



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

Tiago Manuel Andrade Menezes

**UM OLHAR SOBRE O TRABALHO DIGNO EM JOVENS
ADULTOS EM PORTUGAL**

**Dissertação no âmbito do Mestrado em Psicologia da Educação,
Desenvolvimento e Aconselhamento orientada pelo Professor Doutor
Joaquim Armando Gomes Alves Ferreira**

Setembro de 2019

Índice	
Agradecimentos	3
Introdução	4
O Jovem Adulto e o Mercado de Trabalho	5
Europa e Portugal no trabalho	5
Psychology of Working Theory	7
Metodologia	8
Objetivos de investigação	8
Questões de investigação	8
Participantes	9
Procedimentos	9
Resultados	11
E1 – Orgulho e algum descontentamento	11
E2 – A compreensão é apenas outra questão	13
E3 – Uma aposta no futuro	15
E4 – Aprendizagem contínua, ponderação constante	16
E5 – Cautelosamente seguindo em frente	18
E6 – Indecisão resulta em ambição	20
Discussão e conclusão	23
Anexos	27
Entrevista 1	27
Entrevista 2	30
Entrevista 3	33
Entrevista 4	38
Entrevista 5	42
Entrevista 6	46

Agradecimentos

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer à minha família que continuou a acreditar em mim, Pai e Mãe, um obrigado pela oportunidade de crescer e exceder os meus limites.

Em segundo lugar, gostaria de agradecer ao Professor Doutor Joaquim Armando Gomes Alves Ferreira pela disponibilidade, a amabilidade e todo o conhecimento partilhado, seria impossível concluir este projeto sem a sua colaboração.

Em seguida, gostaria de agradecer a todas as pessoas que participaram nas entrevistas e que partilharam as suas histórias.

Por último, também gostaria de agradecer a todas as pessoas que fizeram parte do meu percurso académico, em especial, à Inês pela disponibilidade incondicional e todo o apoio, ao Mário pela sabedoria, ao André pelas sessões de relaxamento, ao Valério e ao Pires pela companhia e aventuras.

Introdução

O termo jovem adulto surge da necessidade de caracterizar o período no qual a pessoa já deixou de ser um adolescente, necessitando ainda de explorar as possibilidades que a vida lhe oferece ao mesmo tempo que ganha mais independência dos progenitores.

Uma transição na vida de uma pessoa, é uma altura de experimentação, habituação e conflito, mas como é que a transição do ensino superior se liga com a entrada no mercado de trabalho? De que forma é percebido o trabalho, para alguém que concluiu um curso do ensino superior? Para compreender melhor as perguntas colocadas, é necessário perceber como é que os jovens adultos concebem alguns conceitos relacionados com o trabalho, nomeadamente o trabalho digno e a vida digna.

O valor que esta investigação traz é de difícil descrição, mas com potencial elevado, uma vez que em Portugal existe pouca literatura sobre trabalho digno e vida digna. Devido ao facto de esta investigação se basear nas conceções teóricas preconizadas pelo Psychology of Working Framework (Blustein, 2006) e pela Psychology of Working Theory (Duffy, Blustein, Diemer, & Autin, 2016) será possível fazer comparações entre a sociedade norte-americana e a portuguesa, assim como explorar diferentes componentes que não terão sido consideradas na teoria com o propósito de simplificar, precisar e generalizar o modelo.

Assim sendo esta investigação tem também como propósito perceber quais os mecanismos que originam o trabalho digno, e compreender ainda que implicações tem o trabalho digno em relação à satisfação de necessidades, à realização pessoal no trabalho e o bem-estar, tudo isto na cultura Portuguesa. Procuramos encontrar uma narrativa que nos forneça uma visão geral de como são os caminhos percorridos por jovens adultos após

a conclusão do ensino superior. Como se relaciona a escolarização com a qualidade de vida? De que forma percebem as características necessárias para um trabalho digno?

O Jovem Adulto e o Mercado de Trabalho

Podemos falar sobre as questões identitárias, desenvolvidas por Erikson, e que nos permite ter a noção do processo de mudança na vida de um jovem que se torna adulto. Erikson (1959; 1963; 1968) indica existirem dois caminhos a percorrer na procura da identidade, um caminho saudável através do desenvolvimento ponderado e claro caracterizado por "quem sou eu e qual é o meu papel no mundo que me rodeia" e um caminho nocivo que se caracteriza pela incapacidade de formar uma identidade estável e segura denominado de conflito de identidade. A formação da identidade para Erikson envolve uma reflexão sobre quais são as habilidades, os traços de personalidade, os interesses que uma pessoa possui, procurar entre todas as escolhas disponíveis na cultura, experimentar várias opções e acordar compromissos. O estabelecimento da identidade durante a adolescência é importante para garantir as bases necessárias para os compromissos durante a vida adulta, assim como o alicerce para as futuras etapas desenvolvimentais.

Também Arnett (2012) afirma que a característica mais distinta que da adultez emergente é a idade de exploração identitária, um momento na vida na qual a pessoa explora as várias possibilidades que tem ao seu dispor como as relações pessoais e o trabalho. Explorar estas possibilidades permitem aos adultos emergentes definir quem são, quais os limites das suas capacidades, quais as suas crenças e valores e como se integram na sociedade (Arnett, 2012; Ferreira & Jorge, 2008).

A entrada no mercado de trabalho é vista frequentemente como frustrante e stressante, especialmente para adultos emergentes que não têm qualificações superiores (Côté, 2000, 2002). Por outro lado é também importante destacar que os que optam por uma instrução superior têm expectativas elevadas acerca do que o futuro trabalho lhes poderá oferecer, como uma boa remuneração e um trabalho com que a pessoa se identifique, tornando-se assim uma tarefa difícil de se realizar sem ser necessário sacrificar outros sonhos e desejos.

Europa e Portugal no trabalho

Segundo a CEDEFOP (2012), devido ao rápido progresso tecnológico aliado à demora na adaptação na área da educação e do processo de formação, cria-se uma divergência entre capacidades da pessoa e as capacidades exigidas para cumprir

determinada função. Um dos resultados dessa divergência é a Sobrieducação, e estudos da CEDEFOP (2010) indicam que os sujeitos sobrieducados trabalham abaixo do seu potencial, têm valores mais baixos em termos de satisfação no trabalho e apresentam uma maior rotatividade de empregos, quando comparados a sujeitos com empregos compatíveis com a sua instrução. Existe ainda, segundo Belfield (2010), efeitos negativos para com os colegas de trabalho como a desmotivação da moral ou a influência sobre as normas do trabalho.

A situação em Portugal poderá vir a ser uma das piores da Europa no que diz respeito às ofertas de emprego qualificado. Sendo que dados da CEDEFOP (2018) numa previsão para Portugal de 2016-30, indicia que o número de postos de emprego qualificado situará nos 28% ainda que a média europeia se situe nos 43%, o trabalho com qualificações médias em Portugal ficará nos 34%, menos 12% do que a média europeia, por fim o emprego com qualificação baixa será de 38% o valor mais elevado entre os estados membros da Europa, que tem um valor contrastante de 11%.

As condições de trabalho atualmente disponíveis na sociedade portuguesa são uma consequência da crise económica global que se abateu sobre a União Europeia, resultou assim um crescimento dos empregos tipo part-time, empregos por conta própria e trabalhos temporários.

Os trabalhos temporários e os part-time tornaram-se evidentes antes da crise económica, mas proliferaram assim que existiram sinais de melhoria, passando de uma taxa de crescimento de 10% em 2007 para 20% em 2016 (OECD, 2017).

No entanto os tipos de emprego temporário e part-time, especialmente o trabalho temporário tende a ser associado a uma baixa qualidade do trabalho, devido a salários baixos, maior instabilidade no mercado de trabalho e maior tensão no trabalho. As consequências traduzem-se numa exposição ao risco da saúde física no trabalho e intimidação no local, existindo uma menor autonomia e poucas oportunidades de receber apoio por parte dos colegas (OECD, 2014).

Secretário de Estado do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, Miguel Cabrita, indica que a classe média e o sector público estão conectados, e que nos últimos anos inúmeros fatores como acordos de reformas antecipadas, cortes salariais, congelamento de carreiras, entre outros, contribuíram para tornar a situação de desigualdade ainda mais evidente. Algumas resoluções apontadas pelo Secretário de Estado podem ter início numa proposta geral de estratégia anti pobreza, no aumento do salário mínimo nacional através de políticas macroeconómicas e sectoriais, e terminando com trabalhos de boa qualidade ao restringir o uso de contratos temporários e regular o emprego por conta própria e outras formas de emprego. (Vaughan-Whitehead, D., 2016)

Uma ideia apresentada ainda pelo Secretário de Estado, propõe um diálogo social que suporte o desenvolvimento de políticas de rendimento tendo por base uma perspetiva de trabalho decente. Defendendo que o governo pode e deve agir, de forma a estimular a

negociação coletiva entre os parceiros sociais e criar as condições para a existência de negociações mais apelativas tanto para sindicatos como companhias. (Vaughan-Whitehead, 2016)

Psychology of Working Theory

A Psychology of Working Theory (PWT) é uma teoria que tem como sua elaboração, a psicologia vocacional, a psicologia multicultural, a interseccionalidade e a sociologia do trabalho. O objetivo da teoria é incluir todo o tipo de trabalhadores para capturar as variáveis contextuais e psicológicas, uma vez que têm um impacto na capacidade de assegurar um trabalho digno, de satisfação de necessidades, e experienciar uma sensação de realização pessoal e bem-estar (Duffy, Blustein, Diemer, & Autin, 2016).

A criação da PWT resulta na conceção de 5 componentes base, sendo elas: a possibilidade de escolha de um trabalho seguro; usufruir de tempo para lazer e descanso; a complementaridade entre os valores familiares e sociais do trabalhador com o empregador; a remuneração adequada; e o acesso adequado a cuidados de saúde. Estas componentes em conjunto aumentam a probabilidade de satisfazer 3 necessidades básicas da sobrevivência humana, as que dizem respeito à saciação fisiológica e segurança, as conexões sociais e as de autodeterminação.

De uma forma complementar foi elaborado um instrumento com o objetivo de medir eficientemente o trabalho digno, através de resultados que deem validade e confiança às 5 categorias emergentes, denominado de Decent Work Scale (DWS). A escala demonstra que cada categoria é única e que pode ser utilizada para entender a perceção geral do trabalho digno, assim como identificar qual o contributo das subcomponentes para essa mesma perceção (Duffy, et al., 2017, Ferreira et al., 2019).

A insurgência desta teoria deriva da necessidade de encontrar respostas adequadas às situações que recorrentemente aparecem no seio laboral, para isso procura reconhecer como reduzir limitações no acesso ao trabalho. Reforçar os recursos psicológicos que aumentam o acesso a um trabalho digno, e subsequentemente aumentar o bem-estar e a realização no trabalho, assim como perceber as alterações pelas mudanças rápidas no mercado laboral, que resultam em dificuldades nas escolhas de ocupação afetando uma crescente parte dos trabalhadores em todo o mundo.

O trabalho é um aspeto essencial segundo a Psychology of Working Theory, que contribuí não só para a realização no trabalho, como também para o bem-estar geral ao satisfazer as necessidades humanas de poder económico, socialização e de autodeterminação. Incluído nas considerações da teoria estão também os desafios com os quais as pessoas são confrontadas aquando da procura de um trabalho digno. Alguns desafios de perspetiva individual são também considerados pela PWT, exemplos disso são os que têm origem em mudanças no panorama laboral e nas pessoas que são

discriminadas tanto social como economicamente, como resultado têm menos opções de escolha de trabalho (Kenny, Blustein, Liang, Klein, & Etchie 2018).

Os fatores de nível macro ajudam a explicar o porquê dos indivíduos que são alvo de constrangimentos económicos e/ou sociais (através da marginalização) têm uma menor probabilidade de, terem uma escolha na decisão da carreira, ter desenvolvido uma adaptabilidade de carreira, e de terem acesso a um trabalho digno e a uma vida digna. A *PWT* descreve que estudantes que foram expostos a fatores contextuais árduos, vêm as suas oportunidades limitadas derivado a fatores externos como a discriminação, o declínio de trabalho disponível e constrangimentos económicos (Kenny et al., 2018).

A componente psicológica é também uma variável que influencia o caminho que o individuo precisa de percorrer até alcançar um trabalho decente e realização no trabalho. São assim destacados fatores como uma personalidade proactiva (Turban, Moake, Wu, & Cheng, 2017), uma consciência crítica (Diemer, Rapa, Park, & Perry, 2017), e suporte social, podem reduzir o impacto negativo que os fatores de nível macro e os fatores sociais poderão ter na sua vida (Kenny et al., 2018).

Em Portugal os estudos sobre o trabalho digno são ainda relativamente escassos, tendo como exemplo a adaptação da *DWS* à população portuguesa (Ferreira, et al., 2018), a presente investigação pretende introduzir novos elementos para a sua compreensão em jovens adultos com formação superior.

Metodologia

Objetivos de investigação

Este trabalho pretende investigar algumas áreas que a *PWT* deixa em aberto devido à especificidade da amostra que constitui o núcleo da teoria, assim propusemos a explorar, numa amostra da população portuguesa os temas que surgiriam quando os sujeitos fossem questionados a cerca do trabalho digno e da vida digna. Existem cinco temas de relevo que aparecem descritas na teoria, a essas esperamos encontrar um outro conjunto complementar que não tenha surgido na teoria original, seja esse facto devido a uma questão cultural e/ou social. Nesse sentido também será necessário compreender as dimensões do trabalho digno numa amostra com adultos emergentes com instrução superior, compreender o que é o trabalho digno para a população e ainda analisar a perceção da amostra sobre a vida digna.

Questões de investigação

Para compreender as características dos sujeitos e os valores das suas respostas é necessário responder a duas questões fundamentais:

1. Quais são os atributos ou propriedades necessárias para tornar a vida, de um indivíduo, digna?
2. As condições disponíveis ao sujeito, resultante das consequências do seu trabalho, traduzem-se numa aproximação a uma vida boa?

Participantes

Neste estudo contamos com a participação de 6 sujeitos, 4 do género masculino e 2 do género feminino. Na altura da entrevista a idade do participante mais jovem era de 23 anos e do participante mais velho 26, com uma média de idades de 24,83. As profissões dos sujeitos são diversas sendo que alguns exemplos são advocacia, empregado de mesa e engenharia, todos têm uma instrução superior, apenas dois dos sujeitos não detinham uma instrução para além de licenciatura.

Procedimentos

Para iniciar a investigação foi necessário contar com a autorização dos participantes, seja de acordo a um contrato verbal ou dando a autorização por escrito assinando a declaração de participação, também denominado de consentimento informado. Caso não existisse a aceitação a entrevista não poderia ser realizada dado os conteúdos de carácter pessoal. Os participantes foram ainda informados da possibilidade de desistirem em qualquer ponto da entrevista e também informados sobre a duração média e como seria procedida a recolha do conteúdo.

A ética numa investigação é uma peça fundamental para a sua elaboração, uma vez que sem uma base sólida, entende-se que a base seja a preservação da informação fornecida, será considerada uma falha grave no seu decorrer. Como tal alguns passos foram dados de forma a poder utilizar a informação confidenciada pelos integrantes do estudo sem em algum ponto revelar as suas identidades. O primeiro passo tomado neste sentido foi o procurar manter o número de cópias da entrevista o mais baixo possível, ou seja, cada entrevista possuiu apenas uma gravação. Tendo ainda assim em consideração que esta prática facilmente se torna numa faca de dois gumes correndo o risco da inutilização da entrevista em caso de um acontecimento inesperado com o ficheiro, o seu benefício ultrapassa o risco.

O passo seguinte prendeu-se com a transcrição das entrevistas originais com a finalidade de em seguida destruir os ficheiros que continham a totalidade da entrevista. Assim apenas a codificação dos dados passou a ter um registo permanente.

Utilizar uma entrevista para recolher informação, que de outra forma estaria a ser ignorada ou negligenciada, é imergir na história pessoal do sujeito e na sua visão sobre si mesmo. De forma a obter dados comparáveis existiu a necessidade de basear a entrevista num guião com perguntas específicas ao tema, orientada de forma a que existisse algum grau de liberdade e adaptabilidade na obtenção de informação.

No sentido de recolher dados foi reunida uma amostra com sujeitos que necessitavam de cumprir três características: (a) possuir uma instrução superior, (b) ter terminado os estudos até a um máximo de 3 anos, e (c) estar empregado¹. Os participantes foram entrevistados com o intuito de obter as suas crenças e respostas a cerca do trabalho digno, como tal o foco da entrevista foi a explicação em si às perguntas efetuadas.

As entrevistas foram realizadas segundo duas tipologias, a primeira sendo a comparência presencial, e a segunda sendo através de chamada com recurso à internet. O contacto presencial foi privilegiado e efetuado sempre que possível, contudo devido à especificidade da amostra nem sempre foi possível haver o contacto físico.

Tanto nas entrevistas presenciais como as de recurso à internet, o processo foi o mesmo, começando por dar o consentimento informado, ser concedida a autorização da gravação e responder a qualquer dúvida que pudesse surgir nos momentos antes da entrevista. As entrevistas contemplaram a mesma estrutura, duas perguntas iniciais sobre a experiência e as decisões feitas pelo sujeito, três perguntas sobre o impacto e contributo do trabalho na vida, três questões tendo por base uma definição de trabalho digno, duas questões tendo por base uma definição de vida digna e uma última consideração sobre o trabalho digno.

A estratégia utilizada para a interpretação das entrevistas foi a de estudo de caso, permitindo assim ter uma perceção mais detalhada, aprofundada e pessoal sobre cada caso analisado, também as condições contextuais foram tomadas em consideração na análise dos conteúdos.

Os pontos positivos da utilização da entrevista são o aprofundamento dos conteúdos de estudo, permitindo ao sujeito expressar as suas opiniões e os seus sentimentos, e ainda a possibilidade de a efetuar num local acessível. Como oposição a entrevista é uma ferramenta que dificulta tanto o processo de recolha de informação como a sua análise sendo necessário uma maior alocação de tempo. Será de destacar que os sujeitos podem não se conseguir expressar na sua plenitude devido ao carácter verbal da interação e da multiplicidade de resposta.

Em relação ao material auditivo, originado pela gravação da entrevista, os pontos positivos são, a capacidade de gravar a entrevista na íntegra dando acesso a todos os detalhes descritos, e reduz a probabilidade de erros. Em contrapartida o material auditivo só capta a voz e não a totalidade dos estímulos produzidos pelo sujeito, e em caso de falência do dispositivo a entrevista pode ser comprometida.

Resultados

Serão apresentadas em seguida algumas características de cada participante, analisando as suas respostas e identificando as categorias que surgem em cada entrevista. Para esse efeito são usadas citações de cada caso, de forma a justificar a análise avançada. Após a descrição dos casos encontra-se uma tabela contemplando todas as categorias recolhidas na entrevista, onde se pode ver a frequência e a unidade de registo correspondente.

E1 – Orgulho e algum descontentamento.

O sujeito que se apresenta na entrevista revela, durante a elaboração da mesma, uma vontade grande e uma paixão na prestação de serviços à comunidade. É possível perceber isso pelas vezes que salienta a necessidade de haver uma boa interação entre o profissional e o utente. «A maior parte das vezes as pessoas não querem comprar algo, mas sim ter alguém que as ouça e só isso já faz metade do trabalho.» Um outro exemplo ilustrativo desta paixão é visível quando descreve o ponto positivo do seu trabalho como sendo “a primeira linha de ajuda às pessoas” e que por esse motivo sente que o seu trabalho é valorizado, talvez assim alimentando a sua paixão pela profissão.

Se por um lado demonstra todo este afeto em conseguir sentir-se útil para a comunidade, por outro salienta de forma descontente o quão negligenciada sente que a sua profissão foi e é tratada. Um exemplo que ilustra bem esta ideia vincada surge na descrição do ponto negativo do seu trabalho “infelizmente (...) a situação da minha classe profissional degradou-se (...) e muitas vezes não nos veem como os profissionais de saúde que deveríamos ser (...) algumas vezes sermos insultados ao balcão pelas pessoas não perceberem determinadas coisas.”.

Existe uma dualidade no decorrer da sua profissão, conseguir sentir-se recompensado pelo seu serviço “...o poder sentir ser útil para a sociedade, o poder ajudar as pessoas que estão do outro lado, ter algum poder de auxiliar aqueles que me procuram.” e ao mesmo tempo não se sentir valorizado o suficiente pela entidade patronal “o nosso trabalho deveria ser mais recompensado, infelizmente assim não o é porque deixamos.”. Estes argumentos resultam numa maior valorização da categoria *compensação adequada*, uma vez que dentro dos temas emergente desta entrevista este é o que tem uma frequência mais elevada.

Também se destaca a categoria do *desenvolvimento pessoal* que é referido como sendo um motivador para continuar a desempenhar e a melhorar um bom trabalho, sendo que afirma “...se tu queres criar bons funcionários, tu tens que lhes dar boas recompensas.”. As recompensas aqui descritas não são meramente económicas, são acima de tudo derivadas do reconhecimento pelo esforço no exercício da profissão, uma apreciação por parte da chefia traria um conforto diferente e necessário, complementar a um aumento económico. Na tabela 1 apresentamos as categorias, frequência e unidade de registo.

Tabela 1 – Categorias, frequências e unidade de registo para E1

Categorias	Frequência	Unidades de Registo
(b) horas que permita tempo livre e descanso adequado	2	«...o trabalho também não me permitia porque muitas vezes trabalhava 12h por dia e chegava a casa cansado.» «...tanto o poder económico, vida social e familiar, e trabalho têm de estar em equilíbrio.»

Tabela 1 – Categorias, frequências e unidade de registo para E1 (cont.)

Categorias	Frequência	Unidades de Registo
(d) remuneração adequada	3	«...claro que um trabalho digno, precisa de ser dignamente recompensado»; «Tentamos equilibrar as coisas quando chegamos a casa, a nível económico não posso dizer que esteja mal...»; «...o dinheiro é importante facilita-nos muito para termos uma vida digna»
(g) progressão de carreira	2	«As pessoas sentem-se recompensadas pelo esforço que fizeram, vêm reconhecido o seu trabalho.»; «... tem de (...) promover o crescimento dentro do mesmo trabalho.»
(h) realização pessoal	2	«Uma pessoa não pode dizer que tem um trabalho digno se não estiver satisfeita com aquilo que está a fazer.»; «...tem de conceder dignidade ao trabalhador em si...»

E2 – A compreensão é apenas outra questão.

No decorrer da entrevista o sujeito salienta vários pontos dos seus interesses e reflexões, sendo que primeiramente fala sobre a sua vontade de compreender o ser humano e a curiosidade inerente nessa descoberta. «...o interesse que sempre tive pelas pessoas, e a curiosidade (...) como é que as pessoas pensam (...) perceber os mecanismos que estão por detrás disso.» Existe também uma partilha sobre o que valoriza no seu percurso e como isso lhe pode ser útil para o futuro «...um trabalho que não era monótono (...) com o qual tínhamos contactos com vários hotéis da região (...) o desenvolver um melhor atendimento ao público (...) aprende-se a lidar com vários tipos de situações, bem como a nível de línguas desenvolve-se o nosso conhecimento.»

Se por um lado pretende compreender os outros, pelo outro pede compreensão para com a sua situação, em que salienta as condições que acarreta a sua profissão. O sujeito revela-nos ao longo da entrevista que está descontente com a falta de oportunidade de emprego na sua área profissional. «...dentro da área da psicologia começou-me a interessar (...) a área do trabalho, o que me levou a pensar numa alternativa (...) tendo em conta que é uma área cuja oferta é limitada.»

Mais proeminentemente refere a necessidade de ser disponibilizado tempo livre para atividades extralaborais «...[horas] subiam para além do mínimo aceitável, bem como a falta de tempo livre nas minhas folgas...» assim como tempo para um descanso

adequado. Estas considerações resultam numa maior valorização da categoria *tempo livre e descanso adequado*, que é igualado em termos de frequência com a categoria *valores de trabalho que complementem os familiares e sociais*.

A outra categoria que surge recorrentemente é a da *compensação adequada* sendo sempre sugerido que o mínimo aceitável seria o ordenado mínimo, acima de tudo «...um trabalho que pague decentemente...» Na tabela 2 apresentamos as categorias, frequência e unidade de registo.

Tabela 2 – Categorias, frequências e unidade de registo para E2

Categorias	Frequência	Unidades de Registo
(a) condições de trabalho seguras física e interpessoalmente	2	«...que o respeite e que seja um local seguro e que te dá oportunidades de poder exercer as suas funções sem qualquer ameaça ao seu bem-estar.»; «... respeito entre colegas, respeito por parte das chefias...»
(b) horas que permita descanso adequado	3	«...o número de horas de trabalho subia para além do mínimo aceitável, bem como a falta de tempo livre nas minhas folgas...»; «... horários de descanso adequados...»; «...como horários de trabalho que estão de acordo com a lei, folgas necessárias para todos...»
(c) valores organizacionais que complementem os valores pessoais e sociais.	2	«...perceber que era uma área de grande stress e pressão com a qual não me identifico...»; «...que tenha em consideração a saúde e segurança do trabalhador...»;
(d) remuneração adequada	3	«...como é óbvio o dinheiro ao final do mês, esse é o maior benefício...»; «...um trabalho que pague decentemente, que respeite o salário mínimo...»; « Salários justos, uma remuneração de acordo com a função (...) o pagamento dos subsídios e a alimentação.»
(e) acesso adequado a serviços de saúde	1	«...ter acesso à saúde...»
(f) acesso a instrução superior	1	«...acesso à educação...»

E3 – Uma aposta no futuro.

Com a entrevista realizada foi possível perceber as características deste sujeito, é alguém que valoriza o esforço e empenho ao mesmo tempo que procura não estagnar e progredir com a sua vida. É especialmente perceptível pela história de vida «...ajudava a minha mãe antes, mas comecei aos 16 num restaurante...» compreender a origem da sua dedicação. Já a progressão e desenvolvimento pode ser evidenciada na descrição dos pontos positivos do seu trabalho «... estar a fazer aquilo que eu gosto, estar a aprender coisas novas, estar a interiorizar (...) aquilo que eu estudei, e mais importante é estar feliz naquilo que estou a fazer e no trabalho que estou a realizar.»

Salienta-se ainda assim críticas em relação à sua situação económica, apesar do trabalho ser um estágio profissional, o rendimento é insuficiente para a sobrevivência sem ajudas. É visível em «o apoio monetário que não é o suficiente para eu me aguentar (...) é o não haver apoios e estar simplesmente a contar com aquele dinheiro ao fim do mês...» o que se traduz numa insatisfação no geral com o seu emprego.

O essencial para o sujeito, é um trabalho que se foque não só na matriz monetária como também na área do lazer e descanso. Sendo este o pensamento que sobressai, as categorias *compensação adequada* e *horas que permitam descanso e tempo livre* ocupam um lugar presente no seu discurso com uma prevalência notável.

No entanto falta considerar também a categoria *valores organizacionais em complementaridade com valores sociofamiliares*, em que existe uma atitude por parte do sujeito que transmite uma necessidade de existir respeito. Pode ser observado «...se a entidade empregadora não for politicamente correta e não tratar bem o trabalhador, não acredito que o trabalhador esteja satisfeito mesmo estando a ganhar bem e a fazer o que gosta.» que o sujeito salienta o facto de mesmo tendo as condições teoricamente necessárias para ser feliz no local de trabalho, não se sentirá verdadeiramente preenchido se não existir respeito. Na tabela 3 apresentamos as categorias, frequência e unidade de registo.

Tabela 3 – Categorias, frequências e unidade de registo para E3

Categorias	Frequência	Unidades de Registo
(a) condições de trabalho seguras física e interpessoalmente	1	«O que pode levar às vezes a desmoralização se for em excesso...»
(b) horas que permita tempo livre e descanso adequado	2	«...tens de fazer esse trabalho 8 horas por dia, 5 dias por semana (...) e um horário que dê para fazer outras coisas para além do trabalho...»; «...a nível de atividades extras, poderia praticar muito mais desporto, e não pratico também devido a não estar tão bem.»

Tabela 3 – Categorias, frequências e unidade de registo para E3 (cont.)

Categorias	Frequência	Unidades de Registo
(c) valores organizacionais em complementaridade com valores sociofamiliares	3	«...as entidades empregadoras muitas vezes não têm respeito pelos trabalhadores...»; «... a parte mais importante é estar feliz naquilo que estou a fazer e no trabalho que estou a realizar.»; «...na minha área de trabalho eu não vou ter certos dias de férias, certos direitos a nível empregador...»
(d) remuneração adequada	2	«...consegue dar face às suas despesas, de vez em quando ir almoçar e jantar fora e para além disso consiga juntar algum dinheiro...»; «...estar simplesmente a contar com aquele dinheiro ao fim do mês, que não me chega para as minhas despesas »
(e) acesso adequado a serviços de saúde	1	«E coisas que se podiam fazer, consultas e... várias coisas que temos de deixar de lado devido à vertente económica...»
(g) progressão de carreira	1	«...o acesso a uma carreira de uma das elites nacionais...»
(h) realização pessoal	1	«... está feliz no local de trabalho está a fazer aquilo que gosta...»

E4 – Aprendizagem contínua, ponderação constante.

O sujeito nesta entrevista apresenta-se como sendo um estudioso e com uma orientação para a aventura, demonstra essas qualidades assim que declara os motivos do seu percurso «...conseguir trabalhar como intérprete ou tradutor, não só de inglês, espanhol mas também de alemão, foi isso que me motivou a vir para cá, investir no meu futuro e ter uma experiência diferente de viver no estrangeiro...». Para além desse exemplo podemos também dizer que é uma pessoa resiliente, ao residir fora do país e a trabalhar para uma empresa de trabalho temporária «...trabalho para uma empresa de trabalho temporário que todas as semanas me dá vários locais de trabalho onde terei de ir trabalhar durante a semana (...) um grande inconveniente é a minha vida está um pouco delimitada pelos lugares onde vou ser enviado...».

Sem dúvida que o mais marcante para o sujeito é a categoria *condições de trabalho seguras*, em que refere que não são as condições ideais para os seus padrões «...a minha

situação atual não me permite ter uma vida digna a longo prazo, devido à instabilidade (...) cada pessoa deve ter um trabalho adequado à estabilidade emocional de cada um...»

Um outro tema que marca o discurso do sujeito é a *compensação adequada* «...para o trabalho que faço até recebo um rendimento bastante decente tendo em conta que não tenho estudos na área (...) fico sempre um pouco mais preocupado por não receber tanto como queria por ter trabalhado menos horas...» apresentando recorrentemente que é necessário ter uma boa remuneração para viver confortavelmente, inclusive fazendo referência ao trabalho ser num aspeto mais fundamental a troca de tempo por dinheiro. Na tabela 4 apresentamos as categorias, frequência e unidade de registo.

Tabela 4 – Categorias, frequências e unidade de registo para E4

Fatores	Frequência	Unidades de Registo
(a) condições de trabalho seguras física e interpessoalmente	5	«...impacta bastante a rotina e fico sempre um pouco mais preocupado por não receber tanto como queria...»; «...a minha situação atual não me permite ter uma vida digna (...) devido à instabilidade e eu acho que a estabilidade é uma coisa essencial para a minha vida digna...»; «...a minha vida está tão dependente do meu trabalho que tenho de fazer tudo o resto em função do trabalho...»; «... há dias melhores e outros piores mas deve ter alguma estabilidade emocional.»; «...cada pessoa deve ter um trabalho adequado à estabilidade emocional de cada...»
(b) horas que permita tempo livre e descanso adequado	2	«...tempo livre suficiente para dedicar a si mesma...»; «Depois à semanas em que faço 15 horas e outras em que faço 40...»
(d) remuneração adequada	3	«...ter um salário digno que permita a pessoa pagar as suas despesas e ter a sua vida normal e conseguir poupar...»; «Para além de ser um trabalho <i>stressante</i> , não me permitia ter dinheiro suficiente para outros gastos...»; «De momento estou numa condição especial (...) em grande parte porque é bem pago.»

Tabela 4 – Categorias, frequências e unidade de registo para E4 (cont.)

Fatores	Frequência	Unidades de Registo
(f) desenvolvimento pessoal	1	«...eu passo o dia inteiro a falar alemão com pessoas, (...) mas falamos completamente em alemão.»
(h) realização pessoal	1	«...tem de ser um trabalho que preencha a pessoa, que se sinta realizada com o seu emprego...»

E5 – Cautelosamente seguindo em frente.

No decorrer da entrevista, o sujeito apresentou-se como sendo alguém que desfruta de situações nas quais pode debater um assunto, como é possível observar na afirmação «... partilhamos imensas opiniões (...) como estamos a catalogar monografias de direito, aparece-nos os mais diversos assuntos e debatemos...», sugerindo uma maturidade na sua cultura geral.

O sujeito demonstra também como um ponto importante, ter um objetivo em mente no qual é necessária uma condição económica favorável, por tal especificidade o resultado é de uma visão menos positiva acerca das condições de trabalho. Esta situação é especialmente perceptível quando diz que «...trabalhar menos horas e ganhar mais (...) uma pessoa tem de conviver com os outros e o dinheiro é preciso para as mais diversas coisas, até para lazer.» incisivamente demonstrando o seu ponto de vista sobre a categoria *horas que permitam descanso e tempo livre*.

Uma outra categoria que surge na entrevista é a compreensão do papel que o trabalho tem na vida do sujeito, ou seja, *valores de trabalho que complementem os familiares e sociais*. Recorrentemente é afirmado a necessidade de «Uma pessoa tem de ter um ambiente no trabalho descontraído (...) tem de existir respeito e compreensão por parte das pessoas, acho que isso facilita muito no trabalho.» Na tabela 5 apresentamos as categorias, frequência e unidade de registo.

Tabela 5 – Categorias, frequências e unidade de registo para E5

Fatores	Frequência	Unidades de Registo
(a) condições de trabalho seguras física e interpessoalmente	2	«Torna-se mais fácil havendo ali algum companheirismo.»; «Uma pessoa tem de ter um ambiente no trabalho descontraído, porque se tiver algum problema desanuvia (...) mesmo que esteja mais triste com algum problema pessoal.»

Tabela 5 – Categorias, frequências e unidade de registo para E5 (cont.)

Fatores	Frequência	Unidades de Registo
(b) horas que permita tempo livre e descanso adequado	2	«... acho que trabalhar 8 horas por dia, 5 dias por semana é um exagero, é um exagero...»; «...uma pessoa conseguir sair do trabalho e conseguir fazer outras coisas, não chegar a casa comer e ir dormir.»
(c) valores organizacionais que complementem os valores pessoais e sociais.	3	«...tem de existir respeito e compreensão por parte das pessoas, acho que isso facilita muito no trabalho.»; «...sinto que estou num local de trabalho que não é muito comum (...) acho que isso ajuda a termos um ambiente muito leve...»; «...tem de existir respeito e compreensão por parte das pessoas, acho que isso facilita muito no trabalho.»
(d) remuneração adequada	3	«...é um exagero e o que recebemos acho que hoje em dia não dá para as coisas básicas e ainda pormos algum de parte para emergências...»; «...como estou a receber o ordenado mínimo (...) acho que isso não é de todo o suficiente para uma pessoa ter uma vida descansada.»; «Financeiramente, tem de haver um retorno suficiente para uma pessoa ter uma casa que possa chamar sua...»
(e) acesso adequado a serviços de saúde	1	«...o meu dinheiro (...) está a ser posto de parte porque tenho uma cirurgia para fazer...»
(f) desenvolvimento pessoal	3	«Acho que acabamos por crescer um bocadinho enquanto pessoas e aprendemos a trabalhar de outra forma...»; «...tem de haver a valorização do trabalho, acho que é essencial e muito importante valorizar o trabalho das pessoas.»; «Em termos académicos e pessoais sim, financeiros não, de todo.»
(h) realização pessoal	1	«É um trabalho que uma pessoa gosta de fazer acima de tudo...»

E6 – Indecisão resulta em ambição.

Ao entrevistar o sujeito percebe-se que existem vários temas do seu interesse, a sua curiosidade e gosto pela aprendizagem no geral, moldaram o seu caminho até chegar onde está atualmente. Quando se refere ao período de escolha de uma profissão indica que «...eu gostava um bocado de tudo (...) dificultou a escolha, mas acabou por influenciar (...) acabei por escolher engenharia aeroespacial porque achei que seria desafiante (...) estar num trabalho em que não estou a evoluir e não estou a aprender nada de novo é um bocado desmotivante.» salientando logo a importância para a categoria *desenvolvimento pessoal*.

Alegando pontos negativos no seu meio de trabalho, o sujeito reivindica problemas de valorização por parte das chefias. Esta falta de valorização causa uma alguma frustração, especialmente perceptível quando afirma «...as chefias que se calhar não tem tanta noção do nosso trabalho (...) não conseguem reconhecer, e estarem sempre à espera de que fiquemos lá mais horas.», identificando ainda a categoria *compensação adequada*. Contudo a falta de valorização não é referente a si próprio apenas como referente à situação dos seus colegas que interpreta como sendo uma situação injusta «Pessoas que eu vejo que tem realmente grandes competências técnicas (...) não são valorizadas como deve ser, entram pessoas novas que estão a ganhar quase o mesmo ou mais...».

Também é importante realçar uma outra categoria abordada pelo sujeito para além das anteriormente referidas. A categoria *horas que permitam descanso e tempo livre* surge no discurso do sujeito recorrentemente, alegando sempre que se cumpra o contrato celebrado «... às vezes é necessário uma pessoa trabalhar mais horas do que aquelas que estão alocadas no contrato para terminar um projeto (...) trabalhar 8/9h por dia ainda é aceitável, mas muito mais que isso já é exploração...». Na tabela 6 apresentamos as categorias, frequência e unidade de registo.

Tabela 6 – Categorias, frequências e unidade de registo para E6

Categorias	Frequência	Unidades de Registo
(a) condições de trabalho seguras física e interpessoalmente	2	«...ser tratado como um ser humano (...) nem é ser bem tratado, é só o não ser maltratado.»; «...é um trabalho que de momento não tem sido stressante, e pronto em termos psicológicos uma pessoa está mais descansada.»

Tabela 6 – Categorias, frequências e unidade de registo para E6 (cont.)

Categorias	Frequência	Unidades de Registo
(b) horas que permita tempo livre e descanso adequado	4	«...tenho bastante flexibilidade de horários (...) o facto de poder trabalhar em casa uma vez por semana, tenho essa opção e é muito útil.»; «...às vezes não conseguem reconhecer, e estarem sempre às espera que fiquemos lá mais horas.»; «...Sentir que consegues ter um equilíbrio entre a tua vida profissional e a tua vida pessoal...»; «Pronto o trabalhar 8/9h por dia ainda é aceitável, mas muito mais que isso já é exploração...»
(c) valores organizacionais que complementem os valores pessoais e sociais.	3	«...é um trabalho em que te sentes valorizado pelo trabalho que estás a fazer...»; «...não ter chefias que tem como expectativa trabalhar mais horas de trabalho, no fundo cumprir (...) contrato celebrado.»; «...é um bocado a desorganização da empresa também, a forma como gere os projetos...»
(d) remuneração adequada	4	«...que dá um ordenado suficiente para não sentir dificuldades económicas...»; «...tenho dinheiro para as coisas que preciso e que gosto de fazer, e isso tem-me libertado um pouco a cabeça...»; «... ter um salário bom vá que me permite fazer as coisas que eu gosto de fazer...»; «...suficiente dinheiro para te alimentares a ti como deve ser a ti e à tua família...»
(e) acesso adequado a serviços de saúde	2	«...é depois ter acesso a serviços de saúde também diria que é importante...»; «Nós temos um seguro (...) tem cobertura para várias coisas...»
(f) desenvolvimento pessoal	3	«...de ter a oportunidade de aprender e sentir que estou a evoluir nessa área...»; «...sentir que estás a contribuir para o bem-estar da empresa, sentir que o teu trabalho tem impacto.»; «Até mesmo a Educação, uma pessoa precisa sempre de aprender ao longo da vida...»

Tabela 6 – Categorias, frequências e unidade de registo para E6 (cont.)

Categorias	Frequência	Unidades de Registo
(i) habitar num lugar seguro	2	«Depois tens de te sentir seguro, há pessoas que vivem em sítios que são inseguros...»; «...às vezes uma pessoa sente-se um bocado insegura, há certas zonas em que uma pessoa pensa ‘que gente mais estranha’.»

De forma a compreender melhor a totalidade das categorias encontradas no conjunto total das entrevistas, e na sua devida análise apresentamos a tabela 7 com as categorias, frequência e percentagem.

