

Maria da Luz Cachapa



**DESEMPREGO, QUALIDADE DE VIDA E STRESSE
UM ESTUDO NA REGIÃO DE LISBOA**

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO EM COMUNICAÇÃO E SAÚDE

Orientadora: Professora Doutora Natália Ramos

UNIVERSIDADE ABERTA
Lisboa, Agosto 2007

RESUMO

Este estudo teve por objectivo compreender se as características sociais, demográficas e específicas da situação de desemprego produzem alterações significativas na qualidade de vida dos indivíduos. Especificamente, procurou responder a dois objectivos específicos: I) Identificar as características sócio-demográficas (sexo, idade, nível de escolaridade, tipo de agregado familiar, religiosidade, existência de filhos, número de filhos, tipologia da habitação), que produzem alterações na qualidade de vida dos desempregados ao nível dos recursos emocionais, da satisfação com a vida e dos níveis de stresse; II) identificar se as características específicas da situação de desemprego, como o tipo de desemprego, duração do desemprego, duração da última actividade profissional, razões que levaram ao desemprego, modo de subsistência e alterações de vida decorrentes da situação de desemprego, produzem alterações na qualidade de vida dos desempregados ao nível dos recursos emocionais, da satisfação com a vida e dos níveis de stresse.

Para a concretização destes objectivos, aplicámos um inquérito por questionário a cem indivíduos desempregados e analisámos os resultados tendo por base um Modelo Biopsicossocial e Multifactorial de Saúde, que estuda as implicações de determinados acontecimentos significativos de vida de forma integrada, tendo em conta os factores ambientais, individuais/pessoais e processos transaccionais.

Os resultados obtidos, no nosso estudo, sugerem a relevância das características sociais e demográficas dos desempregados na qualidade de vida ao nível dos recursos emocionais, da satisfação com a vida e dos níveis de stresse, contudo apenas se revelaram estatisticamente significativos às variáveis “escolaridade”, “tipo de habitação”, “tipo de família/com quem vive” e “número de filhos”. Também algumas características específicas da situação de desemprego produzem alterações na qualidade de vida dos desempregados ao nível dos recursos emocionais, da satisfação com a vida e dos níveis de stresse, nomeadamente, a duração do desemprego, duração da última actividade profissional e tipo de desemprego.

Palavras Chave: Desemprego; Qualidade de Vida, Satisfação com a Vida, Stresse; Psicologia da Saúde.

ABSTRACT

This study set out to establish whether the social, demographic and specific characteristics of unemployment bring about major alterations to the quality of life of individuals. To be precise, it sought to achieve two specific objectives: I) To identify the socio-demographic characteristics (sex, age, level of schooling, type of family unit, religiousness, existence of children, number of children, type of housing) which bring about alterations to the quality of life of the unemployed in terms of emotional resources, satisfaction with life and stress levels; II) To identify whether the specific characteristics of unemployment such as the type of unemployment, duration of unemployment, duration of last professional activity, the reasons behind unemployment, means of subsistence and alterations to life deriving from unemployment, produce alterations to the quality of life of the unemployed in terms of emotional resources, satisfaction with life and stress levels.

To achieve these objectives, we subjected one hundred unemployed people to a questionnaire and analysed the results in line with a Biopsychosocial and Multifactorial Health Model which studies the implications of given major events in life in integrated fashion, bearing in mind environmental and individual/personal factors and transactional processes.

The results obtained in our study would suggest the relevance of the social and demographic characteristics of the unemployed for their quality of life in terms of emotional resources, satisfaction with life and stress levels, though only the variables “schooling”, “type of housing”, “type of family/who do you live with” and “number of children” proved statistically significant. Furthermore, some specific characteristics of unemployment bring about alterations to the quality of life of the unemployed in terms of emotional resources, satisfaction with life and stress levels, to wit the duration of unemployment, the duration of the last professional activity and the type of unemployment.

Key Words: Unemployment; Quality of Life; Satisfaction with Life; Stress; Health Psychology.

ÍNDICE GERAL

| | |
|--|-----------|
| INTRODUÇÃO GERAL | 1 |
| PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO | 7 |
| 1 O PAPEL DO TRABALHO DA VIDA DO INDIVÍDUO | 8 |
| 1.1 EVOLUÇÃO HISTÓRICA DO TRABALHO | 9 |
| 1.2 O TRABALHO NA SOCIEDADE ACTUAL | 12 |
| 1.3 A PRECARIIDADE LABORAL. | 16 |
| 1.3.1 VISÃO SOBRE O FENÓMENO EM PORTUGAL. | 17 |
| 2 AS SOCIEDADES E OS VALORES NO TRABALHO | 25 |
| 2.1 OS VALORES NA UNIÃO EUROPEIA | 27 |
| 2.2. OS VALORES NA PENÍNSULA IBÉRICA | 29 |
| 2.3 OS VALORES EM PORTUGAL | 30 |
| 3 OS CONTORNOS DO DESEMPREGO | 31 |
| 3.1 DA EMERGÊNCIA DA CATEGORIA DE DESEMPREGO À ACTUALIDADE. | 32 |
| 3.2. O PROCESSO DE <i>Downsizing</i> | 34 |
| 3.3 O DESEMPREGO ENQUANTO FACTOR DE RISCO SOCIAL | 36 |
| 3.3.1 O DESEMPREGO NA UNIÃO EUROPEIA | 39 |
| 3.3.2 DESEMPREGO EM PORTUGAL | 43 |
| 4 QUALIDADE DE VIDA, SATISFAÇÃO COM A VIDA E FELICIDADE | 45 |
| 4.1 FACTORES QUE INFLUENCIAM A QUALIDADE DE VIDA, SATISFAÇÃO COM A VIDA E FELICIDADE | 46 |
| 4.2 QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE | 47 |
| 4.3 MODELOS TEÓRICOS DA QUALIDADE DE VIDA | 48 |
| 4.3.1 MODELO ECOLÓGICO DE SAÚDE | 49 |
| 4.3.2 MODELO BIOPSISSOCIAL E MULTIFACTORIAL | 51 |

| | |
|---|---------------|
| 4.4 QUALIDADE DE VIDA E SUA RELAÇÃO COM OS ACONTECIMENTOS SIGNIFICATIVOS DE VIDA | 56 |
| 4.4.1 ACONTECIMENTOS SIGNIFICATIVOS DE VIDA E FACTORES GENÉTICOS. | 58 |
| 4.4.2 ACONTECIMENTOS SIGNIFICATIVOS DE VIDA, ESTRUTURA DE PERSONALIDADE E TRAÇOS DE PERSONALIDADE | 58 |
| 4.4.3 ACONTECIMENTOS SIGNIFICATIVOS DE VIDA E PERTURBAÇÃO MENTAL | 61 |
| 5 O STRESSE | 63 |
| 5.1 <i>Distress</i> E O <i>Eustress</i> | 65 |
| 5.2 CAMINHOS DO STRESSE | 67 |
| 5.3 MODELOS DE STRESSE | 71 |
| 5.3.1 MODELOS DE STRESSE BASEADOS NA RESPOSTA | 71 |
| 5.3.2 MODELOS DE STRESSE BASEADOS. NO ESTÍMULO | 73 |
| 5.3.3 O STRESSE COMO TRANSACÇÃO | 74 |
| 5.3.4 MODELO DOS ACONTECIMENTOS DE VIDA | 77 |
| 5.3.5 MODELO DAS EXIGÊNCIAS DO TRABALHO-CONTROLO | 79 |
| 5.4 VARIÁVEIS MODERADORAS QUE INFLUENCIAM A EXPERIÊNCIA DE STRESSE | 81 |
| 5.4.1 CARACTERÍSTICAS PESSOAIS | 81 |
| 5.4.2 CARACTERÍSTICAS SITUACIONAIS | 84 |
| 5.5 RESPOSTAS AO STRESSE | 86 |
| 5.6 O PROCESSO DE <i>Downsizing</i> E O STRESSE | 88 |
| II PARTE – INVESTIGAÇÃO EMPÍRICA | 89 |
| 6 METODOLOGIA | 90 |
| 6.1 OBJECTIVOS DA INVESTIGAÇÃO. | 90 |
| 6.1.1 OBJECTIVO GERAL DA INVESTIGAÇÃO | 90 |
| 6.1.2 OBJECTIVOS ESPECÍFICOS DA INVESTIGAÇÃO | 90 |

| | |
|---|-----|
| 6.2 METODOLOGIA DE RECOLHA DE DADOS. | 91 |
| 6.2.1 A ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA (ESCV). | 92 |
| 6.2.2 ESCALA DE AVALIAÇÃO DO STRESSE | 93 |
| 6.3 PRÉ-TESTE | 94 |
| 6.4 ANÁLISE E TRATAMENTO DE DADOS | 94 |
| 7 APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS | 95 |
| 7.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA | 95 |
| 7.1.1 CARACTERIZAÇÃO SÓCIO-DEMOGRÁFICA | 95 |
| 7.1.2 CARACTERIZAÇÃO DO DESEMPREGO: RECURSOS ECONÓMICOS E ACTIVIDADE PROFISSIONAL ANTERIOR | 97 |
| 7.1.3 QUALIDADE DE VIDA: ALTERAÇÕES DE VIDA, RECURSOS EMOCIONAIS, SATISFAÇÃO E STRESSE | 99 |
| 7.2 INFLUÊNCIA DE CARACTERÍSTICAS SOCIAIS E DO DESEMPREGO SOBRE A QUALIDADE DE VIDA | 101 |
| 7.2.1. INFLUÊNCIA DE CARACTERÍSTICAS SOCIAIS E DEMOGRÁFICAS DOS DESEMPREGADOS NA QUALIDADE DE VIDA (RECURSOS EMOCIONAIS, SATISFAÇÃO COM A VIDA E STRESSE) | 102 |
| 7.2.2. INFLUÊNCIA DE CARACTERÍSTICAS DA SITUAÇÃO DE DESEMPREGO NA QUALIDADE DE VIDA (RECURSOS EMOCIONAIS, SATISFAÇÃO COM A VIDA E STRESSE) | 105 |
| DISCUSSÃO GERAL E CONCLUSÕES | 110 |
| BIBLIOGRAFIA | 119 |
| ANEXOS. | 130 |
| ANEXO 1 INSTRUMENTOS UTILIZADOS NO ESTUDO | 131 |
| ANEXO 2 ENTREVISTA EXPLORATÓRIA. | 139 |
| ANEXO 3 LEGISLAÇÃO SOBRE MERCADO DE TRABALHO. | 142 |

ÍNDICE DE QUADROS

| | | |
|------------|--|-----|
| Quadro 1. | Taxas de desemprego na União Europeia (%) | 40 |
| Quadro 2. | Quadro de eventos de vida com potencial stressante (Holmes e Rahe,1967).77 | |
| Quadro 3. | Quadro de possíveis efeitos do processo “Downsizing” | 88 |
| Quadro 4. | Caracterização sócio-demográfica dos inquiridos | 96 |
| Quadro 5. | Recursos económicos face à situação de desemprego | 97 |
| Quadro 6. | Caracterização da última actividade profissional | 98 |
| Quadro 7. | Caracterização das actividades profissionais anteriores (actividades 1 e 2) | 99 |
| Quadro 8. | Alterações decorrentes da situação de desemprego | 100 |
| Quadro 9. | Recursos emocionais, satisfação e stresse | 100 |
| Quadro 10. | Efeito principal da variável “escolaridade” | 102 |
| Quadro 11. | Efeito principal da variável “Tipo de habitação”. | 103 |
| Quadro 12. | Efeito principal da variável “Tipo de família/Com quem vive”. | 104 |
| Quadro 13. | Efeito principal da variável “Número de filhos”.. . . . | 104 |
| Quadro 14. | Efeito principal da variável “Duração do desemprego”. | 106 |
| Quadro 15. | Efeito principal da variável “Tempo de duração da última actividade profissional”. | 107 |
| Quadro 16. | Efeito principal da variável ”tipo de desemprego”. | 107 |
| Quadro 17. | Efeito principal da variável “Razões do desemprego”. | 108 |
| Quadro 18. | Efeito principal da variável “Modo de subsistência”. | 108 |
| Quadro 19. | Efeito principal da variável “Alterações económicas face à situação de desemprego”. | 109 |
| Quadro 20. | Efeito principal da variável “Alterações sociais face à situação de desemprego”. | 120 |

AGRADECIMENTOS

Ao longo desta jornada tive o privilégio de contar com a preciosa colaboração de várias pessoas, a quem quero expressar os meus agradecimentos.

À minha orientadora, Dra. Natália Ramos, pela disponibilidade que manifestou deste o início deste percurso e pertinência das suas sugestões.

À Dra. Leonor Nobre.

À Dra. Maria da Cruz Moreira dos Santos.

À Ana Martins.

Aos meus colegas de trabalho, em especial à Carla.

Aos meus pais.

Às minhas irmãs, Irene e Fernanda.

Ao António, companheiro dos bons e maus momentos.

A todos, muito obrigada.

INTRODUÇÃO GERAL

Os processos de modernidade e globalização têm gerado enormes convulsões no mercado de trabalho. Desenvolveram-se grandes organizações, fortemente centralizadas e hierarquizadas, preparadas para a produção em larga escala, e geradoras de condições de trabalho rígidas e estandardizadas, negociadas colectivamente com o estado e os sindicatos, que parecem ter entrado em crise, pelo que, no último quarto do século XX, foram sendo progressivamente substituídas por novas formas de organização do trabalho, nas quais impera o paradigma da flexibilidade (Madureira, 2000, *cit. in* DGEEP, 2006).

A flexibilização pode ter vários significados, desde a maior autonomia dos trabalhadores ao recurso a mão-de-obra barata, condições de trabalho precárias e facilidade de despedimento para as entidades empregadoras (*cit. in* DGEEP, 2006). Também, aos tradicionais empregos, a tempo inteiro e contratos sem termo, sucedem cada vez em maior número trabalhos em horários atípicos e contratos individualizados de curta duração (Supiot, 2001).

Todavia, as transformações tecnológicas impõem novas formas de organização do trabalho, que parecem apontar para a diferenciação entre um núcleo forte de trabalhadores altamente qualificados e criativos, com altos níveis de rendimentos e de poder, e uma maioria de empregados anónimos e descartáveis, com trabalhos rotineiros, vínculos precários, rendimentos reduzidos e sem benefícios sociais, que se encontram em situações precárias.

Com o desenvolvimento da industrialização e da automatização, o desemprego adquiriu dimensões particularmente importantes, ocorrendo actualmente à escala mundial, com particular significado nas economias desenvolvidas. Em Janeiro de 2007, aproximadamente 17,5 milhões de indivíduos estavam no desemprego na União Europeia, de acordo com dados fornecidos pelo Eurostat¹.

¹ Orgão da Comissão Europeia incumbido de produzir dados estatísticos para a União Europeia e harmonizar os métodos estatísticos entre os estados-membros.

Nos países industrializados as bolsas de pobreza estão a aumentar, em consonância com os níveis de desigualdade social e de rendimento, e novas situações de exclusão estão a emergir. Segundo o *International Institute for Labour* (1997), o desemprego de longa duração gera exclusão, que está associada à situação de desemprego, à perda dos direitos relacionados com o trabalho e ao processo de ruptura dos laços sociais e desafiliação. O excluído, para Henri Bartoli (1992) “*não é só pobre do ponto de vista material, mas aquele que tem de viver com a incerteza do amanhã, com fracos meios de poder e de pressão e com o desprezo dos outros e de si próprio*” (cit. in Amaro, 2001, p:14). O pobre é aquele que se encontra numa situação de privação por falta de recursos (Costa, 2001).

A exclusão social, segundo Costa (2001), corresponde à ruptura na relação do indivíduo com a sociedade, sendo o desemprego um ponto relevante dessa ruptura, sobretudo se for prolongado; contudo, a exclusão social é caracterizada não só pela ruptura com o mercado de trabalho, mas por rupturas familiares e afectivas. De acordo com Xiberras (1996), as formas mais visíveis da exclusão residem na rejeição ou na incapacidade de participar no mercado de trabalho.

Assim, os problemas da exclusão e da pobreza parecem aumentar e ao lado do indivíduo desprovido de trabalho, surge o trabalhador sujeito a um salário tão baixo que não lhe permite fazer face às despesas básicas de uma família. Os indivíduos mais afectados pelos processos de precarização são os que vivem em situações de grande vulnerabilidade social, entre os quais se destacam os desempregados de longa duração, população trabalhadora com baixos rendimentos, jovens não qualificados, entre outros.

Benzeval *et al.* (1995) desenvolveu um estudo sobre as desigualdades sociais, em catorze países, no qual concluiu que as desigualdades e a pobreza têm múltiplas consequências na saúde dos indivíduos, ou seja, os indivíduos que vivem em situações precárias têm mais doenças, mais sofrimento psicológico, mais deficiências e uma menor longevidade do que aqueles que vivem sem problemas económicos (cit. in Ramos, 2006). Outros autores demonstram que existe uma influência negativa do desemprego no estado de saúde, destacando-se que quanto mais longo for o período de desemprego, mais aumenta o número de sintomas declarados e mais se acentua o consumo de medicamentos (analgésicos, soníferos, sedativos, laxantes).

Assim, a pobreza e a precariedade afectam profundamente a qualidade de vida dos indivíduos, o seu potencial de crescimento e o seu desenvolvimento físico e psicológico, podendo, como refere Natália Ramos (2006), deixar marcas irreversíveis e conduzir à morte.

As dificuldades em que se encontram os desempregados induzem um mal-estar, que conduz a um sofrimento psíquico intenso. O stresse surge quando, numa situação, os objectivos, expectativas e os desafios pessoais estão ameaçados ou perdidos, ou existe inadequação entre os recursos utilizados e os recursos disponíveis (Sordes-Ader *et al.*, 1996). O stresse é normalmente entendido, em termos ambientais, como um evento ou conjunto de circunstâncias que se presume, elicitam ou requerem uma resposta fora do habitual (Ribeiro, 1998).

As preocupações com a qualidade de vida, a saúde e o bem estar, estão cada vez mais presentes no dia-a-dia dos indivíduos e das sociedades e resultam de uma multiplicidade e interacção de factores psicológicos, socioculturais, económicos, ambientais e biológicos (Ramos, 2004). A qualidade de vida é considerada, neste trabalho, como a avaliação que o indivíduo faz das suas condições de vida em geral, em detrimento das dimensões específicas.

O conceito *qualidade de vida*, marcado pela subjectividade, envolve todos os componentes que são essenciais à condição humana, tanto a nível físico, psicológico, cultural e espiritual. De destacar que a determinação do grau de qualidade de vida das pessoas, com a sua vida em geral, está intimamente relacionado com as características e os traços da personalidade das mesmas.

O stresse atinge não só a população empregada como a desempregada. Uma das razões do mal-estar nos empregados poderá residir no facto de as classes pouco qualificadas serem duramente atingidas pelo desemprego, estarem expostas a riscos profissionais e verem agravar-se as condições de trabalho, relativamente às quais estão indefesas, tendo em conta o medo permanente de perder o seu posto de trabalho (*Haut Comité pour la Santé Publique*, 1998). Assim, quer a pessoa lide com a precariedade, quer viva

situações actuais difíceis, a vulnerabilidade psicológica, social e económica põe em risco a saúde (*cit in Santos et al., 2004*).

Contudo, os indivíduos reagem de maneiras distintas à mesma situação e diversas variáveis são tidas em conta na avaliação da mesma, nomeadamente a avaliação que a pessoa faz dos acontecimentos, os recursos pessoais que possui, e traços/tipos de personalidade, o tempo em que se encontra desempregado, a (in)dependência financeira, entre outros (Pina e Cunha *et al.*, 2006).

O presente trabalho, realizado na região de Lisboa, tem como objectivo geral compreender se as características sociais, demográficas e específicas da situação de desemprego produzem alterações significativas na qualidade de vida dos indivíduos.

O primeiro objectivo específico deste estudo é identificar as características sócio-demográficas (sexo, idade, nível de escolaridade, tipo de agregado familiar, religiosidade, existência de filhos, número de filhos, tipologia da habitação) que produzem alterações na qualidade de vida dos desempregados ao nível dos recursos emocionais, da satisfação com a vida e dos níveis de stresse.

O segundo objectivo específico do estudo é identificar se as características específicas da situação de desemprego (tipo de desemprego, duração do desemprego, duração da última actividade profissional, razões que levaram ao desemprego, modo de subsistência e alterações de vida decorrentes da situação de desemprego) produzem alterações na qualidade de vida dos desempregados ao nível dos recursos emocionais, da satisfação com a vida e dos níveis de stresse.

Assim, o fenómeno desemprego foi analisado à luz do Modelo Biopsicossocial e Multifactorial de Bruchon-Schweitzer *et al.* (1994), que estuda as implicações de determinados acontecimentos significativos de vida de uma forma integrada, tendo em conta os factores ambientais, individuais/pessoais e processos transaccionais.

Em Portugal existem poucos estudos sobre as consequências que o desemprego provoca na vida das pessoas. Para além da perda de qualidade de vida em termos materiais, há outras componentes sobre as quais é necessário reflectir, tais como:

- Qual a reacção das as pessoas face ao desemprego?
- Qual a sua influência na qualidade de vida?
- Quais os níveis de stress vivenciados pela pessoa desempregada?
- E finalmente, quais as principais alterações na forma como a pessoa se vê a si própria.

Por isso, considera-se importante conhecer mais aprofundadamente as consequências do desemprego na vida das pessoas, como vivem internamente este acontecimento e suas implicações face à forma como se vêem, como se sentem e percebem não só o seu futuro mas também o seu projecto de vida.

Plano do trabalho

A apresentação do trabalho está organizada em duas partes distintas. A divisão da primeira parte apresenta uma ordem sequencial de temáticas bibliográficas, estando estruturada em cinco capítulos.

O primeiro capítulo aborda a importância do trabalho na vida dos indivíduos, ao longo dos séculos, enfatizando o seu papel na sociedade actual; refere os problemas crescentes da precariedade laboral e sua associação com novas formas de exclusão social. Neste contexto, segue-se o segundo capítulo, que abrange os diferentes valores que as sociedades têm valorizado, desde a Revolução Industrial aos nossos dias, com destaque para a União Europeia, Península Ibérica e, por fim, Portugal.

O terceiro capítulo procura reflectir sobre as consequências do desemprego na vida dos indivíduos, assim como na sua relação com a pobreza e exclusão social, dando particular enfoque aos países da União Europeia.

No quarto capítulo são referidos os principais factores que influenciam a qualidade de vida dos indivíduos. São apresentados, sucintamente, dois modelos teóricos que se debruçam sobre esta temática: o modelo ecológico de saúde proposto por Taylor *et al* (1997) e o modelo biopsicossocial e multifactorial de Bruchon-Schweitzer *et al.* (1994), ao qual é dado particular enfoque, por estudar as implicações dos acontecimentos significativos de vida de uma forma integrada.

No quinto capítulo aborda-se o papel do stresse na vida dos indivíduos e referem-se modelos teóricos, entre os quais se destacam os seguintes autores: Selye, Holmes, Rahe, Lazarus, McGrath e Karasek. Salienta-se o papel dos acontecimentos significativos de vida face ao stresse e, também, as variáveis moderadoras que influenciam esta experiência.

Na segunda parte do trabalho é apresentada a investigação empírica. Assim, no sexto capítulo são apresentados, sinteticamente, os fundamentos e processos metodológicos, assim como os objectivos da investigação, a metodologia da recolha e análise de dados, e a caracterização da amostra.

No sétimo capítulo é feita a apresentação dos resultados e a interpretação dos resultados encontrados, que conduzem à discussão geral dos resultados encontrados, bem como as principais conclusões do estudo. Por fim, são apresentadas as conclusões gerais e sugeridas algumas direcções que a investigação, neste domínio poderá tomar.

I PARTE

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1 O PAPEL DO TRABALHO DA VIDA DO INDIVÍDUO

O trabalho que o indivíduo realiza, assim como as oportunidades de crescimento psicológico que este lhe proporciona, facilita a aproximação progressiva a um eu ideal, que lhe permite evoluir. O grau de motivação que uma função proporciona varia de indivíduo para indivíduo, dependendo, não só das características individuais mas também das oportunidades de crescimento que a organização lhe proporciona. O grau de motivação varia também da fase de vida em que o indivíduo se encontra, ou seja, o que motiva um indivíduo numa fase da sua vida pode não o motivar noutra fase, podendo mesmo ser irrelevante ou secundário (Pina e Cunha *et al.*, 2006).

O trabalho tem subjacente duas dimensões: pessoal, pela qual o indivíduo se realiza e assegura a sua subsistência, e social, dado que o indivíduo sai do seu círculo familiar e integra-se num determinado grupo profissional, estabelece relações interpessoais e interage com a sociedade.

O termo trabalho advém da palavra “*tripalium*”, que significa instrumento de tortura, tudo o que fadiga, provoca dor ou sofrimento. No século XVIII o trabalho como actividade humana passou a ser objecto de análise por parte dos políticos, filósofos e economistas.

O economista inglês Adam Smith define o trabalho como sendo a fonte por excelência da riqueza das nações, e enquanto criador de valor e de riqueza, é um valor supremo de uma sociedade voltada para o lucro para a acumulação de riqueza. Neste contexto, é importante referir que:

“(...) Portugal é um país de desenvolvimento intermédio. O sistema produtivo caracteriza-se por modalidades de industrialização, índices de produtividade e graus de modernização tecnológica e organizacional que estão bastante aquém dos da maioria dos países da Comunidade Europeia. O mesmo se pode dizer quanto às infra-estruturas, à escolarização, às qualificações profissionais, aos níveis de vida das famílias.” (Almeida *et al.*, 1992, p:3).

No presente capítulo torna-se imperativo salientar as transformações do trabalho a partir do século XVIII, por forma a se compreender as suas características actuais, incluindo um fenómeno emergente: a precariedade laboral e a visão sobre este em Portugal.

1.1 EVOLUÇÃO HISTÓRICA DO TRABALHO

Em meados do século XVIII, com a revolução política francesa e a revolução industrial britânica, emergiram profundas transformações sociais, políticas e económicas (Fernandes, 2002), que geraram alterações nos vários domínios da vida,

Nos ideais da Revolução Francesa, que colocou o homem no centro do mundo, estavam espelhados os direitos à liberdade, igualdade e fraternidade, destacando-se a igualdade na oportunidade de conseguir emprego, no direito de adquirir propriedades e de exercer ofícios. O surgimento do Liberalismo, que realçava a importância da liberdade individual e a garantia do seu exercício na organização política do estado, defendia, no plano económico, o desenvolvimento através da livre concorrência e a não intervenção do estado nas relações económicas.

Com a revolução industrial, em 1780, o trabalho deixou de ser em casa e na família, para passar nas fábricas e subordinado, tendo-se verificado, inicialmente, um intenso deslocamento da população rural para as cidades, com o objectivo de trabalharem nas novas fábricas, o que provocou enormes concentrações urbanas.

Quando a revolução deixou de estar restringida à Inglaterra, a "Oficina do Mundo", e expandiu-se pela Europa, América e Ásia: Bélgica, França, Alemanha, Estados Unidos, Itália, Japão, Rússia, a partir de 1850, verificou-se o aumento da concorrência, da indústria de bens de produção, a expansão das ferrovias; surgiram novas formas de energia, como a hidroeléctrica e a derivada do petróleo. Os transportes também sofreram profundas alterações, com a invenção da locomotiva e do barco a vapor.

Assim, com a *modernidade*, que teve como base a Revolução Francesa e a Revolução Industrial, o trabalho passa a ocupar um lugar central na sociedade, tanto a nível económico, como social e político. (Fernandes, 2002),

Na esfera social, a vida e as relações foram marcadas por uma nova relação entre o capital e o trabalho, tendo emergido uma nova classe social: o proletariado (classe operária). O crescente emprego de máquinas e a divisão do trabalho, destituem qualquer

autonomia do trabalho do operário, que é diariamente, escravo da máquina, do contramestre e, sobretudo, do dono da fábrica (Gorz, 1988). Quanto mais se desenvolvem o maquinismo e a divisão do trabalho, mais aumenta a quantidade de trabalho, que se traduz no prolongamento das horas, no aumento do trabalho exigido em curto período de tempo, na aceleração do movimento das máquinas, entre outras. Em contrapartida, quanto menos habilidade e força o trabalho exige, ou seja, quanto mais a indústria moderna progride, mais o trabalho dos homens é suplantado pelo das mulheres e crianças. É de referir que o desenvolvimento das ferrovias absorveu grande parte da mão-de-obra masculina adulta, o que gerou uma escala crescente de utilização de mulheres e crianças como trabalhadores nas fábricas têxteis e nas minas (Marx e Engels, 1848 a) [versão electrónica].

Assim, no plano económico, e como consequência do Liberalismo e da Revolução Industrial, surgiu o Capitalismo, que gerou profundas mudanças não só no mundo do trabalho como na sociedade em geral. De forma gradual, o trabalho transforma-se numa das dimensões centrais da sociedade e o trabalho remunerado torna-se no factor mais importante da socialização, traduz-se em lucro para o capitalismo e em sobrevivência para os trabalhadores (Gorz, 1988).

O trabalho passa a ser fonte de inclusão, dado que o modelo liberal assenta na ideia de que a subsistência (saúde, educação, segurança social) deve de ser garantida pelo esforço individual e familiar (Fernandes, 2002), pelo que os que não tivessem trabalho eram considerados culpados pela sua situação, e , logo excluídos da sociedade, vivendo de esmolas e caridade. O proletariado, que vivia em condições deploráveis, submetido a salários baixos com longas jornadas de trabalho, a péssimas condições de salubridade nas fábricas, sem nenhum tipo de seguros e inexistência de leis trabalhistas, começa a organizar sindicatos para defender os seus direitos, começando assim a representar uma força política que tem como objectivo defender o homem da exploração a que estava sujeito.

O impacto destas ideias na Alemanha do século XIX, estiveram na base de uma revolução filosófica, iniciada por Hegel, que abalou todo o sistema político. Na sequência das ideias de Hegel, Marx e Engels apresentaram uma crítica feroz ao capitalismo. No texto “O Manifesto Comunista” Karl Marx e Friedrich Engels, referem

que a sociedade divide-se cada vez mais em duas grandes classes diametralmente opostas: a burguesia e o proletariado. A moderna burguesia rasgou o véu do sentimentalismo que envolvia as relações de família e reduziu-as a simples relações monetárias (Marx e Engels, 1948b) [versão electrónica].

Por burguesia compreende-se a classe dos capitalistas modernos, proprietários dos meios de produção social, que empregam o trabalho assalariado. Por proletariado compreende-se a classe dos trabalhadores assalariados modernos que, privados de meios de produção próprios, se vêem obrigados a vender sua força de trabalho para poder existir.

A média burguesia industrial cedeu lugar aos milionários da indústria - os burgueses modernos. A grande indústria criou o mercado mundial, e este acelerou prodigiosamente o desenvolvimento do comércio, da navegação, dos meios de comunicação. Tal desenvolvimento teve consequências sobre a extensão da indústria e, à medida que a indústria, o comércio, a navegação, as vias férreas se desenvolviam, crescia a burguesia, multiplicando seus capitais. (Marx e Engels, 1848b) [versão electrónica].

Marx afirma que a repartição dos rendimentos não acompanha o ritmo das riquezas produzidas, sobressaindo a contradição entre o aumento das riquezas e a miséria, da qual resultará uma crise revolucionária. Assim, no fim do século XIX, o Estado começa a intervir face à questão social para concretizar direitos sociais e económicos, entre os quais se destacam o descanso semanal, o direito à greve, a redução das horas de trabalho, as condições de higiene e salubridade das fábricas, os seguros sociais obrigatórios que inclui acidentes de trabalho, invalidez, velhice, doenças, entre outras (Marx e Engels, 1848a) [versão electrónica].

Com as profundas alterações a que as condições de trabalho estiveram sujeitas, com uma legislação laboral que favorece os empregados, as empresas confrontam-se com os encargos fiscais, encargos sociais e redução das horas de trabalho, que não só diminui os seus lucros, como obriga muitas empresas a fecharem.

Surgem novos sectores, novos mercados que exigem novos saberes e competências aos trabalhadores, que não se coadunam com as frágeis qualificações da maioria dos indivíduos disponíveis no mercado (Harvey, 1994). É de destacar que face à divisão científica do trabalho, o operário torna-se dependente da estrutura fabril e dos outros operários, que conheciam apenas etapas do processo produtivo e sujeito a normas cada vez mais rígidas dentro das fábricas.

Segundo Giddens (2000), a globalização está a provocar reestruturações profundas nas formas de viver dos indivíduos; não é apenas uma questão de domínio do Ocidente sobre o resto do mundo; afecta tanto os estados Unidos como os outros países. Apesar da globalização não ser apenas um fenómeno económico, é neste domínio que se assume de forma mais clara, pelo crescente volume de comércio externo e pelas diferenças a nível financeiro. O fenómeno globalizante afecta, de igual modo, a política, a tecnologia e a cultura, graças ao desenvolvimento das comunicações que o aproxima dos indivíduos e conduz a uma “revolução global na vida corrente.

1.2 O TRABALHO NA SOCIEDADE ACTUAL

Na actualidade, todos os países têm a temer a concorrência de custos mais baixos, indiferentemente da região do globo onde se verifiquem. Como refere Costa (2001), as consequências do encerramento das fábricas economicamente inviáveis, em países europeus, são dramáticas. Surgem novas formas de organização do trabalho e profissões, que exigem maior polivalência e flexibilidade para a permanência neste mercado, sobressaindo a necessidade dos indivíduos desenvolverem elevados níveis de conhecimento, qualificações, competências e estarem dispostos para continuar a aprender ao longo da vida.

O Grupo de Trabalho implementado ao nível europeu “*Basic Skills, Entrepreneurship and Foreign Languages*” salientou a importância dos indivíduos adquirirem “competências-chave” que lhes facilite não só a integração no mercado de trabalho, mas também a sua realização pessoal. Tais competências representam um conjunto transferível e multifuncional de conhecimentos, qualificações e atitudes, que ao serem aprendidas no final do ensino obrigatório, devem ser a base de uma formação

permanente que faz parte da aprendizagem ao longo da vida. Foram definidas oito competências-chave: capacidade de comunicação na língua materna e numa língua estrangeira; conhecimentos de matemática; competências em tecnologias de informação; capacidade de aprender a aprender; competências interpessoais e cívicas, capacidade de empreendedorismo, capacidades de nível cultural (Carneiro, 2005).

Para que a aprendizagem das oito competências-chave decorra até ao final do ensino obrigatório, é imprescindível encontrar formas que, por um lado garantam o desenvolvimento disponível para todos e, por outro, sejam integradas no currículo escolar, melhoradas e aperfeiçoadas ao longo da vida. O Grupo de Trabalho sugeriu algumas medidas fundamentais para o desenvolvimento deste novo paradigma, no âmbito do ensino básico, aprendizagem para adultos e também reconhecimento e certificação de competências. Nas medidas ao nível do ensino básico o ponto fulcral encontra-se na aquisição de competências-chave transversais a par da aquisição de conhecimentos e tal exige alterações nos domínios não só do desenvolvimento curricular como da formação de professores. Ao nível da aprendizagem para adultos sobressai a necessidade de desenvolver pesquisas sobre metodologias de aprendizagem e de avaliação para adultos com especiais dificuldades e necessidades (Carneiro, 2005).

Freire (2001) salienta que a questão da progressiva reorganização do mercado de trabalho, tem como principais objectivos uma maior flexibilidade entre o tempo de trabalho, o tempo para a formação, o tempo para a vida familiar e tarefas domésticas e, ainda, o tempo para actividades de lazer. Nesta perspectiva, o crescimento regulado de formas de emprego mais atípicas e que estejam relacionadas com o tempo de trabalho, nomeadamente, o trabalho a tempo parcial, ou a redução dos horários semanais para os que estão a tempo inteiro, podem surgir com o objectivo de flexibilizar um pouco as relações laborais e criar maiores oportunidades de emprego por via da “distribuição” do trabalho necessário à produção. Todavia, na maioria das vezes, à extensão de formas “atípicas” de emprego, estão associadas níveis insuficientes ou nulos de protecção social, e o mais frequente é significar um aumento considerável das horas de trabalho por semana, sem que os trabalhadores recebam vencimentos extra (Rodrigues, 1998; DGEEP, 2006).

Segundo Sabina Santos (1999), três factores promoveram uma nova organização do trabalho e a introdução de formas flexíveis a nível jurídico e organizacional: a globalização, a revolução tecnológica e as mudanças demográficas.

