão económica e as dificuldades em responder às necessidades básicas e em pagar as contas parecem ter um impacto negativo nos casais, nomeadamente ao nível do bem-estar individual.

Artazcoz, Benach, Borrell e Cortes (2004) mostram que, em situação de desemprego, existem mais efeitos negativos na saúde mental dos homens do que na das mulheres. Esta diferença associada ao género encontra-se relacionada com as responsabilidades familiares e a classe social. Segundo Strandh, Hammarström, Nilsson, Nordenmark e Russel (2013), o contexto situacional relativo às normas culturais sobre o papel da mulher e do homem no mundo do trabalho condicionará os resultados obtidos, podendo esta diferença em função dos géneros variar ao longo do tempo no mesmo país/contexto e através de diferentes países/contextos socioculturais.

Um dos factores que pode explicar parte dos problemas de saúde mental durante a situação de desemprego é a ausência de actividades que atribuam um sentido ao quotidiano. Alguns estudos referem que a realização de actividades que proporcionem prazer ou sentimentos de produtividade ou de utilidade se associa a uma diminuição dos possíveis efeitos da situação de desemprego no bem-estar dos sujeitos. Reynolds e Gilbert (1991) mostram que os sujeitos em situação de desemprego mais activos apresentam menos sintomas do que os menos activos. Schultz-Gambard, Balz, Drewski e Mowka (1988) mostram que o nível de actividade parece ser um bom preditor do bem-estar pessoal dos sujeitos em situação de desemprego.

As actividades diárias podem contribuir para uma reorganização do tempo, constituindo um factor importante na saúde mental, e os efeitos negativos da situação de desemprego são reduzidos quando o sujeito manifesta formas construtivas de usar o seu tempo (Dooley, Caetano & Rook, 1988).

É certo que a maioria dos estudos se centra nos aspectos negativos da situação de desemprego, mas também há dados que indicam o contrário. Ervasti e Venetoklis (2010) defendem que os sujeitos em situação de desemprego poderão ser mais proactivos e não meramente reactivos ou passivos face aos acontecimentos negativos. Independentemente da condição de desemprego, os sujeitos são agentes activos que desejam organizar e estruturar os seus próprios ideais, tomar decisões sobre a sua vida pessoal, esforçar-se por se afirmarem a si próprios e fazer planos para o futuro.

É, pois, possível, perante uma situação de desemprego, demonstrar resiliência e conseguir uma adaptação bem-sucedida. Moorthouse e Caltabiano (2007) verificaram que os sujeitos em situação de desemprego com qualidades resilientes tinham menores níveis de depressão. Assim, determinados factores poderão proteger o sujeito e atenuar os efeitos negativos do desemprego, nomeadamente as estratégias de *coping* e o apoio interpessoal (incluindo o do companheiro). Por outro lado, a fraca capacidade para procurar emprego, períodos prolongados de desemprego, dificuldades financeiras e pouca disponibilidade de trabalho poderão ser factores de risco na adaptação à situação de desemprego. Embora a situação de desemprego para a maioria dos sujeitos possa ser resumida em termos de desespero ou passividade, alguns sujeitos são capazes de neutralizar muitos dos seus efeitos psicológicos negativos, envolvendo-se em actividades diversas, tais como passatempos, educação e trabalho voluntário (Dimas, Pereira & Canavarro, 2013).

III - Revisão da literatura

3.1. Ajustamento Psicológico

Como foi sendo referido previamente, a situação de desemprego encontra-se associada a alguns problemas de saúde mental, na medida em que acarreta uma perda significativa que impõe novas exigências, sendo importante perceber como fazer uma boa gestão das preocupações pessoais e das emoções associadas àquela situação. Deste modo, torna-se relevante atender ao ajustamento psicológico neste processo.

Muitos estudos têm explorado as relações entre a esperança e o ajustamento psicológico, apontando para níveis mais elevados de esperança perante um melhor ajustamento psicológico (Snyder, 2002).