Tabela 7 – Categorias do trabalho digno, frequências e percentagens

Categorias	Frequência	Percentagem
(a) condições de trabalho seguras física e interpessoalmente	13	15,47%
(b) horas que permita tempo livre e descanso adequado	19	22,61%
(c) valores organizacionais que complementem os valores pessoais e sociais.	11	13,09%
(d) compensação adequada	18	21,42%
(e) acesso adequado a serviços de saúde	5	5,92%
(f) desenvolvimento pessoal	8	9,52%
(g) progressão de carreira	3	3,57%
(h) realização pessoal	4	4,76%
(i) habitar num local seguro	2	2,38%
(j) ter acesso a instrução superior	1	1,19%

Na tabela 7 pode-se observar que a categoria (b) horas que permita tempo livre e descanso adequado surge 22,61% no somatório de todas as categorias derivado das entrevistas, em seguida a (d) remuneração adequada com 21,42%, seguindo-se da (a) condições de trabalho seguras física e interpessoalmente com 15,47% e a (c) valores organizacionais

que complementem os valores pessoais e sociais com 13,09%. O destaque destas categorias é justificado dado que conjuntamente resultam em 72,59% do total das categorias encontradas.

Discussão e conclusão

O objetivo deste estudo foi encontrar uma ligação entre os mecanismos que originam um trabalho digno na PWT e a realidade encontrada em Portugal. Foram encontrados argumentos divergentes da teoria, e outros argumentos que convergem com o que havia sido conceptualizado.

As categorias que surgem da teoria, (a) condições de trabalho seguras física e interpessoalmente; (b) horas que permita tempo livre e descanso adequado; (c) valores organizacionais que complementem os valores pessoais e sociais; e (d) compensação adequada; aparecem com bastante frequência no discurso dos participantes, como pode ser verificado na Tabela 7. No entanto a categoria (e) referente ao acesso adequado a serviços de saúde, não emerge recorrentemente nas entrevistas. Esta diferença é explicada devido às diferentes condições entre a população Portuguesa e a população Norte Americana, em Portugal existe um Sistema Nacional de Saúde, que apesar de não ser considerado totalmente eficaz e ter algumas lacunas no seu processo, consegue proteger em parte a necessidade mais básica do acesso à saúde.

Na amostra recolhida existem categorias que não constavam na PWT e que ajudam a explicar o conceito de trabalho digno para estes participantes. As categorias (f) desenvolvimento pessoal; e (h) realização pessoal; aparecem ao longo de quatro entrevistas, a categoria (g) progressão de carreira; em duas delas e as categorias (i) habitar num local seguro; e (j) ter acesso a uma instrução superior; apenas surgem numa entrevista cada.

Não é surpreendente a categoria (f) desenvolvimento pessoal, apresentar uma frequência mais expressiva do que a categoria (e) acesso adequado a serviços de saúde, ainda assim atendendo aos temas encontrados por Ferreira, et, al., 2018, é possível observar uma tendência similar em ambos os estudos.

Os pontos convergentes são visíveis nas categorias (a), (b), (c) e (d), que determinam bastante bem as especificidades necessárias para a atribuição da dignidade ao trabalho, todos os sujeitos ciclicamente foram referindo as quatro categorias, enaltecendo a universalidade entre tais conceitos. Ordenando pelo número de vezes referenciados, em primeiro a possibilidade de descansar e aproveitar tempo livre, em segundo a remuneração adequada, em terceiro as condições seguras de trabalho e por fim os valores da organização alinhados com os valores pessoais.

Tendo em conta as respostas fornecidas pelos participantes deste estudo, fica claro que todos tinham já ideias formadas sobre algumas características que permitiam o acesso a um trabalho digno, talvez pela crescente importância que este tema tem ganho nos últimos anos. Analisando os dados obtidos obtemos características fundamentais para o conjunto da amostra, ter um salário que supere os gastos mensais, e tempo suficiente para descanso e para desenvolver atividades culturais ou de lazer, são as características primárias desejadas. Esta inclinação poderá ser fruto dos anos despendidos pelos sujeitos a estudar, sentindo assim uma necessidade de recompensar os gastos financeiros e de continuar a aproveitar a juventude efémera.

Limitações e sugestões

A realização desta investigação iniciou-se com a perspetiva de recolher o testemunho dos participantes, o número de sujeitos não foi o idealizado, ainda assim tendo em conta a natureza descritiva do estudo o impacto é menor. Para além do número reduzido de 6 participantes, o rácio de género acabou por ficar 1:2, ou seja, um género feminino por cada dois géneros masculinos.

A Psychology of Working Theory foi desenvolvida com a perspetiva de incidir na população marginalizada e em pessoas que são obrigadas a fazer escolhas involuntárias de transição de trabalho, no entanto na nossa investigação a população não visou pessoas consideradas marginalizadas. Este foco em diferentes populações, entre os estudos, poderá explicar em parte algumas diferenças encontradas.

Naturalmente, pode-se afirmar que há muito por onde procurar sobre o tema do trabalho digno, é necessário investigar de forma mais exaustiva sobre esta temática, uma vez que é um assunto de grande importância para todos os estratos da sociedade. Sugere-se que haja mais estudos qualitativos a serem concebidos, pois a qualidade da informação obtida através deste mecanismo permite uma compreensão mais fidedigna da origem dos conceitos pessoais de trabalho digno.

Referências Bibliográficas

Belfield, C. (2010). Over-education: What influence does the workplace have?. *Economics of Education Review*, 29(2), 236-245.

CEDEFOP (2010). *The skill matching challenge: analysing skill mismatch and policy implications*. Luxembourg: Publications Office.

CEDEFOP (2012). *Future skills supply and demand in Europe - Forecast 2012*. European Centre for the Development of Vocational Training. Disponível em: https://www.cedefop.europa.eu/files/5526_en.pdf

CEDEFOP (2018). *Portugal - 2018 Skills forecast*. European Centre for the Development of Vocational Training. Disponível em: https://www.cedefop.europa.eu/files/cedefop_skills_forecast_2018_-_portugal.pdf

Centre for Opportunity and Equality (2017). *Understanding the socio-economic divide in europe*. Organization for Economic Co-operation and Development. Disponível em: <https://www.oecd.org/els/soc/cope-divide-europe-2017-background-report.pdf>.

Côté, J. (2000). *Arrested adulthood: The changing nature of maturity and identity in the late modern world*. New York: New York University Press.

Côté, J. (2002). The role of identity capital in the transition to adulthood: The individualization thesis examined. *Journal of Youth Studies*, 5(2), 117-134.

Diemer, M. A., Rapa, L. J., Park, C.J., & Perry, J. C. (2017). Development and validation of the critical consciousness scale. *Youth & Society*, 49(4), 461–483.

Duffy, R. D., Allan, B. A., England, J. W., Blustein, D. L., Autin, K. L., Douglass, R. P., ... Santos, E. J. (2017). The development and initial validation of the Decent Work Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 64(2), 206-221.

Erikson, E. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press.

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2^a ed.). New York: Norton.

Ferreira, J., & Jorge, A. (2008). Para a compreensão da adultez emergente em Portugal. *Psychologica*, 48, 159-166.

Hamilton, S., & Hamilton, M. A. (2006). *School, work, and emerging adulthood*. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*. Washington, DC: APA Books.

Kenny, M. E., Blustein, D. L., Liang, B., Klein, T., & Etchie, Q. (2018). Applying the Psychology of Working Theory for transformative career education. *Journal of Career Development*, 1-14.

Turban, D. B., Moake, T. R. Wu, S. Y., & Cheng, Y. H. (2017). Linking Extroversion and Proactive Personality to Career Success: The Role of Mentoring Received and Knowledge. *Journal of Career Development*. 44(1) 20-3.

Vaughan-Whitehead, D. (2016). *Europe's Disappearing Middle Class?: Evidence from the World of Work*. Edward Elgar Publishing.

Anexos

Entrevista 1

E: Muito obrigado pela sua participação, queria começar a entrevista em que me indicasse algumas das suas experiências de trabalho tendo em conta a sua experiência de vida.

S: Algumas experiências, portanto na minha profissão de serviço ao público nós trabalhamos com realidades muito diferentes. Desde pessoas com maior poder económico, menor poder económico, doentes, não doentes e que muitas vezes só precisam de conversar um pouco. E portanto penso que a minha experiência profissional acaba por passar um pouco por aí, não tanto pela venda mas mais por ser um profissional da saúde do outro lado do balcão. A maior parte das vezes as pessoas não querem comprar algo mas sim ter alguém que as ouça e só isso já faz metade do trabalho.

E: Certo. E consegue indicar-me o percurso que o fez escolher esta profissão?

S: Eu sempre tive um grande interesse na área da química e das ciências e no final do 12º ano não sabia bem o que havia de escolher. Acabei por me candidatar ao curso de farmácia, acabei por entrar e tenho feito a maior parte da carreira aí. Terminei o curso no tempo previsto comecei a trabalhar, no entanto senti que me faltava alguma coisa no 3º ano da faculdade. Acabei por envergar uma segunda área, também ela com a componente da saúde sendo a de medicina alternativa.

E: Diria que esse 2º curso acaba por ser um complemento?

S: Sim diria que sim, é um complemento, porque aquilo que eu aprendi neste segundo curso ensinou-me a ver a pessoa de outra forma, não como apenas parte de um sistema mas sim como um todo.

E: Gostaria que me descrevesse quais é que acha que são os pontos positivos do seu trabalho e que impacto têm em si?

S: Pontos positivos; somos o profissional de saúde mais próximos da população e portanto somos a primeira linha de ajuda às pessoas, muitas das vezes recorrem a nós em situações mais básicas e isso também evita algumas enchentes nos serviços de urgência. É agradável quando o nosso trabalho é nos valorizado. Pontos negativos: infelizmente em Portugal a situação da minha classe profissional degradou-se um bocadinho e muitas vezes não nos vêem como os profissionais de saúde que deveríamos ser. E acabamos por ser algumas vezes sermos insultados ao balcão pelas pessoas não perceberem determinadas coisas.

E: Portanto diria que os pontos negativos têm um impacto maior do que os positivos?

S: Há aqueles dias em que uma pessoa chega a casa e fica a pensar “o dia foi mesmo mau, não tive prazer nenhum naquilo que estive a fazer”. Mas depois há aquelas pessoas que nós atendemos que aparecem e que nos dizem um obrigado. Um simples obrigado já nos faz o dia muitas vezes.

E: E quais é que são os benefícios desse trabalho, neste caso uma farmácia?

S: Os benefícios? Eu acho que os benefícios é o poder sentir ser útil para a sociedade, o poder ajudar as pessoas que estão do outro lado, ter algum poder de auxiliar aqueles que me procuram.

E: E mais alguma coisa? Como por exemplo a condição económica?

S: Sim e não. Em termos de condição económica, acho que nós os farmacêuticos deixamo-nos “comer por lorpas”, o nosso trabalho deveria ser mais recompensado, infelizmente assim não o é porque deixamos.

E: Sente que isso é um pouco culpa dos outros profissionais?

S: Eu culpo um pouco todos, acabam todos por ter culpa no cartório porque ao longo dos anos foram-se acomodando e não lutaram para as coisas melhorarem. Deixaram as coisas degradar-se, e agora é deixada uma herança pesada que temos que enfrentar.

E: Qual é que diria que é o contributo do trabalho na sua qualidade de vida?

S: Ora isso depende do que nós entendemos por qualidade de vida. Numa qualidade de vida ideal tanto o poder económico, vida social e familiar, e trabalho têm de estar em equilíbrio, o que na sociedade portuguesa não acontece. Tentamos equilibrar as coisas quando chegamos a casa, a nível económico não posso dizer que esteja mal, pelo contrário. O facto de não pagar uma renda também me dá alguma qualidade de vida. Mas sobretudo o que dá mais qualidade de vida é podermos ter uma vida familiar e social saudável.

E: Sente que esse seu trabalho lhe permite ter essa vida social e familiar?

S: Sim sinto que sim, quando comecei a trabalhar não era bem assim, nestes anos que estive a trabalhar tive de me recatar um pouco mais, e o trabalho também não me permitia porque muitas vezes trabalhava 12h por dia e chegava a casa cansado.

E: Gostaria de lhe ler uma definição para lhe poder questionar acerca da mesma, “Trabalho digno é um emprego que atende aos padrões mínimos aceitáveis para uma boa vida”, sendo assim diga-me o que entende por trabalho digno.

S: Ora eu acho que todos são trabalhos dignos, desde que tu gostes daquilo que fazes e que esse trabalho não prejudique ninguém. Desde o mais humilde que recolhe o lixo todas as noites até ao mais alto cargo empresarial, todos eles são trabalhos necessários, alguns fundamentais. Agora claro que um trabalho digno, precisa de ser dignamente recompensado, para que a pessoa possa ter uma vida com dignidade. A pessoa precisa de condições mínimas para sobreviver, tem de conseguir pôr comida na mesa, condições mínimas de acesso à saúde, um teto para morar e acho que um trabalho digno é algo que junta tudo isto.

E: E quais são aquelas características que tornam esse trabalho digno ou aceitável?

S: Primeira condição seria o ser fundamental para o bom funcionamento da sociedade, para além disso tem de conceder dignidade ao trabalhador em si, e promover o crescimento deste dentro do mesmo trabalho. Uma pessoa não pode dizer que tem um trabalho digno se não estiver satisfeita com aquilo que está a fazer.

E: Diria que é preciso haver uma progressão de carreira?

S: Sim diria que sim. As pessoas sentem-se recompensadas pelo esforço que fizeram, vêm reconhecido o seu trabalho. E se tu queres criar bons funcionários, tu tens que lhes dar boas recompensas.

E: E até que ponto é que o seu trabalho atual lhe permite o acesso a uma vida boa?