A crescente globalização das culturas, dos mercados e das tecnologias, a que se associa a revolução tecnológica provocada pelas novas tecnologias de informação e das telecomunicações, reflecte-se nas transformações que vão ocorrendo no mundo do trabalho. Esta é causadora de desemprego e de precariedade de emprego, dado que implica a existência de mercados abertos de livre concorrência, o que obriga as empresas a realizarem constantes mudanças organizacionais, visando alcançar um maior lucro e diminuir os custos de produção, segundo Sabina Santos (1999).

Nas mudanças demográficas significativas para a promoção de uma nova organização no trabalho, Sabina Santos (1999) refere que, face ao aumento da população envelhecida, verifica-se um aumento da população dependente, o que origina maiores encargos para as famílias.

As novas formas de organização do trabalho ganharam particular relevo no último quarto do século XX, com os modelos mais rígidos a serem progressivamente substituídos por uma multiplicidade de modelos mais versáteis e flexíveis, nos quais impera o paradigma da flexibilidade, a par com requisitos qualificacionais de actualização permanente (*cit. in* DGEEP, 2006). Aos tradicionais empregos a tempo inteiro e contratos sem termo, sucedem cada vez em maior número trabalhos em contratos individualizados de curta duração e horários atípicos (Supiot, 2001).

Por trabalho entende-se a actividade humana produtiva, inserida numa unidade económica de produção, remunerada, que permita um nível de vida adequado à realização do homem (Ramos, 2003).

O *emprego* compreende “*a relação laboral estável entre indivíduo e uma entidade empregadora, com funções e responsabilidades estáveis, com horário regular e retribuição também estável e pré-fixada*”(Centeno, 2001, p:38). Neste trabalho, esta é a definição de emprego, na sua vertente típica, adoptada.

O *emprego atípico* é aqui definido como a parcial ou total exclusão de formas de trabalho hoje praticadas relativamente ao conceito inicial de emprego típico (Freire, 2001).

O crescimento das formas atípicas de emprego também está associado a segmentos da população bastante diferentes, desde a população activa que ambiciona auferir salários mais elevados à população activa que apresenta alguns “*handicaps*”. Face aos primeiros, enquadram-se os indivíduos que pretendem auferir níveis salariais mais elevados do que os activos com perfis profissionais semelhantes mas que são trabalhadores “típicos”, ou seja, são trabalhadores por conta de outrem com um contrato “normal” de trabalho. Como exemplo destacam-se os trabalhadores independentes ou por conta própria, ligados às profissões liberais ou mais qualificadas profissionalmente. Em relação aos segundos, destacam-se os indivíduos que apresentam alguns “*handicaps*” face às exigências do mercado de trabalho, nomeadamente, baixo grau de escolaridade, fracas qualificações profissionais, níveis etários elevados, pelo que não conseguem aceder a empregos que se situam no núcleo central da actividade económica (DGEEP, 2006).

É fundamental acentuar que as formas atípicas de emprego, segundo Gorz (1988) não asseguram emprego para todos e podem contribuir para acentuar profundas disparidades na distribuição dos rendimentos do trabalho, quer na base como no topo da “pirâmide” das estruturas salariais que o tecido produtivo gera e mobiliza. Em comparação com as formas *típicas* de emprego, aquelas estão muito mais vulneráveis ao jogo da oferta e da procura e promovem ajustamentos nos rendimentos do trabalho mais rápidos todavia, contudo as modalidades de valorização/ desvalorização do mesmo fazem-se sentir da maneira mais imediata.

Este processo de precarização das relações e vínculos laborais apresenta, segundo Freire, consequências profundas nas identidades profissionais (e pessoais) e na estrutura social, ou seja, os novos “trabalhadores livres” dispõem de mais oportunidades, liberdade e controlo, mas muito menos identificação e segurança laboral, dado que circulam continuamente no mercado (*cit. in* DGEEP, 2006).

1.3 A PRECARIIDADE LABORAL

A precariedade laboral é um fenómeno recente e complexo, que surge na sequência da crise do emprego generalizada verificada nos países desenvolvidos e é influenciada por factores de natureza económica, social e político-legislativo, que não só condicionam e estruturam a vida de um país, como têm implicações em vários âmbitos da realidade social (Leite, 1990). Este fenómeno sofreu uma expansão na década de 1970, quando surgiu o primeiro choque petrolífero e os problemas de emprego se agravaram; voltando a expandir-se com novos contornos económicos, sociais e jurídico nos anos 90, através de novas categorias de empregos que não a do contrato de trabalho a tempo indeterminado.

Diversos autores (Leite, 1990; Rebelo, 2004) consideram que este fenómeno surge como oposto da ideia da estabilidade ou da segurança no trabalho.

“Para determinar se um emprego se inclui ou não na definição de precário, é necessário saber, por um lado se o emprego é ou não temporário, por outro lado se os indivíduos estão em empregos de duração limitada porque não encontraram outra forma de emprego ou por opção” (Rebelo, 2004, p:36).

Segundo Moniz (1998), a precariedade do emprego provoca um enfraquecimento das relações estáveis de trabalho, a marginalização de trabalhadores e o aumento do grupo de desempregados de longa duração.

Destaca-se que nos países onde o problema do emprego precário surgiu inicialmente, como os EUA e o Reino Unido, ainda não há uma uniformização das definições relativas ao fenómeno, pelo que continuam a existir diversas interpretações do emprego precário. No presente trabalho o conceito de precariedade da actividade laboral refere-se à actividade humana de trabalho de carácter não duradouro, cuja estabilidade está condicionada quer por factores objectivos de trabalho, quer por factores subjectivos.

Para tentar definir os contornos do fenómeno precariedade laboral têm sido desenvolvidos alguns estudos que procuram identificar as suas especificidades. Na maioria das investigações realizadas em vários países sobressaem três características dominantes (Rebelo, 2004):

- A não permanente relação contratual entre empregador e trabalhador traduzindo-se, muitas vezes, na ausência de subordinação jurídica, como as situações de subcontratação e do falso trabalho independente;
- A dimensão calendarizada e incerta – usualmente enfatiza temporalidades e/ou imprevisibilidade nos termos de duração de trabalho (v.g., horas e/ou semanas);
- A protecção social dos trabalhadores precários, dado o trabalho precário ser caracterizado pelos baixos salários e muito poucos, ou nenhuns, benefícios sociais (constituída pela falta de estabilidade no emprego, fraca segurança perante o desemprego e pelas contribuições incompletas para efeitos de reformas).

É importante salientar que a precarização das formas de trabalho tem sido acompanhada de uma diminuição do poder no âmbito das relações colectivas de trabalho, que inclui o sindicalismo e a concertação social, sobressaindo a diminuição do número de sindicalizados, com a consequente perda de eficácia nas relações com as empresas.

1.3.1 VISÃO SOBRE O FENÓMENO EM PORTUGAL

Em Portugal dois problemas caminham juntos: a precariedade do trabalho e o aumento da situação de desemprego. O tecido empresarial português, segundo Almeida *et al.*, (1992, p:4) “*é pouco denso, mal articulado, dependente e vulnerável às actuais tendências de recomposição económica a nível mundial e à maior pressão concorrencial decorrente da integração europeia.*”. Em Portugal, a indústria é basicamente constituída por pequenas e médias empresas familiares, com grande peso nos sectores tradicionais como o têxtil, o calçado, o mobiliário ou a construção civil. A produção de bens de equipamento é muito limitada.

As modalidades em que têm ocorrido a industrialização do país têm conduzido a eventuais crises de sectores mais vulneráveis, como a processos de reorganização empresarial, que geram várias categorias de pobreza, tais como, baixos salários, precarização crescente do emprego e riscos de crescimento do desemprego.

Todavia, a sociedade portuguesa, apresenta traços que, em parte, ainda a fazem manter afastada designadamente dos sistemas de emprego dos restantes Países da União Europeia. Os modelos técnico – organizacionais de muitas empresas portuguesas ainda carecem de modernização, com a inerente dificuldade em integrar recursos humanos qualificados, nomeadamente as jovens gerações com formação superior. Além disso, Portugal apresenta elevados índices de população com baixas qualificações, mesmo entre os mais novos. Daqui decorre um cenário de desemprego crescente, o qual tem particular incidência nas população jovem, quer possuam elevadas ou baixas qualificações (DGEEP, 2006).

Segundo dados disponíveis no Instituto Nacional de Estatísticas (INE)², a população empregada, estimada em 5 135,7 mil indivíduos no 1º trimestre de 2007, registou um crescimento de 0,2% (8,8 mil indivíduos) em comparação com o 1º trimestre de 2006 e um decréscimo trimestral de 0,1% (7,1 mil). O emprego aumentou 0,5%, em termos homólogos, no caso das mulheres e diminuiu ligeiramente no caso dos homens. Face ao trimestre anterior, assistiu-se a um decréscimo relativo no emprego de ambos os sexos, embora o dos homens tenha tido mais expressão (de -0,2%). Para a evolução homóloga da população empregada contribuíram essencialmente os seguintes agregados:

- Relativamente ao sexo e à idade, constatou-se que a população empregada de mulheres aumentou 0,5% (12,7 mil indivíduos), face ao trimestre homólogo e o número de homens empregados registou uma diminuição pouco expressiva; e a população empregada com idade igual ou superior aos 35 anos sofreu uma aumento, ou seja, o número de empregados dos 35 aos 44 anos cresceu 0,9% (12,3 mil indivíduos), o de empregados dos 45 aos 64 anos aumentou 2,4% (39,9 mil) e o de empregados dos 65 e mais anos aumentou 2,9% (9,4 mil). A população empregada jovem (15 a 24 anos), pelo contrário, diminuiu 6,3% (29,1 mil) e a população empregada dos 25 aos 34 anos também diminuiu 1,8% (23,9 mil).
- Face à escolaridade, o número de empregados com nível de instrução secundário e pós-secundário aumentou (1,6%, o que corresponde a 12,4 mil indivíduos), verificando-se a mesma tendência face ao número de empregados com nível de

²http://www.ine.pt/portal/page/portal/PORTAL_INE/Publicacoes?PUBLICACOESpub_boui=5855547&PUBLICACOESmodo=2

instrução superior (3,6%, ou seja 25,7 mil indivíduos), todavia, o número de empregados com escolaridade até ao terceiro ciclo do ensino básico completo, diminuiu 0,8% (29,4 mil).

- Em relação aos sectores de actividade, a população empregada na indústria, construção, energia e água aumentou 0,5% (7,3 mil indivíduos). Acresce informar que, o emprego cresceu impulsionado exclusivamente pela construção, uma vez que o emprego na indústria transformadora diminuiu. Também no sector dos serviços, a população empregada aumentou, embora o crescimento tivesse sido pouco expressivo: 0,1% (2,4 mil). De entre as várias actividades de serviços, os ramos das actividades imobiliárias e serviços prestados às empresas e dos outros serviços registaram os maiores acréscimos. Em conjunto, registaram um acréscimo de 46,0 mil empregados. Na agricultura, silvicultura e pesca, o emprego diminuiu 0,2%.
- Tanto o número de trabalhadores por conta de outrem aumentou (0,5%, o que corresponde a 18,3 mil indivíduos), como o número de trabalhadores por conta própria como empregadores (1,3%, ou seja 3,7 mil indivíduos). É importante salientar que o número de trabalhadores por conta de outrem possuidores de um contrato com termo, que representavam 16,7% do emprego por conta de outrem no 1º trimestre de 2007, constituiu a fonte principal da variação da população empregada por conta de outrem: assistiu-se a um aumento de 62,9 mil empregados com contratos com termo e a um aumento de 30,4 mil empregados com outro tipo de contratos. Registou-se uma redução no número de empregados com contratos sem termo (75,1 mil).
- Os trabalhadores a tempo parcial aumentaram 9,2% (51,9 mil indivíduos). Este tipo de trabalho constituiu a fonte exclusiva do aumento da população empregada, considerando que o número de trabalhadores a tempo completo diminuiu 0,9% (43,1 mil). Do acréscimo no número de trabalhadores a tempo parcial, 52,0% eram homens.
- O número de indivíduos a trabalhar involuntariamente abaixo da duração normal de trabalho, que se designa por subemprego visível, registou um acréscimo homólogo de 1,5% e um decréscimo trimestral de 3,5%. O aumento no subemprego visível

abrangeu homens (4,0 mil), enquanto que o número de mulheres nesta situação diminuiu (3,0 mil). O subemprego visível, correspondente a 66,1 mil indivíduos no 1º trimestre de 2007, era composto essencialmente por mulheres (68,2%).

Assim, apesar de Portugal apresentar taxas elevadas de emprego, estas não irradiam os problemas estruturais do sistema de emprego, porque o que sobressai nas taxas de emprego é a utilização intensiva de mão-de-obra pouco produtiva e mal remunerada (Centeno, 2001).

O estudo realizado pelo Programa Operacional de Emprego, Formação e Desenvolvimento Social (POEFDS), promovido pelo Ministério do Trabalho e da Solidariedade, em 2000, sugere que, no âmbito do sistema sócio-profissional, o mercado português apresenta várias debilidades estruturais, entre as quais se destacam: baixo nível de escolaridade da população; emprego desqualificado com predominância de trabalhadores sem qualificações e com baixo nível de adaptação; sistema de remuneração muito baixo, baixa produtividade, deficiente sistema de certificação de competências, predomínio de empregos instáveis e atípicos, existência de subemprego em algumas actividades e desemprego estrutural.

Também o estudo elaborado pela equipa de Roberto Carneiro (2005)³, indica, no período de 1998 a 2004, uma nítida diminuição da população empregada com nível de escolaridade básica (de 79% para 71%), em comparação com a população empregada com a escolaridade secundária ou superior. Verificou-se uma diminuição gradual e consistente da população empregada com níveis de habilitação até ao 9º ano de escolaridade e, todavia, um aumento de trabalhadores com níveis de ensino secundário e superior. Reforça-se, neste mesmo período, o peso de trabalhadores com nível superior de habilitação, o qual teve um crescimento de 50%.

Ainda segundo o mesmo estudo, verificou-se, nos últimos 10 anos, um declínio da população com baixas habilitações, que se pode dever à oferta no mercado de trabalho de jovens com melhores níveis de habilitação, às novas tecnologias, que afectam o perfil de qualificações necessárias para responder às novas competências profissionais.

³ Centro de Estudos dos Povos e Culturas de Expressão Portuguesa da Universidade Católica Portuguesa.

Para que os níveis de qualificação deixem de ser um obstáculo na procura de emprego é necessário que sejam determinados não só pela formação inicial como também pelas qualificações adquiridas ao longo da vida, numa lógica de aprendizagem permanente e de adaptação a novas exigências e novos desafios de ordem pessoal e profissional (Carneiro, 2005).

Desde o final dos anos 1980, têm-se desenvolvido, em Portugal, diversas formas de emprego particulares, às quais se juntam não só os estágios como também os subsídios à contratação de desempregados, denotando uma política geral de emprego muito orientada para a promoção de empregos de duração limitada, que adquiriu maior significado na década de 90.

Gallie (1998), através de um estudo realizado em 1997, pôs em evidência uma relação muito forte entre as *formas de trabalho não permanentes* (contratos a termo, contratos de trabalho temporário, trabalho independente) e o sentimento de precariedade do trabalho. Um em cada cinco *trabalhadores permanentes* considerava que corria o risco do desemprego no ano seguinte, enquanto seis *trabalhadores não permanentes* em cada dez pensava que existia tal probabilidade. Assim, mais de um terço dos trabalhadores não permanentes consideravam que a perda do seu emprego era iminente ou muito provável.

Nas medidas políticas de combate permanente contra o desemprego, a pobreza e a exclusão social, que visam a promoção da empregabilidade de pessoas com alternativas reduzidas de trabalho, através do sistema formal de emprego, destaca-se a criação de diversas soluções que se adaptam a diferentes grupos-alvo. A criação de um *Mercado Social de Emprego*⁴ é uma das medidas mais significativas para este fim (Ramos 2003).

O Mercado Social de Emprego abrange um conjunto diversificado de soluções para a integração ou reintegração sócio – profissional de pessoas desempregadas, com base em actividades dirigidas a necessidades sociais por satisfazer, ainda que a auto –

⁴ A criação de um *Mercado Social de Emprego* está consagrada no Programa do Governo e inscritas nas Grandes Opções do Plano para 1996, aprovadas pela Lei nº10 – A/96 , de 23 de Março. (Diário da República, Resolução do Conselho de Ministros nº. 104/96 Iª Série B – Número 157/96, 9 de Julho de 1996).

sustentação económica destas actividades não seja completa, o que requer apoio público. Na resolução do Conselho de Ministros nº 104/96 pode ler-se, nos termos da alínea g) do artigo 202º, que nas actividades integráveis no mercado social de emprego estão enquadradas as seguintes (anexo 3):

- a) As desenvolvidas pelos centros ou unidades de emprego protegido;
- b) As actividades ocupacionais desenvolvidas no âmbito da política de emprego – formação;
- c) As exercidas no âmbito específico de instituições particulares de solidariedade social, em qualquer das formas e agrupamentos previstos no artigo 2º. Do Decreto – Lei nº.119/83, de 25 de Fevereiro;
- d) As iniciativas locais de emprego (ILE), quando se destinam a actividades de carácter social;
- e) As exercidas por modalidades de economia social, como sejam as cooperativas de produção e de serviços;
- f) As acções de formação profissional destinadas à qualificação e integração sócio – profissional de pessoas que se encontrem em situações particularmente difíceis de desemprego e exclusão social, que poderão complementar as actividades acima referidas.

Os domínios de actividade a privilegiar no desenvolvimento do mercado social de emprego, são nomeadamente:

- a) Apoio domiciliário a pessoas dependentes, designadamente idosos, ou respectivas famílias a cargo das quais se encontrem;
- b) Infantários, Creches e jardins – de infância, segurança nas escolas e prevenção da toxicodependência;
- c) Unidades de cuidados continuados;
- d) Manutenção do parque florestal e prevenção de incêndios;
- e) Reabilitação do património natural, cultural e urbanístico;
- f) Animação turística e dos tempos livres;
- g) Formação sócio – educativa e educação recorrente articulada com perspectivas de emprego;
- h) Desenvolvimento rural e multifuncionalidade na agricultura, com a perspectiva de criação de emprego.

Programas Ocupacionais: Como referido, nas medidas integradas no mercado social de emprego enquadram-se os *Programas Ocupacionais*, iniciados em 1985, no conjunto das actividades da política de emprego é a ocupação socialmente útil de pessoas desocupadas enquanto não lhes surgirem alternativas de trabalho, subordinado ou autónomo, ou de formação profissional, garantindo-lhes um rendimento de subsistência e mantendo-as em contacto com outros trabalhadores e outras actividades, evitando, assim, o seu isolamento e combatendo a tendência para a desmotivação e marginalização(Diário da República – 1ª Série B, nº 126, Portaria nº 192/96, p: 1341).⁵

Os *Programas Ocupacionais* podem direccionar-se a trabalhadores que estejam a receber prestações de desemprego, ou seja «trabalhadores subsidiados» e a trabalhadores desempregados sem situação de comprovada carência económica. Os objectivos das actividades ocupacionais, em relação aos trabalhadores subsidiados e carenciados, envolve a participação destes em trabalho necessário inserido em projectos ocupacionais organizados por entidades sem fins lucrativos, em benefício da sociedade. Em relação aos trabalhadores de comprovada carência económica são também objectivos das actividades ocupacionais possibilitar o desenvolvimento de uma actividade que seja facilitadora do ingresso do retorno a um novo emprego, a criação de novos postos de trabalho e a sensibilização das entidades sem fins lucrativos para o tipo de actividades que permitam propiciar uma formação básica e uma melhor integração dos trabalhadores na vida activa. Relativamente à duração dos projectos de actividades ocupacionais para trabalhadores em situação de comprovada carência económica não podem exceder os 12 meses.

São designados destinatários de projectos ocupacionais os trabalhadores desempregados inscritos nos centros de emprego e que reunam, cumulativamente, as seguintes condições:

- a) Não tenham direito às prestações de desemprego ou que já tenham terminado os respectivos períodos de concessão;
- b) Se encontrem em situação de comprovada carência económica, ou seja, quando o agregado familiar do trabalhador não auferir rendimentos mensais, per capita,

⁵ Diário da República, número 126, 1ª série B, Portaria nº 192/96

superiores a 80% do valor máximo da remuneração mínima mensal garantida por lei e é comprovada por documentos comprovativos dos rendimentos do agregado familiar, designadamente documentos fiscais ou cópias dos recibos das remunerações auferidas. (Diário da República – 1ª Série B, nº 126, Portaria nº 192/96, p: 1343)

Programa Escolas – Oficinas: desenvolve-se através de medidas integradas de formação/emprego, no domínio dos ofícios tradicionais e das actividades ligadas ao meio ambiente, possibilitando a revalorização destas actividades, numa óptica de desenvolvimento cultural e regional⁶.

Emprego Protegido: A constituição da República consagra como obrigação do Estado a realização de uma política nacional de prevenção e tratamento, reabilitação e integração social dos deficientes, devendo, pois, ser-lhes assegurado o exercício efectivo dos direitos reconhecidos e atribuídos aos cidadãos em geral, nomeadamente o direito ao trabalho⁷. O emprego protegido tem como finalidade proporcionar aos deficientes que possuam capacidade média de trabalho igual ou superior a um terço da capacidade normal exigida a um trabalhador não deficiente no mesmo posto de trabalho a correspondente valorização pessoal e profissional, facilitando a sua transparência para um emprego normal, quando tal lhes foi assegurado convenientemente. Entende-se por emprego protegido toda a actividade útil e remunerada que, integrada no conjunto da actividade económica nacional e beneficiando de medidas especiais de apoio por parte do Estado, visa assegurar a valorização pessoal e profissional das pessoas deficientes, facilitando a sua passagem, quando possível, para um emprego não protegido.

Como se pode constatar, situação actual do trabalho encontra-se num paradoxo, pois o trabalho já não assegura o seu papel de grande integrador, mas continua a ser o vector principal de integração e de acesso à cidadania. Apesar dos objectivos essenciais do contrato de trabalho serem a estabilidade e/ou segurança no emprego, é no seio da estrutura jurídica da própria relação assalariado que surge o emprego precário.

⁶ Diário da República, Número 196/96, 1ª série-B, Portaria nº 414/96

⁷ Diário da República, Número 20, 1ª série, Decreto Lei nº 40/83

A precariedade legal é definida como: diversas formas de contratação previstas na lei portuguesa, que se encontram tipificadas legalmente, como o contrato de trabalho a termo (certo e incerto), o contrato de trabalho temporário, os contratos de estágios e os contratos que apesar de não serem denominados contratos de trabalho se reportam ao exercício de uma actividade laboral, como seja, os contratos de prestação de serviços. Assim, a precariedade laboral contradiz com a ideia de estabilidade e segurança no emprego (Rebelo, 2004).

2 AS SOCIEDADES E OS VALORES DO TRABALHO

As sociedades têm valorizado aspectos diferentes, no trabalho, ao longo do tempo. Desde a Revolução industrial que se verificam duas tendências: os trabalhadores valorizam, cada vez mais, o trabalho com “significado em si” e desvalorizam o trabalho enquanto fonte de satisfação das necessidades básicas. Nas actuais sociedades industriais avançadas, segundo Inglehart, (1997), a partir da segunda grande guerra mundial, devido, por um lado, aos níveis de prosperidade que foram atingidos, por outro, à implementação do sistema de protecção social, que permitiu um sentimento de segurança e de sobrevivência assegurada, a mudança em termos de valores, é no sentido pós-materialismo, que enfatiza não só a qualidade de vida como a auto-expressão individual.

Inglehart (1971) referiu que a prioridade na hierarquia de valores nas sociedades industriais tende a sofrer alterações, sobressaindo a importância da liberdade, da auto-expressão e da qualidade de vida, ou seja, para os valores “pós-materialistas em prole das preocupações “materialistas” que envolvem a segurança física e económica.

Os valores do trabalho influenciam as atitudes face ao trabalho; o significado que os indivíduos lhe atribuem adquirem-se relativamente cedo e tendem a sofrer poucas alterações ao longo da vida, estando dependentes da personalidade (Cabral *e col.*, 1998). Rokeach (1973) acrescenta que, quando um valor é aprendido ou assumido, integra-se num sistema organizado de valores onde cada um é ordenado por ordem de prioridades em relação a outros valores. Esta hierarquia de valores permite concluir que o sistema total de valores é relativamente estável ao longo do tempo.

Os valores do trabalho podem ser intrínsecos e extrínsecos, segundo Cabral e col. (1998). Os *valores intrínsecos* estão relacionados com os aspectos característicos da própria actividade, que são motivadores por si mesmos e estão sob o controlo do sujeito, como reconhecimento, autonomia, realização, respeito, iniciativa, responsabilidade, trabalho interessante, aprendizagem e desafio. Os *valores extrínsecos* envolvem as consequências que advêm do facto de se trabalhar, todavia são independentes do trabalho que se realiza; podem-se citar como exemplos o salário, segurança, estabilidade, ambiente humano agradável, bons períodos de férias, oportunidades de promoção e bom horário. De destacar que a satisfação com o trabalho é função das recompensas intrínsecas e extrínsecas que o indivíduo obtém pelo facto de trabalhar.

O estudo realizado por Jesuíno (1993) sobre as atitudes sociais dos portugueses, indica que os estratos sociais mais favorecidos tendem a valorizar os factores intrínsecos do trabalho, enquanto que os estratos menos favorecidos privilegiam os aspectos extrínsecos, assim, os indivíduos com rendimentos superiores tendem a dar mais importância a características intrínsecas do trabalho, enquanto que aqueles que auferem menores rendimentos tendem a dar mais importância aos valores extrínsecos. A mesma relação é verificada face às variáveis sócio-demográficas.

Diversas investigações realizadas, das quais se destacam Ashford e Timms (1992), Stoetzel (1983) e Riffault (1995), indicam que o atributo do trabalho mais frequentemente citado como importante na Europa é a remuneração, seguindo-se o bom ambiente de trabalho, o trabalho interessante, a segurança no trabalho, o uso das capacidades e a auto-realização. Nas características menos mencionadas sobressai o não ser pressionado no trabalho, o bom horário e as oportunidades de promoção (*cit. in* Cabral, 1998).

Ao longo deste capítulo pretende-se analisar não só os valores do trabalho e sua evolução na última década do século XX em Portugal, como compará-los com os restantes Países que integravam a União Europeia (UE) até 2005, em particular com a Espanha, apesar das dificuldades em analisar a evolução dos valores.

2.1 OS VALORES NA UNIÃO EUROPEIA

A presente análise fundamenta-se nos dados fornecidos pelo *European Values Study*, que pretende estudar a existência de eventuais sistemas comuns de valores na Europa Ocidental, as mudanças de valores nas sociedades europeias, através da realização de procedimentos comparativos entre diferentes períodos e países (Cabral e *col.*, 1998).

No estudo realizado para conhecer os sistemas comuns de valores na Europa Ocidental e suas mudanças, foi aplicado um inquérito sobre as atitudes sociais. A questão que permitiu operacionalizar a importância atribuída aos valores do trabalho foi a seguinte:

“Diga, por favor, quais os aspectos que, pessoalmente, considera importantes no trabalho: ser bem pago; ambiente humano agradável; não ser pressionado; segurança; oportunidades de promoção; ter um trabalho respeitado; bom horário; oportunidade para tomar iniciativa; trabalho útil à sociedade; bons períodos de férias; contacto com pessoas; realização; responsabilidade, trabalho interessante; uso das capacidades.”

Cada valor foi operacionalizado através de duas modalidades: *“mencionado”*, *“não mencionado”*. Assim, os inquiridos deviam referir se cada aspecto era ou não era importante, do seu ponto de vista, sem os hierarquizarem.

Com o objectivo de facilitar a comparação dos resultados entre os vários países, utilizou-se uma ponderação da amostra por forma a igualar a dimensão das amostras de cada País. Assim, a amostra total conta com 15 000 respondentes, ou seja 1000 por cada país.

Os resultados obtidos baseiam-se nos dados recolhidos em 1999, relativamente aos quinze Países da UE, e especificamente em relação a Portugal, têm-se em conta, também, os dados de 1990. Referir-se-ão apenas as variáveis que dizem respeito ao trabalho, ou seja, aos valores laborais.

Os valores do trabalho considerados importantes diferem em diversos grupos de países. Relativamente à amostra total, os resultados gerais indicaram que o valor do trabalho que se destacou nos quinze países da UE foi *ser bem pago*, o qual foi escolhido por 73% dos inquiridos. Seguidamente destacou-se *ambiente humano agradável* (73%), *trabalho interessante* (63%), *emprego seguro* (61%) e *realização no trabalho* (56%).

Nos resultados salientaram-se diferenças significativas em diversos países da UE. A *remuneração* situou-se em primeiro lugar da hierarquia apenas em sete dos quinze países da União Europeia, nomeadamente, a Irlanda (89%), a Grécia (86%), a Itália (85%), a Espanha (83%), a Grã-Bretanha (81%), Portugal (80%) e a França (68%). Contudo a *remuneração* surge no 2º lugar da hierarquia em países como a Alemanha (75%), Holanda (73%), Bélgica (70%) e Luxemburgo (66%) e, em terceiro lugar, na Áustria (66%). Este valor ficou em quinto lugar na ordem de importância dos valores, nos países escandinavos, como a Dinamarca (58%) e a Finlândia (65%), onde se destacaram como mais significativos ter um *trabalho interessante* e um *ambiente agradável*.

Os valores do trabalho menos importantes para os inquiridos da UE são o *trabalho respeitado* (39%), *trabalho útil à sociedade* (39%), *oportunidades de promoção* (36%), *não ser pressionado* (32%) e, por fim, *bons períodos de férias* (29%). Face ao valor *ter iniciativa*, os resultados foram divergentes: se para a UE o presente valor registou-se em 7º lugar, em Portugal registou-se em 13º lugar. Esta divergência também se verifica nos outros Países com um desempenho sócio-económico igualmente abaixo da média europeia, tais como a Espanha (13º) e a Grécia (14º). Alguns Países com maior índice de produtividade na UE o valor *ter iniciativa* destacou-se em países como a Holanda (em 4º lugar), a Suécia (6º lugar), Dinamarca e Alemanha (7º lugar).

Face aos valores de *reconhecimento* e *auto-eficácia*, a Itália é o país que considera este valor mais importante no contexto de trabalho, seguindo-se a Irlanda e Grécia.

Relativamente às condições de emprego, os países em que estes valores estão mais salientados são a Espanha, Grã-Bretanha, Portugal, Irlanda e Grécia, estão menos salientes na Dinamarca, França, Holanda, Suécia e Áustria, sendo a Dinamarca o país em que tal mais se evidencia.

Na Dinamarca os valores relativos ao *reconhecimento*, à *auto-eficácia* e às *condições de emprego* são muito pouco salientes quando comparados com a média dos quinze países da UE. A Dinamarca é o país que apresenta uma menor percentagem de referência a valores como o *trabalho respeitado* (11%), as *oportunidades de promoção*

(17%), os *bons períodos de férias* (20%), a *utilidade do trabalho para a sociedade* (26%), e o *ser bem pago* (54%) (sendo, neste último caso, a média dos países da UE de 73%). Também a França, a Suécia e a Áustria apresentam frequências abaixo das percentagens relativas à média dos quinze países da UE.

Itália é o país que menciona mais frequentemente, como valores do trabalho mais importantes, o *ser interessante* (76%), *realização* (75%) e *não ser pressionado* (60%). A Espanha é o país que menciona mais frequentemente as *condições de emprego* como valores importantes no contexto do trabalho, situando-se, porém, ao mesmo nível que a média dos países da UE no que se refere aos valores de *reconhecimento* e *auto-eficácia*. A valorização das condições de emprego pelos inquiridos espanhóis poderá estar associada ao facto deste país ser aquele que, em 1999, apresentava a maior taxa de desemprego total (15,9%). Para além de Espanha, países como a Grã-Bretanha, Portugal, Irlanda e Grécia, as *condições de emprego* assumem uma particular relevância no contexto do trabalho.

Comparando os resultados globais de 1999 com os resultados de 1990, verifica-se que, no que diz respeito à ordenação relativa dos valores, não houve alterações nos primeiros quatro valores mais importantes, sucedendo o mesmo com os quatro menos importantes. Assim, estes resultados apontam para alguma sedimentação geral dos valores do trabalho no quadro do modelo social europeu da Europa dos quinze na década aqui considerada (Cabral *e col.* 1998).

2.2 OS VALORES NA PENÍNSULA IBÉRICA

Segundo Inglehart (1997), apesar das diferenças de orientação face à dinâmica de pós-modernização entre Portugal e Espanha, ambos os dois países partilham um “espaço cultural” relativamente a alguns valores, crenças, atitudes e maneiras de ver o mundo, sobretudo no que respeita à dinâmica de modernização das duas sociedades.

Os resultados obtidos indiciam semelhanças no posicionamento destes dois países em relação à importância de alguns valores no trabalho. Assim, Portugal e a Espanha assumem uma posição idêntica no que respeita à *remuneração*, situando-se a saliência deste valor na Península Ibérica acima do conjunto dos quinze países da UE.

Abaixo dos valores encontrados para o conjunto dos quinze países da União Europeia e em comum nos dois países da Península Ibérica, encontram-se valores como o *ambiente de trabalho*, *ter iniciativa*, *períodos de férias*, *realização no trabalho* e *ter contacto com as pessoas*.

Para os portugueses, o trabalho assume maior relevância enquanto elemento de sociabilidade e factor de construção da identidade pessoal e social, o que é confirmado por Portugal apresentar maior frequência face os valores relacionados com o *trabalho respeitado*, o *trabalho com responsabilidade* e *trabalho útil à sociedade*, ou seja, valores que estão sobretudo associados ao status e ao reconhecimento social.

Na Espanha salientam-se mais os valores *não ser pressionado*, *segurança*, *oportunidades de promoção*, *bom horário*, *trabalho interessante* e *uso das capacidades*. Destaca-se que o valor *segurança* apresenta maior incidência em Espanha do que em Portugal. Tal facto poderá dever-se à discrepância da taxa de desemprego total em 1999 nestes dois países (Portugal com 4,5% e a Espanha com 15,9% de taxa de desemprego total). De facto, apesar de Espanha ser o país da UE que, em 1999, mais aumentou em termos de emprego, continua a ser aquele que exhibe uma maior taxa de desemprego total (*cit. in Cabral, 1998*).

Resumindo, os resultados obtidos no estudo indiciam não só semelhanças, como diferenças, entre os dois países que constituem a Península Ibérica. Ou seja, salientam-se algumas semelhanças no que respeita a valores do trabalho (remuneração, ambiente de trabalho, iniciativa, férias, contactos com pessoas e realização), e algumas diferenças na forma como as pessoas encaram o trabalho de uma maneira geral.

2.3 OS VALORES EM PORTUGAL

O valor do trabalho referido como mais importante em 1999, em Portugal, é o *ser bem pago*, seguido do *ambiente humano agradável*, *segurança*, *realização do uso das capacidades*, todos eles referidos por mais de 50% dos inquiridos. Como menos importantes surgem as *oportunidades de promoção*, *bons períodos de férias*, *oportunidade para tomar iniciativa*, *contacto com as pessoas* e *não ser pressionado*.

Na evolução verificada entre 1990-99, em Portugal, o estudo revelou que o ranking dos valores em Portugal não sofreu alterações relativamente aos primeiros três valores considerados mais escolhidos. Contudo, alguns dos valores mais associados ao desenvolvimento pessoal e profissional, como a realização e o uso das suas capacidades, perderam importância, o que sugere alguma tensão na relação com o trabalho e o emprego: ao mesmo tempo que as organizações privilegiam as competências e os talentos, os indivíduos privilegia, com maior frequência, *ser bem pagos*, dando menos importância ao trabalho enquanto factor de realização e de utilização das capacidades. Outro aspecto significativo prende-se com a importância que os portugueses dão à *segurança*, enquanto as organizações pretendem aumentar a flexibilidade numérica e os contratos transaccionais.

3 OS CONTORNOS DO DESEMPREGO

A situação de desemprego pode pôr em causa a satisfação de necessidades básicas, como o acesso à habitação, à saúde, à alimentação, à educação, sujeitando a profundas alterações na qualidade de vida, não só na pessoa desempregada como também dos vários elementos do seu agregado familiar. O fenómeno, que adquiriu dimensões particularmente importantes com a industrialização e a automatização, ocorre actualmente á escala mundial, com particular significado nas economias desenvolvidas.

O *desemprego* é definido como a situação de “*um individuo em idade activa que não possuindo uma actividade pretende obtê-la e desenvolve esforços para a conseguir, tende a deixar de fora um número crescente de pessoas, que não sendo desempregados no sentido estatístico da expressão, também não participam na população activa*”, conforme refere Centeno (2001, p: 58). Ao longo deste trabalho, é esta a definição adoptada para o presente termo.