Num estudo em que os participantes foram seguidos durante um período de 28 dias, verificou-se que os sujeitos com níveis elevados de esperança tinham menos pensamentos negativos, além de apresentarem pensamentos mais positivos (Snyder et al., 1991). Neste estudo, os estudantes universitários com níveis elevados de esperança referem sentir-se mais confiantes, inspirados e com mais energia para alcançar os seus objectivos, referindo sentimentos elevados de auto-estima e de satisfação com a vida e baixos níveis de depressão. No mesmo sentido, Snyder (2002) refere o estudo de Affleck e Tennen, que revela que os sujeitos com esperança elevada lidam melhor com situações causadoras de *stress*.

Rohner e Khaleque (2005), na subteoria da personalidade da Teoria de Aceitação-Rejeição Parental (*Parental Acceptance-Rejection Theory - PARTheory*) procedem à análise da relação entre a construção da personalidade e a saúde mental (ajustamento/desajustamento psicológico). Aquela subteoria parte do pressuposto de que, ao longo da evolução da humanidade, os sujeitos desenvolveram a necessidade básica de uma resposta positiva por parte das pessoas mais importantes ou significativas, designadamente

das figuras parentais, expressa pelo desejo emocional de conforto, suporte, cuidado e preocupação. Na idade adulta, este desejo torna-se mais complexo e diferenciado, incluindo o desejo de afecto positivo e de atenção por parte daqueles com quem se estabeleceu uma ligação afectiva. As pessoas que melhor poderão atender a este desejo por parte dos adultos são os outros mais significativos. Em todo o caso, a segurança emocional e o bem-estar do adulto seriam influenciados pela qualidade percebida do relacionamento precoce com as figuras de vinculação no passado. Rohner e Khaleque (2005) referem que os adultos que experienciaram um relacionamento de rejeição por parte das figuras parentais terão tendência para expressar características específicas que se podem organizar em 7 categorias, que traduzem as dimensões do desajustamento psicológico: a) hostilidade, agressão, agressão passiva ou problemas de gestão da hostilidade e da agressividade; b) dependência ou independência defensiva (consoante a forma, frequência, duração e intensidade da rejeição percebida); c) auto-estima negativa; d) auto-adequação negativa; e) irresponsividade emocional; f) instabilidade emocional; g) visão negativa do mundo.

De acordo com a Partheory, os sujeitos que se percebem como rejeitados correm o risco de procurar constantemente reassegurar o suporte emocional, além de poderem desenvolver determinados traços de personalidade caracterizados por agressividade e hostilidade, ou problemas psicológicos associados à má gestão das emoções. As consequências negativas na auto-estima e na auto-adequação, a instabilidade emocional e a visão negativa do mundo são outras possíveis implicações da rejeição parental ou rejeição de outros significativos.

Estas consequências decorreriam da intensa dor psicológica resultante da rejeição percebida. Sendo assim, os sujeitos que se percebem rejeitados poderão adoptar como mecanismo de defesa a protecção de eventuais rejeições em futuras relações, demonstrando

menos responsividade emocional – dificuldade em expressar amor e em aceitá-lo dos outros (Rohner & Khaleque, 2005).

As possíveis consequências da percepção de rejeição parental reflectir-se-iam na auto-estima e da auto-adequação. Rohner e Khaleque (2005) baseiam-se na Teoria da interacção simbólica de Cooley que parte do pressuposto de que o sujeito tende a ver-se a si mesmo como crê que os outros significativos o vêem, considerando que os adultos que acreditam que as figuras significativas não os amam irão provavelmente acreditar que não são dignos de serem amados pelos outros. Este sentimento de "não amado" e "não valorizado" irá afectar a auto-adequação, por sua vez associada às competências pessoais no desempenho das tarefas do dia-a-dia.

Segundo os autores citados, estas consequências negativas irão constituir elementos importantes nas representações mentais dos indivíduos rejeitados. Sendo assim, os adultos rejeitados irão construir representações dos outros e do mundo compatíveis com a hostilidade e rejeição, mesmo que estas possam não corresponder exactamente à realidade vivida. Os adultos rejeitados tendem a construir representações das relações interpessoais como algo de que é necessário desconfiar por ser imprevisível e doloroso, acabando por perceberem rejeição no que os rodeiam e sentirem-se incapazes de confiarem no outro.

2.2. O contributo do trabalho para a formação e desenvolvimento do indivíduo.

A formação da identidade individual é um processo dinâmico, a religião, a sociedade, a interacção com amigos e familiares, são domínios que contribuem para o desenvolvimento do indivíduo. Então de que forma entra o trabalho nesta "construção"? O trabalho é um espaço social, onde existe forte interacção entre indivíduos, ou seja, é por si só um meio de socialização. No mesmo Sei-Mó que a identidade é o resultado da interacção do indivíduo com a sociedade e

que o trabalho é uma força socializadora, Whitbourne e Weinstock (1979) consideram que os papéis adultos se incorporam na identidade através dos processos de socialização, incluindo nestes o trabalho. O trabalho além de participar diretamente na formação da identidade, contribui também firma indireta, devido às perspectivas que oferece de desenvolvimento de carreira, como referiu Mercure (1995), o trabalho tem um papel importante na construção e reconhecimento da identidade pessoal, pois permite ao indivíduo projetar a identidade no futuro, orientando as ações presentes com vista a essa futura identidade. Trabalhar permite às pessoas interagir entre si, experienciar e presenciar diferentes formas de estar na vida. Ou seja, o trabalho proporciona, para muitos indivíduos, a oportunidade singular para se compararem com os outros, e para se avaliarem e autovalorizarem. É a ocasião perfeita para descobrirem as suas capacidades e desejos para além do mundo do trabalho.

Deste modo, no trabalho existem diversos processos de aprendizagem que ajudam o indivíduo a construir progressivamente a sua identidade. A interação no local de trabalho permite ao indivíduo a constituição da sua singularidade é diferenciação, num processo que só é possível com o reconhecimento dos outros. O reconhecimento do outro é fundamental para a constituição da identidade (Mercure, 1995). O enquadramento do indivíduo na sociedade está estritamente relacionado com o trabalho (Cook, 1991), este mantém o indivíduo no seu grupo e regula a sua vida ativa, de modo a fixar a sua posição na sociedade e a determinar o padrão da sua participação social (Whitbourne & Weinstock, 1979). Apesar da importância do trabalho na constituição da identidade, não significa que tenha igual impacto em todos os indivíduos, a identidade de cada um é variável, assim como o contributo que o trabalho pode proporcionar. Segundo Sainsaulieu (1995), para compreender a forma como o trabalho participa na formação da identidade é necessário perceber como o indivíduo se define perante o trabalho, e para isso é necessário ter presente o papel que

aspectos como, a empresa, o resultado financeiro do trabalho, a regra e o estatuto, têm para a pessoa. A centralidade do trabalho na vida do individuo, nomeadamente na formação da sua identidade, torna-se um problema na ausência de trabalho. Perante o desemprego o individuo perde a identidade no trabalho, no entanto este assunto será abordado posteriormente.

3.3. Contributo do trabalho para Saúde Física e Saúde Mental.

Como foi referido anteriormente, o trabalho assume um papel de destaque na criação da identidade e de um sentido de pertença, onde o individuo percebe a sua valorização, quer seja por si próprio, quer seja pelo reconhecimento dos outros. No entanto o papel do trabalho não fica por aqui, através das recompensas a ele associadas, o trabalho permite a satisfação de necessidades básicas, tais como a segurança e a alimentação (Savickas, 1990). O trabalho ao permitir ao individuo assumir a responsabilidade pelo seu sustento, proporciona sensações, como o autocontrolo, a autonomia e a auto-satisfação. O trabalho faz com que o individuo se projete no futuro, podendo deste modo ser considerado precursor da motivação para a ação e de contribuir para a construção do sentido da vida, o que segundo Savickas (1990) é essencial para a saúde mental.

3.4. O emprego na vida das pessoas.

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

Meda;1999 cit in Coelho, 2012), o fim da centralidade do trabalho.

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

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

Para Ilona Kovács (2005), quer o trabalho, quer o emprego são dois conceitos que necessitam de uma definição consensual, uma vez que há autores que referem que estes conceitos são sinónimos, e outros que apresentam leituras diferentes. Assim, a autora refere que o trabalho é um termo ambíguo e complexo, uma vez que significa uma atividade física e intelectual. Contudo, apresenta-se como uma fonte de desenvolvimento e de satisfação; sendo um meio de subsistência, é simultaneamente uma maneira de autorrealização, uma fonte de rendimento, de estatuto, de poder e de identidade (Kóvacs, 2005). Assim, podemos referir que o trabalho e o emprego são sinónimos,

uma vez que na sociedade industrial ambos se apresentam como uma atividade central que encaminha a vida das pessoas e a vida social em geral. Numa economia de pleno emprego, o trabalho emerge como sendo um meio de produção de riqueza e um meio de integração social.

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

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

(2004) atribuem ao trabalho um papel preponderante quer no significado da vida dos indivíduos, quer no seu reconhecimento social. Castel (1998) atribui ao trabalho um cunho de referência económica, social, cultural e, principalmente, psicológico, onde se depreende a extrema importância que o trabalho representa na vida dos seres humanos (Pinheiro e Monteiro, 2007). Assim, ter um trabalho é ter também condições para estabelecer projetos de vida, bem como a construção de um estatuto e de uma identidade social, a criação de uma imagem positiva de si, ou seja, no fundo, é sentir-se até mesmo dono do seu próprio destino (Capucha, 1998b; Fernandes, 200b; in Capucha, 2005).

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

Habermas, 2000; Beck, 2000; Bauman, 2005; entre outros), ocorreu a perda da qualidade subjetiva do trabalho remunerado formal, bem como da auto-estima dos indivíduos.

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

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

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

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

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

3.5. Desemprego: Recomendações para a ação.

Os riscos colocados pelo desemprego no que à saúde pública em geral, e à saúde mental em particular, diz respeito, têm de ser reconhecidos e prevenidos a diferentes níveis desde o indivíduo até aos órgãos de decisão local, nacional e internacional.

O projecto “*unemployment and mental health*” (2000) (UMHP - um projecto da Comunidade Europeia) defende, numa filosofia bem

actual de promoção e protecção da saúde, que todas as medidas na esfera do desemprego e da saúde mental deveria ter em conta as funções e possibilidades de diferentes actores sociais, tais como:

- Família, amigos e outras redes de suporte social;
- Empregadores e sindicatos;
- Profissionais de saúde, assistência social, aconselhamento e de formação e educação;
- Administrações, governos, políticos a nível local, regional e internacional;
- Meios de comunicação social, institutos de investigação, universidades e Institutos superiores ou outras instituições que influenciam os valores sociais, as atitudes e a base cultural das comunidades.

Para além destes actores, o suporte social e o trabalho em equipa, bem como as próprias condições de trabalho são ingredientes fundamentais na manutenção e promoção de uma saúde mental positiva para aqueles que estão afectados (ou sob a ameaça) do desemprego.

Ainda, e a um nível mais geral, os valores, as atitudes e os padrões culturais têm um impacto nos objectivos e medidas a serem seleccionadas.

IV – Conclusões

O presente trabalho teve como objetivo alcançar uma compreensão o mais global possível relativamente a uma situação de vida bastante comum na atualidade e principalmente na sociedade ocidental: o desemprego.

O desemprego e as suas dimensões psicológicas foram o principal foco de análise desta dissertação, estando a tónica especificamente colocada nas relações entre Desemprego e Saúde Física e Mental.

Muitos estudos apontam para as consequências negativas sentidas durante a situação de desemprego, uma vez que as trajetórias profissionais são cada vez mais caracterizadas por períodos maiores de desemprego, roturas e inatividade, fazendo com que exista uma fronteira cada vez mais incerta entre os sujeitos com e sem emprego. A compreensão do desemprego pode ser feita à luz das diferentes áreas de conhecimento. No entanto, ao pretender perceber a forma como os indivíduos vivenciaram e sentiram o desemprego entra-se no campo da psicologia. Ou seja, tenta-se compreender numa perspetiva holística a vivência do desemprego enquanto situação capaz de influenciar o comportamento e o modo de sentir das pessoas quando desempregadas.

Bibliografia

Artazcoz, L., Benach, J., Borrell, C., & Cortes, I. (2004). Unemployment and Mental Health: Understanding the Interactions Among. *American Journal of Public Health*, 94 (1), 82-88.

Bjarnason, T. & Sigurdardottir, T. J. (2003). *Psychological distress during unemployment and beyond: social support and material deprivation among youth in six northern European countries*. *Social Science & Medicine*, 56 (5), 973-985.

Bright, J. E. H.; Pryor, R. G. L. & Harpham, L. (2005). *The role of chance events in career decision making*. *Journal of Vocational Behavior*, 66 (3), 561-576.

Briscoe, J. P., & Hall, D. T. (2006). The interplay of boundaryless and protean careers: Combinations and implications. *Journal of Vocational Behavior*, 69, 4-18.

Briscoe, J. P., Hall, D. T., & DeMuth, R. L. F. (2006). Protean and boundaryless careers: An empirical exploration. *Journal of Vocational Behavior*, 69, 30-47.

Canavarro, M. C. (1999). Inventário de sintomas psicopatológicos – BSI. In M. R. Simões, M. Gonçalves, & L. S. Almeida (Eds.), *Testes e Provas Psicológicas em Portugal* (Vol. 2, pp. 95-109). Braga: APPORT/SHO.

Carroué, Laurent (2002) *Geographie de la Mondialisation*. Paris. Armand Colin. Paris.

Centeno & al (2009) *Desemprego: Oferta, procura e instituições*. Banco de Portugal, pp. 219-262. Lisboa.

Catalano, R.; Aldrete, E.; Vega, W.; Kolody, B. & Aguilar-Gaxiola, S. (2000). *Job loss and major depression among Mexican Americans*. *Social Science Quarterly*, 81 (1), 477-487.

COSTA, Alfredo Bruto da (coord) (2008) *Um olhar sobre a pobreza – Vulnerabilidade e Exclusão Social no Portugal Contemporâneo*, Lisboa: Gradiva.

Demetriou, L., & Christodoulides, P. (2011). Personality and Psychological Adjustment of Greek-Cypriot Youth in the Context of the Parental Acceptance-Rejection Theory. *The Cyprus Review*, 23, 81-96.

Dimas, I. M., Pereira, M. D., & Canavarro, M. C. (2013). Ajustamento psicossocial, ajustamento diádico e resiliência no contexto de desemprego. *Análise Psicológica*, 31(1), 3-16.

Dooley, D., Caetano, R., & Rook, K. S. (1988). Personal and Aggregate Unemployment and Psychological Symptoms. *Journal of Social Issues*, 44(4), 107-123.

Ervasti, H., & Venetoklis, T. (2010). Unemployment and Subjective Well Being. *Acta Sociológica*, 53 (2), 119-138.

Ferreira, J. A.; Freitas, R. A.; Costa, R. M. & Santos, E. R. (2010). *Contributos para a compreensão da população desempregada: o papel dos padrões de crenças motivacionais*. *Psychologica*, 52 (II), 643-672.

Gonçalves, F.; Carreira, T.; Valadas, S. & Sequeira, J. (2006). *Percurso de Empregabilidade dos desempregados: Perspectivas europeias e nacional*. *Análise Psicológica*, 1 (XXIV), 99-114.

Guidon, M. H., Smith, B. (2002). Emotional barriers to successful reemployment: implications for counselors. *Journal of Employment Counseling*, 39 (2), 73- 82.

Hanisch, K. A. (1999). Job loss and Unemployment research from 1994 to 1998: a review and recommendations for research and intervention. *Journal of Vocational Behavior*, 55, 188-220.

Herr, E.; Cramer, S., & Niles, S. (2004). *Career guidance and counselling through life span: Systematic approaches* (6ªEd.). Boston: Pearson.

JAHODA, M – **The impact of unemployment in the 1930s and the 1970s.** *Bulletin of the British Psychological Society*, 32. (1979). 309-314

Jahoda, M. (1982). *Employment and unemployment: A social psychological analysis*. Cambridge, Cambridge University Press.

Kanfer, R.; Wanberg, C., R. & Kantrowitz, T. M. (2001). *Job search and employment: a personal-motivational analysis and meta-analytic review.* *Journal of Applied Psychology*, 86 (5), 837-855.

Mateus, Augusto (Coord.) (2010) *Desenvolvimento da Economia Portuguesa*, Relatórios CGD, N.º1, Gabinete de Estudos, CGD.

McKee-Ryan, F. M., 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 (1), 53-76. doi: 10.1037/0021-9010.90.1.53

Mossakowski, K. (2009). *The influence of past unemployment duration on depression among young women and men in the United States.* *American Journal of Public Health*, 99 (10), 1826- 1832.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – **Perfis de saúde das cidades: como conhecer e avaliar a saúde da sua cidade.** Copenhaga, OMS: Gabinete Regional para a Europa, 1995.

PINHEIRO, Letícia e MONTEIRO, Janine (2007) “Refletindo sobre desemprego e agravos à saúde mental” in *Cadernos de Psicologia do trabalho*, Vol. 10, n.º 2, pp. 35-45.

Porfeli, E. J., & Vondracek, F.W. (2009). *Career development, work, and occupational success.* In Leitão, L., *Avaliação Psicológica em Orientação Escolar e Profissional* (1ª ed.). Coimbra: Quarteto.

Pryor, R. & Bright, J. (2011). *The Chaos Theory of Careers: A new perspective on Working in the Twenty-First Century.* New York, Routledge.

Santos, E. R., Costa, A. A., & Loureiro, R. G. (1997). Desemprego: o problema e perspectivas de intervenção num contexto de educação de carreiras. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 13/14, 61-65.

Santos, E.; Ferreira, J. A.; Albuquerque, C.; Almeida, H.; Mendonça, C.; Silva, C., & Almeida, J. G. (2010). *Desemprego: experiências de transição*. *Psychologica*, 52 (2), 35-42.

Schultz-Gambard, J., Balz, H., Drewski, R., & Mowka, K. (1988). Individual and social consequences of unemployment. In D. Canter et al. (Eds.), *Environmental Social Psychology* (182-188). Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.

Simões, C. (2002). *Da privação socio-económica à falência dos conceitos de suporte social e desenvolvimento: Reflexões para uma práxis interventiva*. *Análise Psicológica*, 3, 291-295.

Snyder, C., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., & Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.

Souza, C. & Benetti, S. (2008). *Paternidade e desemprego: características do envolvimento paterno e aspectos do relacionamento familiar*. *Contextos Clínicos*, 1 (2), 61-71.

Teixeira, J. A., & Correia, A. R. (2002). *Fragilidade social e psicologia da saúde – um exemplo de influências do contexto sobre a saúde*. *Análise Psicológica*, 3 (XX), 359-365.

UNEMPLOYMENT AND MENTAL HEALTH PROJECT – **Framework for the project on unemployment and mental health**. 2000. Disponível em www.uhmp.org (Consultado em 2015.09.23)

Villemus, Philippe (2007) *As Deslocalizações de Empresas, ainda teremos emprego amanhã?* Edições ASA. Lisboa

Vondracek, F.; Ferreira, J. & Santos, E. (2010). *Vocational behavior and development in times of social change: New perspectives for theory and practice*. *International Journal of Educational and Vocational Guidance*, 10(2), 125-131.

Zenger, M.; Berth, H.; Brahler, E. & Stobel-Richter, Y. (2013). *Health Complaints and Unemployment: The Role of Self-Efficacy in a Prospective Cohort Study*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32 (1), 97-115.