S: Ora bem, permite não permitindo. Vamos a ver uma coisa, eu neste momento estou a viver na casa dos meus pais, e por tanto não tenho despesas a nível de água, gás, luz, casa por aí fora. Tenho uma vida financeiramente estável graças a isso, mas se eu tivesse de sair de casa, alugar um apartamento ou comprar uma casa, com o custo de vida que está neste momento em Portugal, com o preço dos apartamentos por aí fora, não o meu trabalho não me possibilitaria uma vida digna. Vamos a ver o meu salário base são de 900€, o custo médio de vida está a rondar os 600€/700€? Ficaria com muito pouco para sobreviver o resto do mês e claro que há muitas famílias a viver com o ordenado mínimo, mas fica curto.

E: Que balanço geral é que devido às suas especificidades como o não ter de pagar alojamento, o trabalho permite uma vida boa, mas caso não tivesse essas benesses já não teria uma vida boa, correcto?

S: Sim, digamos que sim.

E: Gostaria de falar sobre uma outra definição, sobre a vida digna: “...as condições mínimas de vida que são compatíveis com a dignidade de um ser humano”. Queria que agora me descrevesse o seu conceito de vida digna tendo em conta a definição.

S: Ora vamos lá ver, talvez muitas pessoas veriam uma vida digna única e exclusivamente do poder económico. Eu acho que não interessa muito sermos ricos pobres ou assim-assim, o dinheiro é importante facilita-nos muito para termos uma vida digna. É verdade que nos garante o acesso a muitas ferramentas que assim o permitem, no entanto, uma vida digna não se resume só ao dinheiro, é também importante teres uma família. É preciso teres amigos que estão lá para te apoiar quando tu precisas, nos bons e maus momentos. Uma vida digna é o conjunto de tudo, a família, os amigos, um teto, o dinheiro, o teres saúde porque dinheiro não é garantia de saúde. Poderes ir fazer uma viagem sem te preocupares muito, isso sim seria uma vida digna.

E: Acha que a sua situação presente, se enquadra com a sua descrição de vida digna?

S: Sim, acho que neste momento da minha vida, não me posso queixar, tenho uma vida relativamente digna.

E: Certo, estamos perto do final da entrevista, gostaria apenas de lhe questionar mais uma vez, se tem alguma informação nova que queira partilhar sobre a vida digna?

S: Fui tentando dizer consoante aquilo que me perguntou, estava a tentar recordar-me de mais alguma informação, mas acho que não tenho mais para dizer.

E: Muito obrigado pelas suas respostas.

S: Obrigado.

Entrevista 2

E: A primeira pergunta que tenho para lhe fazer é, tendo por base a sua experiência de vida indique alguma das suas experiências de trabalho.

S: Então experiências de trabalho... trabalhei em 2012 e 2013 no verão como empregada de bar num hotel. Depois trabalhei em 2017 como rececionista no mesmo hotel, de julho até março de 2018, e depois de março a abril de 2018 trabalhei como consultora de recursos humanos numa empresa de trabalho temporário.

E: E qual é que diria que seria então a sua profissão tendo em conta os seus estudos?

S: Pois seria alguma coisa entre a psicologia e os recursos humanos.

E: Poderia indicar-me o percurso que o levou a escolher esta profissão.

S: Bom o motivo pelo qual me fez escolher esta profissão tem a ver com o interesse que sempre tive pelas pessoas, e a curiosidade em tentar perceber como é que as pessoas pensam, porque é que agem de determinada forma, perceber os mecanismos que estão por detrás disso. E, portanto, achei que a psicologia seria uma área que me levaria a perceber isso tudo. Mais recentemente dentro da área da psicologia começou-me a interessar, devido a também ter mais experiência profissional, a área do trabalho, o que me levou a pensar na área dos recursos humanos como uma alternativa à psicologia, tendo em conta que é uma área cuja oferta é limitada.

E: Gostaria que me indicasse os pontos positivos e negativos, em relação ao seu trabalho, e o impacto em si. Uma vez que não está a trabalhar de momento pedia-lhe que me ilustrasse a sua última experiência de trabalho ou a mais significativa para si.

S: Ok, pontos positivos, no meu último trabalho era um trabalho que não era monótono, um trabalho no qual lidava com várias pessoas, e todos os dias era um dia diferente com o qual tínhamos contactos com vários hotéis da região, e isso era uma mais valia para o futuro, ter esse ‘network’ por assim dizer. Os pontos negativos, o número de horas de trabalho subia para além do mínimo aceitável, bem como a falta de tempo livre nas minhas folgas o que exigia que trabalhássemos muito, a qualquer altura mediante os ditos trabalhos excepcionais. Bem como as tarefas não eram bem aquilo que eu imaginava fazer na área dos recursos humanos, uma vez que só fazíamos recrutamento e como era para trabalhos temporários não nos permitia elaborar muito. A forma como me afetou, foi o perceber que era uma área de grande stress e pressão com a qual não me identifico, demonstra um pouco também a forma como a hotelaria funciona no Algarve, deu-me a conhecer esse lado, que serve como experiência futura, mas de todo será algo que vou tentar seguir novamente.

E: E que benefícios é que retirou destas suas experiências de trabalho?

S: Os benefícios que retirei foi o desenvolver um melhor atendimento ao público, o melhor contacto com o outro lado, aprende-se a lidar com vários tipos de situações, bem como a nível de línguas desenvolve-se o nosso conhecimento, e como é óbvio o dinheiro ao final do mês, esse é o maior benefício, o que para uma posição como aquela já era bem interessante.

E: Gostava de lhe perguntar em relação ao seu trabalho, qual foi o contributo do mesmo na sua qualidade de vida?

S: Este trabalho é um trabalho muito stressante e com muita pressão, especialmente nos momentos de maior procura, por tanto em termos de qualidade de vida afetava-me bastante o que não era a melhor função para me manter calma e serena, porque para além do serviço que é, sendo muito exigente, trabalhávamos por turnos e alteravam-se, e no geral o trabalho estendia-se para além do horário de trabalho, por tanto a qualidade de vida era bastante afetada, um trabalho que gerava stress e no meu caso, deixou-me bastante afetada fisicamente e psicologicamente.

E: E sente que despendia de tempo para atividades de lazer?

S: Se tinha tempo? Sim acabava por ter algum tempo, mas como o trabalho era por turnos era difícil planear as coisas muito antecipadamente.

E: Gostaria de passar para uma definição, “Trabalho digno é um emprego que atende aos padrões mínimos aceitáveis para uma boa vida.”, segundo esta definição, o que é para si um trabalho digno?

S: Um trabalho digno é um trabalho que respeita as condições mínimas que todo o ser humano deve ter acesso, como horários de trabalho que estão de acordo com a lei, folgas necessárias para todos, normalmente as duas dependendo do trabalho exercido, um trabalho que pague decentemente, que respeite o salário mínimo, que tenha em consideração a saúde e segurança do trabalhador, que o respeite e que seja um local seguro e que te dá oportunidades de poder exercer as suas funções sem qualquer ameaça ao seu bem-estar.

E: Poderia indicar-me quais são as características que o trabalho precisa de ter para ser considerado digno ou aceitável? Quais as características?

S: Salários justos, uma remuneração de acordo com a função, condições de trabalho, material necessário, respeito entre colegas, respeito por parte das chefias, horários de descanso adequados, consideração pela saúde do trabalhador, o pagamento dos subsídios e a alimentação.

E: E tendo em conta a sua situação atual, até que ponto é que lhe possibilita o acesso a uma vida boa?

S: Acho que possibilita de uma forma satisfatória, um salário não muito grande mas tendo em conta os meus gastos e a minha vida pessoal era satisfatório, e poderia ter acesso aquilo que eu queria de forma razoável.

E: Por tanto permitia-lhe o acesso, mas como é que descreve que é essa vida boa?

S: É o poder ter o básico, o poder sair à noite, ter uma alimentação, poder comprar objetos pessoais como roupa e por aí adiante, ter acesso à saúde, permitia-me fazer isso satisfatoriamente não em larga escala, nada de gastos muito elevados como algo superior a 1000€, mas conseguia ter acesso a coisas para o dia-a-dia.

E: Vamos passar à segunda definição, que nos fala sobre a vida digna, que é “...as condições mínimas de vida que são compatíveis com a dignidade de um ser humano.” e tendo em conta esta definição queria que me descrevesse o conceito de vida digna.

S: Uma vida digna é alguém que se consegue sustentar com o seu dinheiro, ter acesso a uma casa, que essa casa tenha acesso a água, gás, eletricidade, que a pessoa consiga alimentar-se, acessos de saúde, acesso à educação, acesso à cultura e que seja respeitada na sua comunidade e se sinta em segurança.

E: E sente que essa descrição que acabou de descrever se enquadra com a sua situação presente?

S: Sim, sim vai de encontro, tenho acesso a tudo o que disse anteriormente.

E: Existe algum aspeto que fique mais negligenciado do que os outros, que se evidencie?

S: Não, no geral está tudo da mesma forma, talvez os acessos à saúde não sejam tão frequentes como os outros, mas apenas nesta área da saúde.

E: Gostava de lhe perguntar, se após pensar nestas questões, se tem mais alguma consideração sobre o trabalho digno que gostaria de partilhar?

S: Então eu considero que um trabalho digno é algo que toda a gente deveria ter acesso, que é um direito fundamental de qualquer um de nós, no entanto infelizmente hoje em dia a nossa sociedade é preocupada com lucros e não com o trabalhador. Ou seja há todo um conjunto de trabalhos e condições de trabalhos hoje em dia, que não tem em consideração a pessoa que está ali mas sim o que a pessoa pode trazer à empresa em termos de lucros e de proveitos, o que torna muitas das situações precárias, e que muitas das pessoas embora não querendo tenham que acabar por as considerar. Porque de fato só agora é que o salário mínimo aumentou depois de muitos anos sem aumentar, mas a qualidade de vida das pessoas ainda é muito abaixo do que aquilo que deveria ser conforme o que recebem todos os meses, portanto é algo que ainda tem de melhorar e que é uma grande parte da vida da pessoa e deve ser tida em consideração, e infelizmente essa visão do trabalhador ainda não é tida.

Entrevista 3

E: A primeira pergunta é tendo por base a sua experiência de vida, indique-me algumas das suas experiências de trabalho.

S: Algumas das experiências de trabalho? Olha comecei aos 16 anos, quer dizer ajudava a minha mãe antes, mas comecei aos 16 num restaurante à frente de casa a fazer restauração, bar e mesa, durante o verão. Fazia apenas junho, julho e agosto. Depois passei para um Hotel aos 18 anos, onde já comecei a fazer mais meses, porque foi quando chumbei a história e fiquei a repetir o ano, por isso aproveitei e fui trabalhar para ganhar mais dinheiro, fiquei lá uns quantos meses, uns anos até. Estive nesse hotel onde estava tudo incluído, comecei no restaurante acabei por ser um dos responsáveis do bar, que tinha responsabilidades no fecho da caixa e em vendas aos clientes. Depois mais tarde passei para outro Hotel onde fiz o verão e fui fazer a reabertura do Hotel como subchefe de bar/ barman de 1ª, porque a pessoa que ficou como chefe de bar e tomou conta daquilo queria que ficasse como braço direito dele e que o apoiasse. Depois aí correu mal e fui para outro Hotel fazer o verão 2 anos seguidos. E depois mudei de cidade, comecei a servir em casamentos, depois fábricas de roupa e de automóveis. Agora estou a fazer o estágio na Ordem dos Advogados, comecei em Setembro.

E: Estando agora a fazer o estágio, qual foi o percurso, o processo que o levou a escolher essa profissão?

S: Foi uma coisa que eu queria desde o secundário, depois fui para a Universidade tirar o curso enquanto trabalhava e sempre achei que fosse o mais indicado para mim, depois de acabar o curso e de estar à espera 2 anos para conseguir entrar no mercado de trabalho dessa área, consegui e tenho seguido a ordem dos eventos e estou contente com o trabalho que estou a prestar e com aquilo que estou a fazer estou feliz no estágio.

E: Gostaria que agora me indicasse quais é que são os pontos positivos e negativos do seu trabalho e que impacto têm em si.

S: Então os pontos positivos são: o estar na minha área, estar a fazer aquilo que eu gosto, estar a aprender coisas novas, estar a interiorizar novas coisas que têm a ver com aquilo que eu estudei, e pronto e a parte mais importante é estar feliz naquilo que estou a fazer e no trabalho que estou a realizar. As partes negativas são: o apoio monetário que não é o suficiente para eu me aguentar, é praticamente isso, é o não haver apoios, não ter uma rede de segurança e estar simplesmente a contar com aquele dinheiro ao fim do mês, que não me chega para as minhas despesas em relativamente à vida que eu levo e que preciso de levar para fazer face a isso, mas pronto é a parte má.

E: E qual é o impacto que tem? É o deixar de fazer alguma atividade?

S: O impacto que tem é estar a sobrecarregar os meus pais com contas que não eram

necessárias para sobrecarregá-los, às vezes ter um ponto de vista diferente sobre o que se tem de fazer para poupar mais dinheiro, ou por exemplo não ir aqui ou ali porque tem-se que poupar dinheiro e não sair não fazer certas coisas porque tem-se de poupar dinheiro para conseguir fazer face aquilo que ainda estou a fazer para continuar a prosseguir na carreira. O que pode levar às vezes a desmoralização se for em excesso, mas por outro lado a parte de estar agradado com aquilo que faço, alivia um bocado esse mal estar de não estar a receber aquilo que devia estar a receber.

E: Disse-me os pontos negativos, os positivos e o impacto, gostaria que me dissesse agora quais são os benefícios deste emprego?

S: Os benefícios neste caso são o acesso a uma carreira de uma das elites nacionais, que mais tarde me pode dar rendimentos muito altos, que me vai dar outra percepção de âmbito nacional do que é o meu trabalho.

E: E a nível pessoal?

S: A nível pessoal sempre vou ter algumas dificuldades, porque o trabalho que eu tenho não salvaguarda completamente o que eu possa precisar, se por exemplo eu tiver filhos, na minha área de trabalho eu não vou ter certos dias de férias, certos direitos a nível empregador, no entanto tenho um trabalho completamente diferente que me abre as portas para outras áreas e que no futuro pode ser extremamente rentável, e é uma coisa que eu gosto, que me agrada e que me sinto satisfeito a praticar.

E: No trabalho que nós fazemos, existe sempre um contributo para a nossa qualidade de vida. Qual é que diria que é o contributo do seu trabalho na sua qualidade de vida.

S: Neste momento o contributo do meu trabalho para a qualidade de vida, piora a minha qualidade de vida, mas é um passo atrás que tenho que dar, uma vez que se estivesse a trabalhar noutra área talvez já estivesse a receber mais dinheiro, mas é um passo que tenho de dar para futuramente tornar uma coisa que está a afetar negativamente a minha qualidade de vida para futuramente passar a afetar positivamente a minha qualidade de vida. Ou seja vou ter de perder agora dinheiro, para mais tarde poder recuperar e ganhar algum dinheiro.

E: E existe algo nos seus hábitos de vida que poderia mudar, ter um contributo, como por exemplo tempo para lazer ou atividades extras.

S: Sim, sim, a nível de contributo para a sociedade, e a nível de atividades extras, poderia praticar muito mais desporto, e não pratico também devido a não estar tão bem. E coisas que se podiam fazer, consultas e... várias coisas que temos de deixar de lado devido à vertente económica, que se tem de deixar de fazer ou prolongar no tempo, por exemplo o

arranjo dos carros, têm-se que se prolongar no tempo, porque devido ao trabalho que estou a fazer não consigo salvaguardar tudo o que seria expectável, no entanto com o andar do tempo e estando mais dentro do trabalho e terminando tudo o que tenho para acabar, acredito que futuramente consiga ter uma melhor qualidade de vida e a acertar esses parâmetros.

E: Tenho agora uma definição que gostaria que refletisse “Trabalho digno é um emprego que atende aos padrões mínimos aceitáveis para uma boa vida.” Segundo esta definição o que é para si um trabalho digno?

S: Um emprego decente é tu estares a fazer aquilo que gostas, porque se não estiveres a fazer aquilo que gostas não acho que seja um trabalho que tu estejas satisfeito e por isso não acredito que é um trabalho onde possas dar 100% de ti, o teu máximo no trabalho.

No entanto eu acho que isso em Portugal é muito raro tu encontrases, porque eu acho para teres qualidade de vida, estares satisfeito nesse trabalho e esse trabalho ser bem remunerado e que estejas feliz, tens de fazer esse trabalho 8 horas por dia, 5 dias por semana, e esse trabalho tem que ter uma remuneração mensal e um horário que dê para fazer outras coisas para além do trabalho, não estares confinado aquele espaço e não haver por exemplo turnos em que tens de entrar a horas diferentes todas as semanas, como há. No entanto para além disso teria de ser sempre um trabalho que fosse remunerado com uma margem suficiente, não vou dizer extravagante mas sim suficiente, para a pessoa para além de ter esse tempo livre e de fazer esse trabalho o mais eficiente possível, consiga ter dinheiro para fazer o seu lazer, espairecer a cabeça e que consiga viajar e ter dinheiro para fazer as suas coisas todas da sua vida para além da alimentação e da casa. E que consiga até se não fosse viajar ou fazer algo que estivesse programado, guardar algum dinheiro ao final do mês para fazer isso, não quer dizer que conseguisse fazer logo mas ganhar o suficiente para guardar. Por exemplo se um trabalhador tiver um trabalho em que trabalha 8 horas por dia, dá o seu máximo, está feliz no local de trabalho está a fazer aquilo que gosta, e para além disso consegue dar face às suas despesas, de vez em quando ir almoçar e jantar fora e para além disso consiga juntar algum dinheiro para fazer uma viagem ao longo do ano, acho que é o essencial de um trabalho que te faça estar satisfeito e ser considerado digno.

E: Acha que há mais alguma característica que esse trabalho digno precise de ter, alguma condição...

S: Tem que haver respeito na entidade empregadora pelo trabalhador, e trabalhador pela entidade empregadora, o que muitas vezes não há e as entidades empregadoras muitas vezes não têm respeito pelos trabalhadores, e mesmo que o empregado esteja satisfeito e feliz a fazer o que gosta, e consiga juntar ao fim do mês e que esteja a receber um bom ordenado, se a entidade empregadora não for politicamente correcta e não tratar bem o trabalhador, não acredito que o trabalhador esteja satisfeito mesmo estando a ganhar bem e a fazer o que gosta.

E: Gostaria de perceber até que ponto o seu trabalho atual lhe possibilita o acesso a uma vida boa?

S: Possibilita o acesso a uma vida boa, na parte em que estou a fazer aquilo que gosto, a pessoa para quem eu trabalho e as pessoas com quem trabalho, tratam-me bem não tenho razões de queixas, a pessoa para quem eu trabalho explica-me as coisas está disponível, mesmo que precise de faltar um dia, estou a praticar aquilo que gosto e por isso satisfeito, sendo apenas a única vertente má, o meu vencimento mensal líquido que não é sinónimo de eu conseguir atingir tudo aquilo que eu quero de momento, mas que futuramente com o prolongar do tempo e com a maior experiência que vou adquirindo penso que consiga lá chegar.

E: Numa segunda definição sobre a vida digna pode-se dizer que serão “...as condições mínimas de vida que são compatíveis com a dignidade de um ser humano.” Como é que me descreveria o conceito de vida digna? O que é essencial existir?

S: Para ser considerada digna? Não precisa de gostar daquilo que faz, para ter uma vida digna e ter os mínimos, tens que ter um emprego estável que saibas onde não vais ser despedido, ou que esteja pelo menos garantido durante algum tempo. Que dê para sustentar a pessoa e os filhos, o matrimónio e os filhos, porque normalmente o ser humano quer uma família. E que a pessoa trabalhe 8 horas, 5 dias por semana, e ter dinheiro para pelo menos alimentação, vestuário, habitação, ter um carro e teria de dar para sustentar isto tudo. Pronto podíamos até cortar a parte dos almoços e cafés, no entanto é uma vida digna mas a pessoa iria ser uma pessoa amargurada com a vida por não ter tido acesso a uma vida facilitada.

E: E sendo assim dado a sua descrição, sente que se enquadra com a sua situação atual?

S: Neste momento tirando a parte em que não me consigo sustentar sozinho, se isso fosse retirado, teria uma vida digna, não deixo de a ter digna por não receber, mas como não sou eu a sustentá-la e isso torna-se.... Por exemplo se estivesse sem apoios nenhuns dos meus pais, hoje em dia não sei se teria uma vida digna, mas sem ser esses aspectos e sem ser o nível de valor económico, penso que sim que a minha vida se enquadra numa vida digna.

E: Assim em notas finais, tem mais alguma consideração sobre o trabalho digno que queira partilhar, algum ponto que queira realçar?

S: Penso que deixei tudo, mas em conclusão penso que o trabalho digno, a vida digna ou mesmo o trabalho tem a ver com a pessoa sustentar-se e tem que estar feliz com o que faz, mas também há muita gente que não quer trabalhar, não pensa sobre o trabalho digno

nem a vida digna, só querem é ganhar dinheiro e não queriam fazer nada. Também há essa vertente o que mais tarde poderia levar a se toda a gente tivesse uma vida digna, que essas pessoas tivessem acesso a uma vida digna sem fazerem por isso pronto. No entanto acho que toda a gente devia ter acesso a ter uma vida digna e um trabalho que goste e remunerado o suficiente para a pessoa fazer as suas necessidades à volta da sua remuneração.

Entrevista 4

E: Gostaria de começar a entrevista a perguntar-lhe em tendo por base a sua experiência de vida algumas das experiências de trabalho.

S: Certo então, eu trabalhei pela primeira vez na vida com 18 anos, foi quando comecei a trabalhar, como muitos de nós do concelho de albufeira. Eu comecei a trabalhar no turismo se bem que não era bem 100 por cento sério, estava a trabalhar em part-time e no restaurante do meu pai, não era bem ter de lidar com um chefe e ter de lidar com o tipo de coisas num trabalho normal. Trabalhei lá 5 anos no verão, trabalhei também 1 ano no verão num hotel, e fui trabalhando assim no verão apenas, enquanto tratava da minha licenciatura e do meu mestrado. Assim que terminei o mestrado tive o primeiro emprego na área que foi como intérprete numa companhia que fazia interpretação telefónica para clientes principalmente na América do Norte. E depois disso pronto a experiência que estou a ter aqui na Alemanha, em que estou numa espécie de *working holiday*, onde trabalho novamente no turismo e conheço a cidade, as pessoas e a língua. E foi essa a minha experiência, eu tenho 25 anos e pronto não trabalhei assim tanto porque investi bastante nos meus estudos, demorou um pouco a terminar.

E: Podia-me elaborar um pouco mais os motivos para este seu percurso?

S: Tal como mencionei há pouco eu trabalhei na área como intérprete porque eu estudei de facto tradução e interessei-me por línguas e eu aprendi alemão na faculdade até um nível intermédio digamos, então eu vim para aqui para praticar intensamente o alemão, para no futuro próximo regressar à nossa pátria Portugal. E conseguir trabalhar como intérprete ou tradutor, não só de inglês, espanhol mas também de alemão, foi isso que me motivou a vir para cá, investir no meu futuro e ter uma experiência diferente de viver no estrangeiro, algo que nunca tinha feito por um período prolongado no tempo.

E: Gostava de lhe perguntar quais é que são os pontos positivos e negativos, e que impacto tem em si?

S: No meu trabalho atual, eu não trabalho exactamente para um estabelecimento, eu trabalho para uma empresa de trabalho temporário que todas as semanas me dá vários locais de trabalho onde terei de ir trabalhar durante a semana, hoje recebo uma sms a dizer

o meu horário, e tenho de ir a vários lugares e eu vou. Isso tal como dá para ver tem logo um grande inconveniente que é a minha vida está um pouco delimitada pelos lugares onde vou ser enviado, não sei sempre para onde vou trabalhar, regra geral é no centro e é perto. É sempre uma inconstância tremenda, como um emprego de longa duração não seria bom para quem está habituado a uma certa estabilidade na sua vida, no entanto também traz alguns pontos positivos, não só conhecer lugares diferentes como também conhecer imensas pessoas diferentes, e vou trabalhando em várias funções. Fora isto não me posso queixar do relativamente ao pagamento, porque para o trabalho que faço até recebo um rendimento bastante decente tendo em conta que não tenho estudos na área, apenas experiência. Depois à semanas em que faço 15 horas e outras em que faço 40, mas como sou pago à hora, logo muda o ordenado ao final do mês, este é capaz de ser o ponto mais influente.

E: E consegue-me indicar qual o impacto disso em si?

S: O impacto é que é uma vida muito mais *stressante*, tenho a dizer, gera um stress sendo eu uma pessoa que gosta de uma certa rotina, ou seja impacta bastante a rotina e fico sempre um pouco mais preocupado por não receber tanto como queria por ter trabalhado menos horas esta semana, tem um impacto a nível mental de stress e diria que é o maior impacto

E: Quais é que diria que são os benefícios do seu trabalho?

S: Bom o primeiro benefício é aquele que eu vim para cá procurar, eu passo o dia inteiro a falar alemão com pessoas, algumas alemãs outras imigrantes como eu mas falamos completamente em alemão. Passa muito por isto falar com pessoas, praticar, praticar, praticar, poder falar com pessoas todos os dias com *backgrounds* diferentes e ter contacto com pessoas de outras nacionalidades com quem ainda não tinha tido contacto direto e isso é uma coisa boa.

E: E que contributo tem o seu trabalho na sua qualidade de vida?

S: O que eu tenho a dizer é que a minha qualidade de vida está directamente relacionada com o meu emprego de momento de uma maneira que nunca esteve antes, tal como falei dessa instabilidade de horários e de local de trabalho, a minha vida está tão dependente do meu trabalho que tenho de fazer tudo o resto em função do trabalho, ou seja a qualidade de vida e o que eu posso fazer da minha vida fora do trabalho está muito relacionado e tenho que admitir que não é o ideal e não gosto de estar assim de tal forma dependente de decisões alheias e colocações sobre as quais não tenho qualquer poder. No entanto é uma situação temporária e vou-me sujeitar a isto mais três meses, é factível a partir do momento em que não seja uma coisa permanente, se eu achasse que fosse assim para toda a vida seria bastante deprimente. Como trabalho recebo dinheiro e também impacta o meu poder económico e posso ser feliz a gastar dinheiro e comprar bens.

E: Vou dar-lhe uma pequena definição e gostaria que me desse as suas considerações, “Trabalho digno é um emprego que atende aos padrões mínimos aceitáveis para uma boa vida.”, segundo esta definição, o que é para si um trabalho digno?

S: Então para mim um trabalho digno é um trabalho que permita uma vida digna para além do trabalho, eu acho que ninguém é feliz a viver o seu trabalho. É óbvio que influencia imenso a nossa vida, passamos grande parte a trabalhar e outra a dormir, para ter uma vida digna é estar muitas vezes dependente de ter um trabalho digno, o que a pessoa leva para casa deriva do trabalho. Ou seja tem de ser um trabalho que preencha a pessoa, que se sinta realizada com o seu emprego, e que se sinta bem, há dias melhores e outros piores mas deve ter alguma estabilidade emocional. E também ser um emprego em que permita uma pessoa ter um salário que a própria pessoa considera digna. Na minha última experiência, que foi num call center a fazer traduções, e recebíamos um salário que comparativamente com o nível de trabalho não era justo, para além da equipa de supervisores que também não contribuem nada para o bom funcionamento. Para além de ser um trabalho *stressante*, não me permitia ter dinheiro suficiente para outros gastos, tendo em conta que vivia em Lisboa.

E: Consegue-me dizer agora então as características, o que torna o trabalho digno?

S: O ponto número 1 é a estabilidade emocional, cada pessoa deve ter um trabalho adequado à estabilidade emocional de cada um, com o que a pessoa aguenta. Em segundo ponto ter um salário digno que permita a pessoa pagar as suas despesas e ter a sua vida normal e conseguir poupar pelo menos uma pequena fracção para gastar no seu futuro. Terceiro ponto permitia a essa mesma pessoa tempo livre suficiente para dedicar a si mesma, ou seja não ter a sua vida cem por cento dependente do trabalho, não ser apenas trabalho e ter também interacção com outras pessoas. São estes três pontos que eu considero fundamentais para um trabalho digno.

E: Até que ponto o seu trabalho atual lhe permite o acesso a uma vida boa?

S: Isso é uma muito boa questão porque este trabalho tem uma característica especial, de vez em quando sou oferecido uns trabalhos extra, e aí eu posso dizer sim ou não. Tendo em conta que aqui não tenho uma vida social tão ativa quanto costumava ter, eu tendencialmente aceito esses trabalhos em troco do meu tempo livre, para no final do mês receber um pouco mais. A minha vida digna não está dependente de eu ter tempo suficiente para mim, ou seja eu troco esse tempo por mais horas de trabalho e remuneração porque não faria nada com esse tempo livre. Mas tal como já disse é uma situação temporária e não pode ser assim todos os dias da vida de uma pessoa porque isso leva a um esgotamento nervoso incrível. De momento estou numa condição especial mas considero que tenho uma vida digna, em grande parte porque é bem pago.

E: Gostava de lhe dar uma outra definição, desta vez sobre a vida digna “...as condições mínimas de vida que são compatíveis com a dignidade de um ser humano.” tendo em conta esta definição como é que descreve o seu conceito de vida digna?

S: Eu concordo com a frase, é importante também distinguir que a dignidade varia de pessoa para pessoa, ou seja todos sabemos que a dignidade é um conceito subjetivo. Há pessoas que estão dispostas a trocar a sua dignidade em função de outras coisas, e há pessoas para quem o conceito de dignidade não existe, no fundo o que quero dizer é que há um espectro muito grande de dignidade. Há pessoas que para elas ter dignidade é ter uma casa com 5 quartos e ter um salário anual com uma figura de seis números, e há outras pessoas que têm dignidade a viver numa barraca. Cabe a cada pessoa definir o que é digno para si, claro que qualquer coisa abaixo das condições mínimas é considerado muito indigno. Concordo com a afirmação, o nível de dignidade varia de pessoa para pessoa, há pessoas que se sujeitam a coisas que as outras não se sujeitam, mas é importante, há empregos importantes que podem ser considerados indignos, de certa forma ainda bem que há pessoas cujo nível de dignidade é mais tolerante ou mais baixo porque são trabalhos importantes.

E: E sente que a sua descrição de vida digna se enquadra com a sua situação presente?

S: Não, sinto que não, tal como eu disse a minha situação presente é uma situação temporária, da qual eu já pensei várias vezes que o melhor seria não estar aqui e que talvez o melhor seria não estar aqui já estou farto, mas tento puxar por mim para aguentar e manter a minha situação, tendo em conta que o final não está assim tão longe e estou a colher bastantes coisas positivas. O que eu quero dizer é que a minha situação atual não me permite ter uma vida digna a longo prazo, devido à instabilidade e eu acho que a estabilidade é uma coisa essencial para a minha vida digna. Eu sinceramente prefiro uma rotina e uma estabilidade, como o meu emprego atual não me permite isso, não estou completamente satisfeito. Enquanto me permite ter uma vida digna em outros aspectos como o poder económico, não me permite ter noutros aspectos como o nível de estabilidade emocional.

E: Tem mais alguma consideração sobre o trabalho digno que pretende partilhar?

S: Eu acho que o conceito de trabalho digno varia um pouco, não só de pessoas para pessoa, de empregador para empregador e de país para país. O conceito de trabalho digno aqui, na Alemanha é diferente do de Portugal, porque cerca de 20 por cento da população é imigrante, e isso acaba por levar a um conceito digno um pouco diferente do que é em Portugal. O próprio facto de que um alemão e um português são completamente diferentes, mas todos nós temos o mínimo de dignidade o que foi definido pela convenção dos direitos humanos. Tudo o que vai para além disso é que é um bocado subjectivo, e no final de contas acho que o tema da dignidade no trabalho é um tema interessante.

Entrevista 5

E: Gostaria de lhe perguntar qual a sua experiência de vida e alguns trabalhos que tenha feito.

S: Tive duas. A trabalhar para amigos no atendimento ao público em duas guest houses, De resto só mesmo agora, na minha área estou a catalogar e a sintetizar a informação e basicamente é esse o meu trabalho catalogar livros o dia inteiro. De resto as experiências foram bastante agradáveis mas também eram por pouco tempo, e era mais para ajudar e me entreter.

E: E qual é que foi o percurso que a levou a escolher a profissão que agora exerce?

S: Não foi nenhum percurso específico, quando fiz a minha candidatura candidatei-me a diversas coisas antes de ciências da informação, foi a minha última opção. Entrei sem conhecer nada, sem saber o que é que era, tinha apenas uma ideia geral dada pelo meu pai. Entrei, gostei, fiquei, fui fazendo e decidi fazer o mestrado, e digamos que esta oportunidade foi por ser recomendada por uma professora. Já tinha visto a candidatura ao trabalho, mas por ser recém licenciada achava que não me iam aceitar, mas a professora recomendou-me e foi a assim que consegui o trabalho.

E: E sabe dizer quais são os pontos positivos e negativos e qual o impacto que têm em si esse trabalho atual?

S: Positivo, consigo ter muito melhor percepção na realidade daquilo que se faz na minha área que eu acho que é que algo que falta muito no ensino português. Acho que acabamos por crescer um bocadinho enquanto pessoas e aprendemos a trabalhar de outra forma, porque trabalhar e estudar não tem nada a ver. Negativo, acho que trabalhar 8 horas por dia, 5 dias por semana é um exagero, é um exagero. Pelo menos naquilo que eu estou a fazer é bom porque trabalhamos com níveis de produtividade mas a qualidade naquilo que fazemos acaba por se reflectir. Está mais que provado que às vezes trabalhar menos horas produzimos mais quantidade e qualidade.

E: E o impacto geral, já teve de deixar de fazer algo por causa do trabalho?

S: É assim combino menos coisas com os meus colegas, porque estou muito cansada, mas acho que também tem a ver com o facto de estar a tirar o mestrado ao mesmo tempo então as duas coisas ocupam muito tempo mas não tive de deixar de fazer nada de especial por estar a trabalhar. Quando estava no meu primeiro ano do mestrado, o meu patrão era bastante flexível quando necessitava de ir às aulas, e por tanto não teve um impacto muito forte.

E: Qual é que acha que é o benefício que o trabalho lhe traz?

S: Para além do dinheiro, ajuda-nos a ver as coisas de outra maneira, sem dúvida nenhuma tenho sentido muito isso. Só que eu também sinto outra coisa, sinto que estou num local de trabalho que não é muito comum, nós somos todos muito próximos em idade, o nosso chefe tem 30 e eu 22 a mais nova, acho que isso ajuda a termos um ambiente super leve, todos os dias há risota e no entanto o nosso trabalho continua a ser feito em quantidade e em qualidade. E partilhamos imensas opiniões que se calhar não partilhemos tanto com outras situações, como estamos a catalogar monografias de direito, aparece-nos os mais diversos assuntos e debatemos, e lidar com diferentes tipos de pessoas, trabalhamos entre nós mas é uma empresa de outsourcing a prestar um serviço à biblioteca, porque não colaboramos apenas com aquela equipa. É bom porque quando estamos a estudar acho que temos a tendência de nos juntarmos aos nosso colegas e aqueles com quem nos identificamos, ali somos todos diferentes e temos de estar ali 8 horas por dia.

E: Neste caso o trabalho em si já proporciona o convívio não é?

S: Sim, sim, sem dúvida, nós temos um filme club no trabalho, vemos um filme por semana para debatermos nos 5 minutos de descanso.

E: Qual é o contributo do trabalho na sua qualidade de vida?

S: Não sei, posso dizer que estou a adquirir muita cultura geral e acho que isso nos ensina a viver no mundo em que estamos. Eu tenho noção que não me ajuda no imediato mas no futuro ajuda.

E: E por estar a trabalhar o que mudou nas suas condições?

S: É assim no meu caso não se alterou muito, porque eu vivo com os meus pais, tudo o que eu preciso são eles que pagam, o meu dinheiro por um motivo especial está a ser posto de parte porque tenho uma cirurgia para fazer e terei de ser eu a pagá-la. Sinto que sou mais independente financeiramente, acabei de pagar a minha carta de condução e coisas que eu queria e que os meus pais não me poderiam ceder eu fui comprando.

E: Vou dizer uma pequena definição e gostaria que respondesse à questão. “Trabalho digno é um emprego que atende aos padrões mínimos aceitáveis para uma boa vida.”, segundo esta definição, o que é para si um trabalho digno?

S: É um trabalho que uma pessoa gosta de fazer acima de tudo, porque eu sinceramente sou da opinião que não há dinheiro no mundo que valha a pena darmos cabo da cabeça. Infelizmente já tive exemplos, não comigo mas com pessoas próximas de mim e torna-se

um bocadinho perigoso. Mas também acho que um trabalho digno passa por uma pessoa conseguir sair do trabalho e conseguir fazer outras coisas, não chegar a casa comer e ir dormir. Lá está as 8 horas de trabalho, é um exagero e o que recebemos acho que hoje em dia não dá para as coisas básicas e ainda pormos algum de parte para emergências (a não ser que tenhamos um apoio financeiro da família e/ou amigos). Uma pessoa tem de ter um ambiente no trabalho descontraído, porque se tiver algum problema desanuvia, uma pessoa sai de lá a rir mesmo que esteja mais triste com algum problema pessoal. Mas seria trabalhar menos horas e ganhar mais porque uma pessoa não vive só do trabalho, uma pessoa tem de conviver com os outros e o dinheiro é preciso para as mais diversas coisas até para lazer.

E: Em seguimento, qual é que diria que é a característica, ou características que tornam um trabalho digno?

S: Nomeadamente acho que tem a ver com as pessoas, tem de existir respeito e compreensão por parte das pessoas, acho que isso facilita muito no trabalho. Até mesmo quando uma pessoa não gosta tanto daquilo que faz acaba até por facilitar. Porque houve ali uma fase de adaptação que eu fiquei muito em dúvida se era de facto aquilo que eu queria, e o fato de trabalhar com a equipa que trabalho ajudou-me a ultrapassar essa fase mais duvidosa que estava com mais dúvidas, e acho que quando se trabalha com pessoas que o respeitam e compreendem o outro, tudo se torna mais fácil. E onde existe uma competição saudável, mas isso no nosso trabalho é saudável, não andamos a maltratar-nos uns aos outros.

E: É mais essa característica em relação ao respeito?

S: Sim, sim, acho que sem isso, sem dúvida que as correm menos mal, tenho a prova disso, porque temos 2 chefes diferentes, e já mudámos de colegas de equipa e agora a equipa está como nunca esteve. Isso torna tudo mais fácil, até o fato de acharmos que não recebemos tanto como devíamos. Torna-se mais fácil havendo ali algum companheirismo.

E: Gostava também de lhe perguntar, tendo em conta esse trabalho, até que ponto esse trabalho lhe permite uma vida boa?

S: Não sei se sou a pessoa mais indicada para responder a isso, porque para isso tinha de ter a minha independência na totalidade acho eu, ter uma casa, pagar as minhas contas, o meu meio de transporte e eu neste momento não o faço. Eu guardo o meu dinheiro, tenho os meus pais, acho que honestamente de uma perspectiva muito básica, acho que em termos financeiros não chegaria. Porque como estou a receber o ordenado mínimo mais ou menos porque tenho um bónus e acho que isso não é de todo o suficiente para uma pessoa ter uma vida descansada. Eu nem digo desafiada e com luxos, mas descansada ter as suas coisas básicas e os seus pequenos luxos. Acho que não chega de facto.

E: Por tanto a resposta é não. Neste momento da sua vida o trabalho que tem não lhe permite ter uma vida boa.

S: Em termos financeiros poderia ser muito melhor sem dúvida. Para mim é mesmo em termos financeiros, de resto até me permite ter uma vida boa, por exemplo estou a trabalhar na minha área e por exemplo ajuda-me com o mestrado, a ter perspectivas, ideias, e afins. Em termos académicos e pessoais sim, financeiros não, de todo.

E: Gostava de lhe dar uma outra definição, desta vez sobre a vida digna “...as condições mínimas de vida que são compatíveis com a dignidade de um ser humano.” tendo em conta esta definição como é que descreve o seu conceito de vida digna?