No presente capítulo pretende-se clarificar que o desemprego é mais do que a falta de trabalho, remetendo a uma *categoria de acção*, elaborada pelos reformadores sociais, integrada na perspectiva da intervenção pública. Serão também evidenciados os novos contornos do fenómeno, assim como a sua relação com a exclusão social. Por fim, será

apresentada uma breve caracterização da situação do desemprego na União Europeia e, mais especificamente, em Portugal.

3.1 DA EMERGÊNCIA DA CATEGORIA DE DESEMPREGO À ACTUALIDADE

Os capitalistas em vez de aproveitarem as inovações tecnológicas para produzir os mesmos bens em menos tempo, optaram por produzir mais bens ao mesmo tempo, o que levou a uma saturação do mercado (De Massi, 1999). Instalaram-se crises sucessivas de superprodução, o que obrigou muitas fábricas a fecharem e assiste-se ao surgimento do desemprego como uma questão social.

Surgiram escritórios de emprego cujo papel é, basicamente fazer a triagem entre os bons e os maus sem emprego, ou seja, entre os *empregáveis* e os *não empregáveis*. Os *empregáveis* eram os bons trabalhadores, que eram considerados indivíduos aptos desprovidos temporariamente de emprego devido à má conjuntura económica e devem ser ajudados. Na categoria dos *não empregáveis* encontravam-se os indivíduos cuja produtividade era considerada demasiado fraca para serem empregados com salário corrente, mesmo de subsistência, e como tal tem que depender da assistência ou da repressão. Salienta-se que os próprios *empregáveis* podiam encontrar-se sem emprego, devido não às características pessoais do indivíduo, mas às reviravoltas conjunturais.

Gautié (1998) referiu que a categoria de desemprego é uma construção histórica, cujos momentos principais decorreram no fim do século XIX, início do XX e os anos 30. O século XIX, com o nascimento da economia política e da sociologia modernas é o período no qual as esferas económica, social e política se diferenciam, devido fundamentalmente às revoluções industrial e política. Essa diferenciação é marcada por conflitos; o desenvolvimento industrial provoca a miséria que ameaça a ordem social, e a política terá como objectivo resolver essa contradição fundamental. Começa-se a elaborar, progressivamente, uma nova categoria de representação, contudo é necessário esperar os anos 30 para que tal se torne plenamente operatória no quadro de um novo paradigma da ciência económica: o aparecimento do desemprego.

A emergência da categoria de desemprego está vinculada à evolução dos contextos económico e social do fim do século XIX, que foi marcado por uma transformação progressiva da “relação salarial”. A relativa estabilização do assalariado será efectuada, numa primeira fase, por uma construção jurídica, que reflecte uma nova realidade que é a das grandes empresas.

À concepção do *direito civil*, que faz do contrato de trabalho um simples contrato de troca entre dois indivíduos, sucederá a concepção do *direito do trabalho*, que faz do trabalho um vínculo de subordinação entre um indivíduo e uma entidade colectiva, a empresa. O emprego surge, então, como inscrição social e jurídica da participação dos indivíduos na produção das riquezas. A invenção do desemprego, nesse contexto, resulta também de uma vontade de racionalizar o funcionamento do mercado de trabalho, nos quadros do interesse na convergência das preocupações sociais (o problema da pobreza) e produtivistas (assegurar uma mão-de-obra estável e actuante para a indústria).

Beveridge, em 1909, completou a definição da categoria de “desemprego”, ao distinguir as suas diferentes causas (sazonal, conjuntural cíclica ou estrutural de inadequação), transformando a perspectiva em vigor dos desempregados, como sendo os “pobres”, ou os “indigentes”, para um fenómeno macrossocial: o desemprego (Mansfield, Salais & Whiteside, 1994). Este fenómeno passou, então, a ser objecto de mensurações estatísticas, numa primeira fase, através do quadro dos censos franceses, em 1896, e posteriormente, a partir dos anos 30, nos Estados Unidos, por sondagens. Foi o trabalho estatístico que conferiu um carácter operatório ao conceito, tornando-se o desemprego, uma categoria de referência e fazendo dele um alvo prioritário da política económica.

A questão do desemprego, como uma questão social, deu lugar à indemnização, criada pouco antes da Primeira Guerra Mundial, em Inglaterra. A perspectiva do desemprego enquanto factor de *risco social* deve ser vinculada à sua concepção estatística e macrossocial, assim como deve ser situada no quadro do novo paradigma que surge no fim do século e nasce, no contexto francês, da aliança de uma ideologia muito marcada pelo durkheimianismo e solidarismo, em França (Ewald, 1986).

É Beveridge quem integra esta dimensão económica no programa mais global do Estado, e consequentemente no quadro de referência de todos os países ocidentais após a Segunda Guerra Mundial. O período de expansão económica, que decorreu entre 1945 e 1975, marcaram o reino das *políticas de pleno emprego* (Ewald, 1986).

Efectivamente, o fenómeno do desemprego representa um quadro fortemente problemático, associado a vários factores: transformações que ocorrem nos processos produtivos, forma como têm sido conduzidas as estratégias e as decisões de organização do sistema económico, surgimento de novas formas de exclusão social, diversas manifestações de mal-estar social e económico, e pressão sobre os sistemas de protecção social (Capucha, *cit. in* Viegas & Costa; 2000).

3.2 O PROCESSO DE *DOWNSIZING*

Diferentes causas têm transformado o processo de *downsizing* numa ocorrência frequente na vida das organizações, visto muitas vezes como a solução para a resolução de problemas, apesar dos efeitos perversos que gera, dado ser, sem dúvida, uma das maiores preocupações para os trabalhadores.

O *downsizing* pode ser definido como um conjunto de actividades realizadas pela gestão de uma organização, que tem como objectivo melhorar a eficiência organizacional, a produtividade e/ou a competitividade (Cameron, 1994; West, 2000). Apesar de não se limitar às reduções de pessoal, envolve este aspecto. De forma resumida, pode ser definido como um processo de “emagrecimento” que visa actuar sobre a proporção de empregados relativamente ao trabalho a executar na empresa (*cit. in* Rego & Cunha, 2004) [referência electrónica].

Nos efeitos negativos frequentemente observados, destacam-se a influencia negativa que exerce nos sobreviventes, afectam a auto-estima dos gestores e a eficácia das suas acções, para além de perverterem a reputação da empresa.

O processo de *downsizing* é caracterizado por ocorrer intencionalmente como uma resposta estratégica e pro-activa destinada a melhorar a eficácia organizacional,

podendo envolver reestruturações, como fusões, vendas ou aquisições com o fim de preparar a organização para ter melhores resultados e/ou se ajustar à envolvente. Geralmente envolve reduções de trabalhadores, embora não se limita a estas, todavia também pode registar-se aumento na quantidade de colaboradores, apesar do processo global resultar em menor quantidade de pessoas por unidade de *output*. O seu principal objectivo é aumentar a eficiência, numa lógica reactiva ou pro-activa, reduzir custos, incrementar os lucros, melhorar a eficiência e/ou fomentar a competitividade. O processo de *downsizing*, devido à reestruturação, a eliminação ou o redesenho do trabalho, provoca profundas alterações nos processos de trabalho, sendo muito poucos ou nenhuns os colaboradores que mantêm de trabalho idêntico ao que executavam na fase pré-*downsizing*, dado tanto os conteúdos das funções como os modos como são levadas a cabo sofrerem modificações (*cit. in* Rego & Cunha, 2004) [referência electrónica].

Entre as várias razões que estão na origem da adopção do processo *downsizing* pelas organizações destacam-se os desafios da competitividade; os processos de fusão e aquisição de empresas que geram a redundância de muitos postos de trabalho; a introdução de melhorias tecnológicas que permitem os aumentos dos rácios de produtividade, gerando excedentes de recursos; as novas tecnologias da informação e da comunicação que eliminam a necessidade de diversas funções/cargos, designadamente ao nível das chefias intermédias; também as reorientações estratégicas, que podem induzir as empresas a focalizarem-se nas suas competências nucleares estratégicas e a subcontrarem actividades periféricas não “essenciais” e que outras empresas executem de modo mais eficiente e eficaz.⁸

De destacar que são os jovens, ao iniciarem o seu percurso laboral, um dos grupos sociais que mais sofre com estas transformações que regem o mercado de emprego. As actuais (e precárias) formas de contratação (a termo certo, estágios outras profissionais, recibos verdes, trabalho temporário) têm um peso acrescido nas faixas etárias juvenis. Uma parte considerável dos jovens que chega ao mercado de emprego debate – se com a necessidade de aceitar este tipo de contrato, o que vai implicar uma nova insegurança

⁸ <http://translate.google.com/translate?hl=pt>

laboral e torna os jovens mais vulneráveis a processos de downsizing e outras reorganizações organizacionais (DGEEP, 2006).

3.3 O DESEMPREGO ENQUANTO FACTOR DE RISCO SOCIAL

Actualmente, o papel que o desemprego representa em termos de origem ou factor de fragilidade à exclusão social tem sido bastante enfatizado, sendo possível relacionar ambos os conceitos, exclusão social e desemprego, entre si, principalmente no desemprego de longa duração.

Diversos relatórios da OCDE, da OIT, do PNUD e sobretudo, da União Europeia indicam que as bolsas de pobreza estão a aumentar, em consonância com os níveis de desigualdade social e de rendimento, e que novas situações estão a emergir, sobretudo nos desempregados de longa duração, nas famílias com monoparentalidade feminina, nos indivíduos com baixos níveis de escolarização, nas minorias étnicas, no aumento dos “ sem abrigo”, que é uma característica das grandes cidades. Também se verifica o agravamento das situações de exclusão social mesmo sem pobreza evidente, destacando-se os idosos, as crianças e os jovens sem atenção familiar (Amaro, 2001).

Segundo Marcoux, em 1998, as situações de crise e de precariedade económica, de guerra e sida, a instabilidade matrimonial e familiar têm conduzido, principalmente nos grupos mais pobres, ao aumento de mulheres chefes de família, o que não só reforça a precariedade sócio-económica destas como também a feminização da pobreza, que corresponde a valores entre 53% a 62% de mulheres entre os pobres (*cit. in Ramos, 2004*).

A pobreza e as desigualdades aumentaram nos países ocidentais. Segundo o Relatório do Programa das Nações Unidas para o desenvolvimento (PNUD, 1997) nos países industrializados verifica-se um número elevado e desproporcionado de crianças na população vítima de pobreza. Na União Europeia estimam-se que um número aproximado a 17 milhões de crianças (uma criança em cada cinco com menos de 18 anos de idade) vive em situação de pobreza (*cit. in Ramos, 2004*).

Segundo Costa (2001), a pobreza consiste numa situação dinâmica de privação por falta de recursos, todavia, uma situação de privação que não advenha da falta de recursos não significa pobreza, mesmo que possa constituir um problema social grave. Para resolver uma situação de pobreza, é preciso que além de vencer a privação, o pobre passe, também a ser auto-suficiente em matéria de recursos ganhando a vida através de um dos meios de vida correntes na sociedade a que pertence. Por outro lado, deve notar-se que a própria noção de exclusão está contida nalgumas definições de pobreza.

Segundo o autor existe uma relação de causa e efeito entre a privação e a falta de recursos, dado que a privação traduz-se, antes do mais, em más condições de vida, podendo abranger diversos domínios das necessidades básicas, como a alimentação, vestuário, condições habitacionais, condições de trabalho, transportes, comunicação, possibilidades de escolha, saúde e cuidados de saúde, educação, formação profissional, cultura, participação na vida social e política. Como facilmente se depreende, umas carências podem suscitar outras, como acontece, por exemplo, com as más condições na habitação e o seu reflexo sobre a saúde, ou com o baixo nível de instrução e a sua relação com acesso ao emprego e à cultura.

Na perspectiva de Costa (2001), para compreender as linhas mestras da situação de pobreza é necessário ter em conta que estas situações não se manifestam de forma homogénea, nem com o mesmo grau de intensidade, pelo que é necessário distinguir três conceitos de pobreza, nomeadamente pobreza absoluta, pobreza relativa e pobreza subjectiva.

O conceito de *pobreza absoluta* assenta no pressuposto de que é possível definir, para cada indivíduo ou família, um conjunto de necessidades básicas (e.g., alimentação, vestuário, habitação, saúde, entre outras), implicando a análise dos seus rendimentos, com o objectivo de verificar se este é, ou não, compatível com a satisfação das necessidades consideradas básicas. O valor assim encontrado é tido como o limiar de pobreza e permite distinguir os pobres dos não pobres.

A *pobreza relativa* assenta no facto de que dentro de certos limites, as necessidades são função dos hábitos sociais e como tal o grau de carência deve ser avaliado, tendo em conta o nível de vida médio da sociedade em que se vive, assim sendo, consideram-se

pobres os indivíduos ou famílias cujo rendimento disponível, é inferior a uma certa fracção do rendimento médio do país ou da região em estudo.

A *pobreza subjectiva* está relacionada com a opinião que o próprio indivíduo tem, não só da sua condição, como da condição dos outros a vários níveis: económico, social e cultural. De destacar que este tipo de pobreza não se prende apenas com a consciência individual, mas com a consciência colectiva de um grupo.

“Há pessoas que experimentam a pobreza temporária, em determinadas etapas ou momentos do seu ciclo de vida. Para outras, porém, a pobreza é uma condição permanente: nasceram em famílias pobres e continuam sendo empobrecidos pela vida fora – sempre pobres, como diziam.”

(Costa *et al.*, 1998, p: 177)

Segundo o autor existe uma probabilidade muito elevada de os pobres transmitirem a sua situação de pobreza aos seus filhos, pelo contrário, é muito difícil que um filho de pais “ricos”, venha a “cair” numa situação de pobreza. Salienta-se, assim, uma tendência para os indivíduos permanecerem na mesma posição social que os seus pais. Assim, a pobreza é um fenómeno marcado por elevado grau de persistência e, da qual, é difícil sair.

Podendo a pobreza ser considerada como “ciclo vicioso”, as suas causas são, simultaneamente, as suas manifestações. Por exemplo, um indivíduo que possua um baixo grau de escolaridade, e que por esse motivo não consiga obter qualquer tipo de formação profissional, está potencialmente “destinado” a ficar numa situação de desemprego ou emprego precário, o que não lhe possibilita desta forma, adquirir um rendimento que lhe permita satisfazer as necessidades básicas e de existência (Costa *et al.*, 1998).

A *exclusão social* é um conceito mais abrangente que a noção de pobreza. A exclusão social significa desintegração nos níveis económico, social, cultural e político da sociedade, reflectindo-se na fragilização dos laços familiares sociais e na vida comunitária e implica a “desafiliação” em relação à sociedade, ou seja, o não reconhecimento do lugar na sociedade (Castel, *cit. in* Amaro, 2001). Assim a exclusão social traduz-se pela ausência de vários tipos de poder, nomeadamente económico, de

decisão, de influência e de participação na vida da comunidade em exercício pleno dos direitos e deveres do cidadão. Apresenta, também, um forte carácter relacional dado que relações sociais são uma componente fundamental do bem-estar das populações, sendo a sua quebra uma forma de não participação na sociedade.

Segundo o *International Institute for Labour* (1997), nos países industrializados, a exclusão está sobretudo associada ao desemprego de longa duração, à perda dos direitos relacionados com o trabalho e ao processo de ruptura dos laços sociais e desafiliação. O excluído, como refere Henri Bartoli (1992) “*não é só pobre do ponto de vista material, mas aquele que tem de viver com a incerteza do amanhã, com fracos meios de poder e de pressão e com o desprezo dos outros e de si próprio.*” (cit. in Amaro, 2001, p:14).

Como se pode constatar, exclusão e pobreza dizem respeito a realidades distintas, embora na generalidade dos casos se verifiquem conjuntamente, ou seja, a exclusão social radica fundamentalmente na pobreza embora não se resuma a esta, pois há pobres que são excluídos socialmente dos seus contextos comunitários e há excluídos, principalmente nos países ricos que não são pobres do ponto de vista material.

3.3.1 O DESEMPREGO NA UNIÃO EUROPEIA

Segundo dados do Eurostat, publicados a três de Julho de 2007, em Janeiro de 2007, 17,5 milhões indivíduos estavam no desemprego na União Europeia (UE), dos quais 11,1 milhões estavam na Zona Euro. Todavia, a União Europeia tem registado um decréscimo na taxa de desemprego, tendo apresentado uma taxa de desemprego de 7,9 % em Maio de 2006, 7,1 % em Abril de 2007 e 7 % em Maio.

Os dados estatísticos indicam que a Holanda é o país com a taxa de desemprego mais baixa (3,2 %), seguida da Dinamarca (3,3 %). No campo oposto, a Eslováquia é o país que apresentou uma taxa mais elevada (10,8 %), seguido da Polónia (10,5 %)⁹. Portugal registou uma taxa de desemprego de 7,9% contra os 8,0% mês de Abril, sendo

⁹ Agência Lusa, Publicação 03-07-2007 [versão electrónica]
<http://sic.sapo.pt/online/noticias/dinheiro/20070703+Taxa+de+desemprego+diminiu.htm>

a sexta taxa de desemprego mais elevada da União Europeia, conforme se pode confirmar no quadro seguinte: ¹⁰

Quadro 1| Taxas de desemprego na União Europeia (%)

| | Maio 2007 |
|-----------------|------------|
| Eu 27 | 7,0 |
| Eslováquia | 10,8 |
| Polónia | 10,5 |
| França | 8,7 |
| Grécia | 8,6 |
| Espanha | 8,2 |
| Portugal | 7,9 |
| Hungria | 7,7 |
| Bélgica | 7,4 |
| Roménia | 7,3 |
| Bulgária | 7,2 |
| Finlândia | 6,6 |
| Alemanha | 6,6 |
| Malta | 6,5 |
| Suécia | 6,2 |
| Itália | 6,2 |
| Letónia | 5,9 |
| República Checa | 5,7 |
| Reino Unido | 5,4 |
| Estónia | 5,2 |
| Eslovénia | 5,1 |
| Lituânia | 4,9 |
| Luxemburgo | 4,8 |
| Áustria | 4,4 |
| Chipre | 4,2 |
| Irlanda | 4,1 |
| Dinamarca | 3,3 |
| Holanda | 3,2 |

Fonte: Eurostat

Como se pode constatar pelos dados estatísticos apresentados, a política de emprego na União Europeia continua aquém das expectativas. De salientar que, tanto os Estados Unidos como o Japão, registaram taxas de desemprego bastante inferiores à da UE, com 4,6 % em Janeiro de 2007, e 4,1 % em Dezembro de 2006, respectivamente.

Apesar da estratégia para manter mais pessoas empregadas apresentar progressos assinaláveis, as políticas direccionadas aos jovens, mulheres e trabalhadores mais velhos continuam aquém das metas definidas na Estratégia Europeia do Emprego.

¹⁰ <http://www.fenprof.pt/?aba=27&cat=226&doc=2432&mid=115>

Como estratégias para diminuir o desemprego, a Estratégia Europeia de Emprego prioriza a implementação de políticas que permitam atrair e conservar em situação de emprego mais pessoas, incrementar a oferta de mão-de-obra e modernizar os regimes de protecção social. As outras duas prioridades da Estratégia Europeia de Emprego passam pela aplicação de políticas para investir mais em capital humano através da melhoria da educação e das competências, privilegiando uma abordagem integrada do trabalho ao longo do ciclo de vida, e pela execução de políticas para melhorar a adaptabilidade dos trabalhadores e das empresas (Ramos, 2007) [referência electrónica].

Segundo a mesma fonte, relativamente aos *jovens*, todos os países têm dado uma maior atenção ao problema de emprego dos jovens, mas a verdade é que menos de metade dos Estados-membros cumprem de facto a meta estipulada na Estratégia Europeia de proporcionar aos jovens sem emprego um novo começo no prazo de seis meses, em 2007, e de quatro meses, até 2010. De acordo com o relatório sobre o emprego 2006/2007 do Conselho Europeu, de 23 de Fevereiro de 2007, do Conselho Europeu, apenas nove países cumprem actualmente o conceito de novo começo (Áustria, República Checa, Dinamarca, Finlândia, Alemanha, Reino Unido, Letónia, Holanda e Suécia), estando este já consagrado na legislação ou nos objectivos operacionais dos serviços públicos de emprego de alguns países, como a Áustria, Alemanha, República Checa, Dinamarca, Finlândia, Holanda, Malta e Reino Unido.

Todavia, apesar das medidas referidas, os dados fornecidos pelo Eurostat indicam que a taxa de desemprego dos jovens (entre os 15 e os 24 anos) nos 27 países da União Europeia atingiu 16,8 % em Dezembro de 2006. Os países que apresentaram as taxas mais elevadas foram a Polónia (26,3 %), na Grécia (25,5 %), na Eslováquia (23,2 %) e em França (22,4 %) e as taxas mais baixas foram registadas na Holanda (6,5 %), Dinamarca (7,1 %), Irlanda (8,2 %) e Lituânia e Áustria (ambos com 8,6 %). Portugal apresenta uma taxa de desemprego de 17,2 %. Acresce informar que os primeiros quatro meses do ano de 2007 sugerem uma tendência de diminuição em quase todos os países, à excepção da Bélgica (19,4 % em Abril), de Espanha (17,7 %), de Portugal (17,9 %) e da Roménia (21,8 %).

No que se refere à permanência de *trabalhadores mais velhos* no mercado de trabalho, os Estados-membros têm adoptado uma série de medidas como, por exemplo, o

aumento dos incentivos financeiros para os trabalhadores com mais de 65 anos (Irlanda), o aumento dos limites de isenção do imposto sobre o rendimento ou a diminuição das contribuições sociais (Suécia). A meta fixada é que a taxa de emprego dos trabalhadores mais velhos atinja os 50 % até 2010, sendo que em 2006 se situava nos 43,5 % nos 27 Estados-membros. Em Portugal, a taxa de emprego dos trabalhadores mais velhos já superava a meta fixada para 2010, ao situar-se nos 50,1 % em 2006, de acordo com os dados publicados pelo Eurostat.

Relativamente às *mulheres*, a taxa de emprego aumentou em quase todos os Estados-membros, para o que contribuíram as políticas para promover a criação de estruturas de acolhimento de crianças e de idosos e a conciliação da vida profissional e familiar.

O relatório referido anteriormente sobre o emprego 2006/2007 do Conselho Europeu revela que a maioria dos Estados-membros continuam a não fazer referência a medidas específicas que visem promover o *emprego feminino* ou reduzir as disparidades entre homens e mulheres, à excepção de medidas para alargar o acesso a estruturas de acolhimento de crianças. De destacar que a Eslovénia lançou uma campanha para tornar os homens mais activos na vida familiar; a Lituânia introduziu novas possibilidades de licença de paternidade remunerada; e a República Checa e a Alemanha pretendem alargar a possibilidade de os pais gozarem de uma licença. Países como a Áustria, Dinamarca, Finlândia, Irlanda, Malta e Holanda dão relevo a acções destinadas a tornar mais acessíveis as estruturas de acolhimento de crianças através da criação de uma tarifa máxima ou da redução dos custos (Ramos, 2007) [referência electrónica].

A União Europeia propõe atingir uma taxa de emprego de 60 por cento em 2010, para as mulheres. A taxa de emprego das mulheres nos 27 países da União Europeia situava-se nos 57,1 por cento em 2006, o que contrasta com os 71,6 por cento dos homens. Com taxas de emprego superiores à média europeia definida para 2010, encontram-se países como a Dinamarca (73,4 %), Suécia (70,7 %), Holanda (67,7 %), Finlândia (67,3 %), Reino Unido (65,8 %) e Estónia (65,3 %). a Áustria (63,5 %), Letónia (62,4 %), Portugal (62 %), Eslovénia (61,8 %) Lituânia (61 %) e Chipre (60,3 %). As taxas de emprego mais baixas encontram-se em Malta (34,9 %), Itália (46,3 %), Grécia (47,4 %) e Polónia (48,2 %), de destacar que, relativamente ao desemprego, é nestes países que

as mulheres são mais atingidas do que os homens, com taxas de 8,8 % e 7,1 % em 2006, respectivamente, nos 27 Estados-membros (Ramos, 2007) [referência electrónica].

3.3.2 O DESEMPREGO EM PORTUGAL

Em Portugal, dado o carácter tradicionalmente informal de parte da economia, encontra-se dificultada uma quantificação objectiva desta realidade (Rodrigues, 1998; Pais, 1998). Ainda, assim, tudo indica que a expansão do desemprego foi atenuada nos anos 80, mas aumentou na década seguinte, contrariando as tendências de recuperação registadas na EU (Costa e outros, 2000). Os anos 90, foram assim marcados pelo crescimento do desemprego, atingindo sobretudo os jovens com qualificações baixas ou intermédias (por exemplo ensino secundário completo), mas começando a emergir mesmo nos grupos mais qualificados, segundo Capucha (1998) e Grácio (2000) (*cit. in* DGEEP, 2006).

Segundo dados estatísticos obtidos pelo INE, a população desempregada em Portugal, estimada em 469,9 mil indivíduos no 1º trimestre de 2007, verificou um acréscimo homólogo de 9,4% (40,2 mil indivíduos) e um aumento trimestral de 2,5% (11,3 mil). Na variação homóloga da população desempregada verificaram-se os seguintes aspectos:

- Relativamente ao sexo e idades constatou-se que o desemprego aumentou em ambos os sexos, se bem que com valores mais significativos no sexo feminino (10,0%, abrangendo 23,5 mil indivíduos), do que no sexo masculino (8,6%; ou seja 16,6 mil indivíduos). Face à idade constatou-se que foi na faixa etária dos 25 aos 34 anos que se salientaram os valores mais significativos (15,1%, que corresponde a 20,4 mil indivíduos); nos restantes grupos etários, também se assistiu a um aumento no desemprego, embora de menor significado.
- Em relação à escolaridade, verificou-se que, no caso dos indivíduos com nível de escolaridade até ao básico - 3º ciclo, o desemprego aumentou 8,5% (26,7 mil indivíduos). No caso dos indivíduos com ensino superior, o aumento relativo foi maior (32,2%), mas envolveu um menor número de indivíduos (13,6 mil). Por seu

turno, o número de desempregados com um nível de escolaridade correspondente ao ensino secundário e pós-secundário manteve-se relativamente estável.

- Os desempregados à procura de novo emprego também aumentaram 7,3% (27,6 mil indivíduos). O número de desempregados à procura de primeiro emprego também aumentou, embora o seu contributo para o aumento global do desemprego tivesse sido mais moderado (12,5 mil).
- Face aos sectores de actividade, constatou-se que o aumento no número de desempregados à procura de novo emprego teve origem nos três sectores de actividade, embora o aumento no desemprego de indivíduos cuja última actividade pertenceu aos serviços tivesse contribuído de forma decisiva para o aumento no número de desempregados à procura de novo emprego: o aumento homólogo naquele tipo de desemprego foi de 13,0% e abrangeu 24,9 mil indivíduos, o que corresponde a 90,2% do aumento no desemprego à procura de novo emprego e a 61,9% do aumento no desemprego total. O número de desempregados provenientes da indústria, construção, energia e água foi apenas ligeiramente superior ao observado no 1º trimestre de 2006 e o de desempregados provenientes da agricultura, silvicultura e pesca foi superior, em 25,2%, ao do 1º trimestre de 2006 (mas abrangendo apenas 2,7 mil indivíduos).
- O número de desempregados à procura de emprego há menos de um ano aumentou 19,1% (38,0 mil indivíduos). O número de desempregados à procura de emprego há um ano ou mais aumentou menos (0,4%, abrangendo 1,0 mil).

A economia portuguesa tem vindo a apresentar uma redução nos ritmos de crescimento da criação de riqueza e, nomeadamente da produtividade. Este facto, ocorre em simultâneo com uma degradação sensível do emprego e a correlativa aceleração das taxas de desemprego no país (Carneiro, 2005).

Em Portugal, segundo Viegas & Costa (2000), apesar do problema desemprego ser grave, é comparativamente menor do que o das baixas qualificações médias da população activa empregada. Os baixos níveis de escolaridade, em particular o analfabetismo, podem constituir, por si só, factores de pobreza, dado diminuir a

capacidade de autonomia dos indivíduos, ser factor de insegurança nos diferentes contactos sociais e limitar a participação na vida social, em geral. O nível de instrução tem uma influência significativa na integração no mercado de trabalho e, por conseguinte, na definição do êxito económico dos indivíduos.

Investigações realizadas por Centeno (2001) indicam que existe uma relação entre o ciclo económico e a baixa qualificação, visto que os activos quando se encontram em situação de desemprego, não tendem a aumentar as suas qualificações escolares e profissionais.

4- QUALIDADE DE VIDA, SATISFAÇÃO COM A VIDA E FELICIDADE

A qualidade de vida, como conceito, envolve simultaneamente componentes objectivos e subjectivos, dado que a forma como o indivíduo se considera é de fulcral importância para o seu sentimento de satisfação com a vida, bem-estar ou felicidade. Efectivamente, o que é promotor de satisfação, bem-estar, felicidade para um indivíduo pode não ser para o outro, sobressaindo aqui a subjectividade dos conceitos.

“A qualidade de vida do indivíduo é o grau de coincidência entre o real e as suas expectativas, onde se realça mais a experiência vivida do que as condições reais de vida ou a opinião de outrem, reflectindo a satisfação de objectivos e sonhos próprios de cada indivíduo. Assim, quando se considera que alguém possui qualidade de vida, esse alguém tem de estar de acordo com esta avaliação.” (Matos, 1999, p: 163).

Apesar da subjectividade inerente ao conceito, os factores contextuais também afectam a qualidade de vida dos indivíduos e influenciam-na através das contingências que criam ao comportamento, com consequências imediatas e futuras sobre o estado do indivíduo (Levi & Drotar, 1998).

A satisfação com a vida, considerada por alguns autores como bem-estar subjectivo ou felicidade, é uma experiência subjectiva, dado que cada um é tem o sentimento de satisfação na medida em que acredita que é feliz. Inclui a presença relativa de emoções positivas e a relativa ausência de emoções negativas e refere-se a um julgamento global, ou seja, não está associado a nenhuma situação em particular. Segundo Wright e

Cropanzano, satisfação com a vida apresenta consistência ao longo do tempo, ou seja a forma como cada um se sente no presente influencia a forma como se vê amanhã, na próxima semana, mês ou até anos no futuro (*cit in* Perloiro, 2002).

Ao longo do presente trabalho serão estas as definições consideradas na abordagem dos termos “*qualidade de vida*” e “*satisfação com a vida*”.

Neste capítulo pretende-se identificar os principais factores que influenciam a qualidade de vida dos indivíduos e apresentar, sucintamente dois modelos teóricos que se debruçam sobre esta temática.

4.1 FACTORES QUE INFLUENCIAM A QUALIDADE DE VIDA, SATISFAÇÃO COM A VIDA E FELICIDADE

Para um maior conhecimento das variáveis que influenciam na avaliação que os indivíduos fazem relativamente à sua qualidade de vida, satisfação com a vida e felicidade, é necessário não só aplicar medidas objectivas como complementá-las com outros dados, dos quais se destacam os índices económicos, a renda per capita e os índices de violência, entre outros. Assim, as condições de vida, o salário, o emprego e a habitação, são factores determinantes da qualidade de vida, sendo que, quanto melhores forem estas condições, melhor será a qualidade de vida do indivíduo (Martinez, 1997).

O psicólogo Adrian White, da Universidade de Leicester White refere que os índices de satisfação e felicidade de vida estão associados directamente com saúde, riqueza e educação, tendo a saúde maior importância do que a riqueza ou a educação. Apesar da ideia de que o capitalismo leva à infelicidade, são os habitantes de países com bons serviços de saúde, maiores rendas per capita e melhores sistemas de ensino que estiveram mais propensos a se considerarem felizes.¹¹

¹¹Agência FASEP, de 11 de Agosto de 2006 [referência electrónica]
http://www.aomestre.com.br/mnd/56_mapa_mundi.htm

Segundo a mesma fonte, White, em 2006, realizou uma pesquisa, na qual procurou classificar os 178 países em um ranking da felicidade, elaborando assim o “*Mapa-Mundi da Felicidade*”. Para tal analisou mais de cem estudos, que incluíam questionários com mais de 80 mil pessoas em todo o mundo e a compilação de dados obtidos por instituições como a Organização das Nações Unidas para a Educação, a Organização Mundial de Saúde (OMS), a Agência Central de Inteligência (CIA) dos Estados Unidos, a Ciência e a Cultura (UNESCO), entre outras.

Segundo o “*Mapa-Múndi da Felicidade*”, os 15 países mais felizes destacados por ordem de resultados obtidos foram: Dinamarca, Suíça, Áustria, Islândia, Bahamas, Finlândia, Suécia, Butão, Brunei, Canadá, Irlanda, Luxemburgo, Costa Rica, Malta, Holanda. *Portugal fica abaixo do meio da tabela, em 92.º lugar*, entre os 178 países considerados no estudo. Os Estados Unidos (23º) mostraram-se mais felizes do que Alemanha (35º), Reino Unido (41º), Itália (50º) e França (62º). O Brasil ficou em 81º lugar, atrás da Argentina (56º) e Chile (71º), mas à frente do Peru (115º) e Bolívia (117º). Relativamente às posições obtidas por países asiáticos, como China em 82º, Japão em 90º e Índia em 125º, o pesquisador justificou os resultados por estes serem países com forte senso de identidade colectiva, característica que outros pesquisadores associaram com qualidade de vida e bem-estar. Salienta-se que os últimos da lista foram: Congo (176º), Zimbábue (177º) e Burundi (178º)¹².

4.2 QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE

O conceito da qualidade de vida foi inicialmente desenvolvido e operacionalizado com uma população de adultos doentes, referindo-se, especificamente, ao impacto da doença, do tratamento médico ou da política dos cuidados de saúde individuais (Levi & Drotar, 1998). Deste modo, a definição de saúde tem influenciado fortemente a definição de qualidade de vida (Levi & Drotar, 1998).

A saúde é promovida pelos acontecimentos significativos de vida que geram qualidade de vida, satisfação e bem-estar, começando nos contextos de proximidade, nas relações

¹² S/ Autor, 2007, *Universidade Britânica cria “Mapa da Felicidade”*, CQH [Referência electrónica] <http://www.cqh.org.br/?q=node/209>

imediatas do sujeito com o seu meio e que incluem acontecimentos positivos do quotidiano. O efeito destes factores sobre o indivíduo é mediado pelas suas características pessoais, cognitivas e atitudinais, emocionais e físicas, que, por sua vez influenciam o modo como o sujeito enfrenta os desafios ambientais na saúde. Salienta-se que esta perspectiva induz a articulação com os processos de stresse, permitindo integrar os dois fenómenos num continuum multidimensional (Parreira, 2006).

Neste trabalho, os “*acontecimentos significativos de vida*” são considerados os acontecimentos que produzem mudanças na forma normal de ajustamento à vida, podendo provocar problemas na saúde.

Se na perspectiva tradicional, a saúde era a ausência de doenças, na medicina actual, a saúde define-se pela positiva, sendo referida como um movimento em direcção a melhores níveis de saúde, na área biológica, psicológica e social. Seeman propôs um modelo que define a saúde sem recurso ao conceito de doença, que integra diversas dimensões, especificamente a bioquímica, a fisiológica, a cognitiva, a interpessoal e a ecológica (Parreira, 2006).

4.3 MODELOS TEÓRICOS DA QUALIDADE DE VIDA

“A psicologia no domínio da saúde oferece alguns modelos que ajudam a compreender as influências e as interações do indivíduo e do meio na protecção da saúde mental e física ou no desencadear da perturbação e doença, que favoreçam a compreensão das estratégias emocionais, comportamentais, psicossociais e preceptivo-cognitivas que os indivíduos adoptam perante algumas situações de adversidade e de stresse, face a condicionamentos sociais, ambientais, psicológicos e biológicos” (Ramos, 2004, p: 97).

O modelo transaccional de Lazarus e Folkman (1984) promoveu novas perspectivas de investigação em saúde e qualidade de vida, ao analisar as transacções efectuadas entre o indivíduo e o seu ambiente, assim como as estratégias cognitivas, emocionais e comportamentais que utiliza para se adaptar a uma situação aversiva específica (Ramos, 2004). O indivíduo age e reage às trocas com o ambiente, face a estas elabora uma interpretação do significado de determinada relação com o ambiente (avaliação

cognitiva) e recorre a estratégias para lidar com as exigências contidas nessa mesma relação (*coping*) (Pina e Cunha *et al.*, 2006).

Assim, face a acontecimentos ou situações de adversidade e stresse, a resposta do indivíduo envolve interações e ajustes contínuos, denominadas de transacções, entre o ambiente e as suas tentativas de enfrentar o acontecimento. As transacções, entre o indivíduo e o seu ambiente, que são motivadas pela avaliação cognitiva que o mesmo fez de problemas potenciais (Holroyd & Lazarus, 1982, in Leo Goldberger & Shlomo Breznitz) decorrem em duas fases: avaliação da situação e dos acontecimentos e elaboração das estratégias de adaptação (Ramos, 2004).

Na *avaliação da situação* ou acontecimento relativamente ao impacto que este causa no bem-estar (avaliação primária), o indivíduo identifica os recursos (pessoais, sociais, económicos, entre outros) e as alternativas de que dispõe para enfrentar a adversidade e stresse (avaliação secundária) (Lazarus, 1966).

Dependente da avaliação da situação, o indivíduo *elabora estratégias de adaptação* (*coping*), que visam prevenir, reduzir ou evitar o mal-estar (Lazarus, 1966), entre as quais se destacam as medidas comportamentais (e.g., procura de apoio, resolução do problema), emocionais (e.g., expressão dos afectos ou repressão) e cognitivas (e.g. recursos disponíveis, procura de informação), tentando, se achar que é possível, modificar a situação (Lazarus & Folkman, 1984; Ramos, 2004).

4.3.1 MODELO ECOLÓGICO DE SAÚDE

O modelo ecológico de saúde proposto por Taylor et al. (1997) defende que não só os factores ambientais globais, mas também os factores ambientais proximais podem intervir ao nível da saúde, constituindo factores de risco ou de protecção.

Entre os factores ambientais globais destacam-se o nível socioeconómico, o grupo étnico/cultural e o país; e nos factores ambientais proximais destacam-se a família, o meio profissional, a escola e o grupo de pares. Como refere Ramos (2004) as variáveis psicossociais e comportamentais, como o stresse, o suporte social, as estratégias de

adaptação ou os comportamentos de risco, podem mediatizar, agravar ou atenuar os efeitos dos factores ambientais.

A saúde e a doença estão fortemente correlacionados com factores socioeconómicos, sendo as classes mais desfavorecidas que apresentam maior percentagem de mortalidade e de doença, maior número de factores e comportamentos de risco para a saúde, maior número de acontecimentos significativos de vida geradores de stresse, mais fraco autocontrolo e mais problemas familiares (Ramos, 2004).

Estudos realizados permitiram concluir que os factores adversos do meio ambiente podem provocar, a curto prazo, problemas de saúde, mais especificamente, elevação da pressão arterial (Brady, 1979; Henry, Meehan, & Stephens, 1967), destacando-se: Viver em vizinhanças com elevados níveis de crime (Harburg, Erfust, & Hauensten, 1973), menos oportunidades de trabalho (Coob, 1974) trabalhos associados ao baixo estatuto e com fracos sistemas de suporte de saúde (Haynes & Feinleib, 1980). As doenças cardíacas também prevalecem nos indivíduos que têm pouco controlo sobre as suas vidas, experienciando por este motivo maior ansiedade e depressão (Haynes & Feinleib, 1980) (*cit. in Parker et al.*, 1986).

Vários factores socioculturais e ambientais têm sido relacionados com a hipertensão, (e.g., estatuto socioeconómico, condições de vida stressantes e mudança de profissão) (Myers 1984; Michaels 1983; James 1984; Kasl 1984), contudo o factor que tem recebido mais atenção é o estatuto socioeconómico, sob a forma de rendimentos, ocupação e educação (James 1984; Kasl 1984, Mc Donald 1984) (*cit. in Anderson & Jackson*, 1987).

Harburg (1978) conduziu algumas das mais notáveis investigações sobre a influência dos factores do meio ambiente no stresse. Estudos realizados com a população negra residente na zona de Detroit, mostram que é relatada a vivência de stresse pelos moradores que residem em zonas com elevadas taxas de criminalidade. De salientar que os residentes são, na sua maioria, indivíduos com baixo estatuto socioeconómico, níveis elevados de desemprego, baixos rendimentos e apresentam forte instabilidade social que se traduz numa alta taxa de criminalidade, divórcio, entre outros factores, tendo o

autor concluído que os factores socioculturais e ambientais podem sujeitar estes indivíduos a níveis elevados de stresse (*cit. in* Lin, 1986).

Também ao nível socioeconómico as classes desfavorecidas apresentam mais factores de risco quando em comparação com as classes mais favorecidas, dado terem rendimentos insuficientes, desemprego, emprego precário e falta de qualificação, habitação degradada ou superpovoada e viverem em bairros degradados, sujeitos a elevados níveis de tensão e stresse (Parkes, 1989, *in* Andrew Steptor & Ad Appels; Ramos, 2004).

O meio social proximal proporcionado pela família, pela escola e pelo grupo de pares proporciona aprendizagens, reforços, crenças e comportamentos, pelo que também pode ser protector ou patológico para o desenvolvimento da criança e jovem (Ramos, 2004). Por exemplo, a exposição a famílias violentas ou que mal tratem as suas crianças e adolescentes, famílias discordantes ou famílias suicidárias estão associadas a comportamentos de risco, como a toxicodependência (DGEEP, 2006).

Relativamente à etnia/cultura, as investigações evidenciam que os diferentes grupos étnicos apresentam vários factores não favoráveis à saúde, destacando-se as dificuldades de acesso aos cuidados de saúde, falta de informação adaptada, desvalorização das necessidades das minorias (ao nível linguístico, cultural e social), baixo nível socioeconómico, emprego instável e habitação em bairros com elevados níveis de criminalidade (Ramos, 2004).

4.3.2 MODELO BIOPSISSOCIAL E MULTIFACTORIAL

O *Modelo Biopsicossocial e Multifactorial de Bruchon- Schweitzer et al* estuda a saúde mental e física de uma forma integrada, tendo em conta três grupos de factores: ambientais, individuais/pessoais e processos transaccionais (Bruchon- Schweitzer *et al.*, 1994; Ramos, 2004).

a) Factores ambientais

Os *factores ambientais*, podem proteger ou vulnerabilizar os indivíduos, Bruchon-Schweitzer *et al.*, (1994, *cit. in* Ramos 2004) destaca a importância das características sócio-demográficas, dos traumatismos e acontecimentos significativos de vida stressantes e a exposição a factores de risco e do suporte social.

Segundo o presente modelo, entre as variáveis sociodemográficas que têm impacto sobre a saúde do indivíduo, destacam-se a idade, o sexo, a situação profissional, o nível socioeconómico e cultural, a etnia, a religião, o país, a comunidade, o meio familiar e comportamentos de risco, como por exemplo, a alimentação, o álcool e o tabaco.

Como vimos anteriormente, múltiplas circunstâncias de vida podem induzir níveis mais ou menos elevados de stress e, assim, provocar problemas na saúde física e psicológica. Na exposição a alguns desses acontecimentos significativos de vida, podem encontrar-se situações continuadas, que segundo Wheaton (*cit. in* Serra, 1999) estão relacionadas com as actividades diárias do indivíduo, nas quais se encontra um princípio mas desconhece-se um fim, como se fossem contínuos. Como exemplos destacam-se o desemprego, não ter dinheiro suficiente para fazer face às despesas, viver num bairro em que se encontra permanentemente em risco de assalto.

Um estudo realizado por Pritchard, em vários países europeus, entre os quais se inclui Portugal, sobre a relação entre desemprego e suicídio, sugere uma correlação positiva para os indivíduos do sexo masculino na maioria dos Países da CEE. O Reino Unido estaria particularmente vulnerável, tendo a taxa de suicídios, nos homens dos 15 aos 24 anos, aumentado entre 1974–1988. Contudo, segundo Smith (1985), tais considerações não são consensuais porque o desemprego origina não só alterações psicopatológicas, mas também indivíduos mais frágeis psiquicamente e predispostos ao ciclo do desemprego, donde os comportamentos suicidários poderem ter origem noutros factores, como a pobreza ou alcoolismo (*cit. in* Saraiva *et al.*, 2006).

Estudos realizados, na escola de Edimburgo, entre 1968 e 1982, com indivíduos do sexo masculino desempregados, permitiram concluir que a incidência do desemprego de indivíduos para-suicidas era 10 vezes maior do que nos indivíduos dos grupos de

controle, segundo Platt e Kreitman, em 1984. Todavia, os estudos realizados na escola de Oxford, de 1979 a 1982, sugerem que tal incidência subia para 12 a 15 vezes, segundo Hawton e Rose, 1986. Acresce informar que a gravidade da situação e o conseqüente risco para um comportamento suicidário parece aumentar com o desemprego de longa duração no sexo masculino, de acordo com os estudos daquelas escolas (*cit. in Saraiva et al.*, 1996).

Wasserman (1992) alertou para a necessidade de interpretar com reservas as conclusões dos estudos relacionados com esta temática, porque muitos desses desempregados, são indivíduos que apresentam diferentes problemáticas, designadamente, alcoolismo, consumo de drogas ilícitas, abandono de casa na fase da adolescência, distúrbio da personalidade ou uma patologia psiquiátrica. Acrescenta-se, que determinadas características psicológicas parecem estar associadas com o suicídio, nomeadamente, distorção cognitiva, desesperança, e reduzida assertividade.

A par dos acontecimentos significativos de vida, que influenciam a qualidade de vida dos indivíduos, é, também, importante referir o papel dos acontecimentos traumáticos de vida, que, segundo Serra:

“correspondem a circunstâncias muito graves que aparecem sem serem usualmente antecipadas e que podem induzir transtornos psicopatológicos susceptíveis de se manterem por longos anos caso não sejam tratados, citam-se como exemplos a guerra, um terramoto, a queda de um avião, um naufrágio. Qualquer destes acontecimentos é considerado uma catástrofe na medida em que costumam determinar a morte de um número grande de seres humanos e uma ameaça grave para a vida e sobreviventes de muitos” (1999, p.33).

São precisamente nos países desenvolvidos que os acontecimentos significativos de vida e o isolamento social são mais prejudiciais à saúde. De acordo com Berkman (1984, *cit. in* Ribeiro, 1999) e Wortman e Dunkel-Schetter (1987), o suporte social é importante tanto para a promoção da saúde e bem-estar como para o aparecimento ou desenvolvimento de doenças. Segundo Bruchon-Schweitzer (1996), o suporte social é o conjunto das relações interpessoais do indivíduo que procura um vínculo afectivo como a amizade e o amor, uma ajuda prática instrumental ou financeira, mas também informações e avaliações relativas à situação que o ameaça.

Na sequência de alguns estudos sobre a relação entre o suporte social disponível e a saúde, a investigação realizada por Broadhead e col. (1983) permitiu concluir que existe uma forte correlação entre as variáveis suporte social e saúde.

Rutter e Quine (1996, *cit. in* Ribeiro, 1999), na sequência de investigações realizadas concluíram que o suporte social tem efeitos mediadores na protecção da saúde. Também Turner (1982, *cit. in* Pilisuk & Parks, 1986), concluiu que o suporte social pode não só diminuir o impacto da doença, mas também oferecer protecção. Cohen e Wills (1984, *cit. in* Pilisuk & Parks, 1986), também chegaram à mesma conclusão, após uma intensiva revisão de literatura. Concomitantemente, Leppin e Schwarzer (1989, *cit. in* Ribeiro, 1999), numa análise sobre 55 estudos, publicados entre 1976 e 1987, com uma amostra total de 32 739 indivíduos, concluíram que a saúde deficiente era mais pronunciada entre os que tinham falta de suporte social.

Hohaus e Berah (1996, *cit. in* Ribeiro, 1999) referem que a satisfação com o suporte social é uma das variáveis que estão associadas à satisfação e qualidade de vida, assim como uma dimensão cognitiva com um importante papel na redução do mal-estar (Bishop, 1994).

b) *Factores individuais / pessoais*

Quanto aos factores individuais / pessoais que podem desempenhar um papel protector ou de risco, destacam-se os traços e tipos de personalidade, os estilos de vida com riscos, as estratégias de adaptação e os antecedentes biomédicos (Ramos, 2006).

Estudos realizados por Western Collaborative Group Study (Brand, Rosenman, Schoiltz & Friedman, 1976) e por Framingham Study (Haynes, Feinleib, & Kannel, 1980) mostram que existe uma relação entre o comportamento padrão dos indivíduos com um estilo de personalidade *Tipo A* e o desenvolvimento de doenças cardio-vasculares nos adultos, parecendo ser independente de outros riscos tradicionais (e.g., fumar, obesidade, elevado colesterol e elevada tensão arterial). Contudo, não é claro qual ou quais os aspectos deste complexo comportamento que são responsáveis por esta relação. Também, estudos angiográficos confirmaram que os homens do tipo A há mostram doenças nas artérias coronárias, comparados com as do tipo B (Frank, Heller, Kornfield,

Jenkins, Thomas, Flessas, & Everist, 1976) (Parker, *et al.*, 1986, *cit in* Kenneth A. Holroyd e Thomas L. Creer).

Friedman & Rosenman, em 1974, definiram os indivíduos com uma personalidade do *Tipo A* “*as a chronic, incessant struggle to achieve more and more in less and less time, and if required todo so, against thy opposing efforts of other things or persons*” (*cit. in* Lazarus e Folkman, 1984, p. 122).

O estilo de personalidade *Tipo C* está mais associado ao aparecimento ou desenvolvimento de cancro, apresentando estes indivíduos um estilo comportamental é caracterizado por dificuldade em exprimir as emoções e os afectos sentimentos de culpabilidade, impotência, estilo de *copyng evitant*, cognições depressivas (Ramos, 2004).

Relativamente aos *traços de personalidade*, Bruchon-Schweitzer considera a existência de traços favoráveis e desfavoráveis para a saúde. Entre os traços desfavoráveis destacam-se a hostilidade (relacionada com as doenças cardiovasculares), a afectividade negativa (e.g., tristeza, ansiedade, culpa), o nervosismo (e.g., afectos negativos e queixas e/ou sintomas somáticos) a ansiedade-traço (relacionada com a hipertensão e algumas patologias somáticas, como a asma, a úlcera) e a depressão (dependente de factores psicológicos e / ou bioquímicos, pensamentos negativos e depressivos; está associada à evolução de algumas doenças crónicas, como o cancro) (*cit. in* Ramos, 2004).

Nos traços de personalidade favoráveis para a saúde e protectores encontram-se o optimismo, a auto-eficácia e a resiliência: O optimismo está relacionado com uma visão positiva da vida e com a valorização dos próprios recursos para controlar uma situação ou acontecimento. A auto-eficácia elevada, envolve a capacidade de utilizar os recursos para controlar uma situação situação aversiva ou stressante, o que parece reduzir a ansiedade em diversas situações, entre as quais se destacam a resposta a acontecimentos traumáticos, a tomada de iniciativa de apresentação social (Davis e Yates, 1983). Por fim, a resiliência, que engloba as características protectoras, como acreditar que tem controlo nos acontecimentos, a capacidade de projectar-se na vida, a procura de sentido, coerência e significado na vida (Ramos, 2004).

c) Factores e Processos Transaccionais

Envolve as transacções que o indivíduo estabelece com o seu meio ambiente, o impacto de determinados factores ambientais e individuais, na adaptação do indivíduo, na sua saúde, bem-estar e qualidade de vida. Com a abordagem transaccional de Lazarus e Folkman (1984) sobressaiu a importância das estratégias de coping face às situações geradoras de stress (cit. in Ramos, 2004).

Segundo Lazarus (1966), as estratégias usadas para lidar com as situações aversivas e geradoras de stress estão dependentes dos resultados da avaliação que o indivíduo faz da situação, avaliação esta que depende das variáveis da personalidade. Dependente da forma como o indivíduo atende ou interpreta o factor de stress, pode predominar a “adaptação focada nos problemas” caso o indivíduo considere que pode fazer alguma coisa para eliminar o factor de stress ou aliviar as suas consequências por meio de uma acção directa; ou pode predominar a adaptação centrada nas emoções, se o indivíduo considerar que pouco há a fazer (Lazarus e Folkman, 1984).

4.4 QUALIDADE DE VIDA E SUA RELAÇÃO COM OS ACONTECIMENTOS SIGNIFICATIVOS DE VIDA

A qualidade de vida é influenciada pela exposição a determinados acontecimentos significativos de vida (Kendler & Karkowski-Shuman, 1997). Enquanto que os acontecimentos significativos de vida favoráveis predizem aumento da qualidade de vida, os desfavoráveis predizem diminuição.

Diversos indicadores sugerem a ausência de aleatoriedade da exposição aos acontecimentos significativos de vida, (Kendler & Karkowski-Shuman, 1997), entre os quais se destacam:

- Acontecimentos significativos de vida específicos, dos quais se destacam crimes ou acidentes de viação, parecem ser repetitivos em certos indivíduos;
- O número de acontecimentos significativos de vida pode ser predito por características pessoais, como por exemplo, a classe social, ou seja uma classe social

mais baixa prediz mais acontecimentos significativos de vida , ingestão de álcool e drogas e alguns traços de personalidade como a auto – estima, a tolerância à frustração, impulsividade e assunção de riscos;

- Os familiares em primeiro grau de doentes deprimidos apresentam taxas significativamente mais elevadas tanto de depressão actual como de acontecimentos significativos de vida recentes;
- Uma história familiar de doenças mentais prediz o aumento da ocorrência de acontecimentos significativos de vida;
- As frequências dos acontecimentos da vida estão significativamente correlacionados em gémeos e de forma ainda mais pronunciada em gémeos homozigóticos (Plomin e col., 1990).

Os factores genéticos e ambientais podem actuar independentemente, e não de forma cumulativa, sobre o risco de exposição a acontecimentos significativos de vida traumáticos, segundo Kendler e Karkowski–Shuman (1997). Segundo Kendler e col. (1993), o risco de sofrer acontecimentos de vida traumáticos é influenciado por factores genéticos mas também por factores ambientais. Os autores, através de estudos realizados concluíram que cada grupo é responsável por cerca de 20% da variância. Se os acontecimentos pessoais, como doença do próprio, dificuldades financeiras, eram predominantemente influenciados por factores genéticos, os acontecimentos de rede (que afectam directamente a rede social do indivíduo através, por exemplo, de morte ou doença) eram predominantemente influenciados por factores familiares – ambientais.

Todavia, noutra estudo, realizado por Kendler e Gardner, constituído por uma amostra constituída por 72 pares de gémeos monozigóticos discordantes quanto à história de depressão major ao longo da vida, os autores compararam o membro afectado e o não afectado segundo algumas variáveis definidas. Como estes pares de gémeos são geneticamente idênticos e foram criados na mesma família ao longo da adolescência, todas as diferenças deveriam resultar das diferenças das experiências ambientais específicas de cada gémeo. Assim e segundo os autores este estudo permitiu identificar alguns factores de risco ambientais específicos do indivíduo para a depressão, entre os quais se destacam a protecção materna, divórcio, relações conflituosas pais – filhos, e dificuldades financeiras (Kendler & Karkowski-Shuman, 1997).

4.4.1 ACONTECIMENTOS SIGNIFICATIVOS DE VIDA E FACTORES GENÉTICOS

O risco de exposição a estes é influenciado por factores genéticos, segundo Kendler e col. (1993). A influência genética sobre a vulnerabilidade aos acontecimentos significativos de vida tem sido demonstrada em acontecimentos significativos de vida controláveis, tanto desejáveis como indesejáveis, mas não em acontecimentos significativos de vida incontroláveis.

Contudo, o aumento da vulnerabilidade aos factores de adversos também pode ser provocado pelo efeito directo de genes no desenvolvimento do cérebro, que pode aumentar o risco de desenvolvimento de uma personalidade anormal e dificultar a capacidade de processar adequadamente as experiências traumáticas, por exemplo, pode reduzir a plasticidade dos circuitos envolvidos na ansiedade, no humor e na regulação da agressividade, tornando-os instáveis e aumentando o risco de graves reacções de stresse em resposta à adversidade.

Segundo Kendler & Karkowski-Shuman (1997) os genes influenciam o risco de exposição a acontecimentos significativos de vida. Os genes não provocam acontecimentos significativos de vida mas contribuem para traços de personalidade bastante estáveis que fazem de cada pessoa aquilo que ela é. Assim determinados acontecimentos significativos de vida variam e são fortemente influenciados pelos traços de personalidade, como o neuroticismo, a extroversão e a abertura à experiência, contudo muitos destes traços encontram-se parcialmente sob controlo genético.

4.4.2 ACONTECIMENTOS SIGNIFICATIVOS DE VIDA, ESTRUTURA DE PERSONALIDADE E TRAÇOS DE PERSONALIDADE

O impacto emocional que os acontecimentos significativos de vida provocam, assim como a sua duração depende, em grande parte, da estrutura e traços da personalidade, com destaque para o optimismo, a auto-eficácia e a resiliência. De uma maneira geral a maioria dos indivíduos consegue lidar adequadamente com as situações adversas, ou seja conseguem não só “suportar” o choque, como também ignorar, aceitar as

recordações dolorosas e transformá-las numa experiência enriquecedora, e por isso a disrupção da vida profissional e social é de curta duração.

□ O OPTIMISMO

Segundo Carver e Scheier (2002) os indivíduos otimistas são aqueles que esperam que lhes aconteçam coisas boas e que referem ter expectativas positivas face ao futuro, ao contrário dos pessimistas, que esperam que lhes aconteçam coisas más e têm expectativas negativas face ao futuro.

Existe uma relação entre optimismo, bem-estar subjectivo e melhor qualidade de vida, que parece estar associada ao facto das pessoas optimistas, face ao seu futuro exercerem um esforço continuado, mesmo quando confrontadas com a adversidade. A investigação sugere que os indivíduos optimistas, ao analisarem as situações tendem a valorizar e encontrar os aspectos mais positivos destas, por exemplo, se estiver desempregado, acredita que brevemente irá encontrar um emprego. Também tendem a fazer mais planos para o futuro e a estabelecer mais objectivos visando a sua recuperação, assim como adoptam mais frequentemente estratégias de coping activas e focadas na situação, sobretudo quando esta é controlável. Quando a situação é vista como não controlável, os indivíduos optimistas tendem a recorrer mais à reestruturação positiva, aceitação e humor (Carver & Scheir; Scheir, Weintraub, & Carver, 1986) (*cit. in* Silva, 2006).

Alguns estudos sobre o funcionamento da memória na recordação dos acontecimentos significativos de vida positivos e negativos, indicam que pessoas felizes relembram mais os acontecimentos positivos do que os negativos e que as pessoas infelizes relembram mais os acontecimentos negativos do que positivos (Seidlitz e Diener, 1993); todavia, os indivíduos felizes podem lembrar mais eventos positivos e menos negativos simplesmente devido à frequência com que eles experienciam esses eventos. Os autores também argumentam que pessoas felizes interpretam os eventos de forma mais positiva do que pessoas infelizes. Uma vez que as diferenças individuais na interpretação dos eventos correspondem a diferenças individuais no bem-estar subjectivo, as diferenças interpretativas também poderiam explicar as diferenças nas recordações de pessoas felizes e infelizes (Perloiro, 2002).

Outra explicação encontrada na literatura sobre o funcionamento da memória na recordação dos acontecimentos significativos de vida positivos e negativos, sugere que diferenças no recordar resultariam da frequência de pensamentos sobre acontecimentos positivos versus negativos. Assim, pessoas infelizes tendem a pensar mais frequentemente sobre eventos de vida negativos do que positivos, e pessoas felizes tendem a pensar mais frequentemente sobre eventos de vida positivos do que negativos, uma tendência que permite manter sua felicidade a longo prazo (Perloiro, 2002).

□ A AUTO-EFICÁCIA

A auto-eficácia desempenha um papel importante na qualidade de vida, na auto-regulação e manutenção dos comportamentos saudáveis. Destaca-se que o problema dos comportamentos saudáveis e dos comportamentos de risco enfatizam a questão dos padrões de motivação. Sendo o comportamento desencadeado não só por objectivos a atingir, como por atractores e expectativas que movem o sujeito (Atlan, 1994), a opção por comportamentos saudáveis ou por comportamentos de risco, para a saúde e qualidade de vida, é realizada com base nos motivadores que regulam a produção desses comportamentos (*cit. in* Parreira, 2006).

O conceito de auto-eficácia proposto por Bandura (1977) surge como uma explicação para o comportamento motivado, que facilita, não só as alterações psicológicas como também o esforço na iniciação e manutenção do comportamento iniciado. A auto-eficácia potencia uma melhor exploração da informação, desempenho desportivo, o desempenho profissional e académico, a redução de comportamentos de risco, entre os quais se inclui o consumo de tabaco e de álcool e o controle da obesidade.

A auto-eficácia exige o desenvolvimento de competências de auto-regulação e de competências sociais, dado resultar, em parte, das experiências positivas de controle dos desafios pelo indivíduo (Bandura, 1997).

O oposto do sentimento de auto-eficácia é o sentimento de desamparo (*helplessness*), que é negativo para a adopção de comportamentos facilitadores da saúde e da qualidade de vida (Parreira, 2006).

Como consequências da baixa auto-eficácia, na perspectiva de Bandura, destaca-se a ansiedade, os afectos depressivos, os comportamentos defensivos e os deficits de desempenho. Se na auto-eficácia baixa encontram-se afectos negativos, como os sentimentos ansiosos e depressivos, na auto-eficácia elevada destacam-se afectos positivos, como o desejo de tomar iniciativas e explorar a informação.

Bandura (1997) considera que a baixa auto-eficácia está associada à baixa auto-estima, às dificuldades de esforço, aos efeitos fisiológicos como a produção de catecolaminas e opióides naturais, diminuição do nível da resposta imunológica e sensibilidade às infecções. Salienta-se, também, o efeito positivo da auto-eficácia sobre o sistema imunológico (Parreira, 2006).

Salienta-se uma relação entre o conceito de auto-eficácia e locus de controle interno, que é mais referenciado como moderador do stresse. Relativamente aos comportamentos favoráveis à saúde, destaca-se que a auto-eficácia demonstrou ser melhor preditor que o locus de controle, segundo Wallston, em 1997 (*cit. in* Parreira, 2006).

□ **A RESILIÊNCIA**

A resiliência envolve a capacidade de resistência do indivíduo face às situações aversivas, de adoptar um funcionamento positivo quando confrontado com riscos e ameaças, ou, ainda, a capacidade de reconstrução na sequência de uma experiência traumática. A resiliência resulta das interacções entre as características do indivíduo e dos contextos em que o indivíduo está inserido. Implica a capacidade de adaptação a condições biológicas e psicossociais adversas, através do desenvolvimento de recursos intrapsíquicos, afectivos e sociais que contribuem para o desenvolvimento social, cognitivo, emocional e físico do indivíduo (Ramos, 2004).

4.4.3 ACONTECIMENTOS SIGNIFICATIVOS DE VIDA E PERTURBAÇÃO MENTAL

Para Van Praag (2005) a capacidade auto-regeneradora da maioria dos indivíduos é espantosa. Eles evitam tornar-se prisioneiros do passado e voltam a orientar-se para o

futuro. Contudo, uma percentagem dos indivíduos apresenta uma autodefesa deficitária, o que pode originar uma perturbação mental diagnosticável ou um síndrome de exaustão.

Assim, estudar a personalidade implica estudar os acontecimentos significativos de vida, mais especificamente, os que ocorreram anteriormente a uma perturbação mental. Os acontecimentos significativos de vida frustrantes ocorrem com frequência, mas como consequência deles só um número reduzido de pessoas desenvolve perturbações mentais. O desemprego, o stresse diário, os problemas profissionais e/ou familiares, uma crise financeira, a morte de alguém próximo, as doenças, conflitos prolongados, podem funcionar como desencadeantes ou facilitadores da perturbação.

O aparecimento da depressão reactiva, segundo Albuquerque (1987), está intimamente ligada a factores de stresse, sociais e demográficos, tais como desemprego, baixo estatuto sócio-económico, problemas laborais, problemas de habitação, instabilidade nos movimentos populacionais, mulheres casadas com mais de três filhos em idade escolar, homens idosos e socialmente isolados, reformados, perda precoce dos pais, famílias nucleares, entre outros. Apesar das depressões poderem aparecer pouco depois de acontecimentos adversos (como a morte, doença grave ou acidente), a maioria destas desencadeia-se devido à frequência dos pequenos stresses do dia-a-dia, repetidos durante meses ou anos, que são mais difíceis de resolver do que os grandes traumas psicológicos, face aos quais o indivíduo consegue, com frequência, mobilizar todas as suas forças para enfrentar a situação.

O tipo de personalidade e o estilo do indivíduo para lidar com a vida e seus problemas, podem também correlacionar-se com uma maior predisposição para crises depressivas. A imagem pessoal e a auto-estima ficam diminuídas, e podem agravar-se ainda mais.

A *depressão* é uma perturbação do humor que não deve ser confundida com sentimentos de alguma tristeza, dado que estes são, geralmente, reactivos a acontecimentos da vida, que passam com o tempo e que, geralmente, não impedem a pessoa de ter uma vida normal. Na *depressão*, os sintomas tendem a persistir durante certo tempo e podem incluir sentimentos como: tristeza, vazio, insegurança, medos, auto-desvalorização, pessimismo, aflição, preocupação com tudo, tensão ou agitação,

sensações de irritabilidade, alterações da concentração, memória e raciocínio, ideias de morte, tentativas de suicídio, entre outros. Kaslow & Rehm (1983) acrescenta que a consciência do indivíduo deprimido está dominada por pensamentos negativos sobre si próprio, sobre o mundo e sobre o futuro (*in* Montgomery, 1993).

Em suma, os estudos desenvolvidos com o objectivo de perceber como os indivíduos lidam com o stresse causado por choques externos indicam que as situações negativas têm recebido maior atenção do que as positivas, devido à ameaça potencial no bem-estar e qualidade de vida. Indicam, também que os acontecimentos de vida stressantes são vivenciados pelos indivíduos de formas diferentes, consoante os estilos de interpretação cognitiva, e os factores de personalidade (Suh, Diener e Fujita, 1996, *cit. in* Perloiro, 2002).

5 - O STRESSE

Stresse é o processo complexo através do qual um organismo responde aos acontecimentos que fazem parte da vida do dia a dia susceptíveis de ameaçar, ou de pôr em causa o bem-estar desse organismo. Tais acontecimentos ou propriedades dos acontecimentos (estímulos) que geram stresse nos indivíduos que os enfrentam (e.g., conflitos nas relações familiares, nas relações de trabalho e sobrecarga de trabalho), denominam-se stressores e podem provocar reacções como medo, ansiedade, zanga e hostilidade.

A variedade de reacções ao stressor, dependerá não apenas das situações geradoras de stresse, mas, também, do próprio indivíduo, com grandes variações: inter-indivíduos e intra-indivíduos (Van Praag, 2005). Assim, indivíduos diferentes submetidos às mesmas fontes de stresse têm sobre elas percepções diferentes; o mesmo pode acontecer com o mesmo indivíduo, em momentos diferentes, ao perceber a mesma fonte de stresse como menos ou mais ameaçadora do que noutra momento.

Um factor de stresse pode definir-se como uma exigência, de natureza biológica ou psicológica, apresentada ao ser humano. O factor de stresse é avaliado pelo sujeito e classificado como rotineiro ou estimulador, gratificante ou excessivo; no último caso é

ainda classificado como benigno ou nocivo e a avaliação negativa pode ser percebida como ameaçadora (Van Praag, 2005).

Com base nos resultados da avaliação pode ser activada toda uma diversidade de emoções, que variam entre a alegria e o desespero, a tranquilidade e a ansiedade, a afabilidade e a cólera, a paz interior e a culpa, a generosidade e a inveja, a autoconfiança e a vergonha, o contentamento e a amargura. E as emoções podem aparecer em todas as espécies de combinações. As emoções que são prejudiciais e desagradáveis evocam um estado de tensão psicológica, de activação que é experienciada como perturbante.

Quanto ao comportamento, verifica-se que os sujeitos em estado de stresse podem mostrar-se tensos, ansiosos, irritáveis, agressivos, distraídos, desinteressados, resignados ou agitados. O sono fica perturbado, o apetite diminui frequentemente, embora possa tornar-se devorador, e o desejo sexual geralmente diminui.

Neste contexto, torna-se importante compreender as diferenças entre stresse e tensão nervosa, pois existe tensão nervosa ou emocional nos indivíduos em estado de stresse, contudo o stresse é mais do que factores “nervosos” ou emocionais, é um processo mais geral que envolve todo o organismo (Albuquerque, 1987).

O stresse envolve, não só os fenómenos psíquicos, como também uma componente somática, induzida pelo aumento da produção da hormona libertadora da corticotrofina (CRH), pela activação do eixo hipotalâmico – pituitário – supra – renal (eixo HPA) e por alterações nos sistemas monoaminérgicos centrais, sistema nervoso autónomo e sistema imunitário. O stresse é fortemente influenciado por vários condicionantes: capacidades de adaptação do indivíduo, características e traços da personalidade, condições de vida, gravidade e duração dos factores de stresse. Este estado de alta activação é habitualmente designado como stresse, ou componente psíquica da síndrome de stresse.

Como vimos anteriormente, inúmeros factores de menor envergadura, da vida quotidiana podem adquirir um estatuto altamente stressante quando agregados numa sequência incessante, com pouco espaço de “descarga” ou relaxamento. Como exemplo

destes acontecimentos que, apesar de parecerem ter pouco significado, podem gerar um processo cumulativo de stresse, destacam-se o lidar com uma enxaqueca, resolver uma dificuldade relacionada com o fraco desempenho de um filho, responder a um inspector das finanças, solucionar um conflito entre condóminos, lidar com a avaria do automóvel e gerir os problemas do trânsito à hora de ponta (Pina e Cunha, *et al.*, 2006).

Alguns autores referem a existência de uma estreita relação entre acontecimentos adversos na infância e perturbações psicológicas na idade adulta. Esta perspectiva recebeu apoio da investigação que mostra uma relação entre traumatismos precoces e aumento da vulnerabilidade às perturbações de humor, da ansiedade e de certas perturbações da personalidade na idade adulta. Na perturbação pós-stresse traumático pode decorrer um período de tempo considerável entre o acontecimento e o início dos sintomas. Finalmente, este critério não explica o facto de, embora o acontecimento traumático poder ser de curta duração, as suas consequências sejam de longa duração (Albuquerque, 1987).

Pode-se constatar que a investigação sobre o stresse tem vindo a sofrer profundas alterações, não se podendo resumir apenas a um estímulo seguido por uma resposta, sobressaindo a importância dos acontecimentos e situações psicossociais como fonte de stresse, como referimos anteriormente. Assim torna-se fundamental estudar os acontecimentos significativos de vida, suas consequências experimentais, comportamentais e fisiológicas das ocorrências que são definidas como sendo perturbadoras no campo emocional.

5.1 DISTRESS E O EUSTRESS

Para Goldman, Klatz & Berger (1998) não é possível estar vivo sem saber o que é o stresse. Apesar da maioria dos indivíduos considerarem o stresse como uma sensação a ser eliminada ou gerida, isto nem sempre é verdadeiro, pois, como vimos anteriormente, o stresse pode estar relacionado com uma experiência agradável. O indivíduo que responde “bem” ao stresse pode ter um melhor desempenho face aquele que responde “mal” ao stresse: destaca-se a capacidade de pensar e aprender rapidamente, concentrar-se com calma, fazer julgamentos lúcidos e agir de forma decidida, contudo o stresse

também agita as emoções, confunde o raciocínio, baralha a concentração e consome a memória (*cit. in Pina e Cunha et al., 2006*).

Selye fez a distinção entre o *distress* e o *eustress*, considerando o primeiro como o stresse desagradável e o segundo, agradável e curativo. Referiu que nem todo o stresse é desagradável, as reacções de stresse nem sempre são más, sendo mesmo necessário um certo nível de stresse para a motivação, o crescimento e o desenvolvimento individual (Selye,1982, *cit in L. Goldberger e S. Breznitz; Pina e Cunha et al., 2006*).

Levi considerou que qualquer actividade pode provocar stresse, mesmo a mais agradável, acrescentando que quando as experiências de vida são consideradas extremamente agradáveis ou desagradáveis, o nível de stresse eleva-se ao máximo (*cit. in Albuquerque, 1987*). No entanto, o *distress* implica sofrimento, esforço excessivo e, eventualmente, esgotamento; não apresenta qualquer vantagem para o indivíduo e, como tal, deve ser mantido ao nível mais baixo possível, caso não possa ser eliminado (Siegrist & Schinger, 1989). As consequências do *distress*, para o indivíduo, manifestam-se na saúde física e mental, uma vez que o stresse afecta os sistemas nervoso, endócrino e imunológico, podendo causar doenças, nomeadamente quando são situações de stresse prolongado, intenso ou frequente, ou, então, quando o indivíduo não tem recursos de adaptação e resistência (e.g. hábitos aditivos, doenças, designadamente cardiovasculares, depressão, ansiedade, problemas do foro gastrointestinal, cancro e perturbações sexuais, do sono e da memória e, finalmente, o burnout).

Investigações realizadas pelo *Department of Medical Sociology* da Universidade de Marburg, sugerem que apesar da dificuldade em fazer-se associações entre as emoções, provocadas pelo *distress*, e o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, dada a complexidade e variedade dos potenciais stresseores, existem sinais no corpo que evidenciam o impacto do distresse no desenvolvimento das doenças cardiovasculares. Tais evidências necessitam, ainda, de mais estudos que tomem em linha de conta diferentes níveis da análise científica, como a psicologia, sociologia, biologia, entre outras (Siegrist & Schinger, 1989).

5.2 CAMINHOS DO STRESSE

A maioria do que sabemos sobre stresse veio à luz nos últimos 50 anos, à medida que os pesquisadores tentavam examinar, formalmente, o stresse em seres humanos e animais. (Straub, 2002). É na medicina que se encontram os estudos iniciais, tendo sido estudado como estímulo, como resposta ou como interação entre estímulo e resposta, relacionado com o desequilíbrio entre a pessoa e o seu meio envolvente.

Todavia, desde a antiguidade que o stresse tem sido tema central na medicina e na saúde, na qual surgiu a ideia de que o corpo “acelera” para enfrentar demandas do ambiente. Hipócrates (460-377 a.c.) fez uma distinção clara entre os sintomas específicos do desconforto provocado por uma doença (*pathos*) e o desconforto geral, causado quando o corpo resiste a doenças (*ponos*) (Straub, 2002). Já na pré-história, quando um homem saía para caçar, era necessário um certo nível de stresse para que ele pudesse enfrentar riscos. Assim, as alterações orgânicas decorrentes, como a constrição dos vasos periféricos, o aumento da pressão arterial, a respiração ofegante e a dilatação das pupilas mostravam-se especialmente positivos, pois permitiam que sangrassem menos ao ferir-se, favoreciam o sucesso, ou seja, o stresse funcionava como um mecanismo de sobrevivência.

A origem da palavra stresse é incerta, sabe-se que o termo stresse provém do verbo latino *stringo*, *stringere*, *strinxi*, *strictum*, que significa apertar, comprimir, restringir (Serra, 1999).

Como muitas palavras, o termo stresse precede o seu uso científico. O termo stresse foi usado no século XIV para significar sofrimento, privação, adversidade ou aflição.

Hinkle (1977) teve um papel importante na evolução do conceito de stresse na medicina (Lazarus, 1984), por seu lado Hooke usou o termo stresse no contexto das ciências físicas, uso que não foi utilizado de forma sistemática, até ao século XIX. (*cit. in* Lazarus e Folkman, 1984):

“ Load was defined as an external force; “stresse” was the ratio of the internal force (created by load) to the area over which the force acted; and “strain” was the deformation or distortion of the object”(p. 2).

Walter Cannon (1929) teve a primazia de ser o primeiro grande fisiologista que apontou os sistemas neuroendócrino e nervoso como importantes intervenientes em reacções emocionais como o medo, a ansiedade ou a cólera. Sugeriu o termo “homeostase” para descrever a tendência que todos os organismos têm de se manter estáveis, mesmo quando sujeitos ao stresse, através de mecanismos adaptativos específicos. Cannon e seus sucessores basearam-se nas funções emergentes da medula supra-renal e do sistema simpático na manutenção da homeostasia interna (Cannon, 1929).

Em 1932, Cannon considerou a reacção de stresse como um distúrbio da homeostase do organismo, tendo assim designado o termo para referir as forças que actuam no organismo, perturbam a sua homeostase e provocam “esforço”. Salientou que os estímulos físicos como o frio, o calor ou a dor, e os estímulos psicológicos podem evocar reacções fisiológicas semelhantes, como, por exemplo, a libertação de catecolaminas da medula supra-renal (Lazarus e Folkman, 1984; Tavares *et al.*, 2000) [referência electrónica].

Cannon e os seus sucessores demonstraram que o Sistema Nervoso Central (Simpático e Parassimpático), que governa a actividade involuntária dos órgãos e o equilíbrio do meio interno do indivíduo, responde também a estímulos vindos do ambiente exterior, tanto psicológicos como fisiológicos. A reacção do sistema nervoso requer um equilíbrio entre o sistema simpático e parassimpático, que irá regular o tónus do comportamento dessa pessoa. A estimulação do simpático estimula as defesas do organismo e prepara o animal para a eventualidade de “lutar ou fugir”. O simpático funciona aqui em colaboração com as glândulas supra-renais, que produzem e injectam no sangue as catecolaminas, que, por sua vez, desencadeiam uma série de defesas do organismo, tais como o aumento da tensão arterial, a contracção dos músculos, o aumento da dilatação das pupilas, o aumento da profundidade da respiração e a libertação de açúcar no sangue. Todavia, e segundo Cannon, o sistema parassimpático está associado à relaxação, à tranquilidade e à recuperação (coração mais lento, músculos relaxados, contracção das pupilas, etc.) (Albuquerque, 1987).

Foi o médico Hans Selye que transpôs o termo stresse para a medicina e biologia, como uma tentativa de definir o esforço de adaptação do organismo ao enfrentar situações que considere ameaçadoras à sua vida e equilíbrio internos. Em 1936, Hans Selye,

apresenta uma teoria sobre o stress, na qual considera que, na formulação de uma resposta não específica ao agente stressor, agentes diferentes têm efeitos específicos e efeitos não específicos (stressores) simultaneamente (Selye, 1982, *in* Goldberger e Breznitz, 1982).

Os resultados obtidos em experiências realizadas com animais de laboratório, permitiram a Selye afirmar que qualquer agente stressor, como o calor, o frio, os traumatismos, provocavam exactamente os mesmos efeitos, sendo a reacção aqueles caracterizada pelo aumento da actividade das glândulas supra-renais, pela diminuição de actividade do timo e dos gânglios linfáticos e pelo aparecimento de úlceras gastro-intestinais). Em 1936, deu a esta reacção o nome de Síndrome Geral de Adaptação (Selye, 1936), e considerou que era constituído por 3 fases sucessivas: A reacção de alarme, o estágio de resistência e o estágio de exaustão.

Salienta-se que Selye comparou os três estádios às três fases da vida humana, ou seja, à infância, na qual a criança reage com resposta de alarme a quase todos os estímulos, à idade adulta, na qual se verifica não só o aumento da resistência mas também a adaptação à maioria dos estímulos, e, por fim, a velhice, com a diminuição da capacidade de adaptação (Albuquerque, 1987).

Selye salientou, também, que se o mesmo agente stressor pode causar lesões diversas em diferentes indivíduos, tal facto deve-se a factores condicionantes que podem aumentar ou inibir os efeitos específicos ou os não específicos do agente stressor. Quando os indivíduos se confrontam com exigências que ameaçam ultrapassar as suas capacidades para lidar com elas, o seu sistema psicofisiológico responde de uma forma geral e não específica (Tavares *et al.*, 2000) [referência electrónica].

No início da década de 50, Selye publicou os resultados das suas investigações no livro *The Stresse of Life*. O enorme volume de trabalhos sobre as alterações hormonais, causadas pelo *stress*, que resultaram das investigações de Selye, suscitou o interesse da comunidade científica, tendo tido implicações nas áreas da sociologia e psicologia, entre outras (Lazarus & Folkman, 1984).

No entanto, Selye foi criticado por diversos investigadores, nomeadamente Mason (1971) e Mikhail (1981), por ter excluído os factores psicológicos da sua investigação, por ignorar a activação emocional que os factores de stresse podem evocar e, ainda, por considerarem que a resposta ao stresse é muito mais específica, ou seja, individualizada, do que Selye considerava. Para Mason e Mikhail, é a resposta emocional ao factor de stresse, e não o próprio factor de stresse, que gera os fenómenos de stresse; o turbilhão emocional, provocado pelo factor gerador de stresse constitui a ponte entre factor de stresse e a resposta. Estes autores defendem que alguns fenómenos de stresse são inespecíficos, enquanto outros são desencadeados para darem resposta às exigências específicas provocadas por determinado estímulo; por exemplo, o stresse pelo frio conduzirá à conservação do calor; o stresse provocado pelo calor conduzirá a tentativas do organismo para se libertar do excesso de calor. Finalmente, Mason verificou que diversos sistemas hormonais respondem a diversos factores de stresse em graus variáveis (*cit. in* Van Praag, 2005).

Friedman, Rosenman e Carroll, em 1958, num dos primeiros estudos realizados sobre o stresse, descobriram que o nível de colesterol de uma amostra de contabilistas subia quando se aproximava a data limite da entrega das declarações de impostos e depois voltava ao normal (Holroyd & Lazarus, 1982)

Segundo Lazarus e Folkman (1984) não se pode indicar uma razão específica que justifique o crescente interesse, por parte do público, na temática do stresse. Atribui-se tal facto às rápidas alterações sociais (Toffler, 1980), ao crescimento da anomia numa sociedade industrial, na qual perdemos a nossa identidade, assim como os valores tradicionais e seus significados (Tuchman, 1978). Também o crescimento da riqueza das nações é apontado como factor, uma vez, que deixa as pessoas livres das preocupações sobre a sobrevivência permitindo-lhes uma maior preocupação com a qualidade de vida (*cit. in* Lazarus e Folkman, 1984).

Lazarus, em 1966, considera que a pessoa desempenha um papel activo quanto à ocorrência ou não de stresse e que este ocorre na interacção entre o homem e o seu ambiente. O autor refere que o conceito de stresse contrasta com algumas definições, designadamente a teoria de Selye, por considerar que a existência de acontecimentos de

vida podem causar stresse, podendo, conseqüentemente provocar mudanças no estilo de vida do indivíduo (Holmes & Masuda, 1974, *cit. in* Holroyd & Lazarus, 1982).

Investigações mais recentes consideram que em vez de uma resposta única ao *stresse*, existe uma relação entre os três componentes principais dessa resposta – o comportamental, o fisiológico e o psicológico.

Em resumo, na vida não se pode viver sem stress, que pode adquirir diferentes roupagens. Como se pode constatar a investigação sobre o stresse tem vindo a sofrer profundas alterações, não se podendo resumir apenas a um estímulo seguido por uma resposta, sobressai a importância dos acontecimentos e situações psicossociais como fonte de stresse, como referimos anteriormente.

5.3 MODELOS DE STRESSE

Apesar da universalidade das experiências de stresse, os investigadores não têm sido unânimes numa definição para o stresse. Se para alguns o stresse é um estímulo, para outros é uma resposta, e, para outros, ainda, é um processo. Assim, a palavra stresse, às vezes é utilizada para descrever uma situação ou estímulo ameaçador, e outras vezes, para descrever a resposta a uma situação (Straub, 2002).

Nos principais modelos teóricos desenvolvidos sobre stresse, destacam-se aqueles que o descrevem como resposta, como estímulo ou como interacção (Straub, 2002; Pina e Cunha, 1996; Albuquerque, 1987).

5.3.1 MODELOS DE STRESSE BASEADOS NA RESPOSTA

Selye, Cannon, Levi, Kagan e Hinkle descrevem o stresse como uma reacção do organismo às exigências do ambiente. A resposta dada pelo organismo, aos estímulos do ambiente que o perturba, está relacionada não só com componentes psicológicas que envolvem emoções (e.g., ansiedade e medo), comportamentos (e.g., rir e fumar) e pensamentos, que expressam pessimismo em relação ao próprio; mas, também,

componentes fisiológicas, que envolvem diversos sintomas de excitação corporal (e.g., boca seca, transpiração e aumento da frequência cardíaca) (Selye, 1956, Lazarus & Folkman, 1984, Straub, 2002, Albuquerque, 1987).

Selye, em 1936, usou o termo *stresse* para designar:

“an orchestrated set of bodily defenses against any form of noxious stimulus (including psychological threats) (...) stresse was, in effect, not an environmental demand (...) but na universal physiological set of reactions and processes created by such a demand.” (cit. in Lazarus & Folkman, 1984, p. 2).

A esta reacção, Selye chamou Síndrome Geral de Adaptação (SGA). Assim, SGA é a resposta não específica do organismo a qualquer estímulo ou exigência externa sobre ele. Quando os indivíduos se confrontam com exigências que ameaçam ultrapassar as suas capacidades para lidar com estas, o seu sistema psicofisiológico responde de uma forma geral e não específica. O autor considera que há uma tendência do organismo reagir de forma semelhante a estímulos muito diversos. A SGA de Selye decorre em três fases sucessivas: reacção de alarme, estágio de resistência e, eventualmente, estágio de exaustão (Selye, 1982, *cit. in* Goldberg & Breznitz).

A *reacção de alarme*, é a primeira fase da SGA, que é a resposta psicofisiológica aos estímulos para os quais o organismo não está adaptado e que ocorre directamente depois da exposição ao factor de *stresse*. Uma componente desta reacção geral é a estimulação da glândula pituitária, que liberta várias hormonas, uma das quais, a ACTH (adrenocorticotrofina) que estimula o cortex adrenal (camada exterior das glândulas supra-renais) a segregar a cortina, sendo a cortisona um dos componentes da cortina, que ajuda o corpo a vencer a danificação provocada pelo esforço. Portanto, as modificações fisiológicas resultantes da reacção de alarme ajudam o corpo a superar as exigências psicológicas causadas por diversos factores de *stresse* (Kendler, 1974).

Na *fase de resistência* o organismo procura restaurar o equilíbrio, habituando-se ao agente indutor de *stresse*. Muitas vezes, o efeito é a eliminação do factor de *stresse*, o que nem sempre ocorre. Se a reacção de alarme é muito intensa ou muito frequente ao longo de um período de tempo extenso, as reacções corporais tornam-se demasiado intensas e a cortina pode ser segregada a um ritmo tão elevado que esgote as reservas existentes e a resistência pode esgotar-se (Selye, 1974; Kendler, 1974). Assim, com a

continuação da exposição ao factor de stresse pode atingir-se uma *fase de exaustão*, em que o corpo fica privado dos recursos necessários para fazer face à pressão, podendo conduzir à morte (*cit. in Pina e Cunha et al., 2006*).

Os trabalhos desenvolvidos por Levi e Kagan introduziram novos elementos no estudo da temática. Baseando-se na teoria de H. Selye sobre a resposta não específica do organismo a qualquer estímulo ou exigência externa sobre ele, salientaram que os factores psicológicos e sociais podem causar doenças físicas. A maioria dos acontecimentos significativos de vida provocam uma resposta fisiológica ao stresse que prepara e leva o indivíduo a desenvolver actividades para controlá-lo. Se esta resposta é demasiado prolongada ou frequentemente repetida, é acompanhada de prejuízo para as funções orgânicas e eventualmente de um aumento da doença podendo ocorrer a morte (Albuquerque, 1987).

Como se pode constatar, Selye teve um papel fundamental na criação duma nova área científica, contudo o seu trabalho foi criticado por ignorar as diferenças individuais para lidar com as diferentes situações indutoras de stresse, e, também, por não considerar os factores ambientais nestas situações. Acresce-se que investigações mais recentes sobre o stresse (Cox, 1986) sugerem que em vez de uma resposta única e imutável ao stresse, existe uma relação mais variada entre os três componentes principais dessa resposta – o comportamental, o fisiológico e o subjectivo, baseando-se assim neste conceito multivariável (*cit. in Albuquerque, 1987*).

5.3.2 MODELOS DE STRESSE BASEADOS NO ESTÍMULO

Os trabalhos realizados por Holmes e Rahe (1967) introduziram uma perspectiva distinta do conceito de stresse. Não só concluíram que há acontecimentos que apresentam uma maior probabilidade do que outros de induzirem stresse nos seres humanos, como também reconheceram a existência de acontecimentos penosos que influenciam o estado de saúde do indivíduo. Assim, o stresse começou a ser estudado não em termos de resposta biológica mas em função das circunstâncias antecedentes que o determinam (Serra, 1999).

Os modelos de stresse baseados no estímulo procuram identificar os vários tipos de factores que podem ser fontes de pressão sobre o organismo individual, como condições físicas (e.g., frio, calor, barulho) ou psicológicas (e.g., relações familiares, convívio social). Nesta perspectiva, cujas raízes se prendem à física, o stresse é definido como uma força exercida sobre o indivíduo, que resulta numa interacção entre o estímulo e o organismo, o qual tem uma certa capacidade para tolerar o stresse, mas se ultrapassar os limites pode sofrer danos temporários ou permanentes. Destaca-se que o limite de tolerância é diferente de indivíduo para indivíduo. Efectivamente, a capacidade para enfrentar o stresse depende de múltiplos factores: hereditários, vivências infantis e aprendizagens posteriores que levam a uma maior capacidade de lidar com as situações geradoras de stresse.

Estes modelos também foram criticados por não considerarem que os indivíduos possam reagir de formas diversas às mesmas condições ambientais e aos mesmos factores de stresse, limitando-se às condições externas.

5.3.3 O STRESSE COMO TRANSACÇÃO

Outra perspectiva, resultante das pesquisas de Richard Lazarus e seus colaboradores, surge na década de 60. A compreensão do stresse exige que se estudem os eventos ambientais e os indivíduos, não enquanto entidades separadas mas em conjunto, como uma transacção, que requer de cada indivíduo a capacidade de ajustamento, de forma contínua, aos desafios do dia-a-dia (Holroyd & Lazarus, 1982, *in* Leo Goldberger & Shlomo Breznitz; Lazarus, 1966).

Efectivamente, o modelo mais influente, é o modelo transaccional (também chamado de modelo relacional), proposto por Richard Lazarus e seus colaboradores, que descreve o stresse como processo (Straub, 2002).

Segundo o modelo transaccional, o stresse está, não na pessoa nem na situação, mas, na interacção entre ambas, surgindo quando as exigências de uma situação são avaliadas pelo indivíduo como podendo exercer pressão sobre os recursos de que dispõe para a enfrentar com sucesso, representando, por isso, uma ameaça ao bem estar e requerendo

uma mudança no normal funcionamento individual para gerir essa situação. O stress é, então, o resultado de um processo transaccional de desajustamento entre o indivíduo e o seu ambiente, que produz respostas físicas, psicológicas e comportamentais, com consequências negativas para o indivíduo. (Holroyd & Lazarus, 1982, *in* Leo Goldberger & Shlomo Breznitz; Lazarus, 1966, 1993).

Para Lazarus, as situações ou acontecimentos são inerentemente stressantes ou não stressantes, podendo ser avaliados (e experimentados) como stressantes por um indivíduo, mas não por outro. O stress existe quando um indivíduo, ao avaliar uma situação, a considera ameaçadora ou frustrante e não possui recursos internos para a resolver, ou seja, quando uma situação é percebida como potencialmente lesiva e difícil de enfrentar e as exigências, são desmedidas ou parecem exceder as suas capacidades de adaptação. Assim, o processo de stress é desencadeado sempre que os stresseores excedem os recursos pessoais e sociais, que o indivíduo é capaz de mobilizar para enfrentar o stress (Holroyd & Lazarus, 1982, *in* Leo Goldberger & Shlomo Breznitz; Lazarus, 1966; Serra, 1999; Straub, 2002).

A percepção que cada pessoa tem da situação e os recursos de enfrentamento que possui, ou não, vão determinar o modo como a pessoa reage à situação que pode ou não gerar stress (Straub 2002).

Sintetizando, Lazarus desenvolve um conceito transaccional de stress, em que a dinâmica dos mecanismos de avaliação cognitiva e de coping estão subjacentes às situações de stress (Pina e Cunha *et al.*, 2006). Um acontecimento é avaliado como stressante quando o indivíduo o considera como desafio potencial, fonte de perigo, ameaça para o seu bem-estar ou prevê que pode trazer perda ou perigo em algum momento no futuro. É importante referir que o mesmo evento ou situação podem ser interpretadas de maneiras muito diferentes, em distintas ocasiões. Outro aspecto significativo a salientar é que, segundo Lazarus, a resposta de stress do corpo é aproximadamente a mesma, quer a situação seja realmente experimentada ou apenas imaginada, o que significa que também as avaliações lembradas ou imaginadas de determinada situação podem produzir resposta de stress. Assim, a lembrança constante da situação aversiva pode provocar a mesma reacção que o confronto real com o estímulo (Straub, 2002).

Face às transacções entre o indivíduo e seu meio ambiente, decorrem três tipos de avaliação cognitiva: avaliação primária, secundária e reavaliação. Na *avaliação primária* o indivíduo avalia uma situação relativamente ao impacto no seu bem-estar, e se esta se apresenta como uma ameaça real ou potencial ao seu bem-estar pode envolver a noção de perigo, ameaça de perigo ou desafio. Na *avaliação secundária* o indivíduo não só identifica como aplica os recursos de que dispõe, nomeadamente os recursos sociais, pessoais, económicos e organizacionais, bem como o nível de controlo que considera ter sobre a situação, por exemplo, sobre a predisposição optimista ou pessimista, pode conduzir a diferentes estratégias de coping para resolver ou enfrentar a situação. (Holroyd & Lazarus, 1982, in Leo Goldberger & Shlomo Breznitz; Pina e Cunha *et al.*, 2006).

A *reavaliação* é activada por nova informação, como a que surge do resultado das respostas iniciais do indivíduo, para enfrentar a situação, correspondendo a outro ciclo. Lazarus enfatiza a natureza contínua do processo de avaliação enquanto a nova informação se torna disponível, pelo que sugere que o indivíduo actualiza constantemente a sua percepção de sucesso ou falha ante um desafio ou uma ameaça (Holroyd & Lazarus, 1982, in Leo Goldberger & Shlomo Breznitz; Pina e Cunha *et al.*, 2006).

Efectivamente, a avaliação cognitiva das fontes de pressão tem um papel importante no ciclo de stresse. A experiência de stresse é função desta avaliação ou interpretação pessoal da situação externa ou “objectiva” de pressão, quer ela seja precisa quer não (McGrath,1976). É de salientar que a avaliação cognitiva nem sempre resulta em menos stresse, por vezes aumenta-o. Freeman (1990) acrescenta que as emoções podem influenciar os processos cognitivos e os comportamentos podem influenciar a avaliação de uma situação.

Segundo Lazarus (1966) os mecanismos para lidar com o stresse visam prevenir, reduzir ou evitar o mal – estar emocional induzido por factores de stresse, referindo-se estes aos agentes de ignição, ao stresse da resposta.

As abordagens do stresse apercebido descritas por Lazarus remetem para duas formas fundamentalmente diferentes de lidar com a situação. Um extremo é a abordagem activa “luta ou fuga”, e o outro extremo é de natureza passiva e caracterizado por conservação/evitamento. A forma de lidar activa implica tentativas dirigidas para objectivos com o fim de eliminar o factor de stresse, de lidar com a situação ameaçadora, de encontrar compensação para os danos sofridos ou para fugir dele.

5.3.4 MODELO DOS ACONTECIMENTOS DE VIDA

Investigação realizada pelos psicólogos Holmes e Rahe (1967), na Universidade de Washington, revelou uma ligação entre o stresse dos acontecimentos significativos de vida e a probabilidade de tal stresse afectar a saúde do indivíduo. Este estudo permitiu concluir que existem acontecimentos de vida que, ao produzirem mudanças, exigem um ajustamento de tal forma exigente que podem provocar problemas na saúde.

Holmes e Rahe (1967) elaboraram uma das escalas mais conhecidas que ajudam a medir o stresse dos acontecimentos significativos de vida, a Escala de Reajustamento Social, na qual apresentam uma lista de acontecimentos da vida que reflectem o esforço de adaptação, ou seja, o “custo” exigido ao indivíduo. O desenvolvimento de sintomas físicos de stresse será directamente proporcional ao número e severidade das unidades de mudança de vida vividas durante um período de tempo.

Quadro 2| Quadro de eventos de vida com potencial stressante (Holmes e Rahe, 1967)

| EVENTOS (por ordem decrescente) | Unidade de mudança de vida |
|---|---------------------------------------|
| 1. Morte do cônjuge | 100 |
| 2. Divórcio | 73 |
| 3. Separação do casal | 65 |
| 4. Termo da detenção em prisão ou liberdade condicional | 63 |
| 5. Morte de algum familiar próximo | 63 |
| 6. Acidentes ou doenças de maior grau | 53 |
| 7. Casamento | 50 |
| 8. Despedimento do emprego | 47 |
| 9. Reconciliação com o cônjuge | 45 |
| 10. Aposentação | 45 |
| 11. Mudança na saúde de um membro da família | 43 |
| 12. Gravidez | 40 |
| 13. Dificuldades sexuais | 39 |

| | |
|--|----|
| 14. Entrada de novo membro na família (e.g., nascimento de criança, adoção) | 39 |
| 15. Grandes mudanças no local de trabalho (e.g., fusão, reorganização, falência, mudança de emprego) | 39 |
| 16. Grande mudança na condição financeira (para melhor ou para pior) | 38 |
| 17. Morte de um amigo íntimo | 37 |
| 18. Mudança de funções no local de trabalho | 36 |
| 19. Grandes mudanças na frequência de discussões com o cônjuge (e.g., a respeito da educação dos filhos) | 35 |
| 20. Empréstimo de grande monta (e.g., para compra de casa) | 31 |
| 21. Execução de hipoteca ou empréstimo | 30 |
| 22. Grandes mudanças na responsabilidade assumidas no trabalho (e.g., promoção, transferência) | 29 |
| 23. Saída de filho (a) ou irmã de casa (e.g., devido a casamento, estudos superiores) | 29 |
| 24. Aborrecimentos com os parentes por afinidade | 29 |
| 25. Sucesso/conquista pessoal proeminente | 28 |
| 26. O cônjuge começou ou interrompeu trabalho fora de casa | 26 |
| 27. Começo ou fim dos estudos | 26 |
| 28. Grandes mudanças nas condições de vida (e.g., construção de nova casa, remodelação) | 25 |
| 29. Mudança de hábitos pessoais | 24 |
| 30. Conflitos com o chefe | 23 |
| 31. Grandes mudanças nas condições ou horário de trabalho | 20 |
| 32. Mudança de residência | 20 |
| 33. Mudança de escola | 19 |
| 34. Mudança no tipo e/ou frequência de actividades recreativas | 19 |
| 35. Mudança nas actividades religiosas (para mais ou para menos) | 18 |
| 36. Mudanças nas actividades sociais (e.g., clubes, cinema) | 17 |
| 37. Hipoteca/empréstimo de valor mais baixo (e.g., automóvel) | 16 |
| 38. Mudança nos hábitos de dormir | 15 |
| 39. Mudança na frequência de reuniões familiares (para mais ou para menos) | 15 |
| 40. Mudança nos hábitos alimentares | 13 |
| 41. Férias | 12 |
| 42. Natal | 12 |
| 43. Violações menores da lei (e.g., distúrbios na ordem pública) | 11 |

http://www.advancecare.com/web/newsletters/outono_2002/part1-p06.html (acesso em 16 de Março de 2007)

Apesar da escala ter aproximadamente 40 anos e encontrar-se potencialmente desactualizada face a algumas condições da vida moderna, continua a ser das escalas mais usadas na investigação. Salienta-se que a presente escala apenas leva em linha de conta as ocorrências de maior importância, não registando os pequenos eventos do quotidiano que, numa lógica sequencial/agregada, podem ser fonte de pressão crónicas e suscitar níveis elevados de stresse, e também não indica a reacção da pessoa ao stresse, mas apenas a identificação dos acontecimentos significativos de vida que possam causar stresse.

Uma nova fonte de stresse foi acrescentada à escala por Eden, em 1982, “os acontecimentos críticos da função”, que reflecte as exigências temporárias de desempenho, que constituem parte integrante da função.

5.3.5 MODELO DAS EXIGÊNCIAS DO TRABALHO - CONTROLO

As primeiras investigações que evidenciam o envolvimento do trabalho como factor de stresse foram realizadas por Karasek et al (1981), Alfredsson et al. (1982) e Theorell et al (1984), na Suécia e nos Estados Unidos (*cit in* Steptoe & Appels, 1989). O modelo desenvolvido por Karasek enfatizou a importância da capacidade individual de controlo (ou latitude de decisão) enquanto moderadora na relação entre as exigências do trabalho e o *strain*.

O *strain*, constituído pelas respostas físicas, psicológicas ou comportamentais dos indivíduos aos stressores, refere-se aos efeitos do stresse, principalmente aos desvios dos estados normais de desempenho que resultam da exposição a eventos stressantes (Greenberg & Baron, 1997). O resultado, consequências do *strain*, reflecte-se não só a nível individual mas também a nível organizacional, originando problemas de saúde física e psíquica, insatisfação e absentismo (*cit. in* Pina e Cunha *et al.*, 2006).

Karasek (Karasek *et al.*, 1981) sugere a existência de dois factores envolvidos na experiência de stresse: Um está relacionado com as exigências psicológicas do trabalho, o outro envolve o controlo que o indivíduo tem sobre o seu trabalho, que requer a possibilidade de utilizar as suas competências e autoridade para decidir. Assim, o stresse é visto como o desequilíbrio entre as exigências do trabalho e o controlo da situação.

Investigações realizadas por Karasek *et al.* (1981), Alfredsson *et al.* (1982) e Theorell *et al.* (1984) evidenciaram que as doenças coronárias são mais frequentes em trabalhadores que experenciam não apenas trabalho com elevadas exigências, mas que apresentam poucos recursos internos para lidarem com essas exigências (*cit. in* Steptoe & Appels, 1989). A combinação de elevadas exigências de trabalho e capacidade

elevada de decisão, tem como consequência resultados psicológicos positivos, tais como o desenvolvimento pessoal e a motivação, uma vez que a pessoa consegue, através da sua acção, enfrentar com sucesso as fontes de stresse. Todavia, a combinação de elevadas exigências de trabalho e baixo poder de decisão, que restringe as probabilidades do indivíduo cumprir as exigências funcionais, origina consequências psicológicas negativas e resulta no *strain*.

Os resultados a longo prazo do stresse no trabalho sugerem que não existe apenas uma maneira de estudar as áreas do stresse ocupacional (Parkes, 1989). Estando este cada vez mais presente nas organizações modernas, e, sendo estas compostas por indivíduos, tem consequências negativas, quer a nível individual, quer a nível organizacional, que se exprimem num aumento de custos, tanto directos quanto indirectos, quer para as instituições quer para a sociedade em geral (Ramos, 2001). Nos custos directos, sobressaem os decorrentes da quebra de desempenho dos trabalhadores, do aumento do absentismo (faltas ou atrasos), do aumento da taxa de rotatividade (i.e., percentagem de saídas de pessoas da organização, voluntária ou involuntariamente), do aumento do número de acidentes de trabalho e de erros de produção, dos custos de saúde e do pagamento de indemnizações e, ainda, compensações por lesões relacionadas com o stresse. Nos custos indirectos destacam-se os associados não só à redução na satisfação no trabalho, na motivação, mas também os associados ao aumento da degradação das relações de trabalho e no número de erros realizados.

Os estudos apontam para a existência de diversas fontes de pressão numa organização, como a ambiguidade, o conflito do papel, a sobrecarga ou sub-utilização (Parkes, 1989), sendo que as exigências de papéis múltiplos, especialmente os que resultam da articulação trabalho/família, constituem-se como stressores.

Também relacionados com percepções de stresse ocupacional, que afectam negativamente o desempenho, encontram-se as condições físicas que rodeiam o indivíduo, tais como o calor, o barulho, a luminosidade, a vibração ou a existências de agentes patogénicos mais comuns no trabalho manual/operativo.

O bem-estar psicológico está associado não só à má qualidade do emprego, mas também à insegurança de emprego, dado que o receio de uma eventual futura perda de

emprego pode-se ser tão traumática como a própria perda de emprego (Ribeiro, 1998). Também os acontecimentos significativos de vida, podem ser importantes fontes de pressão, ao exigirem reajustamentos e adaptações sociais importantes e terem um papel significativo de acumulação do nível geral de stresse ocupacional já vivenciado (Pina e Cunha *et al.*, 2006).

5.4 VARIÁVEIS MODERADORAS QUE INFLUENCIAM A EXPERIÊNCIA DE STRESSE

Pina e Cunha *et al.*, (2006) refere que as variáveis moderadoras que “*influenciam a experiência de stresse dividem-se em características pessoais e características situacionais*”(p.263). Nas características destacam-se a personalidade, a auto-estima, o locus de controlo, o estilo de coping, a afectividade e o optimismo (Kelloniemi & Laitinen, 2005, *cit. in* Silva, 2006); nas características situacionais destacam-se não só o apoio social ou suporte social, como a compreensão, predição e controlo (Pina e Cunha, *et al.*, 2006).

5.4.1 CARACTERÍSTICAS PESSOAIS

□ Personalidade.

Os indivíduos com uma personalidade do tipo A apresentam características, atitudes e comportamentos de impaciência, hostilidade, agressividade, ambição, competitividade. O seu padrão de comportamentos, está relacionado com o estilo de resposta do indivíduo aos stressores ambientais que ameaçam o seu sentimento de controlo (Parker, *cit in* Kenneth A. Holroyd & Thomas L. Creer; 1986; Ramos, 2004). Assim, os desafios apresentados pelo meio ambiente tendem a gerar comportamentos agressivos, de ambição, impaciência e competição, na tentativa de manter o controlo sobre o ambiente (Mackay & Cooper, 1987). Ao nível biológico, tais esforços contínuos provocam o aumento de activação do sistema simpático com consequências fisiológicas (descarga de adrenalina, hipertensão, espasmo coronário e enfarte (Friedman & Rosenman, 1974; Mooser, 1992) (*cit in* Ramos, 2004).

Os indivíduos com personalidade do tipo A tendem a justificar mais os seus erros e a persistir nas suas decisões, quando comparados com outros indivíduos, porque fazem uma atribuição interna do erro e o consideram um desafio à sua auto-estima . Este tipo de resposta gera uma maior dificuldade individual para enfrentar e ultrapassar com sucesso fontes de pressão (Schaubroeck & Williams 1993; Pina e Cunha *et al.*, 2006).

□ **Auto-estima.**

Apesar das consequências da auto-estima, enquanto variável moderadora nas relações stressor-strain, ainda não estarem bem definidas, os indivíduos que apresentam maior nível de auto-estima parecem reagir menos negativamente a factores stressantes, ou seja, possuem maior capacidade psicológica de resistência a eventos desagradáveis /perturbadores. Todavia, é nesses indivíduos que as ocorrências stressantes mais fazem decrescer o nível de auto-estima, induzindo reacções consonantes.

□ **Locus de controlo.**

Encontramos o conceito de locus de controlo, ou seja, a percepção que o indivíduo tem de onde se localiza o controlo da resolução dos seus problemas: ou dentro de si próprio. (locus de controlo, interno), ou fora de si mesmo, nos acontecimentos da vida, na sorte, na sorte, na acção dos outros ou nas instituições (locus de controlo externo). Quanto mais a pessoa tiver a percepção de um locus de controlo interno, maior capacidade terá para resolver os seus problemas e vice-versa: quanto mais perceber o locus de controlo como externo, menor capacidade terá para enfrentar situações (Albuquerque, 1987).

Um indivíduo com locus de controlo interno acredita que aquilo que acontece é principalmente causado por si próprio, enquanto que para um indivíduo com locus de controlo externo coloca a tónica nas forças externas como outras pessoas ou acaso, que tem um efeito moderador na relação stressor-strain. Salienta-se que os indivíduos com locus de controlo interno têm maior propensão para agir de forma a eliminar ou enfrentar o stressor, enquanto os indivíduos com locus de controlo externo apresentam maior tendência para “aguentar” e não actuar. Verifica-se também que os indivíduos com locus de controlo interno são mais eficientes na utilização das fontes de apoio social do que os que têm locus de controlo externo (Fusilier, Ganster & Mayes, 1987).

□ **Estilos de coping.**

Desde a década de 1960 tem crescido o conhecimento que o stresse é um inevitável aspecto da condição humana, e são as estratégias de coping que fazem a diferença na capacidade de enfrentar os stressores. (Lazarus e Folkman, 1984). Segundo Lazarus, o coping pode envolver dois processos: a intervenção directa, que envolve comportamentos desencadeados com a intenção de mudar a relação da pessoa com o seu ambiente, e a mitigação, que envolve um processo de aliviar o stresse de forma a diminuir as suas consequências psicológicas, como por exemplo alguns indivíduos recorrem aos medicamentos, ao álcool, à relaxação muscular, entre outras formas de alívio (Albuquerque, 1987; Lazarus e Folkman, 1984)

O coping traduz-se pelo conjunto de acções (ou a sua ausência) que os indivíduos desencadeiam, relativamente às situações em que existe percepção de stresse. Trata-se das estratégias utilizadas para enfrentar os stressores e reduzir ou anular o desequilíbrio por eles causados. Por vezes as pessoas enfrentam as causas do stresse, tentando resolvê-las, outras vezes procurando apoio social ou conselho, ou ainda através da adopção de estratégias de afastamento da situação, quer seja ignorando-a e deixando que o tempo a solucione, procrastinando ou negando mesmo a existência do problema. Os estilos adoptados, que moderam a relação stressor-strain, podendo agravar ou reduzir os sintomas negativos da experiência de stresse, dependem das características individuais mas também das características contextuais (Wearing & Hart, 1996; Lazarus, 1966).

□ **Afectividade.**

A afectividade negativa reflecte diferenças individuais na experimentação de estados emocionais negativos e mesmo de auto-conceito. Indivíduos com afectividade negativa elevada apresentam tendência para serem mais introspectivos e conscientes dos seus próprios erros, para focar mais no lado negativo do mundo e ter uma imagem própria negativa e para sofrer mais *distress* e insatisfação, segundo Burke, Brief & George (1993, *cit in* Pina e Cunha *et al.*, 2006). Bandura (1969) refere que muitas das causas pelas quais os indivíduos adoecem envolvem problemas emocionais, que geram “tensão” crónica e ansiedade, desordens gastrointestinais, e distúrbios cardiovasculares.

Como se depreende, os indivíduos que apresentam maior afectividade positiva enfrentam os eventos potencialmente stressantes, recorrendo a estratégias de coping e reagindo de maneira mais positiva.

□ **Optimismo**

Estudos sobre o impacto do optimismo no bem estar dos indivíduos sem doença, mas em situação de *distress* menos extremo, como por exemplo, a entrada na universidade, indicam que os indivíduos com maior nível de optimismo apresentam menos *distress* psicológico. Contudo, um baixo nível de optimismo parece estar relacionado com a adopção de hábitos não saudáveis, tanto ao nível da alimentação, como do tabagismo e consumo excessivo de bebidas alcoólicas (Kelloniemi et al., 2005, *cit. in* Silva, 2006).

5.4.2 CARACTERÍSTICAS SITUACIONAIS

□ **Apoio social**

A satisfação com o apoio social pode actuar na prevenção de perturbações psicológicas e orgânicas, permite aliviar o *distress*, atenuar o seu impacto na saúde (Cohen & McKay, 1997, *cit. in* Silva et al., 2003; House; 1981, *cit. in* Cunha e Pina et al., 2006), e se o indivíduo estiver doente, tem um papel positivo na recuperação, (Rodin & Salovey, 1989, *cit. in* Ribeiro, 1999). Segundo House (1981, *cit. in* Pina e Cunha, 2006) existem quatro tipos de apoio social: o apoio emocional, que envolve a empatia, a confiança e a demonstração de afectividade; o apoio instrumental, através dos comportamentos de ajuda; o apoio informacional, que consiste no fornecimento de informação, conselhos e sugestões; e o apoio avaliativo, que consiste em dar informação para comparação social.

Também Albuquerque (1987) confirma que os indivíduos que consideram receber mais apoio social (família, amigos, vizinhos, colegas, etc.) têm maior capacidade para lidar com o stress, dado que este apoio influencia não só a forma como o indivíduo encara os acontecimentos stressores, mas também como aprende a lidar com eles. Salienta-se que, neste caso são as mulheres as mais beneficiadas. Acresce referir que em situações de elevado stress, o apoio social só poderá de facto ajudar se o indivíduo tiver também

as características positivas da personalidade (locus de controlo interno, boa auto-estima, capacidade de resolução dos problemas).

□ **Compreensão, Controlo e Predição**

Foram encontradas relações directas entre estas três características situacionais e as percepções de stresse. Todavia, a compreensão e o controlo revelam uma influência moderadora na relação entre a percepção de stresse e a satisfação (Tetrick & LaRocco, 1987, *cit in* Pina e Cunha *et al.*, 2006).

A Compreensão envolve o grau em que as pessoas percebem o como e o porquê dos acontecimentos. O controlo envolve a capacidade individual para influenciar os acontecimentos, objectos ou outro. A predição está relacionada com a capacidade individual para prever não só o timing, como a frequência e a duração dos acontecimentos geradores de stresse (Pina e Cunha *et al.*, 2006). É de salientar que, por vezes, a pior parte de uma experiência stressante, é a sua antecipação (Péice *et al.*, 1988).

Segundo Margret Appel (*cit. in* Kenneth, A.; Holroyd, T., p.:362) “*stresse management attempts to enable individuals to control stresse responses by altering the ways in wich they cope with streefull events.*” Também investigações realizadas por Frankenhäuser, sobre a excreção das catecolaminas, sugerem que quanto mais controlo o indivíduo tiver sobre a situação de stresse, menor é o seu grau de stresse e que o inverso também se verifica, ou seja, que quanto maior for a insegurança face a uma situação, maior é o grau de stresse experimentado.

Face ao problema, o indivíduo pode sentir que tem capacidade interna para o resolver, ou, pelo contrário, que não tem recursos internos para resolver o problema. Por vezes, pelo seu grau de dificuldade e por serem stressantes, estes podem estar mascarados por ambiguidade, não serem reconhecidos ou compreendidos, todavia, desde que não resolvido, o problema resulta em respostas inadaptadas (Phillips, 1978, Mather, 1970), verificando-se uma tendência para focalizar a atenção ou evidenciar essas respostas e rotulando-as como sendo o problema, em vez de reconhecer o verdadeiro problema (Lazarus, 1966).

5.5 RESPOSTAS AO STRESSE

Destacam-se três tipos de respostas ao stresse: psicológicas, fisiológicas, e comportamentais, que estão interrelacionadas, apesar de existirem múltiplas variáveis que podem atenuá-las ou agravá-las (Pina e Cunha *et al.*, 2006).

□ Respostas psicológicas.

Como consequência do stresse, os sintomas psicológicos que são mais frequentemente citados são a tensão, a ansiedade, a depressão, a fadiga psicológica, a frustração, a irritabilidade, que podem “estender-se” a respostas comportamentais, com consequências graves para o indivíduo e para a organização. (Pina e Cunha *et al.*, 2006). Os indivíduos sujeitos a um stresse muito intenso têm, com frequência, um dialogo interno de desamparo, impotência, de desânimo, sentimentos de desmoralização, incapaz de tomar uma decisão, pondo em causa, muitas vezes a sua sanidade mental. (Meichenbaum, 1985)

Segundo Lazarus, o organismo aprende a defender-se basicamente por dois processos: ou aprendendo a co-existir com o agressor ou lutando contra ele e expulsando-o. De notar que o agressor tanto pode vir do próprio do ambiente (Albuquerque, 1987).

□ Respostas fisiológicas.

O stresse afecta quase todos os órgãos do corpo. Diversos estudos analisam as respostas fisiológicas do stresse, que incluem sintomas gastrointestinais, como úlceras gástrica e duodenal; sintomas cardiovasculares, como o aumento das pulsações, hipertensão, pressão arterial elevada ou aumento do colesterol; reumatismo; dores de cabeça; sinusite; alergias, aumento das catecolaminas, corticoesteroides e ácido úrico; pode ainda contribuir para o aparecimento ou evolução do cancro (Pina e Cunha *et al.*, 2006).

Segundo Rosch (1997), existe uma grande variedade de neurotransmissores envolvidos na resposta ao stresse, que evidenciam taxas ou níveis alterados em estados diferentes de alterações de humor, variando da ansiedade à depressão e à raiva. O gene que impede a eliminação da serotonina é menor em certos indivíduos (que apresentam

menor ansiedade e menor resistência ao stress), não sendo, por isso, eficiente na manutenção dos níveis de serotonina, principalmente quando é necessário o seu aumento. Outro neurotransmissor, a dopamina, também parece ter um papel importante na modulação de uma grande variedade de humores e de comportamentos. O autor destaca, também, que os aspectos ambientais jogam um papel importante na modulação de uma grande variedade de humores e de comportamentos (Ribeiro, 1998).

□ **Respostas comportamentais**

Nas respostas comportamentais destacam-se o aumento de comportamentos prejudiciais para a saúde, como o tabagismo e o consumo de cafeína, a degradação de outros papéis sociais, nomeadamente o familiar. A um nível profissional destacam-se menor desempenho, aumento da taxa de acidentes de trabalho e de erros, maior consumo de álcool e drogas no trabalho e podem incluir-se comportamentos de fuga, como por exemplo, os aumentos do absentismo, da taxa de rotatividade ou das greves.

De destacar que, relativamente ao comportamento, os sujeitos stressados podem mostrar-se tensos, ansiosos, irritáveis, agressivos, distraídos, desinteressados, resignados, ou agitados. O sono fica perturbado, o apetite diminui frequentemente, embora possa tornar-se devorador, e o desejo sexual geralmente diminui.

A procura de apoio social é também uma poderosa resposta aliviante. Na forma de lidar passiva o sujeito evade-se, sujeita-se ou resigna-se. São utilizadas estratégias intrapsíquicas como a negação, o distanciamento e a supressão. As frustrações não são combatidas aceites, evitando-se assim a derrota através de uma resistência que poderia mostrar-se inevitável e inultrapassável. Finalmente, pode-se tentar integrar as consequências da adversidade na própria vida, por exemplo, conferindo-lhes um significado particular. Estes padrões de defesa não se excluem mutuamente e podem ser utilizados simultânea ou sucessivamente. Os efeitos psíquicos finais do factor de stress estão, portanto, longe de serem uniformes, variam inter-individualmente e, ao longo do tempo, intra-individualmente (Van Praag, 2005).

5.6 O PROCESSO DE *Downsizing* E O STRESSE

Como já referimos, uma das principais fontes de stresse para a maioria das pessoas advêm dos processos de *downsizing*, aos quais os indivíduos reagem de formas muito diferentes, consoante as suas características pessoais. Entre os possíveis efeitos dos processos de *downsizing*, especialmente quando os despedimentos são percebidos como injustos, destacam-se:

Quadro 3| Quadro de possíveis efeitos do processo *Downsizing*

| | |
|---|--|
| Nos dispensados | depressão, decréscimos da auto-estima, apatia, passividade, ansiedade, hostilidade, abuso de álcool e drogas ilícitas, problemas gastrointestinais, desordens no sono, disfunções cardiovasculares, tentativas de suicídio, tensões familiares (e.g., divórcios; conflitos com os filhos) e com a vizinhança, efeitos perversos sobre os filhos (e.g., problemas escolares, desconfianças, sentido de desamparo), maiores desejos de processar judicialmente a empresa. |
| Na sociedade e na comunidade local | diminuição das contribuições para a Segurança Social, maiores custos com subsídios de desemprego, incremento dos índices de criminalidade e de conflitualidade social, atenuação da coesão social, reforço do clima de desconfiança, de cinismo e de pessimismo; crise na economia local gerada pela quebra do poder de compra |
| Nos gestores e na empresa | degeneração do clima social (nos planos da confiança, do empenhamento, da satisfação e do espírito cooperativo), quebras da produtividade, erosão do espírito de equipa, distorções no fluxo comunicacional e nos processos de coordenação do trabalho, empobrecimento da empresa gerado pelo abandono dos colaboradores mais talentosos, degradação da reputação da empresa que pode conduzir ao afastamento de bons candidatos a emprego e de alguma clientela, custos com processos judiciais, custos com o recrutamento de consultores que cumpram trabalho antes realizado pelos despedidos, reforço dos jogos de poder na organização, comportamentos mais defensivos e menos proactivos dos gestores – atenuando o seu potencial de eficácia gestonária em momentos de transição, menor propensão para o risco e a inovação, negligência pelo planeamento a longo prazo, problemas na relação com os clientes (e outros <i>stakeholders</i> , como os fornecedores), dependência viciante: um fraco <i>downsizing</i> suscita novos processos, numa sequência que impossibilita a recuperação |
| Nos sobreviventes | irritação, maior ansiedade acerca do posto de trabalho e do futuro, sentimento de culpa (pela saída dos companheiros), receio de virem a ser, também, alvo de despedimento igualmente injusto, quebra de confiança nos líderes e na organização, decréscimo dos níveis de empenhamento organizacional afectivo e normativo, insatisfação, cinismo acerca da vida organizacional, desvitalização do sentimento de lealdade à organização, decréscimos da produtividade, maiores níveis de absentismo, menores propensão para o risco e a inovação, stresse (e seus efeitos potenciais: maior absentismo; menores motivação e desempenho) provocado pelo clima social vigente e pela sobrecarga de trabalho decorrente da saída dos companheiros, decréscimo do espírito cooperativo para com a organização, menor identificação com a organização, menores índices de comportamentos de cidadania, mais comportamentos retaliatórios, sentido da quebra do contrato psicológico, abandono da organização (especialmente pelos mais talentosos e/ou qualificados – com mais oportunidades de emprego) |

Construído a partir de: Price (1990); Brockner *et al.* (1992a, 1994, 1995); Bies *et al.* (1993); Greenberg (1993); Konovsky e Brockner (1993); Brockner (1994); Andersson e Bateman (1997); Kets de Vries e Balazs (1997); Mishra & Spreitzer (1998); Naumann *et al.* (1998); Wanberg *et al.* (1999); Van Buren III (1999); Greenberg e Lind (2000); Grunberg *et al.* (2000); Wiesenfeld *et al.* (2000); West (2000); Armstrong-Stassen (2001).¹³

Assim, face à complexidade do processo *downsizing*, os indivíduos reagem de formas muitos diferentes, consoante os seus recursos internos e as suas capacidades de enfrentamento da situação.

¹³ http://www2.egi.ua.pt/wp_gestao/Wp3Gestao.pdf

II PARTE

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

6 METODOLOGIA

O presente trabalho de investigação tem um carácter exploratório e compreensivo, na medida em que pretende estudar determinada realidade, com o objectivo de percebê-la melhor.

A investigação que mais se adequa a este estudo é a combinação dos métodos quantitativos e qualitativos. Por um lado consideramos importante encontrar relações entre variáveis e fazer descrições recorrendo ao tratamento estatístico dos dados recolhidos, por outro lado, há interesse em compreender o comportamento humano, a partir dos próprios pontos de vista daquele que actua (Reichardt e Cook, 1986, *cit in* Carmo & Ferreira, 1998, p: 177)

Assim, é importante a investigação quantitativa e, por outro lado, a investigação qualitativa por permitir compreender as causas e pôr em evidência o significado dos dados.

6.1 OBJECTIVOS DA INVESTIGAÇÃO

6.1.1 OBJECTIVO GERAL DA INVESTIGAÇÃO

O presente trabalho tem como objectivo geral compreender se as características sociais, demográficas e específicas da situação de desemprego produzem alterações significativas na qualidade de vida dos indivíduos.

6.1.2 OBJECTIVOS ESPECÍFICOS DA INVESTIGAÇÃO

- Identificar as características sócio-demográficas (sexo, idade, nível de escolaridade, tipo de agregado familiar, religiosidade, existência de filhos, número de filhos, tipologia da habitação) que produzem alterações na qualidade de vida dos desempregados ao nível dos recursos emocionais, da satisfação com a vida e dos níveis de stresse.

- Identificar se as características específicas da situação de desemprego (tipo de desemprego, duração do desemprego, duração da última actividade profissional, razões que levaram ao desemprego, modo de subsistência e alterações de vida decorrentes da situação de desemprego) produzem alterações na qualidade de vida dos desempregados ao nível dos recursos emocionais, da satisfação com a vida e dos níveis de stresse.

6.2 METODOLOGIA DE RECOLHA DE DADOS

A recolha de dados foi efectuada através da aplicação de um inquérito por questionário aplicado presencialmente aos inquiridos. Optámos por este método porque permite recolher, com maior rapidez a informação e facilita o tratamento dos dados, visto que o tempo para a realização do projecto de investigação é reduzido.

Antes de elaborar o inquérito por questionário, dedicámo-nos à pesquisa bibliográfica, no sentido de obtermos uma visão mais detalhada sobre as referências bibliográficas e estudos mais relevantes para o nosso trabalho.

O inquérito trata-se de um questionário estruturado. O sistema de perguntas está organizado de modo a ter uma coerência intrínseca e está organizado por temáticas enunciadas, reservando-se as questões mais complexas para a parte final, assim como uma questão com resposta aberta.

A formulação das questões integradas no questionário é extremamente importante no desenvolvimento do instrumento, segundo Ghiglione e Matalon (1992, cit. Carmo & Ferreira, 1998), pelo que o nosso questionário integra diferentes tipos de questões:

- Questões de identificação, que visam identificar o inquirido (idade, género, habilitações académicas);
- Questões de informação; que têm por objectivo colher dados sobre factos e opiniões do inquirido);
- Questões de controlo; destinadas a verificar a veracidade de outras perguntas incluídas no questionário.

Na apresentação do questionário aos inquiridos, foi, em primeiro lugar, apresentado o investigador e a temática do estudo, valorizando a importância que o inquirido pode trazer à investigação com as respostas que irá dar.

Após a recepção dos questionários respondidos, estes foram alvo de uma leitura a fim de verificar a fiabilidade das respostas e de codificar as resultantes de perguntas abertas.

O questionário, para além das questões já referenciadas, incluiu a aplicação de duas escalas de saúde, nomeadamente:

- Uma escala para avaliar a satisfação com a vida, a *Escala de Satisfação com a Vida*, de Neto, Barros e Barros, 1990.
- Uma escala para avaliar o stresse: *Escala de Avaliação do Stresse*, de J.L. Fernández Seara e M. Mielgo Robles, da TEA Ediciones

6.2.1 A ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA (ESCV)

A escala seleccionada para avaliar a satisfação com a vida foi a Escala de Satisfação com a Vida (ESCV) de Neto, Barros e Barros (1990), que é uma das versões portuguesas da escala “*Satisfaction with Life Scale*” (SWLS).

Salienta-se que a “*Satisfaction with Life Scale*” foi planeada e estruturada por Diener e col. (1985), para avaliar a satisfação face à vida, de acordo com critérios estabelecidos pelo indivíduo e não em função de padrões impostos externamente.

A SWLS foi validada, pela primeira vez em Portugal, por Neto *et. al.* (1990). No estudo realizado com base numa amostra de 308 professores do ensino básico e secundário, com idade média de 38,8 anos, o score médio de satisfação com a vida é de 20,9 , com um D.P. igual a 5.3, registando-se a média no sexo masculino de 20,1 e no sexo feminino de 21,2. Salienta-se que não existem diferenças significativas quanto ao sexo (Perloiro, 2002). É importante salientar que a escala apresenta uma correlação positiva e

significativa entre a auto-estima e a satisfação com a vida em geral, a qual surge associada, à internalidade.

A escala é constituída por cinco itens relacionados com a satisfação com a vida. A pontuação do indivíduo pode variar entre um mínimo de 5 e um máximo de 35 pontos, sendo que quanto menor o resultado obtido, menor será a satisfação com a vida e quanto mais elevado o resultado obtido maior será a satisfação com a vida.

Constituída como uma escala de resposta de tipo Likert de 7 pontos, na qual o 1 significa totalmente em desacordo, o 2 em desacordo, o 3 mais ou menos em desacordo, o 4 nem de acordo nem em desacordo, o 5 mais ou menos de acordo, o 6 de acordo e 7 totalmente de acordo.

6.2.2 ESCALA DE AVALIAÇÃO DO STRESSE

A Escala de avaliação de stresse aplicada, de J.L. Fernández et al, visa avaliar as situações potencialmente geradoras de stresse, a incidência e a intensidade com que afectam a vida de cada sujeito. A escala, que foi desenvolvida com o objectivo de conhecer o peso dos distintos acontecimentos na vida dos indivíduos, pretende alcançar três objectivos: conhecer o número de acontecimentos stressantes que tenham estado presentes na vida do grupo; apreciar a intensidade com que cada um vive ou tenha vivido os sucessos vitais; conhecer se esses acontecimentos stressantes deixaram ou continuam a afectar a vida do sujeito.

A escala, que contou com a amostra total de 2.059 indivíduos, é dirigida à população adulta e consta de 53 elementos distribuídos em quatro grandes temáticas: Saúde, Relações Humanas, Estilo de Vida, Assuntos Laborais e Económicos, apresentando uma vasta gama de factores que podem gerar stresse.

A interpretação dos resultados faz-se tendo em conta as três categorias avaliadas na escala: observar se o número de agentes stressantes acontecidos na vida do sujeito é ou não significativo, comparando com um grupo normativo; analisar se a incidência é maior no tempo actual (A) ou passado (P); considerar a vigência dos acontecimentos

stressantes e a sua incidência na vida do sujeito; analisar a relevância dos acontecimentos stressantes sinalizados pelo sujeito e a sua possibilidade hierárquica.

6.2 PRÉ-TESTE

Para avaliar se o questionário estava de acordo com os objectivos formulados, realizámos o pré-teste, que foi preenchido por 3 indivíduos desempregados, não pertencentes à amostra do nosso estudo. Foi-lhes solicitado que indicassem dificuldades de compreensão e sugerissem algumas alterações na elaboração das perguntas.

Após este procedimento, que implicou alterações pontuais, começámos a aplicação dos questionários.

6.4 ANÁLISE E TRATAMENTO DE DADOS

Dado o questionário ser formado por questões fechadas e questões abertas, o tratamento dos dados foi feito de acordo com as características das questões. Assim, para analisar as questões fechadas, o tratamento foi quantitativo, e para a questão aberta recorreremos à análise de conteúdo

O tratamento e análise dos dados são efectuados por via informática, através do programa EXCELL e SPSS.

A exploração da eventual influência das variáveis sociais, demográficas e inerentes ao desemprego sobre a qualidade de vida foi efectuada através de testes de diferenças entre médias, designadamente, o teste t de *Student* para duas amostras independentes e a análise de variância a um factor nominal (*oneway anova*).

7 APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

O capítulo da apresentação de resultados foi organizado em duas secções distintas. Na primeira parte procedemos a uma breve caracterização social e demográfica da amostra, à descrição mais detalhada da situação de desemprego, bem como da actividade profissional anterior à situação de desemprego, e à avaliação da qualidade de vida desta população, designadamente, os recursos emocionais, o grau de satisfação com a vida e os níveis de stresse actual e passado.

Na segunda parte deste capítulo, dirigimos a análise de resultados para a prossecução dos objectivos da investigação, dando conta da influência de características sociais e demográficas da amostra sobre a qualidade de vida (cf. Ponto 1), bem como características da situação de desemprego sobre a qualidade de vida (cf. Ponto 2).

7.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra é composta por 100 pessoas desempregadas, de graus de escolaridade diferentes, assim como de faixas etárias e nível socioeconómico diferentes.

7.1.1 CARACTERIZAÇÃO SÓCIO-DEMOGRÁFICA

Como se pode observar através do Quadro 4, verificamos que a amostra recolhida é equilibrada em termos da distribuição por sexos. A análise das características sociais e demográficas permite afirmar que a maior parte dos homens tem idades compreendidas entre os 30 e os 50 anos, enquanto as mulheres são globalmente mais novas, na medida que a maioria se situa abaixo dos 30 anos de idade ou entre os 30 e os 40 anos. Relativamente à área geográfica de residência verificamos que a grande maioria dos desempregados homens e mulheres residem na Área Metropolitana de Lisboa (AML).

Quadro 4| Caracterização sócio-demográfica dos inquiridos

| Caracterização sócio-demográfica | | Masculino | | Feminino | | TOTAL |
|----------------------------------|-----------------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|
| | | N | % | N | % | |
| Grupos etários | < 30 anos | 8 | 15,7 | 18 | 39,1 | 26 |
| | 30 - 40 anos | 16 | 31,4 | 13 | 28,3 | 29 |
| | 40 - 50 anos | 17 | 33,3 | 10 | 21,7 | 27 |
| | > 50 anos | 10 | 19,6 | 5 | 10,9 | 15 |
| | TOTAL | 51 | 100,0 | 46 | 100,0 | 97 |
| Naturalidade | AML | 24 | 48,0 | 32 | 69,6 | 56 |
| | Resto do país | 13 | 26,0 | 6 | 13,0 | 19 |
| | PALOP | 12 | 24,0 | 6 | 13,0 | 18 |
| | Outros | 1 | 2,0 | 2 | 4,3 | 3 |
| | TOTAL | 50 | 100,0 | 46 | 100,0 | 96 |
| Estado civil | Solteiro | 24 | 47,1 | 18 | 39,1 | 42 |
| | Casado | 7 | 13,7 | 10 | 21,7 | 17 |
| | União de facto | 9 | 17,6 | 12 | 26,1 | 21 |
| | Divorciado/Separado | 11 | 21,6 | 6 | 13,0 | 17 |
| | TOTAL | 51 | 100,0 | 46 | 100,0 | 97 |
| Existência de filhos | Sim | 30 | 60,0 | 23 | 50,0 | 53 |
| | Não | 20 | 40,0 | 23 | 50,0 | 43 |
| | TOTAL | 50 | 100,0 | 46 | 100,0 | |
| Nº de filhos | 1 filho | 16 | 57,1 | 13 | 56,5 | 29 |
| | 2 filhos | 6 | 21,4 | 5 | 21,7 | 11 |
| | 3 ou mais filhos | 6 | 21,4 | 5 | 21,7 | 11 |
| | TOTAL | 28 | 100,0 | 23 | 100,0 | 51 |
| Religião | Não | 32 | 64,0 | 19 | 41,3 | 51 |
| | Sim | 18 | 36,0 | 27 | 58,7 | 45 |
| | TOTAL | 50 | 100,0 | 46 | 100,0 | 96 |
| Praticante religioso | Não | 10 | 58,8 | 13 | 52,0 | 23 |
| | Sim | 7 | 41,2 | 12 | 48,0 | 19 |
| | TOTAL | 17 | 100,0 | 25 | 100,0 | 42 |
| Nível de escolaridade | 1º ciclo | 24 | 47,1 | 10 | 22,2 | 34 |
| | 2º ciclo | 16 | 31,4 | 5 | 11,1 | 21 |
| | 3º ciclo | 6 | 11,8 | 9 | 20,0 | 15 |
| | Ensino secundário | 4 | 7,8 | 7 | 15,6 | 11 |
| | Ensino superior | 1 | 2,0 | 14 | 31,1 | 15 |
| | TOTAL | 51 | 100,0 | 45 | 100,0 | 96 |
| Com quem vive | Cônjuge e/ou filhos | 16 | 31,4 | 22 | 47,8 | 38 |
| | Sozinho | 27 | 52,9 | 8 | 17,4 | 35 |
| | Pais | 8 | 15,7 | 16 | 34,8 | 24 |
| | TOTAL | 51 | 100,0 | 46 | 100,0 | 97 |
| Tipologia de habitação | Casa própria | 11 | 21,6 | 21 | 45,7 | 32 |
| | Casa alugada | 14 | 27,5 | 14 | 30,4 | 28 |
| | Barraca | 9 | 17,6 | 1 | 2,2 | 10 |
| | Habitação clandestina | 8 | 15,7 | 5 | 10,9 | 13 |
| | Outra | 9 | 17,6 | 5 | 10,9 | 14 |
| | TOTAL | 51 | 100,0 | 46 | 100,0 | 97 |

No que se refere ao estado civil, os homens são predominantemente solteiros e divorciados e as mulheres são solteiras e a viverem maritalmente. A presença de filhos é predominante no caso dos homens e caracteriza metade da amostra feminina e em

ambos os sexos a predominância é de 1 filho, em média. No que toca à religiosidade, verificamos que a maioria das mulheres afirma professar uma religião, enquanto que no caso dos homens essa característica está ausente. No que respeita ao nível de escolaridade, verificamos que a amostra masculina se situa nos dois níveis mais baixos de escolaridade, enquanto que na amostra feminina estes valores polarizam-se entre o 1º ciclo e o ensino superior. Em termos de tipologia do agregado familiar, os homens desempregados vivem maioritariamente sós, enquanto que as mulheres vivem com cônjuge e filhos e ainda com os seus pais, embora todos vivam predominantemente em casas próprias e alugadas (Quadro 4).

7.1.2 CARACTERIZAÇÃO DO DESEMPREGO: RECURSOS ECONÓMICOS E ACTIVIDADE PROFISSIONAL ANTERIOR

A primeira variável analisada na caracterização do desemprego foi a identificação dos recursos económicos disponíveis para fazer frente à situação de desemprego. Como podemos observar pelo Quadro 5, tanto os homens como as mulheres referem a ausência de rendimentos. Para além disso, e no grupo masculino, a segunda razão mais escolhida é o rendimento social de inserção, enquanto que no grupo das mulheres é o apoio de familiares.

Quadro 5| Recursos económicos face à situação de desemprego

| Recursos económicos | Masculino | | Feminino | | TOTAL |
|-------------------------------|-----------|--------------|-----------|--------------|-----------|
| | N | % | N | % | |
| Subsídio de emprego | 3 | 5,9 | 7 | 15,2 | 10 |
| Apoio de familiares | 7 | 13,7 | 10 | 21,7 | 17 |
| Rendimento social de inserção | 14 | 27,5 | 8 | 17,4 | 22 |
| Ausência de rendimentos | 19 | 37,3 | 16 | 34,8 | 35 |
| Outros recursos | 8 | 15,7 | 5 | 10,9 | 13 |
| TOTAL | 51 | 100,0 | 46 | 100,0 | 97 |

No que se refere à última actividade profissional, verificamos que os homens exerceram profissões até 2 anos de trabalho, ligadas à indústria (operariado) e encontram-se na

situação de desempregado por motivo de cessação de contrato. Já as mulheres desempregadas possuíam profissões na área dos serviços de protecção, pessoais e domésticos e apresentavam, maioritariamente, a mesma duração da última actividade profissional que os homens e o mesmo motivo justificativo da situação de desemprego (Quadro 6).

Quadro 6| Caracterização da última actividade profissional

| Caracterização da última actividade profissional | | Sexo do inquirido | | | | TOTAL |
|--|---|-------------------|--------------|-----------|--------------|-----------|
| | | Masculino | | Feminino | | |
| | | N | % | N | % | |
| Última actividade profissional | Profissões científicas, técnicas | 2 | 4,1 | 8 | 20,5 | 10 |
| | Administrativos e trabalhadores similares | 3 | 6,1 | 7 | 17,9 | 10 |
| | Pessoal do comércio e vendedores | 11 | 22,4 | 5 | 12,8 | 16 |
| | Serviços de protecção, pessoais e domésticos | 6 | 12,2 | 19 | 48,7 | 25 |
| | Agricultores e trabalhadores agrícolas | 4 | 8,2 | 0 | 0,0 | 4 |
| | Indústria e condutores máq. fixas e transportes | 23 | 46,9 | 0 | 0,0 | 23 |
| | TOTAL | 49 | 100,0 | 39 | 100,0 | 88 |
| Duração última actividade | Até 2 anos | 27 | 52,9 | 32 | 82,1 | 59 |
| | Mais de 2 anos | 24 | 47,1 | 7 | 17,9 | 31 |
| | TOTAL | 51 | 100,0 | 39 | 100,0 | 90 |
| Causas do desemprego | Cessaçã de contrato | 34 | 66,7 | 32 | 82,1 | 66 |
| | Outras causas | 17 | 33,3 | 7 | 17,9 | 24 |
| | TOTAL | 51 | 100,0 | 39 | 100,0 | 90 |

A análise por sexos da actividade profissional anterior (actividades profissionais 1 e 2) replica os dados já apresentados em relação à última actividade profissional. Assim, e independentemente do número de actividades profissionais desempenhadas, verificamos que quer os homens quer as mulheres apresentam uma duração média de 2 anos de actividade profissional e o principal motivo de saída é a cessação de contrato. Para além disso, os homens desempenham maioritariamente actividade profissional ligada ao operariado, enquanto que as mulheres trabalham na área dos serviços de protecção, pessoais e domésticos (Quadro 7).

Quadro 7| Caracterização das actividades profissionais anteriores (actividades 1 e 2)

| Caracterização de actividades profissionais anteriores | | Sexo do inquirido | | | | TOTAL |
|--|---|-------------------|--------------|-----------|--------------|-----------|
| | | Masculino | | Feminino | | |
| | | N | % | N | % | |
| Actividade profissional 1 | Profissões científicas, técnicas | 0 | 0,0 | 8 | 23,5 | 8 |
| | Administrativos e trabalhadores similares | 3 | 7,5 | 5 | 14,7 | 8 |
| | Pessoal do comércio e vendedores | 9 | 22,5 | 6 | 17,6 | 15 |
| | Serviços de protecção, pessoais e domésticos | 4 | 10,0 | 12 | 35,3 | 16 |
| | Agricultores e trabalhadores agrícolas | 1 | 2,5 | 1 | 2,9 | 2 |
| | Indústria e condutores máq. Fixas e transportes | 23 | 57,5 | 2 | 5,9 | 25 |
| | TOTAL | 40 | 100,0 | 34 | 100,0 | 74 |
| Duração da actividade 1 | Até 2 anos | 29 | 70,7 | 27 | 79,4 | 56 |
| | Mais de 2 anos | 12 | 29,3 | 7 | 20,6 | 19 |
| | TOTAL | 41 | 100,0 | 34 | 100,0 | 75 |
| Causas do desemprego (act. 1) | Cessaçao de contrato | 32 | 80,0 | 27 | 79,4 | 59 |
| | Outras causas | 8 | 20,0 | 7 | 20,6 | 15 |
| | TOTAL | 40 | 100,0 | 34 | 100,0 | 74 |
| Actividade profissional 2 | Profissões científicas, técnicas | 0 | 0,0 | 3 | 30,0 | 3 |
| | Administrativos e trabalhadores similares | 0 | 0,0 | 2 | 20,0 | 2 |
| | Pessoal do comércio e vendedores | 2 | 18,2 | 1 | 10,0 | 3 |
| | Serviços de protecção, pessoais e domésticos | 1 | 9,1 | 3 | 30,0 | 2 |
| | Agricultores e trabalhadores agrícolas | 1 | 9,1 | 1 | 10,0 | 2 |
| | Indústria e condutores máq. Fixas e transportes | 7 | 63,6 | 0 | 0,0 | 7 |
| | TOTAL | 11 | 100,0 | 10 | 100,0 | 21 |
| Duração da actividade 2 | Até 2 anos | 8 | 88,9 | 9 | 100,0 | 17 |
| | Mais de 2 anos | 1 | 11,1 | 0 | 0,0 | 1 |
| | TOTAL | 9 | 100,0 | 9 | 100,0 | 18 |
| Causas do desemprego (act. 2) | Cessaçao de contrato | 11 | 91,7 | 7 | 70,0 | 18 |
| | Outras causas | 1 | 8,3 | 3 | 30,0 | 4 |
| | TOTAL | 12 | 100,0 | 10 | 100,0 | 22 |

7.1.3 QUALIDADE DE VIDA: ALTERAÇÕES DE VIDA, RECURSOS EMOCIONAIS, SATISFAÇÃO E STRESSE

A análise à qualidade de vida dos desempregados foi também considerada e dela fazem parte as alterações de vida, os recursos emocionais, a satisfação com a vida e os níveis de stresse actual e passado relatados pelos participantes. Como podemos observar pelos valores que constam do Quadro 8, as principais alterações de vida fizeram-se nas esferas

social e económica destas pessoas (menor qualidade de vida, alterações económicas e alterações sociais).

Quadro 8| Alterações decorrentes da situação de desemprego

| Alterações face à situação de desemprego | N | % |
|--|------------|--------------|
| Sem condições económicas face às despesas | 31 | 17,6 |
| Menor qualidade de vida | 51 | 29,0 |
| Alterações económicas | 45 | 25,6 |
| Alterações sociais | 36 | 20,5 |
| Alterações psicológicas | 7 | 4,0 |
| Nunca trabalhou, anda à procura de emprego | 6 | 3,4 |
| TOTAL | 176 | 100,0 |

A análise descritiva da avaliação feita aos recursos emocionais indica que, de uma forma geral, os inquiridos se situam acima da média teórica da escala de resposta (2,5) em todos os recursos emocionais referidos, em particular, na avaliação de stresse e de ansiedade. Os valores mais baixos registaram-se na avaliação dos recursos positivos, designadamente, na avaliação da tranquilidade e da segurança em si próprios (Quadro 9).

Quadro 9| Recursos emocionais, satisfação e stresse

| Recursos emocionais, satisfação com a vida e níveis de stresse | Média | Desvio-Padrão | Variação |
|--|-------|---------------|----------|
| Recursos emocionais – Stresse | 4,22 | ,80 | 0 - 5 |
| Recursos emocionais – Tensão | 3,93 | 1,06 | 0 – 5 |
| Recursos emocionais – Ansiedade | 3,98 | ,98 | 0 – 5 |
| Recursos emocionais – Tristeza | 3,91 | 1,06 | 0 – 5 |
| Recursos emocionais – Depressão | 3,55 | 1,11 | 0 – 5 |
| Recursos emocionais – Insegurança | 3,87 | 1,00 | 0 – 5 |
| Recursos emocionais – Medo | 3,75 | 1,09 | 0 – 5 |
| Recursos emocionais – Esperança de encontrar novo emprego | 3,84 | 1,05 | 0 – 5 |
| Recursos emocionais – Expectativas positivas face ao futuro | 3,77 | 1,13 | 0 – 5 |
| Recursos emocionais – Tranquilidade | 3,19 | ,84 | 0 – 5 |
| Recursos emocionais – Segurança em si próprio | 3,57 | ,88 | 0 - 5 |
| Satisfação com a vida | 17,62 | 4,60 | 7 - 42 |
| Stresse actual | 22,99 | 14,24 | ----- |
| Stresse passado | 8,11 | 9,05 | ----- |
| Stresse total (actual + passado) | 31,10 | 14,84 | 0 - 159 |

No que se refere à satisfação com a vida, os resultados mostram que os inquiridos se situam abaixo da média teórica da escala de resposta total (21), o que demonstra alguma insatisfação. Finalmente, no que se refere aos níveis de stresse total (actual e passado), os resultados mostram níveis de stresse surpreendentemente baixos (31,10), por referência aos valores teóricos máximo e médio (79,5) da presente escala de resposta (Quadro 9).

7.2 INFLUÊNCIA DE CARACTERÍSTICAS SOCIAIS E DO DESEMPREGO SOBRE A QUALIDADE DE VIDA

O ponto 2 deste capítulo teve como principal objectivo o teste do conjunto de hipóteses levantadas no âmbito desta investigação. Como referimos anteriormente, a hipótese geral indica que as características sociais, demográficas e específicas da situação de desemprego produzem alterações significativas na qualidade de vida dos participantes. Especificamente, as hipóteses levantadas são as seguintes:

1. As características sócio-demográficas (sexo, idade, nível de escolaridade, tipo de agregado familiar, religiosidade, existência de filhos, nº de filhos, tipologia da habitação) produzem alterações na qualidade de vida dos desempregados ao nível dos recursos emocionais, da satisfação com a vida e dos níveis de stresse.
2. As características específicas da situação de desemprego (tipo de desemprego, duração do desemprego, duração da última actividade profissional, razões que levaram ao desemprego, modo de subsistência e alterações de vida decorrentes da situação de desemprego) produzem alterações na qualidade de vida dos desempregados ao nível dos recursos emocionais, da satisfação com a vida e dos níveis de stresse.

A exploração da eventual influência das variáveis sociais, demográficas e inerentes ao desemprego sobre a qualidade de vida foi efectuada através de testes de diferenças entre médias, designadamente, o teste t de *Student* para duas amostras independentes e a análise de variância a um factor nominal (*oneway anova*). De seguida, apresentamos os resultados dessas análises.

7.2.1. INFLUÊNCIA DE CARACTERÍSTICAS SOCIAIS E DEMOGRÁFICAS DOS DESEMPREGADOS NA QUALIDADE DE VIDA (RECURSOS EMOCIONAIS, SATISFAÇÃO COM A VIDA E STRESSE)

Os resultados obtidos apenas se revelaram estatisticamente significativos no que se refere às variáveis “escolaridade”, “tipo de habitação”, “tipo de família/com quem vive” e “número de filhos”.

Vejamos então os resultados referentes à influência do grau de escolaridade sobre os níveis de stresse actual. Como podemos observar pelos valores que constam do Quadro 10, os desempregados que possuem a escolaridade obrigatória, ou seja, do 1º ao 3º ciclos apresentam menor nível de stresse do que os desempregados que possuem o ensino secundário (1º ciclo vs. secundário: $t = 16.7$; $p < .001$; 2º ciclo vs. secundário: $t = 18.2$; $p < .001$; 3º ciclo vs. secundário: $t = 13.1$; $p < .001$). Não se encontraram diferenças estatisticamente significativas entre os desempregados mais escolarizados (formação universitária) e os restantes.

Quadro 10| Efeito principal da variável “escolaridade”

| Stresse | | N | Média | F | gl | p |
|----------------|--------------------------------|----|-------|------|------|------|
| Stresse actual | 1º Ciclo ^a | 34 | 21,85 | 5.46 | 4,95 | .001 |
| | 2º Ciclo ^a | 21 | 19,57 | | | |
| | 3º Ciclo ^a | 15 | 21,60 | | | |
| | Ensino secundário ^b | 11 | 40,55 | | | |
| | Ensino superior ^{a,b} | 15 | 20,40 | | | |

Letras diferentes correspondem a diferenças estatisticamente significativas entre os valores a $p < .05$.

O tipo de habitação também produziu efeitos significativos na variação dos recursos emocionais e na satisfação com a vida (Quadro 11). Como podemos observar, os desempregados que vivem em casas alugadas estão mais vulneráveis à tristeza do que os desempregados que vivem em habitações clandestinas ($t = 3.77$; $p < .05$) e em outras situações ($t = 5.36$; $p < .02$) e os desempregados que vivem em barracas apresentam-se mais tristes do que os desempregados que se encontram noutros tipos de habitação ($t = 4.12$; $p < .05$). No que se refere à tranquilidade, verificamos que os desempregados que

vivem em casas próprias ($t = 6.67$; $p < .01$) e em casas alugadas ($t = 3.75$; $p < .05$) se sentem menos tranquilos do que os que vivem em barracas e que, por sua vez, os que vivem em barracas se sentem menos tranquilos dos que se inscrevem noutros tipos de habitação ($t = 7.69$; $p < .007$). Finalmente, e no que se refere à satisfação com a vida, os desempregados que residem em casa própria apresentam-se menos satisfeitos com a vida do que os desempregados que residem em barracas ($t = 6.11$; $p < .01$) e em habitações clandestinas ($t = 7.26$; $p < .008$).

Quadro 11| Efeito principal da variável “Tipo de habitação”

| Recursos emocionais e satisfação com a vida | | N | Média | F | gl | p |
|---|--|----|-------|------|------|-----|
| Tristeza | Casa própria ^{a,b} | 32 | 3,88 | 2,14 | 4,96 | .08 |
| | Casa alugada ^a | 28 | 4,21 | | | |
| | Barraca ^a | 10 | 4,30 | | | |
| | Habitação clandestina ^{a,b} | 13 | 3,54 | | | |
| | Outra ^b | 14 | 3,43 | | | |
| Tranquilidade | Casa própria ^a | 32 | 3,03 | 2,44 | 4,96 | .05 |
| | Casa alugada ^a | 28 | 3,21 | | | |
| | Barraca ^b | 10 | 3,80 | | | |
| | Habitação clandestina ^{a,b,c} | 13 | 3,38 | | | |
| | Outra ^c | 14 | 2,86 | | | |
| Satisfação com a vida | Casa própria ^a | 32 | 19,28 | 2,70 | 4,96 | .04 |
| | Casa alugada ^{a,b} | 28 | 17,79 | | | |
| | Barraca ^b | 10 | 15,20 | | | |
| | Habitação clandestina ^b | 13 | 15,31 | | | |
| | Outra ^{a,b} | 14 | 17,79 | | | |

Letras diferentes correspondem a diferenças estatisticamente significativas entre os valores a $p < .05$.

O efeito principal da tipologia do agregado familiar (com quem vive) sobre a tristeza, ainda que marginalmente significativo, indica que os desempregados que vivem com o marido/mulher e/ou os filhos apresentam-se significativamente menos tristes do que os que vivem com os pais ($t = 5.16$; $p < .03$) (Quadro 12).

Quadro 12| Efeito principal da variável “Tipo de família/Com quem vive”

| Recursos emocionais | | N | Média | F | Gl | p |
|---------------------|----------------------------------|----|-------|------|------|------|
| Tristeza | Cônjuge e/ou filhos ^a | 38 | 3,63 | 2,68 | 2,96 | .07 |
| | Sós ^{a,b} | 35 | 3,97 | | | |
| | Pais ^b | 24 | 4,25 | | | |
| Insegurança | Cônjuge e/ou filhos ^a | 38 | 3,63 | 5,32 | 2,96 | .006 |
| | Só ^a | 35 | 3,74 | | | |
| | Pais ^b | 24 | 4,42 | | | |

Letras diferentes correspondem a diferenças estatisticamente significativas entre os valores a $p < .05$.

Ainda sobre o efeito principal da tipologia do agregado familiar, mas agora no que se refere ao recurso emocional “insegurança”, verificamos que os desempregados que vivem com o cônjuge e/ou filhos ($t = 9.75$; $p < .003$) e os que vivem sós ($t = 6.95$; $p < .009$) apresentam níveis significativamente mais elevados de insegurança do que os que vivem com os pais (Quadro 12).

Quadro 13| Efeito principal da variável “Número de filhos”

| Recursos emocionais | | N | Média | F | gl | p |
|-------------------------|-------------------------------|----|-------|------|------|-----|
| Tensão | 1 Filho ^a | 29 | 3,76 | 3,08 | 2,50 | ,05 |
| | 2 Filhos ^{a,b} | 11 | 4,00 | | | |
| | 3 ou mais filhos ^b | 11 | 4,64 | | | |
| Ansiedade | 1 Filho ^a | 29 | 3,83 | 2,47 | 2,50 | ,09 |
| | 2 Filhos ^{a,b} | 11 | 4,27 | | | |
| | 3 ou mais filhos ^b | 11 | 4,55 | | | |
| Tristeza | 1 Filho ^a | 29 | 3,55 | 3,88 | 2,50 | ,03 |
| | 2 Filhos ^{a,b} | 11 | 4,18 | | | |
| | 3 ou mais filhos ^b | 11 | 4,55 | | | |
| Segurança em si próprio | 1 Filho ^a | 29 | 3,69 | 3,11 | 2,50 | ,05 |
| | 2 Filhos ^b | 11 | 3,09 | | | |
| | 3 ou mais filhos ^c | 11 | 4,00 | | | |

Letras diferentes correspondem a diferenças estatisticamente significativas entre os valores a $p < .05$.

Também a variável “número de filhos” produziu um efeito significativo sobre a tensão, a ansiedade, a tristeza e a segurança em si próprio. Como podemos observar pelo quadro

de médias apresentado no Quadro 13, os desempregados que têm apenas 1 filho apresentam menos tensão ($t = 6.16; p < .01$), menos ansiedade ($t = 4.37; p < .04$) e menos tristeza ($t = 6.80; p < .01$) do que os desempregados que têm 3 ou mais filhos. No que se refere à segurança em si próprio, verificamos que os desempregados que têm 2 filhos se sentem significativamente menos seguros em si mesmos do que os desempregados que têm 3 ou mais filhos ($t = 5.07; p < .01$) (Quadro 13).

7.2.2. INFLUÊNCIA DE CARACTERÍSTICAS DA SITUAÇÃO DE DESEMPREGO NA QUALIDADE DE VIDA (RECURSOS EMOCIONAIS, SATISFAÇÃO COM A VIDA E STRESSE)

As características da situação de desemprego que produziram efeitos significativos sobre a qualidade de vida destes desempregados foram a duração do desemprego, a duração da última actividade profissional, o tipo de desemprego (procura ou não o 1º emprego), as razões que levaram à situação de desemprego, o “modo de subsistência” e as alterações económicas e sociais decorrentes da situação de desemprego. Vejamos de seguida a influência específica de cada uma destas variáveis.

Iniciando a análise pelo efeito principal da variável “duração do desemprego”, verificamos que esta produz alterações significativas nas variáveis tristeza, medo, esperança e expectativas positivas e no stresse passado. Assim, e como podemos observar através dos dados que constam do Quadro 14, os desempregados que se encontram nessa situação há menos de 1 ano ($t = 6.50; p < .01$) sentem-se menos tristes do que os desempregados há mais de 1 ano. Também os desempregados há menos de 1 ano relatam menos medo que os desempregados há mais de 1 ano ($t = 6.59; p < .01$). Ainda que as diferenças encontradas sejam marginalmente significativas, verificamos que os desempregados há menos tempo (menos de 1 ano) avaliam-se com mais esperança de encontrar em breve um novo emprego que os desempregados de maior duração (1 ano: $t = 3.10; p < .08$; mais de 1 ano: $t = 3.14; p < .08$).

Finalmente, verificamos que os desempregados de menor duração (menos de 1 ano) apresentam menores níveis de stresse passado do que aqueles que se encontram desempregados há 1 ano ($t = 5.39; p < .02$), e que estes últimos, ainda que

marginalmente, apresentam menores níveis de stresse do que os desempregados há mais de 1 ano ($t = 3.44$; $p < .07$). Este resultado indica que à medida que o tempo de desemprego aumenta, aumentam também os níveis de stresse dos desempregados.

Quadro 14| Efeito principal da variável “Duração do desemprego”

| Recursos emocionais e Stresse | | N | Média | F | gl | p |
|--|------------------------------|----|-------|------|------|-----|
| Tristeza | Menos de 1 ano ^a | 58 | 3,76 | 3.25 | 2,84 | .04 |
| | 1 ano ^{a,b} | 15 | 3,87 | | | |
| | Mais de 1 ano ^b | 12 | 4,58 | | | |
| Medo | Menos de 1 ano ^a | 58 | 3,59 | 3.32 | 2,84 | .04 |
| | 1 ano ^{a,b} | 15 | 3,80 | | | |
| | Mais de 1 ano ^b | 12 | 4,42 | | | |
| Esperança de encontrar novo emprego em breve | Menos de 1 ano ^a | 58 | 3,71 | 2.63 | 2,84 | .07 |
| | 1 ano ^b | 15 | 4,20 | | | |
| | Mais de 1 ano ^b | 12 | 4,25 | | | |
| Expectativas positivas face ao futuro | Menos de 1 ano ^a | 58 | 3,64 | 2.57 | 2,84 | .08 |
| | 1 ano ^b | 15 | 4,33 | | | |
| | Mais de 1 ano ^{a,b} | 12 | 3,83 | | | |
| Stresse passado | Menos de 1 ano ^a | 58 | 6,84 | 2.77 | 2,84 | .06 |
| | 1 ano ^b | 15 | 7,00 | | | |
| | Mais de 1 ano ^c | 12 | 13,50 | | | |

Letras diferentes correspondem a diferenças estatisticamente significativas entre os valores a $p < .05$.

O efeito principal do tempo de duração da última actividade profissional foi notado sobre a variação dos níveis de tranquilidade, segurança em si próprio e stresse actual e total (Quadro 15).

Estes resultados indicam que os desempregados que trabalharam por um períodos de tempo mais prolongados (mais de 2 anos) apresentam maior tranquilidade, maior segurança em si próprio mas mais níveis de stresse passado e total do que os desempregados cuja última actividade profissional durou até 2 anos.

Quadro 15| Efeito principal da variável “Tempo de duração da última actividade profissional”

| Recursos emocionais e stresse | | N | Média | t | gl | p |
|-------------------------------|----------------|----|-------|------|-------|-----|
| Tranquilidade | Até 2 anos | 59 | 3,03 | 2,20 | 55,00 | ,03 |
| | Mais de 2 anos | 31 | 3,45 | | | |
| Segurança em si próprio | Até 2 anos | 59 | 3,46 | 1,94 | 88 | ,05 |
| | Mais de 2 anos | 31 | 3,84 | | | |
| Stresse actual | Até 2 anos | 59 | 21,12 | 1,96 | 88 | ,05 |
| | Mais de 2 anos | 31 | 27,39 | | | |
| Stresse total | Até 2 anos | 59 | 30,39 | 2,09 | 75,02 | ,04 |
| | Mais de 2 anos | 31 | 32,81 | | | |

O efeito da variável “tipo de desemprego” apenas se revelou estatisticamente significativo sobre o recurso emocional relativo à insegurança. Este resultado revelou que os desempregados que procuram o seu 1º emprego apresentam maiores níveis de insegurança do que os desempregados que já tinham experiência profissional passada, ou seja, que não estavam à procura da 1ª actividade profissional (Quadro 16).

Quadro 16| Efeito principal da variável ”tipo de desemprego”

| Recursos emocionais | | N | Média | t | gl | p |
|---------------------|----------------------------------|----|-------|------|----|-----|
| Insegurança | 1º Emprego | 7 | 4,71 | 2,37 | 95 | ,02 |
| | Actividade profissional anterior | 90 | 3,80 | | | |

Como já referimos anteriormente, também as razões que levaram os participantes à situação de desemprego interferiu na sua qualidade de vida, desta vez com particular incidência sobre a ansiedade (Quadro 17). Deste modo, e como podemos observar, os desempregados que se encontram nessa situação por cessação de contrato apresentam maiores níveis de ansiedade do que os desempregados por outros motivos.

Quadro 17| Efeito principal da variável “Razões do desemprego”

| Recursos emocionais e Stresse | | N | Média | t | gl | p |
|-------------------------------|----------------------|----|-------|------|-------|-----|
| Ansiedade | Cessação do contrato | 66 | 4,08 | 1,86 | 27,48 | ,05 |
| | Outras razões | 23 | 3,52 | | | |

O modo de subsistência procurado pelos participantes para fazer frente   situa o de desemprego produziu efeitos significativos sobre os níveis de stresse passado (Quadro 18). Os resultados obtidos informam que os desempregados que subsistem através do rendimento social de inser o ($t = 6.99; p < .009$) e de outro tipo de apoios ($t = 9.18; p < .003$) apresentam menor nível de stresse do que os desempregados que não têm rendimentos (ausência de rendimentos).

Quadro 18| Efeito principal da variável “Modo de subsistência”

| Stresse | | N | Média | F | gl | p |
|-----------------|---|----|-------|------|------|-----|
| Stresse passado | Subsídio de emprego ^{a,b,c} | 10 | 9.30 | 3.15 | 4,96 | .02 |
| | Apoio de familiares ^{a,b,c} | 17 | 8,18 | | | |
| | Rendimento social de inser o ^a | 22 | 5,05 | | | |
| | Ausência de rendimentos ^b | 35 | 11,23 | | | |
| | Outros ^c | 13 | 2,77 | | | |

Letras diferentes correspondem a diferenças estatisticamente significativas entre os valores a $p < .05$.

Finalmente, analisamos o impacto das altera es de vida em decorrência da situa o de desemprego sobre a qualidade de vida dos participantes.

Quadro 19| Efeito principal da variável “Alter es econ micas face   situa o de desemprego”

| Recursos emocionais e Stresse | | N | Média | t | gl | p |
|-------------------------------|---------------|----|-------|------|----|------|
| Insegurança | Com altera es | 71 | 3,72 | 2,44 | 95 | ,016 |
| | Sem altera es | 26 | 4,27 | | | |
| Medo | Com altera es | 71 | 3,62 | 2,01 | 95 | ,047 |
| | Sem altera es | 26 | 4,12 | | | |
| Stresse passado | Com altera es | 71 | 7,03 | 1,89 | 98 | ,061 |
| | Sem altera es | 29 | 10,76 | | | |

Em primeiro lugar verificamos que as alterações de tipo económico produzem efeitos significativos sobre a insegurança, o medo e o stresse passado. Como podemos observar pelo Quadro 19, os desempregados que referem este tipo de alterações de vida apresentam menores níveis de insegurança, de medo e de stresse.

Quadro 20| Efeito principal da variável “Alterações sociais face à situação de desemprego”

| Stresse | | N | Média | t | gl | p |
|----------------|----------------|----|-------|------|-------|------|
| Stresse actual | Com alterações | 50 | 19,42 | 2,57 | 98 | ,011 |
| | Sem alterações | 50 | 26,56 | | | |
| Stresse total | Com alterações | 50 | 27,94 | 2,16 | 79,47 | ,033 |
| | Sem alterações | 50 | 34,26 | | | |

À semelhança das alterações económicas, também as alterações sociais produziram efeitos significativos sobre o stresse actual e total (actual e passado). Como podemos observar pelo Quadro 20, os desempregados que referem este tipo de alterações de vida apresentam menores níveis de stresse actual e total do que aqueles que não as referem.

DISCUSSÃO GERAL E CONCLUSÕES

O estudo do desemprego e suas implicações na qualidade de vida e bem-estar dos indivíduos insere-se no âmbito das ciências sociais em geral, e, em particular, na Psicologia da Saúde. Esta área da psicologia fornece alguns modelos que contribuem para a compreensão das influências e das interações do indivíduo com o meio envolvente, estuda os mecanismos de protecção da saúde mental e física, e procura o entendimento estratégias de emocionais, comportamentais, psicossociais e cognitivas adoptadas pelos indivíduos quando se confrontam com algumas situações de adversidade e de stresse, face a condicionalismos sociais, ambientais, psicológicos e biológicos (Ramos, 2004).

Assim, o fenómeno do desemprego foi analisado à luz do Modelo Biopsicossocial e Multifactorial de Bruchon-Schweitzer et al., que estuda as implicações de determinados acontecimentos significativos de vida de forma integrada, tendo em conta os factores ambientais, individuais/pessoais e processos transaccionais.

O presente trabalho teve como objectivo geral compreender se as características sociais, demográficas e específicas da situação de desemprego produzem alterações significativas na qualidade de vida dos indivíduos.

O primeiro objectivo específico deste estudo foi identificar as características sócio-demográficas (sexo, idade, nível de escolaridade, tipo de agregado familiar, religiosidade, existência de filhos, número de filhos, tipologia da habitação) que produzem alterações na qualidade de vida dos desempregados ao nível dos recursos emocionais, da satisfação com a vida e dos níveis de stresse.

O segundo objectivo específico do estudo foi identificar se as características específicas da situação de desemprego (tipo de desemprego, duração do desemprego, duração da última actividade profissional, razões que levaram ao desemprego, modo de subsistência e alterações de vida decorrentes da situação de desemprego) produzem alterações na qualidade de vida dos desempregados ao nível dos recursos emocionais, da satisfação com a vida e dos níveis de stresse.

Como podemos constatar, a literatura neste domínio não esclarece integralmente as consequências do desemprego na qualidade de vida dos indivíduos, dado que alguns estudos existentes analisam as causas, outros as consequências do fenómeno, alguns dão maior importância às características e traços de personalidade, outros valorizam características sociais e/ou demográficas, e outros, ainda, reforçam a importância das políticas economicistas envolventes. Portanto, temos um olhar fraccionado e não integrador deste fenómeno.

□ **Influência das características sociais e demográficas dos desempregados na qualidade de vida (recursos emocionais, satisfação com a vida e stresse)**

Segundo o modelo Biopsicossocial e multifactorial de Bruchon- Schweitzer et al, (1994) *os factores ambientais* podem proteger ou vulnerabilizar os indivíduos, com destaque para a importância das características sócio-demográficas, dos traumatismos e acontecimentos significativos de vida stressantes, da exposição a factores de risco e do suporte social.

Os resultados obtidos, no nosso estudo, indicam a relevância das características sociais e demográficas dos desempregados na qualidade de vida ao nível dos recursos emocionais, da satisfação com a vida e dos níveis de stresse, contudo apenas se revelaram estatisticamente significativos às variáveis “escolaridade”, “tipo de habitação”, “tipo de família/com quem vive” e “número de filhos”.

No que respeita á variável “*nível de escolaridade*”, verificámos que a maioria dos inquiridos possuem a escolaridade obrigatória, ou seja, 1º, 2º e 3º ciclos básicos. Na revisão da literatura apresentada na primeira parte do nosso estudo, diversos autores referem o problema da baixa escolaridade na integração do mercado de trabalho em Portugal (Carneiro, 2005; POEFDS, 2000; Centeno et al., 2002). Viegas (2000) refere que a escolaridade tem uma influência significativa na integração no mercado de trabalho e, por conseguinte, na definição do êxito económico dos indivíduos, podendo constituir, por si só, factores de pobreza e de exclusão, dado diminuir a capacidade de autonomia dos indivíduos, ser factor de insegurança nos diferentes contactos sociais e limitar a participação na vida social, em geral. Também estes indivíduos estão mais sujeitos às formas “atípicas” de emprego (Carvalho, 1997; Rodrigues, 1988; DGEEP,

2006), que por sua vez estão associadas a disparidades na distribuição de rendimentos, muitas vezes a salários e níveis insuficientes ou nulos de protecção social.

Por isso, Costa (2001), POEFDS (2000) o Grupo de Trabalho implementado ao nível europeu sobre Competências Básicas (2003) reforçam a necessidade dos indivíduos aumentarem os seus níveis de conhecimento, qualificações e competências, o que lhes facilita a integração no mercado de trabalho.

Ao nível da qualidade de vida, o grau de escolaridade produziu efeitos estatisticamente significativos nos níveis de stresse actual, tendo-se constatado que os desempregados que possuem apenas a escolaridade obrigatória apresentam menor nível de stresse do que os desempregados que possuem o ensino secundário. Consideramos que tal se verifica porque os indivíduos menos escolarizados têm menos expectativas face ao trabalho do que os indivíduos mais escolarizados, que se mostram mais exigentes e com mais expectativas.

A variável “*tipo de habitação*” também produziu efeitos significativos na variação dos recursos emocionais e na satisfação com a vida. A instabilidade provocada pela situação de desemprego, o receio de não poder suportar as despesas inerentes ao aluguer ou prestação de uma habitação deixa os desempregados, que vivem em casas alugadas e em casas próprias, mais vulneráveis à tristeza, menos tranquilos e menos satisfeitos com a vida, do que os desempregados que residem em habitações clandestinas, barracas ou noutras situações. De salientar que em Portugal existem aproximadamente 82 mil pessoas a viver em alojamentos não clássicos, como as barracas, alojamentos improvisados e casas de madeira; e 6% dos alojamentos identificados encontram-se degradados ou muito degradados, segundo dados fornecidos pela Secretaria de Estado da Habitação (*in Ramos, 2006*).

A variável “*tipologia do agregado familiar*” também produziu efeitos significativos na variação dos recursos emocionais. A nossa amostra indica que os desempregados que vivem com o marido/mulher e/ou os filhos apresentam-se menos tristes do que os que vivem sós ou com os pais, contudo, os que vivem com cônjuge e/ou filhos e os que vivem sós apresentam níveis mais elevados de insegurança do que os que vivem com os

pais. Estes resultados vão ao encontro de diversas investigações referenciadas na revisão bibliográfica, apresentada neste estudo, ao salientarem que a satisfação com o suporte social está associada à satisfação e qualidade de vida, assim como à redução do mal-estar (Hohaus e Berah, 1996, *cit. in* Ribeiro, 1999; Bishop, 1994).

A variável “*número de filhos*” também produziu efeitos significativos na variação dos recursos emocionais da nossa amostra, ou seja, os desempregados que têm apenas 1 filho apresentam menos tensão, menos ansiedade e menos tristeza do que os desempregados que têm 3 ou mais filhos.

□ **Caracterização do desemprego: Recursos económicos e actividade profissional anterior**

Em relação às últimas actividades profissionais exercidas pelos indivíduos da nossa amostra, concluímos que, independentemente do número de actividades profissionais desempenhadas, tanto os homens como as mulheres, apresentam uma duração média de 2 anos de actividade profissional e o principal motivo de saída foi a cessação de contrato de trabalho. É fundamental destacar a precariedade da situação laboral em que se encontravam os participantes da amostra. Este fenómeno, põe em evidência a instabilidade e insegurança que o emprego precário reflecte (Leite, 1990; Rebelo, 2004). Martin (*cit. in* Carvalho, 1997) acentua que esta precariedade prende-se com os diferentes tipos de contratos de trabalho existentes a termo certo e incerto. Em muitas situações, mesmo que os indivíduos tenham um bom desempenho, mantenham boas relações com os colegas de trabalho e com as chefias, após a cessação do contratos de trabalho em vigor, a empresa, muitas vezes, não tem possibilidade de aumentar o número de empregados efectivos, o que leva ao desemprego.

Os resultados obtidos também sugerem que, independentemente do número de actividades profissionais desempenhadas, os homens da nossa amostra desempenham maioritariamente actividade profissional ligada ao operariado, enquanto que as mulheres trabalham na área dos serviços de protecção, pessoais e domésticos. Verifica-se que quando mudam de local de trabalho, tendem a desempenhar funções similares, o que, no nosso ponto de vista, sugere uma relação entre o ciclo económico e a baixa qualificação,

visto que os activos quando se encontram em situação de desemprego, não tendem a aumentar as suas qualificações escolares e profissionais, o que vai ao encontro do estudo realizado por Centeno et al (2002), e, talvez por este motivo, não conseguem enveredar por um mercado de trabalho diferente, acabando por continuarem a trabalhar em novos trabalhos dentro da mesma área.

□ **A análise feita à qualidade de vida dos desempregados: Alterações de vida, recursos emocionais, satisfação e stresse**

A situação de desemprego pode provocar profundas alterações na qualidade de vida dos indivíduos, sendo que os resultados obtidos no nosso estudo permitiram concluir que as principais alterações de vida, provocadas pelo desemprego, fizeram-se nas esferas social e económica destas pessoas.

A nível económico, como já referimos, o desemprego pode pôr em causa a satisfação de necessidades básicas não só do indivíduo desempregado como também dos elementos do seu agregado familiar, como o acesso à habitação, à saúde, à alimentação e à educação. Na esfera social, as relações também ficam sujeitas a profundas alterações, dado que o indivíduo desintegra-se de um determinado grupo profissional e pode tender a isolar-se e a afastar-se dos outros, o que segundo vários autores, citados no trabalho, (Albuquerque, 1987; Berkman 1984, *cit. in* Ribeiro, 1999; Leppin e Schwarzer, 1989, *cit. in* Ribeiro, 1999), pode provocar consequências na sua saúde e contribuir para o aparecimento da perturbação mental e/ou física.

Também Broadhead e col. (1983), Berkman (1984, *cit. in* Ribeiro, 1999), Wortman e Dunkel-Schetter (1987), Bruchon-Schweitzer *et al.* (1994), Rutter e Quine (1996, *cit. in* Ribeiro, 1999), Cohen e Wills (1984, *cit. in* Pilisuk & Parks, 1986), Cohen & McKay (1997, *cit. in* Silva et al., 2003), House (1981, *cit. in* Cunha e Pina, 2006), Rodin & Salovey, 1989, *cit. in* Ribeiro, 1999), evidenciaram a correlação entre as variáveis suporte social e saúde.

Face aos recursos emocionais, a análise feita aos inquiridos permite confirmar, na generalidade, a teoria subjacente ao presente trabalho, a qual considera que determinados acontecimentos significativos de vida têm impacto sobre a saúde, bem

estar e qualidade de vida do indivíduo (Bruchon- Schweitzer *et al.*, 1994; Ramos, 2004, 2006). De uma forma geral, os inquiridos referiram sentir tristeza, depressão, insegurança, tensão, medo, stresse e ansiedade em valores situados acima da média da escala de resposta, tendo sobressaído os valores do stresse e da ansiedade. A avaliação dos recursos positivos, designadamente, a tranquilidade e a segurança em si próprios, regista os valores mais baixos. Diversos estudos, referidos ao longo do nosso trabalho, vão ao encontro desta mesma tendência isto é, que o desemprego é fonte de intenso stresse, podendo provocar mudanças no estilo de vida do indivíduo, alterações das relações sociais e o surgir de doenças cardíacas e/ou perturbações mentais, como, por exemplo, a depressão e o suicídio (Albuquerque, 1987; Holmes e Rahe, 1967; Pritchard, Hawton e Rose em 1986, Platt e Kreitman em 1984, *cit. in* Saraiva *et al.*, 2006).

Assim, tanto as referências bibliográficas como os resultados encontrados no presente estudo sugerem que a situação de desemprego não é vivida por todos da mesma forma. Os inquiridos do nosso estudo vivem a situação de desemprego de formas diferentes, não só consoante as variáveis ambientais já referidas, mas também consoante os factores individuais /pessoais, que podem desempenhar um papel protector ou de risco, e os transaccionais (Bruchon- Schweitzer *et al.*, 1994).

No que se refere à satisfação com a vida, os resultados mostram alguma insatisfação, indo assim ao encontro da perspectiva de alguns autores referidos no enquadramento teórico do trabalho. A satisfação com a vida envolve um julgamento global, não estando associado a nenhuma situação em particular. Como sugerem os autores Andrews (1991) e Wright & Cropanzano (2004), a satisfação com a vida apresenta alguma estabilidade temporal, ou seja, a forma como cada um se sente no presente influencia a forma como se vê amanhã, na próxima semana, mês ou até anos no futuro.

Este estudo indica-nos que o sentimento de satisfação com a vida é influenciado por múltiplas variáveis, que não actuam individualmente, mas através da complexidade de factores da personalidade e psicossociais, que influenciam a resistência do indivíduo face ao stresse. Assim, a forma como o indivíduo reage à situação é, em grande parte, função da estrutura da personalidade, das ligações sociais e das condições de vida. Desta forma, de acordo com vários autores referidos no enquadramento teórico, (Matos, 1999, Levi & Drotar, 1998, Wright & Cropanzano, 2004), a qualidade de vida pode ser

definida como a avaliação que o indivíduo faz das suas condições de vida em geral, em detrimento das dimensões específicas.

Reflectindo sobre o stresse, verificamos que este é vivido de uma forma idiossincrática, um factor de stresse relativamente pequeno para uma pessoa pode ser considerado excessivamente penoso para outra.

No nosso trabalho, o stresse provocado por acontecimentos significativos de vida actuais envolvem, sobretudo, as questões relacionadas com o desemprego e suas consequências. O facto dos resultados de stresse aparecerem baixos, sugere que o acontecimento “desemprego” é vivido pela maioria dos inquiridos entrevistados de forma menos stressante porque estas pessoas aparentemente conseguem lidar adequadamente com a situação, ou seja conseguem não só “suportar” o choque, como também perceber que a disrupção da vida profissional e social é de curta duração.

Esse resultado sugere que o factor desemprego, por si só, não obriga a uma alteração dos níveis de stresse, parece, antes, estar dependente da forma como o indivíduo avalia a situação e dos seus recursos de enfrentamento.

□ Identificar as características específicas da situação de desemprego que produzem alterações na qualidade de vida dos desempregados (ao nível dos recursos emocionais, satisfação com a vida e níveis de stresse).

Relativamente ao segundo objectivo deste estudo, como já referimos, as características específicas da situação de desemprego que produziram alterações na qualidade de vida dos desempregados ao nível dos recursos emocionais, da satisfação com a vida e dos níveis de stresse foram a duração do desemprego, a duração da última actividade profissional, o tipo de desemprego (se procura ou não o primeiro emprego), destacamos os seguintes resultados.

Quanto aos recursos emocionais, os desempregados há menos de 1 ano referem sentir-se menos tristes, com menos medo e com maior esperança de encontrar em breve um novo emprego do que os desempregados de maior duração; todavia, os desempregados de

curta duração apresentam menos expectativas positivas, face ao futuro, do que os que se encontram desempregados há 1 ano.

Em relação ao tempo de duração da última actividade profissional, os desempregados que trabalharam por períodos de tempo mais prolongados (mais de 2 anos) apresentaram maior tranquilidade, maior segurança em si próprios, mas mais níveis de stresse passado e total do que os desempregados cuja última actividade profissional durou até 2 anos.

Também os desempregados que se encontram nessa situação, por cessação de contrato, apresentam maiores níveis de ansiedade do que os desempregados por outros motivos, provavelmente porque a causa é externa. De destacar a importância das características da personalidade na avaliação realizada ao acontecimento de vida “desemprego”.

Finalmente, verificamos que os desempregados de menor duração (menos de 1 ano) apresentam menores níveis de stresse provocado por acontecimentos passados do que aqueles que se encontram desempregados na categoria de 1ano, e que estes últimos, ainda que marginalmente, apresentam níveis mais baixos de stresse do que os desempregados há mais de 1 ano. Assim, à medida que o tempo de desemprego aumenta, aumentam também os níveis de stresse dos desempregados.

Os resultados obtidos dão-nos conta que os desempregados que subsistem através do rendimento social de inserção e de outro tipo de apoios apresentam menor nível de stresse do que os desempregados que não têm rendimentos. Acreditamos que tal acontece porque, apesar de parco, o subsídio é mensal e permite fazer face a algumas das despesas básicas.

Finalmente, analisamos o impacto das alterações de vida que decorrem da situação de desemprego sobre a qualidade de vida dos participantes. Verificámos que foram sobretudo as alterações de tipo económico que produziram efeitos mais significativos na insegurança, medo e stresse provocado por acontecimentos passados. À semelhança das alterações económicas, também as alterações sociais produziram efeitos significativos no stresse vivido.

Em suma, os resultados deste trabalho mostram que as características sociais, demográficas e específicas da situação de desemprego produzem alterações significativas na qualidade de vida dos indivíduos, o que confirma as hipóteses levantadas.

No entanto, no final deste estudo fica-nos a certeza de que há muito por explorar e conhecer nesta área da investigação, pelo que ocorre-nos algumas sugestões que poderão ser estudadas na sequência deste trabalho.

Sendo a instabilidade e precariedade laboral fontes de stresse, são necessários mais estudos para analisar as consequências que tais fenómenos provocam nos indivíduos, nomeadamente, a nível emocional, auto-estima, auto-eficácia e relacional.

Sabemos que alguns traços da personalidade, como o optimismo, o locus de controlo interno, a auto-estima e a resiliência, ajudam o indivíduo a superar mais facilmente um acontecimento adverso como o desemprego, contudo consideramos importante perceber qual a real influência de tais traços na estabilidade ou instabilidade profissional.

Consideramos, também, fundamental analisar se o desemprego é causa ou consequência de uma saúde precária, ou seja, se os indivíduos com saúde precária têm maior probabilidade de serem despedidos, em comparação com os indivíduos saudáveis, ou, pelo contrário, se são os despedimentos que deixam o indivíduo mais fragilizado ao nível da saúde.

BIBLIOGRAFIA

- Albuquerque, A. (1987). *Stresse – Causas, Prevenção e Controlo- Um Guia Prático*. Texto Editora, 1ª Edição.
- Almeida, J. F. & et al. (1992). *Exclusão social: Factores e tipos de pobreza em Portugal*. Oeiras, Celta Editora.
- Almeida, J. F. (1999). *A investigação nas Ciências Sociais*. Lisboa: Editorial Presença, 5ª Edição.
- Amaro, R. R. (2001). Pobreza e exclusão social nas sociedades contemporâneas. *Revista dos Formadores–Formar*, nº40. Lisboa: IIEFP- Gabinete de Comunicação.
- Andrews, F. M. (1991). Stability and Change in levels and structure of subjective well-being: USA 1972 and 1988. *Social Indicators Research*, 25.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman; E. Diener e N. Schwarz (Eds), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Bandura A. (1969). *Principles of behavior modification*. Stanford University, Holt, Rinehart And Winston, Inc.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press.
- Benzeval, M; Judge, K and Whitehead, M (eds.) (1995). *Tackling inequalities in health*. London: King's Fund.
- Bishop, G., (1994). *Health psychology: Integrating mind and body*. London: Allyn and Bacon.
- Broadhead, W. e col. (1983). The epidemiologic evidence for a relationship between social support and health. *American Journal of Epidemiology* 117.
- Bronfenbrenner, U. (2004). *Making Human Beings Human: Bioecological Perspectives on Human Development*. London: Sage Publications, Inc.
- Bruchon-Schweitzer, M & et al. (1994). *Introduction à la Psychologie de la Santé*. Paris, Puf.
- Bruchon-Schweitzer, M. et al. (1996). *French adaptation of the Ways of Coping Checklis*. Percept Mot Skills, 83.
- Bullinger e cols. (S/ Data). *Instrumentos de medida de qualidade de vida*. [Electronic version] <http://www.eeac-network>.

- Burke, M. J., Brief, A. P., & George, J. M. (1993). The role of negative affectivity in understanding relationships between self-reports of stressors and strains: A comment on the applied psychology literature. *Journal of Applied Psychology*, 78.
- Cabral, M. V. (1976). *O desenvolvimento do capitalismo em Portugal no Século XIX*. Porto: A Regra do Jogo.
- Cabral, M. V. e col.; (1998). *Atitudes sociais dos portugueses – Orientações perante o trabalho*. Lisboa: ICS.
- Cabral, M. V. & Vala, J.(2003). *Desigualdades sociais e percepção de justiça*. Lisboa, ICS.
- Calmeiro, L. & Matos, M. G. (2004). *Psicologia: Exercício e saúde*. Lisboa: Visão e Contextos.
- Cannon, W. B. (1929). *Body changes in pain, hunger, fear and rage*. Nova Iorque: Appleton.
- Carmo, H. e Ferreira, M. M.(1998). *Metodologia da Investigação - Guia para a Auto-Aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Carneiro, R. (2005). *A Criação e Destruição de Emprego Entre 2000-2010*. Centro de Estudos dos Povos e Culturas de Expressão Portuguesa da Universidade Católica Portuguesa.
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology*, Oxford University Press.
- Cecagno, D.; Cecagno, S.; Gallo, C.; Siqueira, H. (2003). Qualidade de vida e o trabalho sobre a óptica do enfermeiro. *Cogitare Enfermagem*, vol.7, nº2. Sistema Electrónico de Revistas, Universidade Federal do Paraná.
- Centeno, L. (2001). *Percursos profissionais de exclusão social*. Lisboa: IIEFP / OEFP.
- Clayton, P. J., Ernest, C., Angst, J. (1994). Premorbid personality traits of men who develop unipolar ou bipolar disorders. *Eur. Arch Psychiatry Clinical Neuroscienc.*, 243.
- Costa , A. B., et al (1998). *A pobreza em Portugal*. Lisboa: Cáritas.
- Costa, A. B. (2001). *Exclusão Social*. Coleção Cadernos Democráticos, nº2 , 2ª ed. Lisboa, Gradiva.
- Costa, A. F. (2001). *Sociologia*. Lisboa: Quimera Editores, 3ª edição renovada.

- DGEEP (2006). Os Jovens e o mercado de trabalho: Caracterização, estrangulamentos à integração efectiva na vida activa e à eficácia das políticas. *Colecção Cogitum*, nº 18. Lisboa. Direcção Geral de Estudos, Estatística e Planeamento: Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social.
- De Massi, M.(1999). *A Sociedade pós-industrial*. São Paulo: Senac.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95.
- Diener, E. e Diener, M. B. (1998). Happiness: Subjective well-being. Em H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of Mental Health*, vol. 2, San Diego: Academic Press.
- Diener, E.; *et al.* (1985). The satisfaction with Life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49.
- Ewald, F. (1986). *Histoire de l'Etat Providence*. Paris: Grasset.
- Fernandes, E. (2002). O Associativismo no tempo da globalização. *Intervenção Social*, n.º 25/26.
- Frances, A. et al. (2002). *Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais – Texto Revisto*, Climepsi Editores.
- Freeman, A.; Pretzer, J; Fleming,B.& Simon, K. (1990). *Clinical Applications of Cognitive Therapy*. Plenum Press.
- Freeman, R. (1995). The limits of wage flexibility to curing unemployment. *Oxford Review of economic policy*, 11.
- Freire, J. (2001).Introdução à Sociologia do Trabalho. Porto: Afrontamento
- Friedman, M. (1953). *Essays on Positive economics*. Chicago: Chicago University Press.
- Fusilier, M.; Ganster, R. & Mayes, B. (1987). Effects of social support, role stress, and locus of control on health. *Journal of Management*, 13.
- Gazier, B. (1990). L'Employabilité: Brève Radiographie d'un Concept en Mutatio. *Sociologie du Travail*, 4.
- Giacomoni, C. H. e Hutz, C. S. (1997). A mensuração do bem-estar subjetivo: Escala de afecto positivo e negativo e escala de satisfação de vida [Resumos]. *Sociedade Interamericana de Psicologia (Org.)*, Anais XXVI. São Paulo, SP: SIP.
- Giddens, A. (2000). *O mundo na era da globalização*. Lisboa. Editorial.
- Gorz, A. (1988). *Methanorfhoses du travail, quête du sens critique de la raison economique*, Paris: Galilée.

- Harburg, E. (1978). Skin color, ethnicity and blood pressure in Detroit blacks. *American Journal of Public Health* 68.
- Harvey, D. (1994). *Condição Pós-Modern*. São Paulo: Edições Layola.
- Headey, B.; Holmstrom, E. e Wearing, A. (1984). The impact of life events and changes in domain satisfactions on well-being. *Social Indicators Research*, 15.
- Holmes, T. e Rahe, R.(1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*,11.
- Holroyd, K. A. & Lazarus, R. S. (1982). *Stresse, coping, and somatic Adaptation*. In Leo Goldberger & Shlomo Breznitz, *Handbook of Stresse – Theoretical and Clinical Aspects*.
- House, R., Dubovsky, S., Penn, I. (1983). Psychiatric Aspects Of Hepatic Transplantation. *Transplantation*, 36.
- Inglehart, R. (1997). *The trend towards postmaterialist values continues*. In Clark Nichols, Terry & Rempel, Michael (ed.), *Citizen Politics in post-industrial societies*. Boulder and Oxford: Westview Press.
- Inglehart, R. (1971). The silent revolution in Europe: Intergenerational change in post-industrial societies. *American Political Science Review* 65 (4).
- Jansen, M. A. (1987). *Womens health issues: na emerging priority for Health Psychology*. In George Stone et al.(1987) *Health Psychology- A discipline and a profession*. London: University of Chicago Press.
- Jesuino, J.C. (1993). A psicologia social europeia. Em J. Vala & M.B. Monteiro (Orgs.), *Psicologia Social*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Kaplan, R.; Sallis, J. & Patterson, T. (1993). *Health and human behaviour*. Singapore: McGraw-Hill.
- karasek, R.; Baker, D.; Marxer, F.; Ahlbom, A. & Theorell, T., (1981). Job decision latitude, job demands, and cardiovascular disease: A prospective study of Swedish men. *American Journal of Public Health*, 71.
- Kendler, H. H. (1974). *Introdução à Psicologia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1º Vol. 7ª Edição.
- Kendler, K.S.; Karkowski – Shuman, L. (1997). Stressfull life events and genetic liability to major depression: genetic control of exposure to the environment? *Psychol. Med.*, 27.
- Kendler, K.S.; Neale, M.; Keasler,R.; Heath, A. Eaves, L. (1993). A twin study of recent life events and difficulties, *Arch. Gen. Psychiatry*, 50.
- Lages, M. F. (2001). Desempregados inscritos e não-inscritos nos Centros de Emprego:

- Características e atitudes perante o trabalho. *Cadernos de Emprego*, 32. Lisboa: DGEFP.
- Lamas, et al. (2001). *Contributos para uma metodologia científica mais cuidada*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Lakey, B., Drew, J., (1997). *A social cognitive perspective on social support*. In G. Pierce, B.
- Lazarus, R. S. (1993). *Why We Should Think of Stress as a Subset of Emotion*. In L. Goldberg and S. Brednitz (Eds). *Handbook of Stress, Theoretical and Clinical Aspects..* New York: Free Press.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological Stress and Coping Process*. New York: McGraw Hill.
- Lazarus, R. e Folkman, S. (1984). *Stresse, appraisal, and coping*. New York: Spinger Publishing Company, Inc.
- Leite, J. (1990). O direito do trabalho na crise. *Temas de Direito do Trabalho*. Coimbra: Coimbra Editora.
- Lessard-Hébert, M e Goyette, G. (2005). *Investigação Qualitativa - Fundamentos e Práticas*, Instituto Piaget, 2ª Edição.
- Levi, R., & Drotar, D. (1998). Critical issues and needs in health- related quality of life assessment of children and adolescents with cronic health conditions. In D. Drotar (Ed.), *Measuring health-related quality of life in children and adolescents: Implications for research and practice*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Levy, R. (1983). Social support and compliance: a selective review and critique of treatment integrity and outcome measurement. *Soc. Sci. Med.*, 17.
- Lin, N. (1986). *Conceptualizing social support*. In N. Lin, A. Dean & W. Ensel (Eds.), *Social support, life events and depression*, London: Academic Press.
- Llorca, M., Poussin, M. & Cazals-Ferré, M. (2004). Integração e apoios sociais. In M.Vasconcelos, P. Tap (Eds.), *Precaridade e vulnerabilidade psicologica*. Coimbra: Fundação Bissaya Barreto.
- Mackay, C.J. & Cooper, C.L.(1987). *Occupational stresse and health: Some current issues*. In C.L.Cooper & I.T. Robertson (Eds.), *International Review of Industrial and Organizational Psychology*. Chichester: John Wiley & Sons.
- McGrath, J. E. (1976). *Stresse and Behavior in organizatins*. In M.D. Dunnette (Ed.), *Handbook of industrial and organizational psychology*. Chicago: Rand McNally.
- Mansfield, M.; Salais, R., Whiteside, N. (1994). *Aux Sources du Chômage*. Paris: Belin.

- Martinez, A. (1997). Aspectos conceptuales y metodológicos implicados en la relacion entre estrés y calidad de vida. In Hombrados, M. (Eds.), *Estrés y salud*. Valencia: Promolibro.
- Matos, M.; Sardinha, L.; Loureiro, I. (Eds.), (1999). *Estilos de vida activos e qualidade de vida. Promoção da Saúde: Modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da actividade física, nutrição e tabagismo*. Lisboa: Edições FMH.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16.
- Milton, T. (1986). *On the past and future of the DSMIII: personal recollections and projections, in the DSMIV*. Nova Iorque, Guilford.
- Moniz, A. B. (1998). Políticas de emprego e sociedade da informação: para uma sociedade do conhecimento. *Sociedade e Trabalho* 2.
- Montgomery, S. A.(1993). *Ansiedade e Depressão*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Moreira, C.D. (1994), *Planeamento e Estratégias da Investigação Social*. Lisboa, ISCSP
- OMS (1998). *Rapport sur la santé das le monde 1998. La vie au XXIe siècle. Une perspective pour tous*. Genève, OMS.
- OMS (2000). *Rapport sur la santé dans le monde 2000. Pour un système de santé plus performante*. Genève, OMS
- Ostrom, T. M. (1969). The relationship between affective, behavioral and cognitive components of attitude. *Journal of Experimental Psychology*, 5.
- Pais-Ribeiro, J. L. (2005). *Introdução à Psicologia da Saúde*. Coimbra: Colecção Psicologias.
- Parker, F. C. *et al.* (1986). Reducing the Risk of Cardiovascular Disease in Children. In Kenneth A Holroyd & Thomas L. Creer. *Self- Management of Chronic Disease- Handbook of Clinical Interventions and Research*; London: Academic Press.
- Parreira, A. (2006). *Gestão do Stresse e da Qualidade de Vida- Um guia para a acção*. Monitor, Lda, 1ª Ed.
- Parkes, K. R. (1989). Personal Control in na occupational context. Department of Experimental Phycholigy, Universitu of Oxford, UK. In Andrew Steptor & Ad Appels. *Stresse, personal control and Health - Association with the commission of the european communities* (1989). Luxemburgo: John Wiley sond.
- Péice, R; Cowen, E.; Locion, R.& Ramos, J. (1988). Fourteen Ounces of Prevention: a case Book for Practioners.: *American Phychological Association*, Washington.

- Perloiro, M. (2002). *Padrões de optimismo e satisfação com a vida em famílias portuguesas*. Dissertação de Mestrado, Universidade Aberta, Lisboa.
- Pilisuk, M., Parks, S. (1986). *The healing web: social networks and woman survival*. New England: University Press.
- Pimenta, G. M. & Ribeiro, J. P. (2006). Stresse, Qualidade de vida e realização profissional das professoras de enfermagem. In *Actas do 6º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*. Org. por Isabel Leal, José Pais Ribeiro e Saul Neves de Jesus. (2006), Faro: Universidade do Algarve.
- Pina e Cunha, M. & Cardoso, C. & Cunha, R. & Rego, A. (2006). *Manual do comportamento organizacional e gestão*. Editora RH, Lda, 5ª Edição.
- POEFDS (2000). *Programa Operacional de Emprego, Formação e Desenvolvimento Social*. Ministério do Trabalho e da Solidariedade
- Quivy, R. e Campenhoudt, L.V. (1995). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Oeiras: Celta Editora; 1ª Edição.
- Ramos, M. C. P. (2003). *Acção social na área do emprego e da formação profissional*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Ramos, N. (2001). Comunicação, cultura e interculturalidade: Para uma comunicação intercultural. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 35.
- Ramos, N. (2004). *Psicologia Clínica e da Saúde*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Ramos, N. (2005). Famílias e crianças em contexto de pobreza e exclusão- do desenvolvimento á saúde e à educação. *Psychologica*, 35.
- Ramos, N. (2006). Saúde, desenvolvimento e direitos humanos. *Interface RN-v.3-n.1-Jan./Jun.*
- Rebello, G. (2004). *Flexibilidade e precariedade no trabalho: Análise e diagnóstico*. Lisboa: ISEG.
- Ribeiro, J. (1999). Escala de satisfação com o suporte social (ESSS). *Análise Psicológica*, 3(XVII).
- Ribeiro, J. (1998). *Psicologia e saúde*. Lisboa: Ispa, 1ª Edição.
- Ryff, C. D. e Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69.
- Rodrigues, R. (1998). *Organizações, mudança e capacidade de gestão*. Cascais, Principia.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: Free Press.

- Santos, R.; Fonseca, M.; Vasconcelos, M. L ; P.Tap. (2004). Análise do stress em função da situação sócio-económica, do sexo e da idade. *Actas do 5º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*. Org. por J. Ribeiro & Isabel Leal, 2004, Liboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Santos, S. (1999). *Direito de trabalho e política Social na União Europeia*. Edições Universitárias.
- Saraiva et al. (2006). *Suicídio e para-suicídio*. Climepsi Editores.
- Saudino, K.J.; McClearn, G.E.; Pedersen, N.L.; Lichtenstein, P.; Plomin, R. (1997), *Can personality explain genetic influences on life events*. *J.Pers. Soc. Psychol.*, 72.
- Schaubroeck, J. & Williams, S. (1993). Type A Behavior pattern and escalating commitment. *Journal of Applied Psychology*, 78.
- Seidlitz, L. e Diener, E. (1993). Memory for positive versus negative life events: theories for the differences between happy and unhappy persons. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Selye, H. (1936). A Syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*, Nova Iorque: McGraw – Hill.
- Selye, H. (1982). History and Present Status of the Stress Concept. In Leo Goldberger & Shlomo Breznitz, (1982). *Handbook of Stress – Theoretical and Clinical Aspects*.
- Serra, A. V. (1999). *O stress na vida de todos os dias*. Coimbra.
- Siegrist, J. & Schinger, H. M. (1989). *Stress, Personal Control and Health*. University of Marburg. In Andrew Steptoe e Ad Appels, *Association With the Commission of the European Communities*; John Wilwy Sons: Luxemburg.
- Silva, A. & Pinto, J. (1986). *Metodologia das Ciências Sociais*, Porto: Ed. Afrontamento.
- Silva, I., Ribeiro, J., Cardoso, H. & Ramos, H. (2003). Efeitos do apoio social na qualidade de vida, controlo metabólico e desenvolvimento de complicações crónicas em indivíduos com diabetes. *Psicologia: saúde & doenças*, 4 (1).
- Silva, I. (2006). Optimismo, saúde, bem-estar subjectivo e qualidade de vida. In *Actas do 6º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde*. Org. por Isabel Leal, José Pais Ribeiro e Saul Neves de Jesus. Faro: Universidade do Algarve.
- Silva, M. (1988). *A pobreza em Portugal*. Cáritas.

- Sordes-Ader, F.; Fsián,h., Esparbès, S., & Tap, P. (1996). Stratégies de coping et désirabilité sociale. *Aprendizagem e Desenvolvimento*, IV.
- Stephoe, A. & Appels, A. (1989). *Loss of control, vital exhaustion and coronary heart disease*. In A. Steptoe and A. Appels (Eds.).
- Straub, R. O. (2002). *Psicologia da Saúde*. Porto Alegre: Art Med Editora.
- Suh, E.& Diener, E. & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: only recent matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70.
- Supiot, A. (2001). Au-delà de l'emploi: Transformations de travail et devenir du droit du travail en Europe. *Rapport pour la Commission des Communautés Européennes avec la collaboration de l'Université Carlos III de Madrid*.
- Tavares, E. M.(2003). *Transplantação pulmonar: como se sobrevive a uma morte "anunciada"?*. Dissertação de Mestrado em Psicopatologia e Psicologia Clínica. Lisboa: ISPA.
- Taylor, S.; Repetti, R., Seeman, T. (1997). *Health Psychology*. New York: Macgraw-Will.
- Vala, J. (1993). Representações sociais, para uma Psicologia Social do pensamento social, *Psicologia Social*, Lisboa: F.C. Gulbenkian.
- Van Praag, H.M.; Kloet, R.; Os, J. (2005). *Stresse, o cérebro e a depressão*. Climepsi Editores, 1ª Edição.
- Viegas, J. M. & Costa, E. (2000). *Cidadania, Integração, Globalização*. Oeiras, Celta Ed
- Xiberras, Martine (1996), *As Teorias da Exclusão*, Lisboa, Instituto Piaget.
- Wasserman, I. (1992). Economy Work, Occupation, and Suicide. In R. Maris & A. Berman & J. Maltsberger & R. Yufit, *Assessment and Prediction of suicide*, London: The Guilford Press.
- Watson, D. & Clark, L.A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54.
- Wortman e DunKel-Schetter (1987) Conceptual and methodological issues in the study of social support. In A. Baun & J. Singer (Eds.), *Handbook of psychology and health: stress*. London: Lawrence Erlbaum Associats.

Referências Electrónicas

- Agência FAPESP (2006). *Mapa-mundi da felicidade*.
http://www.aomestre.com.br/mnd/56_mapa_mundi.htm
- Agência Lusa, Publicação 03-07-2007 [versão electrónica]
<http://sic.sapo.pt/online/noticias/dinheiro/20070703+Taxa+de+desemprego+diminuiu.htm>
- Cabral, M. V. & Vala, J. (2003). Atitudes Sociais dos Portugueses. *Boletim de Divulgação*, nº6, Lisboa. ICS.
<http://www.ics.ul.pt/asp/boletins/pdf/boletim6.pdf>
- EFE (2006). *Ciência e meio ambiente*.
<http://www.estadao.com.br/ciencia/noticias/2006/jul/28/112.htm>
- Engels, F.(1876). *Sobre o papel do trabalho na transformação do macaco em homem*.
<http://www.comunismo.com.br/macacohomem.pdf>
- Ewald, F. (1986). *Histoire de l'Etat Providence*. Paris: Grasset.
- Gautie, J. (1998). Da invenção do desemprego à sua desconstrução. *Mana* 4 (2).
<http://www.scielo.br/pdf/mana/v4n2/2411.pdf>
- Grupo WHOQOL (1998). *Versão em português dos instrumentos de avaliação de qualidade de vida*. Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
<http://www.ufrgs.br/psiq/dpsiq001.html>
- Marx, K. e Engels, F. (1848)a. *Manifesto do Partido Comunista* (Prefácio à edição alemã).
http://www.vermelho.org.br/img/obras/manifesto_comunista.asp#00
- Marx, K. e Engels, F. (1848)b. *Manifesto do Partido Comunista*
<http://www.comunismo.com.br/manifes4.html>
- Ramos, L. (2007). Estratégia Europeia do Emprego: Política de emprego na União Europeia continua aquém das expectativas. *Agência Lusa , Público pt*.
<http://ultimahora.publico.clix.pt/noticia.aspx?id=1298258&idCanal=undefined>
- Rego, A. & Pina e Cunha, M.(coord.) (2004). Downsizing e despedimentos: as duas faces de Janus. *Área Científica de Gestão*, G/nº3/2004. Universidade de Aveiro.
http://www2.egi.ua.pt/wp_gestao/Wp3Gestao.pdf
- S/ Autor (1948). *Declaração Universal dos Direitos Humanos (versão na íntegra)*
<http://www.dhnet.org.br/direitos/deconu/textos/integra.htm#25>

S/ Autor, (1948) *World Health Organization*. <http://www.who.int>

S/ Autor, (2007). Universidade Britânica cria “Mapa da Felicidade”. CQH - Compromisso com a Qualidade Hospitalar, ano 16 (1991 - 2007). Sociedade Médica Paulista de Administração em Saúde. <http://www.cqh.org.br/?q=node/209>.

S/ Autor, (2007). *Downsizing with dignity*. About.com: Human Resources. The New York Times Company
<http://translate.google.com/translate?hl=pt>

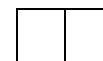
Tavares, M.L.; Fortunato, J.M.; Moreira, A. F. (2000). *Stresse- Respostas Fisiológicas e Fisiopatológicas*. *Revista Portuguesa de Psicossomática*, Jul-Dez, vol. 2, número 002. Sociedade Portuguesa de Psicossomática, Porto, Portugal.
<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/287/28720206.pdf>

http://www.advancecare.com/web/newsletters/outono_2002/part1-p06.html (acesso em 16 de Março de 2007)

<http://europa.eu.int>

ANEXOS

ANEXO 1
Instrumentos utilizados no estudo



INQUÉRITO

Dados sociodemográficos

I- DADOS PESSOAIS

1.1 - Sexo

- 1 - Masculino
- 2 - Feminino

1.2 - Idade _____

1.3 - Naturalidade _____

1.4 - Estado Civil

- | | |
|---|---|
| 1 - Solteiro <input type="checkbox"/> | 4 - Divorciado <input type="checkbox"/> |
| 2 - Casado <input type="checkbox"/> | 5 - Separado <input type="checkbox"/> |
| 3 - União de facto <input type="checkbox"/> | 6 - Viúvo <input type="checkbox"/> |
| | 7 - Outro <input type="checkbox"/> |

1.5 - FILHOS

- 1 - SIM Quantos _____
- 2 - NÃO

1.6 - É religioso?

- NÃO
- SIM Qual? _____ É Praticante? NÃO SIM

II - DADOS RELATIVOS À ESCOLARIDADE

2.1 - Escolaridade

- 1- 1º Ciclo do Ensino Básico
- 2 - 2º Ciclo do Ensino Básico

- 3 - 3º Ciclo do Ensino Básico
- 4 - Ensino Secundário
- 5 - Ensino Superior Qual? _____
- 6 - Nenhuma
- 7 - Outro Qual? _____

III - DADOS RELATIVOS AO ALOJAMENTO

3.1 - COM QUEM VIVE

- 1 - Sozinho
- 2 - Pais
- 3 - Avós
- 4 - Cônjuge/Companheiro
- 5 - Filhos
- 6 - Amigos
- 7 - Outros

3.2 - TIPOLOGIA DE HABITAÇÃO

- 1 - Casa própria
- 2 - Casa alugada
- 3 - Quarto
- 4 - Barraca
- 5 - Habitação clandestina
- 6 - Rua/Escadas/Átrios/ Albergues
- 7 - Outro

3.3 - RECURSOS ECONÓMICOS

- 1 - Subsídio de desemprego
- 2 - Apoio de familiares
- 3 - Rendi. Social de Inserção
- 4 - Outros subsídios
- 5 - Ausência de rendimentos
- 6 - Outros Quais? _____

IV - DADOS RELATIVOS AO EMPREGO

4.1 - ÚLTIMA ACTIVIDADE PROFISSIONAL

- 4.1.1 - Que actividade exerceu? _____

4.1.1.1 - Duração _____

4.1.1.2 - Data saída ____/____/____

4.1.1.3 - Enumere, por ordem de importância, as três principais causas que conduziram ao desemprego, sendo 1 a causa mais importante, a 2 a segunda mais importante e 3 a terceira mais importante.

| | | | | | |
|------------------------------|--|-----------------------|--|--|--|
| Cessaçãõ de contrato | | Conflitos com colegas | | Problemas emocionais | |
| Rescisãõ por vontade prõpria | | Problemas familiares | | Problemas com álcool / drogas ilícitas | |
| Conflitos com chefias | | Doençã | | Desmotivaçãõ | |
| Outras | | | | | |

4.2 - ACTIVIDADES PROFISSIONAIS ANTERIORES

- 1 - SIM (se sim, passe para a questão 4.2.1 deste inquérito)
2 - NÃO

4.2.1 - Se sim, que actividades exerceu?

4.2.1.1 - Actividade 1 _____

4.2.1.1.1 - Duraçãõ _____

4.2.1.1.2 - Data saída ____/____/____

4.2.1.1.3 - Enumere, por ordem de importância, as três principais causas que conduziram ao desemprego, sendo 1 a causa mais importante, a 2 a segunda mais importante e 3 a terceira mais importante.

| | | | | | |
|------------------------------|--|-----------------------|--|--|--|
| Cessaçãõ de contrato | | Conflitos com colegas | | Problemas emocionais | |
| Rescisãõ por vontade prõpria | | Problemas familiares | | Problemas com álcool / drogas ilícitas | |
| Conflitos com chefias | | Doençã | | Desmotivaçãõ | |
| Outras | | | | | |

4.2.1.2.- Actividade 2 _____

4.2.1.2.1 - Duraçãõ _____

4.2.1.2.2 - Data saída ____/____/____

4.2.1.2.3 - Enumere, por ordem de importância, as três principais causas que conduziram ao desemprego, sendo 1 a causa mais importante, a 2 a segunda mais importante e 3 a terceira mais importante

| | | | | | |
|------------------------------|--|-----------------------|--|--|--|
| Cessação de contrato | | Conflitos com colegas | | Problemas emocionais | |
| Rescisão por vontade própria | | Problemas familiares | | Problemas com álcool / drogas ilícitas | |
| Conflitos com chefias | | Doença | | Desmotivação | |
| Outras | | | | | |

4.3 - De que forma o desemprego provocou alterações na sua vida?

V - DADOS RELATIVOS A RECURSOS EMOCIONAIS

5.1 - Na escala de 1 a 5 indique como se define relativamente aos seguintes pontos:

| Características | Intensidade | | | | | | Escala |
|--|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 1 - Stresse | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | <i>0- Nada</i> <i>1- Muito pouco</i> <i>2- Pouco</i> <i>3-Médio</i> <i>4- Muito</i> <i>5- Muitissimo</i> |
| 2 - Tensão | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 3 - Ansiedade | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 4 - Tristeza | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 5 - Depressão | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 6 - Insegurança | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 7 - Medo | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 8 - Esperança de encontrar novo emprego brevemente | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 9 - Expectativas positivas face ao futuro | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 10 - Tranquilidade | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 11 - Segurança em si próprio | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

5.2 - Encontra a seguir cinco afirmações com as quais pode concordar ou discordar.

Utilizando a escala de 1 a 7 abaixo indicada, refira o seu grau de acordo com cada frase, fazendo uma cruz no número apropriado. Procure ser sincero nas respostas que vai dar.

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Em muitos aspectos, a minha vida aproxima-se dos seus ideais. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. As minhas condições de vida são excelentes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Estou satisfeito / a com a minha vida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. Até agora, consegui obter aquilo que era importante na minha vida. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

| <i>Escala</i> | |
|---------------|---------------------------------------|
| 1 | <i>Totalmente em desacordo</i> |
| 2 | <i>Em desacordo</i> |
| 3 | <i>Mais ou menos em desacordo</i> |
| 4 | <i>Nem de acordo nem em desacordo</i> |
| 5 | <i>Mais ou menos de acordo</i> |
| 6 | <i>De acordo</i> |
| 7 | <i>Totalmente de acordo</i> |

4.4 - EAE – ESCALA G

A seguir vai encontrar uma série de pequenas frases relacionadas com acontecimentos importantes, situações de ansiedade, momentos tensos, de nervosismo, de inquietação, de frustração, etc.

Deve decidir quais (frases) estiveram ou estão presentes na sua vida. Para esse efeito isso marcará um círculo no SIM sempre que um destes acontecimentos o tenha afectado. Caso contrário, marcará NÃO.

Se respondeu SIM, deve indicar em que medida o afectou. Para tal marcará primeiro com um X o número que considere representar a intensidade em que a situação o afectou., sabendo que:

0 significa nada, 1 – pouco, 2 – muito e 3 – muitíssimo.

Em segundo lugar deve indicar se entretanto a situação o está presentemente a afectar ou deixou de afectar. No primeiro caso marcará a letra A, caso contrário marcará a letra P.

Por favor responda a todas as frases:

| Situações | | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
|------------------|---|------------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | Primeiro emprego | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 2 | Situação de paragem, desemprego ou reforma antecipada | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 3 | Época de exames ou trabalhos | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 4 | Mudança de cidade ou residência | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 5 | Procura e /ou aquisição de casa | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 6 | Dívida, empréstimos, hipotecas | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 7 | Problemas económicos próprios ou familiares | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 8 | Estilo de vida e/ou forma de ser | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 9 | Subida constante do custo de vida | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 10 | Emancipação, independência da família | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 11 | Falta de apoio ou traição dos amigos | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 12 | Infidelidade própria ou da outra pessoa face a mim | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 13 | Falar em público | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 14 | Insegurança cidadina | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 15 | Situação socio-política do país | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 16 | Preocupação com a pontualidade | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 17 | Viver só | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 18 | Problemas de convivências com os outros | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 19 | Presença de uma pessoa não desejada | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 20 | Vida e relação de união ou casamento | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 21 | Ruptura de noivado ou separação | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 22 | Ruptura de relações familiares (com pais, irmãos) | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 23 | Mudança de residência de um ser querido | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 24 | Separação e divórcio dos pais | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 25 | Nascimento de outro filho ou irmão | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |

| | | | | | | | | | |
|----|--|-----|-----|---|---|---|---|---|---|
| 26 | Estudos e/ou futuro de meus filhos e familiares próximos | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 27 | Problemática de drogas ou álcool (própria ou familiar) | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 28 | Morte de um familiar próximo, conjugue, pais, irmãos | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 29 | Morte de algum amigo ou pessoa querida | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 30 | Gravidez não desejada ou desejada com problemas | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 31 | Aborto provocado ou acidental | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 32 | Ter uma doença grave | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 33 | Envelhecer | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 34 | Doença de um ente querido | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 35 | Perca de algum órgão ou função física ou psíquica | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 36 | Problemas sexuais | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 37 | Submeter-se a tratamento, chek-up ou reabilitação | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 38 | Intervenção cirúrgica | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 39 | Ocupar um novo posto no trabalho | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 40 | Mudança de horário de trabalho | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 41 | Excesso de trabalho | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 42 | Excessiva responsabilidade laboral | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 43 | Viagens (frequentemente, longas) | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 44 | Tempo livre e falta de ocupação | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 45 | Problemática nas relações laborais (com os chefes ou colegas) | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 46 | Situação discriminatória no meu trabalho | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 47 | Êxito ou fracasso profissional | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 48 | Desordem familiar, ruptura | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 49 | Obras em casa | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 50 | Problemas no sitio onde vivo | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 51 | Preparação das férias | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 52 | Etapa de férias e regresso ao trabalho | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |
| 53 | Serviço militar | Sim | Não | 0 | 1 | 2 | 3 | A | P |

ANEXO 2
Entrevista exploratória

Exmo (a). Sr(a).

No âmbito da minha tese de Mestrado em Comunicação em Saúde, encontro-me a realizar um estudo sobre as consequências do desemprego na qualidade de vida dos indivíduos. É objectivo deste estudo, realizado na região de Lisboa, perceber que alterações a situação de desemprego provocam nos indivíduos, tanto a nível do stresse psicológico como da sua qualidade de vida.

O contexto de emprego é muitas vezes garantia de satisfação de necessidades como a habitação, a alimentação, o acesso à cultura, de reconhecimento social, de integração social, entre outros.

A gravidade de um acontecimento, como o desemprego é geralmente um factor de stresse que pode pôr em causa o bem estar do indivíduo e gerar um impacto emocional intenso, que provoque profundas alterações no seu estado mental e na forma como percebe a vida.

Em Portugal existem poucos estudos sobre as consequências que o desemprego provocam na vida das pessoas. Para além da perda de qualidade de vida em termos materiais, há outras componentes sobre as quais é necessário reflectir: como reagem as pessoas face à situação de stresse provocada pelo desemprego? Como se manifesta o stresse? A forma como a pessoa se vê, o seu autoconceito, a sua auto estima também é influenciada?

Assim, venho por este meio solicitar a sua Ex.a. que partilhe as suas experiências relacionadas com a presente temática, contribuindo para um maior conhecimento sobre as consequências do desemprego na vida das pessoas, como vivem internamente esta situação de stresse e suas implicações face à forma como se vêem.

Despeço-me agradecendo a atenção que possa disponibilizar a este pedido.

Maria da Luz Rato Cachapa

Contactos: 96 8280173

E-mail: mcachapa@portugalmail.pt

1 - Dados de identificação:

Idade:

Empresa em que trabalha:

Cargo que desempenha:

2 - Experiências profissionais:

2.1 - No decurso da sua vida profissional despediu pessoas do seu local de trabalho?

Sim ___ Não ___

2.2 - Valor indicativo do número de pessoas: _____

2.3 - Quais foram as principais causas que levaram à decisão de despedimento?

2.4 - Na altura em que decorreu o despedimento, houve preocupação em apresentar algumas alternativas às pessoas, como por exemplo *outplacement*, proposta para outra empresa, mudança de ramo, apoio via *coaching*, entre outros?

Se sim, quais?

2.5 - Como aderiram às alternativas?

2.6 - Como reagiram, de uma forma geral?

Obrigada pela sua colaboração.

ANEXO 3
Legislação sobre Mercado de Trabalho