

**UNIVERSIDADE DE TAUBATÉ**

**Dayane Rezende Pagano**

**DESEMPREGO, FAMÍLIA E ESTRATÉGIAS DE  
ENFRENTAMENTO: Um estudo sobre os efeitos  
psicológicos e emocionais do desemprego em  
trabalhadores e seus familiares**

**Taubaté – SP**

**2020**

**Dayane Rezende Pagano**

**DESEMPREGO, FAMÍLIA E ESTRATÉGIAS DE  
ENFRENTAMENTO: Um estudo sobre os efeitos  
psicológicos e emocionais do desemprego em  
trabalhadores e seus familiares**

Trabalho de Graduação apresentado  
como requisito parcial para conclusão do  
curso de Psicologia na Universidade de  
Taubaté.

Orientadora: Profa. Ma. Monique Marques  
da Costa Godoy

**Taubaté – SP**

**2020**

**Grupo Especial de Tratamento da Informação - GETI  
Sistema Integrado de Bibliotecas - SIBi  
Universidade de Taubaté - UNITAU**

P131d Pagano, Dayane Rezende  
Desemprego, família e estratégias de enfrentamento : um estudo sobre os efeitos psicológicos e emocionais do desemprego em trabalhadores e seus familiares / Dayane Rezende Pagano. -- 2020.  
69 f. : il.

Monografia (graduação) - Universidade de Taubaté,  
Departamento de Psicologia, 2020.

Orientação: Profa. Ma. Monique Marques da Costa Godoy,  
Departamento de Psicologia.

1. Desemprego. 2. Efeitos psicológicos. 3. Família. I.  
Universidade de Taubaté. Departamento de Psicologia. Curso de  
Psicologia. II. Título.

CDD – 302

**DAYANE REZENDE PAGANO  
DESEMPREGO, FAMÍLIA E  
ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO:  
Um estudo sobre os efeitos  
psicológicos e emocionais do  
desemprego em trabalhadores e seus  
familiares**

Trabalho de Graduação apresentado para  
obtenção do Certificado de Graduação  
pelo curso de Psicologia do Departamento  
de Psicologia da Universidade de  
Taubaté.

Data: \_\_\_\_\_

Resultado: \_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

Profa. Ma Monique Marques da Costa Godoy      Universidade de Taubaté

Assinatura: \_\_\_\_\_

Profa. Dra. Adriana Leônidas de Oliveira      Universidade de Taubaté

Assinatura: \_\_\_\_\_

Profa. Ma. Andreza Cristina Both Casagrande Koga      Universidade de Taubaté

Assinatura: \_\_\_\_\_

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente agradeço a minha mãe e meu pai, pelo apoio e por tudo que sempre fizeram por mim.

A todos os meus Professores, mestres e doutores, do quadro docente da Universidade de Taubaté, durante os cinco anos que se dedicaram em nos passar todo conhecimento, em especial a minha orientadora Profa. Ma Monique Marques da Costa Godoy, pela confiança, apoio e tempo dedicado a este trabalho, e por sempre acreditar no meu trabalho.

Agradeço à Profa. Dra. Adriana Leônidas de Oliveira e Profa. Ma. Andreza Cristina Both Casagrande Koga, pela leitura de todo o meu trabalho, pelas contribuições e pela presença na banca.

Agradeço a todos os que participaram de alguma forma neste trabalho, e especialmente a todos aqueles que tiraram alguns minutos do seu tempo para participar da pesquisa online, respondendo ao questionário, sem eles este trabalho não seria possível. Obrigada a todos!

E por último, e não menos importante obrigada aos meus amigos e colegas de sala, por todo o aprendizado que obtivemos juntos, amizade que levarei para resto da vida.

## RESUMO

O desemprego é visto como um problema nas sociedades contemporâneas, sendo a causa de conflitos políticos, problemas sociais e psicológicos por causar uma ruptura entre o indivíduo e o emprego. O desemprego afeta o indivíduo em diversos aspectos, causa isolamento do convívio social, prejudica laços sociais e afetivos, reduz a autoestima, mudança física corporal, afastamento da família e amigos, mudança na rotina do cotidiano e apresenta sofrimentos psíquicos. Por tanto, o objetivo deste estudo foi identificar, na percepção do trabalhador desempregado, os efeitos psicológicos e emocionais do desemprego sobre ele e na sua família e suas estratégias de enfrentamento, vivenciados por eles fora do mercado de trabalho. O método deste estudo se caracteriza como quantitativo, com delineamento de levantamento e de nível exploratório, através de uma pesquisa realizada na Região Metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte, utilizou-se como instrumento um questionário *online*, disponibilizado pela plataforma online *Googleforms*, para esta pesquisa foram abordados participantes acima de 18 anos de ambos os sexos, e de diferentes níveis de escolaridade, que tenham enfrentado situação de desemprego por no mínimo seis meses nos últimos dois anos, participaram da amostra cinquenta e quatro participantes, os resultados foram tabulados no Microsoft Excel versão 2016, os dados receberam tratamento estatístico e foram organizados em tabelas e gráficos. Na amostra, os principais efeitos psicológicos e emocionais do desemprego foram ansiedade, insegurança, queda da autoestima, estresse, angústia e depressão. Há também a privação econômica, queda da renda, dificuldade de recolocação no mercado de trabalho, dificuldade de arrumar rotina e deterioração da saúde física. A família do indivíduo desempregado apresenta sentimentos de tristeza, decepção, angústia, mas costumam apoiar o indivíduo. A partir disso, tornou-se possível identificar e analisar os impactos do desemprego na vida pessoal do trabalhador, além de suas estratégias de reinserção ao mercado de trabalho, tais como a distribuição de currículo, o uso de contatos de *Networking*, investir na qualificação, aceitar empregos de outros cargos e em outras localidades.

**Palavra-chave:** Desemprego. Efeitos Psicológicos. Família.

## **ABSTRACT**

### **UNEMPLOYMENT, FAMILY AND ENFRINGEMENT STRATEGIES: A study on the psychological and emotional effects of unemployment on workers and their families**

Employment is one of the main forms of paid work in capitalist society, occupying a central role in the survival and well-being of the individual. Unemployment, therefore, is seen as a problem in contemporary societies, being the cause of political conflicts, social and psychological problems for causing a rupture between the individual and employment. Unemployment affects the individual in several aspects, causes isolation from social coexistence, harms social and affective ties, reduces self-esteem, physical body change, estrangement from family and friends, changes in daily routine and presents psychic suffering. Therefore, the objective of this study was to identify, in the perception of the unemployed worker, the psychological and emotional effects of unemployment on him and his family and their coping strategies, experienced by them outside the labor market. The method of this study is characterized as quantitative, with survey design and exploratory level, through a survey conducted in the Metropolitan Region of Vale do Paraíba and North Coast, used as an instrument an online questionnaire, made available by the online platform Googleforms, for this survey were approached participants over 18 years of both sexes, and different levels of education, which have faced unemployment for at least six months in the last two years, fifty-four participants were obtained, the results were tabulated in Microsoft Excel version 2016, the data received statistical treatment and were organized into tables and graphs. In the sample, the main psychological and emotional effects of unemployment were anxiety, insecurity, decreased self-esteem, stress, anguish and depression. There is also economic deprivation, drop in income, difficulty in relocation to the job market, difficulty in routine and deterioration of physical health. From this, it became possible to identify and analyze the impacts of unemployment on the worker's personal life, in addition to their strategies for reinsertion into the labor market.

**Key word:** Unemployment. Psychological Effects. Family.

## LISTA DE TABELA

Tabela 1:	Participantes desempregados atualmente.....	24
Tabela 2:	Idade dos Participantes .....	24
Tabela 3:	Escolaridade dos participantes.....	26
Tabela 4:	Participantes provedores em sua família. ....	26
Tabela 5:	Estado Civil.....	27
Tabela 6:	Com quem reside.....	27
Tabela 7:	Tempo de desemprego.....	28
Tabela 8:	Trabalhou na área de formação .....	28
Tabela 9:	Você ou outras pessoas da família já passaram pelo desemprego.....	30
Tabela 10:	Impactos em sua autoestima.....	31
Tabela 11:	Sentiu se incapaz em decorrência do desemprego.....	32
Tabela 12:	Efeitos do desemprego na sua vida pessoal.....	33
Tabela 13:	Impactos na sua autoconfiança .....	34
Tabela 14:	Repercussões emocionais do desemprego em sua família.....	35
Tabela 15:	Repercussões financeiras do desemprego em sua família .....	37
Tabela 16:	Se aproximar mais da família.....	37
Tabela 17:	Estratégias que a família adotou durante o desemprego.....	39
Tabela 18:	Expressa suas preocupações durante o desemprego.....	39
Tabela 19:	Estratégias para manejar a tensão em decorrência do desemprego....	40
Tabela 20:	Estratégias úteis para (re)inserção no mercado de trabalho.....	41
Tabela 21:	O que te torna qualificado para o mercado de trabalho.....	42
Tabela 22:	Canais de empregos disponíveis .....	43



## LISTA DE GRÁFICO

Gráfico 1: Taxa de desemprego por faixa etária.....	25
Gráfico 2: Distribuição dos participantes quanto ao Desemprego e Nível de Escolaridade.....	29

## LISTA DE FIGURA

FIGURA 1: Desemprego e Família .....	15
--------------------------------------	----

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	5
1.1	PROBLEMA.....	6
1.2	OBJETIVOS.....	6
<b>1.2.1</b>	<b>Objetivo Geral</b> .....	6
<b>1.2.2</b>	<b>Objetivos específicos</b> .....	6
1.3	DELIMITAÇÃO DO ESTUDO.....	7
1.4	RELEVÂNCIA DO ESTUDO.....	7
1.5	ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO DE GRADUAÇÃO.....	8
<b>2</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	9
2.1	DESEMPREGO: QUESTÕES ECONÔMICAS, PSICOLÓGICAS E FAMILIARES.....	9
2.2	ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E DE REINserÇÃO AO MERCADO DE TRABALHO.....	16
<b>3</b>	<b>MÉTODO</b> .....	20
3.1	TIPO DE PESQUISA.....	20
3.2	LOCAL DA PESQUISA.....	20
3.3	POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	20
3.4	INSTRUMENTO.....	21
3.5	PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS.....	22
3.6	PROCEDIMENTO PARA ANÁLISE DOS DADOS.....	22
<b>4</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	23
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	44
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	46
	<b>APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO</b> .....	48
	<b>ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO</b> .....	58
	<b>ANEXO B – PARECER CONSUBSTANCIAL DO COMITÊ DE ÉTICA</b> .....	60

## 1 INTRODUÇÃO

O desemprego é um fenômeno atual que vem causando consequências nos âmbitos econômico e social, bem como na qualidade de vida individual e da família (DIMAS; PEREIRA; CANAVARRO, 2013). Segundo Araújo et al. (2006), o desemprego aparece como um dos eventos socialmente mais nocivos das transformações pelas quais passa a sociedade salarial, uma vez que são significativos os impactos do desemprego na saúde mental.

Por tanto, o desemprego envolve mais que a perda da renda, pois o indivíduo passa a viver grandes incertezas quanto ao seu futuro pessoal e profissional, estando sujeito a discriminações, isolamento do convívio social, afetando laços sociais e afetivos, reduzindo a autoestima, e assim possibilitando o uso de drogas e o alcoolismo, entre outros problemas graves. Além destes, acrescenta-se problemas familiares, perda de autonomia e do próprio sentido de existir, ligando ao sentimento de fracasso pessoal, entre diversas formas de adoecimento (ARAÚJO et al., 2006).

O trabalho auxilia o homem como um verdadeiro sentido de vida, visto que em muitas situações, ele passa a maior parte do seu tempo trabalhando, mais do que fora do seu espaço de trabalho (PINHEIRO; MONTEIRO, 2007). Com isso, o trabalho preserva um lugar importante na sociedade, tendo como uma das principais razões o relacionamento com outras pessoas, para ter o sentimento de vinculação, ter uma atividade a ser feita, evitar o tédio e para ter um objetivo de vida (MORIN, 2001) Portanto, torna-se indispensável refletir sobre a situação do trabalhador que encontra - se fora do mercado de trabalho, podendo trazer consequências para sua saúde mental, posto que o trabalho seja significativo na vida dos seres humanos e no reconhecimento social. Os sentimentos do desempregado não são consequências apenas das perdas materiais que sofreu, e sim da impossibilidade de expressar-se, desenvolver-se e deixar um legado no mundo (PINHEIRO; MONTEIRO, 2007).

Assim, se a relação do homem com o trabalho é repleta de significado e, além disso, requer envolvimento e demanda uma disponibilidade de tempo, por parte dos indivíduos trabalhadores, compreender o quanto o desemprego influencia a vida de uma pessoa é considerado algo complexo, como um

fenômeno multivariado (MORIN, 2001). Apesar de o desemprego constituir um acontecimento de vida indutor de estresse, o seu impacto psicológico não é igual para todos os indivíduos, sendo assim pode afetar de maneiras diferentes o bem-estar individual e relacional (DIMAS; PEREIRA; CANAVARRO, 2013).

Por tanto, os efeitos pessoais (psicológicos, emocionais, comportamentais e físicos), familiares, sociais, profissionais e econômicos causados pelo desemprego estão interligados, e levam o indivíduo em situação de desemprego a viver experiências negativas e buscar por estratégias de enfrentamento.

## 1.1 PROBLEMA

Na percepção do trabalhador desempregado, quais efeitos psicológicos e emocionais são desencadeados sobre ele e sua família, e quais estratégias de enfrentamento utilizadas em situação de desemprego?

## 1.2 OBJETIVOS

### 1.2.1 Objetivo Geral

Identificar, na percepção do trabalhador desempregado, os efeitos psicológicos e emocionais do desemprego desencadeados nele e na sua família e as estratégias de enfrentamento utilizadas por eles, no momento que vivenciam o desemprego.

### 1.2.2 Objetivos Específicos

Identificar e analisar:

- os efeitos psicológicos e emocionais do desemprego;
- quais dos demais efeitos do desemprego possuem relação com os efeitos psicológicos;
- as dificuldades do indivíduo e as estratégias para se reinserir no mercado de trabalho;
- o impacto do desemprego na família e formas de adaptação;

- as estratégias de enfrentamento utilizadas para as adversidades presentes no desemprego;

### 1.3 DELIMITAÇÃO DO ESTUDO

Este estudo foi realizado na região metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte, através de um questionário online, abordando tópicos como: Desemprego: questões econômicas, psicológicas e familiares e Estratégias de enfrentamento e de reinserção ao mercado de trabalho.

### 1.4 RELEVÂNCIA DO ESTUDO

No primeiro trimestre de 2017, a taxa de desemprego no Brasil atingiu o valor de 13,7%, o mais alto nos últimos dezessete anos, e um ano depois a taxa de desemprego diminuiu para 13,1% o que significa 13,7 milhões de brasileiros desempregados neste período. Já no primeiro trimestre de 2019, a taxa continuou a diminuir, atingindo o ponto de 12,7%, representando mais de 1,2 milhão de brasileiros desempregados (IBGE, 2019).

O desemprego pode ser caracterizado de duas maneiras: a Dimensão Normativa-Institucional, sendo ela, mais objetiva e formal ao ver o desemprego como fenômeno estrutural da economia, e a Dimensão Biográfica-Subjetiva, através de uma explicação psicossocial, que entende o desemprego como fenômeno que gera instabilidade e invisibilidade social, tendo como consequência uma identidade caracterizada pelo desempregado que, no que diz respeito, perde sua referência no mundo das significações existentes, e tem sua trajetória de vida e sua necessidade de (re)estruturar laços sociais rompidas (RIBEIRO, 2009). Portanto, este estudo torna-se relevante por identificar e analisar as características emocionais causadas pelo fato de estar fora do mercado de trabalho, e quais estratégias podem ser abordadas para lidar com a situação e se (re)inserir no mercado de trabalho.

## 1.5 ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO DE GRADUAÇÃO

Esta pesquisa está organizada em cinco seções, sendo a primeira seção a Introdução onde se encontra o problema, objetivos, que estão subdivididos em objetivo geral e objetivos específicos, delimitação do estudo, relevância do estudo e organização do trabalho de graduação; a segunda seção Revisão de Literatura esta subdivida em dois tópicos, primeiro tópico Desemprego: Questões Econômicas, Psicológicas e Familiares e um segundo tópico Estratégias de Enfrentamento e de Reinserção ao Mercado de Trabalho, já a terceira seção Método é composta por tipo de pesquisa, local da pesquisa, população e amostra, instrumentos, procedimentos de coleta de dados e procedimento para análise dos dados a quarta seção é formada pelos Resultados e Discussão, em seguida uma quinta seção composta pelas Considerações finais. Os elementos pós-textuais presentes no projeto são as Referências, o Apêndice com o roteiro do questionário online e o Anexo com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

Nesta seção apresenta-se uma revisão da literatura que fundamenta teoricamente esta pesquisa, abordando o desemprego, questões econômicas, psicológicas, familiares, estratégias de enfrentamento e de (re)inserção no mercado de trabalho.

### 2.1 DESEMPREGO: QUESTÕES ECONÔMICAS, PSICOLÓGICAS E FAMILIARES

O trabalho para Terra et al. (2006), refere-se a uma definição quase universal como uma ação com vista a satisfação, numa linha de pensamento, ou como uma preservação econômica, noutro lado. O emprego refere-se a um modelo de trabalho regulado por uma relação contratual formal, que define os direitos e deveres dos empregadores e empregados.

Na opinião de Fidelis (2016), a definição de trabalho considera as perspectivas do trabalho formal quanto informal como uma referencia a uma atividade ou ocupação que exercemos com ou sem remuneração financeira. Enquanto que a definição de emprego é mais ampla, implicando no cumprimento de alguns requisitos para que a atividade seja caracterizada como emprego. Estar empregado significa ter uma disposição de tempo diário para realização de atividades laborais, as regras são pré-estabelecidas e frequentemente devem ser cumpridas. A propósito o emprego requer uma troca constante de experiências com outras pessoas fora do contexto familiar, e demanda aos indivíduos metas organizacionais, tendo como característica principal o recebimento de um salário (JAHODA, 1981 apud FIDELIS, 2016). Dessa forma, o emprego é visto como um conjunto, de atividades remuneradas realizadas por um individuo de forma sistemática normalmente coordenada ou estipulada por outra pessoa que determina as condições e as regras do trabalho (MORIN, 2001).

Assim, se a relação do homem com o trabalho é repleta de significado e, além disso, requer envolvimento e demanda uma disponibilidade de tempo, por parte dos indivíduos trabalhadores, o tempo gasto no trabalho em muitos casos



é excedente ao tempo envolvido em atividades de lazer com a família e amigos. Por isso, compreender o quanto o desemprego influencia a vida de uma pessoa é considerado algo complexo, como um fenômeno multivariado (MORIN, 2001).

Certamente o desemprego, de acordo com Ribeiro (2009), representava tradicionalmente uma interrupção na trajetória de inclusão no mercado de trabalho pela perda temporária do emprego. A situação de desemprego provoca impactos psicossociais de forma direta nas pessoas desempregadas, e de forma indireta nas pessoas empregadas e subempregadas, atingindo a todos e eventualmente podendo promover de acordo com o que o autor localizou na literatura: degradação do laço social, formação de patologias coletivas de frustração, ou de patologias do desemprego, precarização da função do trabalho e degradação da pessoa.

Em síntese, Carrol (2007 apud FIDELIS 2016), afirma que a exclusão do mercado de trabalho acarreta a diversos problemas em diferentes aspectos na vida do indivíduo desempregado. No contexto pessoal, o indivíduo pode vivenciar um afastamento do convívio social, o que promove um isolamento, além do constrangimento pela perda do status e reputação, anteriormente obtida com o trabalho. Sendo assim, no aspecto socioeconômico, a perda do emprego causa a retenção de gastos, dessa forma, ocasiona mudanças de hábitos.

Além disso, o afastamento do mundo do trabalho e, conseqüentemente, da sociedade, impedem os indivíduos desempregados de uma vida composta de algum sentido (ANTUNES, 2002 apud MONTEIRO et al., 2008). O trabalho tinha como natureza de servir como referência econômica, social, cultural e psicológica (CASTEL, 1998 apud MONTEIRO et al., 2008). Por tanto, destaca-se a grande importância que o trabalho atribui na vida das pessoas, sendo assim a exclusão do trabalho faz com que todo esse investimento e de reconhecimento social e subjetivo seja perdido (MONTEIRO et al., 2008).

Sendo assim, no que se refere às questões sociais, Santos (2000) afirma que ter um emprego significaria mais do que ter uma atividade assalariada, pois também compreenderia todos os elementos que a acompanham, tais como: reconhecimento de qualificação, acesso a formação

continua, condições de higiene e segurança e participação coletiva, e estar desempregado, priva o indivíduo disto. De acordo com Monteiro et al. (2008), a falta de perspectiva em resolver a fase do desemprego, transcende a condição de falta de remuneração salarial, determinando condições favoráveis a instalação e manutenção de diversas psicopatologias, assim como, também produzindo um estado de sofrimento característico do desemprego, envolvendo também outras áreas do indivíduo, tais como: familiar, social, afetiva e etc.

O autor Ribeiro (2009), localizou na literatura a ideia da existência de uma psicopatologia do desemprego que já foi sedimentada por diversos autores, admitindo assim que o desemprego prolongado pode gerar uma situação favorável a emergência de distúrbios mentais característicos. Assim sendo, comum a desestruturação de laços sociais e afetivos, podendo causar limitação de direitos, insegurança socioeconômica, redução da autoestima, sentimento de solidão e fracasso, levando ao crescimento de distúrbios e dependência de drogas como álcool.

Por tanto, o desemprego se torna uma questão psicossocial, sendo assim, a psicologia é solicitada para lidar com o desemprego, trazendo uma visão psicossocial do desemprego, analisando seus impactos nas pessoas e nas relações intersubjetivas e propondo estratégias, a partir de seus recursos construído de teoria e técnicas (RIBEIRO, 2009). O desemprego tinha pouco espaço no debate da psicologia clínica e, segundo Terra et al. (2006), a manifestação cada vez mais volumosa e frequente do fenômeno nos atendimentos clínicos recomenda de imediato uma revisão da atuação da psicologia, em particular de seus dispositivos teórico metodológico. Na qual procura-se questionar relações entre a subjetividade e o desemprego, que atualmente tem aparecido com maior frequência nos meios de comunicação e no discurso da população, de diferentes maneiras, como a percepção de que o desemprego gera necessariamente sofrimento psíquico, notadamente a depressão. A vista disso, a compreensão sobre as formas por meio das quais o desemprego se comunica com o sofrimento, dá se ao considerarmos os valores, as expectativas, o projeto de vida e os sentimentos de cada um em seu contexto de vida: sua posição relativa no espaço social (BOURDIEU, 1996 apud TERRA et al., 2006).

Isto é, a maioria da população depende do emprego para sobreviver e sua ausência contribui para a instabilidade social. A maior consequência é de ordem econômica e propicia questões nos planos políticos e social. Além de não haver igualdade de chances para todos os que concorrem no mercado de trabalho, o profissional que busca emprego não está preparado para competir, já que suas habilidades e competências não estão ajustadas ao que é exigido pelas organizações formais (GONDIM et al., 2001).

Em termos práticos Gondim et al. (2001), sugere duas alternativas para a solução do despreparo profissional: 1) os governos, as empresas e organizações treinar e qualificar seus funcionários para desenvolver novas habilidades e competências; e 2) o trabalhador que deseja inserção no mercado de trabalho necessita investir na sua formação e desenvolvimento, visando aumentar suas chances de competitividade.

O trabalho quando compreendido como atividade genérica, para Monteiro et al. (2008), é um modo de ligação com coisas e pessoas, em razão disso, forma identidades, jeitos de ser e existir num mundo compartilhado. Diante disso, o desemprego e também a insatisfação no trabalho, estão frequentemente presentes na origem de experiências de desenraizamento, solidão, desespero e desamparo (SATO; SCHIMIDT, 2004 apud MONTEIRO et al., 2008). Por tanto, desemprego pode resultar em depressão, angústia, sentimento de impotência e de culpa, alcoolismo, tabagismo, outros usos de drogas em geral, conflitos conjugais e familiares, isolamento social e até suicídio.

O desemprego representa numerosas perdas e rupturas na vida do ser humano, sendo que suas consequências estendem-se a todo o seu contexto familiar. Destaca-se o desequilíbrio econômico devido à perda de poder executivo (LEON; IGUTI 2003 apud PINHEIRO; MOREIRA, 2007). Indicando uma diminuição do bem-estar psicológico, da satisfação com a vida e da autoestima dos indivíduos desempregados (BARROS; MOREIRA, 2015; BRAND, 2015; ESTRAMIANA; GONDIM; LUQUE; LUNA; DESSEN, 2012 apud AGUIAR; MATIAS; FONTAINE, 2017).

Outro fator a ser destacado é que o desemprego pode ser vivenciado de maneira diversa, dependendo da posição que o indivíduo ocupa na composição

familiar, estudos mostram que os provedores financeiros, independentemente se homens ou mulheres sofrem maiores consequências quando estão desempregados. A auto cobrança relacionada à necessidade de honrar com os compromissos familiares causam danos a saúde e ao bem-estar psicológico desses indivíduos no período em que estão sem trabalho. Entre os participantes, 80% não se declaram provedores em sua família, apenas 20% se declararam provedores em sua família. (COETZEE; ESTERHUIZEN, 2010; BLUSTEIN, MEDVIDE; WAN, 2011; DAGENAIS-DESMARAIS; SAVOIE, 2012 apud FIDELIS 2016).

Por consequência do cenário de instabilidade econômica, há um aumento da incidência de problemas psicopatológicos, a perda do emprego gera incertezas sobretudo em conseguir ou não honrar as despesas mensais familiares, gerando uma diminuição no bem-estar do indivíduo (HERETICK, 2013; PROCTER; PAPADOPOULOS; MCEVOY, 2010 apud AGUIAR; MATIAS; FONTAINE, 2017). Menciona-se que os impactos do desemprego não se limitam apenas ao domínio individual, afetando também outros membros da família (DIMAS; PEREIRA; CANAVARRO, 2013; HANISCH, 1999 apud AGUIAR; MATIAS; FONTAINE, 2017).

Os efeitos da experiência de desemprego, segundo Strom (2003 apud MAITOZA, 2019), se estendem a outras pessoas próximas ao trabalhador desempregado, principalmente seu conjuge e crianças ou família. Observa-se que o desemprego desencadeia uma “cascata” de elementos estressores, que afeta não só o trabalhador, mas também a sua família que se torna cada vez mais envolvida (PRICE; CHOI; VINOKUR, 2002 apud MAITOZA, 2019). A autora explica que essa “cascata” de estressores leva a tensão financeira, mudanças no estilo de vida, mudança para moradias mais baratas, e rompimentos das relações sociais, a perda do emprego pode colocar uma família em crise, gerando tensões sobre a família (MAITOZA 2019). Além disso, a perda do emprego, segundo Artazcoz, Benach, Borrell e Cortes (2004 apud MAITOZA, 2019), leva a uma redução na renda familiar, podendo afetar a família na sua capacidade de fazer pagamentos de aluguel, assim como comprar comida e outras necessidades básicas, afeta na disponibilidade de

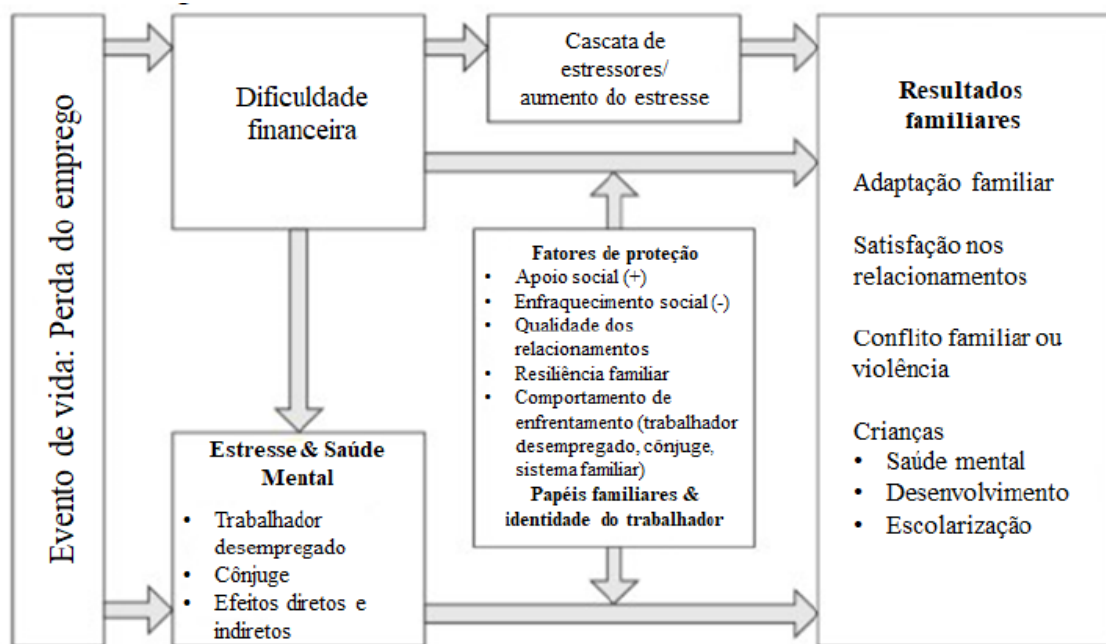
renda para atividades extracurriculares, *hobbies*, entretenimentos, perda de benefícios como convênio médico.

Observa-se que relações ou problemas familiares já existentes influenciam o bem-estar conjugal no período em que um indivíduo está em situação de desemprego (LIEM; LIEM 1988, LOBO; WATKINS, 1995 apud MAITOZA, 2019). Cônjuges e famílias afetam a maneira que o indivíduo enfrenta o desemprego, podendo fornecer ou reter apoio social como recurso protetor pelo estresse (CONGER; RUETER; ELDER, 1999; KINICKI; PRÚSSIA E MCKEE-RYAN, 2000 apud MAITOZA 2019). O apoio social inclui: incentivo, ouvir e fazer com que o outro, no caso o trabalhador desempregado, se sinta cuidado, desenvolver autoconfiança do trabalhador e ajuda na busca de emprego, quando não há apoio social implica em críticas, insultos, raiva e outros, no qual, a presença do conjugue ou outro familiar, não torna a vida melhor ou agradável para o trabalhador em situação de desemprego, podendo torna se um elemento estressor (MAITOZA, 2019).

Na circunstância do desemprego, vários papéis são alterados, perdidos, danificados ou adicionados ao mesmo tempo, e de uma maneira geral, muito rapidamente, perder um emprego pode se dizer que é como perder a identidade do papel de uma pessoa como profissional, como também pode afetar as identidades da família ou do papel da família, por exemplo, o indivíduo provedor da família, pode alterar seu papel, naquele momento, dispondo se a cuidar das crianças e dos serviços domésticos, tais mudanças podem gerar sutis e evidentes mudanças na dinâmica familiar (MAITOZA, 2019).

Na Figura 1, Mckee-Ryan e Maitoza (2018, apud GODOY, OLIVEIRA e FOGAÇA, 2019) explicam como o desemprego afeta constantemente a vida familiar através da dificuldade financeira, efeitos estressores e fatores protetivos.

Figura 1: Desemprego e Família



Fonte: Mckee-Ryan e Maitoza (2018) traduzido por Godoy, Oliveira e Fogaça (2019, 304).

Em síntese, a Figura 1 mostra a perda de emprego, sendo esse um evento de vida, que desencadeia possíveis dificuldades financeiras, desencadeado uma cascata de estressores, aumentando o estresse, impactando nos resultados familiares, a perda do emprego e a dificuldade financeira possuem efeitos na saúde do trabalhador e na sua família, trazendo estresse para os membros, dificuldade na adaptação, insatisfação e impactos no desenvolvimento das crianças (GODOY; OLIVEIRA; FOGAÇA, 2019).

Após abordar os efeitos que o desemprego gera na vida individual, econômica e familiar do trabalhador, a seção seguinte irá abordar as estratégias de enfrentamento e as formas de reinserção ao mercado de trabalho.

## 2.2 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E DE REINSERÇÃO AO MERCADO DE TRABALHO

Com o crescimento do desemprego surgem dois extremos: de um lado, trabalhadores a procura de emprego em tempo integral, e de outro, trabalhadores desmotivados, que já não procuram mais por emprego (RIFKIN, 1995 apud PINHEIRO; MOREIRA, 2007). Vem se discutindo cada vez mais sobre a empregabilidade, segundo Gondim et al. (2001), empregabilidade refere-se à condição de ser empregável, conseguir emprego pelos seus conhecimentos, habilidades e atividades desenvolvidas por meio da educação e do treinamento, de acordo com as novas necessidades do mercado de trabalho. Considerando como estratégia de enfrentamento o ponto de vista psicológico, o trabalhador deparou-se com a necessidade de se preparar não só tecnicamente, mas afetivamente para atender a todas as condições.

Considerando que o desemprego representa um episódio possivelmente estressor, as estratégias de enfrentamento psicológicos e cognitivos podem contribuir com o indivíduo de forma positiva. De acordo com Gondim et al. (2001), dar apoio psicológico temporário aos desempregados, levando em conta que essa condição desencadeia angústia e ansiedade na maior parte dos indivíduos. Por tanto, avaliar as condições sociais e psicológicas de cada indivíduo em situação de desemprego, busca preservar sua autoestima e seu autoconceito, compreendendo o desemprego como um problema social e estrutural mais amplo, desta forma o processo de auto atribuição de culpa pode ser amenizado. É importante definir a condição e dificuldades de inserção no mercado de trabalho, de cada indivíduo, junto com a experiência profissional (CASTILHO, 1988 apud GONDIM et al., 2001).

Destaca-se também a importância de obter informações, sobre a questão do desemprego no mundo atual, refletir sobre as transformações ocorridas no mundo do trabalho e as novas exigências de perfil profissional, essas informações podem ser colhidas através de leitura em revistas, jornais e artigos obtidos em *websites*, com o propósito de verificar as habilidades valorizadas pelas organizações, a formação generalista e outros temas relacionados a empregabilidade. Procurar manter o desenvolvimento de

habilidades, avaliar habilidades cognitivas, interpessoais, atitudinais e comportamentais e principalmente da habilidade de comunicação são as principais estratégias elencadas por (GONDIM et al., 2001).

Segundo Bendassolli et al. (2015), a literatura descreve que os trabalhadores recorrem a estratégias objetivas e subjetivas para lidar com o desemprego. Por estratégias objetivas compreende-se, apoio financeiro da família e a realização de trabalhos eventuais, tendo casos de trabalhos autônomos, como dar início a negócios familiares. O autor ainda afirma que os trabalhadores incluem também manter a rede de contatos pessoais ativas, (familiares, amigos e colegas de trabalhos anteriores), uso de anúncios em *sites*, pesquisa direta nas empresas, acesso aos serviços de agências públicas e privadas de emprego. Já as estratégias subjetivas, ressaltam o tipo de estudo que investiga as questões de enfrentamento de estratégias cognitivas, afetivas e comportamentais apontada para lidar com as situações estressoras (FOLKMAN; LAZARUS, 1980 apud BENDASSOLLI et al., 2015). O indivíduo busca controlar, superar, suportar ou reduzir as demandas internas ou externas excedentes aos seus recursos individuais para lidar com seus respectivos estressores (CARVER; CONNOR-SMITH, 2010 apud BENDASSOLLI et al., 2015).

O desemprego é um fenômeno complexo, Ribeiro (2009), afirma que a intervenção psicossocial apoiaria, na resolução deste problema, de modo geral as orientações tem como base: apoio e suporte psicossocial; troca de experiências entre estas pessoas e formação de redes de apoio, informações sobre o mundo do trabalho, podendo assim desconstruir falsas ideias e concepções, levantamento de compreensões do desemprego contemporâneo, resgate e reestruturação da trajetória de vida no trabalho; identificação dos saberes, percepção de novas táticas e estratégias, individuais ou coletivas de geração de renda e trabalho.

O desempregado, sem planejamento e sem lugar no espaço público, produz saídas fatalista, a desesperança no indivíduo, gera perda do senso de pertencer a sociedade, levando a pessoa a solidão e a tornando incapaz de reagir pela indiferença gerada de que não há nada a fazer; podendo gerar a busca de estratégias que violam as leis, ingressando na vida de crimes. Já a



saída tradicional envolve a busca de emprego por meio do envio de currículos, agências de empregos e/ou centros de apoio ao trabalho. Ambas as posições são geradoras de sofrimentos, que devem ser eliminados, demonstrando que o desemprego é um problema multidimensional (RIBEIRO, 2009).

Outra estratégia utilizada por indivíduos em situação de desemprego é a elaboração de seu plano de carreira, considerando o seu desenvolvimento profissional, com base em suas habilidades, tais como: formação, flexibilidade, pró-atividade e conhecimentos técnicos em informática e línguas estrangeiras, os aspectos mais explorados neste plano de carreira são as áreas alternativas de atuação que desempregado pode ingressar, levando em consideração suas habilidades e o que o mercado está demandando. Ressaltando a importância dos cuidados na elaboração de um currículo, com clareza, objetividade, pertinência, organização das informações e a estética da apresentação, além dos cuidados de como preencher cadastros de currículos na internet (GONDIM et al., 2001).

No momento da execução das estratégias de enfrentamento, cônjuges e familiares, afetam a maneira que o indivíduo enfrenta o desemprego, podendo fornecer apoio social como recurso protetor pelo estresse (CONGER; RUETER; ELDER, 1999; KINICKI; PRÚSSIA e MCKEE-RYAN, 2000 apud MAITOZA 2019). O apoio social inclui: incentivo, ouvir e fazer com que o outro, no caso o trabalhador desempregado, se sinta cuidado, desenvolver autoconfiança do trabalhador e ajuda na busca de emprego tornando a vida mais agradável para o trabalhador em situação de desemprego (MAITOZA, 2019).

Por outro lado, de acordo com Fidelis (2016), o bem-estar geral das pessoas tende a sofrer modificações e influências diárias, se caracterizando como um componente flutuante na vida das pessoas. Em geral os indivíduos procuram diferentes alternativas para suportarem os momentos de dificuldade, seja, exercendo outras atividades, buscando o apoio dos amigos e familiares dentre outros. O bem-estar psicológico é a vivência positiva do indivíduo em seus diversos aspectos psicológicos. Compreende-se que apesar das dificuldades enfrentadas de diferentes formas pelas pessoas, existem aquelas que enfrentam tais demandas numa perspectiva positiva e otimista

(MACHADO; BANDEIRA, 2012). Assim, o bem-estar psicológico segundo Ryff (1989, apud Fidelis 2016), está relacionado elementos positivos da saúde mental, moral, autoestima, satisfação com a vida, afetos positivos, habilidades sociais, inteligência emocional, valores intrínsecos e engloba uma perspectiva biopsicossocial sendo importante para a psicologia.

A solução para o problema do desemprego, de acordo com Maitoza (2019), seria o crescimento contínuo de novos empregos, para que indivíduos desempregados possam ter um emprego estável e de longo prazo e que paguem salários dignos, entretanto o crescimento do emprego é lento e provavelmente continuará lento por meses ou anos, sendo assim, muitos indivíduos e suas famílias ainda continuaram enfrentando a situação de desemprego e todas as suas consequências, profissionais qualificados podem ajudar as pessoas desempregadas e suas famílias a enfrentar essa crise e desenvolver resiliência enquanto aguardam a economia melhorar.

Após abordar as estratégias de enfrentamento e de reinserção ao mercado de trabalho, avança-se para a seção seguinte demonstra o método que será utilizado para obter os dados que foram analisados com esta literatura apresentada.

### **3 MÉTODO**

#### **3.1 TIPO DE PESQUISA**

Este estudo foi realizado em uma abordagem quantitativa, com delineamento de levantamento e de nível exploratório.

A abordagem quantitativa tem por finalidade o isolamento de variáveis indispensáveis, fornecendo dados para verificação de hipóteses, a partir de coleta sistemática de dados sobre população estudada, através da técnica de questionário (MARCONI; LAKATOS, 2003).

O delineamento de levantamento foi utilizado para esta pesquisa, uma vez que este estudo visa conhecer o comportamento dos participantes diante do desemprego através de uma interrogação direta (GIL, 2002). Justifica-se também que o uso de uma pesquisa de nível exploratório foi necessário para que a pesquisadora obtivesse familiaridade com o fenômeno estudado (MARCONI; LAKATOS, 2003).

#### **3.2 LOCAL DA PESQUISA**

Esta pesquisa foi realizada na Região metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte, e disponibilizada pela Plataforma *online* do *Googleforms*.

#### **3.3 POPULAÇÃO E AMOSTRA**

Foram abordados nesta pesquisa participantes acima de 18 anos de ambos os sexos, e de diferentes níveis de escolaridade, que se encontravam desempregados, durante a época da coleta de dados, ou que tenham enfrentado situação de desemprego por no mínimo seis meses nos últimos dois anos. Obteve-se uma amostra de cinquenta e quatro participantes, não havendo a possibilidade de realizar generalizações, pois não há informações, através de documentos, mostrando qual o número atual de desempregados na Região metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte, mas por ser uma pesquisa exploratória, considera-se que o número alcançado, foi o suficiente para alcançar o objetivo de uma pesquisa de nível exploratória.

O questionário foi repassado pela metodologia “bola de neve” que, segundo Vinuto (2014), bola de neve é uma forma de amostra não probabilística, que utiliza cadeias de referência, sendo assim, não há possibilidades de seleção de cada participante na pesquisa, útil para estudar determinados grupos de difícil acesso. O desempenho da amostragem em bola de neve se estabelece da seguinte maneira: para início, distribui-se o documento e/ou informantes-chaves, que são nomeados como sementes, com a finalidade de localizar algumas pessoas com o perfil necessário para a pesquisa, dentro da população geral, e assim as sementes ajudam o pesquisador a iniciar seus contatos e explorar o grupo a ser pesquisado. Logo após, pede-se que as pessoas indicadas pelas sementes indiquem novos contatos com as características desejadas, a partir de sua própria rede pessoal, e assim sucessivamente, aumentando o quadro de amostragem. Assim, cabe ressaltar que não há necessidade de um termo de autorização de uma instituição.

### 3.4 INSTRUMENTO

Para o desenvolvimento do estudo, foi utilizado um questionário online, de 56 perguntas, no qual foram abordados os efeitos pessoais (psicológicos, emocionais, comportamentais e físicos), familiares, sociais, profissionais e econômicos causados pelo desemprego. O questionário foi elaborado em partes pela pesquisadora, e outras perguntas foram adaptadas pelo questionário de Godoy (2019), este questionário está dividido em quatro sessões, a primeira trata-se do perfil do participante, a segunda sobre os efeitos do desemprego, onde aborda como questões sociais, familiares e psíquicas impactam nos efeitos psicológicos causados pelo desemprego, a terceira trata-se de estratégias de enfrentamento, abordando as principais estratégias utilizadas pelo participante para o enfrentamento do desemprego, e por último, a quarta sessão trata-se sobre a (re)inserção no mercado de trabalho abordando quais são as principais formas de se (re)inserir ao mercado de trabalho.

Segundo Gil (2008), define-se questionário como a técnica de investigação formada por um conjunto de questões que são submetidas a

peçoas com o propósito de obter informações sobre conhecimentos, crenças, sentimentos, valores, interesses, expectativas, comportamento presente ou passado entre outros. O questionário apresenta uma série de vantagens, tais como, possibilitar atingir um grande número de pessoas, mesmo que estejam em outra localidade, já que o questionário pode ser feito online, garante o anonimato das respostas, permite que as pessoas o respondam no momento mais oportuno, não expõe o pesquisador entre outros.

### 3.5 PROCEDIMENTO PARA COLETA DE DADOS

A presente pesquisa passou pela aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, após aprovado sob o parecer nº 4.132.990. Foi disponibilizado um link do questionário online pelo qual os participantes foram tendo acesso a partir das cadeias de referência.

Antes que o participante respondesse o questionário *online*, ele precisou preencher o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) online, no qual havia um campo de preenchimento para o e-mail do participante com a finalidade dos resultados da pesquisa serem encaminhados para seus respectivos participantes. O tempo médio para responder às questões do questionário é de 20 minutos.

### 3.6 PROCEDIMENTO PARA ANÁLISE DE DADOS

Para obter os resultados do presente estudo, o questionário online proposto, foi tabulado por meio do Microsoft Excel versão 2016 e recebeu tratamento estatístico de porcentagem.

As questões são agrupadas em quatro grupos de acordo com as variáveis que elas analisam. Os grupos de variáveis são: perfil do participante, efeitos do desemprego, estratégias de enfrentamento e (re)inserção no mercado de trabalho.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo foi desenvolvido de acordo com os procedimentos éticos de pesquisa em seres humanos estabelecidos na resolução nº510, de 07 de Abril de 2016. A coleta de dados para realização deste estudo foi realizada no mês de Julho do ano de 2020, por meio de questionário online, via plataforma *Googleforms*, divulgado através da técnica de amostragem bola de neve, sendo realizada apenas com pessoas desempregadas nos últimos dois anos, reinseridos ou não ao mercado de trabalho. Efetivamente a amostra foi composta por indivíduos desempregados, atualmente ou nos últimos dois anos, com idade igual ou superior a 18 anos, cuja participação foi voluntária.

No total foram preenchidos 75 formulários no qual 54 foram validados, e 21 foram excluídos, pois não estiveram desempregados no prazo estabelecido. Ao todo participaram da pesquisa 54 desempregados da Região metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte, sendo destes 70% mulheres, com idade média de 27,8 anos, e 30% homens, com idade média 34,9 anos. Para realização da tabulação dos dados foi utilizado Microsoft Excel versão 2016.

Os resultados desta pesquisa foram organizados em quatro etapas: a primeira classificada como perfil dos participantes, na qual se apresenta a caracterização da amostra; a segunda etapa está classificada como efeitos do desemprego, caracterizando os possíveis efeitos causados pelo desemprego na vida pessoal do individuo desempregado e em seus familiares; já a terceira etapa foi classificada como estratégia de enfrentamento, na qual se caracteriza por identificar as possíveis estratégias utilizadas pelos participantes para o enfrentamento do desemprego; e, por último a quarta etapa classificada como (re)inserção no mercado de trabalho caracterizando as prováveis formas de se recolocar no mercado de trabalho.

### 4.1 PERFIL DOS PARTICIPANTES

A pesquisa foi realizada com participantes que estiveram desempregados por no mínimo seis meses nos últimos dois anos nos últimos

dois anos, entre eles encontram-se participantes que já se reinseriram ao mercado de trabalho, e aqueles em que ainda encontram-se desempregados, os resultados apontam que a maioria dos participantes ainda se encontram em situação de desemprego, totalizando 76% da amostra e os outros 24% já se reinseriram no mercado de trabalho, conforme apresentado na Tabela 1.

Tabela 1: Participantes desempregados atualmente.

<b>Participantes desempregados atualmente</b>		
	<b>N</b>	<b>%</b>
Sim	41	76%
Não	13	24%
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

Observa-se que do total de participantes, 41% eram jovens adultos entre 18 a 25 anos, 22% eram adultos entre 26 a 30 anos, 22% eram entre 31 a 40 anos, 9% eram entre 41 a 50 anos e 6% acima de 50 anos, conforme apresentado na Tabela 2.

Tabela 2: Idade dos participantes.

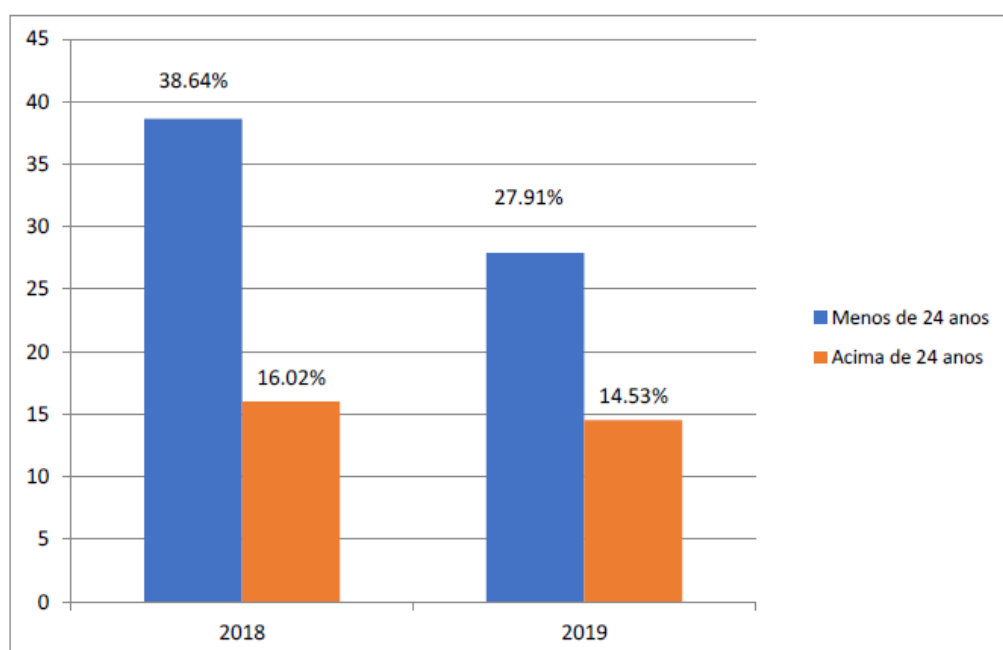
<b>Idade dos participantes</b>		
<b>Entre</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
18 a 25 anos	22	41%
26 a 30 anos	12	22%
31 a 40 anos	12	22%
41 a 50 anos	05	9%
Acima de 50 anos	03	6%
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

Os resultados da amostra correspondem aos dados encontrados pelo Núcleo de Pesquisa Econômico-Sociais da Universidade de Taubaté (NUPES-UNITAU) que é responsável por monitorar a taxa de desemprego da cidade através da Pesquisa de Ocupação Renda e Escolaridade – PORE desde 2005, como apresentado no Gráfico 1, a inserção dos jovens no mercado de trabalho, em relevância para os que têm idade abaixo de 24 anos, continua difícil. A taxa

de desemprego entre os jovens foi 27,91% em 2019, menor do que a taxa de 2018, que foi de 38,64%. Com isso, a empregabilidade dos jovens, ainda que com melhoria na qualificação, esbarra na falta de experiência, pois as dificuldades na economia não incentivam a contratação, pelas empresas e, estas, quando ocorrem, tendem a favorecer os mais experientes (NUPES-UNITAU 2019).

Gráfico 1: Taxa de desemprego por faixa etária.



Fonte: Adaptado de NUPES-UNITAU (2019).

Considerando a escolaridade dos participantes da amostra os dados apontam que a taxa de desemprego do nível de escolaridade concentrou-se entre o Ensino Superior Completo com 44% dos participantes, Ensino Superior Incompleto com uma margem de 30% dos participantes, de acordo com NUPES-UNITAU (2019), houve uma relevância no aumento no nível de desemprego entre aqueles com nível superior que subiu de 5,88% para 14,71%. Ensino Médio Completo obteve 15%, já em nível de pós graduação obteve-se 7% dos participantes e em Ensino Técnico Completo foram apenas 4% da amostra dos participantes, assim como podemos ver na Tabela 3.



Tabela 3: Escolaridade dos Participantes.

<b>Escolaridade dos Participantes</b>		
	<b>N</b>	<b>%</b>
Ensino Médio Completo	08	15%
Ensino Técnico Completo	02	4%
Ensino Superior Incompleto	16	30%
Ensino Superior Completo	24	44%
Pós graduação	04	7%
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

Um fator a ser destacado é que o desemprego pode ser vivenciado de maneira diversa, dependendo da posição que o indivíduo ocupa na composição familiar. Estudos mostram que os provedores financeiros, independentemente de serem homens ou mulheres, sofrem maiores consequências quando estão desempregados. A auto cobrança relacionada à necessidade de honrar com os compromissos familiares causam danos à saúde e ao bem-estar psicológico desses indivíduos no período em que estão sem trabalho (OLIVEIRA; GODOY; FOGAÇA, 2019; MCKEE-RYAN; MAITOZA, 2018; FIDELIS 2016). Entre os participantes, 80% não se declaram provedores em sua família, apenas 20% se declararam provedores em sua família, conforme apresentado na Tabela 4.

Tabela 4: Participantes provedores em sua família.

<b>Participantes provedores em sua família</b>		
	<b>N</b>	<b>%</b>
Sim	11	20%
Não	43	80%
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

Nota-se que os participantes em sua maioria são solteiros (as), totalizando 63% da amostra, 33% são casados (as) ou em união estável, e o equivalente a 4% são separados (as) ou divorciados (as), assim como podemos ver na Tabela 5.

Tabela 5: Estado Civil.

<b>Estado Civil</b>		
	<b>N</b>	<b>%</b>
Solteiro (a)	34	63%
Casado (a) ou União estável	18	33%
Separado (a) ou Divorciado (a)	02	4%
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

Observa-se que a maioria dos participantes convive com seus pais ou familiares totalizando 52% da amostra, os outros 19% moram com companheiros (as) e crianças, já 17% dos participantes moram com seus companheiros (as) sem crianças, 7% deles moram sozinhos (as), 4% convivem com amigos e 2% deles moram com crianças/filhos, assim como apresentado na Tabela 6.

Tabela 6: Com quem reside.

<b>Com quem reside</b>		
	<b>N</b>	<b>%</b>
Sozinho (a)	04	7%
Companheiro (a) com crianças	10	19%
Companheiro (a) sem crianças	09	17%
Com crianças/filhos	01	2%
Com pais ou familiares	28	52%
Com amigos	02	4%
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

Pode-se observar que o tempo médio de desemprego era de 6 a 12 meses, 20% dos participantes estiveram ou estavam desempregados por 06 meses, já a maioria se mostrou desempregados de 06 a 12 meses totalizando 37% dos participantes, 13% deles apresenta um período de 13 a 18 meses de desemprego, 9% aponta estar desempregado num período de 19 a 24 meses e outros 20% da amostra dizem estar desempregados por mais de 24 meses, conforme apresentado na Tabela 7.

Tabela 7: Tempo de desemprego.

<b>Tempo de Desemprego</b>		
	<b>N</b>	<b>%</b>
Menos de 06 meses	11	20%
Entre 06 meses a 12 meses	31	37%
Entre 13 a 18 meses	07	13%
Entre 19 a 24 meses	05	9%
Mais de 24 meses	11	20%
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

Entre os participantes apenas um deles trabalhou por mais de 30 anos em sua área de formação representando apenas 2% da amostra, 6% deles trabalhou de 10 a 20 anos em sua área de formação, já outros 7% trabalhou por 5 a 10 anos, 24% da amostra trabalhou de 1 a 5 anos e 17% disse ter trabalhado por menos de 01 ano em sua área de formação, totalizando 56% dos participantes que já trabalharam em sua área de formação os outros 44% nunca trabalharam em sua área de formação ou ainda não concluíram o ensino, conforme exposto na Tabela 8.

Tabela 8: Trabalhou na área de formação.

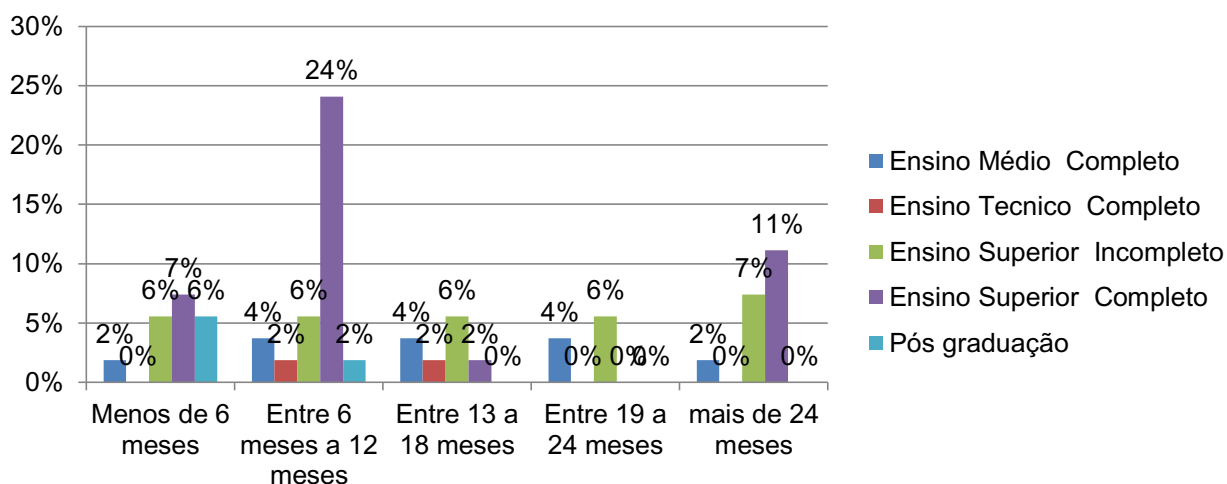
<b>Trabalhou na área de formação</b>		
	<b>N</b>	<b>%</b>
Menos de 01 ano	09	17%
De 01 ano a 05 anos	13	24%
De 5 a 10 anos	04	7%
De 10 a 20 anos	03	6%
Acima de 30 anos	01	2%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>56%</b>

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

Embora não se tenha obtido nesta amostra uma diferença estatística relevante entre o tempo de desemprego e nível de escolaridade, Pochmann (2001) aponta que há uma tendência em passar menos tempo desempregado quando se possui um nível de escolaridade mais elevado. Por isso, optou-se por apresentar no Gráfico 2 a distribuição dos participantes quanto a tempo de desemprego e escolaridade. Ao contrário da literatura nos resultados da

amostra pode se observar que os participantes em situação de desemprego possuem escolaridade de nível superior, pois a amostra é composta majoritariamente por formandos e formados no ensino superior.

Gráfico 2: Distribuição dos participantes quanto ao Desemprego e Nível de Escolaridade.



Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

Observa-se que mais da metade da amostra afirma que outras pessoas próximas também já passaram por essa experiência do desemprego, alguns amigos próximos já passaram por desemprego (57%), apontam que não é a primeira vez que passam por isso (56%), enquanto que membros de sua família extensa (tios, avos, primos) já estiveram desempregados (48%), pais já estiveram desempregados em algum momento, enquanto que outros afirmam ser a primeira vez que passam por essa situação (30%), irmãos já estiveram desempregados em algum momento (26%), parceiros (as) já estiveram desempregados (7%) e filhos já passaram por esse momento de desemprego, conforme retratado na Tabela 9.

Tabela 9: Você ou outras pessoas da família já passaram pelo desemprego.

<b>Você ou outras pessoas da família já passaram pelo desemprego</b>		
	<b>N</b>	<b>%</b>
Essa <b>não</b> é a primeira vez que passo por desemprego	30	56%
Essa é a primeira vez que passo por desemprego	16	30%
Meus pais já estiveram desempregados (apenas um ou ambos)	17	31%
Meus irmãos já estiveram desempregados (apenas um ou mais)	14	26%
Meu parceiro (a) já esteve desempregado	04	7%
Meus filhos já estiveram desempregados (apenas um ou mais)	01	2%
Membros da minha família extensa (tios, avos, primos) já estiveram desempregados.	26	48%
Alguns amigos próximos já passaram por desemprego	31	57%

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

Após analisar o perfil individual dos participantes da amostra, a seguir observa se os efeitos do desemprego nos indivíduos.

#### 4.2 EFEITOS DO DESEMPREGO

Entre os principais efeitos causados pelo desemprego, a literatura aponta os efeitos psicológicos e emocionais, que são o foco desta pesquisa. Estes efeitos são considerados por Caldas (2000 apud CARDOSO, 2017) como a insegurança, queda na autoestima, queda do nível de felicidade/satisfação com a própria vida e perda da noção de identidade. Para o autor, ainda há os efeitos emocionais como dificuldades cognitivas, instabilidade emocional, ansiedade e angústia, estresse e tensão, depressão/amargura/desesperança, distúrbio psiquiátrico, suicídio e autoagressão. Outros efeitos também apontados pelo autor são os econômicos, profissionais, físicos, sociais, comportamentais e familiares.

Fidelis (2016), afirma que o trabalho inclui e proporciona independência, status, valorização e reconhecimento da sociedade, enquanto que o desemprego exclui, ocasiona uma baixa na autoestima, gera escassez financeira, causa incerteza e insegurança. Os participantes da amostra

apontam sentirem que houve uma queda em sua autoestima (59%), e outros participantes apontaram que, em alguns momentos, sentem que há uma queda em sua autoestima (30%). Apenas, 11% da amostra relataram não ter tido alterações na autoestima após o desemprego, conforme apontado na Tabela 10.

Além disso, com os impactos gerados na autoestima, os participantes apontam sentirem que seus esforços não valeram a pena (30%), sentem por não poderem ajudar/sustentar a família (22%), por não gostarem de pedir ajuda (17%) e por não se sentirem competentes para trabalhar (11%). No entanto, alguns participantes relatam também que o desemprego não determinou sua percepção sobre as suas capacidades profissionais (11%) e que o desemprego, ainda, pode trazer novas oportunidades para desenvolver seu potencial (6%), conforme também expostos na Tabela 10.

Tabela 10: Impactos em sua autoestima.

<b>Impactos em sua autoestima</b>		
	<b>N</b>	<b>%</b>
Sim, sinto que houve uma queda na minha autoestima.	32	59%
Sim, sinto que isso melhorou minha autoestima.	0	0%
Às vezes, em alguns momentos sinto que há uma queda da autoestima em outros não.	16	30%
Não, me sinto indiferente com essa questão.	06	11%
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>
<b>Como os participantes percebem os impactos na autoestima</b>		
	<b>N</b>	<b>%</b>
Não me sinto competente para trabalhar	06	11%
Sinto que todo o meu esforço não valeu a pena	16	30%
Sinto que com o desemprego terei novas oportunidades para desenvolver meu potencial	03	6%
Sinto que não poderei ajudar/sustentar minha família	12	22%
Mesmo desempregado, sei que sou competente para o mercado de trabalho.	06	11%
Não gosto de pedir ajuda, isso causou uma queda na minha autoestima.	09	17%
Nunca pensei sobre isso	01	2%
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

O trabalho é visto como um princípio de saúde mental e bem-estar, e o ser humano, por sua vez, precisa se sentir produtivo, por tanto, o desemprego se torna uma barreira que acarreta uma incapacidade temporária de produzir, e que impede a possibilidade de criação, e essa realidade atingi não só o próprio trabalhador como também as pessoas próximas a ele (RIBAS, 1990; DEJOURS; ABDOUCHELI; JAYET, 1994 apud FIDELIS, 2016). Esse sentimento de incapacidade pode ser identificado na pesquisa, os participantes da amostra revelam um sentimento de incapacidade em decorrência do desemprego (56%), conforme exposto na Tabela 11.

Tabela 11: Sentiu se incapaz em decorrência do desemprego.

<b>Sentiu se incapaz em decorrência do desemprego</b>		
	<b>N</b>	<b>%</b>
Sim	30	56%
Não	13	24%
Talvez	11	20%
Total	54	100%

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

Neste sentido, Fidelis (2016), ao considerar o momento do desemprego como uma situação estressora, o seu efeito na vida e no bem-estar das pessoas, está sob a influência de multivariadas demandas. Alguns fatores (depressão, angustia, insegurança, redução do capital financeiro, estresse, medo, isolamento, dentre outros) podem contribuir para maior sofrimento e degradação da saúde e do bem-estar dos indivíduos. Entretanto, outros recursos (apoio social, otimismo, políticas de proteção, entre outros) podem mobilizar o enfrentamento positivo dessa situação.

Nota-se que os principais efeitos do desemprego na vida pessoal dos participantes da amostra são: ansiedade (85%), insegurança (72%), queda da autoestima (65%), estresse (59%), angustia (56%), privação econômica (56%), queda da renda (46%), perda da esperança (43%), dificuldade de recolocação (41%), queda do nível de felicidade (41%), desorganização da vida diária (35%), dificuldade de arrumar a rotina (30%), mudança de carreira (24%), depressão (24%), oportunidade de ficar mais próximo da família (22%),

deterioração da saúde física (19%), queda de satisfação com a carreira (19%), novas oportunidades de trabalho (13%) e prejuízos na vida familiar (7%), conforme apresentado na Tabela 12.

Tabela 12: Efeitos do desemprego na sua vida pessoal.

<b>Efeitos do desemprego na sua vida pessoal</b>		
	N	%
Ansiedade	46	85%
Insegurança	39	72%
Queda da autoestima	35	65%
Estresse	32	59%
Angústia	30	56%
Privação econômica	30	56%
Queda da renda	25	46%
Perda da esperança	23	43%
Queda no nível de felicidade	22	41%
Dificuldade de Recolocação	22	41%
Desorganização da vida diária	19	35%
Dificuldade de arrumar a rotina	16	30%
Depressão	13	24%
Mudança de carreira	13	24%
Oportunidade de ficar mais próximo da família	12	22%
Deterioração da saúde física	10	19%
Queda da satisfação com a carreira	10	19%
Novas oportunidades de trabalho	7	13%
Prejuízos na vida familiar	4	7%

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

Ao estudar os efeitos da demissão, Caldas (2000 apud CARDOSO, 2017) divide os efeitos psicológicos dos efeitos emocionais. Assim, o autor coloca que insegurança, queda da autoestima/autorrespeito, queda do nível de felicidade/satisfação com a própria vida e perda da noção de identidade como efeitos psicológicos. Enquanto que, para o autor, a ansiedade, angústia, depressão, dificuldades cognitivas, instabilidade emocional, desesperança, distúrbio psiquiátrico e suicídio/autoagressão como efeitos emocionais.

Já a desorganização da vida diária e dificuldade de arrumar a rotina são considerados efeitos comportamentais, e a queda da renda e privação econômica são consideradas como efeitos financeiros do desemprego, assim como prejuízos na vida familiar e oportunidade de se aproximar da família são



considerados efeitos familiares. Por fim, buscou-se avaliar a deterioração da saúde física global dos participantes como um efeito físico do desemprego e os efeitos psicológicos foram investigados através de mudanças de carreiras e novas oportunidades de trabalho (CALDAS, 2000 apud CARDOSO, 2017).

A autoconfiança está relacionada às crenças e conhecimentos que o indivíduo possui sobre suas capacidades, sobretudo, de que suas ações trarão os resultados que se espera (CARDOSO; MARTINS 2003 apud OLIVEIRA, GODOY; FOGAÇA 2019). Em relação aos impactos causados na autoconfiança dos participantes da amostra, nota-se que em algum momento os participantes sentiram uma queda na autoconfiança (95%), entre eles, alguns afirmam que essa queda de autoconfiança ocorre apenas em alguns momentos (54%), segundo apresentado na Tabela 13. Cardoso e Martins (2013 apud OLIVEIRA, GODOY; FOGAÇA) descrevem pessoas com baixa autoconfiança como aquelas que se apresentam como inseguras, sem iniciativa, descrentes de suas capacidades para solução de problemas, incapazes de lidar com suas emoções e dos outros, tornando-se mais propensa ao estresse, e pessimista com relação ao futuro.

Tabela 13: Impactos na sua autoconfiança.

<b>Impactos na sua autoconfiança</b>		
	<b>N</b>	<b>%</b>
Sim, sinto que houve uma queda na minha autoconfiança	22	41%
Às vezes, em alguns momentos sinto que há uma queda da autoconfiança em outros não	29	54%
Não, me sinto indiferente com essa questão	03	6%
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

O desempregado, sem planejamento e sem lugar no espaço público, leva o indivíduo ao sentimento de desesperança, gerando perda do senso de pertencer à sociedade (RIBEIRO, 2009). Em relação à recolocação profissional, os participantes da pesquisa apontam que sentiram falta de esperança em diversas intensidades. A maioria denota a perda de esperança em uma grande frequência (22% sempre estão desesperançosas e 35% às vezes), enquanto que 43% relatam ter perdido a esperança poucas vezes.

A falta de esperança pode estar relacionada a falta de motivação dos participantes que também afirmam que frequentemente ou sempre lhes faltam motivação durante a procura de um emprego (37% e 19%, respectivamente). Para tanto, características pessoais podem influenciar na disposição e motivação individual para o enfrentamento do desemprego (FIDELIS, 2016).

As consequências do desemprego, descritas por Strom (2003 apud MAITOZA, 2019), se estendem a outras pessoas próximas ao trabalhador desempregado, tais como, conjuge crianças ou família. O desemprego desencadeia uma série de elementos estressores, que afeta não só o trabalhador, mas também a sua família que se torna cada vez mais envolvida (PRICE; CHOI; VINOKUR, 2002 apud MAITOZA, 2019). Nota-se na amostra dos participantes as principais consequências emocionais do desemprego na família do indivíduo desempregado, com tudo, a família apoia o indivíduo (59%), o indivíduo apresenta sentimento de incompetência diante seus familiares (50%), sentem que a família demonstra tristeza (48%), sentem decepção por parte de seus familiares (41%), sentem que a família apresenta certa angústia (33%), depressão (20%), sentimento de revolta (17%), sentimento de humilhação (15%), amargura (11%), alívio (6%), sentimento de impotência (4%) outros participantes acrescentaram sentir se incapaz e inútil, sentir falta do emprego e afirmam que apesar da família apoiar, esse apoio vem acompanhado do sentimento de angústia, conforme aponta Tabela 14.

Tabela 14: Repercussões emocionais do desemprego em sua família.

<b>Repercussões emocionais do desemprego em sua família</b>		
	<b>N</b>	<b>%</b>
Apoio familiar	32	59%
Sentimento de incompetência	27	50%
Tristeza	26	48%
Decepção	22	41%
Angústia	18	33%
Depressão	11	20%
Sentimento de revolta	9	17%
Sentimento de humilhação	8	15%
Amargura	6	11%
Alívio	3	6%
Outros	3	6%

Raiva	2	4%
Sentimento de impotência	2	4%

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

Maitoza (2019) explica que elementos como os citados a cima na Tabela 15 leva a, mudanças no estilo de vida, e rompimentos das relações sociais, a perda do emprego pode colocar uma família em crise, gerando tensões sobre a família, a tensão financeira gera mudança para moradias mais baratas. Em síntese, a perda do emprego, como caracteriza Artazcoz, Benach, Borrell e Cortes (2004 apud MAITOZA, 2019), leva a uma redução na renda familiar, podendo afetar a família na sua capacidade de fazer pagamentos de aluguel, assim como comprar comida e outras necessidades básicas, afeta na disponibilidade de renda para atividades extracurriculares, *hobbies*, entretenimentos e perda de benefícios. Assim como, para os participantes da amostra, as principais consequências financeiras causadas pelo desemprego na família do individuo em situação de desemprego envolve em grande parte a redução de gastos (81%), assim como abandonar alguns projetos pessoais e familiares, tais como viagens, gravidez, mudanças, compras de carro entre outros (52%), inclui-se também privação econômica (50%), abandono de estudos no Ensino Superior (7%) e retirar filhos de escolas particulares (6%), conforme retratado na Tabela 15.

Observa-se que o perfil dos participantes da amostragem em sua maioria, está entre 18 a 25 anos, morando com os pais, o que hipoteticamente justifica o fato do abandono dos estudos do nível superior não se apresentar relevante, e como a grande maioria não possui filhos, a questão de retirar filhos de escolas particulares teve baixa amostragem ao contrario do que se diz na literatura. O trabalho possibilita a conquista de bens e vantagens sociais, que garante a autonomia desejada. Ao ter que reduzir seus gastos e abandonar projetos pessoais e familiares, há um distanciamento dessa autonomia desejada, o que gera os sentimentos explorados anteriormente.

Tabela 15: Repercussões financeiras do desemprego em sua família.

<b>Repercussões financeiras do desemprego em sua família</b>		
	<b>N</b>	<b>%</b>
Redução de gastos	44	81%
Abandonar alguns projetos pessoais e familiares (viagens, gravidez, mudanças, compras de carro, etc.)	28	52%
Privação econômica	27	50%
Abandonar estudos no ensino superior	4	7%
Retirar filhos de escolas particulares.	3	6%

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

Acredita-se que o bem-estar geral das pessoas propende a sofrer modificações e influências diárias, se caracterizando como um elemento flutuante na vida das pessoas. Geralmente os indivíduos procuram diferentes alternativas para suportarem os momentos de dificuldade, exercendo outras atividades, buscando o apoio dos amigos e familiares dentre outros (FIDELIS, 2016). Assim, identifica-se a hipótese de que há uma aproximação com a família devido ao momento proporcionar maior tempo livre para o indivíduo em situação de desemprego, buscando apoio familiar nesse momento de dificuldade. Os participantes da amostra afirmam que isso acontece (61%), já outros apontam nunca terem pensado sobre isso (19%), e alguns participantes apontam que isso não costuma acontecer (21%), segundo afirma Tabela 16.

Tabela 16: Se aproximar mais da família.

<b>Se aproximar mais da família</b>		
	<b>N</b>	<b>%</b>
Isso nunca aconteceu	01	2%
Isso já aconteceu poucas vezes	10	19%
Nunca pensei sobre isso	10	19%
Isso acontece frequentemente	17	31%
Isso sempre acontece	16	30%
<b>Total</b>	<b>54</b>	<b>100%</b>

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

De acordo com a literatura, o apoio social inclui: incentivo, ouvir e fazer com que o outro, no caso o trabalhador desempregado, se sinta cuidado, desenvolver autoconfiança do trabalhador e ajuda na busca de emprego,

quando não há apoio social implica em críticas, insultos, raiva e outros, no qual, a presença do conjugue ou outro familiar não torna a vida melhor ou agradável para o trabalhador em situação de desemprego, podendo torna se um elemento estressor (MAITOZA, 2019). Em sequência nota-se que os participantes da amostram afirmam não sentirem o afastamento de seus amigos e familiares por essa situação de desemprego (69%), mas costuma evitar eventos sociais para evitar custos financeiros (70%), além disso, os participantes afirmam não se sentirem isolados (52%), ou nunca terem pensando sobre isso (17%), e em outros casos apontam que isso já aconteceu (31%).

Após analisar os efeitos do desemprego nos participantes da amostra, pode se verificar as estratégias de enfrentamento utilizadas por eles no tópico a seguir.

#### 4.3 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Entre as principais estratégias de enfrentamento que o individuo desempregado e suas famílias adotaram durante o desemprego, os participantes afirmam que pensaram juntos com a família maneiras de reduzir os custos da casa (69%). Para Walsh (2016 apud GODOY, 2019), pensar junto com a família envolve compartilhar tomada de decisões, negociação, planejamento, prevenção e postura proativa. Em outros casos não houve estratégias de enfretamento adotadas junto a família (28%), o que indica ausência na tomada de decisões compartilhada encontrada na literatura, o cônjuge precisou começar a trabalhar fora de casa (7%), e os filhos precisou trabalhar (2%). Isso se refere às mudanças de papéis e mudanças familiares, indicadas por Godoy (2019), para manter a estabilidade da família com apoio mútuo.

Tabela 17: Estratégias que a família adotou durante o desemprego.

<b>Estratégias a família adotou durante o desemprego</b>		
	N	%
Pensaram juntos em formas de reduzir os custos da casa	37	69%
Não houve estratégias adotadas junto com a família	15	28%
O cônjuge precisou começar a trabalhar fora de casa	4	7%
Os filhos precisaram trabalhar fora de casa	1	2%
Outros	1	2%

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

Quanto à expressão emocional, pode se observar que os participantes da amostra costumam expressar suas preocupações durante o desemprego em maior relevância com seus amigos e colegas (59%) e com seus pais (52%), outros dizem se abrirem com Psicólogo (a) (30%), alguns com seu conjugue (32%), e com filhos (7%). Mostrando assim uma grande relevância em suporte familiar como estratégia de enfrentamento, onde os participantes afirmam ter recebido suporte da família (81%) e dos amigos (13%), conforme apresentado na Tabela 18.

Tabela 18: Expressa suas preocupações durante o desemprego.

<b>Expressa suas preocupações durante o desemprego</b>		
	N	%
Amigos e Colegas	32	59%
Pais	28	52%
Psicologo(a)	16	30%
Marido	9	17%
Esposa	8	15%
Filhos	4	7%
Outros profissionais da área da saúde	1	2%
<b>Suporte da família e/ou amigos</b>		
	N	%
Sim, recebo/recebi suporte da minha família	44	81%
Sim, recebo/recebi suporte dos meus amigos	07	13%
Não recebi nenhum suporte	03	6%
Total	54	100%

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

Constata-se que como estratégia para manejar a tensão em decorrência do desemprego os participantes costumam assistir TV (61%), fazer serviços domésticos (59%), estudar (50%), dormir (46%), ir a academia ou praticar exercícios físicos (35%), culinária (22%), sair com os amigos (20%) e sair com familiares (20%). Além disso, faziam atividades extras para aliviar o estresse como foi mencionado por outros participantes, jogos (4%), Artesanato (2%), jardinagem e escrita (2%), conforme exposto na Tabela 19.

Tabela 19: Estratégias para manejar a tensão em decorrência do desemprego.

<b>Estratégias para manejar a tensão em decorrência do desemprego</b>		
	N	%
Assistir TV	33	61%
Fazer serviços domésticos	32	59%
Estudos	27	50%
Dormir	25	46%
Academia ou exercícios físicos	19	35%
Culinária	12	22%
Sair com amigos	11	20%
Sair com familiares	11	20%
Outros	4	8%

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

Após analisar as estratégias de enfrentamento dos participantes da amostra, a seguir aborda-se a (re)inserção no mercado de trabalho.

#### 4.4 (RE)INSERÇÃO NO MERCADO DE TRABALHO

Gondim et al., (2001), apresenta que a estratégia utilizada por indivíduos em situação de desemprego, para se reinserção no mercado de trabalho inclui a elaboração de um plano de carreira, considerando o desenvolvimento profissional, com base nas habilidades do indivíduo, tais como: formação, flexibilidade, pró atividade e conhecimentos técnicos em informática e línguas estrangeiras, os aspectos mais explorados neste plano de carreira são as áreas alternativas de atuação, que o indivíduo desempregado pode ingressar, levando em consideração suas habilidades e o que o mercado está demandando. Nota-se que os participantes da amostra, assim como aponta na

literatura, buscam se qualificarem para o mercado de trabalho e áreas alternativas, o que hipoteticamente indica um retorno mais rápido ao mercado de trabalho e flexibilidade por parte dos participantes, as estratégias para (re)inserção no mercado de trabalho utilizadas por eles são: distribuição de currículo (72%), usar os contatos de *Networking* (70%), investir em sua qualificação assim como cursos, pós-graduação, mestrado, doutorado entre outros (63%), aceitar empregos com salário mais baixo (50%), aceitar em empregos em outra área (46%), investir em concursos públicos (44%), aceitar emprego em outra cidade, estado ou país (37%), investir nas redes sociais (37%) buscar orientação psicológica (30%), buscar consultorias para elaboração de currículo e entrevista de emprego (30%), Abrir seu próprio negocio (26%), dar aulas particulares (reforço) sobre conteúdos dentro da sua área (13%) e realizar palestras gratuitas ou não (11%), conforme visto na Tabela 20.

Tabela 20: Estratégias úteis para (re)inserção no mercado de trabalho.

<b>Estratégias úteis para (re)inserção no mercado de trabalho</b>		
	N	%
Distribuição de currículo	39	72%
Usar os contatos da <i>Networking</i>	38	70%
Investir na qualificação (fazer cursos, pós-graduação)	34	63%
Aceitar emprego com salário mais baixo	27	50%
Aceitar emprego de outra área	25	46%
Investir em concursos públicos	24	44%
Aceitar emprego em outra cidade, estado ou país	20	37%
Investir nas redes sociais	20	37%
Buscar orientação psicológica	16	30%
Buscar consultorias para elaboração de currículo e entrevista de emprego	16	30%
Abrir seu próprio negócio	14	26%
Dar aulas particulares (reforço) sobre conteúdos dentro da sua área	7	13%
Fazer palestras (gratuitas ou não)	6	11%

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

Por conseguinte Ribeiro (2009), afirma que dentre as possíveis causas para a situação de desemprego, estão, desqualificação, falta de vontade, idade



avançada, pouca experiência; causas socioeconômicas, reestruturação produtiva, revolução tecnológica, falta de ação do governo, exagero nos critérios de seleção e saturação no mercado formal. Enquanto a pesquisa aponta que os participantes revelam que se torna qualificado para o mercado de trabalho em grande relevância é ter disposição para trabalhar (vontade e força) (85%), disponibilidade de tempo (69%), mercado de trabalho (69%), possuir cursos profissionalizantes na área de atuação (65%), procurar se manter atualizado na área de atuação (50%), saber falar, escrever, ler em outros idiomas (35%), conforme exposto na Tabela 21.

Tabela 21: O que te torna qualificado para o mercado de trabalho.

<b>O que te torna qualificado para o mercado de trabalho</b>		
	N	%
Tenho disposição para trabalhar (vontade e força)	46	85%
Tenho disponibilidade de tempo	37	69%
Possuir competências pessoais que são valorizadas pelo mercado de trabalho	37	69%
Possuir cursos profissionalizantes na minha área de atuação.	35	65%
Procuo me manter atualizado na minha área de atuação	27	50%
Sei falar/escrever/ler em outro(s) idioma(s)	19	35%

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

Já a saída tradicional de enfiletamento ao desemprego, segundo Ribeiro (2009), envolve a busca de emprego por meio do envio de currículos, agências de empregos e/ou centros de apoio ao trabalho. Onde o autor afirma que são posições geradoras de sofrimentos, que devem ser eliminados, demonstrando que o desemprego é um problema multidimensional. Assim, os participantes da amostra apontam que os principais canais de empregos disponíveis e utilizados são sites de emprego (80%), redes sociais (74%), *LinkedIn* (63%), sites de empresas (57%) e agências de emprego (54%), conforme apresentado na Tabela 22.

Tabela 22: Canais de empregos disponíveis.

<b>Canais de empregos disponíveis</b>		
	N	%
Sites de emprego	43	80%
Rede sociais	40	74%
Linkedin	34	63%
Sites de empresas	31	57%
Agencias de emprego	29	54%

Fonte: Dados obtidos na pesquisa.

Na literatura, Gondim et al. (2001) ressalta a importância dos cuidados na elaboração de um currículo, com clareza, objetividade, pertinência, organização das informações e a estética da apresentação, além dos cuidados de como preencher cadastros de currículos na internet. Por sua vez, os participantes da amostra apontam atualizar o currículo sempre que realiza algum curso/projeto novo (78%), embora apresentem em grande relevância não ter utilizado serviços de profissionais para elaboração de currículo profissional (96%) e nem serviços de consultorias para recolocação no mercado de trabalho (96%), um dos participantes da amostra que utilizou desse serviço de consultoria se queixa dizendo que:

É uma ferramenta a mais.... Mas é irritante ser tratado como o "pobre coitado desempregado a quem eu, poderoso consultor serei capaz, melhor que você próprio, determinar um novo modo e estratégia de recolocação no mercado de trabalho". (...) Dos coaching então, nem se fala! Aff! Nojo! Part. 48 (sic).

Além disso, os participantes apontam pedir ajuda e/ou indicações de amigos ou familiares para encontrar uma vaga (83%), pensaram em abrir seu próprio negócio como empreendedor (69%), e aproveitaram o período do desemprego para estudar algum conteúdo (41%), os participantes relatam que o principal sentimento quando se tem uma entrevista de emprego é de esperança (67%), seguido de animado (19%).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo foi desenvolvido com pessoas desempregadas na Região Metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte, e sua principal contribuição estão relacionados a analisar os efeitos psicológicos e emocionais do desemprego. Entre os principais efeitos psicológicos causados pelo desemprego, a insegurança apresenta-se como o mais relevante, seguido de queda da autoestima, queda do nível de felicidade, sentimento de incapacidade e queda na autoconfiança. Já os efeitos emocionais apresentam a ansiedade como efeito mais citado pelos participantes, seguido de estresse, angústia, perda da esperança e depressão.

Além dos efeitos psicológicos, há também a privação econômica, queda da renda, dificuldade de recolocação no mercado de trabalho, desorganização da vida diária, dificuldade de arrumar rotina, mudança de carreira e deterioração da saúde física. Porém pode se verificar alguns efeitos positivos como novas oportunidades de trabalho e oportunidade de ficar mais próximo da família.

As principais consequências financeiras na família do indivíduo em situação de desemprego envolve em grande parte a redução de gastos, com isso impossibilita alguns projetos pessoais e familiares, tais como viagens, gravidez, mudanças, compras de carro, abandono de estudos no Ensino Superior entre outros, essas dificuldades financeiras que o indivíduo e sua família passa, apresentam impactos nos efeitos psicológicos do indivíduo.

Entre as principais consequências emocionais do desemprego na família do indivíduo desempregado, encontra-se o sentimento de tristeza, angústia, depressão, revolta, amargura e impotência, entre tanto, o apoio da família é visto como forma de adaptação, com isso, o indivíduo demonstra se aproximar mais da família, amigos e familiares não costumam se afastar, mas o indivíduo em desemprego apresenta que costuma evitar eventos sociais para evitar custos financeiros, além disso, os participantes afirmam não se sentirem isolados.

Outra importante contribuição refere-se às estratégias para se reinserir no mercado de trabalho, entre elas destaca se a distribuição de currículos,

seguida de usar os contatos de *Networking*, investir na qualificação com cursos de, pós graduação, mestrado, doutorado entre outros e aceitar empregos com salário mais baixo, aceitar em empregos em outra área, aceitar emprego em outra cidade, estado ou país, abrir seu próprio negocio, investir em concursos públicos, buscar orientação psicológica, buscar consultorias para elaboração de currículo e entrevista de emprego e investir nas redes sociais.

O presente trabalho contribui em identificar e analisar as estratégias de enfrentamento utilizadas para as adversidades presentes no desemprego, tais como à necessidade de redução de custos, a importância do suporte familiar, e estratégia para manejar a tensão assim como, assistir TV, fazer serviços domésticos, estudar, praticar exercícios físicos entre outras atividades que o individuo se identifique.

Apesar de o desemprego ser considerado um momento estressante que gera desgaste emocional a pessoa sem emprego pode ter o seu sofrimento minimizado com o apoio da família e/ou amigos. No entanto, espera-se que estes resultados possam contribuir para comunidade científica em geral que incentive a novas pesquisas na iniciativa de investigação sobre quais fatores e circunstancias levam algumas pessoas, que, apesar de enfrentarem momentos de dificuldade e limitação, como é o caso do desemprego ainda são capazes de se levantar e continuar prosseguindo em suas vidas, buscando por um novo emprego mesmo diante de toda dificuldade como foi apresentado.

Apesar dos resultados demonstrarem que os desempregados são capazes de ressignificar situações como a perda do emprego trazendo a importância do trabalho na vida do ser humano para conquistar seus objetivos, o desemprego ainda é um fenômeno com diferentes variantes que desequilibra e afeta muitos indivíduos.

## REFERÊNCIAS

- AGUIAR, Joyce; MATIAS, Marisa; FONTAINE, Anne Marie. Desemprego, Satisfação com a Vida e Satisfação Conjugal em Portugueses e Brasileiros. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, Porto - Portugal, p. 210-217, out. 2017.
- BENDASSOLLI, Pedro F. et al. **Estratégias Utilizadas pelos Trabalhadores para Enfrentar o Desemprego**. **Revista Colombiana de Psicologia**, