



UC/FPCE-2018

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Dinâmicas de (Des)Integração no Desemprego

Daniela Paulo (daniela.inpaulo@gmail.com)

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

Resumo

Compreender o impacto da privação involuntária de emprego na saúde dos adultos emergentes ou jovens adultos, mas também, e ao mesmo tempo, entender o desemprego como contexto de perda, vicissitude, adversidade ou transição, despoleta todo um cenário favorável à reflexão e introspecção. Cenário esse que faz emergir não apenas considerações comparativas a respeito do bem-estar pessoal, mas também das valorizações humanas, pelo que permite de incursões – embora superficiais – à compreensão do que é afinal importante para perseguir a via da felicidade.

A nossa passagem pelo tema aproximar-se-á de uma abordagem ao trabalho como meio para a concretização e conquista de direitos fundamentais (alimentação, habitação, cultura, convivência, ...), e ainda: estímulo, provisão, competências interrelacionais, inserção, pertença ou auto-estima. Por essa mesma via contribuindo em primeira instância para a promoção e preservação do bem-estar e da saúde em todos os seus domínios. A ausência de actividade profissional tendo repercussões negativas na saúde, pela activação do processo inverso de deterioração desses mesmos direitos.

Neste enquadramento procurou extrair-se de oito entrevistas semi-dirigidas, realizadas entre 2013 e 2014, conteúdos narrativos ricos, baseados em auto-avaliações e auto-análises. Foi-se ao encontro das experiências de desemprego de média e longa duração de alguns jovens adultos com inserção prévia no mercado laboral, e que se movimentam essencialmente entre áreas geográficas a norte e centro litoral.

Numa perspectiva sistémico-ecológica, inerentemente integradora, procede-se à leitura da amostra em termos de factores protectores e de vulnerabilidade (numa adaptação inspirada no quadro analítico proposto e aplicado por Pedro Araújo, 2007, 2009). Arrisca-se num balanço em termos de perdas e ganhos, numa tentativa de incursão pelos cenários e significados da mudança. Complementarmente, procura averiguar-se nas convergências e divergências das percepções individuais de desemprego e desempregado, as suas consequências como *crise* pessoal e de identidade.

Permitiu-nos ainda, o material, verificar a existência de pontos de contacto entre as narrativas pessoais, que elucidam o lugar, a relevância, o papel, ou os significados do emprego, e esboçam caminhos para uma revisão da postura vigorante.

Ficará lançado um modesto contributo para justificar a necessidade da edificação de um novo paradigma laboral e ocupacional afecto às sociedades contemporâneas, talvez principiando-se pela revisão da hierarquização e importância relativa das necessidades humanas fundamentais.

Procura-se, por fim, sugerir linhas renovadas para a intervenção, quer individual, quer social, que vão de encontro às necessidades emergentes criadas pelos contextos de um país em transição instrumental e talvez ideológica.

Palavras-chave: Bem-estar, desemprego, identidade(s), saúde social, universalização da felicidade.

Abstract

Understanding the impact of involuntary deprivation of employment on the health of emerging adults or young adults, as the main theme, but also, and at the same time, unemployment as a context of loss, vicissitude, adversity or transition, triggers a favourable scenario of reflection and introspection. Such scenario brings forth not only comparative considerations regarding personal well-being, but also human valorisations, allowing for incursions – though superficial – through the understanding of what is ultimately important for pursuing the path of happiness.

We will approach employment as a means of achieving fundamental rights (feeding, housing, culture, coexistence, ...), and: stimulus, provision, interrelational skills, insertion, belonging or self-esteem. In this way contributing, in first place, to the promotion and preservation of health and well-being in all of its domains. The absence of professional practice having negative repercussions on health, by stimulating the reverse process of deterioration of these same rights.

With this agenda, we seek to extract rich narrative contents based on self-evaluation and self-analysis, from eight semi-directed interviews, conducted between 2013 and 2014. We sought to find average and long-term unemployment experiences of some young adults with previous insertion in the labour market, and who move essentially between geographical areas in the north and coastal centre.

In an inherently integrating systemic-ecological perspective, the sample is read in terms of protective factors and vulnerability (in an adaptation inspired by the analytical framework proposed and applied by Pedro Araújo, 2007, 2009). By trying to balance losses and gains, we attempt at researching through the scenarios and meanings of change. In addition, we seek to investigate the convergences and divergences of the individual perceptions of unemployment and unemployed, along with their consequences as a personal and identity *crisis*.

Furthermore, the material allowed us to verify the existence of connections between personal narratives, which elucidate the place, relevance, role, or the meanings of employment, and outline ways for revising the prevailing stance.

A modest contribution will be projected to justify the need for building a new labour and occupational paradigm for contemporary societies, perhaps commencing with the revision of the hierarchisation and the relative significance of fundamental human needs.

Finally, renewed lines for intervention are suggested, both individually and socially, that meet the needs emerging from the circumstances of a country in instrumental and perhaps ideological transition.

Key-words: Well-being, unemployment, identity(s), social health, universalization of happiness.

Agradecimentos

Na concretização deste trabalho quero agradecer, antes de mais, do coração, aos voluntários que colaboraram nesta investigação e que, humildemente, e com enorme capacidade de entrega, partilharam comigo (uma desconhecida), fragmentos das suas vidas, sem os quais este trabalho não seria senão uma observação, vazia de emoções. Em balanço, fica claro que todas as lutas são idênticas em valor e relevância.

À minha família, o meu especial carinho. À que está perto, mas também à que não pode estar. À que me acompanha diariamente devo a estabilidade e apoio que me permitiu enfrentar uma tão longa tarefa, de quando em quando, assaltada por dúvidas. Fica, igualmente, uma palavra de agradecimento a todos os familiares e amigos mais distantes cujo desejo de rever foi constituindo um incentivo a uma conclusão mais célere, à laia de gratificação final.

À minha fantástica irmã, só por existir, mas também, por me demonstrar o valor do foco, do trabalho e da persistência. Graças a ti recordei que o futuro é agora.

Deixo a minha gratidão ao meu companheiro, pelo carinho sem limites e a paciência irredutível. Nenhum outro teria suportado o meu humor impossível e as constantes ausências na vida um do outro. Obrigada por teres posto a tua vida em espera, por nós.

Agradeço e recordo a minha avó, de seu verdadeiro nome, Alda Rodriguez Ribeiro de Almeida, que já descansa, por ter sido o maior exemplo de altruísmo e de resiliência que eu e este mundo pudemos conhecer.

Agradeço, ainda, com sinceridade, ao meu professor orientador, Joaquim Ferreira, pela motivação, confiança e crítica construtiva, mas principalmente pela serenidade que foi capaz de transmitir nos inevitáveis momentos de contra-relógio.

Estão sempre presentes os meus amigos, dos quais recordo o humor, o incentivo, a compreensão face às minhas escolhas e, acima de tudo, a forma como após anos de afastamento (o que vida trouxe e o que a monografia impôs), continuam a surpreender-me com a certeza da presença de uma memória de mim. Agora é a minha vez de retribuir.

Grata, por fim, aos senhores Satie, Rombi e Leão, pela oferta da banda sonora que tão bem moderou a ansiedade dos momentos menos seguros.

Neste caminho aprendi, no mínimo, o valor do desapego, a refrear a falácia do perfeccionismo que me amarrava e, acima de tudo, a nunca deixar uma vida pela metade.

Índice

INTRODUÇÃO

Direitos humanos – <i>ao trabalho, à saúde, acesso a</i>	1
Saúde e Bem-estar	5
Desemprego – <i>e outras alterações laborais adversas</i>	6
Gerações emergentes – <i>especificidades</i>	8
O papel da psicologia – <i>novo paradigma, intervenção</i>	11

I – REVISÃO DA LITERATURA

Elementos introdutórios	
Enquadramento sociocultural – <i>fenómenos e conceitos</i>	14
Significados e funções do trabalho	20
Novas representações do trabalho e do desemprego	28
Gerações de fronteira e tempos de vida	31
Motivação – metas e objectivos pessoais	32
Desemprego e saúde	35
Reacções, percepções e consequências individuais	47
Quadros teóricos de referência	51

II – OBJECTIVOS **55**

III – METODOLOGIA **56**

IV – RESULTADOS

Parte I – Análise do Discurso	60
Parte II – Apresentação dos Casos	61

V – DISCUSSÃO **96**

Disponibilidade financeira e papel da família	102
(Des)integração identitária	104
Ocupação no desemprego	106
Desempregos de longa duração e o futuro imprevisível	108
Fases do processo de desemprego	111
Bloqueios ao sucesso do ajustamento	113
Contributos para a compensação e a protecção	115

VI – CONCLUSÕES

O direito universal de acesso a valores essenciais	117
O posicionamento social do desempregado	117
Caminhos da intervenção	119
Questões relativas à metodologia	121
Questões que ficam em aberto	121

BIBLIOGRAFIA **123**

ANEXOS

Índice de Anexos

Anexo A	Quadros teóricos de suporte – <i>Exclusão Social</i>
Anexo B	Ficha demográfica – <i>modelo</i>
Anexo C	Guião da entrevista
Anexo D	Caracterização sociodemográfica – <i>quadro</i>
Anexo E	Estudos de Caso – <i>completos</i>

INTRODUÇÃO

O estudo das questões que interligam desemprego e saúde ultrapassa a clarificação de aspectos relacionados com o papel de trabalhador, por um lado, e com a saúde mental, por outro, congregando muitas outras variáveis naquilo que é, muito mais amplamente, uma incursão pelos meandros da qualidade de vida.

Direitos humanos (Acesso a)

Os Direitos Económicos, Sociais e Culturais

Para além da Declaração dos Direitos Humanos, dois pactos integram a Carta Internacional dos Direitos Humanos: o Pacto Internacional sobre os Direitos Cíveis e Políticos (PIDCP) e o Pacto Internacional sobre os Direitos Económicos, Sociais e Culturais (PIDESC). Juntos postulam conjuntos de direitos naturalmente indivisíveis e interdependentes.

Os *Direitos Cíveis e Políticos (DCP)*, ou os designados «direitos humanos de inspiração liberal», «são essencialmente aqueles de autonomia e de defesa, possuindo o carácter de normas de distribuição de competências entre o Estado e o indivíduo, com nítida ampliação do domínio da liberdade individual (...)» (Weis, 1999). Incluem, por exemplo, os direitos de voto, a um julgamento justo, à vida, ou à não discriminação, e são frequentemente apelidados de direitos “de primeira geração” pois dizem respeito às liberdades individuais fundamentais e às garantias procedimentais de acesso à justiça e participação política, para além de terem sido os primeiros a gozar de representação jurídica.

Os *Direitos Económicos, Sociais e Culturais (DESC)* contemplam garantias relativas «*ao trabalho em condições justas e favoráveis, à protecção social, a um nível de vida adequado, ao mais elevado nível de saúde física e mental possível de atingir, à educação, e ao gozo dos benefícios da liberdade cultural e do progresso científico*». Por contraste à natureza fundamental dos DCP, os DESC tendem a ser prejudicialmente percebidos como direitos sem carácter de essencialidade, e por isso secundários ou de “bonificação”, terminando apelidados de direitos “de segunda classe”, também, em parte, por efeito, quer da menor ênfase que receberam durante várias décadas, quer da falta de um vínculo jurídico que os protegesse. Esta minoração de um bloco de direitos perante o outro influenciou mentalidades e com elas o lugar dos DESC nas sociedades. Essa derrogação continua a contribuir para legitimar a sua violação ou negligência (a qual pode não ser sequer reconhecida como gravosa), não só por parte dos estados mas também pelas correspondentes sociedades e seus cidadãos de direito. Contudo, o Pacto sobre os DESC possui força jurídica vinculativa desde 1976, e com ela foi dado mais um passo para a consagração definitiva dos direitos nele previstos. No entanto, não prevê ainda um procedimento de queixa individual ao abrigo daquele, pelo que a responsabilidade recai acrescida sobre a capacidade e o compromisso de regulação internos dos Estados Parte (Nações Unidas, *Ficha nº16*).

O PIDESC resgata uma posição central num momento em que se torna imperativo contrariar a tendência de desresponsabilização dos Estados Partes para com a concretização dos direitos dos seus membros. A sua pertinência

justifica-se pela necessidade de reconhecer a actual inadequação e desactualização, quer política, quer sociocultural, de conceitos restritivos como os de *mínimo indispensável, básico ou suficiente*, ou de objectivos pouco ambiciosos como os de simples *sobrevivência, subsistência ou integridade*.

O Pacto pretende apelar para a necessidade de superar estes conceitos, e visões a eles acopladas, e incentivar a operacionalização de medidas que direccionem, definitivamente, para um processo que se pretende de *desenvolvimento e melhoramento constante para todos, e de todas as condições de existência*; apoiar a realização progressiva ascendente (e convém reiterar, independente do nível de desenvolvimento económico – ou riqueza nacional – de cada estado), fixando a mira na finalidade real de *plenitude individual e colectiva*, em todos os campos de vida.

Na perspectiva do Pacto, a *realização plena* é uma exigência imediata, e a *estagnação* representa, no mínimo, a não concretização ou não implementação adequada dos DESC.

Ambos os Pactos reconhecem a interdependência de todos os direitos, em particular da forma como se inter-influenciam as condições de acesso ao trabalho, à saúde e à educação, à cultura e à ciência.

A *Plenitude* como meta significa, para quem os ratifica, plena concretização dos direitos neles consagrados, no máximo dos recursos e do investimento de cada estado:

Plenitude no trabalho pela via do direito a conseguir um emprego pleno e satisfatório, mediante opção livre; de o manter (não o perder injustificadamente), e de nele progredir.

Plenitude no (des)envolvimento familiar pela protecção e investimento na família, concebida como «o núcleo elementar *natural* e fundamental da sociedade (...)», (Nações Unidas, *Ficha nº16*).

Plenitude nas condições de existência, pelas garantias de alojamento – que é muito mais do que um abrigo –, ou alimentação – que é muito mais do que erradicar a fome –, com incremento progressivo do nível de vida

Plenitude na saúde, pela prevenção dos riscos, manutenção e mobilização de protecções, na máxima capacidade de cada estado.

Sob alguns condicionamentos, protecções específicas e medidas positivas em qualquer uma das áreas, estão previstas em benefício de grupos marginalizados, «a fim de assegurar o gozo dos direitos (...) em condições de igualdade com os demais».

Por último, garantias plenas de participação social e cultural (incluindo o direito à expressão das subculturas), e de usufruto dos benefícios do progresso científico, com vista à execução do direito transcendental «ao pleno desenvolvimento da personalidade humana».

Nos tempos em que vivemos, as obrigações que ambos os Pactos pretendem garantir ultrapassam claramente a indispensável, porém insuficiente, apologia do *respeito* pelos direitos por eles preconizados, estendendo-se naturalmente às garantias de *protecção, promoção e realização efectiva* dos mesmos.

Direito ao trabalho

Da Conferência Internacional do Trabalho (ILC) de Junho de 2008 (Genebra), resulta a redacção da “Declaração sobre justiça social para uma globalização justa”. Cento e oitenta e dois estados-membros da Organização Internacional do Trabalho assumem um compromisso para o desenvolvimento social, assente no progresso e justiça sociais, no contexto do mundo globalizado¹.

A Declaração visa ajudar a garantir a sustentabilidade das sociedades abertas e orienta para políticas económicas e sociais que reiterem a universalização dos princípios da promoção do emprego, da protecção e do diálogo sociais, e da concretização dos direitos no trabalho. Estes quatro objectivos estratégicos são «indissociáveis, interdependentes e reforçam-se mutuamente» (Declaração da OIT)

Exactamente como postulado na Declaração tornam-se imperativos iminentes:

i. «Promover o emprego através da criação de um ambiente institucional e económico sustentável, de modo a que:

Os indivíduos possam desenvolver e actualizar as capacidades e competências de que necessitam para trabalhar produtivamente, tendo em vista a sua realização pessoal e o bem-estar colectivo, (...)

As sociedades possam realizar os seus objectivos de desenvolvimento económico, alcançar melhores níveis de vida e progresso social;

ii. Desenvolver e reforçar medidas de protecção social;

iii. Promover o diálogo social como método mais adequado para, [por exemplo], traduzir o desenvolvimento económico em progresso social e o progresso social em desenvolvimento económico;

iv. Respeitar, promover e aplicar os princípios e direitos fundamentais no trabalho, que se revestem de particular importância, não só como direitos, mas também como condições necessárias à plena realização de todos os [outros] objectivos estratégicos.»

Ressaltam deste pequeno excerto os valores que lhe estão inerentes: a responsabilidade social deverá ser partilhada por entidades quer individuais quer colectivas; as desprotecções e desigualdades individuais impactam em rede nas engrenagens sociais; o progresso é um resultado colectivo e faz-se na base da coesão social, e a valorização do indivíduo eventualmente culmina em sobrevivência e progresso social; por último, o desenvolvimento do indivíduo enquanto agente social – *no papel de trabalhador mas não apenas* – é crucial, já que desenvolvimento económico e desenvolvimento social andam de mãos dadas e não devem ambicionar-se à revelia um do outro.

Faz ainda mais sentido aproveitar épocas de crise económica para redesenhar uma incursão mais justa e igualitária pelos caminhos da globalização. Como afirmado na Constituição da OIT, «o trabalho não é uma

¹ Os objectivos nucleares – pleno emprego produtivo e trabalho digno para todos – operacionalizam-se ao nível nacional pelo Kit Trabalho Digno (Decent Work Agenda), onde os princípios da Declaração são adaptados às circunstâncias e necessidades de cada país, norteando as suas estratégias de desenvolvimento sustentável.

mercadoria e a pobreza em qualquer parte constitui uma ameaça à prosperidade em toda a parte»². (ILO Declaration on Social Justice for a Fair Globalization, 2008, p.6).

Direito à saúde – A promoção da saúde como um investimento –

A saúde é «um direito humano fundamental e essencial para o desenvolvimento social e económico» (Declaração de Jacarta, 1997), que se encontra enquadrado no âmbito dos direitos sociais e de cidadania. Não pode estar sujeita às leis do mercado, sob pena de prejuízo à efectivação do direito humano à saúde dos povos (1º Fórum Social Mundial da Saúde, 2005).

Consoante recomendação da Declaração de Jacarta, cada país deverá «criar ambientes político, jurídico, educacional, social e económico apropriados e necessários para apoiar a promoção da saúde», como um investimento sem risco.

Na viragem para o século XXI os caminhos da saúde procuraram adoptar abordagens mais activas, colocando-se na trilha da sua promoção. Daí em diante ficaria postulado em Declaração colectiva o fortalecimento de um movimento social que coloca assumidamente o enfoque na pessoa/cidadão, como estando no centro de todo o processo de incremento da saúde individual e global. Já não seria um mero receptor de benefícios ou investimentos no campo da sua protecção. Trata-se de “desbloquear” o potencial para a promoção da [expectativa] de saúde, no indivíduo e nos grupos sociais.

Adopta-se uma visão unificadora do conceito de saúde, assumindo que a sua promoção perpassa os níveis individual e colectivo; uma visão assente no princípio de que a saúde é o catalisador primário do desenvolvimento humano, e que indivíduos saudáveis edificam sociedades saudáveis, fazendo da qualidade de vida um objectivo transnacional. A pobreza é, reconhecidamente a maior ameaça à saúde, daí «paz, abrigo, segurança social, relações sociais, alimento, renda, direito de voz das mulheres, um ecossistema estável, o uso sustentável dos recursos, justiça social, respeito pelos direitos humanos, e equidade» (Jacarta '97) se imporem como pré-requisitos, nem sempre óbvios, para a saúde. A concretização do direito ao trabalho em condições justas e favoráveis pode promover directa e indirectamente o preenchimento de uma boa parte desses pré-requisitos. Em conjunto, saúde e trabalho incrementam a qualidade de vida e catalisam o pleno desenvolvimento humano. Torna-se assim mais claro que toda e qualquer decisão com implicações sociais (socioculturais, sociopolíticas ou socioeconómicas) impacta na expectativa de saúde por uma ou outra via.

Há cerca de uma década, as declarações de encerramento do Primeiro Fórum Social Mundial da Saúde (2005) vêm reafirmar estes princípios, em conformidade com a definição positiva de saúde da OMS. Ressalva-se «a necessidade de compreender a saúde na sua integralidade, para além da ausência das doenças, abrangendo as diversas dimensões humanas e sociais vinculadas à qualidade de vida e intervindo sobre os determinantes sociais da saúde».

² Tradução livre de: ILO Declaration on Social Justice for a Fair Globalization, 2008, p.6, acedido em www.ilo.org/publns.

Saúde e bem-estar

A abordagem ocidental à saúde é tradicionalmente uma abordagem agressiva que passa essencialmente pela destruição de sintomatologia negativa e raramente pelo reforço de sintomatologia positiva, num processo de cura ou reabilitação no qual o próprio grupo ou indivíduo implicados são pouco influentes.

As questões da saúde estão longe de constituir universais; são culturalmente intrínsecas e estão imbuídas de expectativas culturalmente representativas, ou, de forma mais clara, «estão frequentemente organizadas numa perspectiva etnocêntrica» (Teixeira & Correia, 2002). Encontram-se, além disso, sujeitas a distribuições sociais desiguais na reprodução das próprias desigualdades (ou diversidades) sociais. Por extensão, também as significações de saúde divergem conforme especificidades sociais, resultando em discursos particulares, consoante (por exemplo), o posicionamento socioeconómico. Chamberlain (1997, *cit. In* Teixeira & Correia, 2002), esclarece: «Classes mais desfavorecidas [partilham uma] *visão solitária* da saúde, apenas com componentes físicos de energia, ausência de sintomas e alimentação saudável; Classes mais favorecidas [possuem *tendencialmente*] uma *visão dualista* ou mesmo complementar, integrando aspectos físicos e mentais; [ao passo que] Classes mais elevadas [demonstram uma] *visão múltipla*, com aspectos físicos, mentais, emocionais, sociais e espirituais» integrados. A elevação da classe social parece ir acompanhando o discurso científico e as definições institucionais.

Estando os conceitos de trabalho e de emprego sujeitos ao equivalente efeito das alterações nas representações sociais dos mesmos, «*mutáveis de acordo com o seu posicionamento cultural e de época histórica, o posicionamento teórico e empírico da disciplina que o aborda, e a sua própria complexidade interna enquanto fenómeno multidimensional (Salanova, Gracia & Peiró, 1996, cit. In Santos et al., 2010)*», assim o conceito de desemprego, como estado de privação de trabalho, se encontra sujeito às mesmas variações.

Antes de se transformar numa contingência individual, por via dos comportamentos e dos estilos de vida, a saúde depende, em larga medida, como explica Hardey (1998), das «*oportunidades*³ para fazer escolhas saudáveis, [e essas] dependem em larga escala dos recursos materiais e sociais de que o indivíduo dispõe, da informação que tem sobre saúde, do seu nível de escolaridade e, até, da sua situação laboral» (*cit. In* Teixeira & Correia, 2002); ou ainda do *design* comunitário e também das condições de vida e de trabalho.

Situações de desemprego prolongado são (como o são a pobreza, ou o insucesso escolar), assumidamente, situações de fragilidade social, produzidas em contextos mais ou menos propensos à exclusão, consoante a extensão da ameaça. Quando possuem uma existência conjunta, os riscos multiplicam-se. São situações que «envolvem o risco de *ruptura do equilíbrio* existente entre

³ Itálicos acrescentados.

o indivíduo e o meio social que caracteriza a [sua] integração, (...) e do próprio vínculo simbólico que caracteriza a adesão ao grupo [ou às redes pessoais]» (Teixeira & Correia, 2002), deixando os indivíduos expostos e socialmente vulneráveis.

Desemprego

O fenómeno do desemprego pode ser abordado pelo menos como um problema político, económico e de saúde, e a sua definição sofre também algumas variações consoante o ângulo de enquadramento. Podemos falar em *desemprego funcional* (um “mal necessário” pontual), e aí surge, na perspectiva da economia clássica, como um mecanismo natural de regulação dos fluxos de recursos humanos no mercado de trabalho; ou de *desemprego estrutural ou crónico*, aquele cuja evolução das consequências tende a ser mais imprevisível e os efeitos mais difíceis de apaziguar (Dooley & Prause, 2004). Um dos principais problemas do desemprego crónico é o seu duplo estatuto de causa e consequência, bem como as suas ramificações num conjunto de fenómenos adjacentes, não menos adversos, como os da insegurança laboral, do subemprego ou da qualidade relativa do reemprego. Em resposta a esta reprodução de fenómenos laborais, a diversidade de perspectivas tende cada vez mais a fundir-se, na tentativa de buscar definições menos fraccionárias, já que várias facetas do mesmo fenómeno coexistem e se transformam reciprocamente, numa actualidade que parece ser de desemprego normativo generalizado.

Seguindo a definição do Instituto Nacional de Estatística, desempregado seria o indivíduo com idade mínima de quinze anos que, no período de referência, se encontrava simultaneamente nas situações seguintes: não tinha trabalho remunerado nem qualquer outro; estava disponível para trabalhar num trabalho remunerado ou não; e que 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. Há toda uma série de critérios para aquilo que se consideram diligências, assim como para o que entende por demonstração de disponibilidade. O critério de disponibilidade para aceitar um emprego é fundamentado no seguinte: no desejo de trabalhar; na vontade de ter no presente um emprego remunerado ou uma actividade por conta própria, caso consiga obter os recursos necessários; na possibilidade de começar a trabalhar no período de referência ou, pelo menos, nas duas semanas seguintes.

A representação social dos conceitos de desemprego e de desempregado constrói-se, inevitavelmente, de determinantes como o são, por exemplo, os próprios “critérios de elegibilidade”, do tipo dos acima referenciados. Esses critérios que categorizam uma pessoa desempregada como tal (e que podem diferir de país para país, e de instituição para instituição) imprimem nos indivíduos uma determinada ideia acerca da dinâmica emprego/desemprego, da centralidade do trabalho, das expectativas sociais, da ética, e de muitas outras variáveis, contributivas para a construção dessa representação (social e socio-pessoal), sujeitando os cidadãos a certas determinismos e pressões nesse campo, e *a priori*.

O próprio termo, pelo recurso à etimologia da palavra, remete para conotações que lhe atribuem um juízo de valor imediato. Veja-se emprego, que significa função, uso, utilidade; por contraposição, des-emprego: sem função, sem uso, sem utilidade. Aplicado esse valor ao indivíduo que prontamente qualificamos de desempregado, pode tornar-se um “fardo” semiconsciente, incómodo de transportar.

Desemprego e outras alterações laborais adversas

Em consequência das pressões e mudanças causadas pela vivência de uma situação de desemprego, várias áreas sofrem comprometimento, abaladas por desequilíbrios que as afectam transversalmente. É posta em causa a funcionalidade quotidiana do indivíduo e dos seus sistemas sociais. Porém, no contexto actual, no qual se procura fazer a gestão de uma recessão económica, falar de desemprego é muito mais do que analisar o impacto individual da extinção de um posto de trabalho.

A duração do processo é uma das principais variáveis a definir o seu desenrolar. Estudos, como o de Sarriera, Schwarcz e Câmara (1996, *cit. In* Guiland & Monteiro, 2010) que relacionam saúde e *tempos de desemprego*, levaram-nos a concluir que o período entre os quatro e os seis meses era aquele no qual os indivíduos demonstravam melhor saúde mental. Uma boa parte dos estudos neste campo evidenciam a manifestação de efeitos psicológicos negativos mais pronunciados a partir do sexto mês de afastamento ao trabalho. Com o passar do tempo aumenta a probabilidade de risco social e a sua percepção, ao mesmo tempo que o indivíduo se torna mais vulnerável; psicologicamente enfraquecido, vai perdendo a vantagem do efeito amortecedor das protecções pessoais e sociais que, entretanto, se vão dissipando e tornando menos acessíveis. Na óptica de Guiland e Monteiro (2010), os maiores danos na saúde ocorrerão quando, pelo prolongamento do desemprego, a percepção da situação se altera e este «não é visto como uma situação transitória, mas como um lugar marginalizado [permanente]».

O *ambiente económico* que enquadra socialmente o fenómeno consta de entre os factores contextuais que melhor explica a proliferação de situações laborais desfavoráveis e a sua relevante interligação com a mais abordada destas: o desemprego involuntário. De que forma poderá o clima económico influenciar a leitura individual da situação laboral? Pelo menos duas posições são argumentadas neste campo. Por um lado, a percepção da generalização do desemprego, e mesmo da alteração dos perfis de desempregados e das motivações para os despedimentos, enquanto fenómeno social, facilitariam a vivência pessoal da situação. Alguns autores argumentam esta posição, explicando que as atribuições causais nesse contexto iriam no sentido da externalização, por esse mesmo motivo tornando o evento psicologicamente menos penoso durante momentos históricos com registo de elevadas taxas de desemprego (Cohn, 1978, *cit. In* Dooley & Prause). Por outro lado, aumentaria a percepção da dificuldade de reingresso (Turner, 1995, *cit. In* Dooley & Prause, 2004), tornando mais penosa a tarefa de procura. Para aqueles que permanecem no activo, em especial para os casos em que a deterioração do clima económico representou um ponto de viragem na qualidade dos seus

empregos, encurralados entre a vivência de fenómenos de insegurança, e a percepção de ausência de alternativas, podem viver alterações laborais com consequências divergentes, porém, igualmente severas.

A posição é dúbia e pode ser mais complementar do que exclusiva: se durante períodos de elevado desemprego os perfis de indivíduo desempregado se alteram para abarcar todo o tipo de quadros, idades, e níveis de competência (Wanberg et al., 2001), a sensação de que “ninguém está imune” e de que pessoas saudáveis e aptas também são dispensadas (Winefield & Fryer, 1996, *cit. In* Dooley & Prause, 2004) terá, com certeza, consequências disseminadoras. Quando a situação de emprego é globalmente desfavorável, um maior número de pessoas pode sentir *insegurança laboral*, já que os motivos adjacentes aos despedimentos não são sempre causas justificadas por falhas pessoais; se por um lado pode apaziguar a consciência de quem acaba de sair, aumenta a angústia de quem fica ou de quem empreende esforços para regressar. O sentido do impacto do enquadramento económico não está ainda clarificado, contudo parece influenciar toda a estrutura laboral e a globalidade da força de trabalho, sugerindo que os indivíduos estão sujeitos a uma variedade de mudanças laborais adversas frequentemente justapostas, e que no conjunto resultam em ofensivas ao bem-estar e à satisfação individual e social; «Num *continuum* do estatuto laboral cuja amplitude pode variar de empregos desejáveis a empregos inadequados ao desemprego, existe uma variedade de potenciais transições favoráveis e desfavoráveis» (Dooley & Prause, 2004, tradução livre).

Viverão as pessoas esta ambivalência interna, ou, conforme o contexto e as características pessoais, assumirão *tendencialmente* uma ou outra postura, ou ainda outras possíveis leituras?

A primeira referência ao conceito de desemprego remonta, segundo Dooley e Prause (2004), a 1917. Contudo, a primeira referência a “subemprego” só terá surgido em 1960. À data do levantamento feito pelos mesmos, o tema do desemprego continuava a receber atenção muito superior ao da qualidade do emprego. É plausível projectar que, dentro de pouco tempo, a prevalência de estudos sobre o impacto do desemprego, perca terreno para aqueles que abordem o impacto do fenómeno do mau-(re)emprego, da desqualificação e da desclassificação sociais.

Gerações emergentes

O período etário de *adulto emergente a jovem adulto* é um período de vida particularmente rico em transições e decisões em diversos domínios da vida (percebidos e valorizados pelos indivíduos como *marcadores* importantes da transição para a vida adulta); domínios que se interinfluenciam e interdeterminam. É conveniente relembrar que as transições de vida são reguladas por factores internos, como a motivação ou a personalidade, mas também por factores externos e frequentemente incontroláveis, pelo que os seus *timings*, apesar de referenciais, sofrem variações.

As estruturas etárias normativas e institucionais criam uma base segura e previsível para o desenvolvimento, e apresentam uma variedade de desafios que o estimulam (Hagestad & Neugarten, 1985, *cit. In* Salmela-Aro, Aunola,

& Nurmi, 2007), mas que, por outro prisma, o pressionam no sentido da homogeneização.

É um período etário que se caracteriza pela ênfase e investimento em objetivos nos domínios da realização ocupacional – inserção profissional e construção de carreira –, interpessoal – da família, e do prolongamento da mesma –, e do *self* – na consolidação de uma identidade coerente e autónoma – e, lá mais para a frente, da saúde; e cujas tarefas desenvolvimentais se concentram nestas áreas.

Na efetivação de uma transição desenvolvimental, por exemplo, de adultos emergentes a jovens adultos, ou destes a adultos, existe evidência de que coexistem tarefas salientes, da fase predominante, e tarefas emergentes, da fase para a qual transitam (Roisman et al., 2004, *cit. In* Salmela-Aro, Aunola, & Nurmi, 2007).

Talvez um dos principais desafios que se apresenta aos jovens de hoje se relacione com a conciliação entre as «idades ideais e as idades reais em que se vivem marcos fortes do tempo de vida» (Aboim, 2010, *cit. In* Pais, 2010). Perante o próprio dinamismo social e o surgimento de novas formas de socialização, podem sentir que a organização e o planeamento idealizados das fases de vida estão a ser comprometidos, o que terá com certeza implicações para o bem-estar em particular e a saúde em geral.

Imprevisibilidade do curso de vida

Nas sociedades contemporâneas, a *individualização* tem vindo a impor-se enquanto atitude dominante, tendência, ou «processo hegemónico de socialização» (Bauman, 2001a; Beck, 1992; Lipovestky, 1983; Lipovetsky & Charles, 2004; Putnam, 2001, *cit. In* Nata & Menezes, 2010), dicotómica da *institucionalização* (o formato atitudinal tradicional) (Pais, 2010), que traduz a tendência mais conformista.

Em Portugal, o tradicionalismo persiste sobretudo junto dos indivíduos com inserções e orientações políticas ou religiosas mais conservadoras, e também junto daqueles cuja realização conjugal só é garantida pela parentalidade (portanto, orientada para uma organização familiar também ela mais conservadora). Estas condições, por sua vez, prevêm atitudes mais normativas (menos autonomizadas), verificando-se uma maior “colagem” do ideal próprio ao ideal social.

Porém, na verdade, o que intimida as pessoas, independentemente da atitude social dominante, são as incongruências entre as suas construções biográficas possíveis e as imaginadas, quer estas se aproximem mais ou menos do ideal social; mas também entre as ideologias pessoais e as estruturas socioculturais disponibilizadas. A não consensualidade em termos de normas aceites como adequadas pela população e normas vigentes ou institucionais (ex: idade da reforma) constitui outra fonte de tensão. Os indivíduos antecipam ou temem pela falta de adaptações macrosociais que suportem as suas escolhas no curso de vida. Como exemplo: adiar a maternidade ou paternidade face à tendência de extensão dos percursos académicos, poderia não ser um problema, caso os devidos apoios – das redes formais e informais – fossem reconhecidos como assegurados.

Mesmo que internalizadas como mais fluídas e flexíveis as fronteiras entre as etapas do curso de vida, e mais libertos os jovens do poder esmagador de alguns constrangimentos socio-simbólicos, o "resto do mundo" não deixa de impor os seus limites, assim como determinadas conquistas não deixam de ser imperativas (se não for por representarem marcos) pela sua associação ao bem-estar pessoal e à satisfação com a vida. Estudos bem recentes (Pais, 2010) indicam que persistem em Portugal alguns marcadores bastante valorizados à luz das transições de vida: primeiro emprego (como marco da garantia do início de um processo de autonomização); conjugalidade e parentalidade – para citar exemplos.

Na linha de pensamento de Machado Pais (2010), e de Barthes (citado pelos mesmos), o desemprego impõe-se como causa da desestruturação das trajectórias de vida (por oposição à sua normatização em fases ou etapas), à semelhança da ruptura conjugal ou da doença em seio familiar. O fenómeno do desemprego acaba dessa forma por se posicionar no centro das tensões provocadas por essas *disritmias*⁴.

Assiste-se possivelmente à instituição de um conflito interno: como viver acolhendo os marcos ditos tradicionais e, ao mesmo tempo, prosperar na sociedade actual que inflige atrasos, interrupções e inversões ao curso de vida.

Como referido, algumas investigações sugerem que «o *décalage* entre projectos de vida e itinerários reais é mais evidente entre jovens cuja percepção do curso de vida está mais orientada por padrões estandardizados», ao invés de individualizados. Contudo, mesmo quem procura assumir percursos biográficos mais próprios, poderia dizer-se – de "dissidente" –, fá-lo sob a alçada de escolhas que não são suas, mas antes em certa medida prescritas por um desenrolar de «contingências e oportunidades» (Pais, 2010).

Como tal, muitos de nós, estamos centrifugamente posicionados no núcleo dessas referidas tensões. Estaremos a experimentar esses desajustamentos por nos encontrarmos no limiar do nascimento de um novo modelo social, com novas padronizações? É possível. Mas para já as dissonâncias persistem e é preciso decidir, no papel de educador social que é atribuído ao terapeuta, se conduzir as pessoas na direcção desse novo paradigma, à revelia de tudo o que idealmente ainda estrutura o seu mundo, ou se incorporar no processo interventivo determinadas vias para a realização pessoal, do bem-estar e da satisfação com a vida, que ponderem o papel da aceitação social de marcadores de transição, (por agora, inabaláveis, independentemente da identidade e das normas etárias, e da morfologia social), mas que, ao mesmo tempo, não se encerrem nele. Talvez pudéssemos até ir mais longe, começando por substituir o conceito de marcadores de passagem pelo de marcadores de construção do bem-estar pessoal (em termos de crenças pessoais, percepções e hierarquizações subjectivas: «what works makes you happy», Nurmi & Salmela-Aro, 2006).

⁴ «distúrbios provocados pela colisão de diferentes ritmos de andamento», os quais coexistem e convivem na sociedade actual (Pais, 2010).

O papel da psicologia

Novo paradigma socio-laboral e ocupacional

Se algures na era industrial ou moderna o emprego se tornou condição obrigatória de inclusão e participação na engrenagem social ocidental, instituído como um dever e protegido como um direito, então essa imposição tem de ser socialmente compensada por igual investimento e comprometimento na provisão de protecções sociais (não apenas institucionais mas também como resultado de uma norma de pensamento colectivo e individual a edificar). O que fazer quando a sociedade não consegue garantir essa protecção face ao colapso da ordem que idealizou?

Torna-se cada vez mais visível que a sociedade do pleno emprego se apresentou como uma realidade temporária ou pelo menos cíclica. A resposta social passa certamente pela reivindicação de direitos de plena participação, mas essa far-se-á tanto pela tentativa de reposição dos empregos, como pela providência de meios para a construção de alternativas válidas e viáveis. Alternativas que diminuam a dependência absoluta ao paradigma do emprego como via exclusiva para a satisfação de «necessidades fundamentais» (Woleck, 2002 *cit. In* Fernandes, 2012). Porque faz isto sentido? Porque o pressuposto basilar de fundação desta ordem social foi irremediavelmente posto em causa: Gautlé (1998) desfaz ilusões e empurra o dedo na ferida – «o emprego não é mais condição suficiente para integração social» (*cit. In* Fernandes, 2012). Está traçado o esboço para o desenho de um novo paradigma e, a querer seguir-se esta linha, os contributos da psicologia positiva serão imprescindíveis, pela introdução de conceitos que desembocam necessariamente na trilha dos itinerários diversos da Felicidade.

Elevação da condição humana (Intervenção)

A psicologia positiva interessa-se pelo desenvolvimento psicológico saudável, procurando orientar para maneiras saudáveis de viver, mas não definir ou apontar uma forma correcta de o fazer. Somos todos feitos de forças e fraquezas cuja complementaridade valoriza/enriquece a avaliação psicológica (Lopez & Snyder, 2003).

Embora esteja ainda em falta alguma clareza operacional, bem como a validação de medidas apropriadas dos elementos que permitem compreender a arquitectura de uma “vida boa”, Lopez e Snyder (2003) sugerem que ela possa resultar de uma articulação interactiva entre o cultivar das forças pessoais, o bom uso dos recursos ambientais, as dimensões que atribuem sentido à vida (e produzem satisfação) e os processos saudáveis que determinam a reacção aos eventos do seu curso. Usando esta composição, no seu respectivo contexto cultural e social, cada um faz um percurso singular no caminho da sua “melhor” realização, sendo múltiplos os percursos para o desenvolvimento psicológico saudável (Lopez & Snyder, 2003).

Porque são as forças humanas tão relevantes para o percurso individual? Elas constituem-se como um potencial humano que todos detêm, alicerçado na capacidade para o funcionamento óptimo (Lopez & Snyder, 2003). Trabalhar o reportório de forças e refinar os processos psicológicos pode representar a diferença entre o acesso ao lado “neutro” ou ao lado positivo da

saúde mental; entre a prevenção ou protecção contra a vulnerabilidade e o reforço ou incremento da saúde psicossocial; entre a funcionalidade e a felicidade. Em 1998, Seligman (*cit. In Lopez & Snyder, 2003*) desvendava já algumas das forças humanas com maior probabilidade de possuírem este valor, como a coragem, o optimismo, as competências interpessoais, a ética de trabalho, a esperança, a honestidade ou a perseverança. Os indivíduos beneficiam com as oportunidades para colocar os seus «talentos únicos» (Lopez & Snyder, 2003, p.466) a bom e reconhecido uso, já que a investigação reforça que o maior potencial para o crescimento pessoal reside no interior das forças de cada um e na capacidade para tirar partido delas; podemos confiar nas mesmas para uma maior probabilidade de obtenção de resultados positivos.

A avaliação psicológica positiva abre todo um leque de novas questões e um sem número de reformulações, pois propõe-se a identificar as virtudes humanas a par das áreas problemáticas, baseando a sua intervenção no melhor que existe em cada um e em todos nós. A Psicologia Positiva como disciplina «coloca a ênfase nos aspectos positivos do desenvolvimento, nas capacidades e no espólio de recursos que conduzem à boa adaptação e, em última análise, amplia a qualidade de vida dos indivíduos em cada etapa das suas vidas» (Leontopoulou, 2013). É crucial promover a felicidade e facilitar os estados mentais positivos, a par de erradicar o sofrimento, pois pressupõe-se que pessoas positivamente felizes e equilibradas revelem formas mais saudáveis e socialmente profícuas de interacção com o seu meio (Cruz, 2007).

Na senda da exposição feita acerca dos direitos humanos à saúde, ao trabalho e ao desenvolvimento permanente, reflecte-se sobre o imperativo de extensão do campo das necessidades básicas a domínios bem mais elevados da condição humana, reclamando-se definitivamente uma organização social assente em valores propulsores de evolução não material.

Tal como em períodos mais prósperos, as sociedades «respiram de alívio», podendo direccionar os seus investimentos para prioridades não económicas (Dooley & Prause, 2004), também em períodos de estabilidade laboral e de desafogo familiar, os indivíduos, poderão focar-se no desenvolvimento pessoal e fazer investimentos desejados. Esses podem representar momentos de potencial evolução, quer individual, quer humana. Ao nível individual, o desenvolvimento pessoal torna-se tão relevante porque representa um investimento com retorno em todas as áreas do envolvimento pessoal, quer em intensidade, quer em qualidade: na família, no trabalho, ou na comunidade (Porfeli & Vondracek, 2009, *cit. In Fernandes, 2012*).

Munidos de características pessoais que facilitam as resoluções positivas e a integração das suas vivências, os animais humanos parecem ser tanto mais felizes quanto mais as suas posturas e modos de vida incluem: *a agradabilidade e segurança dos ambientes em que vivem e que frequentam; os benefícios oferecidos pelo emprego que desenvolvem; a qualidade da alimentação, do descanso e do lazer; a variedade e intimidade dos seus contactos e relações sociais; a saúde física e o exercício regular; a acessibilidade à arte e à cultura; a adesão a valores eudaimónicos e o estabelecimento de objectivos adequados; um estilo de avaliação pessoal*

independente e de atribuições equilibrado: internas para os êxitos e externas para os fracassos, o reconhecimento do valor da «cura» social e de uma gestão emocional que passe pela partilha de ambos – sucessos e fracassos; desgostos e alegrias – com outros significativos, adoptando estratégias de «revelação pessoal»; o contorno de situações stressantes sempre que possível e a sua gestão funcional fazendo uso de estratégias de resolução positivas; ou acções baseadas na adaptabilidade e na tolerância, ao invés do perfeccionismo (conclusões resultantes dos trabalhos de Seligman, 2002; Argyle, 2001; & Diener et al., 1999, cit. In Cruz, 2007).

A Psicologia Positiva pretende produzir novas propostas compreensivas da integração e indivisibilidade corpo-mente, como forma de ultrapassar definitivamente essa dicotomia (Cruz, 2007) e abrir caminho à criação de uma realidade de pessoas integralmente felizes. Para tal deverá dedicar-se a prevenir o risco e a exclusão, ao mesmo tempo que promove o crescimento pessoal e treina para a resiliência e para o desabrochar de um conjunto de virtudes.

I – REVISÃO DA LITERATURA

Fenómenos e conceitos do enquadramento sociocultural

Independentemente do contexto e posicionamento económicos de um país, as nações industrializadas da actualidade estão sujeitas a «fortes pressões para a competitividade económica» (Gennari & Albuquerque, 2011), com impactos directo e indirecto na economia e organização social. Pobreza e precarização emergem como duas das consequências nefastas.

Portugal não é excepção. Na sombra de uma profunda crise económica, política e social, «a globalização manifesta-se sobretudo sob o enfoque da competição económica, que tende a subordinar as políticas públicas a lógicas orçamentais» (Gennari & Albuquerque, 2011). As consequências são semelhantes: fenómenos de desestruturação e inversão social, com o desemprego generalizado a assumir-se como fenómeno de destaque.

As implicações de um processo de globalização inconsequente – ou de prioridades pervertidas – passam obrigatoriamente por reconfigurações nos estatutos de trabalho e de trabalhador, no centro de uma «cada vez mais difícil conciliação entre social e económico» (Gennari & Albuquerque, 2011).

Temos indivíduos instruídos, formados e informados, criativos e criadores, autónomos, capazes e capacitados, cultural, artística e interaccionalmente ávidos e exigentes: potencial humano castrado e contido pela escassez de potencial económico-financeiro, de uma economia quase exclusivamente orientada para o último.

Nova pobreza

{do valor humano ao valor comercial, ao valor comercial do potencial humano}

O conceito de *nova pobreza* é um conceito recente, com apenas algumas décadas, e que procura ilustrar a realidade da existência dos cidadãos sem posição na estrutura social ou reconhecimento público, e considerados não úteis por não tomarem parte (temporária ou definitivamente) no processo produtivo. No contexto actual encontram representação em categorias tão heterogéneas quanto «jovens à procura do primeiro emprego», «desempregados de longa duração», «famílias sobreendividadas» ou os designados «*working poor*»⁵ (Wanderley, 2001 *In* Gennari & Albuquerque, 2011). À luz da actual estrutura sociolaboral, os "novos pobres" são «todos aqueles cujas expectativas, processos e pressupostos de relação com os mercados de trabalho e de consumo se encontram colocados em causa, ou estão de tal forma fragilizados que não asseguram um sentido de pertença e de participação, essencial à plena fruição de cidadania e integração social.» (Gennari & Albuquerque, 2011). Na mesma linha de pensamento de Graham Room (1990), citado pelos anteriores, por consequência de um estatuto de invisibilidade que se instala, estas pessoas vêm-se impossibilitadas de uma concretização plena dos seus direitos civis e políticos, mas sobretudo, dos

⁵ Segundo o Gabinete de Estatísticas Laborais (US Bureau of Labour Statistics), «*working poor* are defined as people who spend 27 weeks or more in a year “in the labor force” either working or looking for work but whose incomes still fall below the poverty level.»

direitos económicos, sociais e culturais de cidadania, que lhes assistem como fundamentais.

Projectos de vida hipotecados – precarização

O colectivo de alterações organizacionais em todos os âmbitos da estruturação/edificação do país, tem vindo a promover «formas de trabalho precário [que não são já] esporádicas e periféricas, mas estratégicas e centrais na lógica de dominação capitalista actual» (Leite, 2009, *cit. In* Gennari & Albuquerque, 2011, p.69), e constitutivas da própria produção capitalista.

A precarização é um fenómeno multidimensional que afecta a sociedade transversalmente, revelando-se tão laboral quanto social. Duas dimensões que agem como perfeitos simbioses, exponenciando-se mutuamente e produzindo «condições de vida (...) cada vez mais aleatórias e heterogéneas» (Gennari & Albuquerque, 2011, p.58).

Actualmente, a construção de um "escudo" assente, por exemplo, no nível educacional ou na experiência profissional, não é suficiente para garantir a imunidade a situações de vulnerabilidade imprevistas. É possível reforçar esse escudo, mas mantém-se um sentimento generalizado de que o flagelo do desemprego, apesar de afectar diferencialmente grupos populacionais distintos, é realmente estrutural e por isso, em face de determinadas circunstâncias, aparentemente inelutável.

A somar a diversidade de vivências do desemprego à multiplicação de formatos pouco dignificantes de subemprego e ainda à presença de uma economia marcadamente informal, encontramos-nos perante uma fatia da população portuguesa demasiado significativa a suportar o peso de uma variedade de «(...) forma[s] de precarização e de neutralização da segurança essencial à formulação de um projecto de vida estruturado.» (Gennari & Albuquerque, 2011, p.60)

Reconfigurações do emprego e da força de trabalho

Formal e informal, normativo e atípico, coexistem no mercado de trabalho como constituintes do sistema político-económico vigente. Muitas destas formas atípicas ou informais que o trabalho assume, e que há umas décadas seriam marginais ou excepcionais, representam hoje uma via alternativa válida de sobrevivência «para populações vulneráveis e/ou afastadas do trabalho assalariado» (Gennari & Albuquerque, 2011), onde se insere inequivocamente a população desempregada. Distanciando-se da formalização encontram algum conforto e suprimento (desafogo), porém, inadvertidamente, oferecem reforço à disseminação e enraizamento da precariedade não só laboral, mas de vida, da qual eles mesmos se procuravam distanciar.

Como observado por Gennari & Albuquerque (2011, p.57) «nas últimas décadas têm ocorrido mutações significativas nas configurações da força de trabalho (...), destacando-se duas tendências: a polarização entre trabalho qualificado e não qualificado (Sklair, 1991; Reich, 2011; Estanque, 2005); e a progressão do trabalhador qualificado para o trabalhador complexo».

No contexto desta mesma configuração polarizam-se, de modo correspondente, dois estatutos socioprofissionais: um, de maior vulnerabilidade, no polo do trabalhador não qualificado, e o outro – uma elite emergente – representado pelo trabalhador complexo. Os primeiros, enquanto categoria populacional, com acesso limitado à informação capaz de providenciar apreensão e compreensão do mundo, e mobilidade social. Os últimos, representantes de uma categoria «qualificada e adaptável, que se move à escala global e que domina as competências e os fluxos informativos reticulares passíveis de preservar a sua operacionalidade e poder» (Gennari & Albuquerque, 2011).

Renovação das identidades laboral e vocacional

O paradigma das trajectórias profissionais sofre alterações a cada segundo: ao invés de expectável e assente em investimentos a longo prazo, vai-se organizando agora – face ao carácter de permanente e rápida mutabilidade dos contextos laborais (que é de resto característica estrutural das sociedades actuais e do mundo globalizado) –, «em torno de projectos a curto prazo». Os contextos actuais tornam-se quase todos efémeros porque dinâmicos e complexos (ao invés de claros, simples, lineares e duradouros (Ferreira, Freitas, Costa, & Santos, 2010, p.644).

O indivíduo que propõe adaptar-se a tais imposições deve ser multicapacitado, dominar a arte da plasticidade, e demonstrar-se energeticamente disponível para um percurso de constante renovação e actualização socioprofissionais – e para que tal seja sentido com autenticidade – de renovações pessoais. Será a vida simples condição do passado, tal como asseguram Porfeli e Vondracek (2009, *cit. In* Ferreira et al., 2010)?

É neste cenário que o conceito de carreira fica afeto, também ele, a uma gradual reestruturação, perdendo os habituais contornos de linearidade, estabilidade e efectividade. Uma nova identidade laboral (e vocacional) está na forja e prevê uma multiplicidade de pertenças laborais, num processo auto-dirigido de permanentes ponderações e decisões, e impulsionado por objectivos e valores individuais (Ferreira et al., 2010). Por extensão, o seu planeamento e construção também sofrem mutações (que poderão passar, por exemplo, pela diversificação e/ou pela especialização ou “expertise”).

Cada carreira é hoje, mais do que nunca, um percurso, em grande parte, singular. Do mesmo modo, cada experiência de desemprego se apresenta como um fenómeno «qualitativamente diferenciado» (Santos et al., 2010, p.36).

A partir dos estudos da Comissão Nacional do Rendimento Mínimo (2002), Gennari e Albuquerque (2011) assinalam de entre as causas individuais da longa duração dos períodos de desemprego, as reduzidas condições de empregabilidade dos trabalhadores portugueses e a presença de expectativas dissonantes. Se em tempos, as escolhas vocacionais podiam, com alguma segurança, preceder a procura de emprego ou o ingresso efectivo no mundo laboral, as condições actuais determinam, na maioria dos casos, que as «oportunidades [quer de entrar quer] de reentrar no mercado de trabalho não correspondem (...) às expectativas» (Santos et al., 2010) ou aos percursos de

carreira imaginados. É necessário reajustar expectativas datadas à realidade sociolaboral corrente, mas esse é um processo que pode muito bem oferecer resistências, porque se faz acompanhar de um relevante sentimento de injustiça social e até de incompetência, inadaptação ou obsolescência. A atualização pessoal não é de todo pacífica e consiste, antes de mais, num processo de reconciliação com o *self*, processo que pode e deve ser trabalhado com os profissionais da área.

Admitindo-se que uma participação e inclusão laborais satisfatórias e a estruturação pessoal e social saudável de qualquer indivíduo, são na realidade, indissociáveis, algumas das palavras-chave para o sucesso na era pós-industrial poderão ser: adaptabilidade, resistência, dinamismo, energia, investimento e risco; um cenário de grande exigência. O trabalhador complexo domina essa postura.

Num processo de desenvolvimento caracterizado pela descontinuidade, cada percurso vocacional parece, hoje, ter de encontrar a sua estrutura na oscilação «entre períodos de emprego, (...) subemprego, desemprego ou formação» (Ferreira et al., 2010, p.647)

Empregabilidade – domínio diferencial de competências, distribuição desigual de oportunidades?

Perante a firmação de sociedades cada vez mais mercantilizadas em todos os seus sectores, novas identidades de trabalho e de trabalhador expandem-se. Da necessidade de aparecimento de um conceito que traduzisse essa realidade acabou por, naturalmente, migrar para o campo da intervenção profissional a noção de *empregabilidade*; aplicada já não apenas aos mercados, mas agora também às empresas e até aos indivíduos.

A sua definição bifurca-se em dois ângulos: o que as empresas podem oferecer ao trabalhador, e o que o trabalhador pode oferecer às empresas.

O primeiro relaciona-se com a oferta objectiva (de postos de trabalho) e a capacitação relativa (do trabalhador), face à oferta. Nessa óptica, quanto maior a empregabilidade, maior a possibilidade de mobilidade na carreira, e de reforço da autoconfiança (Pearce & Randel, 2004, *cit. In* Ferreira et al., 2010); do ponto de vista das empresas a retribuição/recompensa é o próprio trabalho enquanto «desafio e oportunidade de desenvolvimento» (Iles, Fortees, & Tinline, 1996 *cit. In* Ferreira et al., 2010).

O segundo relaciona-se com as mais-valias oferecidas pelo trabalhador: o valor acrescentado do indivíduo como capital humano. Assenta numa visão economicista do mesmo como capital de investimento, e diz respeito, essencialmente, ao imperativo de possuir habilidades, qualificações, e competências favoráveis à *autopromoção* e *manutenção* de um emprego (Romaniuk & Snart, 2000 *cit. In* Ferreira et al., 2010).

Ambas dizem respeito à capacidade de conseguir (e manter) um emprego, em função do melhor ajustamento das competências e recursos individuais às exigências da nova organização laboral emergente.

No contexto da globalização impõem-se «novos espaços sociais», espaços geradores de oportunidades para alguns, e de fragmentação para outros, já que a sua acessibilidade fica «condicionad[a] pela disponibilidade

de recursos materiais, tecnológicos e organizativos», recursos «desigualmente repartid[os] pelos grupos sociais, regiões e países» (Ianni, 1997, *cit. In* Hespanha, 2002)

Quem são neste contexto altamente competitivo e tenso, os indivíduos ou grupos capazes de beneficiar com o advento desses novos espaços sociais? Aqueles capazes de se expandir numa lógica de produtividade e de se apresentarem ao mundo enquanto capital de investimento.

Como explica Therborn (1999, *cit. In* Hespanha, 2002) os privilegiados serão «os indivíduos, classes ou sectores mais produtivos; quem se mostre capaz de aumentar as oportunidades através da extensão dos mercados, (...) de utilizar [eficazmente] as instituições e as medidas de política, e quem disponha de mais amplas competências no domínio dos conhecimentos e da comunicação». Serão estes os indivíduos que no século XXI se apresentam com maior potencial de empregabilidade, abreviadamente definida como a «condição de ser empregável» (Rueda, Martins, & Campos, 2004 *cit. In* Ferreira et al., 2010)

Exposto o carácter diferencial de disponibilidade e distribuição das oportunidades sociais (profissionais e laborais), o modelo do capital financeiro e dos mercados globais surge como um modelo de contradições internas, que fragmenta e desqualifica, tanto quanto produz e “moderniza”.

Nesta luta, Portugal está a ficar na “cauda” da cadeia produtiva, com os seus trabalhadores a sofrerem as consequências, nem sempre imediatamente perceptíveis, da flexibilização dos mercados laborais: o agravamento do desemprego formal e a escalada da insegurança laboral (para nomear apenas dois). Saem afectadas a «qualidade e a quantidade da oferta global de emprego» (Hespanha, 2002). Esta lógica dos conglomerados «enquanto selecciona, reduz, qualifica – e, portanto, *exclui* – no topo (...) [e] *inclui* na base (...)» (Dupas, 1999 *cit. In* Hespanha, 2002); o topo é só para alguns, a base é para todos os outros.

O risco como imperativo estrutural – e atitude para a sobrevivência

Começa a tornar-se corrente assumir que a *autonomia* e a *auto-afirmação* se constituem como um dos principais caminhos para a realização pessoal – principalmente nos países com maior riqueza nacional – num processo já referido que pode designar-se de *individualização social*. Se em sociedades menos abastadas e/ou menos modernizadas os valores do «dinheiro, trabalho, poder, amor ou crença religiosa» ((Hespanha, 2002) podem ainda funcionar como importantes instrumentos de coesão social, nas sociedades hoje globalizadas – em que a incerteza está sempre presente e o *risco* é um imperativo de sobrevivência (Sennet, 2001, *cit. In* Hespanha, 2002) – os indivíduos passam obrigatoriamente a «produtores activos das suas vidas» (Hespanha, 2002), numa sociedade que coloca o essencial da responsabilidade de sucesso (e de insucesso) nas mãos de cada um. Os riscos (como as crises) condensam energia geradora, por vezes, de oportunidades, noutras, de impasses (Pais, 2010); aí reside o segredo da sua valorização.

Nesta “selva” os antigos normativos (como os valores sociais tradicionais) oferecem conforto, mas não segurança ou crescimento: «não

funcionando mais as soluções herdadas do passado para enfrentar os novos problemas, os indivíduos têm de procurar novas soluções cujos efeitos não conhecem» (Hespanha, 2002). Estando a sociedade portuguesa no limbo em matéria de intensidade dos processos de mudança associados à globalização – tendo essa coragem – pode estar também num lugar de privilégio para encontrar soluções equilibradas que se oponham ao imobilismo social e desbloqueiem novos formatos de mobilidade. Sabe-se como «nas actuais economias capitalistas contemporâneas a assunção activa do risco constitui um elemento central do dinamismo económico e da inovação social» (Hespanha, 2002), contudo, o carácter de risco associado a grande parte das decisões da vida pessoal pode ser esmagador e imobilizante, ou ainda fruto de pesadas frustrações; é no entanto a resposta sentida como necessária quando se afigura decisivo acompanhar as incessantes mutações quer no enquadramento laboral, quer na construção do território vocacional. Nesse enquadramento tanto os indivíduos como os espaços menos “funcionais” tendem a ficar pelo caminho, criando cada vez mais marcadas clivagens ou «segmentações» sociais (Hespanha, 2002).

Em termos interventivos que oportunidades despontam? Guiar e apoiar os indivíduos no referido processo de tomada de controlo das suas vidas (ou «gestão da vida») que passe pelo aproveitamento das potencialidades de uma cidadania cooperativa, solidária e democrática, e não pela sua corrosão. Capacitar para as crescentes exigências de dinamismo e promover a sua validação e aceitação enquanto via de realização pessoal e profissional, sem, no entanto, ignorar a importância do funcionamento sistémico da estrutura de valores de cada um e o seu enraizamento na personalidade.

Imobilismo social e expectativas interrompidas

Não é demais reafirmar que o desemprego que se vive hoje não é característico de países pobres nem de pessoas pobres, de algum tipo de classe social, função laboral ou atitude pessoal. Atinge indiscriminadamente, não obstante a existência de categorias sociodemográficas manifestamente mais vulneráveis, nesta ou em qualquer conjuntura económica. «O desemprego aumenta a par do incremento do trabalho precário, condicionando, de forma negativa, as vivências concretas de largas centenas de pessoas, com perfis e trajectória de vida diferenciados.» (Gennari & Albuquerque, 2011).

A sequência de continuados "ajustamentos" no mercado de trabalho, em conjunto com os abruptos cortes salariais e nos fundos de compensação social, tem gerado a ocorrência de «inversões [inesperadas] nos percursos de integração socioeconómica» (Gennari & Albuquerque, 2011). A dura trajectória de mobilidade social ascendente que vinha a ser trilhada desde gerações anteriores de pais e avós, e que a integração laboral assegurava, foi comprometida: o pleno emprego afinal era um mito e a mobilidade geracional ascendente cessou.

O sentimento de injustiça, mas também de impotência face à estagnação ou à desclassificação social instala-se e é pesado. Entre os mais jovens, porque dedicaram tempo e recursos a um futuro que lhes seria garantido pelas habilitações académicas. Entre os mais maduros, porque

aguardavam uma natural progressão de carreira a desembocar numa garantida reforma, com a tranquilidade de quem teria tido o mérito de transportar os filhos em melhor berço. Em comum: expectativas interrompidas e um sentimento ingrato e imobilizador de retrocesso, e mais grave ainda, a percepção de inexistência de um plano alternativo.

A sociedade civil está a consciencializar-se do carácter ilegítimo das desigualdades instaladas e da ruptura de expectativas. Desafio ao país: «a reconstrução de um sentido de justiça social e de reconhecimento» alternativo às lógicas da eficiência, eficácia e produtividade exclusivamente económicas, capaz de providenciar a reconquista de um bem-estar funcional e duradouro (Gennari & Albuquerque, 2011).

Significados e funções do trabalho

Significados sociais e pessoais

A par das inúmeras mudanças socioculturais, constantes reconfigurações do mundo do trabalho enquadram a história do seu papel na vida dos homens. Na sua forma de ocupação remunerada, o trabalho não está, segundo Creed, Muller e Machin (2000, *cit. In Conroy, 2010*) formalmente reconhecido como «universalmente positivo». Pode envolver sentimentos ambivalentes de obrigação e escolha, ou de custos e benefícios (Warr, 1987, *cit. In Conroy, 2010*). Com o advento da sociedade pós-industrial, assente na inovação tecnológica, tornou-se finalmente central garantir a qualidade de vida e de trabalho, com esse último estreitamente ligado ao prestígio social e à possibilidade de «ascender na escala social», de romper com a pressão determinista da origem e da pertença sociais. É desta mudança que nasce o “mito” do pleno emprego e da mobilidade vertical (ascendente) a acompanhar o avanço das gerações. Porém, após a crise petrolífera dos anos setenta, um rol de profissões e ocupações cai na rápida obsolescência, perdendo o seu lugar como opções laborais. Novas profissões se instalam prementes pelo que a *competência profissional* adquire uma relevância nunca antes sentida face à constante necessidade de actualização pessoal e laboral; a competência profissional deve ser um «bem em permanente aquisição» (Gonçalves & Coimbra, 2007), mais ainda numa organização socio-laboral assumidamente dependente do conhecimento e da inovação.

A partir da década de oitenta regista-se uma tendência para a derrogação da «ética do trabalho» – *a crença de que o trabalho constitui uma obrigação social ou uma necessidade económica* –, e a sua substituição gradual pela perspectiva do trabalho como oportunidade de expressão e de realização pessoal (Peiró, Prieto, & Roe, 1996; & Weaver, 1997, *cit. In Santos, 2007*); como «*modo de vida*». O desenvolvimento das qualidades humanas e a noção de continuidade do crescimento começam a tomar forma. A par, ocorre também um declínio da importância do valor material (que, no entanto, continua a encontrar marcada expressão em Portugal, pelo menos até à década de noventa) (Rodrigues, 1995, *cit. In Santos, 2007*) em detrimento do valor imaterial. A estagnação entre trabalho e prazer tende a desvanecer e a fractura entre trabalho e vida começa definitivamente a desaparecer. Assim se abriu o caminho para o aparecimento de conceitos como o de bem-estar e de

satisfação no trabalho, e da relevância do seu bom ajustamento aos interesses pessoais. Em contrapartida a actual tendência para a precarização e para o descomprometimento dos vínculos laborais gera «forte instabilidade pessoal e social» (Gonçalves & Coimbra, 2007, p.413). Os tradicionais instrumentos de coesão social ou «cimentos da sociedade» foram sendo postos em causa e com eles a manutenção dessa coesão, e consequentemente, também a coerência dos *selfs* e das narrativas individuais. Os autores desenham um futuro próximo em que o trabalho, o estudo e o tempo livre estarão integrados numa tríade de actividades humanas essenciais, ajudando a atribuir, por essa via, novos sentidos às existências; será a educação para o enriquecimento pela «introspecção, criatividade e convivência» (De Masi, 2000, *cit. In* Gonçalves & Coimbra, 2007).

Vivemos, sem dúvida, um «tempo de viragem do mundo do trabalho – mas ainda sem rumo nem orientação – (...)», encurralados à espera da «mítica terceira via», que todos buscam, mas poucos admitem desejar ou ousam procurar. O trabalho foi «imagem de marca» (Gonçalves & Coimbra, 2007) da sociedade industrial ocidental, e essa postura ideológica permanece enraizada até aos dias de hoje, embora vivamos uma suposta era dos valores do conhecimento, da informação e da inovação.

Neste contexto relativamente recente ressaltam dois posicionamentos sociais coexistentes, perante o trabalho, porém, aparentemente conflitantes. O primeiro encaixa numa lógica de continuidade das perspectivas economicistas: o trabalho remunerado é uma actividade insubstituível em valor e em significado para o ser humano, e todos os que se encontrem destituídos de um estatuto profissional (desempregados, reformados ou subsidiários, ...) estão expostos à exclusão uma vez que «a sociedade ocidental, sociedade do trabalho, define-se e constrói sentidos para a vida na relação com o trabalho» (Gonçalves & Coimbra, 2007, p.418). Se o emprego é muitas vezes uma «medida do valor pessoal», estar desempregado é ser progressivamente «destituído de valor» (Rifkin, 1996, *cit. In* Gonçalves & Coimbra, 2007, p.413); deste modo o trabalho impõe-se como um bem a estimar. Nesta perspectiva estar desempregado é estar socialmente condenado à dependência e à exclusão.

A visão alternativa insiste na hipótese de o trabalho, tal como se apresenta, representar um esforço e frequentemente um desprazer, e por isso não passar de uma obrigação, afirmando o seu significado principalmente pelo seu valor de assistência à sobrevivência. A organização social vigente «faz depender» do exercício de actividades (nem sempre agradáveis) que oficializa como trabalho, porém, os sistemas de organização do trabalho praticados já não respondem à tipologia nem das necessidades humanas, nem das actuais necessidades de oferta e de procura (Gonçalves & Coimbra, 2007). Na dependência do trabalho (e da sua retribuição monetária) ficam direitos fundamentais à sobrevivência, mas, também, à autonomia, ao convívio, ao lazer, à descendência, enfim, a todo o conjunto de investimentos pessoais, estreitando-se também o leque de escolhas, quando este falha. Na dependência desses investimentos ficam igualmente o modo de vida, a coerência do *self*, a

auto-estima, o bem-estar em geral e a avaliação que cada um pode fazer da sua vida.

Partilho veementemente a visão de Gonçalves e Coimbra (2007) quando estes afirmam que «a relação e a dimensão interpessoal [são] os ingredientes imprescindíveis da viabilização dos projectos pessoal e social». O trabalho proporciona sim «acesso à sociabilidade, à utilidade social e à integração psicossocial», mas não detém a exclusividade dessas funções.

É preciso refrear um pouco a lógica de «exaltação do trabalho» como dever e via produtiva, assim como de enaltecimento pessoal e social pelo investimento profissional, para aplacar a gravidade das consequências psicológicas da “era” do desemprego (enquanto fruto da reconversão da sociedade de produção na sociedade da tecnologia).

Talvez a “terceira via” não implique a exclusão ou a libertação do trabalho perante as restantes actividades da vida, ou das mesmas perante o trabalho, mas uma fusão de ambas pela promoção de empregos de qualidade assentes em novos valores (por exemplo, de cooperação, responsabilidade social, ou colaboração criativa), e a educação para a equidade de ambições e a generalização de vidas de qualidade. Campos (1989, *cit. In* Gonçalves & Coimbra, 2007) fala de «integração do papel profissional nos outros papéis da existência humana», não lado a lado, mas unificados.

Vários trabalhadores já se sentem a viver essa realidade e por isso se lhes tornou tão penoso perder o emprego, já que poderão ter perdido não só o vínculo social como o trilho da realização pessoal.

Hoje, mais do que nunca, se reforça a percepção do valor do trabalho e se relembram os seus benefícios “originais”. Tal como refere Schnapper (1998) «se hoje devemos repensar o estatuto do trabalho, devemos fazê-lo sem negligenciar este elo original, que continua a ser fundamental, entre o trabalho produtivo e a cidadania» (*cit. In* Gennari & Albuquerque, 2011, p.56). O trabalho, qualquer que seja o seu formato, confere acesso à prática ou usufruto de direitos e deveres de cidadania e é por via do trabalho que, por primazia, o indivíduo se torna cidadão. Ser cidadão é conquistar existência social, cívica, comunitária e política, e por isso, reforçar a essência e facilitar a felicidade.

Funções – custos e benefícios

O contributo pessoal para o mundo laboral cria um elo relacional entre indivíduo e sociedade (Hayes & Nutman, 1981, *cit. In* Conroy, 2010), dá suporte e estrutura ao seu projecto de participação social e política (Santos et al., 2010), e garante-lhe um «lugar reconhecido na sociedade» (Jahoda, 1981); condiciona as vivências individuais e as formas de participação social e, por isso, inevitavelmente, os estilos de vida possíveis (Santos, 2007). Sob determinadas condições, tem o potencial de satisfazer *necessidades económicas* (produzindo um estatuto e um modo de vida), *necessidades sociais* (relacionamentos fora do contexto familiar; construção e sedimentação de uma rede), e *necessidades psicológicas* (afectivas e de manutenção de uma coerência pessoal). Segundo Jahoda (1982, *cit. In* Conroy, 2010), uma actividade assalariada responde tanto melhor às necessidades psicológicas

individuais quantas mais as funções latentes⁶ que cumpra e às quais produz acesso. De entre as referidas funções, a autora destaca a significância da estruturação temporal. Mas o trabalho não estrutura apenas o tempo, parece estruturar toda a relação com o meio, já que estabelece uma base ou “canal” de interacção de cada um com o seu contexto, atribuindo sentido a essas ligações. Determina como o indivíduo se apresenta perante o mesmo, como se define e como é identificado, o que se espera dele e o que ele mesmo prevê concretizar. Quando se perde um emprego, rompe-se essa estrutura, independentemente da avaliação que o indivíduo fazia dela. Por essa mesma razão, Whelan et al. (1991, *cit. In Conroy, 2010*) destacam sobretudo os benefícios desse vínculo social que o trabalho produz, e não tanto a sua qualidade de ser ou não agradável/ prazeroso. É também «no âmbito profissional que muitos adultos experienciam um sentido de valorização pessoal e de estatuto social (...)» (Steers & Porter, 1991, *cit. In Santos, 2007*, p.116).

Para Blustein (2006, *cit. In Fernandes, 2012*) é claramente um meio de sobrevivência, essencial ao estabelecimento da ligação (elo) social, mas também para exercício de poder e controlo, e sobretudo de autodeterminação, pois fornece uma base para o estabelecimento e alcance de objectivos pessoais realistas (Platt, 1984, *cit. In Conroy, 2010*), essenciais a uma saúde mental positiva.

Warr, em 1987 (*cit. In Conroy, 2010*), publica a designada *Vitamin Theory*, na qual inclui um conjunto de nove benefícios ou “vitaminas” cuja acessibilidade reforçaria a saúde mental. Para além das utilidades mais óbvias: disponibilidade de dinheiro e oportunidade de controlo ou de utilização de habilidades e competências, Warr dá relevo a funções menos perceptíveis ou imediatas que se podem retirar do trabalho, como a possibilidade de usufruir de objectivos externamente gerados, o facto de proporcionar variedade (social, de estímulos e de tarefas) e clareza (na percepção e interacção) ambiental, bem como segurança física, dimensão muitas vezes negligenciada, porém, extremamente relevante, principalmente nos limiares de transição entre meios sociais.

O trabalho possui sempre um valor (ou valores) sociais e um valor pessoal (subjectivo), brevemente revistos. A avaliação da satisfação com um emprego em particular «depende do grau de concordância entre o que o indivíduo procura no trabalho e o que realmente obtém» (Santos, 2007, p.128), entre a expectativa e a realização e, portanto, do quanto as funções por ele cumpridas são sentidas como benefícios.

Pessoalmente, destaco num trabalho assalariado as suas qualidades de promotor de *autonomia* e de inclusão, e de construtor de *identidade(s)*; não menos importante o seu papel na pavimentação do cruzamento essencial entre as vias de *realização* pessoal e profissional.

⁶ Funções adicionadas por Jahoda na *Teoria da Privação Psicológica* (e Material) (em Conroy, 2010, p.8; e Dooley e Prause, 2004, p.33). Nomeiam-se: estruturação temporal; contactos sociais; propósito e participação social; estatuto e identidade; regulação da actividade.

Procura activa de emprego e formação contínua

A intensidade com que é sentida a perda de um emprego pode, em parte, depender do acesso a fontes alternativas de bem-estar psicossocial (Dooley & Prause, 2004), quer pelo envolvimento em actividades de substituição, quer pelo acesso a rendimentos alternativos. Estes actuam em compensação das funções antes assumidas pelo trabalho e atenuam a percepção de privação. Alguns autores argumentam que a própria actividade de procura de emprego pode ser vista nesse sentido como uma actividade de substituição (Hayes & Nutman, 1981, *cit. In* Chahad & Chahad, 2005); do mesmo modo que o regresso a actividades formativas (Creed, Hicks, & Machin, *cit. In* Conroy, 2010), quer na continuidade da área de formação, quer de requalificação, (resposta adaptativa bastante comum). Não obstante a possibilidade de a procura activa agir igualmente como fonte de frustração (Tumolo & Tumolo, 2004, *cit. In* Conroy, 2010): proporcionalmente à extensão do desemprego, ao esforço despendido, e à falta de informação retroactiva em relação às suas “prestações” nessa mesma actividade (nomeadamente em entrevista de trabalho); no conjunto podem afectar a sua percepção de empregabilidade e de controlo, produzindo inseguranças. Fernandes (2012) explica como o envolvimento activo na procura de emprego pode ser desgastante e desencorajador, com mais prejuízo do que benefício à saúde mental, quando é fonte de reiteradas frustrações e de stress permanente.

Benefícios do (re)emprego

Os benefícios de um novo emprego dependem do balanço que se faz entre a qualidade do emprego perdido e a do emprego encontrado. É preciso lembrar que nem todas as situações de desemprego derivam da perda de um emprego adequado, e que por isso, nem sempre a relação custos/benefícios na transição para o desemprego favorece a avaliação da situação passada. Um emprego inadequado pode limitar-se a cumprir funções providenciais não acrescentando bem-estar psicossocial. Muitos concordam, existe uma variedade de cenários laborais pobres em virtudes e benefícios, e contrários às necessidades individuais, que se tornam tão ou mais lesivos do que alguns contextos de desemprego (Dooley & Prause, 2004; Fryer, 1986, Warr, 1987, *In* Dooley & Prause, 2004; Wanberg et al., 2001). Reencontrar um emprego deve resultar de um esforço dedicado, mas ponderado.

O tempo de desemprego, se acompanhado das devidas protecções sociais ou de outras fontes alternativas de subsistência, pode providenciar uma moratória, que muitos aproveitarão produtivamente para repensar todo o percurso e se reposicionarem. A indisponibilidade de tais fontes pode aumentar a sensação de urgência em reencontrar trabalho e, portanto, funcionar como um “incentivo”, porém, forçar a flexibilização das ambições para níveis desajustados e inadequados, diminuindo a selectividade (Wanberg et al., 2001), e comprometendo assim a qualidade do futuro emprego. A rapidez nem sempre vem acompanhada de vantagem e de respeito pelas expectativas e pelas legítimas necessidades individuais; condição essencial para a reposição, por via do trabalho, da satisfação e do bem-estar, e para o aumento progressivo da qualidade de vida.

Afinal, em que condições o reemprego se revela benéfico? No termo de comparação, transições para empregos de qualidade inferior não parecem trazer incremento significativo à saúde mental deteriorada, após um período de desemprego (Song, 1999, *cit. In* Wanberg et al., 2001).

Intervenções na área da procura de emprego devem dedicar-se ao desenvolvimento da auto-eficácia, quer em termos de métodos, quer de competências que possam apresentar contributos na pesquisa por um novo emprego, e deverão auxiliar os indivíduos a encontrar um equilíbrio entre a rapidez do reemprego e a garantia da sua qualidade.

O trabalho como fonte de uma identidade positiva

...O impacto do desemprego (vida: jogo de identidades)

A construção e manutenção da identidade individual é indissociável do processo de socialização, e o trabalho é uma fonte permanente de contactos e de relacionamentos interpessoais (Chahad e Chahad, 2005), onde o indivíduo leva a jogo todo o seu potencial. A ruptura do vínculo laboral comporta alterações na forma como o indivíduo se vê socialmente representado, na percepção de estatuto (e com ele de directrizes partilhadas), de autoconhecimento e de domínio sobre si e consequentemente sobre o mundo. A alteração nas crenças pessoais de controlo permite supor que o desemprego dificulta a «afirmação da sua auto-imagem» (Chahad & Chahad, 2005, p.185) pois provoca ruptura para com o cenário onde a mesma, em boa parte, decorria; é sentido como «perda do poder de decisão» (Kelvin & Jarret, 1985; Tumolo & Tumolo, 2004, *cit. In* Conroy, 2010) sobre o seu curso de vida e, portanto, de diminuição da agência pessoal e interpessoal. Quanto maior o carácter de dependência de cada situação particular, menor a auto-afirmação e estima.

O papel profissional possui elevada valorização sociocultural e por isso pode ocupar um lugar de relevo na construção de uma identidade social e pessoal positiva. Hayes e Nutman (1981, *cit. In* Conroy, 2010) advogam que, numa actualidade em que o sentido de identidade se tem tornado, como já vimos, progressivamente mais difuso e múltiplo, o trabalho acaba por oferecer uma base identitária segura, em face de outras parcelas identitárias mais fugazes, daí a sua importância não desvanecer. Quanto maior a centralidade de um papel (como o de trabalhador), maior a probabilidade de um desenrolar com as consequências negativas acima apontadas a revelarem-se mais debilitantes e castradoras (Hayes & Nutman, 1981, *cit. In* Chahad & Chahad, 2005).

O trabalho é ainda um dos mais importantes organizadores das relações entre os grupos sociais e da definição do indivíduo enquanto participante dessa dinâmica. Para Fagin e Little (1984, *cit. In* Conroy, 2010) não só define as pessoas em termos de estatuto, como determina o processo de influências, estabelece hierarquias e estimula contactos em rede, daí derivando um sentido de segurança, reconhecimento, pertença e compreensão. Um indivíduo desempregado é subjectivamente um indivíduo excluído de um grupo com valor social positivo (Hayes & Nutman, 1981, *cit. In* Conroy, 2010), o dos indivíduos laboral (e por isso socialmente) activos e visíveis.

...O potencial de «cura» social e o papel do trabalho enquanto cenário de relacionamentos e redes

Os indivíduos definem-se a si mesmos em termos sociais assim como pessoais, e organizam os seus contextos de acordo com um sentido partilhado de identificação social para com um conjunto de grupos sociais, normativos e não normativos; o enquadramento social do *self* parece possuir um valor adaptativo fundamental, quer em termos socio-emocionais quer cognitivos, determinando o bom funcionamento social, mas também pessoal (Turner & Oakes, 1997, *cit. In* Jetten, Haslam, & Haslam, 2012). Essa adesão subjectiva sustenta a forma como o indivíduo se autodefine e auxilia na construção de uma identidade diversificada. A autocategorização nasce assim das interações sociais e define os moldes da participação social individual, num processo que é recíproco. De forma mais clara, autodefinimo-nos e agimos por via das relações sociais em que nos envolvemos. A forma como nos categorizamos perante um grupo (em termos de adesão ou pertença), a representação mental que fazemos dele, e o sentido de identificação com ele partilhado, providenciam e estruturam o autoconceito, e fornecem um referencial para uma leitura compreensiva do mundo que nos rodeia, dos contextos em que nos vemos enredados e ainda um “modelo” de acção perante acontecimentos de vida «chave», esperados ou inesperados (Jetten et al., 2012, p.10). A adesão a determinadas identidades sociais ou autocategorizações, como aliás já foi exposto, tem implicações diferenciadas na percepção de saúde e do todo o conjunto de eventos de vida, e no bem-estar individual: ser um adulto emergente de uma geração-sanduíche, um estudante-trabalhador, um desempregado, ou o portador de uma doença, determina as especificidades das interações sociais. Estas, por sua vez, ajudam a providenciar um sentido de continuidade do *self*, essencial a um ajustamento positivo, em especial, na sequência de acontecimentos de vida intensamente stressantes ou fonte de mudança profunda (Gracey & Ownsworth, 2012, *cit. In* Jetten et al., 2012). A “continuidade” do *self* (o contrário da sua desintegração ou desfragmentação) é garantida na relação e pelo envolvimento social, dependendo dos retroactivos mútuos. No processo de reconstrução pessoal, a capacidade de manter intacta uma parte do autoconceito é essencial ao bem-estar mental, e os outros seres sociais são um contributo determinante.

A interacção social comporta um vasto rol de benefícios pessoais que se estendem muito para além do referido. Redes sociais mais alargadas e níveis superiores de participação social estão relacionados a uma saúde melhorada. O oposto impacta negativamente «no bem-estar, na saúde e nas taxas de mortalidade, provindas de todas as causas de morte» (Sani, 2012, p.22). Como referem Jetten e colaboradores citando Holt-Lunstad, Smith e Layton (2010, p.4), «o efeito [das relações sociais] é comparável a deixar de fumar, excede o da obesidade, pressão arterial alta, e inactividade física».

O desemprego desenrola-se frequentemente numa potencial redução das oportunidades para interacção e envolvimento social. O isolamento social como «privação de contacto humano», tem sido abordado como um «grave perigo para a saúde (*major health hazard*)», podendo acarretar

vulnerabilidade psicológica aumentada e impactar profundamente na resiliência pessoal (Jetten et al., 2012). Cultivar câmbios sociais surge como uma necessidade básica, e nutrir relações sociais positivas resulta num dos mais fortes protectores contra complicações emocionais e físicas, comparado a um estado de “imunização” amplo, daí a ênfase no seu potencial de “cura”. Quais são em síntese os benefícios mais salientes da integração em redes sociais positivas? Ela possibilita a construção de um *self* positivo e coeso através do desenvolvimento de identidades sociais positivas, ao mesmo tempo que responde à natureza humana preenchendo a sua necessidade gregária. Com a identificação social estimulam-se o sentido de solidariedade, o sentido de comunidade e o suporte social (Jetten et al., 2012); o sentido de pertença e de propósito pessoal e partilhado (Durkheim, sem data, *cit. In Sani, 2012*); o direito de individualização e de auto-afirmação (Deschamps, 1982, *cit. In Valentim, 2008*); uma protecção contra formas de exclusão, discriminação ou estigma; diminui a percepção de stress e consequentemente a expressão dos seus efeitos (Thoits, 1986; & Uchino et al., 1996, *cit. In Sani, 2012*); promove-se a cooperação e trocas de informação, altamente contributivas para o desenvolvimento pessoal, e para os processos de influência social mútua (Turner, 1991, *cit. In Jetten et al., 2012*); mas a interacção social ainda providencia entretenimento, gozo (Sani, 2012), e convivência – sociabilidade.

Nas questões relacionadas com a perda de emprego destaca-se o valor do suporte social. De um sentido de identidade partilhada mais forte deverão derivar o aumento da qualidade e da intensidade do suporte disponível (Jetten et al., 2012), e ainda um «sentido de “voz” e de força colectiva» (Clare, Rowlands, & Quin, *cit. In Sani, 2012, p.31*). Para ser eficaz, o suporte deve provir de pessoas ou grupos relevantes e significativos, com os quais o indivíduo se identifica positivamente e dos quais deriva o seu sentido de *self*. As relações sociais assim enquadradas fornecem um insubstituível quadro normativo que orienta a leitura e organização do mundo social, facilitando as próprias interacções.

Não é demais realçar que um dos principais efeitos positivos do suporte social diz respeito, em grande medida, à gestão eficaz do stress, (a designada função de amortecimento (*buffering*) do impacto do stress) (Rosengren et al., 1993, *cit. In Sani, 2012*), prevenindo que «acontecimentos potencialmente negativos sejam interpretados como altamente stressantes» (Thoits, 1986; & Uchino et al., 1996, *cit. In Sani, 2012, p.26*). Verifica-se uma “partilha” subjectiva do peso dos elementos stressores com todo o grupo, apenas por pertencer-lhe (Jetten et al., 2012), e em determinadas situações um importante apoio ou reforço em termos morais (Kellezi, Reicher, & Cassidy, 2009, *cit. In Sani, 2012*).

De forma geral, uma gestão positiva das relações interpessoais é uma importante garantia de integração social, participação e *networking*, e suporte, principalmente entre grupos e indivíduos socialmente mais vulneráveis. Promove o bom ajustamento, *coping* adaptativo e resiliência, e protege contra o stress e as vulnerabilidades psicoemocionais, e por isso contribui para uma saúde positiva, maior bem-estar e qualidade de vida objectiva, protegendo o *self*.

O sentido de si constrói-se de identidades imbricadas, e uma identidade é uma reprodução social de sentidos subjectivos internalizados, que se materializa em pertenças e papéis sociais, as quais por sua vez norteiam a participação e o envolvimento sociais. O sentido do *self* emana dessa diversidade e da capacidade para jogar essas identidades sem que colidam ou se contradigam. Ter um emprego constrói e reforça o sentido de identidade social e de coerência individual pelas suas funções acima revistas e significativo contributo das mesmas para o bem-estar. Quando um indivíduo perde um emprego, a identidade laboral que ajuda a definir o *eu* sofre desfragmentação e, com ela, enfraquece-se muitas vezes a “cola” que integra as restantes identidades, arriscando-se a nociva perda do sentido de continuidade do *self*. Hayes e Nutman (1981) falam em falência do mecanismo de manutenção da integridade da auto-imagem, se o sentido subjectivo de si decorre significativamente do sentido subjectivo de pertença a um grupo do qual se exclui (*cit. In Conroy, 2010*). Contudo, ela pode produzir igualmente uma oportunidade de reposicionamento de si para consigo e de si para com os outros. O indivíduo deve procurar reconstruir o sentido subjectivo de si reponderando a relevância de cada dimensão identitária (e consequentemente dos grupos sociais onde elas se evidenciam), para um novo posicionamento social e cultural. As relações sociais permitem-lhe preservar algum sentido de continuidade e de auto-identificação. As redes sociais são, deste ponto de vista, um dos recursos mais eficazes para o empoderamento e a reconstrução pessoais, fornecendo um referencial. Reajustar positivamente após uma situação desestruturante é reconciliar a pessoa consigo mesma, e implica reforçar, explorar, e recriar identidades: reconstruir o *self* e as dinâmicas identitárias e recuperar o sentido de si, e de si no mundo. O trabalho assume neste âmbito um papel preponderante como veículo identitário e de integração. A atribuição de sentido a outros projectos para lá do laboral surge como uma estratégia francamente apontada na literatura recente, auxiliar do bom reajustamento.

A nossa auto-representação social combina inevitavelmente múltiplas pertenças grupais ou categorias sociais do *self* (St. Claire & Clucas, 2012). A forma como a saliência psicológica ou subjectiva de cada uma dessas categorias interage para formar a imagem de cada *self* determina a postura social de cada indivíduo e as interpretações que constrói de si e do seu contexto cultural. Desvendar essa combinatória de significados e da sua relevância pessoal permite aceder de forma mais fiel ao mundo interno de cada um. Estes estudos reforçam a importância de abordar os indivíduos tendo em consideração processos identitários e auto e hétero definições identitárias, bem como a globalidade do contexto social (e suas determinações culturais), para uma melhor apreensão do *self* social implícito.

Novas representações do trabalho e do emprego

O trabalho continua a afirmar-se como a fonte nuclear de actividade e de rendimentos, e por isso essencial para acesso à subsistência individual e familiar, tendendo a preencher uma parcela crescente do nosso tempo. Mas um emprego, tal como foi revisto, providencia uma gama muito mais vasta de

benefícios sociais e pessoais, pelo que tende a ocupar uma posição de centralidade no rol de papéis assumidos por cada cidadão. É frequentemente em torno dele que gravitam todos os outros papéis e em função do mesmo que gerimos todo um conjunto de decisões, das quotidianas às com implicações a longo prazo. Quanto maior a centralidade do trabalho no universo individual, maior a percepção de perda perante o desemprego, e mais profundo o impacto no bem-estar. Estudos sobre diferenças de género como o de Kulik (2000, *cit. In Chahad & Chahad, 2005*) corroboram isso mesmo; «não é o género sexual em si que interfere no impacto psicológico, mas sim a importância que o papel profissional assume na vida do indivíduo».

É certo que em diferentes momentos da vida, diferentes papéis e tarefas assumem maior relevância e tomam um lugar de destaque (por exemplo: o de progenitor), porém, o papel de trabalhador mantém-se constante; está presente em quase todo o curso de vida: ou estamos em preparação para ele, ou a desempenhá-lo, ou a integrá-lo, num balanço de reformado enquanto “ex” algo no inactivo.

Sem dúvida «uma carreira profissional consolidada facilitará uma melhor integração do trabalho com a família» (Pais, 2010, p.29), e é exactamente essa interdependência de papéis sociais no contexto das novas configurações e cenários de mercado, que justifica a necessidade de o indivíduo reposicionar o trabalho e o seu valor no seio do sistema de papéis que o definem, talvez pavimentando-se o caminho para uma nova «ética de trabalho» (Savickas, 2000, *cit. In Santos et al., 2010*). Esta acabaria por sustentar socio-politicamente a descentralização do papel de trabalhador e a sua substituição por uma lógica de convergência de papéis sociais (que, na prática, já ocorre, mas não possui verdadeira funcionalidade) e de distribuição de valor pela multiplicidade de papéis assumidos ao longo da vida, em função dos contextos.

Mas o que é actualmente uma carreira «consolidada»? Talvez o conceito de “carreira sem fronteiras” responda, hoje, melhor, às dinâmicas da integração laboral ao longo do curso da vida. Perante um presente em que se revela praticamente inevitável a mudança de emprego(s), assim as representações de sucesso e de insucesso profissional sofreram, também, as suas mutações. Hoje, vai-se ultrapassando um estigma, ainda recente, em que diversidade de empregos tinha conotação social de insucesso, substituindo-o pela noção subjectiva de sucesso na mudança (Castro & Pego, 1999, 2000, *cit. In Fernandes, 2012*).

Porque os papéis sociais (hoje mais do que nunca) se cruzam e interinfluenciam, é preciso actualizar conhecimentos que permitam captar a dinâmica das actuais reciprocidades entre o trabalho e a vida, na sua diversidade de domínios.

Novas representações do desemprego – transição vocacional e de vida

A saliência de novas formas de trabalho (do pleno emprego ao “mau” emprego), e a prevalência do desemprego formal, contribuem para estimular novas abordagens ao desemprego enquanto fenómeno quer social quer individual. Actualmente, este apresenta-se como um fenómeno “normal”

(porque normativo) da vida profissional e do desenvolvimento psicossocial do indivíduo (Cascino & Le Blanc, 1993, *cit. In.* Santos et al., 2010), mas será já integrado como tal? Na verdade, face à sua representação contemporânea como uma realidade colectiva (na cultura em questão), o desemprego aparece como um fenómeno inelutável e conjuntural. Por agora, os efeitos desta nova representação passam pelo atenuar do sentimento de *vergonha*, noutros tempos bastante acentuado (tempos em que o desemprego era um fenómeno pontual/excepcional). Mas daí até ser sentido como uma oportunidade de reestruturação sociopessoal ou aceite como uma comum transição vocacional: *emprego-desemprego*, *desemprego-emprego*, ou mesmo *emprego-emprego*⁷, ainda o percurso é incipiente.

Qualquer acontecimento de vida sentido como de transição ou mudança desenvolvimental pode desenovelar-se num período privilegiado de (re)avaliação e (re)ajustamento individual, bem ou menos bem-sucedido.

Quando essa é normativa e, portanto, expectável facilita a mobilização dos recursos necessários às mudanças implicadas no decurso desse processo de transição. Se é introduzida inesperadamente e/ou indesejada (mesmo que normativa), está sujeita à resistência e a dificuldades de adaptação. Seria o caso, por exemplo, de um estudante que se vê abruptamente impedido de continuar os estudos, de um luto imposto perante uma doença súbita, ou de uma situação de desemprego involuntária (acompanhada ou não de desclassificação social).

O desemprego é, regra geral, representado na investigação como uma «experiência essencialmente negativa e com [um sem número de] efeitos adversos» (Santos et al., 2010), mas serão as dinâmicas do desemprego sempre pautadas exclusivamente por constrangimentos e adversidades? É percebido como mudança ou apenas como deterioração; será um processo inquestionável de perdas inerentes ou a sua vivência tem a capacidade de transmutar perdas em mudanças, aligeirando o árduo trabalho de transição?

Para delimitar o *significado* de uma transição (Schlossberg, 1981, *cit. In.* Santos et al., 2010) é preciso averiguar o seu *tipo* (se voluntária ou involuntária; normativa ou inesperada), o seu *contexto* (a relação da pessoa com a transição), e o seu *impacto* (nos relacionamentos, rotinas e papéis).

O sucesso do ajustamento a uma transição emprego-desemprego dependerá então de um balanço positivo entre os *deficits* provocados pela situação de transição e a percepção da disponibilidade de recursos de compensação. Dito de outra forma: da presença percebida de recursos emocionais, pessoais, sociais e financeiros, juntamente com a análise do contexto ambiental pré e pós transição (envolvência), do sentido de competência, e do bem-estar e saúde globais.

⁷ Segundo Fernandes, 2012, p.502, encontramos-nos a viver um cenário de novas transições vocacionais e de vida que incluem ou, tudo aponta, num futuro próximo, virão a incluir, a nívelação e normalização de uma variedade de passagens: *trabalho-trabalho*, *trabalho-desemprego*, *desemprego-trabalho* – como já o fazemos, por exemplo, com a vivência das transições *escola-trabalho* – num contínuo vaivém de ajustamentos ocupacionais.

No conjunto destas dimensões encaixam-se inúmeras variáveis que concorrem para a percepção do impacto global do desemprego. Para uma ideia mais fiel das transformações exigidas a cada indivíduo no seu contexto, é preciso «acompanhar o cliente em todos os seus planos de vida» (Santos et al., 2001), no seio dos grupos que integra e do sistema de papéis que o definem. A vivência de um processo de desemprego possui um impacto com efeito disseminador e, portanto, consequências variadíssimas, porque se propaga a partir da vasta combinatória de redes construídas em torno de cada indivíduo, tocando todos os seus elementos.

Gerações de fronteira e tempos de vida

O curso de vida representa em termos sociais «uma sequência estruturada de diferentes fases e transições de vida» (Pais, 2010), às quais se associam marcadores de passagem específicos: normatividades sociais afectas a cada geração demográfica que apontam caminhos pré-estabelecidos de integração social, nos vários domínios da vida, e ao longo do seu curso. As categorias etárias e geracionais, apesar de construções simbólicas continuam a apresentar grande valor referencial. Também enquanto construções, as fronteiras simbólicas entre as fases de vida permanecem, embora se revistam de crescente “elasticidade” e fluidez, cultural, histórica e contextual. É precisamente no contexto do reconhecível «esbatimento das fronteiras» entre gerações que nasce o conceito sociológico de *gerações de fronteira* ou *gerações-sanduiche* (Pais, 2001, cit. In Pais, 2010), reforçado pelo visível prolongamento das fases de vida que antecedem a adultez.

A juventude, enquanto categoria etária instituiu-se como uma «geração de referência», e os seus «capitais culturais» aparecem altamente (sobre)valorizados. Contudo, nos tempos vividos, a consumação de um adulto emergente em adulto efectivo fica frequentemente em suspenso, com direito à passagem por uma “ensanduichada” jovem adultez com pouco de modelo ideal; etapa que surge como um estatuto intermédio de semiautonomia ou semi-independência, resultado de «trajectórias de vida (...) indeterminadas» (Pais, 2010). «Um dos traços que mais caracterizam a actual condição juvenil é [precisamente] a situação de impasse vivida por muitos jovens em relação ao futuro» (Pais, 2010).

Apesar do cenário, Machado Pais (2010) confirma que, entre os jovens europeus de hoje, as normas etárias vigoram ainda enquanto padrões, assim como a valorização dos marcadores de passagem socialmente traçados e pessoalmente idealizados; «embora as trajectórias de vida sejam [definitivamente] singulares elas inscrevem-se em regularidades».

Apesar de caminhar para uma realidade social na qual ganha realce a *individualização* das construções biográficas, esta *geração de fronteira* (artifício adaptativo ou não) valoriza – salvaguardadas as motivações individuais – a inserção profissional e a consolidação de uma identidade ocupacional, a autonomia residencial e financeira, o projecto familiar (na conjugalidade e na parentalidade), o bem-estar social e a qualidade de vida. Os jovens sentem-se e são representados como adultos quando consomem uma primeira experiência laboral, a saída de casa dos pais, se comprometem

em coabitação ou casamento, e com o nascimento dos filhos – os marcadores tradicionais. Porém, introduzidas na equação variáveis como a instabilidade sociolaboral, o desemprego ou a insegurança laboral, vêem os seus projectos truncados ou adiados, e esforçam-se por efectivar uma identidade pessoal e social consentânea com um sentido positivo de si e das suas vidas. Conseguir-lo pode revelar-se uma resiliente operação de “patchworking”, nível avançado.

Motivação: metas e objectivos pessoais

A definição de metas pessoais tem consequências para o bem-estar dos indivíduos e para a forma como estes se avaliam e às suas vidas (Nurmi & Salmela-Aro, 2006).

A base da teoria motivacional ensina-nos que estabelecemos objectivos e traçamos metas para satisfazermos necessidades internas. A motivação posiciona-se entre os mecanismos mais importantes por meio dos quais as pessoas definem a direcção dos seus cursos de vida e seleccionam os seus contextos de participação (Nurmi, 1993, *cit. In* Nurmi & Salmela-Aro, 2006). É um sistema hierárquico de satisfação de necessidades⁸, por via da definição de metas pessoais e do desenho de projectos de vida, e do empreendimento em todos os subpassos que esse caminho implica.

O conjunto da investigação na área converge no sentido da mesma premissa: se os objectivos e metas imprimem direcção e sentido a cada percurso desenvolvimental, eles só produzem bem-estar sob determinadas condições. Traçar metas concretas, realistas e pessoalmente relevantes, e ao mesmo tempo envolver-se e investir nelas, pode mesmo definir, na prática, a boa direcção e o resultado positivo das conquistas pessoais. A investigação confirma os benefícios de se estabelecer objectivos compatíveis com as necessidades pessoais, a situação, e o contexto de existência – por exemplo, no quadro dos estádios e transições de vida –, bem como a importância da percepção de apoio por parte dos outros significativos (Nurmi & Salmela-Aro, 2006, com base nos autores por eles citados)

Uma das formas negativamente mais impactantes do desemprego passa precisamente pela disrupção do sistema motivacional: através do abalar das metas e objectivos pessoais e das crenças de auto-eficácia, auto-regulação e autocontrolo, acerca dos mesmos. O desemprego interfere com a prossecução das metas pessoais avaliadas como significativas e mina o optimismo perante as expectativas de sucesso. Porque bloqueia o progresso das metas e atrasa a concretização dos projectos ou empreendimentos pessoais, diminui a percepção de controlo e de sucesso, e aumenta as manifestações de stress e os sintomas depressivos. Acaba, nitidamente, por afectar o nível de investimento e o envolvimento nesses mesmos objectivos, em última instância, colocando em causa o bem-estar individual. Os objectivos perseguidos devem ainda ser congruentes com os objectivos valorizados (em função das necessidades e vontades pessoais) de forma a produzir bem-estar.

⁸ Carver & Scheier, 1990; Nuttin, 1984; Sheldon & Emmons, 1995, *cit. In* Nurmi & Salmela-Aro, 2006, p.185.

Continuamente, de forma a melhor se adaptarem a mudanças ambientais que os envolvem, os indivíduos reconstróem ou ajustam os seus objectivos para os compatibilizarem com as «exigências-chave de uma [determinada] situação de vida» (Nurmi & Salmela-Aro, 2006, tradução livre) e desse modo conseguem um incremento no seu bem-estar. É o caso, por exemplo, dos jovens formados a aguardarem uma primeira oportunidade para ingressar no mercado laboral: para aqueles que permanecem desempregados por mais de um ano e meio após a conclusão do curso, verifica-se um aumento nos objectivos relacionados com a educação ou com o *self*, como forma de lidarem com as limitações impostas pela sua situação de vida, readaptando-se (Nurmi & Salmela-Aro, 2002, *cit. in* Nurmi & Salmela-Aro, 2006; tradução livre). «Uma das principais funções da motivação consiste no ajustamento ou compatibilização dos objectivos de maneira a otimizar as possibilidades de lidar eficazmente com o contexto de vida em questão. Indivíduos que apresentam problemas em proceder a tais ajustamentos e que são incapazes ou se mostram indisponíveis para modificar objectivos anteriormente estabelecidos, podem terminar por se sentirem infelizes» (Nurmi & Salmela-Aro, 2006, tradução livre).

Quando eventos de vida obrigam a uma reconstrução pessoal essa implica frequentemente uma revisão de objectivos, percursos e estratégias. Um processo de autoquestionamento, muitas vezes ditado por restrições e frustrações, como pode ser o de desemprego, exige ajustamentos nos objectivos e metas pessoais que podem fazer-se passando pela «separação face a objectivos prévios», «comprometimento para com novos», ou mesmo «alterações na ordem de prioridade dos mesmos» (Nurmi & Salmela-Aro, 2006), por forma a aproveitar ou criar oportunidades.

Os objectivos traçam um trajecto decisivo para a felicidade.

São tão poderosos que, se bem estabelecidos, podem imprimir um sentido optimista à vida ou, se mal ajustados, detêm o potencial de reduzir o bem-estar e mesmo de determinar o sentido da construção das trajectórias de vida: positivas ou negativas, felizes e preenchidas ou infelizes e frustradas.

No confronto com decisões de vida (grandes ou pequenas) operam essencialmente dois mecanismos motivacionais – de *selecção* e de *ajustamento* – que ajudam a moldar e a explicar a construção de objectivos ao longo do curso de vida. A sua preponderância flutuará consoante os contextos de vida se apresentem como restritivos ou como geradores de oportunidades (Heckhausen, 1999, *cit. in* Nurmi & Salmela-Aro, 2006). Perante oportunidades a *selecção* será o mecanismo predominante utilizado na pesquisa de objectivos que vão de encontro às necessidades (já que uma variedade de opções se apresenta para análise e escolha); quando a vida traz constrangimentos, insucessos ou mudanças profundas, a reacção preferencial será baseada em processos de *ajustamento* (ou transformação) dos objectivos prévios, em novos mais exequíveis, com base na avaliação e confronto com os recursos ambientais e pessoais disponíveis⁹.

⁹ Um mecanismo análogo constitui a base desta teoria (Rothbaum, Weiz, & Snyder, 1982; Heckhausen & Schultz, 1995, *cit. in* Dooley & Prause, 2004): sempre que possível as pessoas procuram mudar o contexto para que se ajuste às suas necessidades

O desemprego representa inquestionavelmente um fenómeno de muitos e persistentes obstáculos e, no contexto corrente, de escassez de oportunidades. Nesta linha de pensamento, as reacções esperadas seriam baseadas no ajustamento.

Como visto, o processo de estabelecimento e selecção de metas pessoais não é de todo arbitrário encontrando-se, por exemplo, intimamente ligado aos contextos, mas também às fases de vida e, portanto, mutável consoante o painel de padrões etários normativos; sofre alterações no contexto do desenvolvimento ao longo do curso de vida, e evolui a par das mudanças que o afectam, moldam, bifurcam, e direccionam.

Grupos etários parecem ser comparáveis em termos de metas pessoais. De acordo com Nurmi e Salmela-Aro (2006, 2007) a investigação sugere que as diferenças entre elas reflectem uma combinação de influências entre «tarefas desenvolvimentais, oportunidades, e transições nos papéis de vida, típicas de uma fase etária particular». Nurmi (1992, *cit. In* Nurmi & Salmela-Aro, 2006) especifica como objectivos representativos do grupo etário dos 25 aos 34 anos, o *focus* em questões *familiares, interpessoais* e do *self* [no sentido da valorização identitária de papéis que resultem numa expansão pessoal, e na conquista e reforço definitivos da autonomia]. Segundo o mesmo autor, todos os grupos etários demonstram uma importante saliência dos objectivos ocupacionais (de trabalho e carreira) e de propriedade. Também a saúde figura entre as preocupações dos jovens adultos a partir dos trinta anos (Salmela-Aro, Aunola, & Nurmi, 2007).

No enquadramento da teoria do desenvolvimento motivacional ao longo do curso de vida, os indivíduos deverão ser mais felizes (experimentando maior bem-estar) sempre que lhes seja facilitada a concretização de objectivos esperados e normativos, que caracterizam e reflectem a tarefa desenvolvimental em resolução. Por outro lado, em termos de categorias, os valores e objectivos *auto-focados*, os de *identidade*, assim como os objectivos *abstractos*, aparecem frequentemente ligados a níveis mais reduzidos de bem-estar e de satisfação com a vida, em geral (Salmela-Aro, Pennanen, & Nurmi, 2001; Cross & Markus, 1991, *cit. In* Nurmi & Salmela-Aro, 2006), e a afecto negativo e consequências cognitivas negativas, em particular (Ingram, 1990; Nolen-Hoeksema, Parker, & Larsen, 1994; Sedikides, 1992, *cit. In* Nurmi & Salmela-Aro, 2006). Objectivos autocentrados do tipo existencial podem culminar em pensamentos ruminativos, e, assim como os valores auto-focados do tipo hedonista ou de questionamento identitário são, no seu conjunto, ineficazes em providenciar formas práticas, activas e concretas de resolver problemas, tomar decisões, formular estratégias ou «lidar com desafios e barreiras» (Nurmi & Salmela-Aro, 2006), que facilitem a aproximação a metas específicas, pessoal e/ou socialmente avaliadas como essenciais.

Em situações (como a despoletada pelo desemprego) em que os indivíduos se vejam privados de investir em objectivos relacionais,

(controlo primário); na impossibilidade de exercer controlo primário modificariam as suas cognições ou autoconceitos para melhor se ajustarem ao contexto (controlo secundário).

ocupacionais ou familiares, característicos da fase de vida retratada na investigação – *podendo mesmo posicionar-se numa espécie de “vazio” identitário, decorrente da perda, indefinição ou redefinição de papéis sociais* – podem redireccionar-se para objectivos de cariz mais ego ou autocentrado ou de pesquisa ou exploração identitária, indicados na investigação como não particularmente conducentes a bem-estar, ou até responsáveis pela sua minoração.

A produção de bem-estar com base no estabelecimento positivo de metas e objectivos poderá tão simplesmente começar por uma maior liberdade pessoal na sua construção. As metas, apesar do seu carácter autodirigido, acabam sempre confinadas por imperativos socioculturais e geracionais. O carácter partilhado das mesmas pode ser tão positivo quanto nocivo (se implicar uma prisão ideológica): reforça, por exemplo, o sentido de pertença social e dá significado à sua participação; promove laços entre perseguidores da mesma meta e a estruturação de redes de apoio conducentes à sustentação do seu desenvolvimento bem-sucedido; no fundo canaliza a motivação individual em cada estágio particular (Nurmi & Salmela-Aro, 2006). Não se pretendendo nunca remover os indivíduos à colectividade, importa talvez desambiguar perante esses e as sociedades, que partilhar metas globais não impõe a partilha de objectivos, planos ou projectos particulares. As vias para a satisfação de necessidades são percursos pessoais e os indivíduos devem sentir que lhes é permitido o respeito pelos seus próprios *timings* de vida. É vital ter guias desenvolvimentais, e as sociedades humanas serão mais funcionais porque partilham alguns desses guias, contudo, a adaptabilidade e a variabilidade individuais serão a chave da sua boa continuidade e crescimento positivo. «What works makes you happy» (Nurmi & Salmela-Aro, 2006).

Independentemente do impacto de factores contextuais que fogem ao controlo de cada um e por vezes da sociedade em geral, as metas e objectivos pessoais ajudam a estabelecer uma base para o comportamento (Nurmi, 1991, *cit. In* Salmela-Aro, Aunola, & Nurmi, 2007) em cada circunstância, contribuindo para dar forma a uma identidade pessoal coerente (Salmela-Aro, Aunola, & Nurmi, 2007): um dos principais requisitos para a realização e bem-estar pessoal – a integridade existencial.

DESEMPREGO E SAÚDE

Sociedades sãs, indivíduos sãos – custos sociais do desemprego

Estudos recentes levados a cabo no contexto da *European Social Survey* (uma operação de “recenseamento” de atitudes sociais na Europa), sugerem que «a evolução das atitudes perante a vida ao longo do ciclo vital está fortemente dependente do contexto nacional específico» (Nata & Menezes, in Pais e Ferreira, 2010)

Pegando num índice global, o PIB, produto interno bruto de um país, verifica-se a influência do mesmo sobre a qualidade do seu capital social. Este, por sua vez constrói-se de dimensões tão importantes como a confiança nas instituições, a confiança interpessoal e a interajuda/associativismo (Duarte &

Lopes, *In Pais & Ferreira*, 2010). Como país que se posiciona entre os de PIB mais modesto, Portugal surge carecido de capital social. Estando o primeiro entrelaçado à capacidade produtiva de um país e dos seus trabalhadores, pode dizer-se que os indivíduos com maior potencial produtivo e aqueles que gozem de situações de vida financeiramente, profissionalmente, e de inserção familiar, mais estáveis e profícuas (Pais, *In Pais & Ferreira*, 2010), são os que experimentam maior percepção de segurança e de confiança, e que por isso deverão exibir maior bem-estar. Não é ao acaso que os níveis mais baixos de confiança nas instituições sociais (das políticas às familiares), e no que elas representam e efectivam, são apresentados por entre os indivíduos desempregados ou aqueles em ruptura conjugal (Duarte & Lopes, *In Pais e Ferreira*, 2010), factor com prováveis implicações na coesão social em geral e na discriminação social em particular. Baixos níveis de confiança social geram níveis baixos de confiança pessoal (autoconfiança), de envolvimento cívico e de produtividade.

O ambiente socioeconómico vivido por uma sociedade num determinado período contribui, por um processo de contágio (Jahoda et al., 1971; Turner, 1995, *cit. In Dooley & Prause*, 2004), para a indução de um clima social que se pode supor, à data, de baixa auto-estima, reduzida percepção de controlo e de auto-eficácia, e mesmo de impotência ou de imobilismo, e por isso de abalada satisfação com a vida. Observava Turner, tal como Dooley e Prause (2004), ser menos negativamente impactante ficar desempregado num clima socioeconómico bom do que mau (objectiva e subjectivamente) (1995, *cit. In Dooley & Prause*, 2004). Para os segundos, o clima económico predominante define a estrutura de oportunidades e determina o risco de instabilidade laboral.

Guerra ou paz, justiça social ou desigualdades, corrupção ou honestidade, economias fortes ou enfraquecidas, determinam o «estado psicológico da força de trabalho» (Chahad & Chahad, 2005), podendo implicar o declínio da sua saúde enquanto entidade essencial à engrenagem social.

«Baixos níveis de capital social, como acontece em Portugal, fragilizam, por outro lado, a confiança em relação ao futuro» (Duarte & Lopes, *In Pais & Ferreira*, 2010) diminuindo o sentimento de segurança e colocando em causa auto-investimentos e o projecto de vida de cada um.

Em suma, pode afirmar-se que países com capital social superior revelam maior satisfação com a vida; inversamente, a sua carência pode determinar o enfraquecimento das redes de suporte e da sua qualidade, enquanto unidade nuclear dos sistemas de apoio interpessoal. Um clima social de confiança (institucional e interpessoal) e de cooperação pode ser um eficaz promotor de participação cívica (política, comunitária e cultural).

Claramente, as consequências do desemprego enquanto fragilidade social, possuem uma «dupla natureza»: individual, mas também societal (Garrity, 1978, *cit. In Fernandes*, R. 2012), como se procurou demonstrar. O desemprego possui, indirectamente, um peso simbólico de desmoralização individual e social, mas também «acarreta custos [concretos] para as nações, porque reduz a capacidade produtiva do país e aumenta os gastos do Estado

com a segurança social e os serviços/respostas sociais necessários para apoiar estes indivíduos» (Fernandes, 2012). O estado psicológico dos desempregados (e dos “mal” empregados) tem influência sobre o estado do mercado laboral, e as condições do mercado laboral sobre o estado psicológico dos primeiros¹⁰.

Atitudes dos portugueses

Segundo a European Social Survey os portugueses praticam uma forte sociabilidade, possivelmente «de raiz familialista» (Pais, *cit. In Pais & Ferreira, 2010*), no entanto, integram uma Europa apenas «medianamente envolvida na comunidade» (Nata & Menezes, *cit. In Pais & Ferreira, 2010*), reflectindo um baixo grau nacional de participação e envolvimento cívicos: político, comunitário, e cultural¹¹ – participação com capacidade preditora de uma maior satisfação com a vida. Muitos portugueses parecem estar fixados à noção de estado-providência como uma “zona de segurança”: constamos, por exemplo, da lista de países que mais responsabilidades atribui a entidades externas – como o Estado. Poderá esta crença relacionar-se com o empoderamento¹² intrapessoal – a agência pessoal, a auto-eficácia ou a percepção de controlo sobre as próprias vidas – no sentido em que muitos portugueses não estarão acostumados a tomar as rédeas da sua construção (ou a acreditar que devem, podem ou são capazes de fazê-lo). Da mesma forma passiva em que não acreditamos ter o dever ou o poder de mudar o mundo, delegando essa responsabilidade noutros externos, estender-se-á a mesma lógica à transformação da sua envolvência: país, comunidade, local de trabalho, dinâmica familiar, etc.

Aparecemos exímios na vertente mais “egoísta” das interacções sociais – a sociabilidade –, contudo, fica clara a urgência de trabalhar, em Portugal, o envolvimento comunitário como via “altruísta” para a Felicidade e para o incremento do capital individual e social.

A magnitude do efeito da variância explicada pelas dimensões da satisfação com a vida por eles revistas, levam Menezes e Nata (2010) a afirmar, simplificando: «os indivíduos com maior confiança nos outros e maior confiança nas instituições que os rodeiam encontram-se mais satisfeitos (...)» e revelam-se mais participativos. A confiança é considerada relevante para a «manutenção de um clima social de cooperação» (Zmerli & Newton, 2008 *cit. In Nata & Menezes, 2010*), e o empoderamento o motor de

¹⁰ Para uma alternativa de compreensão mais aprofundada das inter-relações entre desemprego e subemprego, mercado laboral e organização social, (mediadas pelo processo produtivo), consultar Carolina Chahad e José Paulo Zeetano Chahah, páginas 205, 207 e seguintes.

¹¹ Segundo Putnam (2000, *cit. In Nata e Menezes, 2010*), sociabilidade e envolvimento comunitário (e político) representam duas componentes do envolvimento cívico: a primeira com pretensões de *bonding* (fortalecimento de vínculos interpessoais) e a segunda de *bridging* (orientada para a mudança social).

¹² O empoderamento, recorrendo à definição de Rappaport (1981, 1984), representa «o grau em que os sujeitos, as organizações e as comunidades detêm o poder e o controlo (incluindo a consciência do mesmo) sobre as suas vidas e contextos» (*cit. In Nata e Menezes, 2010*).

envolvimento cívico que o sedimenta; em conjunto, conducentes a maior bem-estar individual e social.

Quanto às diferenças de género, uma das principais conclusões, se posso arriscá-la, é que em algumas das dimensões centrais das atitudes perante a vida (nos domínios pessoal, social e transcendental), homens e mulheres não são significativamente diferentes na faixa etária dos indivíduos entrevistados para a presente análise. Salvaguardado o carácter diferencial das «oportunidades de interacção social» (Vaux, 1988 *cit. In* Nata & Menezes, 2010), em função dos contextos e tarefas de vida (Nata & Menezes, 2010), é de notar, contudo, que no que respeita a *sociabilidade*, nos cruzamos possivelmente com um período de transição, em termos do seu decréscimo (o mais relevante do ciclo vital, até). Sendo que a sociabilidade é em Portugal bastante valorizada enquanto promotora da satisfação com a vida, os sujeitos da investigação poderão estar, concomitantemente à vivência do desemprego, a assimilar esta outra mudança importante nas suas vidas, explicada, por exemplo, pelo comprometimento para com novas áreas de investimento: família e/ou carreira (Nata & Menezes, 2010, p.234). Poderá desse modo colocar-se a hipótese de que contribua para multiplicar o impacto desestabilizador do desemprego (representando mais um stressor).

Os resultados exibidos «reforçam o peso de variáveis de natureza relacional, económica e política na satisfação com a vida» ao longo da mesma e a importância que acrescenta o empoderamento, em particular na sua componente intrapessoal (Nata & Menezes, *In* Pais e Ferreira, 2010).

As sociedades e o poder central são colocados numa posição, mais do que justificada, em que as suas funções devem claramente ultrapassar as de providência, e o seu posicionamento face às questões da saúde e de prevenção da doença: passam a assumir o dever da promoção de vias para a felicidade, preocupando-se com os «níveis de bem-estar de uma nação» (Fernandes, 2012) – como condição concertada para o estabelecimento de uma base segura para o bem-estar individual. Os indivíduos como cidadãos, a seu turno, devem assumir-se como agentes responsáveis pela estruturação e reestruturação, em contexto, dos seus próprios cursos de vida.

Variáveis moderadoras do bem-estar no desemprego

São um conjunto diverso de variáveis que influenciam as dimensões mais salientes do bem-estar subjectivo – emocional, psicológico e social – capazes de impactar na percepção de pertença e no autoconceito, na autonomia, no crescimento e na realização pessoais, na auto-estima, na confiança, na intimidade, na motivação, no sentido e rumo da vida, na percepção de controlo, e na integração social em geral. Cada uma delas pode operar num sistema de trocas mediado por um conjunto de recursos pessoais e situacionais que determina, para cada variável, influências protectoras ou debilitantes, e o potencial para criar e/ou manter vantagens e desvantagens individuais. Numa listagem dos eventos de vida stressantes o desemprego surge como um dos mais exigentes em termos de adaptação e de gestão desses recursos (Holmes & Rahe, 1967, *cit. In* Dooley & Prause, 2004), e um dos principais responsáveis pela exposição a múltiplas formas de exclusão,

fortemente mediadas pela origem social e pelo suporte social (Kieselbach, 2006).

o Redes e contactos sociais

A interacção do indivíduo com as suas redes sociais contribui largamente para o sucesso da reintegração laboral, e a sua qualidade define a capacidade efectiva de apoio no período de incertezas que corresponde ao desemprego (Wanberg, 2001). A interacção social pode, por exemplo, debilitar ou estimular a participação social, consoante as experiências de interacção possíveis se revelem positivas; ou definir uma atitude mais ou menos optimista, mais ou menos proactiva; assertiva ou insegura... Os autores Jetten, Haslam e Haslam (2012) falam mesmo em “cura” social! Isto porque pessoas com mais e melhores laços sociais são, na sua perspectiva, mais saudáveis pois são os «receptores de vários tipos de apoios»: emocional, instrumental e informacional (Jetten et al., 2012, p.25), e ainda estimulam a percepção da disponibilidade desse suporte enquanto recurso em caso de necessidade (Sarason & Sarason, 1986, *cit. In* Jetten et al., 2012), aumentando a percepção de segurança e de sucesso adaptativo e, por isso, estimulando a autodeterminação; são ainda referidas melhorias nos sistemas endócrino e imunitário (Uchino, Caciopo, & Kiecolt-Glaser, 1996, *cit. In* Jetten et al., 2012).

Paradoxalmente, é em momentos como este, em que o indivíduo mais beneficiaria do suporte das suas redes que a qualidade das mesmas pode estar comprometida: «os aspectos stressantes da experiência de desemprego providenciam uma atmosfera inibidora do suporte social» (Atkinson, Liem, & Liem, 1986; Liem & Liem, 1990, *cit. In* Wanberg et al., 2001, p.256, tradução livre), patente, por exemplo, no criticismo do cônjuge, como reacção a uma afectividade negativa mais presente (Vinokur, Price, & Caplen, 1996, *cit. In* Wanberg et al., 2001). Mas a “saúde” das redes, quer em extensão quer em grau de intimidade, possui também a capacidade de aumentar a eficácia do processo de reemprego, já que o “networking” está referenciado como um dos métodos mais produtivos de pesquisa de emprego, associados a maior assertividade e proactividade na procura, cuja eficácia deve, contudo, procurar ser aumentada pela combinação com outros métodos (Wanberg et al., 2001).

O bom funcionamento das redes sociais depende da predisposição e capacidade de suporte dos que o providenciam e, de igual modo, das competências ou habilidades sociais do indivíduo que o recebe. A capacidade de requisitar apoio e de recorrer à rede, e a postura de interacção social do indivíduo desempregado também determinam a resposta de suporte providenciado. A ausência ou “pobreza” das *competências sociais* adequadas pode tornar mais profundo e gravoso o processo de exclusão, uma vez que fomenta o isolamento. Neste caso, pode apontar-se a estimulação das ditas habilidades como um importante recurso com função protectora. Estas habilidades dizem respeito ao reportório de comportamentos sociais (por exemplo, a capacidade de auto-afirmação) que o indivíduo desenvolve, e são duplamente relevantes porque permitem a optimização dos recursos pessoais quanto a comportamentos assertivos, críticos e sociais, facilitadores de um *coping* adequado e resiliente perante dificuldades emergentes (Sarriera, 1998,

cit. In Guiland & Monteiro, 2010), mas também porque amortecem os efeitos negativos comprometedores do bem-estar. Guiland e Monteiro (2010) entendem que o desenvolvimento dessas competências melhora as interações sociais e por isso o desenvolvimento pessoal e profissional (que em muito depende do seu sucesso), proporcionando incremento na qualidade de vida. Segundo o estudo efectuado pelas autoras, quanto maior o índice de habilidades sociais, maior o nível de saúde mental, operacionalizada em termos de bem-estar psicológico através, por exemplo, de índices de auto-estima.

O poder das redes sociais possui ainda uma outra dimensão vital, a de convivência social: quer em termos de lazer e reprodução de afectos positivos, quer como cenário de partilha de estados afectivos internos (positivos ou negativos), lembrando a importância do *feedback* compreensivo por parte de pessoas relevantes ou grupos de identificação.

- o Dinâmicas familiares e conjugalidade

O sentimento de *identificação familiar* descreve a força da percepção que o indivíduo tem da família como um todo e o quanto revê nela a sua própria identidade, investindo-se nela psicologicamente. Um sentimento de identificação à família elevado é essencialmente benéfico, mas os seus efeitos na saúde variam consoante os níveis percebidos de apoio por ela fornecido, e de agência colectiva (o trabalho de resolução conjunta de problemas). A percepção de suporte terá implicações na depressão e a percepção de agência colectiva surtirá efeitos nos níveis de stress (Sani, 2012). A relação familiar e conjugal pode ser fonte de tensões ou de apoio, incomparável em qualidade, por proceder de pessoas tendencialmente significativas. Durante o período de desemprego, o próprio indivíduo pode representar uma sobrecarga para a família ou a família agir como um fardo para ele (financeiramente falando), ao que se adiciona a sobrecarga emocional da ansiedade gerada pelas dificuldades imprimidas à família, e/ou pela pressão das expectativas e juízos familiares sobre o indivíduo que sofre desemprego. O grupo familiar coeso redesenha estratégias de sobrevivência e reformula toda a economia financeira da família para absorver o impacto de um elemento que perde o emprego (Chahad & Chahad, 2005). Quando os casos de desemprego num grupo familiar são múltiplos a situação sofre agravos.

Nos processos de integração social, a família joga um papel ambivalente. Na falta de protecções sociais institucionais, ela substitui-se ao estado nessa providência, reduzindo significativamente o risco de exclusão social pelas vias económica e de protecção contra o isolamento social. Este cenário revela-se particularmente relevante para os países do sul da Europa, uma vez que muitos deles se organizam socialmente em torno da família enquanto elemento nuclear e aglutinador da estrutura e das dinâmicas sociais. No entanto, estas vantagens têm um reverso. Ocorre, à partida uma maior sujeição às limitações da condição social de origem, já que o provedor é a família por ela condicionada. Para além disso, a protecção familiar origina dependência e como consequência retarda o crescimento necessário à completa transição para uma fase adulta, inibindo experiências e tarefas de vida, das quais os indivíduos frequentemente se ressentem (Kieselbach, 2006).

- Estigma do desemprego

Como ficou implícito nos parágrafos anteriores, as interações sociais só são benéficas quando ocorrem entre pessoas significativas e na presença de elementos ou grupos que reproduzem uma imagem positiva de nós mesmos. De acordo com Fabio Sani (2012, p.21) e com base na investigação na área que relaciona identidades com bem-estar e saúde, uma relação social boa, ou com potencial de cura (na linguagem do autor), é aquela que não é nem conflituosa nem ambígua, que não é percebida como um fardo ou com uma energia opressora, e que é baseada na cooperação, confiança e suporte mútuo. Quando o reflexo social do indivíduo no enquadramento sociocultural que lhe é atribuído, não é positivo (porque estigmatizante), as interações podem revelar-se prejudiciais ao invés de benéficas.

O estigma do desemprego derivou de um conceito análogo avançado por Goffman em 1963 (*cit. In* Blau, Petrucci, & McClendon, 2013) e foi recentemente adicionado à literatura sobre o tema como um possível determinante do bem-estar em situações de perda de emprego. Diz respeito à imagem social negativa associada às representações do desemprego, e ao seu reflexo na imagem pessoal e na postura social do indivíduo desempregado (Kulik, 2000, Blau et al., 2013), e inclui, por exemplo os estereótipos de desemprego. Está, como se percebe, intimamente ligado aos significados do trabalho no tempo e no espaço e à sua persistência e reprodução geração após geração. O seu impacto é particularmente pertinente na interação com a percepção de suporte social, pois pode resultar num precipitador do isolamento social e num inibidor do sentimento de pertença. Contribui, desse modo, para a desintegração do autoconceito ou da coerência do *self*. Essa capacidade para manter um sentido de continuidade na representação de si tem sido sugerida como mais um recurso adaptativo interno em situações adversas (Sadeh & Karniol, 2012, Blau et al. 2013).

Contrariamente à relação com a satisfação com a vida, as variáveis demográficas e o capital humano (como definidos por Mckee-Ryan et al., 2005), revelam-se bastante relevantes para as variações do estigma social. Diferentes pertenças sociais impactam diferencialmente na percepção social e pessoal do indivíduo desempregado: ser rico ou pobre, ser branco ou não branco, ser mulher ou homem, jovem ou não jovem, afectam a intensidade do estigma social. Também um processo de procura de emprego mais activo e investido pode determinar o aumento do impacto negativo do estigma social, o que não é de todo contraditório dada a importância do *feedback* das entidades envolvidas no processo com as quais o indivíduo vai interagindo, e que é, nesses casos, recorrentemente negativo.

- Suporte institucional e fontes de rendimento alternativas

O sistema nacional de protecção social, responsável pela atribuição dos subsídios de desemprego, «visa a manutenção dos direitos básicos e a redução dos riscos sociais» (Fernandes, 2012, p.259), afastando as pessoas da informalidade. De forma geral o subsídio de desemprego parece ser hoje reconhecido como tendo um impacto positivo (Centeno & Novo, 2008, *cit. In* Fernandes, 2012) quer no bem-estar do indivíduo quer na adequação das suas respostas e opções de vida, sendo nomeadamente influente na qualidade do

reemprego. A importância dos rendimentos alternativos ultrapassa a função manifesta de substituição das rendas provenientes do emprego que se detinha. Para além de restituir objectivamente alguma autonomia, restitui também algum sentido de controlo. Ele parece ter igualmente uma função importante relacionada com o vínculo psicológico subjectivo ao trabalho, e com a força desse vínculo. A observação de que pode ser mais doloroso perder um emprego formal, ou protegido por lei, do que um tido como informal, reforça essa posição (Guiland & Monteiro, 2010). De todo o modo uma alternativa financeira não consegue suprir todas as necessidades psicológicas e materiais, para isso o indivíduo deve diversificar a sua participação social. O papel, quer dos rendimentos, quer das actividades alternativas, é importante, sobretudo, do ponto de vista da segurança financeira, mas limitado, e não exclusivamente benéfico (Kieselbach, 2006); torna-se necessária a complementaridade de uma variedade de apoios, o envolvimento da comunidade restrita e alargada (Fryer & Fagan, 2003, *cit. In* Fernandes, 2012), e das entidades institucionais e não institucionais. Tal como o papel familiar, também a economia informal possui uma influência ambivalente nos países do sul da Europa. Esta faz parte da estrutura económica e laboral desses países, correspondendo a uma parte substancial da sua economia. Enquanto produz alívio da tensão financeira e expande um pouco o leque de experiências sociais, pode encurralar os indivíduos numa situação mais próxima da marginalização. Quando representa uma subordinação a trabalhos em contextos de qualidade reduzida e pouca ou nenhuma adequação à formação e aspirações do indivíduo, percebido como a única opção disponível, pode diminuir, quase irreversivelmente, «a variedade [e complexidade] de alternativas disponíveis», tornando «progressivamente crónicas» as deficiências socioculturais e económicas (Kieselbach, 2006, p.254).

o Participação social, gestão ocupacional e lazer

Quanto maior o envolvimento social, cívico e cultural, mais protegido contra os efeitos negativos do desemprego está o indivíduo e maior bem-estar exhibe. Como já foi sendo referenciado, o indivíduo sem actividade laboral pode envolver-se em actividades de lazer ou de convívio social, mas também investir em *hobbies*, desportivos ou não, exibir participação associativa ou contribuir em serviços de voluntariado. As actividades formativas quer de requalificação quer de ampliação de conhecimentos são uma das alternativas mais frequentes, bem como o regresso aos estudos formais. Qualquer que seja a combinação de actividades escolhida, ela permite recuperar, por exemplo, alguma estruturação temporo-espacial, sentido de propósito e orientação, objectivos, estimulação e actividade, e envolvimento interpessoal, cruciais para a manutenção da auto-estima e da percepção de crescimento pessoal.

As dinâmicas da participação social são parcialmente delimitadas pelas habilidades sociais e pelo estigma social. Toda a variedade de determinantes do bem-estar está conectada desta forma, e interligada no contexto envolvente de cada indivíduo. Há um efeito em teia de umas sobre as outras, nos mais diversos sentidos, porque as nossas existências são unas.

- Recursos educacionais

Para além das habituais correlações com a probabilidade e velocidade do reemprego, os recursos educacionais, assim como a origem sociocultural e a pertença socioeconómica, suportam diferentes percepções de saúde e de bem-estar¹³, bem como de emprego, desemprego ou desempregado, resultando, portanto, em diferentes leituras da situação pessoal. O estado de saúde subjectivo (ou saúde subjectiva), antes, durante e depois da mudança, é também relevante para a vivência do bem-estar no desemprego, e pode resultar em influências recíprocas.

- Condição financeira

É directamente responsável pelas manifestações de estilo de vida, de prestígio e de posição social, e de qualidade de vida objectiva. Determina indirectamente as características de saúde inclusive na sua dimensão física. Como de resto já foi visto a propósito das funções socio-pessoais do trabalho, a condição financeira compromete directa e indirectamente o bem-estar social, porque restringe as oportunidades de interacção positiva e molda as relações subjectivas com os outros presentes. A relação com o contexto circundante altera-se, fruto também das restrições financeiras, por vezes tomando formas até esse momento desconhecidas do indivíduo. O seu impacto dissemina-se por todas as outras variáveis, imprimindo ajustamentos funcionais e estruturais, que vão desde alterações na gestão da economia familiar a reestruturações alargadas do *self* e do eu.

- Recursos psicológicos e da personalidade (alguns exemplos)

- ...as metas

Como sabemos, metas são resultados ambicionados a prazo, cujo limite da extensão é o fim de cada curso de vida. São motores da acção humana e dos processos de decisão, individualmente determinadas, mas socialmente esboçadas (por via das normas e expectativas). Surgem em três dimensões – cognitiva, afectiva e comportamental –, e analisam-se em vários níveis: ao nível geral e abstracto dos *valores*, ao nível intermédio das *tarefas de vida*, e ao nível restrito e concreto das *preocupações do quotidiano* (Diener & Lucas, 1999). Segundo observações de Nurmi (1994) e Nuttin (1985) (*cit. In Simões et al., 2003*) as aspirações humanas, quando definidas em termos de valores e metas a longo termo, parecem resultar num contributo mais sólido para o bem-estar pessoal do que quando definidas em termos de objectivos a curto termo. Também as metas de cariz mais altruísta ou “transcendentes” (argumentam Schmuck e Sheldon) (2001, *cit. In Simões et al., 2003*) seriam as hierarquicamente mais elevadas – *aquelas que transcendam o eu e promovam o grupo ou a espécie* – e as que melhor garantiriam o bem-estar subjectivo, neste caso não apenas individual, mas de toda a ordem social e cultural.

São características gerais e inter-influenciáveis das metas, o grau de investimento (ou empenho) que o indivíduo lhes devota, a disponibilidade percebida de recursos (ou acessibilidade) para as perseguir, e a avaliação dos progressos na aproximação às mesmas. O grau de ajustamento entre o

¹³ Para melhor aprofundar o conhecimento das relações entre o estatuto socioeconómico e as representações de saúde ler Claire e Clucas (2012).

empenho e a acessibilidade determina o sentido da avaliação do bem-estar, e os progressos selam o resultado.

As metas podem funcionar como poderosos factores de protecção com impacto no bem-estar, se genuinamente relevantes para o indivíduo, e quando compatíveis (ou congruentes) com a motivação pessoal (Simões et al., 2003), num balanço honesto entre esta e as habilidades e recursos disponíveis.

A situação de desemprego pode abalar este mecanismo e pôr em causa esta fórmula para o bem-estar, particularmente quando reproduzida em condições desfavoráveis – em circunstâncias de significativo afunilamento de oportunidades e/ou condicionamento do espectro de recursos. Nesse caso, o elevado investimento numa meta continuamente inacessível pode trazer prejuízo ao bem-estar (Brunstein, 1993, *cit. In* Simões et al., 2003). Também a resistência ao restabelecimento de congruência entre as metas e as novas circunstâncias se revelará por vezes um obstáculo ao bem-estar subjectivo em indivíduos privados de emprego.

... a resiliência

«O nível de stress que os indivíduos experimentam está fortemente relacionado com a sua própria interpretação da realidade, efectuada através das suas percepções individuais e avaliação cognitiva (...)» (Martins & Jesus, 2007). O conceito de resiliência constrói-se sobre este pressuposto de que existe uma gestão dinâmica do envolvimento do indivíduo com o seu meio, e que diferentes indivíduos mobilizam estratégias diversas na face dos desafios, do risco ou da adversidade. Seligman e Csikszentmihalyi (2000, *cit. In* Fernandes, 2010) defendem que a resiliência constitui isso mesmo: «o estudo sobre como os seres humanos prosperam perante a adversidade [e/ou o risco (Leontopoulou, 2013)]», e Grotberg (2003, *cit. In* Martins & Jesus, 2007) acrescenta, a capacidade de «ser transformado por ela»; os comportamentos de resiliência podem dizer-se o objecto geral da Psicologia Positiva. Ao abrigo da perspectiva da psicopatologia desenvolvimental, deve ser entendida como o «desenvolvimento positivo do organismo e dos seus sistemas na face de situações difíceis» (Masten, 2001, *cit. In* Leontopoulou, 2013). Leontopoulou (2013) opta por a operacionalizar, ao mesmo tempo, como a ausência de psicopatologia juntamente com a manifestação de adaptação psicossocial. A *adversidade*, como condição necessária ao desenvolvimento de uma atitude resiliente pode ser conceptualizada como a vivência de dificuldades interpessoais, intrapessoais ou proximais, como exemplo daquelas impostas por fontes significativas de ansiedade e stress, eventos de vida negativos, trauma ou pobreza (Luthar, 2006; Masten et al., 1999; *cit. In* Leontopoulou, 2013).

Já as definições que se centram exclusivamente na compreensão de *características* humanas positivas (como as emoções), correm o risco de não resistir ao teste do tempo (e do espaço geográfico também), pois a representação de “positivo” poderá requerer contínuo ajustamento cronológico, cultural e social (Mollen et al., 2006, *cit. In* Fernandes, 2010). Para além disso, possuir e desenvolver «forças e virtudes positivas» não pode representar superioridade individual, apenas o domínio de forças que produzem vantagens na interacção com o meio, e o desenvolvimento de

características com o virtuosismo de facilitar a orientação para a felicidade e bem-estar pessoal e social. De todo o modo, reconhecer a pertinência dos estudos sobre a resiliência é reconhecer o valor adaptativo das emoções positivas (como o optimismo ou a satisfação), em especial para o desenvolvimento pessoal (Fredrickson, Tugale, Waugh & Larkin, 2003, *cit. In* Martins & Jesus, 2007).

As definições na linha de Seligman e de Leontopoulou parecem-me assim as mais robustas e intemporais, e as menos deterministas, já que não obrigam ao uso de linguagem positiva, apenas de conteúdos ou resultados positivos contextualizados; até porque a resiliência é um processo construtivo idiossincrático e não um resultado ideal.

A qualidade da adaptação psicossocial a uma situação stressante depende da presença e do uso de um conjunto de *recursos* pessoais e ambientais (relacionados com as dinâmicas dos sistemas sociais proximais e distais), num determinado momento e contexto de vida. Esses recursos, quando adequados, podem mediar e moderar o impacto dessa vivência, favorecendo a adaptação positiva, por um lado, e protegendo da mal-adaptação, por outro (Leontopoulou, 2013). Em conjunto determinam a *percepção individual do suporte social*, influenciam a *auto-estima* e o sentido de controlo (ou *percepção de auto-eficácia*): características documentadas como alguns dos mais relevantes factores de protecção, capazes de coibir as influências nocivas de situações desestabilizadoras e de promover a eficácia das respostas positivas. Todas possuem o potencial de estimular comportamentos sociais positivos e de evitar a deterioração da saúde mental. O alcance da sua influência é tal que, em determinadas circunstâncias, permitem prever a probabilidade de um adequado estabelecimento de metas e objectivos, a adequação das decisões acerca da carreira ou o tipo de crenças de auto-eficácia associados à mesma (fortemente influenciados pela qualidade do suporte familiar) (Seidman et al., 1994, *cit. In* Leontopoulou, 2013).

Não é demais sublinhar que na presença de níveis de stress diminutos os recursos não jogam qualquer papel na adaptação (Luthar, 2006, *cit. In* Leontopoulou, 2013), pela que a experiência na primeira pessoa se revela critério essencial.

Adversidade, recursos e adaptação são, no quadro desta abordagem processual, os três interactores indispensáveis à caracterização da resiliência, e expõem o curso do seu desenvolvimento e oscilações: a sua construção surge no confronto com a *adversidade*; os *recursos* tornados relevantes, são activados (apenas) na face da mesma, e com a vivência de eventos de vida negativos e stressantes; a qualidade da *adaptação* à situação de stress desencadeado por tais eventos é analisada à luz de um conjunto de indicadores de saúde positiva e esta é afectada pela capacidade de dar (bom) uso aos recursos disponíveis.

No quadro de uma outra proposta com vários pontos de contacto: o *modelo transaccional da resiliência*, (sistematizado por Kumpfer em 1999, e adaptado por Martins e Jesus, 2007), os processos de resiliência ocorrem quando, perante a introdução de elementos stressores esse indivíduo organiza e mobiliza os seus factores de resiliência interna (ou recursos) activando as

estratégias que lhe estão acessíveis. Stressores são ocorrências que desafiam a homeostase, elevam o risco social e forçam mudanças no envolvimento contextual ou na percepção que o indivíduo tem deste. Dependendo da qualidade e quantidade dos recursos, e da eficácia e adequação das estratégias de *coping*, o processo transaccional pode resultar em adaptações mais ou menos bem-sucedidas. Quanto aos factores de resiliência interna, estes podem contemplar um leque combinado de características cognitivas, emocionais, espirituais, físicas ou comportamentais.

A adaptação resiliente, independentemente da abordagem teórica, depende da disponibilidade de recursos pessoais adequados, apoios apropriados, e feedback ambiental eficaz, por isso constitui uma experiência dinâmica que goza de “plasticidade”. Quer isto dizer que «as experiências precoces e os níveis anteriores de adaptação, não só *não* sentenciam o sujeito a um mau funcionamento adaptativo, como também não inoculam contra problemas futuros» (Martins & Jesus, 2007; *itálicos acrescentados*); novos desafios colocam em reavaliação padrões de acção pré-estabelecidos.

Segundo o modelo transaccional estão previstos vários tipos de resolução (ou reintegração) individual perante a mudança adversa ou stressante, com diferentes níveis de orientação para a resiliência. O que este modelo permite destacar é o facto de que a readaptação pode ser mais do que um processo de recuperação homeostática; pode ser um processo de superação, de «auto-renovação» (Martins & Jesus, 2007, p.90), se houver disponibilidade para ultrapassar a zona de «conforto emocional» (p.90). Transformar risco em oportunidade, derrubar barreiras – incluindo psicológicas: essa sim corresponderia, segundo Kumpfer (1999, *cit. In* Martins & Jesus, 2007), a uma *reintegração resiliente*.

A resiliência não é, importa frisar, uma capacidade inata, mas uma construção dinâmica, e o potencial para a resiliência reside numa combinação de recursos e num processo de atribuição de significados que pode ser trabalhado. Mais ainda: a capacidade para desenvolver comportamentos resilientes parece ser permanente, estendendo-se para lá da maturidade. Sendo que a experiência é o principal factor de estímulo da plasticidade cerebral (e a sua diferenciação extremamente reactiva ao *coping* activo individual) (Martins e Jesus, 2007), só a exposição à experiência multiplica o potencial adaptativo.

Os princípios da equifinalidade¹⁴ e da multifinalidade¹⁵ justificam que não há apenas um caminho desenvolvimental conducente a resoluções quer resilientes quer mal-adaptativas. De certa forma, a aplicação destes princípios aos conhecimentos acerca do funcionamento humano resulta na possível conclusão de que todos, em qualquer momento das nossas vidas, possuímos potencial para a resiliência (ou para a desadaptação). Esta perspectiva sustenta por exemplo a utilidade dos treinos de resiliência, nomeadamente do estímulo ao desenvolvimento de estratégias eficazes. Quatro estratégias que

¹⁴ «Reconhecimento de que uma diversidade de caminhos pode levar ao mesmo resultado»;

¹⁵ «Reconhecimento de que diferentes resultados podem, com probabilidade, evoluir de qualquer ponto de partida», (Martins & Jesus, 2007, p.95).

estabelecem a base para a promoção da resiliência individual são sugeridas por Rutter (1987) e Masten (1994), e descritas em Martins e Jesus (2007): a redução da vulnerabilidade e do risco numa lógica preventiva; a redução da exposição ao stress e à adversidade; a fomentação do incremento dos recursos quer em disponibilidade quer em acessibilidade (derrubando barreiras contextuais e psicológicas); e a identificação e mobilização dos processos protectores.

O desemprego, como fonte social (externa) de stress intenso, impacta toda a estrutura dos recursos pessoais e psicossociais, a sua qualidade, e a sua acessibilidade e disponibilidade, pondo em causa a capacidade reactiva e adaptativa dos afectados, e expondo vulnerabilidades múltiplas.

É vital promover a resiliência e prevenir ou transformar a vulnerabilidade, uma vez que desenvolver ou tornar acessíveis forças e virtudes humanas que o indivíduo possa mobilizar terá um impacto transversal em todos os momentos, processos e tarefas desenvolvimentais. Capacitar o indivíduo para masterizar essas forças acaba por culminar na sua auto-regulação e aumenta a probabilidade de uma resolução eficaz dos desafios individuais.

A resiliência «é uma negociação *possível* entre os factores de risco e os factores de protecção disponíveis ao indivíduo» (Martins & Jesus, 2007, *itálicos acrescentados*). O desemprego, podendo ser vivido como uma experiência de stress persistente ou crónico, ao desestabilizar a ordem e curso de vida (e por ser altamente significativo como evento), expõe as vulnerabilidades presentes e adquiridas no processo desenvolvimental. Contudo, o processo de resiliência é uma construção e a capacidade adaptativa do indivíduo não cessa de se modelar, pelo que os significados quer das vulnerabilidades (ou do risco), quer dos recursos protectores, podem ser contextualmente reinterpretados e reformulados, num processo de transacção entre o indivíduo e o envolvimento (Johnson, 1999, *cit. In* Martins & Jesus, 2007).

A resiliência, como capacidade humana, pode mesmo assumir-se como um importante preditor do êxito pessoal, uma vez que ser resiliente não é apenas perseverar, resistir e superar na face da adversidade, implica também aprender a procurar experiências enriquecedoras e a contornar ou rejeitar experiências angustiantes, como estratégia adaptativa. Neste enquadramento, a regulação emocional, como indicador de resiliência é concebida como um factor protector essencial.

A grande vantagem de teorias processuais como as sumariadas é que se desenvolvem com base no pressuposto da existência inequívoca de diferenças inter e intra-individuais e do seu contributo para a análise da interacção dos indivíduos com o trabalho. É reconhecido que as pessoas diferem em matéria de motivações, valores e necessidades (Santos, 2007), e que a interpretação das suas acções e reacções depende dessa combinatória e da sua evolução no espaço e no tempo dos cursos de vida, das comunidades, e das nações. Só uma abordagem que suporte a integração dessas diferenças pode abraçar a compreensão de fenómenos com tal diversidade intrínseca.

Analisar as reacções ao desemprego

Kieselbach (2006, p.235) considera que as diferentes formas de *coping* individual com o desemprego correspondem a uma falta de uniformidade entre os próprios desempregados, em termos de especificidades quer demográficas, quer psicológicas, quer as relativas às variações de contexto de cada processo de perda. Uma das propostas analíticas das reacções individuais ao desemprego baseia-se nas alterações aos padrões de actividades, e, portanto, na relação do indivíduo desempregado com o tempo ou sua gestão. Kilpatrick e Trew (1985, *cit. In* Kieselbach, 2006) sugerem a seguinte tipologia em quatro *clusters*, relacionados com medidas da saúde mental: *passivo*, *doméstico*, *social* e *activo*¹⁶, correspondentes a saúde, progressivamente e respectivamente, menos afectada. Warr (1989), igualmente lembrado por Kieselbach (2006), opta por distinguir entre adaptação resignada e construtiva.

A respeito da qualidade do ajustamento à situação de desemprego, e partindo dos pressupostos de que o desemprego exerce impacto sobre os níveis de bem-estar e de que o empobrecimento da saúde mental dificulta o reemprego e a reintegração laboral, Mckee-Ryan, Kinicki e Wanberg (2005) propõem o seu próprio modelo de *coping* com a perda de emprego que pretende explicar e sistematizar a variedade de reacções ao desemprego, partindo de um conjunto de cinco variáveis predictoras relevantes. Para além dos habituais aspectos sociodemográficos e da influência prevista dos recursos pessoais e do contexto, assim como das estratégias de *coping*, incluem outras questões fulcrais, muitas vezes negligenciadas, como a interpretação cognitivo-afectiva do indivíduo acerca das suas próprias circunstâncias ou a influência crucial das variáveis relacionadas com a relevância do emprego perdido e o impacto do reemprego esperado¹⁷.

Também Liem e Liem (1988, *cit. In* Chahad & Chahad, 2005) reclamavam atenção para a necessidade de considerar os antecedentes do desemprego na análise do seu impacto. Antecedentes como o grau de sobrecarga financeira, as recompensas oferecidas pelo trabalho que se deixou, o historial de saúde psicológica [ou de interacção familiar], bem como os eventos concomitantes, em particular aqueles sentidos como negativos; todos estes e outros aspectos relevantes que possam representar um acréscimo de

¹⁶ *Cluster Passivo*: sem actividade ou actividades do tipo passivo como ver televisão; *Cluster Doméstico*: a maior parte do tempo é passada em casa dedicada a tarefas domésticas; *Cluster Social*: tempo essencialmente ocupado por actividades de interacção social; *Cluster Activo*: tempo de lazer activamente preenchido e actividades com afinidade ao trabalho (p.236).

¹⁷ Variáveis predictoras da reacção ao desemprego (*coping*), apresentadas no modelo de Mckee-Ryan e Kinicki (2002, *cit. In* Fernandes, 2010):

- 1) Centralidade/importância do trabalho na vida da pessoa;
- 2) Recursos de *coping* pessoais, sociais, financeiros e de estrutura temporal
- 3) Interpretação cognitivo-afectiva da situação, nomeadamente o stress, a atribuição interna e a expectativa de reemprego;
- 4) Estratégias de *coping*, por exemplo, o esforço na procura de emprego;
- 5) Capital humano (nível educacional, competências e estatuto ocupacional) e aspectos de natureza sociodemográfica (estado civil, número de filhos, género e tempo de desemprego).

vulnerabilidade, ou por outro lado, um “contrapeso”, perante a situação contextual que a vivência do desemprego impõe.

Percepções individuais de desemprego

Por tudo o que foi revisto, pode dizer-se que o desemprego como "crise pessoal" pode representar para quem o vivencia, simultaneamente ou *tendencialmente*: um processo de disrupção individual (nomeadamente emocional); uma transição de vida; o motor de uma reestruturação identitária (na qual se repensam papéis e relações); ou um reposicionamento no tempo e no espaço (objectivo e subjectivo) do curso de vida. Uma reavaliação do percurso de desenvolvimento de carreira; o questionamento dos recursos de resiliência (em particular), e de empregabilidade (em geral). Um balanço de forças e virtudes, vantagens e desvantagens; a reestruturação dos sistemas sociais e familiares; ou o repensar do posicionamento na sociedade (incluindo do posicionamento laboral e do papel de trabalhador). Uma confrontação (e/ou restabelecimento) de prioridades e reavaliação de necessidades, ou por último, mas com certeza não encerrando a lista de possibilidades e representações: uma análise e/ou reafirmação de motivos, crenças e objectivos.

É na apreensão da convergência selectiva destas representações na vida de cada indivíduo desempregado, que reside uma possibilidade de compreensão do seu mundo interno, mas também social.

Aspectos diferentes assumem uma posição de maior ou menor relevância, consoante as valorizações pessoais, familiares, socioculturais e políticas (de época). É, antes de mais, esse enquadramento que deverá ser atendido.

Consequências individuais do desemprego

A perda do vínculo ao mundo de trabalho pode acarretar consequências não necessariamente negativas, mas que trazem sempre mudanças que o indivíduo e a sua rede, com maior ou menor esforço, são forçosamente levados a integrar. Essas mudanças podem ocorrer nos sistemas biofisiológicos, com impacto directo no estado de saúde física (alterações das respostas imunológicas; nutrição; forma física; acesso e recurso a cuidados de saúde,...); no recurso a fontes financeiras e sociais (na organização financeira do indivíduo e da família; nas dinâmicas de interacção social e familiar; na relação com os órgãos de protecção social; na estruturação e acção da rede de suporte directo e indirecto; no equilíbrio conjugal,...); na qualidade da saúde mental (mudanças no estado afectivo e na gestão emocional; na percepção dos recursos intrínsecos: auto-estima, confiança, autoconceito, controlo, auto-avaliação de competência e de actualização pessoal e profissional; na integração do estigma sociocultural; no balanço do nível de realização pessoal,...); na gestão das decisões de vida, das oportunidades e das competências (quotidianas, e com reflexo a médio e a longo prazo; na percepção e abordagem do risco; na organização de tarefas de vida; no estabelecimento de metas pessoais; na concretização de projectos de vida,...); e na qualidade de vida em geral (alterando o balanço entre a qualidade de vida actual, pretendida e expectada).

Alguns autores dão maior destaque à privação nas funções latentes que o trabalho assegura (como Jahoda et al., 1971), outros colocam a privação da

remuneração (como função manifesta) no centro da explicação para toda a sucessão de restrições que se seguem (como sugere Fryer, 1986, *cit. In* Conroy, 2010). O autor acredita que quando um caso de desemprego coincide com a vivência de constrangimentos económicos, o indivíduo perde, acima de tudo autonomia, e vê reduzido o controlo sobre (grande parte) das suas circunstâncias de vida; tem dificuldade em manter um estilo de vida satisfatório e em aceder a oportunidades sociais essenciais e por vezes determinantes, condições que segundo Fryer são pré-requisitos para a manutenção do bem-estar, redobrando assim importância da protecção social via rendimentos de “substituição”. Mas os rendimentos (ou a remuneração proveniente do trabalho em particular), possuem, em acréscimo, um *valor moral* (concordam Rantakeisu, Starrin, & Hagquist, 1999, *cit. In* Conroy, 2010). Na visão dos autores receber uma retribuição (que é, neste sistema económico, em geral monetária) confere ao indivíduo um papel social legítimo, o de trabalhador, legitimando também a sua participação social, e por isso protegendo-o da exclusão.

De forma global, as áreas de comprometimento atravessam o indivíduo afastado do emprego em todas as suas facetas, papéis, e dimensões sociais e internas, passando pela «deterioração psicológica, emocional, motivacional e prejuízo às habilidades cognitivas do trabalhador» (Chahad & Chahad, 2005), e provocando danos por vezes persistentes, consoante o desenlace da situação vivida (abalando, por exemplo, a percepção de eficácia pessoal e profissional após a reintegração).

O ajustamento a situações de desemprego prolongado pode mesmo levar o trabalhador a retirar-se da força de trabalho e a regressar somente «quando percebe melhoria nas oportunidades de emprego» (em termos de oferta e de qualidade), podendo gerar quer um «efeito-estímulo», quer um «efeito-desencorajamento» (Chahad & Chahad, 2005).

Observações como as anteriores remetem para uma distinção simbólica que parece remontar aos anos setenta (Clark & Summers, 1979; Flinn & Heckman, 1983; Goldsmith, Veum, & Darity Jr., 1995; *cit. In* Chahad & Chahad, 2005) entre “ser desempregado” e “estar desempregado”, debate que não reúne consenso. *Ser desempregado* implicaria assumir um estatuto intrínseco, resignado a uma posição à margem da força de trabalho, e correspondente, por exemplo, a uma identidade reconstruída com base noutras centralidades que não o papel de trabalhador activo; *estar desempregado* remeteria para um estado temporário de procura activa de reingresso ao mercado e ao estatuto de trabalhador activo, e ao restabelecimento de uma identidade socio-individual que emane desse mesmo papel.

O afastamento do mercado de trabalho exige uma transição com consequências sistémicas; da mesma forma, ausências prolongadas, de mais de seis meses (para Liem e Liem, 1988, *cit. In* Chahad & Chahad, 2005) parecem exigir uma re-transição de volta ao mercado, após aquilo que muitas vezes foi um processo intenso de reconstrução identitária, de significados de si e do mundo envolvente. Após períodos de desemprego mais longos os indivíduos frequentemente reajustam as suas ambições pessoais e diminuem as expectativas profissionais, aceitando empregos abaixo da qualificação ou

fora da área de formação, bem como remunerações mais reduzidas, aquilo a que Chahad e Chahad (2005) se referem como “salário de reserva”, ou «mínima remuneração aceite pelos trabalhadores para reingressar no mercado de trabalho». Com o aumento da duração do período de desemprego também parecem declinar «a persistência e a tenacidade para resolver problemas», como parte de um processo de gradual enfraquecimento psicológico.

Chahad e Chahad (2005) ainda sintetizam algumas das consequências gerais mais corrosivas e desorientadoras do desemprego. Citando Carlotto e Kalil (2002), Silva, Silva e Steiner (1986), realçam que esse pode gerar «alienação política e social [generalizando o sentimento de] impotência individual [e de marginalização] (falta de controlo da própria vida); sensação de carência de sentido de vida (ausência de perspectiva); ausência de normas (falta de pontos de referência para programar actividades); distanciamento cultural (diferenciação entre a própria realidade e uma realidade bem sucedida), auto-distanciamento (não se reconhece devido à diferença na imagem que fazia de si e da realidade), e isolamento social [conducente a sofrimento psicológico e perturbações da identidade individual e social]».

Quadros teóricos de referência: abordagens ecológicas compreensivas

A) Abordagem sistémica e socio ambiental

Optámos por trabalhar sob a alçada de uma abordagem sistémico-contextual pois entendemos ser a que melhor abarca e integra a singularidade da existência humana com a sua dimensão partilhada, e os processos normativos com os não-normativos, ao longo de todos e de cada curso de vida. Os modelos ecológicos desenvolvimentais permitem respeitar as construções biográficas de cada um, evitando “artificializá-las” ao removê-las do seu contexto e do seu posicionamento nesse mesmo curso.

Convém igualmente clarificar que tipo de actor social é o nosso sujeito de investigação. O indivíduo é analisado enquanto agente autónomo, ainda que social e culturalmente condicionado, com um historial de experiências único e autodeterminado, construtor quer da sua realidade social quer da sua existência subjectiva, e ainda dos significados que enquadram as suas atitudes, acções e interpretações.

Quanto ao enquadramento contextual, um conjunto de *normas e de expectativas sociais* partilhadas delimitam o formato de *estado social* e os seus pilares culturais ideológicos; esse estado estabelece a engrenagem social e o seu funcionamento previsto, permeável às oscilações dos momentos históricos e da *conjuntura* política e económica, com consequências no surgimento e desenrolar dos fenómenos sociais, como o do desemprego. As especificidades da conjuntura vivenciada determinam o sentido, a extensão e o valor da providência, assumida pelo estado social. O desenho conjuntural enquadra e constrange a existência dos sectores e eventos sociais: da saúde pública, dos mercados, da ciência, da tecnologia, da indústria, do conhecimento, da cultura, dos acontecimentos relevantes de época, ou dos fenómenos sociais pontuais, como o desemprego funcional (que num cenário mais abrangente se tem vindo a tornar estrutural, por consequência da ineficácia do modelo socioeconómico predominante).

Fenómenos como o desemprego, a pobreza ou a exclusão social desenrolam-se, sujeitos ao funcionamento dos *sistemas sociais* que emergem neste cenário: são os elementos que compõem a estrutura social – os sistemas educativos, políticos, de saúde, ocupacionais e laborais, bem como as etapas de vida – e definem a posição social em termos de papéis jogados e estatutos associados. A interacção dinâmica dos sistemas sociais determina a variedade de formas de participação cívica e o posicionamento no curso de vida, estimulando a formação de *redes sociais* e determinando a sua qualidade. As redes constituem a base de interacção do sujeito (neste caso, do indivíduo desempregado) com o seu enquadramento social, proximal e distal. É com as suas idiosincrasias, parcialmente determinadas no contexto sociocultural, que este se move, e interpreta os seus eventos de vida, a partir dos significados que constrói, dos recursos de que dispõe, e das oportunidades que se lhe tornam acessíveis. No seio deste quadro complexo comum, cada indivíduo é responsável por gerir as suas identidades, moldando a sua realidade e influenciando a realidade dos outros.

A saúde, perante situações em que se verifica alteração das formas de envolvimento e de participação social e cívica de um indivíduo, pode ser usada enquanto via de interpretação da relação do sujeito com o seu mundo. Ela possui uma dimensão partilhada, ao nível dos significados colectivos, mas tem igualmente uma dimensão pessoal, subjectivamente e/ou objectivamente expressa por indicadores de felicidade, de satisfação, de bem-estar ou de qualidade de vida.

Cada um dos sistemas e subsistemas descritos pode assumir contornos de vantagem ou de desvantagem, que modificam e moldam a realidade pessoal e social do indivíduo em causa e dos indivíduos em geral.

B) Factores protectores e de vulnerabilidade

São, no seu conjunto, os elementos *pessoais (intrínsecos) e contextuais (extrínsecos)* que influenciam a leitura perceptiva que o indivíduo faz das suas circunstâncias de vida; características do indivíduo ou de meio das quais pode servir-se enquanto recursos. A forma como uma situação é vivida como uma vantagem ou uma desvantagem depende parcialmente da qualidade desses recursos – quer personalísticos, quer emocionais – e das estratégias de *coping* individual.

Factores de vulnerabilidade são promotores de desvantagem ou exclusão, de carácter intrínseco e/ou extrínseco.

Protectores podem ser os elementos que protegem do risco, como os que incentivam o bem-estar; por vezes possuem ambas as valências. Para Araújo, P. (2007), funcionam essencialmente como um conjunto de recursos de compensação.

Os mesmos elementos do envolvimento contextual possuem potencial protector e de risco, consoante a forma como se relacionam com o indivíduo: familiares, vizinhos, antigos colegas de trabalho, amigos, ou o próprio estado social, podem posicionar-se como reforços positivos ou, pelo contrário, agravar a desvantagem e a sua percepção, actuando como agentes de vulnerabilização. O mesmo se pode esperar de algumas características

personais ou demográficas, como a idade, o grau de qualificação ou a área geográfica; consoante as exigências da situação podem proteger ou fragilizar. Já no que concerne o conjunto de valores sociais e pessoais, e dos traços de personalidade, os estudos apontam para a existência de características tendencialmente mais vantajosas, melhor preditoras de resoluções positivas e de bem-estar. Frequentemente se referem aspectos como a espiritualidade, a automotivação (que permite superar o risco de acomodação), o optimismo, a esperança, e um conjunto de valores sociais positivos como a criatividade, a confiança, a gratidão, ou o desenvolvimento do humor (Fernandes, 2012). Também já versámos brevemente as vantagens das atitudes resilientes, de uma boa gestão das metas pessoais ou do tipo de padrões de crenças psicossociais e socioculturais, que medeiam a subjectividade. As redes e os contactos sociais, assim como a intimidade relacional, ou o conforto/alívio financeiro, são outros factores habitualmente apontados como estímulos positivos determinantes.

b.1.) Quadro teórico e conceptual da exclusão social – **dimensões de Kronauer** (Kieselbach, 2006)

A integração social «fomenta o bem-estar e a saúde porque mune as pessoas de expectativas normativas capazes de facilitar um sentimento de propósito, pertença, valor próprio, e estabilidade», mas também porque promove um sentido de responsabilidade partilhada e pelos outros (Cassel, 1976; Thoits, 1983, *cit. In Sani, 2012, p.25*). A exclusão corresponde, por sua vez, a um processo de privação em que os indivíduos se vêem incapazes de satisfazer as suas necessidades de bem-estar psicológico, material e social (Kieselbach, 2006).

Na abordagem às dinâmicas da integração social, Kronauer (1998, *cit. In Kieselbach, 2006*) propõe um modelo de seis dimensões de desvantagem social, no qual Kieselbach opta por se apoiar para os seus próprios estudos. Prevê a caracterização do indivíduo no seio das dimensões de exclusão do mercado de trabalho (MT), económica (EC), institucional (IN), por isolamento social (IS), cultural (CU), e espacial (ES). Para o propósito da presente análise, importam mais o nível de inclusão e o risco percebido de exclusão, do que propriamente um atestado de exclusão social. Contudo, o modelo providencia um referencial e categorização claros, de uma realidade socio-pessoal que nos suscita forte interesse. Kieselbach e colaboradores, baseados nas dimensões apresentadas, levaram a cabo um estudo relativamente recente (o YUSEDER¹⁸) envolvendo países do norte e do sul da Europa, com indivíduos jovens em desemprego de longa duração. Na base da sua abordagem está a concepção de que indivíduos desempregados sofrem, mais provavelmente, de uma posição social enfraquecida e deslegitimada, e de dependências múltiplas, que os vulnerabilizam à marginalização. O desemprego consiste assim num processo de «desvantagem multidimensional» (Kieselbach, 2006). O referido modelo de partida, de Kronauer, baseia-se, precisamente, no «princípio da natureza cumulativa da [des]vantagem», e, portanto, da acumulação sistémica e interactiva da mesma,

¹⁸ *Youth Unemployment and Social Exclusion research.*

num *continuum* entre inclusão e exclusão (Kieselbach, 2006, p.242). Assume que os mecanismos protectores, por natureza, amortecem ou atenuam o impacto do desemprego, já os factores de vulnerabilidade exacerbam-no. As dimensões de exclusão consistem, no fundo, em estados de vantagem ou de desvantagem social e individual, que advêm dessa dinâmica entre protecções e vulnerabilidades (sociais e psicológicas).

Pela natureza dos nossos entrevistados, não nos interessa tanto a caracterização de estados de exclusão, mas dos seus processos; as suas movimentações e os posicionamentos assumidos nesse continuum, em função das suas características pessoais e contextuais. O que o modelo de Kronauer parece de certa forma omitir, mas que Kieselbach, até certo ponto, recupera, é o poder compensador dos recursos pessoais, nomeadamente da capacidade humana para adaptações resilientes. Os meandros do *coping* envolvem um misto de estratégias individuais e colectivas. Na melhor tentativa de lidar com a vulnerabilidade ou a exclusão social, a escolha das estratégias desbloqueadas depende, em parte, da dominância das normas culturais e da leitura das suas consequências (Jetten et al., 2012, p.14). Kumpfer (1999, *cit. In* Martins & Jesus, 2007) defende «que os indivíduos resilientes, mesmo em envolvimento de elevado risco social, são capazes de gerir as situações de forma a encontrarem apoios [ou desbloquearem recursos] que lhes possibilitem adequadas oportunidades para um desenvolvimento positivo e saudável». Os territórios da exclusão, tanto quanto mais profunda, surgem, no entanto, como um desafio que pode pôr em causa a mobilização desses recursos.

Fica assim mais claro o porquê de, antes de decidir que respostas estão ao alcance de cada indivíduo, que apoios devem ser assegurados, e que intervenções melhor se lhe adequam e à sua situação, ser tão importante, enquanto recurso de contextualização, averiguar a extensão do risco social de exclusão/inclusão ao qual o indivíduo se encontra exposto, – tendo em mente que, factores como o suporte social e a origem social modelam todo o cenário –, afastando-os ou aproximando-os da integração ou da marginalização. Também o estigma do desemprego possui consequências no grau de inclusão social (ao nível da Exclusão Cultural), e, ambos podem ver-se reforçados pelas posturas ideológicas individualistas, pela ética de trabalho ainda predominante, e pela ideia de justiça social a ela associada (Kieselbach, 2006).

Relembrar que o trabalho serve as funções de sobrevivência individual, mas também social, como o fazem Gonçalves e Coimbra (2007) – até porque a existência individual está implicitamente condicionada pela existência social – é uma observação obrigatória para a exploração dos caminhos do continuum inclusão-exclusão. Ainda neste âmbito, importa dizer que não estigmatizamos necessariamente o desemprego, mas antes as consequências, no seu limite, e nas classes mais desfavorecidas. Estigmatizamos a vulnerabilidade e a própria exclusão ou marginalidade social, porque ela é a face da desordem, da insegurança e da incerteza.

O recurso a este modelo permite averiguar esse mesmo risco de exclusão social, para que se perceba, à semelhança do estudo conduzido por Kieselbach (2006), se menor risco significa menor deterioração da saúde, tornando-se crucial compreender quais os factores de risco agravado, bem

como os “boosters”, que mais contribuem para esta relação (e o que distancia e aproxima os indivíduos que os suportam). Pode ainda ajudar a identificar as potenciais barreiras e auxiliares da (re)integração laboral.

No âmbito da corrente investigação e perante a exposição que se conclui, revela-se sempre de primeira ordem enquadrar estes desempregados e estas histórias de vida na teia histórica, social, cultural, política, científica, tanto quanto pessoal, na qual existem e são significantes. Quer isto dizer que para ousar uma compreensão plena do impacto deste fenómeno elaborado seria necessário explicitar: *que estado social temos e respectivas protecções sociais de que dispomos, que conjuntura económica vivemos, que culturas familiares reproduzimos, que momento da história e da ciência estamos a escrever, que leituras sociais fazemos,...*, no fundo, *como conceptualizamos saúde e trabalho e que lugar ocupam nas nossas vivências individuais, enquanto realidades colectivas e colectivamente enquadradas e construídas; e de que forma moldam as nossas escolhas, motivações, auto-análises, avaliações e juízos (de nós mesmos e do mundo circundante – o mais próximo e o mais remoto).*

II – OBJECTIVOS

Opções metodológicas

Muitos dos estudos mais proeminentes (como é o caso dos revistos por Murphy e Athanasou em 1999), apesar de forte validade, não apresentam uma abordagem compreensiva do fenómeno, capaz de clarificar a interrelação entre emprego e saúde, numa aproximação às reais existências sociais e individuais. Em prol da preservação da validade interna e externa no estudo de um fenómeno tão complexo como o do desemprego, procurou-se inicialmente isolá-lo enquanto variável independente; extraíndo-o à sua realidade e enquadramento contextuais. Foi ficando assim por preencher o espaço para uma abordagem compreensiva onde a inserção sociocultural e idiossincrática, quer do indivíduo quer do fenómeno, não apareça como estando a "contaminar" o processo.

Sucessos e insucessos, celebrações e lamentos, infortúnios ou problemas, realizações e fracassos, perdas e ganhos, são vivências que, na existência humana, se justapõem no interior de diversos espaços contextuais; possuem um equilíbrio interno próprio – poderá dizer-se que se entre-equilibram – e uma presença inevitável, mas estruturante.

Décadas após o início dos contributos para o desenho explicativo das relações entre desemprego e saúde, parece-me que o passo natural a caminho de um maior nível de maturidade da investigação na área passa pela tentativa de esboçar leituras de cariz integrativo. É neste trilho que nos lançamos.

A validade das conclusões de um estudo constrói-se e sedimenta-se no tempo e no espaço. Antes de nos preocuparmos com extensas generalizações é importante dar atenção aos contextos (dos histórico-culturais, aos sociais, conjunturais, e ainda às vivências pessoais) que moldam e determinam o movimento, desenvolvimento e extensão do impacto de determinados

fenómenos, principalmente quando estes se tornam *tendencialmente* estruturais.

É preciso compreender O desemprego que afecta todos, mas também é preciso compreender e delimitar Este desemprego (que afecta cada um) e que sem pudor ocupou o seu lugar (neste espaço e neste tempo). Percebê-lo vai auxiliar na previsão do espectro do seu alcance, pela sua incorporação enquanto fenómeno macroestrutural e micro-desestruturante.

Quando empreendemos numa investigação, estamos quase sempre a "retirar" uma parcela (virtual) à realidade. Virtual, porque ela só existe isolada no âmbito das opções de investigação. A visão é sobretudo prismática, e cada investigador aborda o prisma com a "luz" que melhor serve o seu interesse ou propósito. Cada investigação é um contributo (e não uma resposta definitiva ou uma proposta de verdade absoluta); cada uma delas é uma peça de *Mahjong* (que em teoria poderá prosseguir infinitamente, dependendo da coerência dos intervenientes). Ambicionamos, cuidadosamente, colocar a nossa peça.

Objectivos específicos

- ✦ O que determina que diferentes indivíduos se ressintam das mesmas perdas e celebrem os mesmos ganhos e conquistas? Os pontos de contacto, onde entroncam na diversidade.
- ✦ Encontrar, segundo diferentes eixos de leitura, *invariáveis* (comuns ao grupo em estudo), salvaguardadas as diferenças (toda a variabilidade e idiosincrasia das suas vivências).
- ✦ Ultrapassar esses invariáveis, focando-nos na unicidade de cada representação, nas transformações identitárias, e nos caminhos possíveis para o bem-estar pessoal e social.

III – METODOLOGIA

Amostra

Oito adultos jovens no intervalo etário entre os 23 e os 35 anos disponibilizaram-se a participar numa investigação destinada a abordar as inter-relações de aspectos relacionados com a saúde e as vivências pessoais de desemprego involuntário. Trata-se de quatro mulheres e quatro homens, naturais de zonas a norte do país (litoral e interior), à data das entrevistas todos eles a residirem em localidades do litoral. Detêm uma variedade de estados civis, com predominância relativa do “Solteiro”. Todos partilham o espaço habitacional com familiares e/ou companheiros. Uma das entrevistadas estava no momento em processo de gravidez e um outro tem um filho menor ao seu cuidado.

Cerca de setenta e cinco por cento da amostra possui habilitações ao nível do ensino superior, e perto de noventa por cento frequentou ou frequenta uma ou mais formações adicionais, quer na complementaridade ou extensão da formação prévia, quer em áreas alternativas.

Mais de oitenta e cinco por cento dos nossos sujeitos estão, pela primeira vez, em situação de desemprego de longa duração, com períodos de inactividade superiores a um ano, após contributos laborais de 3 a 16 anos no

mercado formal (sendo que esses períodos não são necessariamente proporcionais às idades). Estamos perante uma amostra que se apresenta com suficiente diversidade, mas ainda assim coerente.

Numa primeira abordagem ao estado de ânimo global dos nossos entrevistados, seis do total dos oito afirmaram, com resolução, sentirem-se *pior* do que antes de se desvincularem do correspondente posto de trabalho (dois dos quais reportam convictas melhorias¹⁹ após ingresso nas respectivas formações financiadas).

Instrumentos

O presente estudo foi conduzido com recurso a entrevistas semi-direccionadas, construídas pelo entrevistador com base na literatura referenciada. Cada participante foi entrevistado uma vez, com registo consentido por gravação áudio, num intervalo médio de 60 a 90 minutos (com duração máxima de 110 minutos).

Os encontros iniciaram com o preenchimento pelo entrevistador de uma ficha com dados demográficos básicos, com o principal objectivo de estabelecer uma base de hétero-confiança e de conhecimento introdutório do entrevistado. Asseguradas as devidas garantias de confidencialidade, anonimato, direito de não resposta e noção de subjectividade das respostas, entre outras considerações pertinentes, é partilhado com o entrevistando o propósito lato da investigação.

Principiou-se cada entrevista por uma análise retrospectiva geral do percurso académico e profissional. Guiou-se os entrevistandos através de uma caracterização das suas principais experiências laborais, culminando no momento presente de (des)integração ou (des)estruturação profissional. Os sujeitos foram convidados a delimitar o lugar do emprego e do trabalho nas suas vidas e nos vários planos de vida, assim como o impacto percebido da mudança em matéria de saúde e qualidade de vida.

Dedicou-se uma parte importante das entrevistas à clarificação das dinâmicas sociais e às questões identitárias: redes de suporte e de convivência social – proximais e distais; atitudes e hábitos reinventados; reordenação de papéis e estatutos socio-individuais; significações vividas e percebidas do desemprego e de desempregado. Abordaram-se igualmente atitudes individuais (das mais concretas às mais conceptuais – *consoante a tendência analítica de cada entrevistado*) perante a mudança imposta pela perda do posto de trabalho: pede-se um panorama da organização quotidiana e também a médio prazo; convida-se a um balanço de expectativas e à partilha de preocupações prementes, de ambições e de objectivos; procura apurar-se, embora superficialmente, motivações e intenções (de cariz mais pragmático mas também existencial), procurando atravessar-se uma boa parte da linha temporal do curso de vida. O material que resultou do conteúdo das entrevistas comporta a expressão e a referência de uma variedade de emoções, pensamentos, sentimentos, avaliações e comportamentos, quer relatados, quer subjacentes às reacções observadas em cada narrativa.

¹⁹ Estes dois casos reportam, nesse momento, estados de maior ânimo mesmo quando comparados com o período em que ainda exerciam.

Quadro-síntese – dados demográficos

	Totais		Médias (m)	% (≈)
Sexo	F	4 ♀		50
	M	4 ♂		50
Idade	Intervalo etário	23-35	30,1	
Naturalidade	Norte	litoral	6	75
		gd. porto	1	13
		interior	1	13
Residência	Norte	litoral	7	88
		gd. porto	1	13
Estado Civil	Solteiro	3		38
	Casado	3		38
	Solteiro (Co)	1		13
	Divorciado	1		13
Agregado	Família	3	1 a 3 pax {Intervalo}	38
	Cônjuge	4		50
	Filho	1	m = 2,4	13
Filiação	Sem	6		75
	Com	1		13
	Gravidez	1		13
Habilitações	Licenciado	8		75
	Freq. E.Sup.	2		13
	E. Secundário	1		13
Formação	Sim	5		63
	Não	1		13
	Em frequência	2		25
Duração	≥ 1 Ano	7	21,3 M	88
	- 1 Ano	1	7 M	13
Recorrência	1ª vez	7		88
	+ 1 vez	1		13

Legenda

gd. Porto: Grande Porto; Solteiro (Co): solteiro em coabitação; Freq.E.Sup.: frequência do ensino superior; E. Secundário: ensino secundário; M: meses

Níveis de análise (Procedimentos)

As entrevistas recolhidas foram sujeitas a uma análise qualitativa dos conteúdos narrativos individuais. Nessas narrativas de vida, auto-avaliações e auto-análises, procurou encontrar-se, de forma exploratória, pontos de fuga e pontos de contacto na unicidade das vivências do desemprego. Foi nossa intenção aceder, ainda que superficialmente, às representações sociais de saúde e de desemprego, e à complexidade da sua teia, bem como proceder a uma breve caracterização das relações dos indivíduos com o trabalho. Buscaram-se significados individuais e colectivos da perda de emprego, fizeram-se leituras do seu impacto e implicações. Ensaiou-se um levantamento e compreensão de alguns dos factores que parecem moldar a vivência do desemprego determinando a singularidade de cada experiência, e analisou-se a sua influência enquanto factores de vulnerabilidade ou de compensação.

Fernandes (2012, p. 279), relativamente a Santos et al. (1997, 1998) sistematiza, afirmando que é «na confluência entre histórias individuais, oportunidades fornecidas pelo meio e perspectivas de futuro [que] emergem experiências pessoais diversas». A sua compreensão depende de uma análise integrada das mesmas. Foi nesse balanço entre experiências, oportunidades e expectativas que procurámos encontrar respostas que ajudem a desvelar os caminhos do bem-estar e da saúde mental positiva, numa situação de vida tendencialmente abordada como difícil e negativa.

A intenção maior seria a de concretizar uma exposição (possível) das várias formas como o fenómeno do desemprego pode afectar as vidas das pessoas, das famílias, das comunidades, das organizações, e das sociedades (e até mesmo das culturas), numa tentativa de explicação dessa cadeia de influências. Essa exposição foi feita no quadro dos Sistemas Sociais, tendo por referência o Modelo de *Coping* e a análise dos processos de *coping*, enquanto reprodutores de vulnerabilidades e forças; e no enquadramento do desemprego enquanto fenómeno que altera as dinâmicas da Inclusão Social. Quanto a este último ponto procurou traçar-se um esboço para a exploração da dimensão social do desemprego, recorrendo à análise do grau de desvantagem social no *continuum* inclusão-exclusão. Finalmente, uma exposição das reacções ao desemprego quanto à qualidade da adaptação ou ajustamento à situação, com base nos indicadores de saúde, bem-estar e qualidade de vida relatados.

Procurou-se, para cada sujeito, proceder a uma análise dos recursos pessoais e situacionais, procedendo de um balanço entre os elementos produtores de vulnerabilidades e promotores de protecção, e procurou perceber-se como estas vantagens e desvantagens moldam a vivência pessoal do desemprego e a percepção de saúde. De forma particular, e baseados na literatura exposta, propomo-nos a clarificar a actuação integrada de factores como o nível de constrangimento financeiro, o envolvimento ou o comprometimento para com o trabalho e o emprego, a capacidade para estruturar o quotidiano, a qualidade do suporte social, ou as estratégias de *coping* individual, patentes nas reacções ao desemprego. Pareceu interessante, ainda, tocar as temáticas da relevância do trabalho enquanto construtor de

identidades, e das manifestações do estigma do desemprego, enquanto possível moderador do impacto no bem-estar.

IV – RESULTADOS

Análise de conteúdos narrativos: seguindo a sugestão de Fernandes (2012) procurou proceder-se a uma leitura da relação entre a diversidade de variáveis identificadas, numa perspectiva idiossincrática, enriquecida pela compreensão dos processos e dos significados narrados. Procurou-se, igualmente, elucidar o contributo das abordagens qualitativas e compreensivas para o enriquecimento da investigação. Acabámos por centrar-nos menos na exploração dos factos objectivos e mais no valor das experiências subjectivas. Alguns exemplos (Blau, Petrucci, & McClendon, 2013) demonstram que seria também muito interessante confrontar ambas as medidas, de valor objectivo e subjectivo, explorando, por exemplo, habituais discrepâncias entre avaliações auto-perceptivas e registos comportamentais, em áreas específicas.

Cada síntese apresentada traduz as experiências individuais de desemprego dos oito entrevistados, na tentativa de clarificar, de uma forma sistémica e contextual, o seu grau de integração social e os motivos da vulnerabilidade à exclusão. Nos quadros destaca-se, ainda, a dinâmica de compensações que se joga entre protecções e fragilidades, os principais mecanismos de *coping*, e as alterações mais relevantes ao bem-estar.

Uma vez que o modelo de análise foi aplicado de forma sistemática, ressaltam os pontos de união entre as várias experiências, que são, de qualquer forma, melhor clarificados na discussão.

Introdução às narrativas pessoais – estilos discursivos

Os participantes, na nossa amostra, fazem leituras dos seus percursos em formatos que divergem de indivíduo para indivíduo e consoante a compreensão que têm dos conceitos e contextos sociais, das dinâmicas de participação social, e deles mesmos enquanto actores. A Joana e a Filipa, por exemplo, revelam uma concepção de saúde como bem-estar holístico, multifacetado e integrado, acabando por fazer uma análise multifactorial de todas as facetas do curso e do percurso de vida. Já o Dinis tem mais dificuldade em fazê-lo: embora entenda a extensão do impacto do desemprego, não se expressa do mesmo modo, nem partilha análises introspectivas tão aprofundadas. Enquanto a Filipa ou a Mariana são bastante enfáticas da sua dimensão emocional, o Sérgio abstém-se quase totalmente de revelar considerações mais íntimas, talvez por desconforto, talvez pela estranheza do entrevistador, ou ambas. O seu estilo analítico aparenta reduzido autoquestionamento. Usou de pouca profundidade na sua análise e um discurso narrativo com uma dimensão emocional pobre e incompleta, com recurso a um humor descontraído, mas sóbrio, com que suaviza os contornos da adversidade. Já a Clara transmite grande empatia, generosidade e humildade na partilha. O João, possivelmente pelos contornos da sua personalidade, opta pela terminologia positiva e optimista, raramente detalhando, quando os aspectos menos aprazíveis de um assunto se tornam incontornáveis e não permitem manter esse formato analítico. E a Mariana

hesita em partilhar conteúdo relativo à conjugalidade ou à vida social, tecendo comentários apenas superficiais e generalistas. Cada um à sua maneira, quer por divergências na personalidade e na postura, quer pelos conteúdos da formação pessoal, por questões relativas à confiança no entrevistador e empatia, ou outras não consideradas, nos deixa a sua narrativa, partilhando-a de forma mais explícita ou mais subliminar, mais ou menos completa e abrangente, mas sempre generosa e da maior utilidade.

Casos de Estudo

Joana – Caso A

Natural de Aveiro, onde vive com os pais, e para onde regressou em agosto de 2012. Vinte e nove anos, filha única, licenciada desde 2008 em ensino de biologia-geologia, pela universidade de Aveiro. Teve a sua primeira colocação oficial em Coimbra, seis meses após terminar o curso, e daí seguiu para o agrupamento de Marrazes, no distrito de Leiria. As deslocações nunca foram um critério de exclusão, incluindo para as ilhas, já que a sua prioridade era investir em tempo de serviço, em favorecimento de uma estabilidade futura. O seu percurso fez-se sempre em escolas TEIP, por processos de recondução. Durante três anos lectivos, até oito de agosto de 2012, permaneceu em Leiria, expectante até ao último momento, de uma possibilidade de contratação, posição que acabou por ser ocupada por alguém do quadro. Viu-se forçada a voltar para Aveiro, para junto dos pais, e a vender o carro, que estaria ainda a pagar; opção que surgiu como resposta possível ao fim iminente do subsídio. Não disfarça a tristeza perante a impossibilidade de manter a sua independência, e a angústia relativa à inevitabilidade da sua perda. (...) Foi alvo de contratações precárias e descontínuas, por isso reporta ter vivido, anteriormente, momentos de forte ansiedade na transição entre cada ano lectivo. Trata-se de um ofício sujeito a acentuada instabilidade e insegurança, características que se reproduzem no estilo de vida possível. (...) Esta ansiedade vê-se agravada em contextos socioeconómicos mais aversivos, assim como em períodos de crise pessoal, fruto de uma percepção de afunilamento das oportunidades que a acentua e que, também, no seu caso, é referida. (...) Apesar de tudo isto sentia-se profissionalmente realizada e motivada pela possibilidade de estar ligada ao ensino, bem como por se considerar reconhecida no seu contributo, assumindo funções de responsabilidade progressivamente superior. O trabalho impunha um ritmo ao dia-a-dia e à vida em geral, confundindo-se com ela. A dedicação ao trabalho era total, não havendo estanquicidade entre um e outro. Estavam integrados, mesmo sobrepostos, e a Joana apreciava essa forma de estar. Nitidamente, quer o valor pessoal, quer a participação social, passam pelo desempenho laboral, e exigem-no. Parece haver centralidade não só do trabalho como de um trabalho em específico, (...). Desenvolver uma actividade laboral vai de encontro às suas necessidades individuais e valores pessoais. Cumpre funções generalistas como facilitadora de produtividade, estrutura, estímulo e desafio intelectual, e desempenha, igualmente, uma panóplia de funções específicas à área profissional (...).

A Joana assume-se habituada a um estilo de vida confortável, de classe média, com pequenas indulgências comuns, mas não extravagâncias. Imaginar-se, por exemplo, privada de investir na valorização e progressão profissional, de que são exemplo as formações de professores, é motivo de insatisfação e desgosto. As especificidades da área ocupacional têm implicações visíveis, principalmente na vivência da sua identidade e construção do autoconceito, e uma forte adesão vocacional explica alguma da resistência à mudança, que transparece. Valores tradicionais dominantes marcam os prazos e as tarefas prescritivas (...). Não é senão após os primeiros seis meses (à semelhança de outros sujeitos) que revela ruptura com as expectativas de regresso ao mercado, pela via da sua preferência, e quebra no optimismo, instalando-se aí a desilusão. Resignada, as ambições decrescem progressivamente, pelo menos na área de vocação. Apesar de bastante triste, desolada e desgostosa não demove, resiste, não desistindo de conservar um elo com a área de formação, durante o máximo de tempo que lhe seja possível e considerado razoável.

A Joana é um indivíduo que aprecia a ordem e a previsibilidade, é precavida e metódica, revelando-se moderadamente adaptável. Todos estes aspectos acabarão por se transformar em óbvias vulnerabilidades, já que o contexto em que virá a encontrar-se não lhe permitirá reproduzir a sua personalidade, que aparenta, aliás, ser bastante compatível com as exigências da sua área de eleição. Há uma imagem pessoal de indivíduo extremamente activo, dinâmico e independente, que urge resgatar, e cuja deturpação consiste numa das principais causas de mal-estar psicológico. (...) Esforça-se por adoptar uma atitude de *coping* resistente e reconhece a necessidade de proactividade, consciente da importância dessa postura para o sucesso da reintegração. Porém, é uma batalha que trava num estado emocional e psicológico bastante fragilizado. (...) Algumas das tarefas de substituição que assume, como os cuidados domésticos ou o apoio ao comércio de família, e que respondem ao desempenho de papéis sociais de compensação, mas também a uma espécie de noção de dívida implícita, com o passar do tempo parecem perder a função de protecção e passam a contribuir para a deterioração do bem-estar. (...) O suporte familiar é, apesar da ambivalência, considerado crucial, decisivo até. É graças a ele que lhe é permitido insistir no sonho original e, ainda que à custa da sua independência, manter uma vida livre de dificuldades básicas, e ela sabe-o. (...) De forma geral, a conjugação do suporte familiar com o suporte institucional providenciados, fornecem uma “almofada” de segurança para explorar percursos alternativos. (...)

Com o decorrer do tempo e a ausência de mudanças positivas significativas, acentuam-se sentimentos de ansiedade pela antecipação de um cenário incerto de persistência e prolongamento da situação de desemprego, que levam à adopção de comportamentos de austeridade preventivos. Essas rotinas de contenção estritas (...) São muitas vezes o início identificado de alterações severas no bem-estar porque contribuem para a percepção de desvalorização pessoal e social. Se o desemprego é um processo, a Joana deverá estar ainda em fase de integração e reajustamento. (...) Neste processo terá perdido «a estabilidade emocional», com desfragmentação do percurso,

do *self*, e das relações sociais. A sua representação quase exclusivamente negativa do «flagelo» do desemprego, reflecte-se na interpretação das suas circunstâncias pessoais, e vice-versa. (...) De momento as prioridades estão estabelecidas em todas as acções que visem o restabelecimento da independência e o desbloqueio do curso da sua vida, recuperando o controlo sobre o seu desenrolar. É essa a meta mais saliente, e a quase totalidade das energias e recursos forem mobilizados para e estão centrados na recuperação de uma posição social, que é também, inevitavelmente, laboral. Tudo o resto fica em suspenso (...).

Quadro 1. Estudo de Caso A – Joana, 29 anos, residente em Aveiro; sem emprego há mais de 11 meses

Antecedentes	Protecções e Compensações	Vulnerabilidades	Integração social Inclusão ↔ Exclusão		Bem-Estar Psicológico, Social e Emocional
<p>Única filha</p> <p>Instabilidade laboral: contratações anuais; deslocalizações</p> <p>Personalidade <i>dinâmica, activa, metódica, moderada/ adaptável, precavida, aprecia a previsibilidade</i></p> <p>Forte adesão à identidade vocacional e resistência à mudança</p> <p>Permeável a especificidades ocupacionais</p> <p>Valores tradicionais</p> <p>Realização pessoal e profissional coincidentes, desde que na área do ensino</p> <p>Valor pessoal e participação social passam pelo desempenho laboral, e exigem-no</p> <p>Independência, logo investimento profissional: <i>conquistas centrais à fase actual</i></p> <p>Elevado sentido de competência e de valor profissional, reconhecido</p> <p>Sugestões de significância do estatuto social e de algum conforto material</p>	<p>Boa Sociabilidade</p> <p>Decisões ponderadas e ajustadas ao contexto</p> <p>Combativa e Persistente</p> <p>Capacidade de uso consciente de estratégias benéficas</p> <p>Clareza nas metas e ambições resistentes</p> <p>Elevada motivação intrínseca para o projecto original</p> <p>Reforço do valor pessoal e esforços de auto-actualização</p> <p>Activação de projectos pendentes</p> <p>Recurso a actividades de substituição diversificadas</p> <p>Esforços de manutenção de um nível de actividade elevado e regular</p> <p>Conjugação favorável de suporte instrumental e emocional <i>subsídio, poupanças e apoio familiar incondicional</i></p> <p>Rede social de proximidade socialmente integrada</p> <p>Sem dependentes</p>	<p>Representação estigmatizada e negativa do desemprego</p> <p>Afastamento social</p> <p>Diminuição da disponibilidade financeira e do grau de independência global</p> <p>Dependência financeira</p> <p>Subsídio como recurso finito, próximo do termo</p> <p>Prolongamento do desemprego bem para lá do tempo expectado</p> <p>Perda subjectiva e objectiva de estatuto</p> <p>Desemprego como cenário disruptor de expectativas</p> <p>Descontinuidades e incongruências do self <i>(ruptura, indefinição – e exigências de reestruturação identitária)</i></p> <p>Permeabilidade às normatidades sociais <i>Tempos e tarefas</i></p> <p>Carente de optimismo e de orientação para a mudança</p> <p>Período de transições sobrepostas</p>	<p>EC</p> <p>MT</p>	<p>Relativa segurança financeira garantida pelo subsídio <i>Permite o sustento parcial, a sobrevivência, porém, em coabitação familiar</i></p> <p>Rendimentos extra provenientes de prestações pontuais de serviços (pouco significativos)</p> <p>Gestão preventiva dos recursos financeiros</p> <p>Disponibilidade financeira incompatível com uma situação de independência <i>Perda da casa arrendada e do carro, em empréstimo</i></p> <p>Racionalização e gestão controlada dos gastos</p> <p>Restrições às despesas com a saúde e o bem-estar</p> <p>«Focus» na poupança <i>(austeridade deliberada)</i></p> <p>Meio não responsivo ao esforço e investimento <i>Os sacrifícios não reverberam</i></p> <p>Expectativas endurecidas de recuperação de um emprego «nas mesmas circunstâncias», as ideais: <i>Receio de uma reintegração precária; Medo da insegurança laboral no reingresso</i></p> <p>Diversificação da experiência profissional, nula</p> <p>Frustração e inseguranças perante a possível necessidade de um recomeço</p> <p>As consequências da estagnação: <i>o receio da desactualização e da necessidade de readaptação</i></p> <p>Sem evidências de recurso ao <i>networking</i></p>	<p>☹</p> <p>Percepção de competência ajustada e de valor sociolaboral</p> <p>Demonstra força de carácter e alguma resiliência <i>firmeza e perseverança, autodeterminação reconhecimento e gratidão para com os pais – demonstração de empatia</i></p> <p>Esforça-se por dominar o meio valorizando os seus recursos, na tentativa de conquistar novos nichos</p> <p>Procura manter-se próxima do que valoriza e das motivações que dão sentido à sua vida</p> <p>Reconhece os limites do alcance dos apoios externos, responsabilizando-se pelas suas acções</p> <p>Postura activa: desenho de estratégias de reintegração <i>(adaptabilidade/criatividade moderadas)</i></p> <p>Contactos positivos com colegas do mestrado</p> <p>Percepção de ambiente familiar estável de suporte</p> <p>☹</p> <p>Carente de estímulo intelectual</p> <p>Percepção de impotência face à rispidez e falta de ressonância do meio</p> <p>Diminuição de autonomia e de capacidade de afirmação pessoal</p>

Quadro 1. Estudo de Caso A – Joana, 29 anos, residente em Aveiro; sem emprego há mais de 11 meses

Reacções ao Desemprego (Respostas de <i>Coping</i>)			Bem-estar (continuação)	
<p>❖ Ambições (Re)ajustamento das ambições: redução progressiva acentuada do nível de ambição na área de vocação, porém, menor flexibilização (maior exigência) em áreas alternativas (de qualificação inferior). Ambições vocacionais inabaláveis: os sacrifícios justificam-se com vista a cumprir objectivos vocacionais.</p> <p>❖ Metas Metas resistentes e pouco flexíveis, até ao momento. Activação de projectos pendentes, correspondentes a ambições projectadas no futuro. Plano de activação de estratégias de resistência, procurando não se deixar demover completamente. Apenas no último recurso se resignará a «abraçar o que vier» (p.21) <i>Pensamento a curto prazo:</i> sonhos adiados; metas a curto prazo; projecções no futuro evitadas; expectativas de futuro vagas e generalistas Priorização de acções que visem o restabelecimento da independência e o desbloqueio do curso da sua vida, recuperando o controlo sobre o seu desenrolar.</p> <p>❖ Procura de emprego Estilo de procura extremamente activo na área e em vias adjacentes, mas com pontos de contacto que não dispensa. Pesquisa focada essencialmente na área de formação original e semelhantes. Admite a adaptação a outras áreas que tem bem delineadas, pelas quais demonstra algum desapeço (rejeição), mas, para já, só a necessidade pode alterar a estratégia seguida.</p> <p><u>Mecanismos de coping</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Opção de <i>coping</i> resistente; Reconhecimento da necessidade de um <i>coping</i> proactivo, mas indicadores de <i>evitamento</i> quando antecipa agravamento da situação pessoal [grande FV] ▪ Predispõe-se a uma reconversão de hábitos e actividades em função da disponibilidade financeira (Ex: do ginásio para o ar livre) ▪ Sentimentos de <i>ansiedade pela antecipação</i> de um cenário de persistência e prolongamento da situação de desemprego, com a adopção de comportamentos de austeridade preventivos ▪ Externalização da culpa; Distanciamento da perda (<i>escaped-focused</i>): <i>despersonalizações várias</i>. ▪ Resignação <i>parcial</i> a desvios no percurso imaginado e desejado ▪ Auto-activação, embora insuficiente, ou muito inicial, de estratégias conscientes de manutenção do bem-estar psicológico e emocional. 	CS	<p>Suporte familiar <i>financeiro (instrumental) e emocional</i></p> <p>Contacto e convivência com colegas do mestrado</p>	<p>Percepção de dependência <i>potencialmente, geradora de assimetria nas relações</i></p> <p>Evitamento social de parte a parte <i>Realidade que causa desconforto</i></p> <p>Isolamento e desintegração da identidade social <i>Interações, no essencial, reduzidas ao núcleo familiar</i></p>	<p>❖ Percepção de estagnação pessoal (e profissional, implícita), e de retrocesso</p> <p>Desintegração parcial da identidade e do autoconceito, com degradação da estima pessoal <i>Perda do sentido de coerência pessoal</i></p> <p>Sofrimento psicoemocional com as privações e anulações sofridas</p> <p>Aceitação incompleta do passado; luto das perdas</p> <p>Dificuldades na intimidade, envolvimento e confronto social – <i>afastamento social</i></p> <p>Várias ameaças à percepção de coerência social</p> <p>Sofre sentimentos de desintegração social e de segregação, com percepção de exclusão «do sistema»</p> <p>Frustração perante metas interrompidas e objectivos nucleares incumpridos</p> <p>Percepção de penalização social pelo afastamento laboral [Estigma]</p> <p>Ruptura c/ expectativas e quebra no optimismo</p> <p>Insatisfação generalizada e ausência de sentimentos de realização</p> <p>Sentimentos de ansiedade perante a duração imprevista do desemprego</p> <p>Tristeza, angústia, desolação, e mágoa, face à perda de autonomia e as alterações ao estilo de vida</p>
	IN	<p>Usufri de subsídio de desemprego (estruturas de apoio social) <i>permite a sobrevivência financeira e a manutenção do estilo de vida</i></p>	<p>Afastamento de instituições de saúde privadas, etc.</p> <p>Alteração do estatuto de cliente bancário</p>	
	CU	<p>Esforço de manutenção das rotinas possíveis e introdução de novas ocupações</p> <p>Preocupação em manter-se dentro de determinados padrões sociais <i>Ex: imagem e apresentação cuidadas</i></p> <p>Naturalização do desemprego, enquanto realidade colectiva predominante</p>	<p>Perda significativa de estatuto, com perda de bens, e ajustamento do nível de vida a um estilo mais modesto</p> <p>Incapaz de corresponder às tarefas associadas ao seu grupo etário e ao projecto de vida imaginado</p> <p>Comportamentos preventivos de controlo - <i>Ex: abdicar de férias</i></p> <p>Numerosas manifestações de permeabilidade e vulnerabilidade ao estigma</p>	
	ES	<p>Segurança habitacional (em termos práticos)</p>	<p>Aumento expressivo do tempo passado no espaço doméstico; Confinamento</p> <p>Regresso à habitação dos pais <i>perda de diversidade, independência, identidade...</i></p> <p>Tipologia das deslocações transformada pela perda do carro</p>	

David – Caso B

O David é um rapaz de Aveiro com 23 anos, cujos últimos três foram marcados pela falta de sucesso na procura de emprego. Possui habilitações de nível secundário e frequentou o Ensino Superior em Administração Pública, curso do qual optou por se retirar no decorrer dos primeiros seis meses, motivado por constrangimentos financeiros, aliados ao desconhecimento de saídas profissionais válidas. Num processo de exploração que se revelou infrutífero, e até nocivo, experimentou áreas francamente desajustadas, como o exército, na esperança de encontrar aí uma via alternativa para o aumento das habilitações e da probabilidade de construção de uma carreira. Sob o insinuado criticismo e imposição de um rumo por parte dos pais, as restrições financeiras revelaram-se determinantes de uma percepção de disponibilidade de oportunidades muito limitada, motivando essa e outras escolhas pouco adequadas e precipitadas. Teve a primeira experiência laboral precocemente, aos quatorze anos de idade, e desde então viveu uma sucessão de inserções laborais diversificadas, mas curtas – no geral negativas ou sem qualidade – sazonais, ou interrompidas por motivos alheios; percurso que não se materializou em experiência valorizável em currículo. Está há cerca de três anos a procurar ser absorvido pelo mercado de trabalho, num processo de procura que se revela desgastante, fonte de incertezas e causador de ansiedade e desânimo. Vivencia uma situação financeira actualmente restritiva, enfraquecida pela condição social de origem média-baixa, e agravada pela vivência contingente de situações, quer de desemprego, quer de insegurança, por parte de outros familiares da rede próxima. Num percurso que foi sempre de vincada indefinição vocacional, o David, que sempre se orientou tendencialmente para o presente imediato, tem carecido permanentemente de projecção no futuro. (...) Poderá dizer-se, encurralado numa dialéctica que se lhe afigura insuperável: *acredita que não encontrará um emprego adequado enquanto não possuir habilitações académicas, porém não conclui o ensino superior por não possuir emprego*, fonte de recursos financeiros de que não está em condições de prescindir e, a seu ver, o único mecanismo capaz de desbloquear este “loop”, e romper com a condição socioeconómica actual. Na face desta dialéctica, à qual se somam características de uma personalidade menos resiliente e algo passiva, encontramos-nos perante um indivíduo a quem podemos atribuir uma agência pessoal pobre, e um nível de confiança danificado pela persistência do insucesso. No caso do David, o risco é bem prematuro. Não dispondo das melhores ferramentas para uma transição bem-sucedida e, não estando os recursos disponíveis à medida das suas ambições iniciais, desembocou num cenário de extrema desmotivação e permanente ansiedade, levando mesmo à anomia e ao imobilismo. Em consequência, a transição para a idade adulta ocorreu acompanhada de deterioração do autoconceito e de indefinição identitária, com carência de uma identidade positiva de referência, na qual se possa intrinsecamente apoiar para fazer face às decisões do quotidiano e do curso de vida.

À data da entrevista está envolvido em actividade informal, integrada na economia familiar, e com alguma remuneração. Alternativa de substituição que lhe oferece uma certa protecção contra a estagnação, reforço do potencial

de empregabilidade, e alívio financeiro, resultando, no entanto, numa ambivalente fonte de dependências. (...) Quanto às expectativas de reemprego, reavivaram-se perante a possibilidade real de voltar a estudar, e são agora de relativa esperança. (...) Contudo, as referidas forças protectoras apresentam-se, no geral, escassas, e apesar de ajudarem a fazer face a algumas vulnerabilidades, não parecem ser suficientemente fortes para actuarem como compensações eficazes. A falta de recursos de todas as ordens, com origem em vulnerabilidades “de fundo”, bem como a acumulação crónica de desvantagens, desequilibraram a balança. O David revela uma combinação de pouco autonomia, proactividade não evidente e de habilidades sociais pobres – ao mesmo tempo causas e consequências do seu estado anímico e de anomia. (...) Idealista, com tendência a perder-se em projecções abstractas no futuro, que o desviam e distraem de realizações concretas no momento presente; e uma atitude derrotista e passiva, culpabilizando a situação presente com os erros ou «más escolhas» do passado (significados pessoais). Destacam-se ainda as dificuldades de compromisso e de adesão a uma identidade de trabalhador, numa transição do papel de estudante para o de trabalhador que, só recentemente, começou a dar sinais de ajustamento; e ainda um percurso imaginado unívoco, sem prever um plano de recurso. (...)

Passou os primeiros dois anos desta fase inactiva numa preocupação obsessiva em obter aprovação no exame que lhe dará acesso ao ensino superior (...). Há claramente um antes e um depois do exame (...). [Pois esse] Poderá resultar na força motriz necessária à reconstrução das forças internas que lhe permitam desbloquear mudanças positivas. A percepção de reposicionamento num caminho com potencial positivo está agora presente, e afirma-se optimista quanto à capacidade de conciliação dos estudos com um emprego.

Neste contexto específico, o trabalho impõe-se como um imperativo financeiro e a ocupação em geral como uma necessidade anímica. (...) um passaporte para o futuro, com o poder de mudar a sua condição. Um emprego é também a sua esperança de autonomia, de recuperação de um estado psico-emocional saudável, a passar pela reconstrução de um autoconceito positivo. O valor que atribui às valências da utilidade social e da autonomia é particularmente saliente, e ancora, como de resto acontece com a generalidade das narrativas individuais, nos seus próprios sentimentos de privação. (...)

Na maior parte do tempo insatisfeito com a sua vida, e quebrado por um vazio de incompletude, porém, com fé na mudança. Uma mudança para a qual um trabalho gratificante será, provavelmente, sinónimo de autonomias múltiplas e de bem-estar geral. Os indicadores positivos, apesar de parcos, começam a revelar-se.

O David é um exemplo claro de como a combinação de uma carência generalizada de recursos com uma acumulação de desvantagens altamente restritivas, desde muito cedo, vai limitando a disponibilidade, a qualidade, e a acessibilidade das oportunidades, facilitando a cristalização de vulnerabilidades preexistentes e o desenvolvimento de vulnerabilidades adquiridas, aprofundando bastante o risco de exclusão.

Quadro 2. Estudo de Caso B – David, 23 anos, residente em Aveiro; sem emprego há 3 anos

Antecedentes	Protecções e Compensações	Vulnerabilidades	Integração social Inclusão ↔ Exclusão		Bem-Estar Psicológico, Social e Emocional
<p>Desempregado há 3 anos</p> <p>Habilitações de nível secundário</p> <p>Experiência laboral com início precoce (14 anos)</p> <p>Percurso de indefinição vocacional acentuada</p> <p>Restrições financeiras</p> <p>Abandono do Ensino Superior</p> <p>Experiências de inserção laboral curtas e pouco enriquecedoras ou negativas</p> <p>Expectativas ilusórias e deterioração do autoconceito na transição para a idade adulta;</p> <p>Anomia, Imobilismo (<i>transição mal-sucedida</i>)</p> <p>Percepção de auto-eficácia limitada</p> <p>Trabalho como imperativo financeiro</p> <p>Ocupação como necessidade anímica, fonte de estrutura, utilidade social e autonomia</p> <p>Orientação para o presente imediato</p>	<p>Reforço positivo do recente sucesso numa meta traçada como prioritária (exame de acesso ao ES): <i>realização</i></p> <p>Optimista quanto à conciliação de um trabalho com os estudos (futuro imaginado)</p> <p>Expectativas de reemprego resistentes, relativamente positivas (<i>quando associadas à finalização dos estudos, a que se propõe</i>)</p> <p>Causas do insucesso parcialmente atribuídas a variáveis controláveis (e, portanto, que pode mudar); <i>ex: falta da carta de condução</i></p> <p>Percepção de possuir competência compatível com os empregos pesquisados</p> <p>Actividade informal, integrada na economia familiar, fonte de alguma compensação financeira e contra a estagnação</p>	<p>Carência de orientação para o futuro</p> <p>Condição social de origem: <i>indisponibilidade económica dos pais</i></p> <p>Condição financeira actual</p> <p>Suporte social e familiar pobre, insuficiente ou nocivo, e gerador de dependências múltiplas</p> <p>Insucesso e frustrações no processo de procura de emprego</p> <p>Percepção de fraca disponibilidade de recursos de empregabilidade</p> <p>Referidas limitações nas competências interpersonais e relacionais</p> <p>Identidade em transição: <i>dificuldade de adesão ao papel de trabalhador</i></p> <p>Dependência de motivações extrínsecas; falta de direcção e propósito</p> <p>Nível de actividade mt reduzido</p> <p>Vulnerabilidade ao desemprego ou à insegurança, de outros, na sua rede de proximidade</p> <p>Personalidade tipo idealista: falta de foco</p> <p>Percurso unívoco, sem plano de recurso</p> <p>Estado anímico debilitado: ansiedade, desmotivação e desânimo (depressão?)</p> <p>Reduzida autonomia e agência pessoal; proactividade não evidente</p>	<p>EC</p> <p>MT</p> <p>CS</p>	<p>Rendimentos alternativos, mas irregulares, do trabalho informal</p> <p>Coabitação com mãe e padrasto, contributo para percepção de alguma segurança</p> <p>Esforço de investimento no aumento do nível de habilitação</p> <p>Expectativas optimistas associadas ao cumprimento dessa meta</p> <p>Percepção de segurança face à área de opção</p> <p>Mobilidade vertical (condição sócio financeira) bloqueada</p> <p>Percepção de um projecto de vida em suspenso</p> <p>Percepção de desvantagem e atitude pessimista</p> <p>Habilitações reduzidas e falta de experiência válida</p> <p>Metas inflexíveis e escassa adaptabilidade de acção</p> <p>Dificuldade na adesão à identidade laboral</p> <p>Derrotismo e dificuldades de compromisso</p> <p>Boa integração laboral dependente de factores periféricos (⇒ vulnerável ao abandono)</p> <p>Confinamento à habitação (trabalho a partir de casa)</p> <p>Percepção de défice nas competências relacionais, fonte de desvantagens em múltiplas áreas</p> <p>Inseguranças na autoimagem, potencialmente limitadoras dos contactos sociais e consequentemente do suporte</p> <p>Falta de valorização e de intimidade nas interações sociais (qualidade da rede?)</p>	<p>Valorização da aprendizagem e do reforço de competências</p> <p>Actividade de substituição: <i>ocupação e alívio financeiro (porém dependências)</i></p> <p>Reconhece alguns benefícios ao seu trajecto de exploração: <i>maior autodefinição e orientação; melhor tomada de decisão</i></p> <p>Concretização de um objectivo pendente devolve-lhe algum optimismo e motivação (⇒ ponto de viragem)</p> <p>Percepção de reposicionamento num caminho com potencial positivo</p> <p>Percepção de melhorias na adaptação e aptidão sociolaboral, no presente</p> <p>Pesada auto-responsabilização pelos fracassos</p> <p>Auto-representação negativa: <i>passivo, indolente, desinteressado, imagem desleixada</i></p> <p>Insatisfação com o passado e arrependimentos</p> <p>Carência de rumo ou propósito</p> <p>Agência pessoal e percepção de controlo muito reduzidas</p> <p>Percepção de autonomia insuficiente</p> <p>Ressente-se da falta uma organização imposta ao seu quotidiano</p>

Quadro 2. Estudo de Caso B – David, 23 anos, residente em Aveiro; sem emprego há 3 anos

Reacções ao Desemprego (Respostas de Coping)				Bem-estar (continuação)	
<p>❖ Estilo de coping passivo: gostaria de «dormir até passar» (p.38)</p> <p>❖ Acentuada desmotivação e imobilismo: “bloqueado” por restrições/vulnerabilidades crónicas várias</p> <p>❖ Inquietude permanente</p> <p>❖ Metas e percurso traçado, inflexíveis: <i>urgência de tomar controlo da sua vida</i></p> <p>❖ Preocupação obsessiva com um objectivo unívoco (entretanto alcançado)</p> <p>❖ Período de orientação para o passado (para os erros, arrependimentos e inconcretizações), não totalmente resolvido, com evitamento do futuro e anomia no presente</p> <p><u>Mecanismos de coping</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Internalização da culpa ▪ Procura algum conforto evidenciando a sua pertença ao grupo social dos jovens, já que as expectativas a estes direccionadas facilitam uma maior percepção de aceitação social ▪ Comparação social e identificação ao endogrupo (relativamente ao grupo de amigos, em situações semelhantes de indefinição) ▪ Pensamento a curto prazo: definição de objectivos a curto prazo; evitamento de pensamentos idealistas, a que diz ser propenso; regulação do alcance das ambições para níveis tangíveis ▪ Limitação e superficialidade dos contactos sociais, e evitamento, em contexto de convivência, dos temas da inactividade e do desemprego 		IN		Exclusão do sistema educacional (abandono do Ensino Superior), com origem em restrições financeiras	<p>☞</p> <p>Percepção de desvantagem nos recursos de empregabilidade</p> <p>Sentimento de incumprimento de metas pessoais e normativas (<i>profundamente insatisfeito com as suas inconcretizações</i>)</p> <p>Percepção de se constituir como sobrecarga indesejada ao agregado familiar</p> <p>Percepção de crescimento pessoal nulo (ou mesmo de retrocesso)</p> <p>Desconhecimento da extensão do impacto/importância do desenvolvimento pessoal</p> <p>Medo imobilizante, de um futuro inconcretizável</p> <p>Sentimentos de insegurança nas relações sociais, inutilidade, atipia e anormatividade (⇒ integração social comprometida)</p> <p>Ansiedade e insegurança perante as incertezas de um futuro indeterminado</p> <p>Insatisfação com a saúde física e autoimagem</p> <p>Sentimentos de incompletude, desânimo e acentuada desmotivação</p> <p>Ausência de referências a satisfação com a vida ou a felicidade</p> <p>Ambições idealistas desajustadas</p> <p>Pesada percepção de desilusão, desconforto e responsabilização, por parte de elementos familiares</p> <p>Balço negativo entre expectativas, oportunidades e concretizações</p>
		CU	Sente que as normas associadas ao seu grupo etário o “protegem” de juízos mais negativos	<p>Estilo de vida negativamente conotado: <i>sem estrutura ou actividade; identificação a normas e comportamentos socialmente indesejáveis</i></p> <p>Evitamento do tema do desemprego nas interacções sociais entre amigos;</p> <p>Supervalorização da questão em meio familiar</p> <p>Percepção de tom acusatório em observações de outros</p>	
		ES	Segurança física e abrigo assegurados por coabitação com familiares		

Diana – Caso C

A Diana estudou Educação de Infância, tem 30 anos e é natural de Coimbra, onde vive, recém-casada, com o marido. Tem feito um percurso laboral pautado por descontinuidades e instabilidade, tendo perdido o emprego duas vezes no espaço dos últimos três anos. Trata-se de duas situações de desemprego com implicações totalmente diferentes: a primeira, que durou cerca de cinco a seis meses, emocionalmente mais impactante, porque resultado de um conflito litigioso, altamente stressante e imprevisto; a segunda, previsível, e consequência do tipo de contrato celebrado; ambas na área de formação académica. A situação que envolveu conflito representou um ponto fracturante na sua postura, assoberbando-a, e moldando grande parte do seu discurso, deixando-a com a percepção de expectativas interrompidas e de percurso truncado, já que acreditava estar a trilhar o caminho idealizado com sucesso. A Diana é um indivíduo que se regula por valores tradicionais, que prioriza trabalho, conjugalidade e parentalidade. Neles inclui-se uma concepção clássica que detém de carreira, e a identificação às tarefas de vida e aos marcadores tradicionais, demonstrando por isso ambições generalistas clássicas (...). Apresenta-se bem clara a centralidade do trabalho na sua vida, bem como uma forte identificação vocacional à área de formação, (correspondente à dos empregos perdidos), neste caso, agindo tanto como proteções, como vulnerabilidades. Em conjunto com uma personalidade com características positivas e moderadamente resilientes, que parece ser a sua grande força, o relevo que o papel e a participação laborais assumem na sua vida, e algumas habilidades de procura activa, permitem-lhe perseverar, e procurar activamente manter-se sã, com vista a garantir o reemprego. Contudo, a relação com o trabalho revela-se de importância nuclear na execução das motivações de realização e de desenvolvimento pessoal, de estimulação e, ainda, de relação humana, motivações que a dirigem e aparentam ser determinantes para o seu bem-estar. (...) Adicionalmente, o tempo de desemprego é vivido como um processo de espera activa pelo reemprego, espera essa que parece dominar a sua vida e que diz nortear e restringir as suas acções no imediato, a curto e a médio prazo (...).

O primeiro período de desemprego, pelos seus precipitantes, incentivou uma reconstrução pessoal, como resposta a um autoconceito e autoconfiança abalados; reestruturação que começa agora a dar sinais de uma resolução positiva, com a capacidade expressa para reinterpretar situações adversas como oportunidades de mudança e crescimento, bem como dos primeiros indícios de reconciliação com o passado recente. Contudo, ainda a retraem uma quebra na confiança interpessoal e a descrença na ordem e organização sociais, assim como alterações na percepção de competência e na identidade vocacional – *respostas herdadas da vivência do conflito laboral precedente* – bem como, a percepção de perda de autonomia, e ainda as suas habilitações e experiência profissionais, por se circunscreverem à área de formação.

A priorização do trabalho como papel de vida pode ter impedido outras formas de participação social, com implicações no surgimento e na evolução de novas oportunidades. Encontra-se também vulnerável às especificidades do grupo ocupacional (enquanto educadora). Nesse sentido a satisfação com a

sua vida torna-se, em parte, dependente da possibilidade de concretizar competências de cuidado, de educação ou de relação humana.

Em contrapartida, revela-se auto-motivada, preocupada e capaz de manter um nível de actividade elevado e estruturado. É assertiva, e moderadamente adaptável, proactiva e optimista, procurando manter-se profissionalmente actualizada (o que acaba por ajudar a preservar a percepção de integração social). (...) Avalia o suporte social que recebe como muito positivo, quer dos pais, quer na conjugalidade, quer institucional, tendo acesso a rendimentos de substituição (mesada e subsídio), que a deixam financeiramente mais confortável no desemprego do que quando em exercício laboral (por comparação às situações de inserção laboral precárias e inseguras que sempre conheceu). Adicionalmente, a caracterização que fazia do seu estilo de vida como modesto e regrado, permite-lhe uma aproximação ou manutenção do mesmo durante o desemprego. A percepção de segurança no suporte e na economia conjugal, bem como o apoio parental, parecem ser da maior relevância enquanto compensações.

A área de maior comprometimento diz respeito à integração no mercado de trabalho. Alguns factores, já referidos, contribuem para a percepção e para o risco de exclusão laboral, com destaque para os efeitos da precarização laboral e para a falta de confiança na qualidade da relação futura com o mercado; riscos que compensa com uma postura activa e optimista, porém, a meu ver, menos adaptável do que aquela com que se auto-avalia.

Neste balanço, as alterações mais relevantes a salientar relacionam-se com o “legado” do período entre dois empregos, após o despedimento por litígio. Para além das disrupções já apontadas acresce o facto de, após o incidente, o sentido de valor pessoal e de competência profissional (que na Diana estão interligados) se ter tornado frágil, e por isso, externamente regulado e permeável à comparação social, tendo vindo a ser lentamente reabilitado por um reforço positivo das interacções humanas subsequentes.

(...) Para a Diana, regressar ao trabalho, para além de muitos outros benefícios, seria garantir a recuperação da independência – característica que lhe era central ao autoconceito –, e da autonomia; um passo para a recuperação da confiança e da intimidade perdidas, caso se encontrasse entre uma boa equipa de trabalho; e, essencialmente, o regresso de um futuro tangível, ou pelo menos possível, e da atribuição ao presente de um ansiado sentido de continuidade, estabilidade e previsibilidade.

Com ela assiste-se a uma situação particularmente rica em informação: em resultado do seu percurso intermitente, já conta com dois períodos de pelo menos seis meses sem emprego, entre postos de trabalho. Isto permitiu que vivesse as rupturas provocadas por uma primeira experiência no desemprego, com raiz num conflito, situação que a assoberbou e quebrou; experimentasse a frustração de assumir empregos com qualidade limitada; acabando por vivenciar o potencial curativo de um novo emprego ajustado, e das relações humanas que este incentivou e reforçou, ainda que com carácter temporário conhecido, porque em regime de substituição.

Quadro 3. Estudo de Caso C – Diana, 30 anos, residente em Coimbra; sem emprego há 7 meses

Antecedentes	Protecções e Compensações	Vulnerabilidades	Integração social Inclusão ↔ Exclusão	Bem-Estar Psicológico, Social, Emocional									
<p>Percurso laboral pautado por descontinuidades e instabilidade</p> <p>Dois períodos de desemprego nos últimos 3 anos; o primeiro, traumático, moldou as percepções subsequentes</p> <p>Esse conflito (litígio), em dado momento, assumiu total centralidade, assoberbando-a: <i>abalou a confiança institucional, interpessoal, a auto-estima, e instaurou medo de repercussões laborais</i></p> <p>Estilo de vida anterior representado como modesto e regrado</p> <p>Centralidade manifesta do trabalho</p> <p>Identidade vocacional saliente (educadora), embutida na sua identidade pessoal</p> <p>Representação positiva do trabalho e funções</p> <p>Adesão a valores tradicionais: <i>trabalho, conjugalidade, parentalidade</i></p> <p>Identificação a tarefas e tempos de vida normativos</p>	<p>Características positivas da Personalidade: <i>Moderadamente - autónoma, auto-determinada e auto-motivada assertiva, pragmática, proactiva e optimista</i></p> <p>Revela Agência Pessoal</p> <p>Representação positiva de situações potencialmente negativas: <i>(Desemprego como transição)</i></p> <p>Percepção de manutenção do estilo de vida</p> <p>Habilidades de procura activa diversificadas</p> <p>Manutenção de um elevado nível de actividade e estruturação quotidianos: <i>(ênfase no exercício físico e tarefas domésticas)</i></p> <p>Elevada percepção de suporte social global</p> <p>Expectativas relativamente optimistas de reemprego</p>	<p>Descontinuidade do percurso laboral: <i>emprego intermitente</i></p> <p>Descrença no sistema de organização social</p> <p>Percepção de perda de autonomia</p> <p>Investimentos financeiros precedentes, feitos em função da percepção de estabilidade</p> <p>Habilitações e qualificações circunscritas à área de formação, e experiência profissional pouco diversificada</p> <p>Situação de litígio precedente como um <i>stressor</i> contingente</p> <p>Alterações na percepção de competência</p> <p>Vulnerável às especificidades do grupo ocupacional</p> <p>Priorização do trabalho: impediu outras formas de participação social</p> <p>Percepção de falta de controlo ambiental</p> <p>Subtil orientação para o presente</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1021 448 1077 639">EC</td> <td data-bbox="1077 448 1352 639"> <p>Relativa segurança financeira: <i>Permite responder às necessidades; sustento, «pagar as contas»</i></p> <p>Percepção de segurança na economia conjugal</p> </td> <td data-bbox="1352 448 1630 639"> <p>Gestão controlada dos gastos</p> <p>Percepção de dependência financeira: <i>ao estado social e aos pais</i></p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1021 639 1077 1066">MT</td> <td data-bbox="1077 639 1352 1066"> <p>Postura relativamente optimista face ao reemprego</p> <p>Competências de procura activa ajustadas, e atitude proactiva</p> <p>Procura manter-se profissionalmente actualizada</p> </td> <td data-bbox="1352 639 1630 1066"> <p>Expectativas frustradas de emprego efectivo</p> <p>Ruptura laboral sob conflito (litigiosa)</p> <p>Falta de confiança na qualidade da relação com o mercado de trabalho</p> <p>Percurso laboral caracterizado pela descontinuidade</p> <p>Falta de diversificação da experiência profissional</p> <p>Percepção de precarização laboral</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1021 1066 1077 1262">CS</td> <td data-bbox="1077 1066 1352 1262"> <p>Suporte familiar, instrumental e emocional</p> <p>Convívio com colegas desempregados, e amigos <i>(em contextos adaptados às possibilidades)</i></p> </td> <td data-bbox="1352 1066 1630 1262"> <p>Percepção de dependência, potencialmente geradora de assimetria nas relações</p> <p>Maior distanciamento nas relações de trabalho (após conflito)</p> </td> </tr> </table>	EC	<p>Relativa segurança financeira: <i>Permite responder às necessidades; sustento, «pagar as contas»</i></p> <p>Percepção de segurança na economia conjugal</p>	<p>Gestão controlada dos gastos</p> <p>Percepção de dependência financeira: <i>ao estado social e aos pais</i></p>	MT	<p>Postura relativamente optimista face ao reemprego</p> <p>Competências de procura activa ajustadas, e atitude proactiva</p> <p>Procura manter-se profissionalmente actualizada</p>	<p>Expectativas frustradas de emprego efectivo</p> <p>Ruptura laboral sob conflito (litigiosa)</p> <p>Falta de confiança na qualidade da relação com o mercado de trabalho</p> <p>Percurso laboral caracterizado pela descontinuidade</p> <p>Falta de diversificação da experiência profissional</p> <p>Percepção de precarização laboral</p>	CS	<p>Suporte familiar, instrumental e emocional</p> <p>Convívio com colegas desempregados, e amigos <i>(em contextos adaptados às possibilidades)</i></p>	<p>Percepção de dependência, potencialmente geradora de assimetria nas relações</p> <p>Maior distanciamento nas relações de trabalho (após conflito)</p>	<p>Capaz de uma reconstrução pessoal</p> <p>Crise encarada como transição e oportunidade</p> <p>Objectivos de crescimento pessoal e profissional</p> <p>Ocupação do quotidiano: actividade física e intelectual</p> <p>Percepção de segurança no suporte conjugal</p> <p>Preocupação com a actualização profissional: vínculo social subjectivo</p> <p>Beneficiou com a validação profissional (nas relações de trabalho)</p> <p>Representação positiva do trabalho e das funções laborais</p> <p>Alterações importantes na confiança social e na autoconfiança</p> <p>Descrença na ordem social e desilusão com as oportunidades sociais</p> <p>Alterações negativas no autoconceito e na identidade vocacional</p> <p>Sentido de propósito e orientação na vida assente nas realizações profissionais (que não pode concretizar)</p> <p>Comprometimento da autonomia, com penosa percepção de dependência</p>
EC	<p>Relativa segurança financeira: <i>Permite responder às necessidades; sustento, «pagar as contas»</i></p> <p>Percepção de segurança na economia conjugal</p>	<p>Gestão controlada dos gastos</p> <p>Percepção de dependência financeira: <i>ao estado social e aos pais</i></p>											
MT	<p>Postura relativamente optimista face ao reemprego</p> <p>Competências de procura activa ajustadas, e atitude proactiva</p> <p>Procura manter-se profissionalmente actualizada</p>	<p>Expectativas frustradas de emprego efectivo</p> <p>Ruptura laboral sob conflito (litigiosa)</p> <p>Falta de confiança na qualidade da relação com o mercado de trabalho</p> <p>Percurso laboral caracterizado pela descontinuidade</p> <p>Falta de diversificação da experiência profissional</p> <p>Percepção de precarização laboral</p>											
CS	<p>Suporte familiar, instrumental e emocional</p> <p>Convívio com colegas desempregados, e amigos <i>(em contextos adaptados às possibilidades)</i></p>	<p>Percepção de dependência, potencialmente geradora de assimetria nas relações</p> <p>Maior distanciamento nas relações de trabalho (após conflito)</p>											

Quadro 3. Estudo de Caso C – Diana, 30 anos, residente em Coimbra; sem emprego há 7 meses

Reacções ao Desemprego (Respostas de Coping)			Bem-estar (continuação)	
<p>❖ Metas Estabelece objectivos mais generalistas, menos específicos e menos ambiciosos <i>Pensamento a curto prazo:</i> acções e decisões muito limitadas; incapaz de projectar ou planear, por falta de margem financeira, mas também porque recebe a intangibilidade das metas traçadas</p> <p>❖ Esforço de manutenção do nível de actividade e das rotinas diárias</p> <p>❖ Estilo de procura activo: <i>networking comfort</i></p> <p>❖ Flexibilização e reajustamento das ambições</p> <p>❖ Orientação para o presente como forma de evitar novas desilusões e de controlar a ansiedade face à imprevisibilidade do futuro</p> <p>❖ Percursos alternativos imaginados, mas não se verifica concretização: alguma incongruência entre comportamentos e avaliações subjectivas.</p> <p>❖ Procura recursos de compensação, revelando alguma adaptabilidade e vontade de se manter sã.</p> <p><u>Mecanismos de coping</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Externalização da culpa ▪ Opção de <i>coping</i> optimista ▪ Desconstrução do estigma do desemprego e auto-categorização: adesão à categoria de desempregado como vantagem colectiva (normalização) ▪ Distanciamento da perda: desresponsabilização e despersonalização 	IN	<p>Usufri de subsídio de desemprego</p> <p>Maior conforto financeiro no desemprego: <i>emprego precário vs. desemprego apoiado</i></p>	<p>Interesse manifesto na formação, porém, não elegível para frequência (sobre-qualificação)</p>	<p>Alterações na agência pessoal e na autonomia de pensamento</p> <p>Ambiguidades nos efeitos do suporte parental</p> <p>Diminuição do sentido de controlo do seu meio: urgência por estabilidade e continuidade</p> <p>Percepção de expectativas frustradas e de percurso interrompido</p> <p>Defensiva, face a um futuro de incerteza e insegurança, receio que a impede de dar passos mais ousados</p> <p>Ansiedade (preocupação) pelo prolongamento da situação de desemprego</p> <p>Carente do estímulo intelectual (imposto pelo exercício das suas competências profissionais)</p> <p>Afectividade negativa associada à perda de emprego e ao estatuto de desempregada</p>
	CU	<p>Manutenção de um quotidiano bastante estruturado a partir de rotinas</p> <p>Ausência de alterações relevantes do estilo de vida</p> <p>Naturalização do desemprego</p>	<p>Pequenas alterações nos padrões de consumo</p> <p>Indícios de percepção e interiorização do estigma social</p>	
	ES	<p>«Na vida do dia-a-dia não me falta nada» (daquilo que toma como necessário e essencial)</p> <p>Pôde conservar a habitação (tem casa própria a crédito)</p>		

Dinis – Caso D

Natural de Aveiro e residente em Ílhavo, o Dinis, de 35 anos de idade, divorciado, é pai e educador de um rapaz de seis anos. Com o ensino básico concluído aos dezassete é ainda com essa idade que procura a carreira militar. (...) termina o curso técnico em mecânica de material aéreo (...). Deixa o exército em 2009, vítima de um processo de dispensa aparentemente aleatório e não planeado e, seis meses depois, inicia, com ambição, um percurso laboral que envolveu três empresas distintas, no distrito de residência. Atento às oportunidades de progressão, principia como fiel de armazém e termina como chefe de armazém, cargo que desempenhou por oito anos, até à entrada da empresa empregadora em processo de insolvência. (...) Encontra-se, à data da entrevista, integrado num estágio no âmbito do curso de *maquinação e programação em Cnc's*, curso que frequentou durante dezasseis meses, pelo centro de emprego. Terá concluído nas três semanas que se sucederam.

É um indivíduo de decisões autónomas, que revela ambição profissional e vincado interesse pela aprendizagem, vontade de capacitação e de melhoramento pessoal permanentes. (...) De forma geral, podia afirmar-se uma pessoa realizada e feliz. A perda de estatuto económico trouxe algumas discontinuidades ao autoconceito e impediu a concretização de, por exemplo, metas relacionadas com investimentos financeiros relevantes, *hobbies* e projectos de férias, já que eliminou a possibilidade de poupança, hábito que valorizava.

São diversos os indicadores da centralidade do trabalho para o Dinis, ficando desde logo evidente face à representação do mesmo como uma espécie de “passaporte para a liberdade”, que lhe permitia ser dono da sua própria vida e percurso. Comparando o trabalho a um namoro esse deverá tratar-se, implicitamente, de uma relação íntima estável e insubstituível, baseada na fidelidade. Para além de se apresentar como uma fonte de rendimento de valor fundamental, assegura importantes relações interpessoais, no seu contexto, diversidade de conteúdos e acções, e um contributo incontestável para a construção de uma identidade positiva e da auto-estima. O labor, desde que fonte de interesse e realização pessoal, é «tudo»; o desemprego será um nada, um vazio, é «deixar de ter Tudo». Nestes moldes, pode esperar-se que satisfação com o trabalho equivalha a satisfação com a vida, numa ética de realização pelo trabalho. Assim, o sucesso profissional servindo de barómetro do sucesso na vida, com a trabalho a surgir como construtor de estatuto, veículo de afirmação pessoal e reforço da confiança e, mais importante ainda, como comprovativo de competência. É, aliás, principalmente, pela via da competência que o Dinis define o seu valor como indivíduo e ser social. (...)

Faz referência ao primeiro mês após o despedimento, como um momento de deriva e bloqueio, e ao primeiro ano como período de procura intensiva de emprego. Terão sido, pelo menos, oito meses considerados irrelevantes, tempo desperdiçado (...) A opção de abandono desse caminho e recurso a uma estratégia nova, surge como momento libertador. (...) Com o desemprego a vida fica, como o próprio explica, “aprisionada”, em suspenso, as metas colocadas em “pausa”. A vida *entre* dois empregos não é considerada vida vivida, é antes uma «paragem no tempo», um compasso de espera,

embora activa, por um *recomeço*, pelo regresso do quotidiano e da vida ao seu curso normal. É também uma posição encarada como um retrocesso e implica por isso começar «do zero». A recuperação de objectivos e de actividade social devolve à vida a sua dinâmica, e ao indivíduo sentido de domínio sobre ela. A participação na formação apresentou-lhe essa oportunidade.

Do processo de procura, resulta ainda um importante contributo para o estigma, (...) à qual a pressão parental, ainda que inadvertida, vem adicionar outra camada de complexidade, com possível impacto na depreciação do autoconceito.

A formação aparece como alavanca para a exploração do potencial individual (ferramenta de incentivo ao desenvolvimento pessoal). (...)

Sente que a experiência de formação o modificou, cumprindo esse propósito e capacitando-o para as exigências da actualidade e do futuro; uniu-o de maior maturidade e capacidade de resposta à adversidade, num reforço do capital individual, por cujos benefícios se admite grato.

Embora o tempo presente seja de optimismo e expectativas positivas quanto à retoma de um percurso laboral apelativo, os primeiros oito a doze meses implicaram «sacrifícios» e uma redução percebida da qualidade de vida. Os factores de exposição ao risco são, aliás, na sua maioria, uma herança dessa fase, com diversas fontes de tensão a concorrerem para a vulnerabilização (...). No âmbito das fragilidades pessoais e contextuais, a *desintegração da organização espaço-temporal* é tida como a disrupção mais expressiva e penalizadora. Uma espécie de “vazio” ocupacional, sensação de deriva e de desamparo. É um momento de descontinuidade, de ruptura com tudo o que é conhecido, com as constantes dos últimos 16 anos. (...)

Ultrapassado que acredita estar o período mais crítico, as preocupações centram-se agora na urgência impaciente de reconquistar o que perdeu. É aí que se foca, correspondendo ao seu objectivo mais saliente: o restabelecimento da previsibilidade na sua vida, e a reconquista da felicidade que a ela se associava. Neste processo conturbado, conservou um desejo vincado de se cultivar e expandir e ambiciona não só recuperar, como exponenciar a sua qualidade de vida. (...) Perante todos os desafios, este processo afigura-se como um *recomeço* «do zero», e não uma continuação de onde ficou e do que deixou. (...)

Dá, no entanto, sinais de superação em curso, evidenciando a destruição de barreiras identificadas e a construção de importantes auxiliares à reintegração soci26olaboral.

Foi demonstrando ser detentor de valores pessoais vantajosos e importantes forças de carácter, que o têm auxiliado a desbloquear a desvantagem e a encarar, finalmente, o desemprego como oportunidade para investir no potencial individual. O balanço de perdas e ganhos resulta positivo, porém, com a consciência manifesta de que o encadeamento positivo de eventos se deveu à oportunidade de formação, a qual se terá constituído como um valioso auxiliar à probabilidade de reintegração. Acredita que, com as ferramentas de que dispunha antes, teria enfrentado barreiras difíceis de transpor e o desenrolar de um percurso bem menos apelativo. E esta é uma avaliação pessoal a ter em conta.

Quadro 4. Estudo de Caso D – Dinis, 35 anos, residente em Aveiro; sem emprego há 24 meses

Antecedentes	Protecções e Compensações	Vulnerabilidades	Integração social Inclusão ↔ Exclusão		Bem-Estar Psicológico, Social e Emocional
<p>Pai e educador, divorciado, de criança de 6 anos</p> <p>Mais de 15 anos de contributo laboral</p> <p>Formação de nível técnico</p> <p>Desemprego prolongado</p> <p>Saída involuntária, mas impessoal (insolvência)</p> <p>Indicadores diversos de centralidade do trabalho <i>Ex: Sobreposição do valor pessoal ao profissional</i></p> <p>Personalidade favorável à empregabilidade e à mudança pessoal</p> <p>Percepção de realização pessoal, anterior ao despedimento</p> <p>Satisfação com a qualidade de vida conquistada</p> <p>Visão despretenhosa perante a vida e o papel laboral</p> <p>Expectativas de longevidade na empresa de integração</p> <p>Trabalho conquista liberdade e controlo</p>	<p>Personalidade: <i>Ousada, confiante, encara o desafio c/ determinação; Curiosidade intelectual, boa comunicabilidade e sociabilidade; Controlo eficaz da ansiedade e estados de humor</i></p> <p>Agência pessoal <i>Resistência ao fracasso; perseverante e lutador; elevado sentido de competência</i></p> <p>Recurso a actividades de substituição: <i>formação e hobbies</i></p> <p>Recursos pessoais de empregabilidade <i>criatividade, autonomia, ambição pessoal e profissional (...)</i></p> <p>Expectativas de retoma de percurso laboral apelativo, na nova área</p> <p>Suporte social: <i>Proximidade geográfica à família; renovação das redes sociais; subsidio de desemprego extenso</i></p> <p>Interpretações pessoais positivas <i>Ex: orgulho ocupacional; consciência da importância da actualização pessoal</i></p> <p>Desenvolvimento das forças de carácter</p>	<p>P. de escassez de oportunidades</p> <p>Desintegração da organização espaço-temporal: "vazio" ocupacional; período de descontinuidades</p> <p>Fontes de tensão diversas <i>Deveres financeiros; Responsabilidades parentais; Pressão/ preocupação familiar; Ingratidão e desgaste do processo de procura; Subsidio c/ fim próximo</i></p> <p>Diminuição da disponibilidade financeira e p. de dependência <i>gera receios e comportamentos de contenção</i></p> <p>Descontinuidades no papel social ⇒ p. de <u>retrocesso</u> nas tarefas e metas de vida; <i>expectativas corrompidas</i></p> <p>Carência de informação relativa a possíveis alternativas</p> <p>Função laboral encarada como via preferencial e exclusiva para a integração sociocultural</p>	<p>EC</p> <p>Acesso a rendimentos de substituição</p>	<p>Percepção de dependência</p> <p>Imposição de hábitos de contenção <i>com consequências na participação social</i></p> <p>Impossibilitado de contrair poupanças</p> <p>Incremento da qualidade de vida bloqueado</p>	<p>☺</p> <p>Experiência de formação proporcionou crescimento e actualização pessoal</p> <p>Optimismo e entusiasmos face ao futuro próximo imaginado</p> <p>Autoconfiança nas competências e aquisições</p> <p>Ampliação do conhecimento como reforço da autoestima e confiança</p> <p>Renovação da rede de relacionamentos e aceitação social</p> <p>Imutável na base, porém, mais apto e, por isso mais ambicioso e exigente</p> <p>Restabelecimento da confiança no mercado laboral</p> <p>Recuperação de vínculo social (por via do envolvimento na formação) ⇒ <i>contributo para a p. de integração</i></p> <p>Satisfação com as relações sociais</p> <p>Grato pela proximidade à família</p> <p>Alterações ao estilo de vida amortecidas por valores incutidos de modéstia e desapego material</p> <p>☹</p> <p>Preocupações com a urgência de controlo [filho ao seu cuidado]</p> <p>Percepção de incumprimento no papel de pai</p>
			<p>MT</p> <p>Indícios percebidos de recuperação do ambiente económico (Fase 2)</p> <p>Expectativas de reemprego favoráveis (Fase 2)</p> <p>Percepção de habilitação numa área ajustada às necessidades do MT (Fase 2) <i>Adequação e mais valia para o mercado</i></p> <p>Reforço do potencial de empregabilidade</p> <p><i>Valor acrescentado pela formação (Fase 2)</i></p>	<p>Optimismo e expectativas de reemprego minados pelo insucesso da procura e pela percepção de severidade das condições do mercado laboral (Fase 1)</p> <p>Sentia-se limitado pelo grau de especificidade das suas competências técnicas (Fase 1)</p> <p>Percepção de afunilamento da oferta perante a enorme afluência de procura (controlo reduzido)</p> <p><i>A lutar contra probabilidades desfavoráveis</i></p>	
			<p>CS</p> <p>Suporte familiar ao nível emocional e de necessidades de socialização</p> <p>Construção de novas redes no âmbito da formação</p>	<p>Impacto ambivalente do envolvimento familiar</p> <p><i>Apoio vs. Pressão-preocupação</i></p> <p>Diminuição do envolvimento em actividades de socialização, com a rede alargada</p> <p>Perda das relações laborais</p>	

Quadro 4. Estudo de Caso D – Dinis, 35 anos, residente em Aveiro; sem emprego há 24 meses

Reacções ao Desemprego (Respostas de Coping)			Bem-estar (continuação)	
<p>❖ Ambições Ambições originais sobrelevadas Recuperar e exponenciar a qualidade de vida</p> <p>❖ Metas [Fase 1] Objectivos laborais reduzidos à recuperação de fonte de rendimentos fixos, ainda que inferiores [Fase 1] Metas delimitadas pela tentativa de manutenção da autonomia e segurança financeira <i>Nota: os dois pontos acima referem-se a uma perspectiva de último recurso; recurso de reserva</i> [Fase 2] Renovação de metas e opção pela mudança de rumo, pela exploração de novas áreas Prioridade dada ao esforço de retenção das conquistas adquiridas, nas quais considera que investiu activamente. Cumprir com as obrigações resultantes dos investimentos financeiros (ex: pagar casa)</p> <p>❖ Procura de emprego Estilo de procura activo, em áreas diversas; Investimento e esforço diferenciais na área de formação e fora dela; Reforço dos recursos de empregabilidade, diversificando-se Reavaliação do posicionamento e valor individual no mercado laboral</p> <p><u>Mecanismos de coping</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Afastamento subjectivo à auto-representação enquanto indivíduo desempregado como mecanismo de recuperação do equilíbrio ▪ Considera que ocorreu aprendizagem; aquisição e optimização de estratégias para o futuro ▪ Impõe-se comportamentos de contenção ▪ Desresponsabilização (moderada) pela perda <i>Atribuição de responsabilidade partilhada à situação socioeconómica nacional e à empresa que declarou falência sem pré-aviso. Assume, contudo, quota parte da mesma pelas dificuldades de reingresso, que atribui também, à qualificação e experiência profissional</i> ▪ Vida em suspenso, objectivos e metas em pausa 	IN	<p>A receber subsídio de desemprego <i>permite o sustento, a sobrevivência, mas não há excedentes</i></p>	<p>Ambivalência do suporte institucional: <i>Percepção de dependência ao subsídio (geradora de insegurança e ansiedade)</i> <i>Burocratização do processo (pouco dignificante) da procura de emprego</i></p>	<p>☞ Alterações de estatuto económico e social imprimem alguma descontinuidade ao autoconceito</p> <p>P. de impotência no desbloqueio de soluções em contextos sentidos como desfavoráveis; e Humilhação de processo de procura <i>Em consequência</i></p> <p>Sentimentos de desvalorização e desqualificação pessoais subjectivas</p> <p>Alterações negativas da autoestima</p> <p>Vida sentida como desorganizada e instável; “aprimorada” e estática</p> <p>Pressão parental (<i>social undermining</i>)</p> <p>Perda de domínio sobre a sua vida ⇒ <i>Percepções de passividade e de dependência, associadas</i></p> <p>Percepção de desajustamento temporal das tarefas exigidas por novos desafios, inesperados (ex: voltar a estudar)</p> <p>Desintegração de redes relacionais e diminuição do envolvimento social</p> <p>Sentidos de coerência e de aceitação social afectados → ex: <i>frustração e ressentimento com o mercado laboral</i></p> <p>Intimidado face ao reingresso</p> <p>Fragilizado pela experiência de insegurança financeira</p> <p>Percepção de <i>retrocesso</i> face às conquistas do curso de vida</p> <p>Felicidade e satisfação abaladas</p>
	CU	<p>Manutenção do apreciado <i>hobbie</i> da pesca desportiva Sustento garantido, ao nível do essencial</p>	<p>Expectativas defraudadas de estabilidade e qualidade de vida Restrições financeiras impõem adaptações ao estilo de vida <i>Mais contido, e focado no dia-a-dia</i> Perda de estatuto económico <i>Sem férias, sem margem para poupanças</i></p>	
	ES	<p>Mantém-se perto da família na mesma cidade Pôde conservar a habitação: <i>tem casa própria (a crédito)</i></p>	<p>Afastamento dos locais habituais de socialização e lazer Privado de férias e afastado dos espaços quotidianos</p>	

Sérgio – Caso G

O Sérgio é natural de Aveiro, tem 34 anos, é casado e não tem filhos. Vive com a esposa, formada em Economia, com emprego, à data, no distrito de residência. Licenciado desde 2005, pela Universidade de Minho, em Sistemas de Informática, especializou-se, posteriormente, na área dos Sistemas de Produção. Encontra-se desempregado há mais de dois anos, pela primeira vez, após mais de cinco anos de contributo laboral. Logo após o estágio trabalhou dez meses para duas empresas da PT Inovação, primeiro em programação, depois em Outsourcing. Descontente com o projecto e com as competências que este lhe permitia aplicar, procura uma mudança para a área do ensino, na qual se manteve durante os quatro anos e meio que se seguiram, disponível para deslocalizações constantes e colocações em zonas distantes. Experimentou sul e norte, desde Faro a Albergaria-a-Velha, onde completou os últimos dois anos de serviço. A partir de agosto de 2011 não voltou a concretizar-se uma vaga no ensino. Experimentou ambientes desafiantes, para não dizer adaptativamente exigentes, mas não esconde a preferência por uma envolvente mais tranquila, como a que encontrou em Redondo, no Alentejo. Conta, desde então, com participações laborais temporárias (que chama de «hobbies»), de duração curta, algumas remuneradas, em áreas do seu agrado, com ligação à componente lúdica: da assessoria multimédia à formação em danças tradicionais europeias. Contudo, nenhuma delas se materializou numa oportunidade de trabalho estável, como ele gostaria.

Revela interesses diversificados por actividades estimulantes e dinâmicas: às já referidas juntam-se os jogos de tabuleiro, percursos pedestres, geocaching, e hábitos fervorosos de leitura. Frequenta, no momento da entrevista, um CET de dezasseis meses dedicado à Gestão de Produção (área do seu interesse e preferência). É no estágio final que deposita uma boa parte da sua esperança de reabsorção pelo mercado. (...) Associadas ao reforço da formação, reconstroem-se expectativas positivas.

Neste seu percurso, pode dizer-se que desconhece o sentimento de realização profissional, com base nas experiências a que teve acesso – «*Sentir-me realizado num emprego é algo que eu até agora não conheço*». Este antecedente irá revelar-se da maior relevância como desvantagem, e que representa uma das grandes diferenças entre o Sérgio e a maioria dos outros participantes. Poderá explicar parcialmente a centralidade reduzida do trabalho formal na sua vida (que parece surgir como estratégia), e a carência de motivação para a afirmação e o sucesso neste campo. (...)

Há cerca de dois anos perdeu o seu lugar no mercado de trabalho, alegadamente, por falta de profissionalização para a via ensino, o que eliminou a hipótese de renovação de posto. O seu percurso apesar de contínuo, foi muito inconstante, exigindo permanentes readaptações, como de resto é regra para a maioria dos jovens entrevistados. Ao projectar-se no futuro, imaginava-se numa posição laboral média, progressivamente mais confortável e segura. Não perdeu a esperança.

Protegem-no uma postura de humildade e (recente) disponibilidade para a mudança, embora quebrada na motivação, e uma aparente tranquilidade na forma de estar. Tem as suas preferências e sentido de realização bem

definidos, embora dificuldades na concretização. Pode afirmar-se adaptável e dinâmico, nas áreas que lhe proporcionam prazer. Há evidente destaque para valores sociais, de interacção humana, espaço (ar livre), contemplação e liberdade, também família e relação. A paternidade está, aliás, prevista e tem prazo. (...) As idades normativas importam (e a prescrição etária pesa um pouco, principalmente quando revê o percurso formativo e profissional em retrospectiva). Já a posição social não parece importar demasiado. Diria que se orienta por tendências hedonistas despreocupadas (por vezes inimigas da acção e da eficiência). O prazer tem de estar envolvido em tudo o que faz, e dificilmente se contraria nesse sentido. Respeita sempre o seu ritmo, que nem sempre é compatível com a eficácia pessoal ou com os ritmos sociais convencionais. Vive no presente sem agenda e rejeita a antecipação (o que não diz é que o futuro tem muito de imprevisível e de assustador, e envolve diversas contrariedades e batalhas pessoais). Enfrentar o futuro é confrontar-se com inseguranças que o afastamento prolongado deixou. No geral, com recurso a um humor descontraído, mas sóbrio, desdramatiza algumas agruras da situação pessoal. Relativiza, como vimos, a importância do trabalho como forma de desvalorização da adversidade (e de atenuante do mal-estar). (...)

A centralidade do trabalho para o Sérgio, nos moldes convencionais em que o espera, reside essencialmente nas suas funções de subsistência e autonomia, assentes no pressuposto da retribuição monetária que se lhe associa. (...) Para que o trabalho represente uma via para a felicidade deve ser compatível com os seus valores e interesses mais salientes. O ramo em que se especializou não está necessariamente ajustado aos mesmos, logo, não prevê encontrar nele a satisfação que aspira. Factor que se tem revelado um entrave ao sucesso adaptativo. (...)

No decorrer de todo este tempo, nota-se, finalmente, uma progressão. Dá agora sinais de se motivar para uma mudança, no sentido da valorização pessoal e do investimento profissional, mas, admite ter tendência a focar-se no presente e a evitar projecções no futuro que não as vagas e generalistas. Apesar disso, os objectivos referenciados começam a relacionar-se com o emprego, o trabalho e a carreira, de forma a que a questão talvez assuma um lugar mais relevante do que admite. (...) É agora evidente, na face das primeiras mudanças positivas, o desejo de que o futuro comece «a fluir», sempre mais positivo. Foca-se, actualmente, em aguardar reciprocidade de um objectivo que definiu como central, e no qual investiu – *recuperar o emprego por via da experiência de estágio* – forma de reduzir a tensão, associada à volatilidade do processo cíclico de permanente procura, impaciência e rejeição. Só que esta estratégia comporta algum risco. (...)

Tudo se agrava quando a esposa perdeu, também, o seu posto de trabalho, onde já contava nove anos de serviço. O equilíbrio conjugal é, naturalmente, abalado pela sobreposição das situações de desemprego. Reempregou-se ao fim de seis meses, porém, numa situação, quer financeira, quer profissional, consideravelmente inferior. (...) Para fazer face à indisponibilidade financeira os «hábitos» e condições de vida sofrem múltiplas adaptações, com consequências transversais (...).

No geral, acusa a falta de suporte psicoafectivo por parte da família e cônjuge (com críticas de indolência, que considera injustas). (...) O afastamento à rede social diminui também a quantidade e qualidade do suporte desejável, embora possua algumas compensações que detêm o isolamento. Para além disso, esta encontra-se enfraquecida quanto à sua função de apoio instrumental, já que vários pares estão igualmente desempregados. (...) Um nível de energia baixo sugere, contudo, desmotivação ou apatia, decorrentes, talvez, da duração do insucesso e da impotência cristalizada. (...)

No seu caso, o factor tempo dir-se-ia responsável por reforçar todas as inseguranças relacionadas com a readaptação ao mundo laboral, e a inércia associada à redução da percepção de auto-eficácia e de competência. Ainda acentua as estratégias de *coping* defensivas e evitantes que camuflam esses medos e ajudam a manter um autoconceito positivo. Também aumentam, gradualmente, a dependência e a tensão conjugal e a deterioração das relações sociais. Por fim, a percepção de dissonâncias e barreiras etárias para a fase de vida que se pretendia, às quais se mostra bastante sensível.

Quadro 5. Estudo de Caso G – Sérgio, 34 anos, residente em Aveiro; sem emprego há mais de 24 meses

Antecedentes	Protecções e Compensações	Vulnerabilidades	Integração social Inclusão ↔ Exclusão		Bem-Estar Psicológico, Social e Emocional
<p>Desemprego prolongado</p> <p>Percurso laboral contínuo mas inconstante – <i>exigiu permanentes readaptações</i></p> <p>Interesses diversificados por actividades estimulantes e dinâmicas</p> <p>Desconhece o sentimento de realização profissional</p> <p>Carente de orientação p/ componente profissional da identidade</p> <p>Alguma deriva vocacional</p> <p>Dispensa previsível no contexto laboral (ensino)</p> <p>Personalidade <i>Humildade; Tranquilidade; Preferências e sentido de realização bem definidos; Adaptável e dinâmico, nas áreas que lhe proporcionam prazer</i></p> <p>Forte envolvimento em actividades associativas</p> <p>Destaque para valores sociais, de interacção humana, contemplação, liberdade e família</p> <p>Trabalho: <i>subsistência, desafio mental, variedade, utilidade, realização, etc.</i></p> <p>Tendências hedonistas: <i>via do prazer imediato</i></p> <p>Reduzidas exigências materiais e de posse; motivação transcendente</p>	<p>Esforço para conservar múltiplos hobbies</p> <p>Orgulho da sua faceta associativa, interactiva e dinâmica</p> <p>Não sente dificuldade em ocupar o dia a dia</p> <p>Trabalhos ocasionais e temporários, remunerados ou não</p> <p>Aposta na formação especializada como recurso de empregabilidade</p> <p>Protecção social financeira (subsídio) ao longo de 18 meses</p> <p>Personalidade dócil e humor descontraindo, mas sóbrio) facilita <i>interpretações pessoais positivas</i></p> <p>Relações próximas com a família</p> <p>Mantém-se esperançoso e confiante nas suas capacidades</p> <p>Não se conforma com condições de “nova escravatura”</p> <p>Atitude hedonista protectora a curto prazo /insustentável a longo</p>	<p>Afastamento prolongado mercado num estéril torna difícil (re)aceder-lhe pelos canais clássicos</p> <p>Focalização no conjunto de decisões incorrectas do passado</p> <p>Carácter recorrente do fracasso num processo de procura impessoal e pouco dignificante</p> <p>Controlo financeiro e aparência passiva geram tensão conjugal</p> <p>Factor tempo reforça inseguranças e inércia...</p> <p>Situações sobrepostas de desemprego: <i>esposa</i></p> <p>Redução significativa do rendimento familiar ⇒ <i>«abdicar», «cortar», «mudar»</i></p> <p>Afastamento à rede social</p> <p>Investimento desmesurado no estágio</p> <p>Estruturação pouco rigorosa do quotidiano</p> <p>Sentimento de impotência cristalizado e dissimulado</p> <p>Desmotivado para o projecto profissional</p>	<p>EC</p> <p>Acesso a rendimentos de substituição durante 18 meses</p> <p>Concessão de pequena compensação financeira (pais)</p>	<p>Retribuições monetárias muito pontuais e insuficientes</p> <p>Contenção de gastos na gestão financeira familiar</p> <p>Falta de disponibilidade financeira para se actualizar profissionalmente</p> <p>Dependência financeira para o sustento pessoal</p>	<p>☺</p> <p>Diz conservar nível positivo de esperança e motivação</p> <p>Não parece demasiado afectado por alterações na condição/posição social</p> <p>Compreende agora a importância da abertura e da reconstrução</p> <p>Percepção de competência e capacidade positiva</p> <p>Facilidade em definir necessidades e desejos pessoais</p> <p>Curso (CET) e estágio ⇒ <i>fonte temporária de tranquilidade e alívio do nível de tensão</i></p> <p>Participação na formação proporciona oportunidades de interacção e compensa isolamento</p> <p>☹</p> <p>Família e companheira algo críticos e pouco sensibilizados para as questões do mau emprego/agruras da procura</p> <p>Desconsolo, desapontamento, percepção de injustiças, e alguma revolta</p> <p>Oportunidades inacessíveis e escassez de alternativas (percepção)</p> <p>Preocupação com despesas, fonte de ansiedade e tensão no casal ⇐ <i>Agravamento da tensão financeira nos últimos 6 meses</i></p> <p>Sentimentos de <i>desvalorização pessoal</i> e de desgaste na <i>autoestima</i>, na <i>confiança</i> e na <i>autoavaliação</i> da <i>eficácia</i> ⇐ procura activa</p>
			<p>MT</p> <p>Reforço da empregabilidade: <i>formação adicional; diversidade curricular e de competências implícitas</i></p> <p><i>Hobbies</i> com potencial de interligação a contextos laborais formais</p> <p>Procura por emprego autoavaliada como «bastante» esforçada, flexível e diversificada</p>	<p>Percepção de inacessibilidade e sobrecarga do mercado actual</p> <p>Procura desacelerou na proximidade do estágio</p> <p>Recurso ao <i>networking</i>, sem sucesso (referências pessoais)</p> <p>Considera que o nível de habilitação (superior) dificulta a contratação</p> <p>Conhecimentos linguísticos limitados</p> <p>Pouco motivado para longas deslocalizações geográficas</p> <p>Percepção de precariedade da oferta disponível</p> <p>Sente a falta de experiência como factor de exclusão automático e decisivo</p> <p>Bastantes colegas (pares sociais), desempregados</p>	

Quadro 5. Estudo de Caso G – Sérgio, 34 anos, residente em Aveiro; sem emprego há mais de 24 meses

Reacções ao Desemprego (Respostas de Coping)			Bem-estar (continuação)
<p>❖ Ambições Pretende conciliar vida familiar com vida profissional, num meio termo que exige concessões e alguma estabilidade</p> <p>❖ Metas Metas transcendentais prioritizadas Foca-se e aguarda reciprocidade de um objectivo, que definiu como central – <i>recuperar o emprego por via da experiência de estágio</i></p> <p>❖ Procura de emprego Definiu um plano alternativo que o leva a reconsiderar Lisboa Comportamentos que diz, de procura esforçada e proactiva, com feedback irrelevante; investimento na procura diminui com a aproximação do estágio</p> <p>❖ Reconstrução de expectativas positivas associadas ao reforço da formação</p> <p><u>Mecanismos de coping</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Recurso consciente a estratégias adaptativas pessoais que vão de encontro ao seu bem-estar ▪ Recurso a um humor descontraído, mas sóbrio, desdramatiza algumas agruras da situação pessoal – <i>interpretações pessoais positivas</i> ▪ Centração no presente, com tendência a sublinhar as bifurcações e os erros do percurso, embora de forma ligeira e que interpreta como já resignada ▪ Autoresponsabiliza-se pelo declínio da sua situação pessoal e profissional, mas, serve-se da <i>esterilidade</i> da situação socioeconómica generalizada para tranquilizar a mente, quando se confronta com o tempo que passou ▪ Estilo de análise: examina o seu próprio problema inserindo-o numa escala global. As referências são sempre latas e raramente pessoais. ▪ Coping misto <u>Evitante, de base emocional</u> Relativização da importância do trabalho como forma de desvalorização da adversidade Distancia-se da perda enfatizando a vastidão de indivíduos desempregados com alto valor; De momento, prefere não criar tensões adicionais, pelo que «não vale a pena pensar muito no assunto» até assegurar o desfecho do estágio. Vive o presente sem agenda, e debruça-se pouco sobre o futuro – «<i>eu não dou pelos dias a passar</i>» [enfrentar o futuro é confrontar-se com muitas inseguranças que o afastamento prolongado deixou] É um “crente”, não é muito dado à racionalização nem ao planeamento estruturado. <u>De enfrentamento, racional</u> – evidência de reajustamento positivo? Motivado para demonstrar competência e valor profissional 	CS	<p>Hobbies facilitam manutenção de contactos sociais</p> <p>Interacções familiares frequentes e reconfortantes</p> <p>Contextos habituais de socialização, inacessíveis</p> <p>Trocas sociais com a rede próxima, dificultadas</p>	<p>☹</p> <p>Lamenta uma sucessão de escolhas do seu percurso</p> <p>Percepção de precarização do sistema: <i>fenómenos de oportunismo; desvalorização do indivíduo trabalhador</i></p> <p>Dificuldade em satisfazer necessidades e desejos (<i>margem financeira reduzida</i>)</p> <p>Fortes expectativas na oportunidade de estágio ⇒ <i>Afectividade ambivalente (tranquilidade temporária, mas, stress antecipatório e exposição à frustração)</i></p> <p>Denota algum desespero emergente</p> <p>Descrédito na instituição laboral</p> <p>Ligeiras incompatibilidades com a cultura organizacional dominante</p> <p>Preocupado com a dificuldade em recuperar estrutura e rotinas quotidianas rigorosas</p> <p>Sente-se muito limitado pela falta de currículo e de experiência profissional coerente com a idade (<i>peso da prescrição etária</i>)</p> <p>Descontente c/saúde física objectiva</p> <p>Acesso à cultura dificultado (€)</p> <p>Impotência face às constantes (por vezes incompreensíveis) renúncias</p> <p>Insatisfeito com o seu percurso, cheio de certezas em retrospectiva, parece descurar o valor relativo das experiências</p> <p>Percepção de grave deterioração e instabilidade da organização social global</p>
	IN	<p>Protegido pelo subsídio durante os primeiros 18 meses</p> <p>Sem protecções sociais há cerca de 6 meses</p> <p>Exclusão etária dos incentivos ao emprego e arrendamento jovem</p>	
	CU	<p>Percepção globalizante do desemprego</p> <p>Redução da disponibilidade financeira para se envolver nos seus muitos e diversos <i>hobbies</i></p> <p>Críticas parentais e tensão conjugal (<i>undermining</i>)</p> <p>Estilo de vida modesto, de muito autocontrolo</p> <p>Não acusa consequências pessoais negativas face a atitudes sociais estigmatizantes</p>	
	ES	<p>Mudança para uma habitação mais acessível</p> <p>Inacessibilidade a locais que lhe proporcionavam reequilíbrio</p>	

Clara – Caso H

A Clara é uma jovem mulher de 30 anos, natural de Carregal do Sal, no distrito de Viseu. Mudou-se recentemente para Aveiro, onde vive com o marido em habitação própria, e encontrava-se, à data da entrevista, grávida de cinco meses. É licenciada em educação de infância desde 2006, ocupação que exerceu durante três anos, a contrato sem termo, numa IPSS. Em 2009 cessou contrato, por decisão sua, relacionada com divergências com a gestão. Foi, logo de seguida, colocada em Gondomar, num projecto com prazo de um ano, renovável por mais um, e seguido de um último, de colocação por concurso. Daí sofreu dispensa por finalização de contrato (projecto terminado). Sem emprego desde Agosto de 2012, está correntemente a frequentar uma aula de preparação para o parto, a par de outras duas formações, uma em empreendedorismo, outra em técnicas de depilação, tendo já concluído uma primeira em geriatria. Não domina línguas estrangeiras o que a limita em termos de concepção do território, apesar de fazer parte de uma família com experiência de emigração e mobilidade, para angola e brasil. Algo insegura quanto ao domínio de novas competências fora da zona de conforto da área de formação, porém, incentivada pelo conselho de pessoas significativas, teve a coragem de explorar, acabando por se surpreender.

Pode dizer-se que existem, na sua narrativa, evidências de, pelo menos, duas fases distintas, correspondentes a dois estados de bem-estar e de ajustamento diferentes: os primeiros sete meses e, daí em diante, coincidindo essa viragem com o início das formações. Esta fase que agora descreve, de aparente recuperação, terá sido antecedida de uma outra associada a um bem-estar muito mais precário, com base em referências por ela reveladas. Esses primeiros meses terão correspondido a um estado de confesso desânimo, ausência de objectivos, nível de confiança reduzido, e orientação para o passado. A Clara foi, aliás, um dos três participantes a considerar-se globalmente melhor agora do que antes de deixar o emprego. As melhorias relacionam-se, assumidamente, com o facto de ter aceite a sua posição e seguido em frente, deixando de procurar ocupação exclusivamente na área de formação e forjando novos caminhos, uma nova orientação.

A certa altura, mais de seis meses volvidos, as expectativas de reemprego na área teriam sido totalmente destroçadas, dando lugar a um sentimento de incapacidade face ao confronto com os insucessos inevitáveis de uma procura investida. Porém, ao libertar-se do peso de tais expectativas viu-se aliviada da exposição persistente à desilusão e de um estado que era de ansiedade e frustração permanentes. (...) Explorando fora da sua zona de conforto, encontrou na requalificação um substituto de funções análogas às do trabalho, em áreas-chave, pelo que a participação em formações se veio a revelar um importante promotor da autoaceitação, demarcado auxílio à superação e, fonte inequívoca de bem-estar.

Aquilo a que se refere como perdas são essencialmente as relacionadas com o desempenho das funções laborais e com a reprodução da “vocaçào”. A privação de contactos sociais é, no entanto, identificada como a maior carência. Assume tal dimensão pela posição de centralidade que a relação humana joga na sua vida, sofrendo maior agravamento pois ocorre na extensão

de um processo de desenraizamento prévio (com implicações na partilha e na comunicação), que se iniciou com a ida para Aveiro. (...)

A possibilidade de criar e gerir as suas próprias oportunidades despertaram-lhe o interesse para investimentos empreendedores. Neste momento vê-se reorientada para o futuro, sem arrependimentos, apenas alguma nostalgia remanescente, e metas antigas colocadas em suspenso por tempo indeterminado. Para o futuro, prevê múltiplos percursos possíveis, não se encerrando numa possibilidade unívoca. Quanto ao projecto de maternidade, é encarado com tranquilidade. (...)

Importa reter que quando se olha para o todo da análise da sua entrevista, ressalta de imediato, num relance grosseiro, a clara discrepância entre factores de vulnerabilidade e de protecção, a favor dos últimos. Apesar disso, algumas das desvantagens dizem respeito a elementos obrigatórios à construção do bem-estar pessoal. Um conjunto de vulnerabilidades foi ultrapassado de uma fase para a outra, como o *focus* no passado ou a resistência à renovação do projecto vocacional, e novas forças tomaram forma e lugar. (...) Motivada para a mudança pela vontade de recuperar contextos de socialização e de aprendizagem, a sua maior vulnerabilidade (a carência de contactos sociais, que não pode tolerar) transforma-se assim numa das suas maiores forças, incentivando a mudança positiva. (...) A transformação não resultou da resignação, mas de uma aceitação estratégica. (...)

No desenrolar desta história pessoal destaca-se, também, o peso do incentivo familiar. A família enquanto recurso de *coping* externo ajudou a visualizar soluções criativas e a otimizar as respostas ao contexto; a desbloquear alternativas. Representou uma importante fonte motivacional e de encorajamento, e um auxílio à renovação do discurso pessoal (interno).

(...) A perda de alguma confiança e estima pessoal que especulo ter existido, num primeiro momento, explica o avanço cauteloso por território inexplorado. Com o auxílio da família, que lhe foi restituindo a capacidade de afirmação, terá recuperado alguma da autodeterminação que a caracterizava e voltou-se para a acção. (...) O regresso ao mercado de trabalho domina o tópico das preocupações manifestas actuais, principalmente o carácter indeterminado da sua duração e o receio do seu prolongamento. Clara deposita a esperança de reintegração na alavancagem da situação socioeconómica global (...).

[Revela] uma combinação de recursos pessoais adequados e de apoios apropriados, embora num meio pouco responsivo – insuficiências que ela tem procurado activamente modificar, recuperando alguma percepção de controlo.

(...O relativo conforto das condições financeiras familiares e conjugais permite-lhe manter-se fiel às suas prioridades e tarefas de transição, assegurando parte das tarefas idealizadas e do projecto de vida, sem que essas se tornassem numa fonte de tensão adicional.

O desemprego surge, no balanço da experiência da Clara, como catalisador da mudança e do enriquecimento pessoal. Para a Clara foi uma conquista e uma demonstração de auto-superação, que não imaginava. Convém, contudo, não esquecer que, lá para trás, terá ficado uma fase inicial algo longa, bem diferente da que agora se enfatizou.

Quadro 6. Estudo de Caso H – Clara, 30 anos, residente em Aveiro; sem emprego há 15 meses

Antecedentes	Protecções e Compensações	Vulnerabilidades	Integração social Inclusão ↔ Exclusão		Bem-Estar Psicológico, Social e Emocional	
<p>Percurso prévio estável; metas claras, traçadas bem cedo e cumpridas</p> <p>Dispensada por cessação de contrato (<i>projecto concluído</i>)</p> <p>Personalidade honesta, moderadamente aberta a desafios, à novidade e à mudança</p> <p>Pouco receptiva à mobilidade transnacional (<i>espírito de globalização não evidente</i>)</p> <p>Dimensão social, central e indispensável à sua funcionalidade</p> <p>Aprecia ritmo diligente</p> <p>Realização pela participação laboral e, marcada adesão à identidade vocacional do educador; Autoconfiança profissional</p> <p>Ambições de carreira e financeiras moderadas (<i>pouco exigentes</i>)</p> <p>Família como entidade prioritária</p> <p>Trabalho supre necessidades expressas: <i>estimulação, dinamismo, desafio, direcção e propósito, envolvimento interpessoal, (...)</i></p>	<p>Segurança financeira</p> <p>Percepção de elevado suporte → destaque p/ o familiar</p> <p>Rede próxima social e laboralmente integrada</p> <p>Sociabilidade evidente</p> <p>Persistência; Dinamismo</p> <p>Capacidade adaptativa de relativização; Pragmatismo</p> <p>Activa na procura de soluções (não esbarra nos obstáculos)</p> <p>Reorientação para o futuro</p> <p>Reconhece na situação pessoal potencial p a mudança positiva</p> <p>Compreensão do valor da actualização pessoal, diversificação de conhecimentos e de competências</p> <p>Flexibilidade e abertura à revisão do projecto vocacional</p> <p>Recurso a actividades de substituição e compensação</p> <p>Projecto d maternidade concretizado, encarado com tranquilidade</p>	<p>Inactividade e isolamento (7 meses sem ocupação formal)</p> <p>Limitações à empregabilidade: <i>domínio de línguas; insegurança fora da área de formação</i></p> <p>Sentido de realização dependente da prática da vocação (cuidar e educar)</p> <p>Perda de valor social subjectivo: <i>Introversão; capacidade de autoafirmação</i></p> <p>Interacções sociais limitadas, empobrecidas (desenraizamento)</p> <p>Sem experiência de procura</p> <p>Desconhecimento objectivo da realidade laboral do momento</p> <p>Indisponibilidade, no local de residência de uma rede social própria ⇒ carente de: <i>aconselhamento, partilha identitária; reforço motivacional, da confiança e da estima; segurança, e suporte psico-afectivo</i></p>	EC	Relativo conforto financeiro	Já esgotou o período de recepção de subsídio de apoio no desemprego (p.35)	<p>👉</p> <p>Prioriza as relações com outros; preserva e nutre relações sociais significativas</p> <p>Aceitação do passado e das circunstâncias pessoais (ambivalência residual)</p> <p>Demonstra <u>domínio do meio</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ <i>Recria expectativas de futuro; construção de projecto alternativo</i> ▫ <i>Abertura a novas possibilidades, sem desistir definitiva/ das ambições originais</i> ▫ <i>Procura moldar os contextos (criatividade); ir ao encontro das suas necessidades e ambições</i> <p>Novo plano: recuperação do sentido de propósito; renovação da percepção de utilidade</p> <p>Reorientação para o presente (maternidade) e para o futuro (projectos e concretizações vindouras)</p> <p>Vínculo social e percepção de integração parcial/ assegurados pelas formações</p> <p>Recuperação confessa da autoestima e da percepção de competência, de algum ânimo e confiança em si; renovação da motivação, e entusiasmo (ainda tímido) com as possibilidades de futuro</p> <p>Apreensão da realidade e extensão do fenómeno do desemprego ⇒ Impulso ao <i>crescimento pessoal</i> e ao sentido de <i>coerência e de empatia social</i></p> <p>Segurança e reforço positivo (aprovação), provenientes da percepção de suporte</p> <p>Representação positiva do trabalho e funções laborais prévias (satisfação)</p> <p>Avaliação de competência positiva, resistente</p>
			MT	<p>Rápida análise do mercado na área e reacção em concordância</p> <p>Recurso ao empreendedorismo como via alternativa de reinserção e de reconstrução de um projecto laboral</p> <p>Alívio, por já não se expor à desilusão e escapar à ansiedade e frustração da procura insistente</p> <p>Expectativas positivas moderadas quanto aos novos investimentos formativos</p> <p>Assume-se a delinear um novo plano</p> <p>Para o futuro, prevê mais do que uma possibilidade</p> <p>Construção de uma postura de favorecimento da ALV</p> <p>Boa sociabilidade</p>	<p>Percepção clara de aumento da exposição/vulnerabilidade à exclusão do MT</p> <p>Homogeneidade e alinhamento da formação, experiência, e competências profissionais: <i>barreira inicial à reintegração</i></p> <p>Expectativas destroçadas quanto à recuperação de emprego na área</p> <p>Expectativas negativas de reemprego a curto prazo: <i>gravidez como obstáculo à reinserção</i></p> <p>Não parece possuir uma concepção de mundo e de cidadania global (exigência da modernidade)</p> <p>Falta de ferramentas específicas para lidar com uma situação adversa desconhecida</p> <p><i>Ex: experiência de procura</i></p>	

Quadro 6. *Estudo de Caso H* – Clara, 30 anos, residente em Aveiro; sem emprego há 15 meses

Reacções ao Desemprego (Respostas de <i>Coping</i>)			Bem-estar (continuação)
<p>◇ Ambições Ligeiro ajustamento do nível de ambição financeira: <i>diminuição do limite mínimo</i></p> <p>◇ Metas Objectivos estáveis a longo prazo; metas adiadas sem prazo prescrito. <i>Pensamento a curto prazo</i>: metas originais temporariamente suspensas; recria objectivos para o presente</p> <p>◇ Procura de emprego Estilo de procura activo, em áreas diversas; Investimento e esforço diferenciais na área de formação e fora dela; Reforço dos recursos de empregabilidade, diversificando-se Reavaliação do posicionamento e valor individual no mercado laboral</p> <p>◇ Procurar resguardar-se de frustrações subsequentes, recorrendo à flexibilização das metas e à salvaguarda de expectativas ilusórias</p> <p><u>Mecanismos de coping</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Desenho activo de estratégias adaptativas; <i> coping</i> autónomo ▪ Desafia-se a si mesma: exploração fora da zona de conforto ▪ Adopção de estratégias de <i> coping</i> mistas <i>De escape</i>: interpretações relativistas que minimizam a perda Desvalorização do fenómeno, dado o seu carácter colectivo; externalização da responsabilidade, pela normalização do mesmo <i>De enfrentamento</i>: interpretações cognitivas optimistas; autoavaliação global positiva ▪ Substituição de papéis: <i>de desempregada a futura mãe</i> A preparação para a maternidade assume uma posição preponderante ▪ Recurso a estratégias de compensação do isolamento social Adopção de animal de companhia; envolvimento em actividades de carácter colectivo, na tentativa de desenvolver laços de amizade e convivência. ▪ Demonstração de algum conformismo Deposita a esperança de reinclusão na alavancagem da situação socioeconómica global, demitindo-se de uma responsabilidade exclusiva pela mudança da sua situação pessoal. 	<p>CS</p> <p>Preserva relações de amizade c/ antigos colegas de trabalho</p> <p>Compensação social valorizável, com a adopção de um animal de companhia</p> <p>Convivência e suporte familiar: <i>Emocional, afectivo, motivacional, aconselhamento e orientação</i></p>	<p>Privação significativa de contactos sociais</p> <p>Alterações significativas à qualidade da vida social com a rede alargada</p>	<p>☞</p> <p>Carência de estrutura e rotinas</p> <p>Carência de objectivos específicos e de um propósito global</p> <p>Restrições à capacidade de autoafirmação ↔ perda de valor social subjectivo</p> <p>Carência de conteúdos enriquecedores; monotonia, aborrecimento</p> <p>Diminuição abrupta do nível de actividade</p> <p>Diminuição da percepção de controlo; insegurança, incerteza</p> <p>Nostalgia do passado, sentimento de ausência; Confronto com as perdas, sobretudo laborais e vocacionais</p> <p>Percepção de injustiça social; impotência</p> <p>P. de restrição da acessibilidade das oportunidades na área ocupacional</p> <p>Interações sociais empobrecidas e desenraizamento (da rede íntima)</p> <p>Variações de humor e ânimo</p> <p>SCV parcialmente dependente da satisfação com as relações sociais e de trabalho, e com o envolvimento laboral ⇒ felicidade comprometida</p> <p>Carente de elementos de motivação extrínseca, geradores de: <i>estrutura, direcção e propósito</i></p> <p>Sentimentos de inutilidade ⇒ <i>incremento do desânimo e do risco de apatia e de imobilismo</i> (que contrariou)</p> <p>Sentimentos de: desolação, desgosto, incapacidade ⇐ perante <i>inevitáveis insucessos no seguimento de procura investida na área</i></p>
	<p>IN</p> <p>Percepção de aumento do suporte formativo e respostas sociais dirigidas a licenciados – Fase 2</p>	<p>Já não usufruí de subsídio de desemprego</p> <p>Percepção de escassez de apoios e oportunidades direccionados aos desempregados licenciados – Fase 1</p>	
	<p>CU</p> <p>Reestruturação do quotidiano, auxiliada pela frequência das formações</p> <p>Recuperação de ritmos e rotinas</p> <p>A posição financeira de conforto, permite-lhe manter-se fiel às suas prioridades e tarefas de transição</p> <p>Naturalização e banalização do desemprego, enquanto realidade colectiva predominante</p>		
	<p>ES</p> <p>Mantém casa própria (com o cônjuge)</p>	<p>Geograficamente deslocada</p>	

João – Caso J

O João é um rapaz de 30 anos de idade que reside, actualmente, em Aveiro. Licenciou-se em Marketing em 2008, depois de se profissionalizar em Gestão de Empresas, no encaicho do pai. Enfrenta a falta de emprego há mais de dois anos, desde o final do estágio profissional, que concluiu, para uma entidade estatal, no ano de 2011. Antes, tinha cumprido três anos de contractos a termo nos CTT. Procurou uma saída alternativa em França, onde permaneceu durante o ano de 2012, juntando-se à companheira, porém, regressando sem que a experiência cumprisse as expectativas. É um percurso que revisita como positivo, apesar de inconstante e inseguro.

Demonstra uma vincada adesão ao trabalho como veículo preferencial de suprimento de necessidades fundamentais, tais como as de independência, integração e contactos sociais, de desafio ou, ainda, de realização pessoal pela diferença. Encara o mercado laboral como um cenário de interacções valiosas e insubstituíveis, acreditando que um emprego (de qualidade) age como confirmação ou reforço do potencial e do valor profissional, logo, a seu crer, do valor pessoal, conferindo-lhe um estatuto relevante. (...) Enfrenta as vivências laborais e o mercado de trabalho com ética, humildade e entusiasmo, guiando-se por um projecto vocacional e profissional precoce e bem definido, e relativamente ambicioso, com intenções de aumentar progressivamente o estatuto profissional. Trabalho é sinónimo de autonomia e de tranquilidade, e ter um emprego é condição obrigatória implícita n'«uma vida normal». Ao terminar os estudos mostrava-se extremamente motivado para abraçar o papel de trabalhador (...). O sentido de competência, como o de responsabilidade, internamente determinados, apareciam favoráveis a uma boa integração. Contudo, o meio era e permanece hostil, num clima económico que é desfavorável e, nesse contexto selectivo de desvantagem, começou a sentir as oportunidades como escassas, inacessíveis e de baixa qualidade.

A «crise», assunto recorrente, parece ser uma variável de enquadramento com um certo “peso” afectivo-emocional. Assume-se vulnerável ou, à mercê, de decisões parcialmente predeterminadas pelo ambiente socioeconómico, (...). Um clima socioeconómico negativo será o inimigo número um do seu bem-estar social porque gera comportamentos de reserva na face de recursos financeiros diminutos, e logo, um descomprometimento da realidade social, perdendo-se o acesso ao seu potencial de cura. Está consciente do papel fundamental das vivências e das trocas e influências sociais, no entanto, por consequência do défice na socialização e lazer revela-se carente de boa parte da variedade dos conhecidos benefícios desses câmbios. A privação social expõe a debilidade da rede actual, e as restrições financeiras vêm limitando, inclusive, o alcance do *networking*. Neste contexto, o suporte parental impõe-se de extrema relevância, quer emocional, quer instrumental, proporcionando algum alívio a ambos os níveis, perante a insegurança financeira e o reiterado insucesso na procura. Porém, o distanciamento ao núcleo familiar, por consequência da tentativa de emigração, a percepção de fraca correspondência às expectativas parentais e o acumular de pressões subjectivas – *resultados do prolongamento do tempo de desemprego* – começam a evidenciar uma moderada disrupção

do ambiente familiar que, para alguém com valores tradicionais, é significativa, e coloca em risco o sentimento de pertença e de apoio, até então, em boa parte, sustentado pelo suporte familiar. A percepção de não utilidade acentua o afastamento e a segregação, e mina um pouco mais as relações com a rede próxima. Apesar das várias ameaças ao sentimento de integração social, uma prudente e criativa combinação de fontes de subsistência, bem como um esforço de manutenção de uma actividade regular, (...) asseguram algum sentido de coerência interna e de participação, contribuindo para a manutenção de um papel social, ainda que alternativo. (...) O tema da inutilidade é um tema central e recorrente. Esta preocupação, um tanto obsessiva, também poderá ser fruto da vivência pessoal do estigma. (...)

Neste momento, e tendo em conta a duração da sua situação, algumas das consequências da falta de emprego já se transformaram, elas mesmas, em vulnerabilidades adquiridas (o tal círculo vicioso, em que as consequências se reciclam em causas). São alguns exemplos, as ramificações de uma economia nacional e pessoal depauperada, do isolamento social, como início de um processo de desintegração bastante penoso, e um sentimento de impotência aprendido, herdado do intenso e intensivo investimento na procura, cujos resultados teimam em parecer desproporcionais aos esforços. A longa permanência no desemprego revela também implicações ao nível das competências proactivas de procura de emprego, reflexo do desgaste emocional e psicológico contínuo, e factor de *stress* crónico. Um processo que qualifica de «selvagem» e «desigual», porque fundado na escassez gritante de oportunidades relevantes, e que acaba por pôr a nu o sentimento final de impotência, face à permanente impossibilidade de corresponder ao irrealismo das exigências impostas. (...) Em consequência, também aqui os efeitos se redobram, resultando num decréscimo explícito do potencial de empregabilidade inicial. O João revela agora: *uma atitude social menos atractiva, menos confiante; uma identidade mais indefinida e um auto-conceito menos positivo; expectativas mais pessimistas e uma postura profissional reflectindo menos segurança, sofrendo um golpe significativo na capacidade de auto-afirmação*. Por ser turno, as hipóteses de reemprego vão sofrendo retracção proporcional, aumentando a probabilidade de a sua situação se manter débil por mais tempo ainda... (...)

Um *mindset* optimista é de extrema importância à fundação do bem-estar pessoal, mas será suficiente à concretização, se considerarmos que o objectivo é o regresso às instituições laborais? (...)

A exposição à exclusão ocorre sobretudo em consequência de um desequilíbrio entre factores de inclusão e de exclusão, com os últimos, progressivamente, a ganharem terreno. (...) No caso abordado, como em tantos outros, a desvantagem deriva da crescente exclusão, e esta resulta de uma combinação da indisponibilidade progressiva de recursos pessoais, com uma oferta de contextos inférteis. Escassez de recursos essa, causa e consequência do carácter crónico da exclusão e repetido da desilusão. Impotência aprendida que limita os seus movimentos e instaura conflitos internos e vacilos quanto ao futuro, que vão, embora timidamente, ganhando terreno.

Quadro 7. Estudo de Caso J – João, 30 anos, residente em Aveiro; sem emprego há 27 meses

Antecedentes	Protecções e Compensações	Vulnerabilidades	Integração social Inclusão ↔ Exclusão	Bem-Estar Psicológico, Social e Emocional						
<p>Percurso dedicado de experiências de ensino e laborais, avaliadas como «enriquecedoras»</p> <p>Expectativas moderadas de permanência pós-estágio</p> <p>Projecto vocacional e plano para o seu cumprimento</p> <p>Ética, humildade e entusiasmo face ao trabalho e ao mercado</p> <p>Dimensão social, central à existência, e valores de socialização salientes</p> <p>Foco em valores tradicionais e definição de objectivos nessas mesmas áreas</p> <p>Ambicioso: metas de progressão, destaque, e relevância social</p> <p>Crença na ligação do valor pessoal à utilidade social</p> <p>Importância saliente da aprendizagem, desafio, e crescimento pessoal</p> <p><u>Trabalho:</u> via preferencial para a satisfação de <i>todas</i> as necessidades (<i>vital</i> p BE); deve permitir reprodução das crenças e valores pessoais; reforço identitário e autoconceito</p>	<p>Personalidade com características resilientes: <i>Lutador, optimismo incondicional, atribuições externas p/ os fracassos, motivações transcendentais</i></p> <p>Revela agência pessoal: <i>coping activo, esforço de controlo (embora limitado nas opções), adaptável e relativamente criativo</i></p> <p>Sistema de valores e de crenças (<i>personais, sociais e de autoeficácia</i>) favorável ao bom ajustamento</p> <p>Validação social da comunidade: <i>papel social activo (utilidade); visibilidade s.</i></p> <p>Recursos de Empregabilidade satisfatórios: <i>habilidades de procura, competências adicionais, e nível de actividade regular</i></p> <p>Suporte instrumental: <i>fontes combinadas de subsistência</i></p> <p>Suporte emocional: <i>percepção de s. parental, muito relevante</i></p> <p>Forças motrizes: <i>expectativas positivas; confiança em si e no futuro; expectativa e disponibilidade perante potenciais oportunidades</i></p>	<p>Longa duração do desemprego</p> <p>Diminuição progressiva do potencial de empregabilidade: <i>desgaste do processo de procura</i></p> <p>Percurso inconstante, sem progressão, escassez de experiência especializada</p> <p>Confiança debilitada; Isolamento Social</p> <p>Rede de suporte social lesada</p> <p>Saliência do trabalho, acoplada ao valor pessoal</p> <p>Peso afectivo-emocional de um cenário socioeconómico desfavorável e inescapável: <i>retração; cedências; e contenção</i></p> <p>Hiperracionalidade na tomada de decisão; “Aversão” ao risco</p> <p>Conflito interno entre o seu optimismo estrutural e o <i>feedback</i> das evidências</p> <p>Percepção de perda de autonomia, logo, de metas inatingíveis</p> <p>Permeável às expectativas parentais e à pressão subjectiva (inadvertida)</p> <p>Insegurança financeira e falta de estabilidade laboral ⇒ percepção de estagnação</p> <p>“Peso” do limite etário subjectivo p/ cumprimento das tarefas de vida</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1014 454 1066 743">EC</td> <td data-bbox="1066 454 1339 743"> <p>Capacidade de sustento ao nível básico, com margem para algumas «extravagâncias»</p> <p>Fontes combinadas de rendimentos, capazes de providenciar alguma protecção económica e alívio da tensão, associada às restrições financeiras</p> </td> <td data-bbox="1339 454 1610 743"> <p>Sente-se impossibilitado de viver segundo os padrões normativos desejados: <i>trabalho e independência</i></p> <p>Baixa disponibilidade financeira exigiu múltiplas adaptações com consequências nefastas: <i>contactos sociais, actividade física, consumo, lazer, ...</i></p> <p>Dependência parcial do apoio parental</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="1014 743 1066 1342">MT</td> <td data-bbox="1066 743 1339 1342"> <p>Bons recursos de empregabilidade, no geral</p> <p>Competências de procura activa ajustadas, e atitude proactiva e humilde</p> <p>Suporte parental: financeiro, e disponibilidade para fornecer acesso a recursos de diversificação e de requalificação</p> </td> <td data-bbox="1339 743 1610 1342"> <p>Acredita estar formado numa área desajustada às necessidades do mercado de trabalho actual</p> <p>Percurso laboral inconstante e pouco diversificado</p> <p>Falta de experiência na área comercial, representada como uma limitação; e resistência à requalificação</p> <p><i>Networking</i> limitado pela indisponibilidade financeira</p> <p>Expectativas minadas por um ciclo persistente de investimento-frustração (relativo ao processo de procura)</p> <p>Antecipação da insegurança (expectativas negativas)</p> <p>Descrente da qualidade das opções laborais, num futuro próximo</p> <p>Clima desfavorável: forte percepção de instabilidade do MT e de permanentes reconfigurações</p> </td> </tr> </table>	EC	<p>Capacidade de sustento ao nível básico, com margem para algumas «extravagâncias»</p> <p>Fontes combinadas de rendimentos, capazes de providenciar alguma protecção económica e alívio da tensão, associada às restrições financeiras</p>	<p>Sente-se impossibilitado de viver segundo os padrões normativos desejados: <i>trabalho e independência</i></p> <p>Baixa disponibilidade financeira exigiu múltiplas adaptações com consequências nefastas: <i>contactos sociais, actividade física, consumo, lazer, ...</i></p> <p>Dependência parcial do apoio parental</p>	MT	<p>Bons recursos de empregabilidade, no geral</p> <p>Competências de procura activa ajustadas, e atitude proactiva e humilde</p> <p>Suporte parental: financeiro, e disponibilidade para fornecer acesso a recursos de diversificação e de requalificação</p>	<p>Acredita estar formado numa área desajustada às necessidades do mercado de trabalho actual</p> <p>Percurso laboral inconstante e pouco diversificado</p> <p>Falta de experiência na área comercial, representada como uma limitação; e resistência à requalificação</p> <p><i>Networking</i> limitado pela indisponibilidade financeira</p> <p>Expectativas minadas por um ciclo persistente de investimento-frustração (relativo ao processo de procura)</p> <p>Antecipação da insegurança (expectativas negativas)</p> <p>Descrente da qualidade das opções laborais, num futuro próximo</p> <p>Clima desfavorável: forte percepção de instabilidade do MT e de permanentes reconfigurações</p>	<p>🏠</p> <p>Avaliação de competência positiva e confiança nas capacidades</p> <p>Aspirações saudáveis e bem definidas de progressão</p> <p>Identifica e agarra as oportunidades</p> <p>Motivação intrínseca e resistente</p> <p>Presença de um projecto (contudo, temporariamente suspenso)</p> <p>Sentido de contributo social garantido</p> <p>Passado bem integrado e resolvido e indicadores de crescimento pessoal</p> <p>Consciente do papel fundamental dos (inter)câmbios sociais</p> <p>Aceitação social e confiança na mudança positiva (Actualização S.)</p> <p>Esforço consciente para se sentir bem</p> <p>Esforço optimista</p> <p>Capaz de empatia, preocupação e cooperação</p> <p>🏠</p> <p>Perda de Autonomia interferindo negativamente na aceitação de si</p> <p>Autoimagem e confiança minadas pela extensa duração do desemprego</p> <p>Relações com outros empobrecidas, e competências sociais abaladas; introsversão progressiva</p> <p>Percepção de recursos exauridos e de soluções e oportunidades bloqueadas</p> <p>Percepção de estagnação social</p> <p>Ressente-se das restrições ao potencial produtivo e criativo, e ao sentido de utilidade social</p>
EC	<p>Capacidade de sustento ao nível básico, com margem para algumas «extravagâncias»</p> <p>Fontes combinadas de rendimentos, capazes de providenciar alguma protecção económica e alívio da tensão, associada às restrições financeiras</p>	<p>Sente-se impossibilitado de viver segundo os padrões normativos desejados: <i>trabalho e independência</i></p> <p>Baixa disponibilidade financeira exigiu múltiplas adaptações com consequências nefastas: <i>contactos sociais, actividade física, consumo, lazer, ...</i></p> <p>Dependência parcial do apoio parental</p>								
MT	<p>Bons recursos de empregabilidade, no geral</p> <p>Competências de procura activa ajustadas, e atitude proactiva e humilde</p> <p>Suporte parental: financeiro, e disponibilidade para fornecer acesso a recursos de diversificação e de requalificação</p>	<p>Acredita estar formado numa área desajustada às necessidades do mercado de trabalho actual</p> <p>Percurso laboral inconstante e pouco diversificado</p> <p>Falta de experiência na área comercial, representada como uma limitação; e resistência à requalificação</p> <p><i>Networking</i> limitado pela indisponibilidade financeira</p> <p>Expectativas minadas por um ciclo persistente de investimento-frustração (relativo ao processo de procura)</p> <p>Antecipação da insegurança (expectativas negativas)</p> <p>Descrente da qualidade das opções laborais, num futuro próximo</p> <p>Clima desfavorável: forte percepção de instabilidade do MT e de permanentes reconfigurações</p>								

Quadro 7. Estudo de Caso J – João, 30 anos, residente em Aveiro; sem emprego há 27 meses

Reacções ao Desemprego (Respostas de Coping)			Bem-estar (continuação)
<p>❖ Ambições Necessidades relevantes representadas como «tentações», a evitar (resposta às restrições financeiras) Sintonizadas com os recursos e opções do contexto Redução dos níveis de ambição para o mínimo indispensável</p> <p>❖ Metas Hipoteca de objectivos, metas e projectos; Suspensão temporária na incerteza da sua recuperação Reajustamento dos <i>timings</i> pessoais para as realizações previstas <i>Pensamento a curto prazo</i>: objectivos mais generalistas e menos ambiciosos, centrados na situação de desemprego; pensamento desviado para o futuro próximo, na face de um presente “a prazo”</p> <p>❖ Procura de emprego Procura intensa; recurso às redes como facilitadores – <i>networking</i>; antecipação de cenários precários faz prever diminuição no investimento e desempenho laborais</p> <p>❖ Procura consciente e estratégica de recursos de compensação/substituição</p> <p><u>Mecanismos de coping</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Linguagem e interpretação desdramatizadas, da situação pessoal adversa ▪ Reajustamento antecipado das expectativas de permanência no emprego ▪ Opção de <i>coping</i> optimista – reflexa no estilo analítico e discursivo: <i>ênfase nas mais valias e não nas privações</i> ▪ (Sobre)valorização da participação laboral, e do lugar do trabalho ▪ Propensão para relativizar – «<i>há sempre problemas nos locais de trabalho...</i>» ▪ Procura criar vias de contributo social e de desenvolvimento pessoal alternativas, para o quotidiano: <i>prática de desporto; “biscotes”, na informalidade, que classifica de “ajudar os outros”</i> ▪ Incentivo e apoio a colegas em situação análoga, como estratégia de compensação e cooperação ▪ Activação de estratégias de (re)integração social, e de crenças compatíveis com os seus próprios comportamentos: <i>todos os indivíduos têm um dever contributivo para com a comunidade.</i> ▪ Auto-categorização – adesão a uma categoria subjectiva de “desempregado” que considera menos negativa, controlando a ameaça à sua autoimagem: <i>a categoria dos «desempregados a nível de contribuição financeira», por oposição à dos «desempregados a nível social», (os que não se sentem úteis ou não gozam de utilidade social) (...)</i> 	<p>CS Suporte parental, sobretudo instrumental, e da namorada</p> <p>Recurso ao <i>networking</i>, e consciência da importância de se manter “visível”</p> <p>Incentivos e oferta de orientação a outros colegas desempregados</p>	<p>Pressão parental adicional que induz estigma e mina a confiança</p> <p>Diminuição no envolvimento familiar e no acompanhamento à família (tentativa de emigração)</p> <p>Percepção de desintegração das redes sociais e de suporte mútuo; histórico de relações circunscrito à família</p> <p>Afastamento progressivo das redes habituais, e solidão, «distanciamento», isolamento</p> <p>Diminuição dos momentos de lazer e socialização; retracção e insegurança na participação social</p>	<p>Exercícios de domínio ambiental restringidos:</p> <p><i>alteração de prioridades, suspensão do projecto de vida desejado, capacidade de dar resposta a necessidades prioritárias como a de independência, recurso à emigração</i></p> <p>Foco no futuro negado, porém, acção centrada em estratégias para lidar com o presente desfavorável <i>(esforço criativo permanente → “coping” desgastante)</i></p> <p>Vias integração social comprometidas <i>p.de diminuição da relevância social, estigma social, pressões familiares, restrições financeiras, emigração, clima socioeconómico desfavorável ...</i></p> <p>Croniquização dos efeitos nefastos da procura activa (“jogo” viciado; «luta selvagem»; ciclo de ilusão-frustração)</p> <p>Desintegração do “eu” social e com ele da memória de si (identidade)</p> <p>Sente-se diminuído na comparação social</p> <p>Satisfação com a vida dependente da satisfação no campo laboral</p> <p>Carência de sentido de contributo e de propósito</p> <p>Ajustamento à solidão; estado de permanente preocupação</p> <p>Afectividade negativa associada à emigração: representa «abandono»</p> <p>Barreiras várias à satisfação c/ a vida: <i>falta de autonomia, imprevisibilidade, p. de estagnação inibidora da agência pessoal, stress e angústia extensíveis à família</i></p> <p>Sente-se «encurralado» – impotência aprendida</p> <p>Discrepância entre os <i>timings</i> pessoais, possíveis, e os normativos, desejados.</p>
	<p>IN</p>	<p>Sem acesso a subsídio de desemprego</p> <p>Alternativas vocacionais bloqueadas (ex: admissão em CEFs)</p> <p>Formação superior e extensão da formação, representadas como desvantagens</p>	
	<p>CU</p> <p>Desenvolvimento de novas rotinas, de substituição</p> <p>Procura impor uma rotina estruturada ao seu quotidiano</p> <p>Esforço de manutenção de um certo nível de actividade, com recurso ao desporto e ao trabalho ocasional</p> <p>Percepção de valor social assegurada pela participação/utilidade informal</p>	<p>P. de afinilamento progressivo das opções ao alcance; deterioração dos contextos e/ou recursos</p> <p>Mudanças no estilo de vida e nível de actividade; Alterações nos hábitos sociais e de consumo (contenção e autocontrolo)</p> <p>Em incumprimento das tarefas de vida e do projecto imaginado</p> <p>Receio de se apresentar como uma desilusão (posição ã contributiva), e de sanções conjugais</p>	
	<p>ES</p> <p>Capacidade de “reframing” e relativização: <i>fazer coisas sem gastar dinheiro; recriar rotinas; utilização dos espaços</i></p> <p>Usufruto de habitação em convivência familiar</p>	<p>Limitado nos espaços que pode frequentar, de acesso a lazer, cultura ou socialização (ex: cinema, cafés, etc.)</p>	

Filipa – Caso K

Natural de Matosinhos, no distrito do Porto, onde partilha habitação com o namorado, a Filipa acabou de completar 30 anos. O companheiro é médico na mesma cidade e está a terminar a especialidade, mas brevemente conta ser deslocado, de forma permanente para Faro. Muito para aceder à vontade dos pais a Filipa passa o secundário a batalhar pela conquista de um lugar em medicina. Após algumas tentativas, que incluíram Espanha, aos dezanove anos fica colocada em Dentária. É licenciada em Medicina Dentária desde 2010 por uma instituição privada do distrito, onde ingressou no ano de 2002. (...) acaba por se aventurar numa ida para Faro onde as oportunidades seriam mais vastas. Trabalhou os primeiros seis meses a tempo inteiro numa clínica, menos de dois meses após finalizar os estudos. Insatisfeita com atrasos no pagamento dos ordenados, aceita uma oferta «irrecusável» no sector público, a exercer serviço numa junta de freguesia. Parte do atractivo dessa oferta estava na percepção de estabilidade do posto de trabalho, bem como no grau de autonomia e de responsabilidade esperados. Permaneceu em colaboração com a junta durante os dois anos e meio que se seguiram, completando o horário parcial com prestações de serviços em clínicas privadas (de forma intermitente devido, mais uma vez, a incumprimentos com a remuneração). Surpreendentemente o posto sofre extinção (...). Isto acontece a partir de meados de 2012, numa altura em que as valências de saúde foram eliminadas ao nível das freguesias, como consequência de políticas nacionais e indiferenciadas de contenção.

Na sua vida, por essa altura, sofreu uma sucessão de acontecimentos negativos coincidentes com a perda do emprego que, apesar de fortuitos, se exponenciaram mutuamente, contribuindo para a drenagem dos recursos disponíveis para fazer face à adversidade.

Em virtude da precariedade do seu contracto de trabalhadora independente não teve direito a aceder a protecções do estado. Sem o subsídio e sem poupanças voltou à total dependência dos pais, e mais tarde do namorado, ambos gozando de um conforto financeiro que lhe foi vital, na face das despesas de saúde.

A doença ditou um afastamento ao mercado de trabalho forçosamente mais longo do que o desejável, pelo que o investimento num regime de procura activa só se deu cerca de seis meses volvidos, após um compreensível interregno. Em Junho consegue um estágio profissional, com deslocações envolvidas, mas também esse teve um desfecho abrupto em consequência de conflitos (fundados) com a entidade patronal (...). O despedimento foi um choque, totalmente imprevisto, e o estágio despoletou indignação, frustração e alguma raiva. Face à qualidade reduzida das ofertas que se seguiram, e uma vez que não possuía disponibilidade financeira para concorrer a um mestrado na sua área, (...), optou por apostar num outro que congrega as áreas da saúde e da educação. Este permitir-lhe-á diversificar o currículo, ajudando-a a organizar uma «opção B na vida», e é por isso encarado como uma ferramenta de reforço do potencial de empregabilidade. Os pais não apoiam esta escolha, considerando-a uma distração e um «capricho» pelo qual, diz, demonstrarem total desinteresse. Ao mesmo tempo, colabora pontualmente na empresa de

táxis fundada por eles e gerida pelo irmão, em regime de economia familiar. Esta relação de trabalho está a revelar-se prejudicial e aversa à saúde da relação familiar. (...) o plano é concorrer a uma bolsa de doutoramento e tentar seguir a via do ensino universitário. Será, em parte, graças à psicóloga que a tem acompanhado que se tem mantido assertiva e firme neste seu plano, e relativamente confiante na sua estratégia. (...) Decidiu requisitar apoio, como explica, em resposta ao carácter cumulativo das contrariedades que viveu e como compensação para o suporte que não encontrou na sua própria rede. (...)

O retrocesso na transição, para uma fase de tarefas já completadas criou um vazio identitário de indefinição, com falta de espaços onde pudesse reproduzir continuamente uma identidade coerente, positiva e partilhada, associada ao desempenho de papéis que considere mais ajustados. Ao mesmo tempo, rejeita identificar-se com a classificação uniformizadora de “desempregada”, preferindo, em situações sociais, definir-se pela sua identidade prévia associada à profissão. (...)

Mas a sua maior desvantagem reside, talvez, no facto de ter ficado vulnerável em múltiplos aspectos quase simultaneamente. Uma sucessão de contrariedades muito próximas no tempo foi “ceifando” os seus recursos, quer pessoais, quer externos. (...) No caso da Filipa, esta simultaneidade de eventos de vida adversos, resultou propícia a uma *visão circular* que, tendencialmente, os interliga e até, indissocia, e que por isso se tornou tão determinante. Tudo isto culminou numa dolorosa percepção de, abruptamente, e sem pré-aviso, ficar sem nada, numa generalidade de áreas da vida, prioritárias. A frustração, o desapontamento e a revolta, são as emoções de destaque, que vão ressurgindo ao longo de toda a narrativa.

Encontra-se numa situação de dependência aos pais e ao namorado, que desencadeia a percepção de importantes restrições à agência pessoal, num ataque à sua auto-estima e confiança. Para além disso, diz instalar-se uma «relação de poder» com ambos, em virtude da sua fragilidade, em que a concessão de suporte financeiro vem com a contrapartida de cedência da autonomia individual. Ocorre deterioração das dinâmicas de conjugalidade em consequência do sistema de dependência em que é gerida. (...)

A perda do estatuto e as alterações na participação social estão associadas a sentimentos de desqualificação e destituição sociais. A Filipa vive muito intensamente, com repugnância e frustração, uma espécie de complexo de identidade social relacionado com a questão do estatuto e do parecer social, do mérito e da cunha; da luta pela mobilidade ascendente em contraste com as oportunidades de berço; revê-se nestas injustiças sociais (...). É facto que tentar singrar na área se lhe tem afigurado um processo ingrato, cheio de obstáculos e injustiças que vai minando a sua postura perante o mercado e a organização social em geral. (...)

Neste momento, o mestrado, é a sua «vida». Esta é uma postura que também conhece consequências ambivalentes, materializando-se, ao mesmo tempo, em fragilidade e vantagem: encontra no mestrado compensação eficaz, ainda que temporária, para a recuperação de objectivos, esperança e propósito na vida, contudo, é o seu único investimento e deposita muito de si nesta tentativa. (...)

O ambiente socioeconómico instável e debilitado, de progressiva destituição, bem como o clima político de «manipulação» e crítica destrutiva, parecem ter forte ressonância no seu estado de ânimo, intensificando interpretações negativas e golpeando a estima pessoal. Uma declaração de impotência e uma atitude demissionária combinadas aumentam, sem dúvida, a probabilidade de imobilismo e de cristalização da passividade, num locus de controlo que se revela defensivamente externalizado. (...)

Tem enorme dificuldade em integrar algumas mudanças para o presente, no passado e, considera que o factor tempo se tem revelado decisivo na atitude com que actualmente encara o futuro. Sente-se paralisada pelo medo de que a sua situação se instale como definitiva, cristalizando consigo as *dependências* que sofre. A longa duração deste período vem prolongando e aprofundando as mesmas, e o carácter de não previsibilidade da sua transposição eleva o mal-estar a níveis de pânico, quando projecta num presente incerto, um futuro inseguro e sem resolução, sem estabilidade e sem conforto, e que não reflecte a aposta pessoal no crescimento, nem os esforços de progressão e de mobilidade.

Os seus recursos protectores são, no geral, escassos, sendo que o mais evidente é, de facto, o mestrado. O acompanhamento profissional parece jogar um papel nitidamente relevante. A Filipa aplica-se na estruturação e ocupação quotidianas, que gere com rigor, recorrendo até a uma agenda. Tudo parte de um esforço de mudança produtiva que começa a dar frutos, e de um trabalho de reconstrução de forças e de qualidades esquecidas, mas essenciais.

Ao longo destes doze meses a filipa identifica, ela própria, uma sequência de fases diferenciadas. (...) Esta [a actual] é uma fase algo bipolar, oscilando entre as recordações do passado, onde por vezes se refugia, e a redefinição do futuro. Apesar disso, de passos mais confiantes e resilientes.

Certo é que trabalho é bem-estar, essencialmente porque é sinónimo de independência e autonomia, de estatuto e posição social, e de conforto financeiro. (...) Ter emprego é «Ter uma vida»! Ajuda a construir a história de vida, dando sustentação à participação social: o curso de vida flui, avança. Desemprego é estagnação e as implicações no bem-estar fazem-se sentir, por exemplo, ao nível da *percepção de integração* e de *contributo social*, com incremento do sentimento de desvalorização individual. O trabalho é para ela o maior comprovativo de valor e fonte de realização. Representa a recuperação de uma via de afirmação pessoal válida, e o fim das dependências. É, ainda, o maior recurso ou a maior “arma” porque, segundo a Filipa, desbloqueia o acesso a tudo o resto, a todas as outras metas significativas (...). Por isso se esforça por projectar-se no futuro e fazer uma leitura «a longo prazo», e a esperança vai lentamente ressurgindo.

Quadro 8. *Estudo de Caso K* – Filipa, 30 anos, residente em Matosinhos; sem emprego há mais de 12 meses

Antecedentes	Protecções e Compensações	Vulnerabilidades	Integração social Inclusão ↔ Exclusão		Bem-Estar Psicológico, Social e Emocional
<p>Condições de integração laboral, precárias e/ou conflituosas</p> <p>Expectativas iniciais muito elevadas e até idealistas, apoiadas em estereótipos</p> <p>Conquista de relativa segurança e autonomia</p> <p>Seguida de...</p> <p>Inesperada extinção do posto de trabalho</p> <p>Cresceu vivendo estilo de vida de classe média-alta</p> <p>Ambições financeiras, profissionais e de estatuto, elevadas e irredutíveis</p> <p>Adesão a valores e marcos tradicionais (2 famílias conservadoras)</p> <p>Dinâmicas familiares de colisão – <i>difíceis consensos; pressão parental</i></p> <p>Emprego de qualidade é: «Ter uma vida»; o maior comprovativo de valor/fonte de realização</p> <p>Arrogância social e profissional</p> <p>Muito «organizada», «metódica», «activa» e «pragmática (?)»</p>	<p>Recursos protectores, no geral, muito escassos</p> <p>Mestrado – poderosa actividade substituição/ alternativa de percurso</p> <p><u>Funções</u></p> <p>Ocupação e estímulo, Demarcação volitiva individual, Expressão de autoeficácia e de uma identidade independente</p> <p>Em tempos, já se afirmou como sujeito activo, autónomo e autodeterminado, <i>qualidades decisivas que trabalha para reconstruir</i></p> <p>Iniciativa de recurso a ajuda externa complementar <i>profissional de saúde mental</i></p> <p>Esforço de estruturação quotidiana rigorosa</p> <p>Actividades comuns de lazer e interacção social, numa base regular</p> <p>Mudanças produtivas:</p> <p><i>Nível de proactividade cresce;</i></p> <p><i>Esforço de mudança p/ atitude de combate à apatia e anomia;</i></p> <p><i>Passos mais confiantes e resilientes</i></p>	<p>Sucessão de eventos de vida adversos – <i>visão circular</i></p> <p>Mantém fluxo de vida suspenso – <i>impasse</i></p> <p>Percepção de suporte reduzido e empobrecido</p> <p>Indisponibilidade económica para explorar alternativas</p> <p>Complexo de identidade social – «<i>conflitos interiores</i>»</p> <p>Alterações na dinâmica das interacções sociais</p> <p>Tendência à sobre-racionalização ⇒ <i>bloqueio à espontaneidade</i></p> <p>Sucessão de experiências laborais negativas, na área ↔ <i>esforços insuficientes de ajustamento</i></p> <p>Arrogância socioprofissional</p> <p>Condição de dependência</p> <p>Forte ressonância do clima socioeconómico</p> <p>Procura activa agrava desmotivação</p> <p>Tendência ao negativismo (<i>ênfase nos obstáculos</i>)</p> <p>Ruptura c/ expectativas fortemente enraizadas de estabilidade e sucesso</p> <p>Retrocessos na transição criam “vazio” identitário</p> <p>Metas inflexíveis</p>	<p>EC</p> <p>MT</p> <p>CS</p> <p>IN</p>	<p>Suporte financeiro, parental e do companheiro</p> <p>Poupanças iniciais (entretanto esgotadas)</p> <p>Possibilidade de coabitação em regime de economia familiar</p> <p>Dependência económica – família e cônjuge</p> <p>Incapacidade de autossustento</p> <p>Poupanças exauridas</p> <p>Nível de vida inferior</p> <p>Sem rendimentos alternativos</p> <p>Real apreensão do estado do mercado: + «<i>selectiva</i>» e <i>resistente no processo de procura</i></p> <p>Objectivos e plano bem delineados</p> <p>Aposta na ramificação da formação profissional</p> <p>Expectativas diminutas de retorno ao mercado (<i>área da saúde</i>)</p> <p>... <i>mas demasiado inflexíveis</i></p> <p>Percepção de empregabilidade limitada: <i>prejuízo c/ a falta de qualificações pós-graduadas</i></p> <p>Desespera perante obstáculos da organização laboral actual, q lhe parecem intransponíveis</p> <p>Actividades sociais básicas, de convivência com amigos</p> <p>Esforços de conservação da pertença social a uma rede própria</p> <p>Despesas de socialização e lazer = luxos</p> <p>Dificuldades no compromisso social (acompanhar os pares)</p> <p>Risco agravado de <i>undermining</i></p> <p>Perda das relações de trabalho</p> <p>Restrições a uma participação social plena</p> <p>Sem direito a protecções sociais (<i>trabalho independente</i>)</p> <p>Impossibilitada de aprofundar habilitações – <i>medicina dentária</i></p>	<p>☹</p> <p>Esforça-se por se projectar no futuro e fazer uma leitura «a longo prazo»</p> <p>Esforça-se por ser activa na procura de soluções para si (auxílio externo)</p> <p>Objectivos e plano bem delineados, contudo, inflexíveis e pouco sustentados</p> <p>Conservação de um sentido de competência positivo embora mais inseguro</p> <p>Ambições mantêm-se elevadas e fortes (nem sempre realistas)</p> <p>Maior satisfação com a vida conjugal, na comparação c/ o passado de afastamento</p> <p>Esforço de mudança para uma atitude mais activa e proactiva; Esquemas de acção mais eficazes</p> <p>Preocupações com a actualização e a continuidade do desenvolvimento pessoal</p> <p>Encontra compensação psicoemocional no mestrado: <i>propósito e identidade</i></p> <p>☹</p> <p>Saúde da relação familiar comprometida, assim como a qualidade do suporte emocional facultado: <i>fonte de frustração</i></p> <p>Escassez de opções a explorar (indisponibilidade económica) força decisões que a contrariam</p> <p>Emoções negativas associadas ao despedimento; percepção de volatilidade dos direitos e protecções</p> <p>Não reúne condições favoráveis à concretização pessoal (agência pessoal)</p> <p>Percepção de autoeficácia limitada e de controlo diminuto</p> <p>Tendência a enfatizar pontos negativos</p>

Quadro 8. *Estudo de Caso K* – Filipa, 30 anos, residente em Matosinhos; sem emprego há mais de 12 meses

Reacções ao Desemprego (Respostas de <i>Coping</i>)				Bem-estar (continuação)
<p>❖ Ambições Ambições persistentes de conquista de uma posição social e financeira, confortável e conceituada; Redução das ambições no imediato, relativas à área de formação</p> <p>❖ Metas Projecto delineado com objectivos diferentes dos previstos, mas, metas semelhantes; marcadores etários em espera impaciente – <i>casamento e maternidade</i> <i>Pensamento a curto prazo</i>: vida interrompida; p. objectivos bloqueados; interregno</p> <p>❖ Procura de emprego Fase inicial de procura activa, porém, em áreas restritas e dentro de condições definidas como desejadas; Retracção face a sentimentos de desvalorização social e de humilhação; Investimento, esforço e nível de tolerância diferenciais para a área de formação e fora dela; Reforço dos recursos de empregabilidade (na área), na esperança de adicionar versatilidade e retomar o projecto de vida</p> <p>❖ Outros Autoconfiança quebrada: <i>menos ímpeto, ousadia e destemor</i> Recai num saudosismo do passado e sente angústia perante um futuro sem garantias; Receia não recuperar o que perdeu, em especial, a profissão escolhida</p>	<p>CU</p> <p>Esforço de estruturação quotidiana rigorosa</p> <p>Tentativa de conservação e afirmação de uma identidade social positiva</p>	<p>Incumprimento com expectativas sociais: <i>de progresso, de sucesso</i></p> <p>Participação normativa desejada, incorrespondida</p> <p>P. de alterações ao estatuto (<i>destituição social</i>), e estilo de vida</p> <p>Sentimentos de estigmatização</p>	<p>☹</p> <p>Percepção de perda total, abrupta e inesperada, em áreas da vida prioritárias</p> <p>Alterações na postura perante o mercado e a organização social em geral: <i>p. de injustiça, processo ingrato de procura; níveis indignos de precariedade</i></p> <p>Sobrevalorização do grau de competência; falta de aceitação social e forte percepção de incoerência (<i>valores sociais pouco engrandecedores</i>)</p> <p><i>Emoções de destaque:</i> Desmotivação; frustração, revolta e desapontamento; ansiedade, medos e inseguranças; “pânico” de um futuro laboral imprevisível, a médio prazo</p> <p>Sentimentos de desvalorização individual e de inutilidade que reforçam a inércia;</p> <p>Detecta nos outros falta de empatia e de sensibilidade ⇒ <i>socialização e relações c/ outros, pouco gratificantes</i></p> <p>Identificação da pressão social como factor de stress e tensão ⇒ <i>evitamento social</i></p> <p>Assustadora percepção de impotência, de enfrentar obstáculos intransponíveis</p> <p>Orientação para o passado; ruminação sobre as injustiças; dificuldades de atribuição de sentido à experiência</p> <p>Posição de dependência espacial e financeira exacerba percepção de retrocesso, e cria «um vazio»</p> <p>Muito medo da cristalização das dependências e das suas consequências</p> <p>Formas dissimuladas de vitimização</p> <p>Deterioração das dinâmicas da conjugalidade ⇐ <i>reprovação; controlo</i></p> <p>Balanço negativo de progressão no curso de vida – <i>comparação social desfavorável</i></p>	
<p><u>Mecanismos de coping</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Tendência à sobre-racionalização (bloqueio à espontaneidade) ▪ Recurso ao mestrado como estratégia de compensação de sentimento de inutilidade e activação de um impulso contrário à anomia; Posicionamento do mestrado no centro da «vida» ⇒ <i>consequências ambivalentes</i> ▪ Coping estilo evitante (estratégias de escape) <i>Responsabilização de elementos externos: dos implícitos ao estado de degradação da estrutura e da organização sociais, à atitude demissionária de pais e colegas, etc. Desvalorização da qualidade dos empregos que deteve</i> <i>Tendência de fuga para a sobreavaliação positiva (porém, algo irracional) do passado</i> ▪ Recurso à comparação social como ferramenta adaptativa; Outros mecanismos interpretativos falaciosos, que auxiliam na atenuação do peso da frustração ▪ Locus de controlo externalizado: <i>condição inevitável; impotente p/ a alterar</i> ▪ Dificuldades em integrar o passado e assumir o carácter definitivo de algumas perdas <i>Resistência à recriação da sua vida e percurso; falta de motivação para a mudança</i> ▪ Transição para fase de reinterpretação positiva e aparente ajustamento <i>Reconhecimento da importância: da actualização e do desenvolvimento pessoal contínuos; de traçar um ou vários planos alternativos</i> ▪ A carência de autonomia e de capacidade para moldar o meio é uma condição que usa em sua vantagem: <i>bode expiatório para as escolhas que descarta e os passos que não dá</i> 	<p>ES</p> <p>Segurança física, localização geográfica, confortos e necessidades mínimas, garantidos</p> <p>Tendência ao confinamento domiciliário, que procura contrariar</p>			

V – DISCUSSÃO

Cada situação de perda de emprego tem o seu próprio enquadramento e os seus antecedentes. No entanto, a representação do desemprego como uma realidade colectiva pode mascarar os efeitos concorrentes das variáveis específicas ao contexto de cada indivíduo desempregado. O clima económico desfavorável, pode servir como exemplo de causa indirecta de alteração ao bem-estar, comum a muitos dos actuais desempregados, mas não explica por si a vivência individual do fenómeno. Protegendo o autoconceito por detrás de uma causa comum e incontrolável, outras mais directas e particulares poderão passar despercebidas ou verem o seu contributo desvalorizado. Variáveis como o clima económico nacional, ou a oferta de emprego por região e por sector de actividade, podem ter causalidade indirecta e são percebidas como tal, contudo não se podem sobrepor a uma análise interactiva e integrada a questões como o historial de saúde, o historial de emprego, a empregabilidade como capital pessoal, ou o nível de vida, bem como os vários estatutos e papéis assumidos, os projectos de vida e as motivações e valores que os norteiam, a relevância pessoal do trabalho, e tantas outras. É tão importante a distribuição de oportunidades como o domínio de recursos e competências, embora a primeira dependa, em certa medida, da última. E é tão importante o suporte disponível como o uso que se faz dele. Múltiplos níveis de análise e a inter-relação de uma variedade de percursos ou relações causais, «directos, indirectos, recíprocos e interactivos», são necessários para uma compreensão mais aproximada da relação entre desemprego e saúde.

Uma das consequências mais marcadas do fenómeno parece efectivamente derivar dos “fantasmas” da insegurança e da incerteza a termo indeterminado, e do seu peso psicológico; questão que para Strandh (2000) é central à experiência do desemprego (*cit. In Conroy, 2010*).

De maneira geral, fenómenos como a deslocalização ou as discontinuidades na carreira, parecem estar cada vez mais intrínsecos ao modo de vida da sociedade actual, sendo variados os motivos que os demandam. Necessidade ou opção de vida, eles têm quase sempre consequências de desenraizamento e afastamento às redes construídas de convivência, mas também de suporte. Sucessivos recomeços podem implicar um enorme dispêndio de energia e exigem foco, determinação e motivação permanentes. Há perda (mesmo que temporária), de sentido de pertença e de identidade, de conforto e de segurança, de afinidade e de confiança, por mais desejada que seja a mudança. Quando esta se torna recorrente, ou demasiado longa, mais difícil é lançar alicerces para um presente de alguma previsibilidade, ou um futuro de estabilidade.

Para compreender uma experiência desta ordem, por vezes é útil recuar ao contexto do despedimento e, em alguns casos, mais atrás, ao processo de construção vocacional, ou ao percurso laboral. A vivência de cada situação particular de desemprego – sentida e relatada como mais ou menos penosa – poderá estar, em parte, relacionada com a estruturação e circunstâncias do despedimento em si, e com a forma como estas possam contribuir para uma fragilização do indivíduo, afecta a uma reversibilidade mais ou menos agravada e/ou morosa, consoante a gravidade percebida do despedimento.

Por outras palavras, pode determinar o desenrolar dos primeiros meses, contribuindo para a velocidade de reacção e o sucesso de um reajustamento.

Tendo-se verificado que o agravamento do bem-estar evidencia relação com a duração do desemprego (nomeadamente, pelo progressivo esgotamento dos recursos disponíveis), um despedimento, ocorrido em circunstâncias inesperadas, conflituosas ou, de algum outro modo, moralmente danosas, poderá transformar-se numa situação particularmente exigente.

Ao mesmo tempo, a nossa amostra demonstrou-nos que importa averiguar o contributo de factos e acontecimentos de vida simultâneos, contíguos, ou encadeados, para a compreensão dos relatos de desemprego, porque a vida é uma sucessão deles, uns que controlamos outros que não, e que podem funcionar como desencadeadores de visões particulares e determinar o sentido da análise da nossa própria situação de vida. Sejam eles uma doença incapacitante, um investimento financeiro num momento inoportuno, uma separação com filhos menores envolvidos, uma união recente, com desenraizamento geográfico, o desemprego de um cônjuge, ou tantas outras.

O *timing* da perda de um emprego, nomeadamente o relativo à fase de vida (e às especificidades etárias associadas) pode implicar a perda de controlo sobre a multiplicação de fragilidades, quando se associam as pré-existentes às adquiridas.

Na prática, interessaram-nos questões deste tipo: o que acontecia na vida das pessoas na proximidade do momento do despedimento? O que era relevante: quem eram essas pessoas, que realizações tinham cumprido, a que aspirações se agarravam, onde encontravam a felicidade, como avaliavam os seus percursos e decisões? Isto influirá sobre o que perderam ou sentem que perderam; sobre o modo como avaliam as suas perdas ou mudanças? Enfim, qual o balanço que fazem das suas vidas, ao mesmo tempo que enfrentam tal descontinuidade.

A relação da satisfação com a vida com a satisfação numa das suas áreas particulares, a do trabalho, aparece, de facto, como uma relação deveras frequente, revelando-se a primeira, quase sempre dependente da última.

Foi sobre isto mesmo que procurámos desenvolver, compreender o que torna vida e trabalho praticamente indissociáveis, apurando as mudanças apontadas como mais relevantes, quer no sentido da perda quer do ganho.

Idiosincrasias à parte, os nossos jovens desempregados atribuem particular destaque às questões relacionadas com a autonomia (financeira, mas muito mais do que isso), muitas vezes recém-conquistada, e à conservação ou recuperação de um espaço próprio e privado, que é também muito mais do que físico. As restrições à autonomia são um dos campos de perda mais pesados e que afecta todos os participantes, quaisquer que sejam as áreas de vida atingidas, quer as atravessem transversalmente, quer se intensifiquem num campo específico, seja o social ou o financeiro.

Porque, para se representarem perante eles mesmos e a sociedade como adultos, os jovens sentem necessidade de cumprir com os marcos de passagem para a adultícia, quando essas concretizações lhes são “negadas”, por exemplo, na face de constrangimentos financeiros, o sofrimento pode ser

debilitante. Tais marcos permanecem tendencialmente os clássicos para a fase etária em questão – *consolidação da independência, estabilidade laboral, parentalidade* – pelo menos para a nossa pequena amostra. A maioria dos participantes revela, neste campo, reger-se por valores e motivações tradicionais.

Os prazos prescritivos são simbólicos e correspondem a valores clássicos conformistas, que estabelecem uma certa ordem social e progresso pessoal. O peso subjectivo destas conquistas tidas como datadas é, por isso, impressionante, num período que se esperava de consolidação e não de exploração. É, aliás, sobre o contexto das expectativas frustradas, e das suas consequências ao nível do bem-estar, que recai uma boa parte desta discussão.

O futuro trazia um manual de normas etárias, que previa uma determinada organização e sequência das fases de vida, mas, em virtude do desemprego, criam-se, no presente, dissonâncias entre as idades ideais e as idades reais. O desajuste temporal destas vivências contribui para a frustração perante metas interrompidas e objectivos nucleares incumpridos e, no global, para o comprometimento da satisfação com a vida.

Este é, por isso, muitas vezes, um período de transições que se sobrepõem, e de exigências múltiplas, no qual, as vulnerabilidades criadas pela situação de desemprego, são exponenciadas pela contiguidade de várias transições, as previstas e as imprevistas, as primeiras, prioritárias, obstruídas em função das últimas.

De facto, para a maioria destes nossos jovens adultos, a situação vivenciada corresponde a uma situação não prevista e nunca considerada, logo, não testada ou abstraída, com necessário impacto nos seus tempos de reacção e nas particularidades do processo de adaptação. Uma boa parte dos nossos jovens, para quem a situação de desemprego se apresenta como novidade é, na verdade, por motivos diversos, inexperiente no processo de procura, e não domina conhecimentos nem ferramentas básicas de competitividade laboral: *as condições locais ou nacionais do mercado, as entrevistas de trabalho, o desenvolvimento do currículo, a valorização pessoal...* Daí o investimento na procura ser, amiúde, considerado desproporcional à resposta de integração. Se esta é uma vulnerabilidade relevante ou que facilmente se compensa, dependerá, em parte, dos recursos pessoais convocados.

Também surgem predominantemente replicadas questões relacionadas com o desapontamento, a injustiça e a indignidade, que representa para estes jovens não exercer trabalho na área de formação, de vocação ou de investimento. Isto porque se trata de áreas onde encontraram realização e gozaram grande satisfação, mas também pelo factor estabilidade, associado.

As especificidades vocacionais são, aliás, um assunto recorrente, e comum a vários participantes, mas especialmente válido entre os que exerciam cargos como educadores, professores ou profissionais de saúde.

No contexto da área do ensino e cuidados desempenham-se profissões de alto investimento e alto envolvimento, nomeadamente ao nível interpessoal, que se reproduzem no contexto da relação pedagógica, desencadeando «um leque bastante rico de emoções» (Postic, 1984, cit. In

Vieira & Jesus, 2007, p.271). Produz-se, ao mesmo tempo, um cenário ideal de aplicação e demonstração de competências, e um território favorável à exploração de motivações intrínsecas associadas ao processo interactivo de leccionação, e responsável pelo reforço das mesmas.

São geralmente os aspectos mais valorizados aqueles que não podem ser correspondidos no desemprego como, por exemplo, a riqueza de conteúdo social associada à área educacional, para a qual é difícil encontrar substituto equivalente. Pode dizer-se que as especificidades ocupacionais criam, para estes indivíduos, algumas das maiores vulnerabilidades; interpretações estas, congruentes com a literatura.

Pelas razões nomeadas «os factores vocacionais» nesta área ocupacional, revelam-se de importância vital «na satisfação de necessidades de realização pessoal [e profissional] e de bem-estar dos professores» (Vieira & Jesus, 2007, p.272). Talvez por isso seja tão particularmente penoso para este grupo de indivíduos desempregados afastar-se do projecto educativo e aceitar percursos alternativos.

De forma lata, o trabalho é, de facto, antes de mais, uma ocupação social formal, que veicula e molda a identidade pessoal. Muitas vezes, os indivíduos que procuram emprego não se predispõem e resistem a realizar trabalhos que se afastam da sua identidade, ou que não são percebidos como consonantes com a mesma. Sentem-no como uma forma de desvalorização social e individual. Isto é facto mais visível nas áreas profissionais da nossa amostra, acima referidas.

Para a globalidade dos trabalhadores por conta de outrem, em especial, os menos qualificados, o currículo parece ser, igualmente, uma variável muito importante pelo seu valor simbólico, enquanto representação da sua história profissional e da sua relação com o mercado de trabalho (Azevedo et al., 1998, *cit. In* Chahad & Chahad, 2005, p.198). Com a precarização e o aumento da informalidade, diminuem a especificidade e o valor do vínculo laboral, perdendo-se também o vínculo ao currículo, que se construiu enquanto comprovativo do saber fazer (ou do valor social). O indivíduo pode vivenciar, em resposta, uma perda subjectiva de valor próprio, de definição e de controlo social sofrendo, também, em virtude disso mesmo, dificuldades de posicionamento perante outros, pessoas e instituições, principalmente quando estão envolvidas alterações de estatuto.

Dentro ou fora dos quadros mais qualificados, o valor pessoal vai sendo, de forma generalizada, mediado pelo valor profissional, e o trabalho oferecendo as melhores oportunidades para expressão e reforço do valor individual, assim como de uma avaliação pessoal positiva. Isto parece acontecer mesmo quando, *teoricamente*, se reconhece valor intrínseco ao indivíduo, e importância ao desenvolvimento pessoal do ser humano como um todo, independentemente do valor do trabalho. Não surpreende que alguns encarem a função laboral como via preferencial e exclusiva para a integração sociocultural. Formas de participação social alternativas não são, na maior parte das vezes, consideradas e, portanto, ao ser impedido de trabalhar, um indivíduo vê a sociedade negar-lhe o direito (e dever) que ela própria convencionou, de contribuir com trabalho, primariamente, em troca de uma

retribuição monetária. Existe percepção de penalização social pelo afastamento laboral, ainda que involuntário.

Embora permeável às mutações do contexto social, o conceito de desempregado permanece efectivamente sujeito a esta e a uma série de comparações, por vezes, menosprezadoras do valor do ser humano afastado da actividade laboral, embora nem sempre.

O conjunto das narrativas dos nossos participantes permitiu-nos organizar as concepções a esse respeito em alguns temas comuns, nos quais se procurou sistematizar, a partir das vivências pessoais do estigma, as suas principais manifestações, bem como a sua interacção com a tendência de desintegração pessoal e social no desemprego.

Timidamente, ousamos afirmar que, a esse respeito, no rescaldo de uma conjuntura económica recessiva e desfavorável há indícios de nos encontrarmos numa fase de mutação (ou transição) em termos das representações sociais simbólicas associadas ao desemprego e ao indivíduo desempregado, em consequência das alterações das dinâmicas sociais que constituem a envolvente do fenómeno, quer em funcionamento quer em estrutura. Segundo alguns, os indivíduos desempregados já não têm se sentir diminuídos ou afectados por posturas sociais estigmatizantes, uma vez que possuem argumentos suficientemente legítimos para afastar essas representações. A identificação ao grupo e a mudança nas auto-representações que se lhe associam permite, ao mesmo tempo, o distanciamento do estigma. A identificação ou adesão à categoria ou grupo “dos desempregados” pode agora, e em determinadas circunstâncias, funcionar como uma vantagem de enfrentamento social, e de combate ao estigma residual. Perante a constatação do surgimento de novos perfis de desempregados, e da generalização e da globalização do fenómeno do desemprego, podem estar a tomar forma novas categorias estereotípicas de desempregados que, face às anteriores, se entrecomparam: os que se encontram desempregados por inevitabilidade (na qual, na generalidade, se inserem) e “os tais” que não estão motivados para a participação laboral.

Contudo, uma atitude de banalização pode, na minha opinião, conduzir à negligência quer das consequências nefastas do desemprego, que embora se reinventem, persistem, quer da construção de apoios consonantes, quer da compreensão da sua relevância. A dimensão colectiva e socialmente abrangente do fenómeno (agora percebida como afecta a classes sociais distintas, sem imunidade), supostamente, elimina, diminui, ou camufla a discriminação e a desvalorização pessoais, substituindo-as por outras formas de estar. Um indivíduo desempregado já não despertará compaixão ou piedade. O anterior «coitadinho», aquele «do RSI», é agora personificado por um licenciado que se saberá valer a si mesmo e já não demanda os mesmos cuidados, nem provoca o mesmo desconforto. Mas será exactamente assim?

Para além disso, na prática, as aparentes mudanças nas manifestações do estigma, não parecem corresponder a vantagens substanciais na integração. Não serão, por exemplo, suficientes para aplacar o mau estar e a censura, vividos pela Joana depois de perder o emprego. Todas as situações sociais em que existe confronto concreto ou simbólico com a sua situação pessoal de

desemprego resultam em forte desconforto e mesmo vergonha, uma sensação de incongruência do *self* difícil de tolerar. Sentem que perderam valor aos olhos da sociedade, embora não duvidem da sua competência profissional, facto exacerbado pela visível dificuldade em atribuírem-se valores pessoal, social e profissional distintos. Desemprego, face às vivências particulares do estigma é, para vários, sinónimo de desqualificação social. Como explicam, a sua profissão «passou a ser desempregada/o», e esse «rótulo (...) horrível» produz uma identidade negativa, ancorada em noções de perda de estatuto e influência social, de inactividade e de incapacidade em prover-se a si mesmos, bem como, frequentemente, em acompanhar as vivências sociais dos pares.

Mas esta variável tem também um lado menos negro. Por vezes, exemplos adaptativos na rede social íntima (de colegas em situação análoga), fornecem auxílio na superação e defesas perante o estigma. Exemplos mal adaptativos tendo o resultado inverso. O efeito da identidade partilhada com o grupo torna o estatuto mais aceitável e o período mais tolerável; ajuda a ver para lá das portas que se fecharam e reconstruir a esperança no futuro.

A percepção do desemprego como uma realidade colectiva partilhada, e a reavaliação do posicionamento e valor individual no mercado laboral podem impulsionar algumas mudanças positivas, no sentido do crescimento pessoal; proporcionam, ainda, maior aproximação à realidade do contexto pessoal, e à realidade dos outros, e maior conexão e empatia com a envolvente.

Apesar das evidências de algum repúdio de categorizações que são, por vezes, percepcionadas como redutoras da voz individual – como é o caso do referido “rótulo” de desempregado, que cria um vazio de identidade pessoal – parece, ainda assim, ocorrer uma confusão do “estar” com o “ser” que pode contribuir para a edificação de uma barreira adicional à possibilidade e sucesso de um reajustamento. Estar numa situação de desemprego não implica necessariamente a redução do ser, quer ao estatuto, quer ao papel de indivíduo desempregado. Esta é, no entanto, uma concepção subjectiva com algum peso.

Talvez por a perda do emprego ser acompanhada por uma anulação da identidade pessoal para um certo vazio identitário atribuído ao grupo dos indivíduos sem emprego, não parece haver compreensão de que há existência e lugar na sociedade (ou que deveria construir-se) para tais indivíduos. Ficam, assim, bloqueadas algumas tentativas de conquista de um lugar para si mesmo. Para, alguns, desemprego é, pelo menos até ao momento, forçosamente representado como um lugar de desvantagem e de exclusão.

Esta é uma perspectiva muito reveladora quanto aos efeitos do paradigma (clássico) instituído pela revolução industrial, o qual poderá ter de ser reformulado caso continuemos a demonstrar-nos incapazes de garantir às pessoas o direito laboral, não a qualquer custo, mas, numa perspectiva de melhoria progressiva da qualidade de vida. Será tal cânone uma prisão ideológica ou uma necessidade?

Por uma combinação dos factores apresentados, estar desempregado pode muito bem resultar num estado de frustração diária e de preocupação permanente, de ansiedade pela antecipação do dia seguinte e, de inquietação perante o futuro que nunca mais chega. Estar desempregado, com diminuição

do poder financeiro, revela-se uma especial provação. São algumas dessas vias e processos de impacto no bem-estar que apresentamos de seguida.

Disponibilidade financeira e papel da família

Uma boa parte das alterações ao bem-estar no desemprego aparenta ser consequência das limitações financeiras, incluindo as restrições a quase todas as formas de autonomia e de independência. Grande parte das suas consequências negativas resulta de desvantagens que se encadeiam e se interinfluenciam na presença da insegurança financeira. Essa influência faz-se sentir no estatuto social e na sua percepção, no nível e no estilo de vida, afectando o bem-estar e, por vezes, o conforto ou mesmo a saúde objectiva. Afecta directa e indirectamente e, de diversos prismas, a vida social e familiar, mexendo com as dinâmicas conjugais e, interfere, em última análise, com todas as dimensões que determinam o sucesso da acção e da interacção do indivíduo com o seu mundo, nos seus habituais contextos.

O impacto de tais alterações poderá ser mediado pelo nível de tensão financeira gerado, e pela qualidade da rede de suporte (informal e formal); é importante ter em conta aspectos como a integração social da envolvente, mas também as possíveis ambivalências desse mesmo suporte, nas suas dimensões familiar, conjugal e institucional, quando este é gerador de dependências (nem sempre só) financeiras.

Estar desempregado, com diminuição do poder financeiro, pode ser sentido como motivo de desvalorização pessoal e social, e causa de alguma mágoa e vergonha, com todo o encadeamento de consequências nefastas que isso acarreta, e que, muitas vezes, se prolongam para lá do reemprego, e independentemente deste. No entanto terá os seus benefícios relativos, pelo que acrescenta de resiliência e de aprendizagens estratégicas, que podem produzir vantagens adaptativas para o futuro.

A insegurança financeira na existência de dependentes menores torna tudo mais assustador e exige soluções ainda mais céleres e eficientes.

Por vezes, a carência de autonomia financeira impede que se acompanhe o nível de vida dos pares, induzindo conflitos interiores. Pode até erguer barreiras à integração (no meio social habitual), com sentimentos de segregação associados, impondo, de diversas formas, restrições a uma participação social plena. A perda de estatuto económico, mas também social, conduz à percepção de destituição e de desvalorização, “forçando” o afastamento progressivo.

A indisponibilidade financeira transforma necessidades e, muitas vezes, direitos, em luxos. O David é, a este respeito, um exemplo extremo dos efeitos encadeados da privação financeira no desemprego e no mau emprego. Poderá dizer-se, encurralado numa dialéctica que se lhe afigura insuperável: a possibilidade de estudar impedida, face a um emprego que não surge, representado como único mecanismo capaz de desbloquear o “loop” de desvantagem que lhe restringe os movimentos, e romper com a condição socioeconómica actual – um instrumento indispensável à mobilidade social. Para indivíduos de inserções sociais menos confortáveis, autonomia financeira é tudo. As restrições financeiras representam, ainda, um obstáculo à mobilidade geográfica, diminuindo ainda mais a empregabilidade.

A Clara produz outro bom exemplo, desta vez, do inverso. Quando há relativo conforto financeiro no desemprego, as necessárias mudanças, assim como o projecto de vida, podem seguir com alguma tranquilidade, ainda que com os seus desvios não acautelados, absorvendo o seu impacto. A relativa ausência de tensão financeira muda tudo, principalmente a percepção de acessibilidade das oportunidades e de disponibilidade de alternativas, mas também a tranquilidade com que se encara as mudanças.

A grande maioria dos colaboradores demonstra reconhecimento do valor do suporte social e financeiro, particularmente do valor do suporte parental, assim como da importância da posição de segurança financeira e de estabilidade laboral do cônjuge, quando ele está presente. Os que gozam de maior apoio têm consciência de que estariam a relatar experiências bem diferentes (com agravamento das consequências negativas) se sentissem privações financeiras profundas. A família é, aliás, tendencialmente, a maior fonte de suporte e um dos recursos mais fortes.

Mais protecções da rede, em especial, da família próxima, traduzem-se claramente, em posturas mais seguras e opções mais diversas. É claro que o conceito de mínimos indispensáveis se ajusta em conformidade ao nível de vida prévio, para os que se confessavam habituados a um salário confortável, num contexto pessoal de poucos encargos.

A família é, quase sempre, o centro de tudo. Para uma rede que oferece apenas mínima segurança e apoio, a construção de alternativas é, em função disso, concebida como de difícil acesso ou fruto de enorme esforço. Sendo que, a definição de normalidade pode ser, para esses indivíduos, bem distinta da de outros participantes, de inserções familiares mais favoráveis.

A força da rede é também determinada pelo próprio nível conjunto de integração. Uma rede fragilizada por situações sobrepostas do desemprego de mais do que um elemento é um factor de agravamento. Quando acontece na conjugalidade pode tornar-se destruidor.

O suporte social é, por tudo isto, essencialmente positivo, mesmo vital, no sucesso com que se enfrenta a situação de desemprego, contudo, pode revelar um outro lado menos benéfico quando a circunstância é de perda de autonomia e de reprodução de dependências (objectivas e subjectivas). Dependências essas que, tendo origem financeira, se ramificam muito para além desse campo. O impacto no bem-estar psicológico é, em alguns casos, por demais evidente.

Os pais ou parentes são, salvo excepções, reconhecidos como elementos muito relevantes, também, ao suporte emocional, quer pela oferta de alargamento das opções de vida, quer pela percepção de apoio (ainda que nem sempre incondicional), mas esse pode também resultar numa forma inadvertida de controlo com um efeito ambivalente, porque gerador de dependência parcial e fonte de pressão adicional, nomeadamente na tomada de decisões relativas ao futuro. Quando a condição actual é de dependência económica à família e/ou ao companheiro/a, desencadeia a percepção de importantes restrições à agência pessoal e, em certos casos, de ataque à autoestima e à confiança. No limite para a disfuncionalidade pode instalar-se uma “relação de poder” com ambos, em virtude da fragilidade pessoal; relação

em que a concessão de suporte financeiro vem com a contrapartida de cedência da autonomia individual. Ocorre, nesses casos, deterioração das dinâmicas de conjugalidade em consequência do sistema de dependência em que é gerida. As actividades diárias podem mesmo terminar subjogadas às necessidades dos outros de quem se depende.

De todo o modo, as dinâmicas do suporte resultam, como começámos por dizer, em atitudes ambivalentes, por isso, apesar das consequências nefastas, o reconhecimento da sua relevância acaba, na maior parte das vezes, e mesmo na relação mais “tóxica”, por chegar e prevalecer. O oposto também é possível. Mesmo na presença de uma rede, principalmente a familiar, estável, propícia ao equilíbrio emocional e sem replicação de situações de insegurança, ainda assim, e apesar de predominar o impacto positivo, há elementos responsáveis por alguma ambivalência.

O subsídio de desemprego, agora no âmbito do suporte institucional, oferece subsistência, tempo, e compra alguma tranquilidade para a reorganização, porém, com a aproximação do final dessa compensação legal acentuam-se os comportamentos de reserva e as preocupações de contenção, instalam-se receios e urgem soluções, que nem sempre surgem dentro do prazo. Os comportamentos de consumo querem-se, na generalidade, racionalizados, o que, por vezes, se constitui como uma fonte de *stress* permanente. Também este é um recurso de efeito ambivalente – permite a sobrevivência financeira, mas não se geram excedentes, e é um recurso finito, uma fonte de rendimento a prazo. Há sempre um certo grau de exclusão ou de marginalização, já que o subsídio não tem equivalência (mesmo a subjectiva) ao ordenado, e não oferece as mesmas garantias ou segurança (mesmo quando é superior ao salário, em valor). O subsídio de desemprego contribui apenas para uma ilusão temporária de segurança. Mas quando a vida não se reorganiza nos termos e tempos da sua disponibilidade, este pode transformar-se num contributo indirecto para a vivência de um período de ansiedade e preocupação.

De forma geral, a conjugação do suporte familiar com o suporte institucional providenciados, fornecem uma margem de segurança para explorar percursos alternativos, no entanto, a situação não deixa de ser de dependência (seja ao subsídio, aos pais ou ao cônjuge), e dependência é, entre outras coisas, o contrário de autonomia.

(Des)integração identitária

São vários os casos em que pudemos observar que o retrocesso na transição para uma fase de tarefas já completadas criou um vazio identitário de indefinição/um lugar de indefinição, com falta de espaços onde os indivíduos pudessem reproduzir continuamente uma identidade coerente, positiva e partilhada, associada ao desempenho de papéis considerados mais ajustados ao momento e às motivações pessoais.

Com frequência verificamos existirem referências a sentimentos de vazio e de estranheza, ou a dificuldades dos nossos entrevistados se reconhecerem nos seus novos papéis, ou ainda, em se reverem nas suas actuais tarefas – alguns indícios da presença de descontinuidades nas suas identidades e, portanto, de ameaças à integridade do sentido de identidade pessoal.

Os indicadores de desfragmentação identitária são múltiplos: sentimentos de indefinição e perda, associados; desintegração do autoconceito; conflito entre tarefas salientes incompatíveis, incumprimento de metas e marcadores de vida; percepção de retrocesso na transição e integração, para nomear os mais salientes – «(...) *tudo se desfragmenta*». As exigências de reestruturação identitária, quando prementes, são diversas, já que todos estes factores geram conflito interno com uma auto-imagem incoerente e ambígua, e diminuição significativa da estima pessoal.

Quando ocorre perda de emprego há perda imediata de uma parcela muito relevante da identidade (a ocupacional e profissional) e, portanto, do principal veículo que garante o posicionamento social. Fica o vazio deixado por uma situação de descontinuidade imposta; a estranheza de não produzir e de não se relacionar, que acompanha a perda da identidade laboral.

Acusam carência da capacidade auto-afirmativa (uma perda comum a vários dos participantes), associada à desintegração parcial da identidade pessoal e social (que passa, quase sempre, pela profissional).

Quando, por exemplo, os valores de socialização são salientes, revelam-se de extrema importância para a sua autodefinição e o bem-estar. Nesses casos, não ter emprego é, também, enfraquecer as vias de interajuda e de troca social, associadas ao potencial e às virtudes e valências de cada um. Embora possa ser relevante a possibilidade de continuar a contribuir na informalidade, perder o vínculo e a utilidade laboral é, muitas vezes, perder em valor na interacção social, em comunidade e em sociedade. Diminuído o contributo pessoal para o enriquecimento das interacções sociais, aparece lesada a percepção de relevância social. A reacção é de afastamento.

As relações sociais produzem reforço identitário, já a privação social induz descontinuidade do *self* e inibição progressiva da capacidade de auto-afirmação. Deste modo, a pertença laboral e o afastamento ao enquadramento social que o trabalho proporcionava tem impacto directo e indirecto no desenvolvimento e manifestação da identidade individual e na participação social, podendo ter como consequência o isolamento social.

Em função do progressivo isolamento (consequência de causas diversas, e diferente em grau, mas comum à maioria, e fortalecido por tempos longos passados no desemprego), a identidade individual, sem o benefício do reforço social – *a prática de comportamentos de empatia, o envolvimento, as trocas sociais* – pode tornar-se, de forma geral, difusa e insegura.

Esta é apenas uma das facetas das alterações às dinâmicas de integração social, ocorridas em função do desemprego, e um dos motivos pelos quais se pensa o trabalho como veículo para o desenvolvimento pessoal, o reforço identitário e de um autoconceito mais forte e positivo. Por ter impacto na estruturação da identidade pessoal e social, para ser satisfatório, um bom emprego deve permitir a reprodução das crenças e valores humanos, como este da socialização.

Ocupação no desemprego

A actividade de procura, como forma de ocupação no desemprego, surge frequentemente espelhada nas experiências dos entrevistados, quer como contributo para a activação do estigma, quer para a percepção de

desvalorização social e pessoal. Quando em contexto de crise económico-financeira nacional e globalizada, poderá deixar um legado social de exponenciação e aprofundamento das mazelas herdadas durante a mesma, num cenário de forte descrença e desmotivação.

Do processo activo de procura resulta um importante contributo para o estigma, por corresponder a uma actividade que, para além de desgastante, se pode tornar humilhante e menosprezadora – e à qual a pressão social e da rede, mesmo quando inadvertida, vem, por vezes, adicionar outra camada de complexidade à depreciação do autoconceito. Este processo parece expor os indivíduos ao desgaste motivacional e a formas de “social undermining”. É considerado significativo na destruição da auto-estima, demovendo, ao fim de algum tempo, da persistência na própria procura, pelo que destrói a confiança e a auto-avaliação da eficácia. Chega a ser, em mais do que um caso, apontado como causa para um significativo retraimento nas interacções sociais.

O clima socioeconómico instável e debilitado, de progressiva destituição, bem como o clima político de “manipulação” e crítica destrutiva, que se viviam à data, parecem ter forte ressonância no estado de ânimo, e intensificando interpretações pessoais negativas.

A percepção de escalada da precarização laboral, e a percepção de sobrecarga no espaço de contratação, determinam expectativas francamente pessimistas de uma boa integração, e ambições mais reduzidas. Os mercados fecham-se, são considerados inacessíveis, e as oportunidades escassas, reservadas a poucos. As exigências de actualização são muitas e aceleram. A percepção de precarização gera descrença. Expectativas de retorno ao mercado pelas áreas de formação ou de trabalho, prévias, são diminutas e muito hesitantes.

O sentimento é de vulnerabilidade perante decisões parcialmente predeterminadas pelo ambiente socioeconómico, que sentem como inescapável e sem cenário alternativo. Não há controlo, apenas sorte, e a cedência, em alguns casos, é a opção inevitável.

A «crise», assunto recorrente, parece representar, para alguns, uma variável de enquadramento com um certo “peso” afectivo-emocional. Quando se duvida das decisões do passado, parece que o futuro nunca se poderia adivinhar tão duro e injusto. Em balanço, acusa-se o desgaste de um processo empenhado, porém muito longo e infrutífero, de procura bastante activa, com “contágio” de afectos negativos (de frustração e/ou desilusão) aos elementos familiares.

Mas não surgiram unicamente desvantagens. O ambiente de crise também deixou, segundo o Sérgio, um espaço aos comportamentos de solidariedade, sob a forma de auxílio na procura, que qualifica de mais frequentes e generosos.

O impacto de um ambiente socioeconómico desfavorável no bem-estar dos participantes parece revelar-se bastante evidente, mais ainda, quando associado a um contexto pessoal de insegurança financeira, e muitos atribuem-lhe responsabilidade pelo excessivo alongar da situação de desemprego.

Uma boa parte do período de procura intensiva de emprego é, muitas vezes, considerado irrelevante, tempo desperdiçado; fonte de ressentimento, frustração e desesperança no confronto com a severidade e esterilidade do meio laboral. Numa primeira abordagem adopta-se, em regra, um estilo de procura activo e incessante que se assume como trabalho a tempo inteiro. Face ao afunilamento da oferta perante a enorme afluência de procura, a percepção de controlo é progressivamente reduzida. Sentem-se a lutar contra probabilidades desfavoráveis. A opção de abandono desse caminho e recurso a estratégias novas surge, para os que a tomaram, como momento libertador.

A recriação dos seus percursos passa, na maioria dos exemplos, (talvez por influência da faixa etária), pelo desenho de um plano de estudos ou de formação. Ambos são considerados actividades análogas ao trabalho nas suas funções e no suprimento de determinadas necessidades: no fornecimento de um impulso à estruturação quotidiana; como via de enriquecimento, promovendo contactos sociais, actividade e estímulo, aplicação de competências vocacionais adquiridas, mas também novas competências (a componente de desafio); e ainda, facilitando a reposição de objectivos e a construção de novas metas, para nomear as principais.

Do processo de requalificação ou aprendizagem contínua resultam alterações positivas que poderão explicar-se pelo aumento da percepção de empregabilidade, assim como de fortalecimento das redes de suporte (com melhoria do *networking*), mas não só.

Os estudos surgem como uma alternativa e, no limite, como uma tentativa de recuperar um propósito que justifique um esforço de funcionalidade quotidiana. A formação assume um papel importante como alavanca para a exploração do potencial individual (ou ferramenta de incentivo ao desenvolvimento pessoal). Por vezes esta é uma perspectiva construída, cujos benefícios vão sendo reconhecidos a par do envolvimento do próprio no processo.

São-lhes reconhecidas funções de actualização pessoal, capacitação e desenvolvimento de novas competências (e da sensação de empoderamento, associada); *networking*, em consequência do alargamento da rede de relacionamentos, diversificação das relações sociais, e o forjar de novas redes de interacção e de apoio (relações de suporte); o reforço das expectativas positivas de reemprego; o contributo para a elevação da percepção de valor pessoal e do nível de aptidão e, em resposta, do nível de confiança, logo, dos níveis de ambição e de exigência. No final, sentem-se detentores de mais ferramentas, vendo a sua empregabilidade reforçada.

É, geralmente, explicitamente identificada como motor de tais benefícios a participação e aprovação em cursos de formação. Por tudo isso, podemos afirmá-los responsáveis indirectos pela recuperação da motivação, da auto-estima, confiança pessoal e competência profissional, pelo resgate da percepção de controlo e de segurança no futuro e pelo contributo para a percepção de suporte (com destaque para o papel dos formadores). Pode, ainda, induzir a percepção de melhorias no clima económico, fortalecendo o optimismo e restabelecendo a confiança no mercado laboral, produzindo um sentimento de gratificação e de reconhecimento, pelo sucesso dos resultados.

Formação e estudos consistem em actividades alternativas, promotoras de recuperação de um vínculo social e ao mundo laboral, um contributo fulcral para a percepção de integração. Agem forjando uma ponte indivíduo-sociedade, uma espécie de garantia, que contribui largamente para o aumento da percepção de suporte e de pertença.

No caso da Filipa o mestrado tem tido um impacto crucial na readaptação. Devolveu-lhe uma meta correspondente às suas ambições e concedeu-lhe um novo espaço de reprodução identitária em falta, reabilitando os sentidos de utilidade e de pertença social, de possuir objectivos válidos e de propósito na vida. Um «meio para atingir o fim», fim esse que consiste também, simbolicamente, não só em objectivos específicos, mas na recuperação de todo um projecto de vida. Uma vida que retoma o seu curso, ainda que, por vezes, não tão normativo quanto se programou.

Desempregos de longa duração e o futuro imprevisível

Uma ocupação laboral é, no geral, representada como uma necessidade anímica, fonte de estrutura, utilidade social e autonomia. O valor atribuído a estas valências é grande e ancora, naturalmente, nos sentimentos individuais de privação. Marcadores etários – como casamento e maternidade – permanecem em espera impaciente. Vivem-se sentimentos de insegurança nas relações sociais, assim como de inutilidade, atipia e anormatividade, e muitas outras restrições que comprometem a integração social.

Um futuro revela-se imprevisível quando se enfrentam estas e outras discontinuidades no presente. Essas, como vimos são muitas e fazem-se sentir nas várias dimensões da vida e do ser.

Inesperadamente remetidos para um lugar de passividade, como observadores dos seus próprios percursos, sobressai o imperativo de controlo daquelas circunstâncias desconhecidas. Do meio perde-se, temporariamente, o domínio. É o direito de opção que parece desaparecer.

Por isso mesmo, está no topo das suas prioridades, a urgência de recuperar a “vida que se tinha”, porque ela era sinónimo de estabilidade e de autonomia; de liberdade.

Muitas vezes, o momento do despedimento ocorre em ruptura com expectativas fortemente enraizadas de estabilidade e sucesso. Quando os esforços e investimentos, seja na formação, nos estudos superiores ou na dedicação ao emprego, falham no suprimento de garantias de mobilidade e de estabilidade, a percepção de diminuição do controlo sobre o percurso pode tomar proporções assustadoras, assim como a noção de volatilidade dos direitos e protecções. Diminui, com elas, a percepção de autodeterminação. Terá havido um investimento feito em função de uma meta (definida por cada um) e todo o esforço não permitiu a sua concretização. Saem totalmente frustradas as expectativas relativamente às conquistas de cada fase do projecto de vida, resultando num balanço negativo da progressão no seu curso.

Traçam-se planos e metas que não se conseguem levar adiante, porque lhes faltam oportunidades, ferramentas e recursos, carências que não lhes permitem reunir condições favoráveis à concretização pessoal – *a vida “em pausa”*.

Por vezes, recai-se num saudosismo do passado considerado prejudicial e sente-se angústia perante um futuro que não oferece quaisquer garantias; tema recorrente, de relevância central.

O resgate de uma vida normalizada que ofereça segurança e possibilidade de auto-afirmação, num percurso próprio e bem-sucedido, representa a principal preocupação.

Enquanto não desbloqueiam esse futuro, adaptam-se, ajustando o seu esquema de pensamento ao curto prazo, que é, aliás, uma das configurações mais recorrentes, adquirida pelos entrevistados no período de desemprego. Face à percepção de interregno, com os objectivos bloqueados e as metas interrompidas, a capacidade de agência pessoal vai ficando aquém, assim como a motivação. A percepção é de estagnação pessoal (e profissional, implícita) e mesmo de retrocesso a fases de vida que já se pretendiam completadas. Nessa percepção está envolvido o conceito de conquista de estabilidade, de estar impedido de trabalhar para a construção de algo sólido e seguro.

Todas as formas de diminuição da autonomia e perda da independência, motivo prévio de orgulho pessoal que lhes foi removido, resultam nas mudanças mais ressentidas e que parecem exigir as adaptações mais difíceis. Resultam num entrave à concretização do projecto de vida esboçado, na falta de estabilidade e segurança para construir um futuro de compromissos que se sintam capazes de manter, e num forte contributo para a distorção da imagem pessoal. A nostalgia e o ressentimento da autonomia perdida tomam aliás uma posição central na maioria das narrativas.

De momento as prioridades estão estabelecidas em torno das acções que visem o restabelecimento da independência e o desbloqueio do curso de vida, recuperando o controlo sobre o seu desenrolar. É essa a meta mais saliente (as restantes centram-se no curto prazo).

A Diana, tal como os outros participantes, tem como principal fonte de receios o carácter incerto da reconquista de um presente que traga um futuro incluído. Actualmente, consegue «sonhar» e pensar objectivos inespecíficos, mas não projectar ou planear (por falta de margem financeira), mas também porque receia a intangibilidade das metas com as quais gostaria de se comprometer.

Regressar ao trabalho, para além de muitos outros benefícios, seria garantir a recuperação da independência – característica central ao autoconceito –, e da autonomia; mas, essencialmente, o regresso de um futuro tangível, ou pelo menos possível, e da atribuição ao presente de um ansiado sentido de continuidade, estabilidade e previsibilidade. Nas condições actuais, sentem-se impossibilitados de satisfazer tal urgência de continuidade (pessoal e profissional), de construir algo de seu e de pertencer.

O futuro é incerteza e insegurança, por isso, alguns preferem proteger-se de novas desilusões, temendo voltar a sofrer com a frustração ou a intangibilidade das expectativas futuras. Receiam tomar decisões que os possam colocar face a mais insegurança e dúvida. Temem o risco: risco que produz o infortúnio, mas também a sorte). Por isso denunciam uma mais ou menos subtil, orientação para o presente, no qual ocupam mais tempo a pensar

– «*No presente e no futuro imediato*». Um importante mecanismo de *coping* com um papel no controlo da ansiedade criada pelo carácter de imprevisibilidade do futuro que tarda.

O regresso ao mercado de trabalho domina, frequentemente, o tópico das preocupações manifestas actuais, principalmente o carácter indeterminado da sua duração e o receio do seu prolongamento. Desenham-se estratégias para lidar com uma situação que se estendeu muito para além de qualquer cenário imaginado, fugindo do seu controlo. É este pendor de desfecho inseguro ou imprevisível que se constitui como uma das características mais temidas na vivência pessoal do desemprego.

Em suma, a perda de autonomias diversas impede a autogestão do curso de vida e das suas opções. A percepção do acontecimento como um evento temporário, com fim previsto ou previsível, ou antes de carácter duradouro e cujo tempo de prolongamento se desconhece, molda a avaliação do bem-estar.

Acreditamos que longos períodos de desemprego, se instalam subjectivamente como mais definitivos, contribuindo para a cristalização das fragilidades presentes ou adquiridas, em cada um.

Há medida que os anos de desemprego se multiplicam, subtraem-se as oportunidades e escasseiam as alternativas, até porque a disponibilidade financeira também sofre regressão. Vai-se perdendo o potencial de empregabilidade, em parte, porque o currículo se torna pobre e lacunar, em função do tempo de inactividade.

A longa permanência no desemprego revela também implicações ao nível das próprias competências proactivas de procura de emprego, reflexo do desgaste emocional e psicológico contínuo, e factor de stress crónico.

As vias de agravamento dos efeitos nefastos do longo desemprego passam, naturalmente, pelos processos de dano à autoconfiança e à motivação. A acumulação de frustrações e fracassos conduz à desmotivação, logo, diminuindo a capacidade reactiva e proactiva, uma clara desvantagem. Também é destacável o impacto lesivo na auto-imagem. A autoconfiança diminui, à medida que a memória das suas capacidades, perdendo o reforço, se torna mais ténue. Também às habilidades parece ir escapando a mestria, e assim vai sendo esquecido o valor profissional. Sentimentos de (in)utilidade social confessados, conquistam espaço. Um afastamento prolongado tornará progressivamente mais difícil o processo esperado de readaptação, e o indivíduo menos apto para algumas exigências do trabalho, em parte, porque se instalam inseguranças associadas ao medo da desactualização ou da perda da destreza. As expectativas de recuperação de um emprego, pelo menos, nas circunstâncias anteriores, são endurecidas.

A Filipa considera, por isso, que o factor tempo se tem revelado decisivo na atitude de descrença com que actualmente encara o futuro, uma vulnerabilidade evidente. Sente-se paralisada pelo medo de que a sua situação se instale como definitiva, cristalizando consigo as dependências que sofre. A longa duração deste período vem, segundo parece, prolongando e aprofundando as mesmas.

Um período longo de desemprego acentua, ainda, o peso das restrições financeiras e a incontornabilidade das adaptações ao estilo de vida.

Aprofunda-se ainda mais o risco de exclusão, assim como o de dilatação da sua duração, riscos que se exponenciam mutuamente no tempo, ao ponto de a espiral se fechar de tal modo, tanto mais quanto a percepção de auto-eficácia, a capacidade de agência pessoal, a confiança, a estima, e a motivação pessoais se degradam com o passar dos meses estéreis.

Um afastamento prolongado para lá do imaginado resulta em fragilizações múltiplas e encadeadas. Pode ser propulsor de ansiedade intensa, medos e preocupações, e cristizador do estigma e de atitudes associadas.

Tendo em conta a duração de cada experiência, algumas das consequências da falta de emprego transformam-se, elas mesmas, em vulnerabilidades adquiridas (um círculo vicioso, em que as consequências se reciclam em causas).

Mas o desfecho não tem de ser este. Estes são receios que, cada um, a seu tempo, vai aprendendo a combater. Forças compensatórias, internas e externas, permitem (depois de um trabalho árduo), renovar crenças, a motivação e a confiança, no sentido de uma maior e melhor agência pessoal, retomando-se as rédeas dos seus percursos e o curso “normal” da vida.

Fases do processo de desemprego

Pode dizer-se que existem, no conjunto das narrativas, evidências de pelo menos, três fases distintas, correspondentes a estados de bem-estar e de ajustamento diferentes.

Uma *primeira fase*, para a qual são descritos, até três momentos.

Um primeiro momento, que se estende na nossa amostra de «umas semanas largas» a largos meses, e que pode ser de negação, choque ou indignação. Aparece dominado por sentimentos de apatia, desânimo ou depressão, desorientação, forte inquietação, desilusão e/ou revolta.

Quando o desemprego é, de início, representado como um cenário de “condenação” à desvantagem e à exclusão, os próprios significados assim organizados, incrementam, logo no ponto de partida, o potencial para a vulnerabilidade e o risco, e a permeabilidade ao estigma.

Os indivíduos podem sentir-se, neste período, desestabilizados pela sensação de terem sido remetidos para um lugar de passividade, como observadores do seu próprio percurso. Exacerba-se, então, a urgência de controlo daquelas circunstâncias desconhecidas. Por essa altura, levanta-se a cabeça e a ocupação passa a estar essencialmente investida nas actividades de procura, (que se transformam num trabalho a tempo inteiro), e nalguns “escapes”.

Num terceiro momento e, após longa insistência, pode recair-se num estado que é de confesso desânimo, ausência de objectivos, nível de confiança reduzido, e orientação para o passado. Dominam a frustração, o ressentimento e a desesperança ou, por outro lado, a angústia, a desolação e a descrença. O tempo de procura é considerado tempo desperdiçado, e as expectativas de reemprego destroçadas. Resultam sentimentos de desvalorização, de incapacidade e de inutilidade. São tempos de dúvida e incerteza, e de ansiedade permanente.

São relatados neste período declínio do estado de saúde física, perda da estabilidade emocional, ruptura e desfragmentação do percurso, do *self* e das relações sociais e, ainda, um nível de vida dissonante com o habitual.

Na verdade, estes primeiros meses (que podem chegar a anos) implicam, muitas vezes, uma redução percebida da qualidade de vida. Os factores de exposição ao risco são, aliás, frequentemente, uma herança dessa fase, com diversas fontes de tensão a concorrerem para a vulnerabilização.

É uma fase de bem-estar mais precário, que exige desapego e luto.

A *segunda fase* é de transição. A predisposição para a mudança ocorre quando decidem libertar-se da exposição persistente à desilusão que o processo de procura impôs. A opção de abandono desse caminho e o recurso a uma estratégia nova, surgem como momento libertador. Uma boa parte do bem-estar perdido é recuperado a partir do momento em que aceitam a sua posição e seguem em frente, forjando uma nova orientação. Para uns poderá passar pela requalificação ou pelo aumento das habilitações, para outros pelo auto-emprego.

Algumas vulnerabilidades são ultrapassadas de uma fase para a outra, como o *focus* no passado ou a resistência à renovação do projecto vocacional, e novas forças tomam forma e lugar.

A compreensão do valor da actualização pessoal e da diversificação de conhecimentos ao longo da vida (geral), a par do envolvimento nas formações (específico), conduzem a um reforço do potencial de empregabilidade, na segunda fase. Esta caracteriza-se por um aumento global da actividade e da proactividade para níveis mais ajustados a uma auto-imagem positiva. Isto acontece em resultado de uma mudança atitudinal que traz vantagem, imbuída de reinterpretações mais positivas e de uma postura mais orientada para a reconstrução pessoal.

A resolução deste período culmina na elevação dos níveis de bem-estar, associada a uma série de indicadores positivos: a recuperação parcial de objectivos e da participação social, bem como da percepção de controlo e de crescimento pessoal, e ainda de expectativas e de motivações renovadas.

É uma fase que pode dizer-se de maturação de forças (ainda latentes), e de renovação de recursos, para enfrentar um recomeço num estado de melhor regulação emocional, mais optimismo e mais esperança.

Alguns dos nossos sujeitos estão ainda num movimento ambivalente de transição, anterior a este. Revelam uma postura que é, por agora, de aceitação passiva (de espera por resultados e tempos mais favoráveis), oscilando entre as recordações do passado e a redefinição do futuro. Nalguns casos é visível alguma afectividade negativa residual, noutros a transição começa por uma ténue resignação a iniciativas de recriação pessoal, mas que sofre interferências de sentimentos de frustração e atitudes de resistência, ainda presentes.

Na *fase três*, há todo um processo de reconstrução, renovação e ajustamento, que se traduz em mais confiança, mais eficácia, e maior resiliência e, acima de tudo, na recuperação de algum controlo e, com ele, do entusiasmo com o futuro.

É um processo que passa pela construção (quase sempre consciente) de vantagens adaptativas: existe trabalho sobre as atitudes pessoais, acompanhado de um esforço para fortalecer os recursos individuais e a responsividade do meio; está presente a vontade de recuperar a confiança e um lugar mais ajustado na sociedade, de ser feliz (mais do que bem-sucedido); e há também aposta no desenvolvimento pessoal.

O restabelecimento do equilíbrio faz-se, no geral, de forma lenta, em alguns casos, por falta de ferramentas (como o domínio de informação útil), noutros, por indisponibilidade de algum recurso fundamental.

Quando o processo é acompanhado de percepção de desqualificação social, por perda de estatuto, a recuperação parece lentificar-se um pouco mais, já que o negativismo é, numa fase inicial, mais profundo. E é também tanto mais demorada quanto mais negativa a interpretação das circunstâncias pessoais (que deriva ela própria das representações enraizadas de desemprego e do indivíduo desempregado).

Se, após um determinado período de tempo, os indivíduos não são capazes de reajustar os seus objectivos (e não as suas ambições) às circunstâncias, podem surgir sentimentos de frustração, impotência, arrependimento ou anomia.

Em contextos mais favoráveis, o desemprego surge, em balanço, como catalisador da mudança e do enriquecimento pessoal. Uma conquista e uma demonstração de auto-superação.

Nos casos abordados, a transição entre fases ocorreu ou parece, pelo menos, dirigir-se no sentido de reconfigurações positivas, embora com desfecho em aberto.

Em cada percurso, os elementos que serviram de estímulo à mudança são, por vezes, distintos; sejam eles o incentivo da família, o acompanhamento de um profissional, a oferta de um curso formativo, o regresso aos estudos, ou mesmo a experiência bem-sucedida e inspiradora de um amigo próximo.

Se a linha do tempo fosse analisada pelos nossos participantes, o *passado* seria sinónimo de segurança, estabilidade, autonomia, independência e felicidade; o *presente* de injustiça, vazio, estagnação, retrocesso, espera activa ou passiva, e instabilidade; e o futuro definição de incerteza, imprevisibilidade, risco, luta e volatilidade.

Bloqueios ao sucesso do ajustamento

A resposta passiva (mais ou menos duradoura) parece ter, pelo menos, duas facetas: uma de resistência à mudança, outra de imobilismo ou bloqueio.

No começo deste carrossel emocional, e enquanto a reacção se organiza ou faz tardar, quase todos os participantes parecem estar, de alguma forma, bloqueados para a mudança e para o sucesso, uns pelo pavor do risco, outros porque se protegem por detrás de inseguranças, ocultadas sob a forma de convenientes filosofias de vida, outros porque imobilizados por amarras lançadas ao passado, e outros ainda presos a expectativas alheias... Todos pela falta de disponibilidade ou margem financeiras. Quase todas, barreiras construídas – à excepção desta última, cujo peso relativo pode ser *determinante e castrador* –, e que, em certos casos, os tornam prisioneiros das

suas interpretações, vítimas do imobilismo, ou de uma aparente anomia e impotência.

Nesta latência, parece haver sempre um compasso de espera (algo longo), de impasse ou de resistência à redefinição do projecto de vida; por medo, por fé, ou ambos. Quase todos conhecem, inicialmente, bloqueios à mudança como opção possível de ajustamento positivo, nem sempre pelos mesmos motivos, mas sempre com o mesmo resultado: o potencial alongamento do período de desemprego.

Os motivos são vários e tornam-se relevantes em cada contexto particular: por indefinição vocacional e ou carência de identidade ocupacional/laboral ou, ao contrário, uma adesão inabalável à identidade vocacional perdida; pela presença de restrições financeiras que lhes parecem impedir a exploração de alternativas; por auto-imposição de barreiras imaginárias que não são senão estratégias defensivas de resistência ao enfrentamento; por medo ou aversão ao risco e/ou hipersensibilidade ao fracasso e à frustração; mas também, por serem detentores de expectativas ou ambições ilusórias; por revelarem arrependimentos (logo, incapacidade de assimilar do passado); ou ainda, por permeabilidade a processos de disseminação e de naturalização do desemprego; etc. Neste último caso, mudanças nas representações poderiam corresponder a mudanças nos comportamentos.

Há, no entanto, algo que os une: a tendência a revisitar o passado e a preocupação em recuperá-lo, ao invés da reorientação para um novo futuro. Para uns é uma atitude dominante, para outros uma fase, uma tendência que fazem por contrariar; uma insistência irracional, noutros casos, ou apenas uma má estratégia.

A esterilidade do ambiente socioeconómico cria um clima de desmotivação e descrença colectiva que convida, igualmente, à espera passiva e desenha um cenário propício à deterioração do bem-estar. Pode esperar-se decréscimo na estima individual e colectiva e na confiança, logo, na capacidade de auto-afirmação; também na aceitação social e na percepção de coerência. Enfim, numa boa parte, senão em todas as dimensões do bem-estar social. É igualmente responsável pelo enraizamento do pessimismo, contribui para que se instale uma percepção de impotência, e conduz a alterações desfavoráveis nas representações pessoais e sociais do fenómeno. Os processos de disseminação e de naturalização do desemprego podem, assim, aparecer como mediadores da responsabilização pela situação pessoal, que assume, nesse caso, o formato de vitimização, com consequências previsíveis nas atitudes e acções, legitimando uma maior passividade.

Desenvolvendo sobre os motivos atrás nomeados, pode dizer-se que, por vezes, o tempo de desemprego é vivido como um processo de espera (ainda que mais ou menos activa) pelo reemprego, espera essa que pode dominar a vida do indivíduo desempregado e que norteia e restringe as suas acções no imediato, a curto e a médio prazo.

Noutros contextos há criação recorrente de barreiras externas que, no fundo, não são senão mentais, para não procurar a mudança e evitar movimentos mais audazes. Esforços de exercer um controlo excessivo sobre

o presente na tentativa de garantir o desenrolar bem-sucedido do futuro em moldes previsíveis, mas a experiência demonstra que isso só é possível em certa medida e num espectro muito relativamente limitado. Esse é um padrão de acção que também não confere vantagens adaptativas.

Quaisquer que sejam as suas especificidades, uma declaração de impotência e uma atitude demissionária, combinadas, aumentam, sem dúvida, a probabilidade de imobilismo e de cristalização da passividade, num locus de controlo que se constrói defensivamente externalizado.

Por vezes, o convite à passividade faz-se, antes, por via da personalidade (embora não apenas): um modo de análise ponderado, hiper-racional, e tendência positivista poderão, também eles, limitar a exposição a uma dose saudável, e até necessária, de risco, na tomada de decisão. Faltarão, nesses casos, fé.

Nos meandros dos mecanismos que explicam as reacções ao desemprego e os seus tempos, surge, de novo, a variável Tempo. A grande parte dos sujeitos nem se apercebe que a combinação do desconforto com o passado com o alheamento do futuro resulta, no presente, numa posição de aparente aceitação, mas que na verdade é de uma passividade alimentada por um conjunto de receios e gritante falta de confiança. Postura essa que “estrangeira”, na essência, a construção de um novo projecto, adiando-se o futuro.

Contributos para a Compensação e a Protecção

Em síntese, olhando para os casos apresentados, apercebemo-nos de que reestruturações com impacto positivo no bem-estar acontecem na presença de uma combinatória de compensações e de vulnerabilidades promotora de vantagem. Ao compreender como se organizam essas combinatórias (para o melhor e para o pior) podemos criar um referencial para a compreensão das dinâmicas do bem-estar e da qualidade de vida no desemprego.

Importa, antes de mais, uma organização pessoal favorável dos significados atribuídos à experiência, (tal como consta do modelo de *coping* de Mckee-Ryan et al., 2005) que permita interpretar o desemprego enquanto experiência integrada de transição (por oposição a perda), moratória (como espaço de redefinição do projecto de vida e de reconciliação com a realidade), ou desafio e oportunidade de actualização e valorização pessoal e profissional (onde os novos desenvolvimentos reforçam a auto-estima, a confiança e a ambição).

Joga um papel interdependente com a abertura à mudança pessoal no desemprego, condição que facilita a procura de soluções novas, mais eficazes. Tendencialmente, quem está mais facilmente e mais rapidamente orientado para a mudança, parece ter mais recursos (pessoais e do meio) disponíveis e acessíveis, no ponto de partida. O envolvimento em formações ou estudos de continuidade desempenha, igualmente, um papel crucial no bem-estar, pelo que permite recuperar do propósito de vida e do sentido de participação social. Pode proporcionar uma experiência definidora e determinante para a vida.

Factores como a capacidade de estruturação e de ocupação útil do quotidiano, ou a capacidade para manter níveis de actividade e de

proactividade coerentes com uma imagem positiva de si, são factores decisivos.

Também o são, talvez mais do que quaisquer outros, a qualidade da rede de suporte, medida pela sua estabilidade e capacidade de suporte emocional e instrumental, a par de uma disponibilidade de recursos de compensação financeira suficientes e seguros. O conforto financeiro, influi, nomeadamente na percepção de manutenção do nível e da qualidade de vida. E, no âmbito do suporte, a família é, tendencialmente, a sua maior fonte a todos os níveis, e um dos recursos mais fortes. Observação, aliás, consonante com a literatura (Kieselbach, 2006), que aponta para a sua importância ímpar, em especial para os indivíduos desempregados de países do Sul da Europa, por oposição ao papel que joga o suporte social e institucional nos países do Norte.

Uma postura global positiva, com uma atitude optimista, intrinsecamente motivada, perseverante e resiliente; e a capacidade de sentir entusiasmo perante a possibilidade de um recomeço, assim como uma personalidade com traços considerados positivos, associada a valores superiores (ou forças de carácter), apresentam-se como motivo de vantagem na reciprocidade social. Quanto ao posicionamento individual, resta adicionar uma orientação para o presente, com os olhos no futuro, que pressupõe uma integração do passado isenta de arrependimentos relevantes.

Muitos destes factores produzem importantes defesas perante concepções e posturas depreciativas ou estigmatizantes, que passam frequentemente pela capacidade de conservar ou resgatar o sentido de utilidade e de valor social. O acompanhamento psicológico profissional também pode facultar auxílio no reforço dos recursos pessoais, numa reinterpretação mais positiva da situação adversa, e na adopção de uma postura mais orientada para a reorganização pessoal.

Em todo este processo pode ser marcante a possibilidade de os indivíduos manterem ou recuperarem algumas constantes nas suas vidas, garantias de um sentido de continuidade e de integridade do *self*. Alguns dos nossos participantes mostram-se deveras afectados por tais discontinuidades.

Importa referir que nem todos os factores de protecção dependem, na mesma medida, do nosso controlo. Quando os constrangimentos financeiros são maiores, há necessidades básicas que se priorizam; e oportunidades alternativas que não se vêem. As ambições podem sofrer cedências tornando-se mais difícil lutar contra as forças desenraizadoras da exclusão.

É de sublinhar que posturas positivas parecem, de facto, traduzir-se em maior bem-estar, mas não evidenciam, nesta amostra, correlação sistemática com a duração do desemprego, no sentido do seu encurtamento. Apenas, talvez, com aquilo que se faz desse tempo e que se pode traduzir em posteriores vantagens, essencialmente desempenhando um papel na preparação de um terreno mais favorável para um futuro próximo.

VI – CONCLUSÕES

O direito universal de acesso a valores essenciais

Como membro pertencente a um qualquer grupo, um indivíduo goza de vantagens que lhe são vedadas caso dele se exclua ou seja excluído. Para muitas entidades ou instituições sociais, não pertencer nem sempre aparece como uma opção. Ser trabalhador, no mundo que construímos, não é uma obrigação pessoal, mas impõe-se enquanto requisito à plena participação social.

Porém, face à perda de um emprego, nem todos os seres humanos, em um qualquer momento de vida, têm disponíveis recursos ou fontes alternativas que lhes permitam aceder aos valores tomados como essenciais ao seu bem-estar subjectivo e à plenitude como balanço de vida aspirado. Por esse motivo se pode dizer que o trabalho se apresenta como um instrumento social privilegiado, capaz de promover a «universalização do acesso» a tais valores essenciais (Espada, J.C., 1995, p.284) – valores de autonomia, estimulação, validação, socialização, crescimento, propósito ou sentido da vida, etc. (Dooley & Prause, 2004). Relembrando alguns dos benefícios do trabalho como enunciados por Jahoda (1982): os manifestos, como a fonte de rendimento, ou os latentes como a estruturação temporal e espacial, o estatuto (e identidade), a actividade por si, os contactos sociais proporcionados, ou o contributo social – apercebemo-nos de uma visível sobreposição entre as funções psicossociais atribuídas ao trabalho e os valores promotores de bem-estar e de satisfação com a vida; sendo que esses "benefícios" se constituem como vias mais ou menos directas para o cumprimento dos referidos valores humanos essenciais.

Sobretudo nos grupos menos qualificados, o acesso a esses valores pode, muitas vezes, fazer-se estritamente pela via da prestação e da participação laboral, por exemplo, pela dificuldade em materializar oportunidades em alternativas viáveis. Mesmo afastando-nos do espectro dos desempregados não qualificados, todos os indivíduos estão, ainda assim, sujeitos a constrangimentos ideológicos e imposições ou determinismos socioculturais (transversais a todos os níveis de análise), sob a forma de significados e representações sociais colectivas. Uma das mais influentes está acoplada aos limites do conceito de trabalho formal e às definições de trabalho como actividade remunerada. Essa imprime nos indivíduos um sentido internalizado de que só o trabalho pode assegurar a concretização do projecto de vida e a realização humana digna. Desemprego, nesta perspectiva, aparece ancorado na noção de punição social. Porque acreditamos que as adversidades associadas à sua vivência já são, por si, suficientemente punitivas e castradoras, procure-se, no futuro, eliminar essa "pressão" social.

O posicionamento social do desempregado – mudanças necessárias

Estar desempregado não pode significar estar destituído de direitos ou deveres, e de responsabilidades (mas também de motivações) sociais e cívicas. A este respeito, uma revisão ao processo de procura proactiva, pode trazer alguma luz. Por um lado, ficou visível que o papel do indivíduo desempregado na sociedade não pode, de forma alguma, esgotar-se nas funções de procura

empenhada, visando preencher o “vazio” criado pela ausência do emprego. Outras formas, complementares, de posicionamento social devem ser encontradas. Por outro lado, o próprio formato desta actividade deveria ser revisto em todos os sectores que atravessa, desde as exigências de cariz mais burocrático às de cariz mais humano. Parece-me que os nossos participantes reivindicam uma postura social mais empática, assim como interactiva e participativa, por parte dos directamente afectados, mas também da sociedade, de uma forma global.

Enquanto o indivíduo desempregado permanecer numa posição marginal é-lhe retirado o papel social. É preciso restituir-lhe uma identidade participativa (positiva), com a qual possa continuar a ser activo no processo ininterrupto de construção sociocultural. É preciso questionar e reestruturar as normas e valores objectivos, e as representações subjectivas que o alienam. Isso poderá passar, por exemplo, por uma normalização cultural (saudável) do desemprego. Normalizar no caminho da não estigmatização, mas também da não desresponsabilização. É preciso que o indivíduo se torne consciente de que continua a ter um papel indirecto na força de trabalho (como agente social que não deixa de ser), e com ele, o poder de manipular o seu meio e contextos, e de influenciar mudanças. Será um auxílio ao abandono da tendência de se anular socialmente e, ao mesmo tempo, perante si, a sua rede e a sua família, para que procure, assertivamente, posicionar-se e redefinir o seu lugar. Podemos questionar-nos: estaremos, neste campo, a assistir a uma mudança de estatuto percebido e a trocar a estigmatização excludente por um período de discriminação social positiva?

Na prática, será benéfico dotar os indivíduos que passam por períodos afastados do emprego, de factores protectores, quer de base económica (apoios financeiros e incentivos laborais), quer de base humana (reforço dos recursos de empregabilidade, estratégias de reequilíbrio, etc.), libertando-nos simultaneamente, embora lentamente, desse peso que nos ficou gravado pelo amontoar de séculos de condicionamentos e tendências de época, relacionados com o tema.

Na procura de uma opção paradigmática alternativa, talvez valha a pena olhar para os caminhos da economia social, a qual tem já dado grandes passos no país vizinho, embora este seja palco de uma realidade sociocultural um pouco divergente, a qual tem facilitado a prosperidade dessa perspectiva. A economia social pauta-se pela cooperação e horizontalidade na tomada de decisões. Para além disso, o valor acrescentado de um produto ou de um serviço oferecido, em tal contexto, não está apenas na qualidade e diferenciação do produto final, mas na confiança oferecida durante todo o procedimento, bem como, no processo de produção em si. Processo esse que enriquece quem nele participa, e incentiva a construção de novas formas de relação social.

A psicologia enquanto área de estudo e de intervenção tem a responsabilidade de, continuamente, «ampliar a sua visão sobre o fenómeno do desemprego», e consolidar a noção de que os seus compromissos devem ter extensão social, política e ética (Chahad & Chahad, 2005).

Caminhos da Intervenção

Predomina, na temática do desemprego, a percepção de carência de oportunidades sociais e de acesso a alternativas, quer no curto prazo, quer de forma mais lata. O desemprego surge claramente como via de desintegração social, responsável por fenómenos de ruptura ou fractura social entre indivíduos empregados e desempregados. Para que se viabilize ultrapassá-los deverá haver, nesse sentido, vontade e esforço colectivos para oferecer um *continuum* de oportunidades que garantam um *continuum* de participação e de integração. E, para isso, poder-se-á, por exemplo, reflectir este fenómeno na linha de pensamento da economia social, e dentro do quadro das exclusões sociais, vistas sob essa luz. Contudo, enquanto a construção de um novo paradigma mais apropriado às exigências sociais e laborais da actualidade, necessita de um espaço e de um tempo particularmente propícios ao seu debate, outras mudanças podem ser estimuladas num tempo mais imediato, com a colaboração das medidas que a seguir se sugerem.

Com vista a concretizar melhorias no bem-estar e qualidade de vida no desemprego, os indivíduos poderão ser auxiliados a:

Reconhecer os *projectos de vida* como entidades maleáveis, de forma a que possam incorporar o desafio e a mudança que caracteriza o ser humano, na sua viagem pelo curso de vida;

Aprender a flexibilizar *planos e objectivos* sem desvirtuar as *ambições*, enfatizando os resultados, mas também a caminhada;

Distinguir planos de projectos e saber usá-los para servir os seus *propósitos*, ao invés de depositar num determinado projecto, toda a expectativa de alcançar um propósito maior;

Atenuar os efeitos da pressão social, libertando-se de percepções adversas e castradoras acerca do desemprego, como a de "punição" social ou como lugar de exclusões e de anomia.

Sensibilizar os indivíduos que perderam um emprego para que se envolvam activamente na escolha dos seus ambientes desenvolvimentais e na selecção de futuros percursos de vida, não é de fraca relevância (Brandtstädter, 1984, *cit. In* Salmela-Aro, Aunola, & Nurmi, 2007). Muitas das mudanças nas circunstâncias de vida são irreversíveis implicando, forçosamente, divergências face ao trajecto esperado. Integrar essas divergências, construindo sobre elas, pode ser um meio eficaz de reencontrar e retomar uma direcção motivacional válida e satisfatória, que confira sentido ao percurso.

No fundo, trata-se de ir ao encontro das sugestões apontadas em 2010 por Vondracek, Ferreira e Santos, citados por Fernandes (2012) e adoptar uma «abordagem activa de orientação para objectivos e a promoção do optimismo pessoal, da inteligência/sabedoria emocional, [e] do propósito social (...)». Todo a sociedade precisa de assumir uma postura de *empowerment*, substituindo a pressão crítica pelo elogio e a passividade pelo envolvimento, em todos os campos, em todos os sectores, e em todos os momentos. Isto não significa demitir o estado das suas responsabilidades e funções, mas implica incluir os cidadãos no processo de mudança social, com o apoio de um organismo estatal forte e comprometido.

Importa talvez tentar desvendar e apresentar um novo modelo emocional e de relação. Um que enfatize a importância vital do envolvimento, da intimidade e da confiança social, assim como o seu poder curativo, mas também preventivo, assente no empoderamento e na resiliência.

Esforçámo-nos, na nossa exposição, por identificar um leque de variáveis elucidativo do conjunto de barreiras e auxiliares à (re)integração sociolaboral, apresentando-as na dialéctica: compensações *para* áreas tipicamente fragilizadas. A este nível, acreditamos que algumas delas marcam a diferença. Por isso sublinhamos a relevância dos antecedentes (do historial, dos valores e das vivências) que enquadram a experiência individual: sejam uma doença crónica, um passado de indefinição vocacional, um percurso laboral sinuoso, o desconhecimento do sentimento de realização profissional, ou níveis de vida discrepantes, no antes e no depois. Factores estes, em mais do que um relato, conducentes a significativa destituição social.

Encarar o desemprego como uma circunstância temporária ou, antes, sem fim à vista e com consequências irreversíveis ou permanentes, também se revelou uma variável diferenciadora. Torna-se, assim, importante explorar aspectos relacionados com a duração do desemprego e os mecanismos da resiliência que, no seu contexto, são colocados à prova.

Tornou-se evidente o quanto a disponibilidade financeira própria e o suporte financeiro no global podem assumir um carácter, por demais, determinante. Importa considerar, também, a percepção de segurança financeira e a segurança laboral da rede envolvente e, de uma forma geral, a percepção de suporte social e familiar.

As formações podem ser instrumentos fulcrais de compensação e de transição, mas, devem ser ajustadas e estimular o cumprimento de objectivos concretos. Um impacto positivo depende, ao que parece, não do seu carácter de ocupação, mas como agente de incentivo ao desenvolvimento do capital individual, com ramificações para o projecto pessoal. Vários colaboradores partilham desta visão.

Resta apenas ressaltar que uma atitude positiva e resiliente tem impacto positivo no bem-estar, mas nem sempre se materializa de forma mais rápida em resultados (que correspondem, do ponto de vista da meta, à recuperação de um emprego estável). Esta é uma questão que poderá ter interesse analisar em maior detalhe.

Talvez esta combinatória de vantagens ou compensações, sirva a percepção de uma base segura e, incentive, ela mesma, o desenvolvimento de uma atitude mais positiva, mais proactiva e mais produtiva perante o desemprego, altamente benéfica, quer em termos de adequação das respostas, quer de desbloqueamento de oportunidades, quer ainda de incremento da saúde mental. Protegidos, assim, de alguns dos principais riscos, poderão encetar num processo de reintegração com vista à manutenção ou melhoria do estilo de vida, ao invés de num processo de cedências em detrimento do mesmo.

Quanto aos processos de criação de desvantagem, parece haver uma relação clara entre a capacidade de domínio do meio (a qual, por múltiplos motivos, se vê enfraquecida) e a duração do desemprego. Um deles relaciona-

se com o facto de, numa grande parte dos casos de desemprego, os indivíduos se depararem com a impossibilidade de antecipar a dispensa laboral e, portanto, de se organizarem no sentido de lhe reagir atempada e apropriadamente. No mesmo sentido, muitos consideram que beneficiariam com uma maior disponibilidade de informação acerca das alternativas ao percurso conhecido. O primeiro ano de procura intensiva chega, por vezes, a ser considerado irrelevante, tempo desperdiçado, que poderia ser encurtado.

Perante isto, quando falamos de desempregos prolongados, mais informação, oportuna, e obtida mais precocemente – *o que poderá passar por um acompanhamento mais completo e personalizado* – deveria ter impacto nos tempos de reacção iniciais, à perda de emprego, bem como na duração da resistência à mudança (ou insistência no regresso ao percurso original, interrompido, e no seu restabelecimento).

Questões relativas à metodologia

Pelas suas características sistémicas e contextuais, um dos modelos de análise ao qual recorremos (o da *integração social* construído por Kieselbach, 2006), a partir das dimensões propostas por Kronauer, em 1998, tem um interesse acrescido que lhe reconheço e aprecio. Trata-se do facto de permitir comparar indivíduos com *backgrounds* sociodemográficos totalmente distintos sem interferir com as conclusões, porque tem implícito ou integrado o valor da subjectividade da narrativa pessoal, sem que isso afecte a qualidade dos resultados. Dá-nos uma medida da percepção do risco e é isso que, na verdade, importa. Cruzando tudo aquilo que parece ter valor para o indivíduo com o que tem relevância (sendo operacionalizável) para cada categoria em causa, obtém-se uma perspectiva “filtrada”, mas não descontextualizada. Em conjunto com uma leitura dos recursos numa perspectiva integrada de “peso e contrapeso”, permitiu-nos construir oito sínteses, decorrentes de uma análise empática, porém, ponderada e cuidadosa, de cada narrativa, respeitando as idiossincrasias, mas sempre procurando reportar ao conjunto.

O desemprego não é um fenómeno que se possa isolar na vida das pessoas. Quando ocorre, aparece no interior dos contextos e características pessoais do indivíduo em causa, e assume um posicionamento relativo face aos restantes elementos do seu percurso de vida, com uma saliência que só uma ampla composição de factores pode determinar. A vivência do desemprego tem uma existência integrada e por isso torna-se necessário levar em conta todos os eventos de vida simultâneos que possam representar uma vulnerabilidade preexistente ou uma potenciação do risco (como exemplos, a doença da Diana; o afastamento/desenraizamento geográfico da Clara; a morte de familiar; um divórcio, e tantos outros). Na vida real, o impacto é conjunto.

Questões que ficam em aberto

Ficou por demais evidente a importância de explorar questões relacionadas com os significados pessoais e a agência pessoal, em especial nas resoluções positivas (Fryer & Payne (1984, cit. In Kieselbach, 2006), já que, alinhados com Rogers, acreditamos que o bem-estar subjectivo depende da realização pessoal, logo, do nível de congruência entre o “eu actual” e o “eu ideal”.

Alguns indivíduos demonstram ressentir-se mais da carência do contributo e da utilidade social (sentido de ética laboral clássica), enquanto que outros acusam mais o afastamento ao grupo de referência e ao envolvimento social que lhes dava acesso a um determinado sector social, associado ao estatuto profissional. Isto porque a par da perda de emprego ocorre frequentemente um processo de desqualificação social significativo, de mobilidade descendente. No fundo, a ocorrência ou não ocorrência de desqualificação social objectiva e/ou subjectiva, associada à perda do emprego, dá fortes indícios de se constituir como uma variável essencial à compreensão integrada das vivências do desemprego.

«...Mesmo o exterior de um interior continua a ser um pedaço do nosso mundo interior, para já não falarmos dos pensamentos que produzimos sobre um outro mundo interior e que, no fundo, são tão inseguros e imprecisos que acabam por revelar mais sobre nós próprios do que sobre o outro...»

(“Amadeu de Prado”, por Pascal Mercier, 2007)

BIBLIOGRAFIA

- Almeida, J.G. (2012). *Percursos Alternativos: Transições empreendedoras*. Dissertação de Mestrado em Intervenção Social, Inovação e Empreendedorismo. Coimbra: FPCE e FEUC.
- Alves, N., Cantante, F., Baptista, I., & Carmo, R. (2011). *Jovens em transições precárias: trabalho, quotidiano e futuro*. Lisboa: Mundos Sociais.
- Araújo, P. (2007). De dependentes da Estaco a dependentes do Estado: Desemprego de meia-idade e o Estado social como último reduto. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 78, 95-118.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (eds.). *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp.353-373). New York: Russel Sage Foundation.
- Artazcoz, L., Benach, J., Borrel, 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.
- Barling, J. (1990). *Employment, stress and family functioning*. John Wiley & Sons, Ltd. Chichester, UK.
- Blau, G., Petrucci, T., & McClendon, J. (2013). Correlates of life satisfaction and unemployment stigma and the impact of length of unemployment on a unique unemployed sample. *Career Development International*, 18(3), 257-280.
- Brites, R. (2012). *Como medir o bem-estar subjectivo e calcular a felicidade interna bruta*. Apresentação sumária da dissertação de doutoramento ao Congresso Português de Sociologia, Porto, 19-22 Junho. Disponível em: http://www.aps.pt/vii_congresso/papers/finais/PAP0671_ed.pdf, Acedido em: 21/04/2015.
- Carmo, R. (org.) (2010). *Desigualdades sociais 2010: estudos e indicadores*. Lisboa: Mundos Sociais.
- Chahad, C., & Chahad, J.P. (2005). Os impactos psicológicos do desemprego e suas consequências sobre mercado de trabalho. *Revista da ABET*, 1, 179-218.
- Conroy, M. (2010). *A qualitative study of the psychological impact of unemployment on individuals*. Masters in Child, Family & Community Studies. Dublin: Dublin Institute of Technology.
- Costa, A.F. (2012). *Desigualdades sociais contemporâneas*. Lisboa: Mundos Sociais.
- Cruz, J.P. (2007). A mente e o corpo na saúde mental contemporânea. In Siqueira M.M., Jesus, S.N., & Oliveira, V.B. (orgs.). *Psicologia da saúde: teoria e pesquisa* (pp.163-180). São Bernardo do Campo, São Paulo: Universidade Metodista de São Paulo.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I.S. (eds.) (2006). *A life worth living: Contributions to positive Psychology*, Series in Positive Psychology. New York: Oxford University Press.
- Diener, E. (ed.) (2009). *Culture and well-being: The collected works of Ed Diener*, Social Indicators Research Series, 38. UK: Springer.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (2009). Factors predicting the subjective well-being of nations. In Diener, E. (ed.). *Culture and well-being: The collected works of Ed Diener*, Social Indicators Research Series, 38 (pp.43-70). UK: Springer.

- Diener, E., & Lucas, E.R. (1999). Personality and subjective well-being. In Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (eds.). *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp.213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Dooley, D., & Prause, J. (2004). *The social costs of underemployment: Inadequate employment as disguised unemployment*. New York: Cambridge University Press.
- Drakopoulos, S.A. (2013). Hierarchical needs, income comparisons, and happiness levels. In Diener, E., Glatzer, W., Moum, T., Sprangers, M., Vogel, J., & Veenhoven, R. (orgs.), *A positive psychology perspective on quality of life* (pp.17-32). Dordrecht, Netherlands: Springer.
- Efklides, A., & Moraitou, D. (2013). Introduction: Looking at quality of life and well-being from a positive psychology perspective. In Diener, E., Glatzer, W., Moum, T., Sprangers, M., Vogel, J., & Veenhoven, R. (orgs.), *A positive psychology perspective on quality of life* (pp.1-15). Dordrecht, Netherlands: Springer.
- Espada, J.C. (1995). Direitos sociais de cidadania – uma crítica a F.A. Hayek e R. Plant. *Análise social*, 131-132 (vol.XXX), 265-287.
- Fernandes, R.S. (2012). *Bem-estar subjectivo no (des)emprego: um estudo sobre o ajustamento pessoa-ambiente profissional*. Dissertação de Doutoramento em Psicologia do Aconselhamento. Coimbra: FPCE-UC.
- Ferreira, A.C., & Costa, C.A. (1999). Para uma sociologia das relações laborais em Portugal. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 52/53, 141-171.
- 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-Vol.II, 643-672.
- Freitas, R.A. (2012). *Dinâmicas de proatividade na gestão de carreira e no emprego: O impacto dos padrões motivacionais em desempregados*. Dissertação de Doutoramento (Inter-Universitário) em Psicologia da Educação. Coimbra: FPCE-UC.
- Galinha, I., & Ribeiro, J.P. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6 (2), 203-214.
- Gennari, A., & Albuquerque, C. (2011). Globalização, desemprego e (nova) pobreza: Estudo sobre impactes nas sociedades portuguesa e brasileira. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 92, 51-73. Disponível em: <http://rccs.revues.org/3970>. Acesso em: 30/01/2013.
- Gonçalves, C.M., & Coimbra, J.L. (2007). Significados e centralidade do trabalho nas sociedades ocidentais contemporâneas: uma abordagem psicológica e histórico-social. *Psychologica*, 44, 401-426.
- Guilland, R., & Monteiro, J.K. (2010). Jovem em situação de desemprego: habilidades sociais e bem-estar psicológico. *Psicologia: Teoria e Prática*. 12(3), 149-163.
- Haslam, S.A., Reicher, S.D., & Levine, M. (2012). When other people are heaven, when other people are hell: How social identity determines the nature and impact of social support. In Jetten, J., Haslam, C., & Haslam, S.A. (eds.). *The social cure: identity, health and well-being*. New York: Psychology Press.

- Hespanha, P. (2002). Individualização, fragmentação e risco social nas sociedades globalizadas. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 63, 21-31. Disponível em: <http://rccs.revues.org/1253>. Acesso em: 12/02/2013.
- Hespanha, P. (coord.), Caleiras, J., Pessoa, S., & Pacheco, V. (2007). É o (des)emprego fonte de pobreza? O impacto do desemprego e do mau emprego na pobreza e exclusão social do Distrito de Coimbra. Coimbra: REAPN.
- International Institute for Labour Studies (2009). *World of Work Report 2009: The Global Jobs Crisis and Beyond*. ILO (IILS). Geneva.
- Jahoda, M. (1982). *Employment and unemployment: A social-psychological analysis*. Cambridge University Press. New York.
- Jetten, J., Haslam, S.A., & Haslam, C. (2012). The case for a social identity analysis of health and well-being. In Jetten, J., Haslam, C., & Haslam, S.A. (eds.). *The social cure: identity, health and well-being*. New York: Psychology Press.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (eds.) (1999). *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Keyes, C., & Magyar-Moe, J. (2003). The measurement and utility of adult subjective well-being. In Lopez, S.J. & Snyder, C.R. (eds.), *Positive Psychological Assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Kieselbach, T. (2006). Youth unemployment and risk of social exclusion in six European countries. In Kieselbach, T., Winefield, A., Boyd, C., & Anderson, S. (eds.). *Unemployment and health: international and interdisciplinary perspectives* (pp.233-259). Australian Academic Press. Bowen Hills.
- Lages, M. (2001). *Desempregados inscritos e não inscritos nos centros de emprego: Características e atitudes perante o trabalho*. Lisboa: Direcção-Geral do Emprego e Formação Profissional.
- Leka, S., & Houdmont, J. (eds.) (2010). *Occupational health psychology*. Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
- Leontopoulou, S. (2013). A comparative study of resilience in Greece and Cyprus: The effects of negative life events, self-efficacy, and social support on mental health. In Diener, E., Glatzer, W., Moum, T., Sprangers, M., Vogel, J., & Veenhoven, R. (orgs.), *A positive psychology perspective on quality of life* (pp.273-294). Dordrecht, Netherlands: Springer.
- Lopez, S.J. & Snyder, C.R. (2003). The Future of Positive Psychological Assessment: Making a Difference. In Lopez, S.J. & Snyder, C.R. (eds.), *Positive Psychological Assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Loureiro, R. (2006). *Enfrentar o desemprego: Um estudo empírico e estratégias para o aconselhamento*. Lisboa: IIEFP.
- Machado, W.L., & Bandeira, D.R. (2012). Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia*, 29(4), 587-595.
- Marques, A. (2009). *Trajectórias quebradas: A vivência do desemprego de longa duração*. Porto: ProfEdições.
- Martins, M.H., & Jesus, S.N. (2007). Factores de resiliência e bem-estar: compreender e actuar para resistir. In Siqueira M.M., Jesus, S.N., & Oliveira,

- V.B. (orgs.). *Psicologia da saúde: teoria e pesquisa* (pp.85-114). São Bernardo do Campo, São Paulo: Universidade Metodista de São Paulo.
- Mendes, J.M. (2010). Pessoas sem voz, redes indizíveis e grupos descartáveis: os limites da teoria do actor-rede. *Análise social, XLV(196)*, 447-465.
- 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(1)*, 53-76.
- Miley, W.M. (1999). *The psychology of well-being*. London: Praeger.
- Murphy, G.C., & Athanasou, J.A. (1999). The effect of unemployment on mental health. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 72*, 83-99.
- Nações Unidas. (1995-2004). *Direitos Humanos: O Comité dos Direitos Económicos, Sociais e Culturais (Ficha Informativa nº16, Rev. I)*. Alto Comissariado das Nações Unidas para os Direitos Humanos. Genebra.
- Nações Unidas. (1995-2004). *Direitos Humanos: A Carta Internacional dos Direitos Humanos (Ficha Informativa nº2, Rev. I)*. Alto Comissariado das Nações Unidas para os Direitos Humanos. Genebra.
- Nata, G., & Menezes, I. (2010). Ciclos de vida e atitudes perante a vida: satisfação com a vida, religiosidades e redes de relações sociais. In Pais, J., & Ferreira, V. (2010). *Tempos e transições de vida: Portugal ao espelho da Europa. Atitudes Sociais dos Portugueses*. Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais.
- Novo, R.F. (2005). Bem-estar e psicologia: conceitos e propostas de avaliação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica, 2(20)*, 183-203.
- Nurmi, J-E, & Salmela-Aro K. (2006). What works makes you happy: The role of personal goals in life-span development. In Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi (eds.) *A life worth living: Contributions to positive Psychology* (pp.182-199). Series in Positive Psychology, New York: Oxford University Press.
- Ogden, J. (2007). *Health psychology: a textbook*. 4th edition. Berkshire, UK: Open University Press, McGraw-Hill Education.
- Organização Internacional do Trabalho (2007). *Kit de ferramentas para integrar o emprego e o trabalho digno*. 1ª edição, Bureau Internacional do Trabalho. Genebra.
- Pais, J., & Ferreira, V. (2010). *Tempos e transições de vida: Portugal ao espelho da Europa. Atitudes Sociais dos Portugueses*. Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais.
- Pinheiro, L.R., & Monteiro, J.K. (2007). Refletindo sobre desemprego e agravos à saúde mental. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho, 10(2)*, 35-45.
- Portugal, S. (2007). O que faz mover as redes sociais? Uma análise das normas e dos laços. *Revista Crítica de Ciências Sociais, 79*, 35-56. Disponível em: <http://rccs.revues.org/723>. Acesso em: 30/01/2013.
- Power, M.J. (2003). Quality of Life. In Lopez, S.J. & Snyder, C.R. (eds.), *Positive Psychological Assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ramos, M.C. (2007). Aprendizagem ao longo da vida: Instrumento de empregabilidade e integração social. *Revista Portuguesa de Pedagogia, 41, 3*, 299-333.

- Rius-Ottestnheim, N., Mast, R.C., Zitman, F.G., & Giltay, E.J. (2013). The role of dispositional optimism in physical and mental well-being. In Diener, E., Glatzer, W., Moum, T., Sprangers, M., Vogel, J., & Veenhoven, R. (orgs.), *A positive psychology perspective on quality of life* (pp.149-173). Dordrecht, Netherlands: Springer.
- Rodrigues, E. (2012). *Dimensões psicológicas do desemprego: relações entre adaptabilidade, esperança, bem-estar e saúde mental*. Coimbra: FPCE-UC.
- Salmela-Aro, K., Aunola, K., & Nurmi, J-E. (2007). Personal Goals During Emerging Adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 22(6), pp.690-715.
- Sani, F. (2012). Group identification, social relationships, and health. In Jetten, J., Haslam, C., & Haslam, S.A. (eds.). *The social cure: identity, health and well-being*. New York: Psychology Press.
- Santos, C. (2005). A construção social do conceito de identidade profissional. *Interacções*, 8, 123-144.
- Santos, E.R., Ferreira, J.A., Albuquerque, C.P., Almeida, H.N., Mendonça, M.C., Silva, C.S., & Almeida, J.G. (2010). Desemprego: experiências de transição. *Psychologica*, 52-Vol.II, 35-44.
- Santos, J. (2007). Satisfação profissional e saúde. In Siqueira M.M., Jesus, S.N., & Oliveira, V.B. (orgs.). *Psicologia da saúde: teoria e pesquisa* (pp.115-138). São Bernardo do Campo, São Paulo: Universidade Metodista de São Paulo.
- Schabracq, M.J., Winnubst, J.A., & Cooper, C.L. (eds.) (2003). *The handbook of work and health psychology*. Chichester, England: John Wiley & Sons, Ltd.
- Silva, C.A., & Ferreira, M.C. (2013). Dimensões e indicadores da qualidade de vida e do bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e pesquisa*, 29(3), 331-339.
- Simões, A., Ferreira, J.A., Lima, M.P., Pinheiro, M.R., Vieira, C., Matos, A., & Oliveira, A.L. (2003). O bem-estar subjectivo dos adultos: Um estudo transversal. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 1(37), 1, 5-30.
- Simões, A., Lima, M.P., Vieira, C., Oliveira, A.L., Alcoforado, J.L., & Nogueira, S.M. (2009). O sentido da vida: Contexto ideológico e abordagem empírica. *Psychologica*, 51, 101-130.
- Siqueira, Mirlene M., Neves de Jesus, Saul, & Barros de Oliveira, Vera (org.) (2007). *Psicologia da saúde: teoria e pesquisa*. São Bernardo do Campo, São Paulo: Universidade Metodista de São Paulo.
- St. Claire, L., & Clucas, C. (2012). In sickness and in health: Influences of social categorizations on health-related outcomes. In Jetten, J., Haslam, C., & Haslam, S.A. (eds.). *The social cure: identity, health and well-being*. New York: Psychology Press.
- Teixeira, D.C. (2013). *A experiência do desemprego: o contributo da esperança e das crenças de auto-eficácia na decisão de carreira*. Coimbra: FPCE-UC.
- 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.
- The Fourth International Conference on Health Promotion. (1997). *Jakarta Declaration on Leading Health Promotion into the 21st Century*. Jakarta, Indonesia, 21-25 July. Disponível em:

<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/declaration/en/index1.html>, Acesso em: 06/03/2013.

- The International Labour Conference (97th session). (2008). *ILO Declaration on Social Justice for a Fair Globalization*. Geneva, 10 to 13 June. ILO Publications. Geneva.
- Valentim, J.P. (2008). Identidade pessoal e social: Entre a semelhança e a diferença. *Psychologica*, 47, 109-123.
- Ventura, F.S. (2013). *O desemprego involuntário e a actualidade: efeitos do desemprego e a proactividade orientada para o reemprego*. FPCE-UC, Coimbra.
- Vieira, L.S., & Jesus, S.N. (2007) A felicidade nos professores como expressão de saúde. In Siqueira M.M., Jesus, S.N., & Oliveira, V.B. (orgs.). *Psicologia da saúde: teoria e pesquisa* (pp.259-286). São Bernardo do Campo, São Paulo: Universidade Metodista de São Paulo.
- Wanberg, C.R., Kammeyer-Mueller, J.D., & Shi, K. (2001). Job loss and the experience of unemployment: International research and perspectives. In N. Anderson, D.S. Ones, H.K. Sinangil, & C. Viswesvaran (Eds.), *Handbook of industrial, work and organizational psychology*, 2 (pp.253-269). London: Sage.

AS SEIS DIMENSÕES DE KRONAUER (1998, por Kieselbach, 2006) –
Exclusão Social

✧ *Correspondem a níveis de desvantagem social, em seis áreas que, combinados, resultam em diferentes graus de integração social.*

Exclusão laboral (do mercado de trabalho) [MT]*

Descreve a situação em que se enfrentam barreiras externas à (re)integração laboral, combinada com a resignação relativamente às oportunidades de reemprego (expectativas pessimistas de reemprego).

Exclusão económica [EC]*

Habitualmente designada de pobreza, inclui a situação de dependência financeira face às protecções do estado social ou a acumulação de rendimentos socialmente inaceitáveis, bem como a perda da capacidade para o sustento próprio ou da família.

Exclusão Institucional [IN]

Pode dizer respeito à exclusão do sistema educacional (escolas e instituições responsáveis pela continuidade da habilitação ou qualificação), exclusão de instituições sociais de apoio ao desemprego e à pobreza, e de instituições de serviço público ou privado (como bancos ou seguradoras).

Exclusão por Isolamento Social [IS]*

Descreve quer o afastamento por parte dos outros membros incluídos na rede social do indivíduo, quer o afastamento do próprio relativamente à sua rede, conduzindo à redução de contactos a apenas um grupo específico de pessoas (como a família), ou mesmo ao total isolamento social. Esta dimensão está intimamente ligada com a seguinte.

Exclusão cultural [CU]

Refere-se à incapacidade para viver de acordo com normas e valores socialmente aceites, com a possível consequência de uma identificação a normas e comportamentos desviantes. A estigmatização e as sanções da envolvente social também se incluem nesta dimensão.

Exclusão espacial [ES]

Manifesta-se na concentração espacial de pessoas com recursos financeiros limitados, geralmente provenientes de contextos sociais e/ou culturais semelhantes. Resulta igualmente em sentimentos de isolamento devidos à carência de infraestruturas adequadas na área residencial (por exemplo, no que diz respeito a transportes, comércio, etc., mas também eventos culturais).

CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE para os níveis de *RISCO* (Kieselbach, 2006)

Risco Elevado: vulnerável a pelo menos duas das três dimensões centrais*

Risco Aumentado: vulnerável a apenas duas dimensões centrais ou a uma dimensão central e a um conjunto variável de dimensões não centrais

Risco Reduzido: vulnerável em apenas uma dimensão não central

{A preencher pelo entrevistador}

Entrevista Nº ____ – _____

Data ____ / ____ / _____

Sexo F M

Ano de Nascimento _____

Estado Civil

Solteiro Casado União de Facto Viúvo Divorciado

Agregado Familiar [nº de pessoas em coabitação] _____

Parentesco(s) _____; _____; _____;

Filiação Sim Não Total _____

1. Idade ____ Estado Civil _____ Situação profissional

2. Idade ____ Estado Civil _____ Situação profissional

3. Idade ____ Estado Civil _____ Situação profissional

Dependentes _____

Natural de _____

Localidade de Residência _____ Concelho _____ Distrito

Norte Centro Sul Interior Litoral

Possui veículo próprio ou usufruto? Sim Não

Habilitações académicas (completas os não)

Ensino Secundário (se frequentado), em Regime Regular ou Técnico-Profissional

Situação profissional e ocupacional actual

Desempregado Voluntariamente Involuntariamente

Trabalho voluntariado Sim Não

Trabalho ocasional Sim Não

Trabalho temporário Sim Não

Frequência de formações Sim Não

Formação ou competências adicionais

(ex: conhecimentos de línguas; especialização técnica ou artística; noções de horticultura...)

Frequência do estado de desemprego:

Primeira vez Mais do que uma vez

Duração do presente estado de privação de emprego _____

Número de colocações laborais _____ De _____ a _____ (Ano).

Na área de residência Sim Não

Fora da área de residência Sim Não

Fora do país Sim Não Onde?

Quanto tempo de contributo laboral conta (desde o 1º emprego)

Situação precedente ao desemprego – *Estatuto profissional*

[cargo desempenhado/posição ocupada]

Como diria sentir-se em termos de ânimo global e de bem-estar geral neste momento:

Igual Pior ou Melhor

do que se sentia antes de se encontrar sem ocupação

TEMA: Impacto do desemprego na saúde

1. ANÁLISE DO PERCURSO DE (DES)INTEGRAÇÃO / (DES)ESTRUTURAÇÃO PROFISSIONAL

Fala-me sumariamente do teu *percurso* académico e profissional até ao momento, contextualizando geograficamente.

Há quanto *tempo* te encontras desempregado?

1.1. ATITUDE E ACÇÃO FACE À TRANSIÇÃO

Como é que isso te faz *sentir*, como é que tu tens encarado esta situação; que formas tens encontrado para *lidar* com esta *mudança*?

Estavas à espera de ser dispensado? Qual foi o primeiro *impacto*, os primeiros pensamentos, primeiras reacções, recordas-te? Conta-me como tem sido esse *processo* até ao presente...

Desde o momento em que te encontras desempregado que *tentativas* fizeste para encontrar emprego? Fala-me dessa *experiência de procura*: formação, requalificação, entrevistas atendidas, ofertas, recusas...

Quais foram os *piores momentos*, a fase mais chata?

1.2. OPÇÕES E AMBIÇÕES

Que *opções* consideraste quando procuraste emprego pela *primeira vez* (locais, áreas, funções...) e que opções consideras *agora*?

Notas alguma mudança nas tuas *ambições*?

O que equacionavas como *satisfatório* antes era o mesmo que *agora*.

Ex: sujeitar-se a um horário reduzido ou a um salário mais baixo.

1.3. MOTIVAÇÃO

Sentes que (algures no teu percurso) há alguma coisa que pudesses ter feito de forma *diferente* e que poderia ter contribuído para melhorar a tua situação actual/ que pudesse mudar a situação em que te encontras neste momento? Porquê?

Faço-te a pergunta de outra forma: estas satisfeito com as tuas escolhas?

Sentes-te competente?

2. ANÁLISE DE EXPERIÊNCIAS LABORAIS

[Onde ancoram as experiências laborais positivas e que relevância têm quando são gratificantes, e vice-versa. Perceber como a pessoa se posicionava no mundo laboral para perceber que impacto tem o afastamento a ele.]

Principais *experiências laborais* até ao momento: *funções* desempenhadas; o que gostou mais e menos e porquê; que *escolhas*, porque as fez, satisfação com essas escolhas.

Gostavas do que fazias?

2.2. EMPREGO COMO ESTRUTURANTE DA PERTENÇA E PARTICIPAÇÃO SOCIAIS

Que *impacto* (a todos os níveis) teve para ti perder o emprego/não conseguires empregar-te? O que é que o teu emprego (ou ter emprego) te proporciona(va/ria), de forma global. Ex: rotinas.

O que é que é que isso te trazia, de que é que sentes mais e menos falta?

Como te sustentas de momento?

2.2.1. ESTRATÉGIAS E RECURSOS

Como *organizas* o teu *quotidiano*? Estruturas/planeias os teus dias?

Estás envolvido em algumas *actividades*: *desportivas*, de *lazer*, *formação*, *hobbies* ou outras? Porquê essas actividades? / Como te ocupas?

Com quem *convives* diariamente com mais frequência.

O que mudou substancialmente neste campo em relação aos momentos em que estavas empregado?

Ex: ênfase na poupança – contabilizar todos os gastos ao pormenor, hábitos alimentares, lazer, férias...

Dirias que houve perdas ou apenas mudanças?

Coisas que fazias antes que não fazes agora e vice-versa.

[Mudou alguma coisa na tua vida social; familiar; relacionamentos; hábitos; alimentação; saúde física e mental; outros que te lembres...]

3. EXPECTATIVAS PASSADAS E OBJECTIVOS

Alguma vez imaginaste ou antecipaste que pudesses vir a estar nesta situação? Sentes que fizeste alguma coisa para te preparares para a possibilidade de enfrentar uma situação de desemprego? Achas que deverias ter feito ou não pensas assim?

Onde e como é que te imaginavas em 2013, lembraste?

Recordando os teus *objectivos*, pensas que sofreram alguma mudança ao longo deste período de ____ meses/ano(s) ou permanecem relativamente inalterados?

4. SUPORTE

Tens amigos ou familiares na mesma situação? Fala-me disso.

4.1. Como é que eles, família e amigos, encaram a tua posição actual?

Dão apoio, mostram-se indiferentes ou pelo contrário?

O que *significou* para Ti perder o emprego? E para a tua família?

(Sem a família/rede de suporte teria sido diferente?)

5. PERCEPÇÃO E VIVENCIAMENTO DO ESTATUTO

Costumas dizer que *és* ou que *estás* desempregado? O que é estar desempregado?

5.1. Socialmente, sentes que existe um estatuto de desempregado, uma forma de estar/ uma atitude específica da sociedade perante a pessoa sem emprego. Sentes-te diferente perante algumas pessoas ou situações? Concretamente (exemplos).

(Especificidades: alteração de papéis/funções e dinâmicas sociais)

6. EXPECTATIVAS FUTURAS E PREOCUPAÇÕES

Quais são actualmente as tuas principais preocupações, medos e receios?

6.1. Pensas no futuro? Como o imaginas a curto, médio e longo prazo?

Que *expectativas* é que tens em relação a vires a empregar-te no futuro?

Realisticamente, *acreditas* que a tua situação se vai resolver, e como?

Que *rumo* é que vês a tua vida a tomar nos próximos tempos, num futuro a curto e médio prazo? Que *alternativas* é que ponderas? (Já te apeteceu desistir; ainda tens ânimo)?

6.2. Dirias que neste momento ocupas mais tempo a pensar no presente no passado ou no futuro?

7. O que te MOVE (por ordem decrescente de importância): a vontade de Ter, de Saber ou de Ser.

[Era previsível o despedimento ou desenvolveste expectativas em relação ao posto que tinhas. Que impacto (a todos os níveis) teve para ti perder o emprego, tendo em conta esse e outros factores.]

Daniela Paulo,
Aveiro 2013/2014

Anexo D CARACTERIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA BÁSICA

<i>Entrevistados</i>	<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>D</i>	<i>G</i>	<i>H</i>	<i>J</i>	<i>K</i>
<i>sexo</i>	f	m	f	m	m	f	m	f
<i>idade</i>	29	23	30	35	34	30	30	30
<i>naturalidade</i>	Aveiro	Aveiro		Aveiro		C.gal do Sal (Viseu)		Matosinhos (Porto)
<i>residência</i>	Aveiro	Aveiro	Coimbra	Ílhavo (Aveiro)	Aveiro	Aveiro	Aveiro	Matosinhos (Porto)
<i>estado civil</i>	S	S	C	D	C	C	S	S (Co)
<i>agregado [nº pax]</i>	3 Pais	3 Mãe, Padrasto	2 Cónjuge	2 Filho	2 Cónjuge	2 Cónjuge	3 Pais	2 Namorado
<i>filiação [nº]</i>	0	0	0	1	0	G	0	0
<i>habilitações</i>	Lic.	Freq. E.S.	Lic.	E. Sec. T-P	Lic.	Lic.	Lic.	Lic.
<i>formação adicional</i>	Em Freq.	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Em Freq.
<i>duração do desemprego</i>	+ 11 M	3 A	7 M	2 A	+ 2 A	1 A 3 M	2 A 3 M	+ 1 A
<i>períodos s/ emprego [nº xs]</i>	1	1	2	1	1	1	1	1
<i>Bem-estar geral (ânimo)</i>	Pior	Pior	Pior	Melhor	Pior	Melhor	Pior	Pior

Caso A – JOANA [entrevista 1]

Natural de Aveiro, onde vive com os pais, e para onde regressou em Agosto de 2012. Vinte e nove anos, filha única, licenciada desde 2008 em ensino de biologia-geologia, pela universidade de Aveiro. Teve a sua primeira colocação oficial em Coimbra, seis meses após terminar o curso, e daí seguiu para o agrupamento de Marrazes, no distrito de Leiria. As deslocações nunca foram um critério de exclusão, incluindo para as ilhas, já que a sua prioridade era investir em tempo de serviço, em favorecimento de uma estabilidade futura. O seu percurso fez-se sempre em escolas TEIP, por processos de recondução. Durante três anos lectivos, até oito de Agosto de 2012, permaneceu em Leiria, expectante até ao último momento, de uma possibilidade de contratação, posição que acabou por ser ocupada por alguém do quadro. Viu-se forçada a voltar para Aveiro, para junto dos pais, e a vender o carro, que estaria ainda a pagar; opção que surgiu como resposta possível ao fim iminente do subsídio. Não disfarça a tristeza perante a impossibilidade de manter a sua independência e a angústia relativa à inevitabilidade da sua perda. Os motivos da saída afiguram-se-lhe, em grande parte, inimputáveis, quer à escola quer à própria, percepção que poderá ter conferido alguma atenuação face à rejeição. Foi alvo de contratações precárias e descontínuas, por isso reporta ter vivido momentos de forte ansiedade na transição entre cada ano lectivo. Trata-se de um ofício sujeito a acentuada instabilidade e insegurança, características que se reproduzem no estilo de vida possível. Como consequência das frequentes deslocalizações surgem dificuldades de enraizamento e de estabilização. Esta ansiedade vê-se agravada em contextos socioeconómicos mais aversivos, assim como em períodos de crise pessoal, fruto de uma percepção de afunilamento das oportunidades que a acentua, e que também no seu caso é referida. Para além disso, a interiorização dessas particularidades ocupacionais como inerentes e, por vezes, inevitáveis, terá resultado em mais cedências durante mais tempo, na expectativa de regularização do percurso e, como tal, menor e mais lenta orientação para a consideração e desenho de soluções alternativas de reintegração. Ainda assim sentia-se profissionalmente realizada e motivada pela possibilidade de estar ligada ao ensino, bem como por se considerar reconhecida no seu contributo, assumindo funções de responsabilidade progressivamente superior. O trabalho impunha um ritmo ao dia-a-dia e à vida em geral, confundindo-se com ela. A dedicação ao trabalho era total, não havendo estancidade entre um e outro. Estavam integrados, mesmo sobrepostos, e a Joana apreciava essa forma de estar. Nitidamente, quer o valor pessoal, quer a participação social, passam pelo desempenho laboral, e exigem-no. Parece haver centralidade não só do trabalho como de um trabalho em específico, sendo expectável a coincidência entre a realização pessoal e a profissional, desde que na área do ensino, contudo, a seu ver, não previsível fora dela. Desenvolver uma actividade laboral vai de encontro às suas necessidades individuais e valores pessoais. Cumpre funções generalistas como facilitadora de produtividade, estrutura, estímulo e desafio intelectual, e desempenha, igualmente, uma panóplia de funções específicas à área profissional: oferece a possibilidade de aplicação de competências de ensino, diálogo e transmissão de conhecimentos; supre exigências de dinamismo e de interactividade inerentes; concede oportunidades para o desenvolvimento de relações interpessoais estimulantes, variadas e enriquecedoras, em contextos diversos, e ainda, a possibilidade de evolução contínua.

A Joana assume-se habituada a um estilo de vida confortável, de classe média, com pequenas indulgências comuns, mas não extravagâncias. Imaginar-se, por exemplo, privada de investir na valorização e progressão profissional, de que são exemplo as formações de professores, é motivo de insatisfação e desgosto. As especificidades da área ocupacional têm implicações visíveis, principalmente na vivência da sua identidade e construção do autoconceito, e uma forte adesão vocacional explica alguma da resistência à mudança que transparece. Valores tradicionais dominantes marcam os prazos e as tarefas prescritivas: *a independência é identificada como a conquista que importava cimentar na fase em curso, vinculados envolvimento e investimento profissionais, como áreas de destaque, e objectivos de maternidade como parte do projecto de vida.*

Não é senão após os primeiros seis meses (à semelhança de outros sujeitos) que revela ruptura com as expectativas de regresso ao mercado, pela via da sua preferência, e quebra no optimismo, instalando-se aí a desilusão. Resignada, as ambições decrescem progressivamente, pelo menos na área de vocação. Apesar de bastante triste, desolada e desgostosa não demove, resiste, não desistindo de conservar um elo com a área de vocação, durante o máximo de tempo que lhe seja possível e considerado razoável.

A Joana é um indivíduo que aprecia a ordem e a previsibilidade, é precavida e metódica, revelando-se moderadamente adaptável. Todos estes aspectos acabarão por se transformar em óbvias vulnerabilidades, já que o contexto em que virá a encontrar-se não lhe permitirá reproduzir a sua personalidade, que aparenta, aliás, ser bastante compatível com as exigências da sua área de eleição. Há uma imagem pessoal de indivíduo extremamente activo, dinâmico e independente, que urge resgatar, e cuja deturpação consiste numa das principais causas de mal-estar psicológico.

Só mais de seis meses volvidos começa a demonstrar uma resignação parcial a eventuais desvios no percurso imaginado e desejado, começando a incluir neste processo actividades de reforço da empregabilidade, consideravelmente mais consciente que estaria então, do real enquadramento socioeconómico nacional e relativo à sua área ocupacional.

Esforça-se por adoptar uma atitude de *coping* resistente e reconhece a necessidade de proactividade, consciente da importância dessa postura para o sucesso da reintegração. Porém, é uma batalha que trava num estado emocional e psicológico bastante fragilizado. Entende e aplica crenças de adiamento da gratificação, o que a predispõe a uma atitude mais paciente e perseverante. Na sua procura por emprego, não dispensa, para já, assegurar pontos de contacto, mesmo que mínimos, com a área de vocação. Parece, mesmo, demonstrar alguma rejeição afectiva (desapeço) por outras áreas, mesmo as que pondera como alternativas possíveis. Num futuro próximo, só a necessidade poderá alterar a estratégia seguida. Sacrifícios justificam-se, mas apenas com vista a cumprir objectivos vocacionais, daí que se verifique uma redução progressiva acentuada do nível de ambição na área de vocação, porém, menor flexibilização (maior exigência) em áreas alternativas, de qualificação inferior. Sente que num contexto social lato, o esforço de parte a parte é desigual, e o investimento na procura é considerado desproporcional à sua reverberação. Logo, acredita que as dificuldades de domínio do meio são, em certa medida imputáveis ao contexto alargado e à falta de recursos financeiros, e não tanto a responsabilidades que estejam ao seu alcance. Se é verdade que as coisas, colocadas nesta perspectiva, a podem

ajudar a proteger-se do *feedback* desanimador do contexto, também é verdade que, em conjugação com uma variedade de estratégias de *distanciamento* a que recorre, reforçam comportamentos de *evitamento* – nos quais já demonstra ter tendência a refugiar-se – assim como de *negação* da necessidade de renovação da imagem de si. Aquelas estratégias incluem despersonalização dos motivos da destituição, do fracasso da reintegração, assim como do próprio fenómeno do desemprego, pela sua transversalidade.

A procura de actividades de substituição surge como imperativo ocupacional e como esforço de regulação do bem-estar psicológico e emocional, no entanto, não lhes reconhece funções sociais comparáveis às do trabalho formal. Algumas das tarefas de substituição que assume, como os cuidados domésticos ou o apoio ao comércio de família, e que respondem ao desempenho de papéis sociais de compensação, mas também a uma espécie de noção de dívida implícita, com o passar do tempo parecem perder a função de protecção e passam a contribuir para a deterioração do bem-estar. Isto porque condicionam o seu tempo e dispersão ocupacional, levando a que abdique mais um pouco da sua autonomia e individualidade, em prol de investimentos sem retorno proporcional, cujo valor de compensação é muito limitado e, por vezes, ilusório.

O suporte familiar é, no caso da Joana, considerado crucial, decisivo até. É graças a ele que lhe é permitido insistir no sonho original e, ainda que à custa da sua independência, manter uma vida livre de dificuldades básicas, e ela sabe-o. Tudo seria inteiramente diferente sem esse apoio. Exemplos adaptativos na rede social íntima (de colegas em situação análoga), também parecem fornecer um auxílio adicional na superação e algumas defesas perante o estigma.

De forma geral, a conjugação do suporte familiar com o suporte institucional providenciados, fornecem uma “almofada” de segurança para explorar percursos alternativos. O apoio e reforço motivacional que recebe da família, a par da sua poupança pessoal, permitem-lhe insistir na procura de soluções que melhor a valorizam e lhe apazem. No núcleo familiar todos estão social e laboralmente integrados, e a Joana apresenta-se isenta de compromissos com dependentes ou parceiros, o que a seu ver, evita tensões adicionais. Recebe subsídio de desemprego, que está, no entanto, a terminar. Este oferece subsistência, tempo, e compra alguma tranquilidade para a reorganização. A família oferece segurança física, recolhendo-a em coabitação, com alívio de algumas das despesas de saúde, de aquisição de bens e outras, que lhe permitem levar uma vida um pouco mais independente. Recorre à poupança como investimento; criou «uma margem» financeira, proveniente da venda do carro, numa atitude de gestão preventiva dos recursos, valor que prevê vir a substituir-se ao do subsídio, assumindo funções semelhantes, que lhe reconhece: tempo para se requalificar e alívio da tensão financeira. Mas a poupança tem um outro lado: ao impor auto-restrições ao poder de compra e ao nível de vida, detém implicações directas e indirectas na qualidade da vida social e na percepção de adesão às normas étárias previstas, bem como ao estilo de vida desejável. As perdas e alterações ao estilo de vida são, aliás, sentidas com mágoa e tristeza. Até porque o seu impacto sofre intensificação por contraste com a experiência precedente de prazer profissional, e de satisfação e realização pessoais, que caracterizaram sempre o seu percurso.

Com o decorrer do tempo e a ausência de mudanças positivas significativas, acentuam-se sentimentos de ansiedade pela antecipação de um cenário incerto de persistência e prolongamento da situação de desemprego, que levam à adoção de comportamentos de austeridade preventivos. Essas rotinas de contenção estritas, quer nos comportamentos de consumo, quer nos sociais, são ao mesmo tempo consequência e reforço do estigma social, e a causa de muita ansiedade permanente. São muitas vezes o início identificado de alterações severas no bem-estar porque contribuem para a percepção de desvalorização pessoal e social. O indivíduo que se sente diminuído, isola-se, evitando assim ser socialmente confrontado com a sua situação pessoal, que a Joana interpreta como inadequada, incómoda e de desvantagem. Por tudo isto, algumas formas de suporte parecem produzir um efeito de compensação ambivalente. A Joana encontra-se numa situação de dependência aos apoios financeiros (do estado e da família), que a leva, aliás, a recear ser «um fardo» fora de tempo. Perdeu em independência, mas ganhou temporariamente maior disponibilidade financeira, por via de uma gestão controlada desse fundo, num regime de despesas partilhadas com o agregado. Mas o subsídio é um recurso finito numa situação de duração imprevisível, e com a aproximação do final da compensação legal a «pressão» dispara; acentuam-se os comportamentos de reserva e as preocupações de contenção, instalam-se receios e urgem soluções, que nem sempre surgem dentro do prazo ideal. Por uma questão de manutenção de um autoconceito positivo, de uma imagem de si como indivíduo capaz de se suprir a si mesmo, e detentor de agência pessoal, quer por tudo evitar requisitar mais apoios aos pais. Tranquiliza-a o facto de saber que essa é, de todo o modo, uma possibilidade em aberto.

Este é um período de múltiplas exigências porque de transições, já referidas, que se sobrepõem: as previstas e as imprevisas, as primeiras, prioritárias, obstruídas em função das últimas. Há percepção de estagnação e mesmo de retrocesso a fases de vida que já se pretendiam completadas.

Todas as formas de diminuição da autonomia e perda da independência, motivo prévio de orgulho pessoal que lhe foi removido derivaram, segundo ela, nas mudanças mais ressentidas e que têm exigido as adaptações mais difíceis. Resultam num entrave à concretização do projecto de vida esboçado, na falta de estabilidade e segurança para construir um futuro de compromissos que se sinta capaz de manter, e num forte contributo para a distorção da imagem pessoal. A nostalgia e o ressentimento da autonomia perdida tomam aliás uma posição central na sua narrativa. A representação do indivíduo desempregado é também ela incoerente e incompatível com a imagem de si, por isso sente dificuldades em (re)conciliar as duas imagens em confronto, que se antagonizam, em termos do que reflectem da pessoa em causa. A Ana exhibe enorme desconforto com a auto-imagem actual e dificuldade na aceitação das circunstâncias pessoais, demonstrando insatisfação generalizada. Sente que foi remetida para um lugar de (quase) passividade com o qual não se pode identificar. A alteração do estatuto social e de autonomia financeira, (em conjugação com a perda de independência social), geraram um grande golpe na auto-estima, e um contributo relevante para o afastamento social. A percepção de colagem ao «rótulo» de desempregada, “ladrão” de identidade que rejeita, tem implicações profundas não só na estima pessoal, como no sentido de pertença, e no posicionamento social. Instala-se uma imagem incoerente com a percepção de si mesma, e a ameaça à retenção de uma auto-imagem positiva no confronto social, nomeadamente, com o grupo de

referência (tanto mais penosa quanto mais permeável ao estigma), imprimindo descontinuidade ao *self*, e sentimentos de indefinição. O autoconceito assim incoerente interfere com a aceitação de si e com a capacidade de manter relações sociais positivas. Dificultado que fica posicionar-se socialmente, o resultado é o isolamento, já que se sente incapaz de enfrentar o mundo do seu lugar actual, de criar intimidade e de envolvimento. Ocorreu limitação significativa das interações sociais mas também da variedade de espaços físicos frequentados. Os contactos reduzidos essencialmente a alguns amigos de infância e à família, com quem forma agregado, e o tempo passado em casa aumentou drasticamente. Consequências da diminuição objectiva de poder financeiro, mas também do nível de vida relativamente aos seus pares identitários (comparação social).

Sofre privações/restrições («não poder»), anulações («deixar de ter»), e renúncias («abandonar»), responsáveis por claro sofrimento psicoemocional e social. Carente de optimismo apoia-se numa esperança quebrada e débil, projectada numa realidade evasiva, distante e abstracta – «*melhores dias virão...*» – optimismo esse que faz falta não só à motivação, mas também à acção, à capacidade de adaptação e como auxílio à criatividade.

A adesão a valores tradicionais e a importância dos prazos prescritivos e das metas estabelecidas no interior desses limites as quais não têm, na sua perspectiva, condições para se concretizarem, (como seria o caso da maternidade), representam mais um factor, surpreendentemente debilitante, de identificação e de integração social que desaparece!

A coerência social parece-lhe perversa e contraditória. Tudo está organizado em torno do papel e da participação laborais, e isso produz uma ansiedade acrescida. Interpreta o contexto da seguinte forma: dinheiro produz dinheiro e trabalho reproduz-se em mais trabalho (*networking*); a integração parece reforçar-se a si mesma, assim como a exclusão. Por conseguinte, está afastada desses benefícios. No seu caso, a insatisfação com a situação de emprego impossibilita uma avaliação positiva da satisfação com a vida.

Numa análise global dos indicadores de bem-estar, mais do que a diversidade de índices negativos, salta à vista a escassez de compensações evidenciadas ou referidas. No que respeita as dinâmicas de integração social, as áreas mais que aparentam maior comprometimento encaixam nas categorias cultural (CU), económica (EC) e do mercado de trabalho (MT). Creio que, em contraste com outros indivíduos, há algo que claramente se diferencia: na narrativa pessoal construída pela Joana, as interpretações que emergiram têm energia essencialmente negativa, pessimista. Característica pessoal ou representativa de uma fase?

Se o desemprego é um processo, a Joana deverá estar ainda em fase de integração e reajustamento. A sua situação particular tem exigido desapego e luto das conquistas previstas e não alcançadas e de um percurso de vida dado como garantido. Neste processo terá perdido «a estabilidade emocional», com desfragmentação do percurso, do *self* e das relações sociais. A sua representação quase exclusivamente negativa do «flagelo» do desemprego, reflecte-se na interpretação das suas circunstâncias pessoais, e vice-versa. Essas estariam condenadas à desvantagem perante uma representação do fenómeno como um lugar de obrigatória exclusão, ausência de crescimento, e desintegração. Os próprios significados assim organizados,

terão incrementando, logo no ponto de partida, o potencial para a vulnerabilidade e o risco, e a permeabilidade ao estigma.

Desemprego é perda e é mudança, é desestruturação identitária, abandono, estagnação e até retrocesso, é reviver receios e ansiedades (ultra)passados, é resistir e reconstruir. A sua vivência é comparada a um cativo de anulação pessoal e imperativos de controlo tenso. Comporta uma “saída do sistema” e implica uma luta pelo domínio de um meio instável e austero. Para a Joana é particularmente desprezível/desconfortável pelo que sugere de anomia, indefinição, anormatividade, inacção, não interacção e segregação, e ainda de impotência.

Apesar de metódica e racional nas suas decisões, tende a focar-se no impacto emocional das vivências e mudanças por que passa. É autodeterminada na acção, mas permeável ao estigma. Revela uma atitude combativa, intrinsecamente motivada para o projecto original, que os próprios pais reforçam, mas tendencialmente pessimista (fruto da personalidade ou consequência da adversidade?). Esforça-se por auto-activar um conjunto de estratégias, que embora insuficientes, se têm revelado extremamente relevantes para o bem-estar quotidiano, e a luta contra o desânimo. Embora contrariada por algum inconformismo latente, procura activamente actividades de valorização pessoal e profissional que lhe permitam manter-se actualizada, bem como física e intelectualmente estimulada. Permanece, contudo, insistente na luta pela conservação da identidade profissional (que era também pessoal), e de um vínculo sociolaboral à área de formação, ainda que parcamente ou não remunerado, atitude cujo valor de vantagem se vem perdendo. É sem qualquer exaltação (apenas pragmatismo) que admite no desemprego uma oportunidade para a activação de projectos pendentes (na área da Saúde Escolar), ou de investimentos na requalificação (uma eventual mais valia futura).

De momento as prioridades estão estabelecidas em todas as acções que visem o restabelecimento da independência e o desbloqueio do curso da sua vida, recuperando o controlo sobre o seu desenrolar. É essa a meta mais saliente, e a quase totalidade das energias e recursos forem mobilizados para e estão centrados na recuperação de uma posição social, que é também, inevitavelmente, laboral. Tudo o resto fica em suspenso e, em consequência, a vida sonhada, adiada, e a satisfação pelo menos temporariamente hipotecada. Projecções no futuro são evitadas e revisitar o passado causa tristeza e angústia. Expectativas positivas são apenas do tipo vago e generalista. No geral, parecem detê-la alguma falta de abertura e motivação para a mudança, e de tranquilidade perante a reorganização pessoal, ideia que ainda lhe causa desconforto.

A Joana está sem emprego há cerca de 11 meses, mas só agora começa a dar sinais de aceitação e reajustamento, no formato de uma ténue resignação e algumas iniciativas de recriação pessoal. O que seguirá? Poderá esta corresponder a uma fase ainda incipiente da adaptação, a sofrer a interferência de sentimentos de frustração e atitudes de resistência ainda visíveis?

Caso B – DAVID [entrevista 2]

O David é um rapaz de Aveiro com 23 anos, cujos últimos três foram marcados pela falta de sucesso na procura de emprego. Possui habilitações de nível secundário e frequentou o Ensino Superior em Administração Pública, curso do qual optou por se retirar no decorrer dos primeiros seis meses, motivado por constrangimentos

financeiros, aliados ao desconhecimento de saídas profissionais válidas. Num processo de exploração que se revelou infrutífero, e até nocivo, experimentou áreas francamente desajustadas, como o exército, na esperança de encontrar aí uma via alternativa para o aumento das habilitações e da probabilidade de construção de uma carreira. Sob o insinuado criticismo e imposição de um rumo por parte dos pais, as restrições financeiras revelaram-se determinantes de uma percepção de disponibilidade de oportunidades muito limitada, motivando essa e outras escolhas pouco adequadas e precipitadas. Teve a primeira experiência laboral precocemente, aos quatorze anos de idade, e desde então viveu uma sucessão de inserções laborais diversificadas, mas curtas – no geral negativas ou sem qualidade – sazonais, ou interrompidas por motivos alheios; percurso que não se materializou em experiência valorizável em currículo. Está há cerca de três anos a procurar ser absorvido pelo mercado de trabalho, num processo de procura que se revela desgastante, fonte de incertezas e causador de ansiedade e desânimo. Vivencia uma situação financeira actualmente restritiva, enfraquecida pela condição social de origem média-baixa, e agravada pela vivência contingente de situações, quer de desemprego, quer de insegurança, por parte de outros familiares da rede próxima. Num percurso que foi sempre de vincada indefinição vocacional, o David, que sempre se orientou tendencialmente para o presente imediato, tem carecido permanentemente de projecção no futuro. Não fez planos, não ensaiou projectos, e quando deixou de ter os seus objectivos determinados pelo cumprimento da escolaridade obrigatória e das tarefas escolares, deu por si numa prisão de indefinições, sem rumo, e impossibilitado de assumir ambições e de definir metas. Poderá dizer-se, encurralado numa dialéctica que se lhe afigura insuperável: *acredita que não encontrará um emprego adequado enquanto não possuir habilitações académicas, porém não conclui o ensino superior por não possuir emprego*, fonte de recursos financeiros de que não está em condições de prescindir e, a seu ver, o único mecanismo capaz de desbloquear este “loop”, e romper com a condição socioeconómica actual. Na face desta dialéctica, à qual se somam características de uma personalidade menos resiliente e algo passiva, encontramos-nos perante um indivíduo a quem podemos atribuir uma agência pessoal pobre, e um nível de confiança danificado pela persistência do insucesso. No caso do David, o risco é bem prematuro. Não dispondo das melhores ferramentas para uma transição bem-sucedida e, não estando os recursos disponíveis à medida das suas ambições iniciais, desembocou num cenário de extrema desmotivação e permanente ansiedade, levando mesmo à anomia e ao imobilismo. Em consequência, a transição para a idade adulta ocorreu acompanhada de deterioração do autoconceito e de indefinição identitária, com carência de uma identidade positiva de referência, na qual se possa intrinsecamente apoiar para fazer face às decisões do quotidiano e do curso de vida.

À data da entrevista está envolvido em actividade informal, integrada na economia familiar, e com alguma remuneração. Alternativa de substituição que lhe oferece uma certa protecção contra a estagnação, reforço do potencial de empregabilidade, e alívio financeiro, resultando, no entanto, numa ambivalente fonte de dependências. Apesar de aparentar não compreender plenamente a importância e o alcance do desenvolvimento pessoal enquanto ferramenta, demonstra alguma valorização da aprendizagem e do reforço de competências. Quanto às expectativas de reemprego, reavivaram-se perante a possibilidade real de voltar a estudar, e são

agora de relativa esperança. O facto de atribuir a falta de finalização de algumas ofertas de trabalho a variáveis passíveis de controlo, como a falta de habilitação para a condução, tem sido um importante atenuante e fonte de resistência perante um percurso de recusas recorrentes. Contudo, as referidas forças protectoras apresentam-se, no geral, escassas, e apesar de ajudarem a fazer face a algumas vulnerabilidades, não parecem ser suficientemente fortes para actuarem como compensações eficazes. A falta de recursos de todas as ordens, com origem em vulnerabilidades “de fundo”, bem como a acumulação crónica de desvantagens, desequilibraram a balança. O David revela uma combinação de pouco autonomia, proactividade não evidente e de habilidades sociais pobres – ao mesmo tempo causas e consequências do seu estado anímico e de anomia. Exibe um padrão generalizado de desistência e de vulnerabilidade psicológica ao abandono; mostra-se fortemente dependente de motivações extrínsecas para fazer face a todo o tipo de inseguranças sociais, para além de exibir motivações materiais e transcendentais incompatíveis, numa confusão de valores entre “ser” e “ter”. Revela-se incapaz de se autodirigir, e demonstra uma personalidade assumidamente indolente: uma pessoa «muito preguiçosa» que para gerir tempos e espaços depende de uma imposição externa. Idealista, com tendência a perder-se em projecções abstractas no futuro, que o desviam e distraem de realizações concretas no momento presente; e uma atitude derrotista e passiva, culpabilizando a situação presente com os erros ou «más escolhas» do passado (significados pessoais). Destacam-se ainda as dificuldades de compromisso e de adesão a uma identidade de trabalhador, numa transição do papel de estudante para o de trabalhador que, só recentemente, começou a dar sinais de ajustamento; e ainda um percurso imaginado unívoco, sem prever um plano de recurso. O nível de actividade relatado é extremamente insuficiente, com muito pouca actividade quer física quer intelectual, que lamenta; sem registo de frequência de formações ou outras ocupações, e com adesão a hobbies inapropriados, que contribuem para perpetuar o mesmo estilo de vida que pretende evitar. As poucas interacções sociais que mantém fora do espectro familiar são com amigos com percursos igualmente anormativos e de indefinição, junto dos quais o sentimento de atipia se atenua.

Passou os primeiros dois anos desta fase inactiva numa preocupação obsessiva em obter aprovação no exame que lhe dará acesso ao ensino superior, e viveu-os num estado de grande tensão e ansiedade, face à possibilidade e esperança de mudança que esta meta representava. Há claramente um antes e um depois do exame, colocando-se agora, e graças à concretização dessa ansiada meta, numa posição mais favorável à reintegração laboral e social, e manifestando alguns sinais de recuperação. Essa realização aparece como um ponto de viragem e devolveu-lhe algum sentido de propósito, direcção/orientação, e concretização/finalização, incrementando, ainda que temporariamente, a motivação, o optimismo e a percepção de controlo. Poderá resultar na força motriz necessária à reconstrução das forças internas que lhe permitam desbloquear mudanças positivas. A percepção de reposicionamento num caminho com potencial positivo está agora presente, e afirma-se optimista quanto à capacidade de conciliação dos estudos com um emprego.

Neste contexto específico, o trabalho impõe-se como um imperativo financeiro e a ocupação em geral como uma necessidade anímica. Um imperativo do qual dependem a melhoria do seu estilo e qualidade de vida, determinante da possibilidade de utilizar os estudos superiores como mecanismo de mobilidade social: um

passaporte para o futuro, com o poder de mudar a sua condição. Um emprego é também a sua esperança de autonomia, de recuperação de um estado psicoemocional saudável, a passar pela reconstrução de um autoconceito positivo. O valor que atribui às valências da utilidade social e da autonomia é particularmente saliente, e ancora, como de resto acontece com a generalidade das narrativas individuais, nos seus próprios sentimentos de privação. No caso do David em específico, a imposição extrínseca de uma organização quotidiana e o estabelecimento de rotinas é igualmente essencial. Com o fim da escolaridade obrigatória, desapareceram as rotinas que definiam as suas responsabilidades, e o trabalho deveria substituir-se às funções da escola, trocando um papel pelo outro. Na falta do mesmo, e juntamente com o medo de falhar, assim como de assumir responsabilidades pelas suas escolhas, encontrou-se no cenário recente de falta de direcção e propósito em geral, e de objectivos e tarefas estimulantes em particular; o trabalho seria assim fonte de sentido para a vida e um objectivo em si. No momento presente, que é de frágil recuperação, faz um balanço avaliativo do percurso que o trouxe até aqui, e, naquilo que parece ser uma demonstração de melhorias no bem-estar, reconhece alguns benefícios ao seu trajecto de exploração: *maior autodefinição e orientação e melhor tomada de decisão. Considera ainda, que realizou melhorias na adaptação e aptidão sociolaborais*

Limitações relevantes nas competências interrelacionais possuem implicações na integração social e portanto, na construção de uma rede de suporte, competências essas que parecem interferir, ao mesmo tempo, com a motivação para a actividade laboral; inseguranças que fora da zona de conforto (no trabalho, por exemplo) ganham maior dimensão. Esse permanece um dos seus factores de risco de impacto mais evidente, conjuntamente com a falta de qualidade da rede de suporte social. Os amigos do círculo de relacionamentos são modelos de mal-adaptação e a família, duramente crítica e acusatória, é incapaz de providenciar suporte adequado, quer instrumental, quer emocional, e posiciona-se como mais uma fonte de vulnerabilização e criadora de dependências financeiras, espaciais (habitação), e mesmo de estruturação temporal e de regulação da actividade. Por parte dos elementos familiares percepção sentimentos de desconforto, desilusão e culpabilização, pesados contributos para a hipoteca do seu autoconceito, autoconfiança e estima, do sentimento de inclusão, e da qualidade das relações com os outros.

Surge vulnerável às principais dimensões de exclusão, com destaque para o contacto social e o comprometimento da integração laboral. Para além dos motivos já referidos concorrem para este risco a fraca disponibilidade e domínio de recursos de empregabilidade. Será também relevante olhar para algumas fragilidades culturais.

As respostas de *coping* acompanham aquela viragem que a aprovação no exame representou. Grande parte do percurso narrado aponta para um estilo de *coping* passivo, de não enfrentamento, e de internalização da culpa. Como respostas bem e mal adaptativas mais significativas, destacam-se: o já referido período de orientação para o passado, não totalmente resolvido, e as opções tomadas ao longo do curso de vida, com evitamento do futuro e anomia no presente; o estado de inquietude permanente, e a preocupação obsessiva com um objectivo unívoco (entretanto alcançado); o carácter inflexível das suas novas metas e percurso, que emerge do sentimento de urgência de tomar as rédeas da sua própria vida, e do grande esforço pessoal exigido à sua concretização. Destacam-se a activação dos mecanismos de pensamento a curto prazo, com controlo das tendências idealistas, e a regulação das

ambições para níveis tangíveis; a procura de algum conforto na comparação social e identificação às normas do endogrupo; como defesa, os contactos sociais com amigos tornam-se mais superficiais e o assunto do desemprego e da inactividade é evitado, reduzindo-se a intimidade.

O David é uma pessoa de risco, porque possui uma personalidade que o vulnerabiliza, associada a um longo período de insucessos no emprego e no reemprego. Situação agravada por um percurso de indefinição vocacional, pelas limitações financeiras que afunilam as suas escolhas e acções, e determinam os tempos das mesmas, a condição familiar que limita a qualidade do suporte disponível, um autoconceito progressivamente mais negativo, e um estado de ansiedade prolongado, face à pressão e ao imperativo de mudar a sua situação. Em suma, psicologicamente muito desprotegido, com uma imagem de si minada pela percepção de e pela falta de concretizações, e pela estagnação pessoal. Socialmente comprometido em termos de contributo e de integração sociais, e emocionalmente insatisfeito, infeliz e algo embotado (astenia e apatia). Na maior parte do tempo insatisfeito com a sua vida, e quebrado por um vazio de incompletude, porém, com fé na mudança. Uma mudança para a qual um trabalho gratificante será, provavelmente, sinónimo de autonomias múltiplas e de bem-estar geral. Os indicadores positivos, apesar de parcos, começam a revelar-se.

O David é um exemplo claro de como a combinação de uma carência generalizada de recursos com uma acumulação de desvantagens altamente restritivas, desde muito cedo, vai limitando a disponibilidade, a qualidade, e a acessibilidade das oportunidades, facilitando a cristalização de vulnerabilidades preexistentes e o desenvolvimento de vulnerabilidades adquiridas, aprofundando bastante o risco de exclusão.

Caso C – DIANA [entrevista 4]

A Diana estudou Educação de Infância, tem 30 anos e é natural de Coimbra, onde vive, recém-casada, com o marido. Tem feito um percurso laboral pautado por discontinuidades e instabilidade, tendo perdido o emprego duas vezes no espaço dos últimos três anos. Trata-se de duas situações de desemprego com implicações totalmente diferentes: a primeira, que durou cerca de cinco a seis meses, emocionalmente mais impactante, porque resultante de um conflito litigioso, altamente stressante e imprevisto; a segunda, previsível, e consequência do tipo de contrato celebrado; ambas na área de formação académica. A situação que envolveu conflito representou um ponto fracturante na sua postura, assoberbando-a, e moldando grande parte do seu discurso, deixando-a com a percepção de expectativas interrompidas e de percurso truncado, já que acreditava estar a trilhar o caminho idealizado com sucesso. A Diana é um indivíduo que se regula por valores tradicionais, que prioriza trabalho, conjugalidade e parentalidade. Neles inclui-se uma concepção clássica que detém de carreira, e a identificação às tarefas de vida e aos marcadores tradicionais, demonstrando por isso ambições generalistas clássicas: *independência financeira, carro, casa, autonomia, poupança para a reforma*. Apresenta-se bem clara a centralidade do trabalho na sua vida, bem como uma forte identificação vocacional à área de formação, (correspondente à dos empregos perdidos), neste caso, agindo tanto como protecções, como vulnerabilidades. Em conjunto com uma personalidade com características positivas e moderadamente resilientes, que parece ser a sua grande

força, o relevo que o papel e a participação laborais assumem na sua vida, e algumas habilidades de procura activa, permitem-lhe perseverar, e procurar activamente manter-se sã, com vista a garantir o reemprego. Contudo, a relação com o trabalho revela-se de importância nuclear na execução das motivações de realização e de desenvolvimento pessoal, de estimulação e, ainda, de relação humana, motivações que a dirigem e aparentam ser determinantes para o seu bem-estar. Uma vez que há uma evidente sobreposição da realização pessoal à realização profissional, o afastamento ao trabalho exacerba a intensidade das emoções negativas vividas em consequência desta experiência, emoções expressas por uma afectividade negativa evidente. Adicionalmente, o tempo de desemprego é vivido como um processo de espera activa pelo reemprego, espera essa que parece dominar a sua vida e que diz nortear e restringir as suas acções no imediato, a curto e a médio prazo (havendo, por exemplo, impedimento da participação em formações ou voluntariado, ou de se ausentar da cidade para férias e não só, etc.).

O primeiro período de desemprego, pelos seus precipitantes, incentivou uma reconstrução pessoal, como resposta a um autoconceito e autoconfiança abalados; reestruturação que começa agora a dar sinais de uma resolução positiva, com a capacidade expressa para reinterpretar situações adversas como oportunidades de mudança e crescimento, bem como dos primeiros indícios de reconciliação com o passado recente. Contudo, ainda a retraem uma quebra na confiança interpessoal e a descrença na ordem e organização sociais, assim como alterações na percepção de competência e na identidade vocacional – *respostas herdadas da vivência do conflito laboral precedente* –, bem como, a percepção de perda de autonomia, e ainda as suas habilitações e experiência profissionais, por se circunscreverem à área de formação. A priorização do trabalho como papel de vida pode ter impedido outras formas de participação social, com implicações no surgimento e na evolução de novas oportunidades. Encontra-se também vulnerável às especificidades do grupo ocupacional (enquanto educadora). Nesse sentido a satisfação com a sua vida torna-se, em parte, dependente da possibilidade de concretizar competências de cuidado, de educação ou de relação humana.

Em contrapartida, revela-se auto-motivada, preocupada e capaz de manter um nível de actividade elevado e estruturado. É assertiva, e moderadamente adaptável, proactiva e optimista, procurando manter-se profissionalmente actualizada (o que acaba por ajudar a preservar a percepção de integração social). Define-se com uma atitude produtiva perante os obstáculos e revela controlo da sua vida, embora haja uma percepção de domínio limitado do meio. Avalia o suporte social que recebe como muito positivo, quer dos pais, quer na conjugalidade, quer institucional, tendo acesso a rendimentos de substituição (mesada e subsídio), que a deixam financeiramente mais confortável no desemprego do que quando em exercício laboral (por comparação às situações de inserção laboral precárias e inseguras que sempre conheceu). Adicionalmente, a caracterização que fazia do seu estilo de vida como modesto e regrado, permite-lhe uma aproximação ou manutenção do mesmo durante o desemprego. A percepção de segurança no suporte e na economia conjugal, bem como o apoio parental, parecem ser da maior relevância enquanto compensações.

A área de maior comprometimento diz respeito à integração no mercado de trabalho. Alguns factores, já referidos, contribuem para a percepção e para o risco de exclusão laboral, com destaque para os efeitos da precarização laboral e para a falta

de confiança na qualidade da relação futura com o mercado; riscos que compensa com uma postura activa e optimista, porém, a meu ver, menos adaptável do que aquela com que se auto-avalia. Neste balanço, as alterações mais relevantes a salientar relacionam-se com o “legado” do período entre dois empregos, após o despedimento por litígio. Para além das disrupções já apontadas acresce o facto de, após o incidente, o sentido de valor pessoal e de competência profissional (que na Diana estão interligados) se ter tornado frágil, e por isso, externamente regulado e permeável à comparação social, tendo vindo a ser lentamente reabilitado por um reforço positivo das interacções humanas subsequentes.

Durante o período de desemprego que decorre, denota percepção de inconstância e de falta de controlo ambiental, pensamento a curto prazo, objectivos mais generalistas, menos específicos e menos ambiciosos, externalização da culpa e distanciamento da perda, como exemplos de interpretações e respostas ao desemprego. Para a Diana, regressar ao trabalho, para além de muitos outros benefícios, seria garantir a recuperação da independência – característica que lhe era central ao autoconceito –, e da autonomia; um passo para a recuperação da confiança e da intimidade perdidas, caso se encontrasse entre uma boa equipa de trabalho; e, essencialmente, o regresso de um futuro tangível, ou pelo menos possível, e da atribuição ao presente de um ansiado sentido de continuidade, estabilidade e previsibilidade.

Com ela assiste-se a uma situação particularmente rica em informação: em resultado do seu percurso intermitente, já conta com dois períodos de pelo menos seis meses sem emprego, entre postos de trabalho. Isto permitiu que vivesse as rupturas provocadas por uma primeira experiência no desemprego, com raiz num conflito, situação que a assoberbou e quebrou; experimentasse a frustração de assumir empregos com qualidade limitada; acabando por vivenciar o potencial curativo de um novo emprego ajustado, e das relações humanas que este incentivou e reforçou, ainda que com carácter temporário conhecido, porque em regime de substituição.

Caso D – DINIS [entrevista 5]

Natural de Aveiro e residente em Ílhavo, o Dinis, de 35 anos de idade, divorciado, é pai e educador de um rapaz de seis anos. Com o ensino básico concluído aos 17, é ainda com essa idade que procura a carreira militar. Durante o seu primeiro ano na academia da força aérea, termina o curso técnico em mecânica de material aéreo, curso que veio a exercer para a carreira militar, durante os três anos que se seguiram. Deixa o exército em 2009, vítima de um processo de dispensa aparentemente aleatório e não planeado e, seis meses depois, inicia, com ambição, um percurso laboral que envolveu três empresas distintas, no distrito de residência. Atento às oportunidades de progressão, principia como fiel de armazém e termina como chefe de armazém, cargo que desempenhou por oito anos, até à entrada da empresa empregadora em processo de insolvência. Assumindo o risco, saiu numa fase inicial do processo e, quase que por instinto, mantendo os seus direitos e contendo, desse modo, consequências financeiras mais lesivas; decisão que se revelou fonte de algum alívio e reconforto. Encontra-se, à data da entrevista, integrado num estágio no âmbito do curso de *maquinação e programação em Cnc's*, curso que frequentou durante 16 meses, pelo centro de emprego. Terá concluído nas três semanas que se sucederam.

É um indivíduo de decisões autónomas, que revela ambição profissional e vincado interesse pela aprendizagem, vontade de capacitação e de melhoramento pessoal permanentes. Considera-se uma pessoa criativa na resolução de desafios laborais, que aprecia. Confessa elevada satisfação com o emprego perdido e com a qualidade de vida por ele assegurada, agindo, antes do despedimento, de acordo com expectativas de longevidade laboral, e disfrutando da estabilidade, segurança financeira e autonomia, conquistadas por via do trabalho. De forma geral, podia afirmar-se uma pessoa realizada e feliz. A perda de estatuto económico trouxe algumas discontinuidades ao autoconceito e impediu a concretização de, por exemplo, metas relacionadas com investimentos financeiros relevantes, *hobbies* e projectos de férias, já que eliminou a possibilidade de poupança, hábito que valorizava.

São diversos os indicadores da centralidade do trabalho para o Dinis, ficando desde logo evidente face à representação do mesmo como uma espécie de “passaporte para a liberdade”, que lhe permitia ser dono da sua própria vida e percurso. Comparando o trabalho a um namoro esse deverá tratar-se, implicitamente, de uma relação íntima estável e insubstituível, baseada na fidelidade. Para além de se apresentar como uma fonte de rendimento de valor fundamental, assegura importantes relações interpessoais, no seu contexto, diversidade de conteúdos e acções, e um contributo incontestável para a construção de uma identidade positiva e da auto-estima. O labor, desde que fonte de interesse e realização pessoal, é «tudo»; o desemprego será um nada, um vazio, é «deixar de ter Tudo». Nestes moldes, pode esperar-se que satisfação com o trabalho equivalha a satisfação com a vida, numa ética de realização pelo trabalho. Assim, o sucesso profissional servindo de barómetro do sucesso na vida, com a trabalho a surgir como construtor de estatuto, veículo de afirmação pessoal e reforço da confiança e, mais importante ainda, como comprovativo de competência. É, aliás, principalmente, pela via da competência que o Dinis define o seu valor como indivíduo e ser social. Por excelência, o território mais comum de demonstração de competências é o território laboral. Assim, o seu valor pessoal vai sendo mediado pelo valor profissional, e o trabalho oferecendo as melhores oportunidades para expressão e reforço do valor individual e de uma avaliação pessoal positiva. Não surpreende que encare a função laboral como via preferencial e exclusiva para a integração sociocultural. Formas de participação social alternativas não são consideradas e, portanto, ao não conseguir trabalhar, a sociedade está a impedi-lo de se autogovernar, e a negar-lhe o direito que ela própria convencionou de contribuir com trabalho em troca de uma retribuição monetária.

O carácter impessoal dos motivos para o afastamento amorteceu o peso afectivo da perda, pela qual, na verdade, procura atribuir responsabilidade partilhada entre a situação socioeconómica nacional e a empresa que declarou falência sem pré-aviso. Assume a sua quota parte da mesma no que diz respeito às dificuldades de regresso. Orgulhoso da sua identidade ocupacional e papel laboral, enquanto profissional do sector técnico, tem agora a percepção de se constituir como uma mais valia para o mercado. Porém, antes da requalificação receava que o nível de especificidade das suas competências técnicas representasse uma limitação.

Também na experiência do Dinis diferentes fases são relatadas: um primeiro mês, de forte inquietação, desânimo e desorientação, ao qual se segue um período de ocupação essencialmente investida nas actividades de procura de emprego e no *hobbie*

da pesca desportiva, enquanto escape. Finalmente, a fase corrente, de recuperação do entusiasmo com o futuro, coincidente com a frequência do curso técnico. Num primeiro momento, desestabilizado pela sensação de ter sido remetido para um lugar de passividade, como observador do seu próprio percurso, exacerba-se a urgência de controlo daquelas circunstâncias desconhecidas, que mais prementes se tornam face à presença de dependentes ao seu cuidado. Em consequência da frustração com a falta de controlo surgem sentimentos de desvalorização e desqualificação pessoais subjectivos, de inutilidade e incapacidade em cumprir com o que dele é esperado, nomeadamente, no papel de pai. Faz referência ao primeiro mês como um momento de deriva e bloqueio, e ao primeiro ano como período de procura intensiva de emprego. Terão sido, pelo menos, oito meses considerados irrelevantes, tempo desperdiçado; fonte de ressentimento, frustração e desesperança no confronto com a severidade e esterilidade do meio laboral. Nessa primeira abordagem adoptou um estilo de procura activo e incessante que assumiu como trabalho a tempo inteiro. Como estratégia de último recurso admitiu reduzir os objectivos no campo laboral à recuperação de uma fonte de rendimentos fixos, ainda que inferiores, passando as metas a delimitar-se pela tentativa de manutenção da autonomia e da segurança financeira. A opção de abandono desse caminho e recurso a uma estratégia nova, surge como momento libertador.

Também o Dinis, à semelhança de outros entrevistados, agora que está prestes a concluir o estágio para uma formação técnica protocolada com o centro de emprego, se afastou da auto-representação enquanto indivíduo desempregado. Com o desemprego a vida fica, como o próprio explica, “aprisionada”, em suspenso, as metas colocadas em “pausa”. A vida *entre* dois empregos não é considerada vida vivida, é antes uma «paragem no tempo», um compasso de espera, embora activa, por um *recomeço*, pelo regresso do quotidiano e da vida ao seu curso normal. É também uma posição encarada como um retrocesso e implica por isso começar «do zero». A recuperação de objectivos e de actividade social devolve à vida a sua dinâmica, e ao indivíduo sentido de domínio sobre ela. A participação na formação apresentou-lhe essa oportunidade.

Do processo de procura, resulta ainda um importante contributo para o estigma, uma actividade que, para além de desgastante, se pode tornar um «martírio» – humilhante e menosprezadora –, à qual a pressão parental, ainda que inadvertida, vem adicionar outra camada de complexidade, com possível impacto na depreciação do autoconceito. Ambos os factores o forçaram a confrontar-se com a sua perda, impondo uma urgência de mudança cujo peso não necessitaria de ser redobrado. Protegeram-no uma personalidade algo ousada, a curiosidade intelectual evidente, boas habilidades de comunicação e sociabilidade e uma atitude perseverante e lutadora, com recurso a um assumido pessimismo estratégico: resguarda-se da frustração dando apenas o fracasso como garantido. Para ele o sucesso requer investimento, esforço e persistência (reflexo de valores pessoais favoráveis). Descreve-se, aliás, como um indivíduo calmo, confiante e seguro dos seus princípios e objectivos, ao que poderíamos acrescentar, resistente ao fracasso, que aceita a adversidade como má sorte ao invés de fatalidade, e aparenta ser capaz de um controlo eficaz da ansiedade e dos estados de humor. Encara o curso formativo, como aliás os desafios que se lhe apresentam no percurso, com dedicação, determinação, e elevado sentido de competência.

A formação aparece como alavanca para a exploração do potencial individual (ferramenta de incentivo ao desenvolvimento pessoal). Exerce funções de *atualização pessoal, capacitação e desenvolvimento de novas competências* (e sensação de empoderamento, associada); *networking*, em consequência do alargamento da rede de relacionamentos, *diversificação das relações sociais*, e o forjar de *novas redes de interação e de apoio* (relações de suporte); *reforço das expectativas positivas de reemprego*; contributo para a *elevação da percepção de valor pessoal e do nível de aptidão* e, em resposta, do *nível de confiança*, logo, de *ambição* e de *exigência*. Sente-se detentor de mais ferramentas, vendo a sua empregabilidade reforçada, identificando explicitamente como causa a participação e aprovação no curso de formação. É por tudo isso responsável indirecta pela recuperação da motivação, auto-estima, confiança pessoal e competência profissional, resgate da percepção de controlo e de segurança no futuro, contributo para a percepção de suporte (com destaque para o papel dos formadores). Induziu, ainda, a percepção de melhorias no clima económico, fortalecendo o optimismo e restabelecendo a confiança no mercado laboral, produzindo um sentimento de gratificação e de reconhecimento, pelo sucesso dos resultados; Actividade promotora de recuperação de um vínculo social e ao mundo laboral, contributo fulcral para a percepção de integração. Age forjando uma ponte individuo-sociedade, uma espécie de garantia, que contribui largamente para o aumento da percepção de suporte e de pertença.

A sua rede social compõe-se, à data, essencialmente, dos colegas de curso, formadores e família, com os quais detém relações relevantes e positivas. A proximidade geográfica à família facilita o suporte emocional, para além de que esta se destaca enquanto recurso adicional de *networking* (o elo numa ligação enfraquecida). Contudo, o impacto do suporte familiar resulta ambivalente é fonte de apoio, mas, ao mesmo tempo de *pressão-preocupação*.

O Dinis revela gosto pela aprendizagem e reconhece a ampliação de conhecimento como um importante reforço da auto-estima, uma ferramenta para o êxito, uma vez que permite concentrar confiança para assumir e enfrentar o risco. Este parece ter agido como um dos seus recursos pessoais decisivos. Sente que a experiência de formação o modificou, cumprindo esse propósito e capacitando-o para as exigências da actualidade e do futuro; muniu-o de maior maturidade e capacidade de resposta à adversidade, num reforço do capital individual, por cujos benefícios se admite grato.

Embora o tempo presente seja de optimismo e expectativas positivas quanto à retoma de um percurso laboral apelativo, os primeiros oito a doze meses implicaram «sacrifícios» e uma redução percebida da qualidade de vida. Os factores de exposição ao risco são, aliás, na sua maioria, uma herança dessa fase, com diversas fontes de tensão a concorrerem para a vulnerabilização: cumprimento de deveres financeiros (despesas da casa); garantir responsabilidades parentais para com o filho; pressão parental, ainda que não intencional, como forma de “social undermining”; a ingratidão e desgaste do processo de procura, o seu “ataque” à dignidade e à confiança; o subsídio como fonte de rendimento a prazo e o aproximar do final da assistência social; ou a urgência de encontrar nova fonte de rendimento estável – um dos temas dominantes.

No âmbito das fragilidades pessoais e contextuais, a *desintegração da organização espaço-temporal* é tida como a disrupção mais expressiva e penalizadora. Uma espécie de “vazio” ocupacional, sensação de deriva e de

desamparo. É um momento de descontinuidade, de ruptura com tudo o que é conhecido, com as constantes dos últimos 16 anos. Num primeiro momento domina, na verdade, uma sensação temporária de perda total e irreversível e de impotência, num quotidiano não estruturado, preenchido por acções espontâneas não planificadas, com ausência de rotinas e horários, quebra do ritmo exigido pelo labor, e diminuição do nível de participação e de actividade em geral. Admite ter sentido dificuldade em preencher o dia-a-dia e em envolver-se espontaneamente em actividades de substituição.

Outro factor relevante relaciona-se com a *diminuição da disponibilidade financeira*, responsável pela multiplicação e encadeamento de muitas outras vulnerabilidades. No caso concreto, como noutros abordados, teve impacto assumido no investimento em actividades de lazer, socialização, recreação, descontração e reprodução de interesses pessoais diversos (*hobbies*), assim como na percepção de controlo e de dependência, em geral, produzindo expectativas corrompidas face a investimentos desejados. Um catalisador da estigmatização, responsável pela interiorização de hábitos de contenção e de receios face a possíveis reincidências. Por esse motivo se considera «fragilizado» pela experiência de insegurança financeira, a qual, contudo, por se apresentar como uma/um dificuldade/obstáculo de contornos desconhecidos surge, ao mesmo tempo, apontada como produtora de recursos de resiliência. O impacto no bem-estar do corte na disponibilidade financeira e das alterações ao estilo de vida poderá ter sido amortecido por valores familiares inculcados de modéstia, simplicidade e desapego material.

As *descontinuidades no papel social de trabalhador* bem integrado geram uma significativa e inesperada percepção de retrocesso nas tarefas de vida e nas conquistas efectuadas, relativamente a metas tidas como cumpridas. Confessa, ao mesmo tempo, uma percepção de *desajustamento temporal* das tarefas que lhe foram exigidas por esta fase, como por exemplo, voltar a estudar, que surgiu como um desafio inesperado. De todo o modo, desafios à parte, o balanço resulta altamente positivo. Por fim, mas não menos relevante, importa referir a ocorrência de *desintegração das redes sociais*, em particular das redes relacionais de convivência no local de trabalho, no entanto, agora parcialmente renovadas. A família representa uma constante, um pilar. No seu conjunto, todos estes factores contributivos para a vulnerabilidade, ter-se-ão revelado responsáveis pela activação de sentimentos de desvalorização e desqualificação pessoal diversos, e pela imputação de descontinuidades, embora moderadas, à imagem de si.

Ultrapassado que acredita estar o período mais crítico, as preocupações centram-se agora na urgência impaciente de reconquistar o que perdeu. É aí que se foca, correspondendo ao seu objectivo mais saliente: o restabelecimento da previsibilidade na sua vida, e a reconquista da felicidade que a ela se associava. Neste processo conturbado, conservou um desejo vincado de se cultivar e expandir e ambiciona não só recuperar, como exponenciar a sua qualidade de vida. Ansioso com a aptidão para o reingresso, confessa-se intimidado face ao desempenho de funções nas quais é inexperiente, sentimento que, na previsibilidade do seu último posto laboral, já pensava ultrapassado. Essencialmente preocupado em corresponder às expectativas, exterioriza um «receio [miudinho] de falhar». Perante todos os desafios, este processo afigura-se como um recomeço «do zero», e não uma continuação de onde ficou e do que deixou.

No caso do Dinis, o risco aparenta estar particularmente aumentado nas áreas relativas à inclusão económica, social e cultural, de acordo com a forma como relata essas alterações e adaptações às exigências por elas impostas. Dá, no entanto, sinais de superação em curso, evidenciando a destruição de barreiras identificadas e a construção de importantes auxiliares à reintegração sociolaboral. Agora que, contra todas as expectativas se desafiou, se surpreendeu com êxitos que não previa, o entusiasmo e a motivação redobram-se, e as ambições originais parecem ter-se inclusive sobrelevado. Foi demonstrando ser detentor de valores pessoais vantajosos e importantes forças de carácter, que o têm auxiliado a desbloquear a desvantagem e a encarar, finalmente, o desemprego como oportunidade para investir no potencial individual. O balanço de perdas e ganhos resulta positivo, porém, com a consciência manifesta de que o encadeamento positivo de eventos se deveu à oportunidade de formação, a qual se terá constituído como um valioso auxiliar à probabilidade de reintegração. Acredita que, com as ferramentas de que dispunha antes, teria enfrentado barreiras difíceis de transpor e o desenrolar de um percurso bem menos apelativo. E esta é uma avaliação pessoal a ter em conta.

Caso G – SÉRGIO [entrevista 8]

O Sérgio é natural de Aveiro, tem 34 anos, é casado e não tem filhos. Vive com a esposa, formada em Economia, com emprego, à data, no distrito de residência. Licenciado desde 2005, pela Universidade de Minho, em Sistemas de Informática, especializou-se, posteriormente, na área dos Sistemas de Produção. Encontra-se desempregado há mais de dois anos, pela primeira vez, após mais de cinco anos de contributo laboral. Logo após o estágio trabalhou dez meses para duas empresas da PT Inovação, primeiro em programação, depois em Outsourcing. Descontente com o projecto e com as competências que este lhe permitia aplicar, procura uma mudança para a área do ensino, na qual se manteve durante os quatro anos e meio que se seguiram, disponível para deslocalizações constantes e colocações em zonas distantes. Experimentou sul e norte, desde Faro a Albergaria-a-Velha, onde completou os últimos dois anos de serviço. A partir de agosto de 2011 não voltou a concretizar-se uma vaga no ensino. Experimentou ambientes desafiantes, para não dizer adaptativamente exigentes, mas não esconde a preferência por uma envolvente mais tranquila, como a que encontrou em Redondo, no Alentejo. Conta, desde então, com participações laborais temporárias (que chama de «*hobbies*»), de duração curta, algumas remuneradas, em áreas do seu agrado, com ligação à componente lúdica: da assessoria multimédia à formação em danças tradicionais europeias. Contudo, nenhuma delas se materializou numa oportunidade de trabalho estável, como ele gostaria.

Revela interesses diversificados por actividades estimulantes e dinâmicas: às já referidas juntam-se os jogos de tabuleiro, percursos pedestres, *geocaching*, e hábitos fervorosos de leitura. Frequenta, no momento da entrevista, um CET de dezasseis meses dedicado à Gestão de Produção (área do seu interesse e preferência). É no estágio final que deposita uma boa parte da sua esperança de reabsorção pelo mercado. Representa, para ele, uma oportunidade que, hoje em dia, considera difícil de concretizar, de chegar a ser ouvido, de «*pelo menos, mostrar o que vale*». Associadas ao reforço da formação, reconstróem-se expectativas positivas.

Neste seu percurso, pode dizer-se que desconhece o sentimento de realização profissional, com base nas experiências a que teve acesso – «*Sentir-me realizado num emprego é algo que eu até agora não conheço*». Este antecedente irá revelar-se da maior relevância como desvantagem, e que representa uma das grandes diferenças entre o Sérgio e a maioria dos outros participantes. Poderá explicar parcialmente a centralidade reduzida do trabalho formal na sua vida (que parece surgir como estratégia), e a carência de motivação para a afirmação e o sucesso neste campo, contrariamente aos restantes sujeitos, todos eles motivados para a recuperação de algo de positivo que já teriam experimentado e integrado como parte das suas identidades. Prova é que, quando envolvido numa actividade compatível com os seus gostos e habilidades, o envolvimento é total, e o dinamismo e a entrega também. Pôde sentir-se brevemente realizado quando colaborou temporariamente para a organização de um projecto lúdico de algum destaque, e é essa sensação que gostaria de recuperar. Esta é a sua única referência-guia, para a construção de um novo percurso.

Há cerca de dois anos perdeu o seu lugar no mercado de trabalho, alegadamente, por falta de profissionalização para a via ensino, o que eliminou a hipótese de renovação de posto. O seu percurso apesar de contínuo, foi muito inconstante, exigindo permanentes readaptações, como de resto é regra para a maioria dos jovens entrevistados. Ao projectar-se no futuro, imaginava-se numa posição laboral média, progressivamente mais confortável e segura. Não perdeu a esperança.

Protegem-no uma postura de humildade e (recente) disponibilidade para a mudança, embora quebrada na motivação, e uma aparente tranquilidade na forma de estar. Tem as suas preferências e sentido de realização bem definidos, embora dificuldades na concretização. Pode afirmar-se adaptável e dinâmico, nas áreas que lhe proporcionam prazer. Há evidente destaque para valores sociais, de interacção humana, espaço (ar livre), contemplação e liberdade, também família e relação. A paternidade está, aliás, prevista e tem prazo. O sérgio investe nas pessoas de forma altruísta e/ou será essa a sua zona de conforto. As idades normativas importam (e a prescrição etária pesa um pouco, principalmente quando revê o percurso formativo e profissional em retrospectiva). Já a posição social não parece importar demasiado. Diria que se orienta por tendências hedonistas despreocupadas (por vezes inimigas da acção e da eficiência). O prazer tem de estar envolvido em tudo o que faz, e dificilmente se contraria nesse sentido. Respeita sempre o seu ritmo, que nem sempre é compatível com a eficácia pessoal ou com os ritmos sociais convencionais. Vive no presente sem agenda e rejeita a antecipação (o que não diz é que o futuro tem muito de imprevisível e de assustador, e envolve diversas contrariedades e batalhas pessoais). Enfrentar o futuro é confrontar-se com inseguranças que o afastamento prolongado deixou. No geral, com recurso a um humor descontraído, mas sóbrio, desdramatiza algumas agruras da situação pessoal. Relativiza, como vimos, a importância do trabalho como forma de desvalorização da adversidade (e de atenuante do mal-estar).

A centralidade do trabalho para o Sérgio, nos moldes convencionais em que o espera, reside essencialmente nas suas funções de subsistência e autonomia, assentes no pressuposto da retribuição monetária que se lhe associa. Não fosse isso, transformaria, de bom grado, os seus *hobbies* num emprego a tempo inteiro, não sofrendo de monotonia, já que tem bastante facilidade em manter-se bem ocupado. A satisfação com a vida profissional é um imperativo ao bem-estar que tem, no entanto,

pouca confiança em atingir. Aquela, deriva da capacidade de um posto de trabalho lhe oferecer «bom ambiente», reconhecimento, colaboração e solidariedade humana e prazer nas funções desempenhadas, as quais devem dar espaço à criatividade, ao desafio, à diversificação e à interacção, aliados ao sentido de utilidade – «*quero poder usar a cabeça em algo mais útil*». Logo se percebe que competência e interesse pessoal são, para ele, indissociáveis. Para que o trabalho represente uma via para a felicidade deve ser compatível com os seus valores e interesses mais salientes. O ramo em que se especializou não está necessariamente ajustado aos mesmos, logo, não prevê encontrar nele a satisfação que aspira. Factor que se tem revelado um entrave ao sucesso adaptativo.

Na experiência do Sérgio, o seu envolvimento na procura proactiva por emprego é auto-avaliado como «bastante» esforçado, flexível e diversificado, porém, com *feedback* irrelevante. Os comportamentos de procura desaceleraram na proximidade do estágio, facto compreensível, uma vez que este representa a possibilidade de recuperação de uma direcção, de um rumo estável. O carácter recorrente do fracasso num processo de procura que caracteriza de impessoal e pouco dignificante (em particular, no recrutamento porta-a-porta), demove, e diminui a intensidade da mesma. A repetição do insucesso, adicionada ao movimento incessante de procura activa conduz à percepção de impotência pessoal e, ao mesmo tempo, de agressividade e de aleatoriedade da reciprocidade social. Estas experiências revelam-se desmotivadoras, multiplicando-se as ofertas de emprego precário ou nulo em qualidade – abusos e golpes para os quais a família e companheira não estão, sequer, sensibilizados. Emergem, em consequência, sentimentos de desvalorização pessoal e de desgaste na auto-estima, na confiança e na auto-avaliação da eficácia, associados a essa actividade. Mas não terão surgido, unicamente, desvantagens. O ambiente de crise deixou também, segundo o Sérgio, um espaço aos comportamentos de solidariedade sob a forma de auxílio na procura, que qualifica, nos dias que correm, de mais frequentes e generosos. No caso do Sérgio, os comportamentos que diz, de busca esforçada e proactiva, resultaram num impressionante total de umas escassas três entrevistas, em dois anos, (duas delas em Lisboa). A busca terá sido de facto esforçada, mas não tão investida, uma vez que não parece motivada pelo desejo de voltar a ter uma identidade laboral.

No decorrer de todo este tempo, nota-se, finalmente, uma progressão. Dá agora sinais de se motivar para uma mudança, no sentido da valorização pessoal e do investimento profissional, mas, admite ter tendência a focar-se no presente e a evitar projecções no futuro que não as vagas e generalistas. Apesar disso, os objectivos referenciados começam a relacionar-se com o emprego, o trabalho e a carreira, de forma a que a questão talvez assuma um lugar mais relevante do que admite. Ainda que de forma velada, as expectativas, essas são sem dúvida, medidas, e as metas, traçadas, em torno dessa temática – «*é, a preocupação é arranjar emprego, como é lógico, e...*», «*Claro que penso (riso). Todos temos que pensar no futuro, e temos que ser optimistas*». É agora evidente, na face das primeiras mudanças positivas, o desejo de que o futuro comece «a fluir», sempre mais positivo.

Foca-se, actualmente, em aguardar reciprocidade de um objectivo que definiu como central, e no qual investiu – *recuperar o emprego por via da experiência de estágio* – forma de reduzir a tensão, associada à volatilidade do processo cíclico de permanente procura, impaciência e rejeição. Só que esta estratégia comporta algum

risco. Poderá haver um investimento desmesurado e desesperado no estágio do CET enquanto garantia de reintegração no mercado, (directa ou por referência), com desenvolvimento de expectativas um pouco ingénuas. É preciso fazer um plano e traçar um rumo, mas convém prever uma margem para o insucesso e a necessidade de um plano de recurso – atitude que o coloca numa posição mais vulnerável a uma frustração potencialmente destrutiva do equilíbrio psicoemocional – É muito duro, é uma batalha permanente de fracassos recorrentes – *«Eu tenho esperança que a empresa precise de alguém ou... ou mesmo que não precise, goste de mim de tal forma que... me aconselhe noutra empresa qualquer, ou, ou mesmo não precisando que me contratem na área, a ser uma mais valia.»*

Tudo se agrava quando a esposa perdeu, também, o seu posto de trabalho, onde já contava nove anos de serviço. O equilíbrio conjugal é, naturalmente, abalado pela sobreposição das situações de desemprego. Reempregou-se ao fim de seis meses, porém, numa situação, quer financeira, quer profissional, consideravelmente inferior. O rendimento familiar sofreu redução significativa, de ambas as partes. O controlo financeiro das despesas conjugais gerou e gera tensão sobre o casal e é fonte de preocupações. Alimenta, ainda, atitudes acusatórias de crítica (*undermining*) com potenciais efeitos sobre a estima e o conceito pessoal do Sérgio.

Para fazer face à indisponibilidade financeira os «hábitos» e condições de vida sofrem múltiplas adaptações, com consequências transversais: a mudança para uma habitação ajustada à disponibilidade financeira (coincidente com o final do subsídio); os planos e projectos, comuns e pessoais, suspensos ou adiados; a maioria das actividades sociais de convivência e lazer suspendidas; as despesas reduzidas «quase só [a]o indispensável»; naturalmente, o afastamento social que daí decorre, e a perda dos benefícios desse suporte. Registam-se, ainda, episódios de privação cultural – de acesso dificultado à cultura– que, tomada em conta a sua postura perante a vida, revê como aspecto importante do seu bem-estar, e que surge como consequência directa da privação financeira. A indisponibilidade financeira transforma várias necessidades e, muitas vezes, direitos, em luxos. Tal circunstância, ainda que agravante da segurança financeira, terá, contudo, melhorado a empatia da esposa (que antes tendia para a desmoralização do cônjuge) para com a situação do Sérgio. A vivência pessoal do desemprego beneficiou a compreensão e tolerância face à situação alheia, por parte da companheira. O desgaste da vida conjugal é, ainda assim, evidente.

No geral, acusa a falta de suporte psicoafectivo por parte da família e cônjuge (com críticas de indolência, que considera injustas). Os elementos da rede poderão estar a confundir falta de autodeterminação com carências na direcção, autoconfiança e motivação. O afastamento à rede social diminui também a quantidade e qualidade do suporte desejável, embora possua algumas compensações que detêm o isolamento. Para além disso, esta encontra-se enfraquecida quanto à sua função de apoio instrumental, já que vários pares estão igualmente desempregados. Finalmente, uma estruturação pouco rigorosa do quotidiano, quer em termos de actividade, quer de estabelecimento de horários, e que contraria os comportamentos rotineiros de uma boa parte dos empregos formais, edifica algumas inseguranças e preocupações para com um futuro recomeço, e cria algum desconforto.

Muito em oposição à maioria dos seus colegas participantes, o Sérgio encontra-se um pouco perdido quanto à integração dos aspectos vocacionais no seu projecto de vida, e por isso, parece faltar-lhe orientação para a componente profissional da

identidade; identidade que se mantém, assim, relativamente coerente no desemprego, já que encontra nos seus *hobbies*, actividades e relações informais, os seus elementos identificativos indispensáveis. Um nível de energia baixo sugere, contudo, desmotivação ou apatia, decorrentes, talvez, da duração do insucesso e da impotência cristalizada.

O Sérgio fala-nos de uma realidade na qual o afastamento torna tanto mais difícil (re)aceder ao mercado pelos canais clássicos (como a valorização do currículo, ou a entrevista de avaliação) quanto maior o tempo de afastamento. Há medida que os anos de desemprego se multiplicam, segundo o Sérgio, subtraem-se as oportunidades e escasseiam as alternativas, até porque a disponibilidade financeira também sofre regressão. Vai-se perdendo o potencial de empregabilidade, porque o currículo se torna pobre e lacunar, em função do tempo de inactividade. As entrevistas representam para ele oportunidades para demonstrar o seu valor real, mas não se materializam. Para além disso identifica como as suas duas grandes vulnerabilidades um conjunto de decisões prejudiciais do passado e do passado recente, relativas à construção do percurso. O Sérgio acha que bloqueou o seu próprio caminho, progresso e sucesso, e pensa estar a sentir agora os efeitos agravados de não ter preparado melhor o futuro. Uma das tais decisões terá sido mudar para a via ensino. Um afastamento prolongado torna, também, progressivamente mais difícil o processo esperado de readaptação, e o indivíduo sente-se menos apto para algumas exigências do trabalho.

No seu caso, o factor tempo dir-se-ia responsável por reforçar todas as inseguranças relacionadas com a readaptação ao mundo laboral, e a inércia associada à redução da percepção de auto-eficácia e de competência. Ainda acentua as estratégias de *coping* defensivas e evitantes que camuflam esses medos e ajudam a manter um autoconceito positivo. Também aumentam, gradualmente, a dependência e a tensão conjugal e a deterioração das relações sociais. Por fim, a percepção de dissonâncias e barreiras etárias para a fase de vida que se pretendia, às quais se mostra bastante sensível.

Caso H – CLARA [entrevista 9]

A Clara é uma jovem mulher de 30 anos, natural de Carregal do Sal, no distrito de Viseu. Mudou-se recentemente para Aveiro, onde vive com o marido em habitação própria, e encontrava-se, à data da entrevista, grávida de cinco meses. É licenciada em educação de infância desde 2006, ocupação que exerceu durante três anos, a contrato sem termo, numa IPSS. Em 2009 cessou contrato, por decisão sua, relacionada com divergências com a gestão. Foi, logo de seguida, colocada em Gondomar, num projecto com prazo de um ano, renovável por mais um, e seguido de um último, de colocação por concurso. Daí sofreu dispensa por finalização de contrato (projecto terminado). Sem emprego desde Agosto de 2012, está correntemente a frequentar uma aula de preparação para o parto, a par de outras duas formações, uma em empreendedorismo, outra em técnicas de depilação, tendo já concluído uma primeira em geriatria. Não domina línguas estrangeiras o que a limita em termos de concepção do território, apesar de fazer parte de uma família com experiência de emigração e mobilidade, para Angola e Brasil. Algo insegura quanto ao domínio de novas competências fora da zona de conforto da área de formação, porém, incentivada pelo conselho de pessoas significativas, teve a coragem de explorar, acabando por se surpreender.

Pode dizer-se que existem, na sua narrativa, evidências de, pelo menos, duas fases distintas, correspondentes a dois estados de bem-estar e de ajustamento diferentes: os primeiros sete meses e, daí em diante, coincidindo essa viragem com o início das formações. Esta fase que agora descreve, de aparente recuperação, terá sido antecedida de uma outra associada a um bem-estar muito mais precário, com base em referências por ela reveladas. Esses primeiros meses terão correspondido a um estado de confesso desânimo, ausência de objectivos, nível de confiança reduzido, e orientação para o passado. A Clara foi, aliás, um dos três participantes a considerar-se globalmente *melhor* agora do que antes de deixar o emprego. As melhorias relacionam-se, assumidamente, com o facto de ter aceite a sua posição e seguido em frente, deixando de procurar ocupação exclusivamente na área de formação e forjando novos caminhos, uma nova orientação. A certa altura, mais de seis meses volvidos, as expectativas de reemprego na área teriam sido totalmente destroçadas, dando lugar a um sentimento de incapacidade face ao confronto com os insucessos inevitáveis de uma procura investida. Porém, ao libertar-se do peso de tais expectativas viu-se aliviada da exposição persistente à desilusão e de um estado que era de ansiedade e frustração permanentes. Recuperou uma boa parte do bem-estar perdido quando optou por mudar de rumo e abrir-se a novas áreas. A primeira foi a da geriatria: uma alternativa da sua afinidade, numa área com pontos de contacto com a de formação original. Essa decisão trouxe-lhe um novo “fôlego”; devolveu-lhe um propósito, proporcionando-lhe novos objectivos, e a renovação das metas para o futuro próximo. As expectativas de elevada qualidade das formações escolhidas foram determinantes nas suas escolhas. O envolvimento em várias formações de áreas diversas, mas, de certo modo, complementares, representou um importante impulso à mudança pessoal. Explorando fora da sua zona de conforto, encontrou na requalificação um substituto de funções análogas às do trabalho, em áreas-chave, pelo que a participação em formações se veio a revelar um importante promotor da auto-aceitação, demarcado auxílio à superação e, fonte inequívoca de bem-estar.

Aquilo a que se refere como perdas são essencialmente as relacionadas com o desempenho das funções laborais e com a reprodução da “vocação”. A privação de contactos sociais é, no entanto, identificada como a maior carência. Assume tal dimensão pela posição de centralidade que a relação humana joga na sua vida, sofrendo maior agravamento pois ocorre na extensão de um processo de desenraizamento prévio (com implicações na partilha e na comunicação), que se iniciou com a ida para Aveiro. A Clara afastou-se da sua rede inicial para viver com o marido num distrito diferente do de origem, e procurava compensar o afastamento à sua rede de suporte nas relações que o trabalho lhe proporcionava. O processo de empobrecimento dos contactos sociais não coincidiu, portanto, com o início do desemprego, mas, com o afastamento geográfico à rede pessoal. Porém, as suas consequências agravaram-se com ele, já que o isolamento se tornou quase total.

A escassez de estimulação e de diversificação conduziram à monotonia e ao aborrecimento. A inactividade e falta de ocupações válidas produziu uma carência de conteúdos enriquecedores, a acrescentar à falta de objectivos específicos e de um propósito-guia. O resultado é a introversão progressiva e o inevitável isolamento, já que o indivíduo sente que não possui contributos válidos para oferecer na troca social. Sem confiança, vai limitando as interações às pessoas que menos o sancionam, geralmente familiares, restringindo cada vez mais a sua capacidade de auto-afirmação.

Assim aconteceu com a Clara. Ressentiu-se também, de forma significativa, da ausência de rotinas, de estrutura e, da imposição de um ritmo célere, especialmente nos primeiros sete meses que passou sem ocupação formal, período gerador de sentimentos de inutilidade, incrementando o desânimo e o risco de apatia e de imobilismo. O desconhecimento objectivo do estado e dinâmicas do mercado de trabalho, bem como a falta de experiência de procura, poderão, segundo ela, ter tido impacto no tempo de adaptação e de reacção a uma situação de transição que acabou por se revelar inesperada. Viveu um período de incertezas e insegurança, de percepção de controlo limitado. Pode dizer-se que se sentia à mercê do acaso e não do mérito, e muito menos do esforço. Neste, como em outros tópicos, recorre ao tempo passado quando fala das mudanças relativas ao desemprego, naquele que parece corresponder a um indício de recuperação, assim como de afastamento à sua representação enquanto indivíduo desempregado, agora que se aproxima da conclusão das formações e que está a caminho de transpor esse papel, prepara-se para o substituir pelo de mãe. Ultrapassados que estão os sentimentos de ausência e de alguma tristeza, permanece alguma nostalgia de um passado que considerava feliz e ao qual desenvolveu uma ligação afectiva forte. O início das formações aparece, de facto, identificado como o princípio do processo de superação: de recuperação da motivação, da confiança e da energia necessárias à mudança. No caso da Clara terá desencadeado todo um processo de reestruturação, de trabalho interno, de questionamento do sistema de crenças e valores pessoais e sociais, e de exploração. Uma pequena moratória e jornada de autoconhecimento. Quando iniciou as formações não tinha um plano, apenas desejo de se ocupar, de melhor se conhecer e de se testar. Sabia apenas que os objectivos e metas conferem valor ao percurso de vida e que a perspectiva de recuperação das mesmas valeria o investimento. Só mais tarde essas escolhas se materializaram em novos objectivos e num pré-projecto. A possibilidade de criar e gerir as suas próprias oportunidades despertaram-lhe o interesse para investimentos empreendedores. Neste momento vê-se reorientada para o futuro, sem arrependimentos, apenas alguma nostalgia remanescente, e metas antigas colocadas em suspenso por tempo indeterminado. Para o futuro, prevê múltiplos percursos possíveis, não se encerrando numa possibilidade unívoca. Quanto ao projecto de maternidade, é encarado com tranquilidade. Representa uma parte essencial do seu projecto de vida e fonte de sentido, propósito e investimento pessoal, conquistando uma posição de centralidade; papel que tem vindo a ganhar saliência crescente enquanto elemento da sua identidade.

Importa reter que quando se olha para o todo da análise da sua entrevista, ressalta de imediato, num relance grosseiro, a clara discrepância entre factores de vulnerabilidade e de protecção, a favor dos últimos. Apesar disso, algumas das desvantagens dizem respeito a elementos obrigatórios à construção do bem-estar pessoal. Algumas vulnerabilidades foram ultrapassadas de uma fase para a outra, como o *focus* no passado ou a resistência à renovação do projecto vocacional, e novas forças tomaram forma e lugar.

A percepção do desemprego como uma realidade colectiva partilhada, e a reavaliação do seu posicionamento e valor individual no mercado laboral impulsionaram algumas mudanças positivas, no sentido do crescimento pessoal; proporcionaram, igualmente, maior aproximação à realidade, e à realidade dos outros e maior conexão e empatia com a envolvente.

A compreensão do valor da actualização pessoal e da diversificação de conhecimentos ao longo da vida (geral), a par do envolvimento nas formações (específico), conduziram a um reforço do potencial de empregabilidade, na segunda fase. Essa é uma atitude *herdada* no confronto com a perda de emprego, que a predispôs a um reposicionamento, ao reajustamento do sistema de crenças no sentido da mudança positiva. Nesse enquadramento, o desemprego parece surgir como motor de evolução, de desenvolvimento pessoal. Antes acreditava tender mais para a estagnação laboral e para valores mais conservadores, como uma concepção de carreira clássica. Este *focus* no crescimento pessoal e a utilização do tempo de desemprego como “moratória”, surge como uma postura/atitude adaptativa aprendida, em resposta a uma situação pessoal inesperada e à realidade relativamente ignorada do desemprego. Motivada para a mudança pela vontade de recuperar contextos de socialização e de aprendizagem, a sua maior vulnerabilidade (a carência de contactos sociais, que não pode tolerar) transforma-se assim numa das suas maiores forças, incentivando a mudança positiva.

Não desistiu das *ambições originais*, nem se deixou subordinar pela hostilidade dos contextos; abriu-se antes a novas possibilidades e procurou moldar os contextos para que se lhe tornassem mais favoráveis, demonstrando criatividade. A transformação não resultou da resignação, mas de uma aceitação estratégica.

Não houve *desintegração identitária* porque o grau de desprotecção não o exigiu, mas antes uma reconversão, “aproveitou” o que podia usar e, construiu sobre isso. Desafiando-se a si mesma com sucesso, encetar em alternativas formativas devolveu-lhe um *feedback* que lhe permitiu renovar a autoconfiança e a motivação, o sentido de utilidade social, e promoveu a aceitação pessoal. Indirectamente renovou também a capacidade de auto-afirmação, logo a sociabilidade e a empregabilidade, que se reforçam mutuamente. A decisão de mudança, e a adopção de uma atitude exploratória, representaram um real impulso à regeneração do bem-estar psicológico, social e emocional.

Convém não esquecer o seguinte, a Gisela é uma mulher casada, com casa própria, que vive com o marido e a cadela, e que até há pouco mais de um ano esteve sempre empregada, num posto do seu agrado, a exercer a profissão para a qual se formou e, segundo ela, a da sua vocação. A única coisa que ela ainda não terá tido possibilidade de construir é uma rede social própria de amigos, convivendo, (fruto das circunstâncias), com os do marido. O emprego colmatava essa necessidade, pois proporcionava-lhe a sua própria rede de convivência quotidiana, embora de colegas de trabalho. Rodeada de um ambiente tendencialmente saudável, família e amigos aparentemente encorajadores, sim, perdeu alguma da sua independência para o marido, mas tem salvaguardado, por agora e no global, o essencial da sua autonomia; ou pelo menos assim parece relatar. Agora, e na impossibilidade/dificuldade de perseguir objectivos de cariz profissional, atinge, no entanto mais um, que é o de constituir ou alargar o núcleo familiar, dedicando-se à maternidade, meta essa declarada assaz relevante. Para além disso, o seu estilo de vida não parece ter comportado, até ao momento, exigências financeiras que não possa cumprir.

Os motivos do afastamento do posto de trabalho parecem ter sido relevantes, já que apesar de em circunstâncias pouco ideais (disrupção do equilíbrio do ambiente laboral, por assédio moral), constituiu uma decisão voluntária, pelo que não houve comprometimento da auto-estima, a eles associado. No desenrolar desta história

pessoal destaca-se, também, o peso do incentivo familiar. A família enquanto recurso de *coping* externo ajudou a visualizar soluções criativas e a otimizar as respostas ao contexto; a desbloquear alternativas. Representou uma importante fonte motivacional e de encorajamento, e um auxílio à renovação do discurso pessoal (interno). O seu discurso parece ser agora, em parte, reflexo do da sua mãe.

A perda de alguma confiança e estima pessoal que especulo ter existido, num primeiro momento, explica o avanço cauteloso por território inexplorado. Com o auxílio da família, que lhe foi restituindo a capacidade de afirmação, terá recuperado alguma da autodeterminação que a caracterizava e voltou-se para a acção.

O suporte familiar, juntamente com uma situação financeira relativamente favorável, enquanto recursos externos, são reconhecidos como tendo tido um impacto diferenciador em toda a vivência da situação pessoal; também o papel do dinamismo e da autodeterminação, enquanto recursos pessoais: uma combinação de recursos pessoais adequados e de apoios apropriados, embora num meio pouco responsivo – insuficiências que ela tem procurado activamente modificar, recuperando alguma percepção de controlo.

O regresso ao mercado de trabalho domina o tópico das preocupações manifestas actuais, principalmente o carácter indeterminado da sua duração e o receio do seu prolongamento. Clara deposita a esperança de reintegração na alavancagem da situação socioeconómica global, descartando-se de responsabilidade exclusiva pela mudança.

Ao nível das representações, a Clara expressa a percepção da existência de um sentimento de clivagem e de tratamento diferencial, que acaba por desvelar ou reproduzir duas categorias: a dos desempregados licenciados – uma categoria recente e desprotegida, na qual se insere: «*pra nós não há nada!*» – e a dos desempregados não licenciados – «*os que não são nada*», e que gozam de «muitos apoios», como «*formações para tudo*». No fundo, neste cenário, sente-se discriminada enquanto desempregada e licenciada, vulnerável à escassez de apoios e de oportunidades específicos. Mesmo assim, na sua categoria de fenómeno colectivo disseminado e socialmente abrangente, Clara é considerada uma pessoa “Normal” e, enquanto a sua vez tarda, conceptualizado como quase “banal”, o desemprego surge como um fardo mais leve, e as vivências individuais vão-se perdendo nos números.

O relativo conforto das condições financeiras familiares e conjugais permite-lhe manter-se fiel às suas prioridades e tarefas de transição, assegurando parte das tarefas idealizadas e do projecto de vida, sem que essas se tornassem numa fonte de tensão adicional. De forma geral não parecem, aliás, existir fontes de tensão muito relevantes.

O desemprego surge, no balanço da experiência da Clara, como catalisador da mudança e do enriquecimento pessoal. Para a Clara foi [passado ou ultrapassado?] uma conquista e uma demonstração de auto-superação, que não imaginava. Convém, contudo, não esquecer que, lá para trás, terá ficado uma fase inicial algo longa, bem diferente da que agora se enfatizou.

Caso J – JOÃO [entrevista 12]

O João é um rapaz de 30 anos de idade que reside, actualmente, em Aveiro. Licenciou-se em Marketing em 2008, depois de se profissionalizar em Gestão de Empresas, no encaço do pai. Enfrenta a falta de emprego há mais de dois anos, desde

o final do estágio profissional, que concluiu, para uma entidade estatal, no ano de 2011. Antes, tinha cumprido três anos de contratos a termo nos CTT. Procurou uma saída alternativa em França, onde permaneceu durante o ano de 2012, juntando-se à companheira, porém, regressando sem que a experiência cumprisse as expectativas. É um percurso que revisita como positivo, apesar de inconstante e inseguro.

Demonstra uma vincada adesão ao trabalho como veículo preferencial de suprimento de necessidades fundamentais, tais como as de independência, integração e contactos sociais, de desafio ou, ainda, de realização pessoal pela diferença. Encara o mercado laboral como um cenário de interações valiosas e insubstituíveis, acreditando que um emprego (de qualidade) age como confirmação ou reforço do potencial e do valor profissional, logo, a seu crer, do valor pessoal, conferindo-lhe um estatuto relevante. Um emprego estável permite, ainda, segundo o João, manter os níveis de ambição, de concretização e de desempenho. Enfrenta as vivências laborais e o mercado de trabalho com ética, humildade e entusiasmo, guiando-se por um projecto vocacional e profissional precoce e bem definido, e relativamente ambicioso, com intenções de aumentar progressivamente o estatuto profissional. Trabalho é sinónimo de autonomia e de tranquilidade, e ter um emprego é condição obrigatória implícita n'«uma vida normal». Ao terminar os estudos mostrava-se extremamente motivado para abraçar o papel de trabalhador, testar as competências aprendidas e diversificar experiências. O sentido de competência, como o de responsabilidade, internamente determinados, apareciam favoráveis a uma boa integração. Contudo, o meio era e permanece hostil, num clima económico que é desfavorável e, nesse contexto selectivo de desvantagem, começou a sentir as oportunidades como escassas, inacessíveis e de baixa qualidade.

A «crise», assunto recorrente, parece ser uma variável de enquadramento com um certo “peso” afectivo-emocional. Assume-se vulnerável ou, à mercê, de decisões parcialmente predeterminadas pelo ambiente socioeconómico, que sente como inescapável, sem cenário alternativo. Um clima socioeconómico negativo será o inimigo número um do seu bem-estar social porque gera comportamentos de reserva na face de recursos financeiros diminutos, e logo, um descomprometimento da realidade social, perdendo-se o acesso ao seu potencial de cura. Está consciente do papel fundamental das vivências e das trocas e influências sociais, no entanto, por consequência do défice na socialização e lazer revela-se carente de boa parte da variedade dos conhecidos benefícios desses câmbios. A privação social expõe a debilidade da rede actual, e as restrições financeiras vêm limitando, inclusive, o alcance do *networking*. Neste contexto, o suporte parental impõe-se de extrema relevância, quer emocional, quer instrumental, proporcionando algum alívio a ambos os níveis, perante a insegurança financeira e o reiterado insucesso na procura. Porém, o distanciamento ao núcleo familiar, por consequência da tentativa de emigração, a percepção de fraca correspondência às expectativas parentais e o acumular de pressões subjectivas – resultados do prolongamento do tempo de desemprego – começam a evidenciar uma moderada disrupção do ambiente familiar que, para alguém com valores tradicionais, é significativa, e coloca em risco o sentimento de pertença e de apoio, até então, em boa parte, sustentado pelo suporte familiar. A percepção de não utilidade acentua o afastamento e a segregação, e mina um pouco mais as relações com a rede próxima. Apesar das várias ameaças ao sentimento de integração social, uma prudente e criativa combinação de fontes de subsistência, bem como um esforço

de manutenção de uma actividade regular, que passa, quer por trabalhos informais (os quais desenvolve para a comunidade, em áreas do seu interesse e competência), quer pelo investimento no desporto, asseguram algum sentido de coerência interna e de participação, contribuindo para a manutenção de um papel social, ainda que alternativo. Quanto a ele, existem formas de se estar ocupado no desemprego que representam uma mera distração e não um verdadeiro contributo, como o será, em alguns casos, a formação contínua ou pontual. O tema da inutilidade é, aliás, um tema central e recorrente. Esta preocupação um tanto ou quanto obsessiva também poderá ser fruto da vivência pessoal do estigma. A utilidade social dependeria, segundo o João, da capacidade e disponibilidade pessoal para responder a certas necessidades da comunidade – e ele, recorrendo às suas competências, não deixou de o fazer! Na sua opinião, o envolvimento comunitário é um dever do cidadão. Esta sua atitude não é, contudo, totalmente altruísta, já que o esforço de envolvimento permanente, no qual se empenha, terá o duplo poder de restituir algum sentido de contributo e de utilidade, ao mesmo tempo que ajudará a assegurar a visibilidade social, cumprindo o propósito de o manter «no sistema». Na tentativa de atenuar o mau estar associado à questão, forja duas categorias subjectivas distintas, mas, complementares: a dos «desempregados a nível de contribuição financeira», por oposição à dos «desempregados a nível social» (os que não se sentem úteis ou não gozam de utilidade social), controlando, desse modo, a ameaça à sua auto-imagem, ao identificar-se apenas com a primeira.

Neste momento, e tendo em conta a duração da sua situação, algumas das consequências da falta de emprego já se transformaram, elas mesmas, em vulnerabilidades adquiridas (o tal círculo vicioso, em que as consequências se reciclam em causas). São alguns exemplos, as ramificações de uma economia nacional e pessoal depauperada, do isolamento social, como início de um processo de desintegração bastante penoso, e um sentimento de impotência aprendido, herdado do intenso e intensivo investimento na procura, cujos resultados teimam em parecer desproporcionais aos esforços. A longa permanência no desemprego revela também implicações ao nível das competências proactivas de procura de emprego, reflexo do desgaste emocional e psicológico contínuo, e factor de *stress* crónico. Um processo que qualifica de «selvagem» e «desigual», porque fundado na escassez gritante de oportunidades relevantes, e que acaba por pôr a nu o sentimento final de impotência, face à permanente impossibilidade de corresponder ao irrealismo das exigências impostas. Tornam-se ingratas as tentativas de sucesso num contexto depauperado, infértil e, por vezes, até, hostil. Em consequência, também aqui os efeitos se redobram, resultando num decréscimo explícito do potencial de empregabilidade inicial. O João revela agora: *uma atitude social menos atractiva, menos confiante; uma identidade mais indefinida e um autoconceito menos positivo; expectativas mais pessimistas e uma postura profissional reflectindo menos segurança, sofrendo um golpe significativo na capacidade de auto-afirmação*. Por ser turno, as hipóteses de reemprego vão sofrendo retracção proporcional, aumentando a probabilidade de a sua situação se manter débil por mais tempo ainda... No caso do João, por interferir significativamente com o estado anímico e com a autoconfiança, o processo intensivo de procura de emprego destaca-se, a par dos constrangimentos financeiros, enquanto causa apontada para a desmotivação e o retraimento nas interações sociais. A sensação que se vem instalando de inevitabilidade dos desfechos negativos em

conjunto com pesadas expectativas de recorrência da desvantagem, conduziram, ainda, a um estado acrescido de permanente preocupação e inquietação. A rede de convivência está, na maior parte do tempo, limitada às relações familiares (fonte inadvertida de pressões adicionais), com a namorada longe, e a crescente introversão a contribuir para o acentuar do isolamento. Confessa-se, logo de início, vítima de solidão e admite sentir-se socialmente menos relevante, com as suas intervenções contidas pela percepção de estagnação. Encurralado entre uma percepção de autonomia insuficiente, porque faltam recursos, e de controlo reduzido, porque falta qualidade aos contextos, avalia o seu percurso interrompido, instável e imprevisível, e reconhece-se em incumprimento, por comparação com o grupo etário de referência. Sente que o projecto de vida (que se sobrepõe generosamente com o profissional) foi colocado em suspenso, e os seus objectivos temporariamente bloqueados, criando-se um desajustamento entre tempos e tarefas de vida que lhe provoca forte insatisfação e percepção de estagnação, embora não nas suas metas de desenvolvimento pessoal, tendo perseverado em cultivar valores e atitudes positivas. A percepção de instabilidade desvia o pensamento para o futuro próximo, e o estabelecimento de objectivos é dominado por expectativas de um presente “a prazo”. As expectativas de futuro que ajudam a sustentar a motivação e o optimismo vão sofrendo golpes, pelo que ocorre uma redefinição estratégica dos *timings* pessoais para as metas previstas, metas que permanecem hipotecadas, na esperança de um dia virem a ser recuperadas.

Parecem ser desvendados vários estádios, resultado de um desgaste progressivo, embora, ao longo dos quais, algumas características resistam; ecoa a saliência de importantes factores internos de resiliência e a mobilização de estratégias positivas e adaptativas: revela coerência e aceitação sociais relativamente às pessoas, embora desespere pela conquista de estabilidade e maior previsibilidade (em campos específicos da vida), de certezas, de segurança, e pela recuperação da tão ansiada independência, assim que lhe seja devolvida suficiente autonomia. As expectativas de actualização social revelam-se essenciais, já que o que intrinsecamente o motiva é a crença num futuro melhor e a confiança na mudança positiva. No confronto com o mercado de trabalho, as expectativas são de uma reinserção precária e mais nociva do que benéfica, num percurso de constante alerta, perante um destino que prevê de persistente intermitência laboral. Análise conducente a um conflito interno entre o seu optimismo estrutural e o *feedback* que retira das evidências. No entanto, termina por aceitar as circunstâncias e desenvolver esperança de que não tenham carácter vinculativo. Procura criar vias de contributo social e de desenvolvimento pessoal alternativas, para o quotidiano: a prática de desporto; “biscates”, na informalidade, que classifica de «ajudar os outros», demonstrando adaptabilidade e criatividade (estratégia adaptativa de grande impacto, e uma poderosa protecção da maior relevância). Sente-se incondicionalmente apoiado pela família, que, desilusões à parte, sofre por empatia e procura (embora desesperadamente) dar um impulso à mudança. Apoia-se num importante sistema de crenças e valores (pessoais, sociais, e de auto-eficácia), favoráveis à superação, com valores de socialização salientes, embora não correspondidos, e conta com uma personalidade irrevogavelmente optimista e relativista. Mantém-se aberto a potenciais oportunidades com entusiasmo e abertura, e acredita no trabalho como contributo vital para o bem-estar geral.

Essas constantes são as forças que explicam a resistência e impedem a total deterioração do seu bem-estar. O que parece ser o caso com o João foi que os recursos

de que dispunha, quer pessoais, quer do meio, se foram desgastando e debilitando. Encontra-se actualmente em muito maior desvantagem do que no começo do período sem emprego, mas, mesmo sendo esse o caso, tem demonstrado impressionante resiliência e Auto motivação.

Talvez seja esta a grande diferença de uma pessoa com locus de controlo claramente interno e uma personalidade assumidamente optimista, que se reflecte no seu estilo analítico e discursivo: o João, (com as devidas salvaguardas a um discurso em parte aprendido e até "vício" de formação), utiliza uma linguagem tendencialmente positiva, e um discurso motivador (auto e hétero motivador), e apesar de se reconhecer numa posição de desvantagem com especificidades menos boas, raramente fala em problemas mas prefere apresentar propostas de soluções; diz estar mais confortável abordando activamente o futuro ao invés de ruminar no passado, e prefere valorizar as suas virtudes actuais ao invés das habilidades que perdeu; não deixando de referir condições e situações menos agradáveis ou mais distantes do que lhe seria satisfatório, opta por contornar a autocomiseração e o lamento; escolhe, ao mesmo tempo, por minimizar e relativizar a importância da presença de estados anímicos "depressivos", com recurso a uma linguagem e interpretação suavizadas, ou desdramatizadas da situação pessoal; foca-se preferencialmente nas mais valias de possuir um emprego, ao invés de nas privações que resultam da sua carência. *Camuflagem, repressão ou ajustamento bem adaptativo?*

Convém, contudo, fazer uma ressalva: o "João" parece agir frequentemente segundo um modo de funcionamento deveras calculista e racional. Mede cada um dos seus movimentos de acordo com uma abordagem custos-vantagens. Talvez num cenário de tanta imprevisibilidade, como ele próprio reconhece, integrar uma proporção "saudável" de imprevisibilidade também ao seu curso de vida, lhe permitisse beneficiar da tal «"pitada" de sorte» que admite fazer a diferença em tempos de incerteza. Uma referida "aversão" ao risco num cenário de ausência de garantias e redes de segurança, levam-no a agarrar-se ao percurso previsto como necessidade identitária. Sentirá dificuldades em desligar-se de uma identidade positiva, na qual se revê – e que passa pela vocação para a gestão –, já que é aí que funda o seu propósito e encontra as suas directrizes?

Um *mindset* optimista é de extrema importância à fundação do bem-estar pessoal, mas será suficiente à concretização, se considerarmos que o objectivo é o regresso às instituições laborais? Por se manter fiel à vocação e às ambições originais, parece-me que o João terá acabado por bloquear ou oferecer alguma resistência a outras saídas, a novas oportunidades, como a possibilidade de requalificação. O que me leva à questão: quanto tempo e quantas renúncias são necessários para os indivíduos abrirem mão dos seus projectos originais e recomeçarem? As dificuldades na gestão do risco (exigência da sociedade actual), são propícias à criação de um cenário estático e no qual o domínio do meio não é maximizado. No caso do João pode ter representado, no percurso revisto, um importante *handicap* em termos de recursos pessoais de empregabilidade. Porém, não passa de uma hipótese.

A exposição à exclusão ocorre sobretudo em consequência de um desequilíbrio entre factores de inclusão e de exclusão, com os últimos, progressivamente, a ganharem terreno.

A baixa disponibilidade financeira exigiu múltiplas adaptações com consequências nefastas ao nível da integração social e, comportou mudanças

relevantes no estilo de vida e no nível de actividade. O exercício de um esforço razoável contenção e permanente autocontrolo norteia a acção e limita o quotidiano, que é agora bem diferente do que o seria dois anos antes. É notória uma tentativa de contrariar o medo de se apresentar como uma desilusão, e o estigma em geral, pelo reforço da percepção de utilidade social. As áreas mais desprotegidas são as da integração alusiva aos contactos sociais e ao mercado de trabalho, com a balança da integração cultural no limbo para a exclusão. As protecções disponíveis não inspiram ter a força ou a qualidade, suficientes para garantir o desejado equilíbrio.

No caso abordado, como em tantos outros, a desvantagem deriva da crescente exclusão, e esta resulta de uma combinação da indisponibilidade progressiva de recursos pessoais, com uma oferta de contextos inférteis. Escassez de recursos essa, causa e consequência do carácter crónico da exclusão e repetido da desilusão. Impotência aprendida que limita os seus movimentos e instaura conflitos internos e vacilos quanto ao futuro, que vão, embora timidamente, ganhando terreno.

Caso K – FILIPA [entrevista 13]

Natural de Matosinhos, no distrito do Porto, onde partilha habitação com o namorado, a Filipa acabou de completar 30 anos. O companheiro é médico na mesma cidade e está a terminar a especialidade, mas brevemente conta ser deslocado, de forma permanente para Faro. Muito para aceder à vontade dos pais a Filipa passa o secundário a batalhar pela conquista de um lugar em medicina. Após algumas tentativas, que incluíram Espanha, aos 19 anos fica colocada em dentária. É licenciada em Medicina Dentária desde 2010 por uma instituição privada do distrito, onde ingressou no ano de 2002. À data da conclusão já teria consciência da saturação regional na sua área e, com o incentivo de amigos, colegas de profissão, acaba por se aventurar numa ida para Faro onde as oportunidades seriam mais vastas. Trabalhou os primeiros seis meses a tempo inteiro numa clínica, menos de dois meses após finalizar os estudos. Insatisfeita com atrasos no pagamento dos ordenados, aceita uma oferta «irrecusável» no sector público, a exercer serviço numa junta de freguesia. Parte do atractivo dessa oferta estava na percepção de estabilidade do posto de trabalho, bem como no grau de autonomia e de responsabilidade esperados. Permaneceu em colaboração com a junta durante os dois anos e meio que se seguiram, completando o horário parcial com prestações de serviços em clínicas privadas (de forma intermitente devido, mais uma vez, a incumprimentos com a remuneração). Surpreendentemente o posto sofre extinção, imediatamente após uma renovação das instalações e um reforço da equipa que, em retrospectiva, lhe pareceram pouco lógicas, e que não deixavam prever o sucedido. Isto acontece a partir de meados de 2012, numa altura em que as valências de saúde foram eliminadas ao nível das freguesias, como consequência de políticas nacionais e indiferenciadas de contenção.

Na sua vida, por essa altura, sofreu uma sucessão de acontecimentos negativos coincidentes com a perda do emprego que, apesar de fortuitos, se exponenciaram mutuamente, contribuindo para a drenagem dos recursos disponíveis para fazer face à adversidade.

Em virtude da precariedade do seu contrato de trabalhadora independente não teve direito a aceder a protecções do estado. Sem o subsídio e sem poupanças voltou à total dependência dos pais, e mais tarde do namorado, ambos gozando de um conforto financeiro que lhe foi vital, na face das despesas de saúde.

A doença ditou um afastamento ao mercado de trabalho forçosamente mais longo do que o desejável, pelo que o investimento num regime de procura activa só se deu cerca de seis meses volvidos, após um compreensível interregno. Em Junho consegue um estágio profissional, com deslocações envolvidas, mas também esse teve um desfecho abrupto em consequência de conflitos com a entidade patronal, culminando numa queixa (fundada) para com o contratador por exploração e desrespeito. O despedimento foi um choque, totalmente imprevisto, e o estágio despoletou indignação, frustração e alguma raiva. Face à qualidade reduzida das ofertas que se seguiram, e uma vez que não possuía disponibilidade financeira para concorrer a um mestrado na sua área, (no qual acredita, não teria um retorno que justificasse o esforço do investimento), optou por apostar num outro que congrega as áreas da saúde e da educação. Este permitir-lhe-á diversificar o currículo, ajudando-a a organizar uma «opção B na vida», e é por isso encarado como uma ferramenta de reforço do potencial de empregabilidade. Os pais não apoiam esta escolha, considerando-a uma distração e um «capricho» pelo qual, diz, demonstrarem total desinteresse. Ao mesmo tempo, colabora pontualmente na empresa de táxis fundada por eles e gerida pelo irmão, em regime de economia familiar. Esta relação de trabalho está a revelar-se prejudicial e aversa à saúde da relação familiar. Após o mestrado, que fará a ponte entre a saúde e a educação, o plano é concorrer a uma bolsa de doutoramento e tentar seguir a via do ensino universitário. Será, em parte, graças à psicóloga que a tem acompanhado que se tem mantido assertiva e firme neste seu plano, e relativamente confiante na sua estratégia. Com o seu auxílio esforça-se por ser activa na procura de soluções para si. O recurso a ajuda externa de um profissional de saúde mental foi da sua iniciativa. Decidiu requisitar apoio, como explica, em resposta ao carácter cumulativo das contrariedades que viveu e como compensação para o suporte que não encontrou na sua própria rede.

Tem o futuro pré-traçado até 2016, altura em que prevê regressar ao Algarve e estabelecer-se com o namorado, organizando-se no presente em função disso. Entretanto evita criar vínculos laborais no Porto, em detrimento de um futuro que ainda não chegou. Algumas opções são desperdiçadas e outras nem consideradas, limitando ainda mais a distribuição de oportunidades válidas. Consequentemente o fluxo da sua vida permanece suspenso por cada vez mais tempo. [Uma das suas grandes vulnerabilidades consiste precisamente na identificação da sua situação pessoal como uma de *impasse* a qual, por isso, não considera propícia a decisões que muito relevantes que lhe pareçam decisivas ou definitivas. Esta atitude promove a *inércia* e a *inacção*, inimigas da mudança produtiva e do sentimento de utilidade pessoal e social.]

A falta de compreensão e de suporte familiar é fonte de frustração. A família não parece entender a sua necessidade psicoemocional de ter uma fonte de objectivos e propósito alternativa, para cuja compensação mais eficaz encontra, temporariamente, no mestrado. Completar um mestrado corresponde a uma ambição preexistente muito desejada. Surge como uma ocupação que exige forte empenho e compromisso, um justificativo para reiterar a demarcação do negócio familiar, ao qual não se pretende dedicar e, ao mesmo tempo, como um escape para uma realidade sua, não partilhada, independente.

O retrocesso na transição, para uma fase de tarefas já completadas criou um vazio identitário de indefinição, com falta de espaços onde pudesse reproduzir

continuamente uma identidade coerente, positiva e partilhada, associada ao desempenho de papéis que considere mais ajustados. Ao mesmo tempo, rejeita identificar-se com a classificação uniformizadora de “desempregada”, preferindo, em situações sociais, definir-se pela sua identidade prévia associada à profissão. Para a Filipa, a sociedade imputa ao trabalho a capacidade de conferir valor pessoal e validação social: um trabalhador é um cidadão válido, um desempregado é um incómodo, um “peso-morto”. Ela própria adere, de certo modo, a esta percepção, numa demonstração da sua centralidade, tendo dificuldade em encontrar uma forma equilibrada de se reposicionar na comunidade e na sociedade enquanto desempregada. O mestrado tem tido, a este respeito, um impacto crucial na readaptação. Devolveu-lhe uma meta correspondente às suas ambições e concedeu-lhe o tal espaço de reprodução identitária em falta, reabilitando os sentidos de utilidade e de pertença social, de possuir objectivos válidos e de propósito na vida. Um «meio para atingir o fim», fim esse que consiste também, simbolicamente, não só em objectivos específicos, mas na recuperação de todo um projecto de vida. Uma vida que retoma o seu curso, ainda que não tão normativo quanto o que ela programara.

Parece, no entanto, exercer um controlo excessivo sobre o presente na tentativa de garantir o desenrolar bem-sucedido do futuro, em moldes previsíveis. Mas a experiência demonstra que isso só é possível em certa medida e num espectro relativamente limitado. Demonstra uma tendência à sobre-racionalização, que bloqueia a sua espontaneidade, talvez uma tendência da personalidade endurecida por experiências laborais (e de interação humana) negativas. No final, continua a sentir-se de tal forma impotente e encurralada que, alguns desafios lhe parecem inevitavelmente obstáculos intransponíveis. Admite pânico perante tal percepção de impotência instalada e agravada por essas mesmas tendências pessimistas, de resistência à mudança e/ou de ruminação do passado.

Mas a sua maior desvantagem reside, talvez, no facto de ter ficado vulnerável em múltiplos aspectos quase simultaneamente. Uma sucessão de contrariedades muito próximas no tempo foi “ceifando” os seus recursos, quer pessoais, quer externos. Perde o emprego, em circunstâncias financeiras pouco confortáveis, sem elegibilidade para subsídio. Imediatamente antes teria utilizado parte das suas parcas poupanças ao procurar instalar-se num apartamento mais compatível com o seu nível económico, vendo-se forçada a cumprir com obrigações legais do contrato de arrendamento, assim como do de trabalho. Muito pouco tempo depois, recaiu de uma condição oncológica que já tinha combatido em criança que acaba de esgotar as poupanças. Torna-se forçoso um regresso mais rápido ao norte, a casa dos pais – um retrocesso nas suas conquistas – perdendo assim o que restava da sua autonomia e independência. Ao mesmo tempo colocando à prova a sua resistência psicoemocional, pressionada por várias fontes de tensão e stress. Vai, gradualmente, perdendo o apoio dos pais e do companheiro que, talvez em função da personalidade e atitudes que já lhe conheciam, tenham cedido a julgamentos desfavoráveis relativos ao plano alternativo e às estratégias de superação que a Filipa definiu para si como os mais apropriados para enfrentar esta fase, e capazes de lhe devolver o seu bem-estar. Assim, acabam por lhe conceder apoio financeiro, mas nos seus próprios termos ou sujeito ao escrutínio, um tanto rebaixador, do que consideram razoável. Não tem a aprovação do companheiro ou dos pais relativamente ao mestrado nem à procura de apoio psicológico. A *família* vive momentos de frustração e faz “cobranças” indevidas em

troca de garantias de segurança. Contributos definitivos para o agravamento da percepção de um suporte empobrecido. Os amigos, que acusa de demonstrarem pouca empatia e de a pressionarem com expectativas de compromisso social às quais, no momento, não pode corresponder, vão minando o que resta da sua rede, e as suas tentativas de ajustamento. Também têm falhado relativamente às expectativas por ela criadas dos mesmos se constituírem como recursos de *networking*. Segundo a Filipa, um número muito restrito demonstra apoio e compreensão; a grande *maioria* responde com indiferença e egocentrismo. A indisponibilidade e carência de autonomia financeira impede que acompanhe o nível de vida dos pares, induzindo «conflitos interiores» na tentativa de evitar sentir-se excluída e/ou estigmatizada pela sua própria envolvente. À sociedade em geral atribui falta de sensibilidade. A Filipa é, aliás, bastante enfática a este respeito. Expõe um conjunto de representações estigmatizadas que a envolvente social faz do fenómeno, e propícias a juízos e comparações estigmatizantes, que a incomodam. Sinaliza também diferenças na atitude social perante o indivíduo desempregado, consoante o género, menos favoráveis ao feminino. Identifica a pressão social como um factor de *stress* e tensão adicional, conducente ao evitamento social. No global, a percepção de suporte é demasiado reduzida e o apoio insuficiente. O processo de procura activa terá chegado a ser humilhante, e é considerado significativo na destruição da auto-estima, agravando a desmotivação e demovendo da insistência na própria procura. O sentido de competência tem podido manter-se, no entanto, positivo, embora vulnerável a inseguranças criadas pelo receio da desactualização e da perda da destreza manual (aspecto significativo na sua área profissional).

No caso da Filipa, esta simultaneidade de eventos de vida adversos, resultou propícia a uma *visão circular* que, tendencialmente, os interliga e até, indissocia, e que por isso se tornou tão determinante. Tudo isto culminou numa dolorosa percepção de, abruptamente, e sem pré-aviso, ficar sem nada, numa generalidade de áreas da vida, prioritárias. A frustração, o desapontamento e a revolta, são as emoções de destaque, que vão ressurgindo ao longo de toda a narrativa.

Encontra-se numa situação de dependência aos pais e ao namorado, que desencadeia a percepção de importantes restrições à agência pessoal, num ataque à sua autoestima e confiança. Para além disso, diz instalar-se uma «relação de poder» com ambos, em virtude da sua fragilidade, em que a concessão de suporte financeiro vem com a contrapartida de cedência da autonomia individual. Ocorre deterioração das dinâmicas de conjugalidade em consequência do sistema de dependência em que é gerida. Detecta uma atitude «subliminar» injusta de controlo e de reprovação, da qual se ressent, com consequências indirectas na aceitação de si. Gera-se, paradoxalmente, um sentimento de dívida, fonte de tensão e de anulação pessoal e, logo, da capacidade auto-afirmativa. As suas actividades diárias terminam frequentemente subjugadas às necessidades dos outros de quem depende. A identidade pessoal imiscui-se nesta de servidão perdendo autodeterminação. No seu caso diz ter definido, logo de início, alguns limites importantes a esse respeito, no contexto da vida conjugal. Tem «pavor» do risco e do fracasso, já que não responde perante si, mas perante os que a sustentam. Mais uma das consequências nefastas da dependência, desta vez com implicações na empregabilidade. Também as dinâmicas familiares dificultam tomadas de posição autónomas e, por receio de conflitos e «recriminações» não arrisca explorar percursos com desfecho incerto. Segue dividida

entre o desejo de independência e o de afirmação, sentindo necessidade de provar algo, não apenas a si própria.

A perda do estatuto e as alterações na participação social estão associadas a sentimentos de desqualificação e destituição sociais. A Filipa vive muito intensamente, com repugnância e frustração, uma espécie de complexo de identidade social relacionado com a questão do estatuto e do parecer social, do mérito e da cunha; da luta pela mobilidade ascendente em contraste com as oportunidades de berço; revê-se nestas injustiças sociais, não por uma ética altruísta da questão, mas pelas implicações profissionais directas que ela tem para si. A medicina acaba por ser uma área que talvez se preste um pouco mais à percepção destes fenómenos. É facto que tentar singrar na área se lhe tem afigurado um processo ingrato, cheio de obstáculos e injustiças que vai minando a sua postura perante o mercado e a organização social em geral.

Evidencia, igualmente, alguma falta de humildade e sobrevalorização do grau de competência, numa recorrente demonstração de uma certa arrogância profissional. Demonstra, no geral, uma postura social e profissional desfavorável à mudança e à adaptabilidade, apoiada num conjunto de crenças pessoais que alimentam valores algo “tacanhos”.

Neste momento, o mestrado, é a sua «vida». Esta é uma postura que também conhece consequências ambivalentes, materializando-se, ao mesmo tempo, em fragilidade e vantagem: encontra no mestrado compensação eficaz, ainda que temporária, para a recuperação de objectivos, esperança e propósito na vida, contudo, é o seu único investimento e deposita muito de si nesta tentativa. Ainda no campo dos mecanismos de ajustamento, recorre a uma argumentação claramente desresponsabilizadora, de apontar o dedo e atribuição de culpas a uma variedade de elementos externos: o estado, as políticas para o ensino superior, a perversidade do mercado, a mentalidade nacional, a atitude demissionária de pais e colegas, etc., expiando responsabilidades e assim suavizando o sentimento de impotência, mas, alimentando o de indignação. A seu ver, há um quase total determinismo para a adversidade que tem sofrido, influência maioritária da alteração radical da «conjuntura social do país». O ambiente socioeconómico instável e debilitado, de progressiva destituição, bem como o clima político de «manipulação» e crítica destrutiva, parecem ter forte ressonância no seu estado de ânimo, intensificando interpretações negativas e golpeando a estima pessoal. Uma declaração de impotência e uma atitude demissionária combinadas aumentam, sem dúvida, a probabilidade de imobilismo e de cristalização da passividade, num locus de controlo que se revela defensivamente externalizado.

Actualmente, o seu maior receio é o afastamento definitivo à área de estudos original (sendo forçada a dar a perda como irreversível). Tem enorme dificuldade em integrar algumas mudanças para o presente, no passado e, considera que o factor tempo se tem revelado decisivo na atitude com que actualmente encara o futuro. Sente-se paralisada pelo medo de que a sua situação se instale como definitiva, cristalizando consigo as *dependências* que sofre. A longa duração deste período vem prolongando e aprofundando as mesmas, e o carácter de não previsibilidade da sua transposição eleva o mal-estar a níveis de pânico, quando projecta num presente incerto, um futuro inseguro e sem resolução, sem estabilidade e sem conforto, e que

não reflecte a aposta pessoal no crescimento, nem os esforços de progressão e de mobilidade.

Os seus recursos protectores são, no geral, escassos, sendo que o mais evidente é, de facto, o mestrado. O acompanhamento profissional parece jogar um papel nitidamente relevante. A Filipa aplica-se na estruturação e ocupação quotidianas, que gere com rigor, recorrendo até a uma agenda. Tudo parte de um esforço de mudança produtiva que começa a dar frutos, e de um trabalho de reconstrução de forças e de qualidades esquecidas, mas essenciais.

Ao longo destes doze meses a filipa identifica, ela própria, uma sequência de fases diferenciadas. Uma fase inicial, coincidente com o declínio do estado de saúde e agravada pelo mesmo, mas tendo como causa o despedimento e o seu contexto. Essa teve a duração de «umas semanas largas», e ter-se-á caracterizado por um estado identificado como “quase” depressivo e de apatia. Uma fase intermédia de desilusão e revolta, (não sendo possível perceber o seu posicionamento cronológico exacto), sendo que se trata de sentimentos ainda presente de forma um pouco mais que residual, agora e ao longo de uma narrativa que se foi fazendo em retrospectiva. Com a introdução de dinâmicas e rotinas auto-impostas, numa tentativa de aumento da proactividade (mudança atitudinal auxiliada pelo apoio psicológico que requisitou, em resposta ao carácter cumulativo das contrariedades que viveu), progride para uma fase que é a actual. Um período de *reforço dos recursos pessoais*, de maior conformismo, elevação do nível de esperança, de esforço consciente de optimismo (melhor regulação emocional), reinterpretção mais positiva da situação adversa (atribuição de novos significados) e adopção de uma postura mais orientada para a reorganização pessoal – «*estou num meio para atingir um fim*» – ainda que de uma aceitação muito passiva (tentada a aguardar por resultados e tempos mais favoráveis). Surgem os primeiros indicadores de restabelecimento do bem-estar psicológico, com a recuperação parcial de objectivos e de motivações renovadas, uma percepção de actividade e de proactividade mais coerente com uma imagem positiva de si, numa lenta retoma das “rédeas” da sua vida, de recuperação da percepção de controlo e de crescimento pessoal. Por vezes não evita, contudo, visitar o passado refugiando-se na nostalgia da independência construída, de aparência inabalável e, mesmo assim, desmoronada. Esta é uma fase algo bipolar, oscilando entre as recordações do passado, onde por vezes se refugia, e a redefinição do futuro. Apesar disso, de passos mais confiantes e resilientes.

Certo é que trabalho é bem-estar, essencialmente porque é sinónimo de independência e autonomia, de estatuto e posição social, e de conforto financeiro. No entanto, não é qualquer trabalho que as proporciona, só um trabalho de qualidade. Ter emprego é «Ter uma vida»! Ajuda a construir a história de vida, dando sustentação à participação social: o curso de vida flui, avança. Desemprego é estagnação e as implicações no bem-estar fazem-se sentir, por exemplo, ao nível da *percepção de integração* e de *contributo social*, com incremento do sentimento de desvalorização individual. O trabalho é para ela o maior comprovativo de valor e fonte de realização. Representa a recuperação de uma via de afirmação pessoal válida, e o fim das dependências. É, ainda, o maior recurso ou a maior “arma” porque, segundo a Filipa, desbloqueia o acesso a tudo o resto, a todas as outras metas significativas e uma fonte insubstituível de satisfação e bem-estar. Por isso se esforça por projectar-se no futuro e fazer uma leitura «a longo prazo», e a esperança vai lentamente ressurgindo. ♦