S: Posso começar do lado pessoal, há que haver a garantia que a pessoa é respeitada pelos colegas de trabalho, e entre as hierarquias mais altas e mais baixas, e compreensão, são dois pilares básicos que ajudam muito, tem de haver um espírito de inter-ajuda porque quando trabalhamos para uma organização o objetivo é o mesmo é o sucesso da mesma por isso não vale a pena andarmos às turras. Financeiramente, tem de haver um retorno suficiente para uma pessoa ter uma casa que possa chamar sua, não digo uma casa alugada, um carro e os básicos que uma pessoa precise para viver. Aquilo que a pessoa acha, porque há pessoas minimalistas e que não precisam de tanto mas acho que um ordenado tem que conseguir prever tudo aquilo que a pessoa precisa sem estar preocupada ‘e se... eu tiver uma urgência, tenho dinheiro?’ porque como tenho que pagar as contas do dia-a-dia, um ordenado tem de acompanhar os valores daquilo que hoje em dia se compra que é preciso para viver, comida, água, roupa lavada, saúde, educação acho que tem de haver um ordenado nesse sentido porque não o temos em Portugal, não existe. Ah e no trabalho ainda, tem de haver a valorização do trabalho, acho que é essencial e muito importante valorizar o trabalho das pessoas. Sei que por vezes não dá para valorizar toda a gente com promoções, não é? A verdade é que uns serão sempre melhores que os outros, mas tem de haver sempre uma valorização e ter noção que criticar o trabalho de alguém não precisa de ser uma crítica negativa mas sim construtiva porque é assim que uma pessoa evolui, porque eu acho que isso ainda peca um bocadinho hoje em dia. Eu pessoalmente não tenho queixas, mas , enfim eu falo com colegas e familiares e ainda existe muita crítica negativa em vez da crítica construtiva e isso para mim é um básico. Porque criticar uma pessoa negativamente, acho que não ajuda em nada.

E: Uma pergunta inda relativa a este assunto, sente que a descrição que deu sobre o mínimo aceitável se aplica à sua situação atual?

S: Sim, sim, sem dúvida, lá está a parte financeira poderia ser melhor, mas também não me queixo. De resto acho que sim, sem dúvida que sim. Considero de fato o meu trabalho digno.

E: Só para terminar esta entrevista, existe algo mais sobre o trabalho digno que pretende dizer ou clarificar?

S: Não acho que já disse tudo, não tenho assim mais nada a acrescentar.

Entrevista 6

E: Tendo por base a sua experiência de vida, indique algumas das suas experiências de trabalho.

S: Então o único trabalho que eu tive até agora foi no sítio onde estou a Edisoft, que é uma empresa de software que tem projetos na área da defesa de espaço e de aeroespacial. Eu com 10 ou 13 anos passava os verões a trabalhar com o meu pai e como não tinha sítio onde ficar, e para não ficar sozinho em casa ia trabalhar com ele para o bar. Ajudava lá, estava lá basicamente a ocupar o tempo e a servir bebidas, foi a experiência que tive mais em pequeno, não sei se conta como experiência profissional. Depois disso, tive uns voluntariados lá naqueles eventos de anime, estive no Iberanime, no anicomics e depois... já não me lembro do nome, mas em termos de experiência foi mesmo isso.

E: Sendo assim consegue-me descrever o percurso que o levou a escolher a profissão?

S: No secundário eu era um bom aluno, e portanto eu não tinha grandes limitações em relação ao percurso profissional que pudesse querer seguir, só se fosse alguma questão monetária ou assim. Então na altura eu gostava um bocado de tudo, o que também dificultou a escolha, mas que por outro lado acabou por influenciar, gostando um bocadinho de tudo, gosta de estudar algo que fosse abrangente. Na altura andei a ver cursos, e acabei por escolher engenharia aeroespacial porque achei que seria desafiante, que para mim é importante, estar num trabalho em que não estou a evoluir e não estou a aprender nada de novo é um bocado desmotivante. Achei que teria a componente do desafio satisfeita, e é uma área complexa que envolve muitas disciplinas distintas, química, física, matemática, com os critério todos satisfeitos seria difícil enquadrar mais.

E: Quais são os pontos positivos e negativos do seu trabalho e que impacto têm em si?

S: A parte positiva é ir um pouco de encontro com aquilo que eu gosto mesmo de fazer, que é a parte de desenvolver software, de ter a oportunidade de aprender e sentir que estou a evoluir nessa área, podia ser noutra qualquer, mas o facto de sentir que estou a evoluir é importante. Acaba por ser estimulante e essa parte é importante para mim, algo também positivo mas não tanto ligado às competências técnicas, é mais a parte do grupo com quem trabalho que tem sido fantástica. Tem ajudado-me a crescer em termos de competências técnicas e de profissionalismo, aquelas *soft skills* como costumam dizer. A parte negativa passa um pouco mais pelas chefias que se calhar não tem tanta noção do

nosso trabalho e às vezes não conseguirem reconhecer, e estarem sempre às espera que fiquemos lá mais horas. E depois também a parte do reconhecimento por quem já lá está há mais tempo, eu não sinto tanto isso porque não estou assim há tanto tempo na empresa. Pessoas que eu vejo que tem realmente grandes competências técnicas e que carregam o projeto às costas, não são valorizadas como deve ser, entram pessoas novas que estão a ganhar quase o mesmo ou mais que ele, e leva meses até haver uma atualização dos salários. Outra coisa também negativa mas se calhar será um pouco de esperar uma vez que estamos a trabalhar com tecnologias críticas, e normalmente o software é antigo, tecnologias que usamos são antigas, a equipa gostava de modernizar o sistema mas quem manda não vê as coisas dessa forma, e isso é um ponto desmotivante claro.

E: E qual o impacto em si?

S: A mim não tem influenciado diretamente a questão da valorização, é um bocado a desorganização da empresa também, a forma como gere os projetos, deixa sempre tudo para a última da hora. A mim não me tem afetado muito, mas há colegas meus que têm ido trabalhar fins-de-semana sem serem devidamente recompensados por isso. Mas afecta um pouco a motivação e faz questionar será que estou no sítio certo? Talvez encontrar uma outra empresa em que de facto sentisses que o projecto estava a ser comandado por alguém que perceba alguma coisa do que está a fazer. E em relação aos pontos positivos, não sinto que sou mal pago apesar de saber que pessoas na área recebem um pouco mais que eu, não posso dizer que recebo mal, tenho dinheiro para as coisas que preciso e que gosto de fazer, e isso tem-me libertado um pouco a cabeça para me focar noutras áreas da minha vida.

E: Quais são os benefícios deste trabalho para si?

S: Para mim, o salário é bastante bom se estiver a comparar com o salário mínimo, a esse nível não me posso queixar. Tenho dinheiro suficiente para viver confortavelmente neste momento, tenho bastante flexibilidade de horários, desde que faça as 8h posso entrar às horas que eu quiser. Também não sinto o controlo de alguém, não me controlam desde que o trabalho apareça feito, o facto de poder trabalhar em casa uma vez por semana, tenho essa opção e é muito útil porque se uma pessoa quer ir ao banco ou ao médico, é bastante positivo.

E: Que contributo tem o seu trabalho na sua qualidade de vida?

S: Bom este ponto liga-se um bocado com o anterior, ter um salário bom vá que me permite fazer as coisas que eu gosto de fazer, permite-me viajar quando tenho férias é uma coisa que eu gosto de fazer também. Sem ter grandes preocupações, tenho o suficiente para poupar e para me divertir, e depois tenho a flexibilidade de trabalhar em casa. Acho que a resposta é um bocado igual à anterior.

E: Se calhar falta mais a parte do contributo na qualidade de vida, se melhora ou piora?

S: É assim é um trabalho que de momento não tem sido stressante, e pronto em termos psicológicos uma pessoa está mais descansada. E depois pronto uma pessoa desde que tenha dinheiro suficiente para estar confortável e sentir-se bem naquilo que está a fazer, se o preenche né? É menos uma preocupação estando a fazer algo que gosta, não se sentir stressado, e ganhar o suficiente para se fazer atividades que se goste, pelo menos para mim é esse o impacto que tem na qualidade de vida.

E: «Trabalho digno é um emprego que atende aos padrões mínimos aceitáveis para uma boa vida.» O que é para si um trabalho digno?

S: É um emprego que dá um ordenado suficiente para não sentir dificuldades económicas, é um trabalho em que te sentes valorizado pelo trabalho que estás a fazer, por quem está acima de ti e mesmo pelos teus colegas, sentir que estás a contribuir para o bem-estar da empresa, sentir que o teu trabalho tem impacto. Sentir que consegues ter um equilíbrio entre a tua vida profissional e a tua vida pessoal, não viveres só para trabalhar, para isso é preciso os chefes reconhecerem que isso também é importante para tu conseguires fazer o teu trabalho de maneira competente, se não estás cansado consegues trabalhar melhor na minha maneira de ver. Acho que são esses os fatores principais para definir o trabalho digno.

E: Quais são as características que um trabalho digno precisa de ter para ser considerado 'digno' ou 'aceitável' para si?

S: Salário mais uma vez tem de estar de acordo com a função que desempenhas, uma colega minha que é arquitecta e para isso teve de estudar 5 anos para depois estar a receber o salário mínimo é um bocado desmotivante, acho que é um ponto muito importante para uma pessoa considerar um trabalho digno. Pronto o trabalhar 8/9h por dia ainda é aceitável, mas muito mais que isso já é exploração, eu compreendo que às vezes o negócio tem certas necessidades, às vezes é necessário uma pessoa trabalhar mais horas do que aquelas que estão alocadas no contrato para terminar um projecto, fazer disso uma expectativa para todos os dias que uma pessoa vai trabalhar não é propriamente digno. Ou seja não ter chefias que tem como expectativa trabalhar mais horas de trabalho, no fundo cumprir os termos das condições do contrato celebrado.

E: Até que ponto o seu trabalho atual lhe permite acesso a uma vida boa?

S: Eu tinha dito que para mim um trabalho digno era ter um salário de acordo com as funções e os estudos que fez, e nesse aspeto vai de encontro aquilo que seria de esperar, se calhar recebo um pouco abaixo da média do mercado, mas isso acho que com o tempo se ajusta. Depois a parte de estar de acordo com aquilo que está no contrato, também diria

que está de acordo, às vezes claro lá fico mais tempo, ou porque temos uma entrega para fazer e a esse nível sou compreensivo e não me tem afetado muitas vezes, por isso nessa área também está de acordo com a definição de trabalho digno.

E: Sim, é verdade, mas a questão desta vez é como esse trabalho atual lhe dá acesso a uma vida boa.

S: Certo, bom mas aí vou ter de responder da mesma maneira que às outras perguntas, o salário está dentro daquilo que me permite fazer as coisas que gosto e não ter constrangimentos económicos, a possibilidade de quando estou doente ficar em casa e não me chatearem muito por isso. Nós temos um seguro, eu não usei muitas vezes, tem cobertura para várias coisas, consultas de dentista e assim, aquilo basicamente tem duplo desconto, tem um desconto e ainda dá para pedir um reembolso, e ligando isso à pergunta a gente sabe que o serviço nacional de saúde não é ‘grande espingarda’ e às vezes por uma dor de garganta passamos lá horas. E se uma pessoa tem acesso ao privado através do seguro, isso permite uma pessoa estar mais descansada e estar menos preocupada com essa situação e isso depois permite também trabalhar melhor porque não perde tanto tempo.

E: Em relação à vida digna poderá ser descrita como «...as condições mínimas de vida que são compatíveis com a dignidade de um ser humano.» Atendendo à definição anterior, como descreveria o conceito de vida digna?

S: Uma vida digna... ora então diria que primeiro precisas de ter as tuas necessidades básicas satisfeitas tens que ter um tecto para viver, suficiente dinheiro para te alimentares a ti como deve ser a ti e à tua família, o meu caso não é esse. Depois tens de te sentir seguro, há pessoas que vivem em sítios que são inseguros e isso se calhar não entra tanto na parte da dignidade humana, se temer pela vida todos os dias cada vez que se sai à rua. É a segurança, é depois ter acesso a serviços de saúde também diria que é importante, se uma pessoa não está bem de saúde não está bem na vida. E depois ter acesso a oportunidades de trabalho, para poder sustentar a si próprio e à sua família e ser tratado como um ser humano. Se calhar isto é um bocado vago, pela sociedade em si, se for maltratado pelos vizinhos ou por pessoas na rua, por ser diferente às vezes, as pessoas homossexuais às vezes se estiverem em zonas públicas e com demonstrações de afectos se calhar há pessoas que são intolerantes e os tratam mal vá, isso se calhar já não entra dentro da dignidade humana. E acho que basicamente seria isso, é ter saúde, acesso a oportunidades de trabalho, ser bem tratado... às vezes nem é ser bem tratado, é só o não ser maltratado. Desde que uma pessoa não seja maltratada, ou pelo menos pronto se uma pessoa estiver em dificuldades na rua, acho que é importante viver numa sociedade em que a cultura diga que tens de ajudar uma pessoa que se está a sentir mal, teve algum acidente e vais lá ajudar, acho que já não é bem vida digna mas sim sociedade digna o que acabar por se interligar.

E: Sendo assim sente que a sua descrição se enquadra com a sua situação presente?

S: Em termos de oportunidade de trabalho não tenho problemas dessa área porque aqui em Lisboa a malta está doida para contratar pessoal de software. Na parte da saúde, às vezes as pessoas tem o seu próprio problema de saúde, eu tenho o meu problema intestinal, mas não posso dizer que não tenho uma vida digna por isso. Se calhar devia partir de mim para ter mais cuidado com o que como. Depois a saúde, pois é verdade tenho acesso a sistemas de saúde, tenho o seguro, não tenho problemas nesse aspecto. Até mesmo a Educação, uma pessoa precisa sempre de aprender ao longo da vida, mas posso fazer isso online. Se calhar já estou a divagar um bocadinho. A parte que se enquadra menos, às vezes uma pessoa sente-se um bocado insegura, há certas zonas em que uma pessoa pensa 'que gente mais estranha', se calhar também é um bocado de preconceito há gente que se enquadra naquele estereótipo de malta que só quer arranjar problemas, e maltas de bairro, que às vezes passam grupos na rua e uma pessoa pensa 'se calhar tenho que mudar do lado do passeio'. São coisas que acontecem raramente e acho que não é por isso que posso dizer que tenho uma vida que não é digna, acho que os outros critérios se enquadram bem na definição de vida digna.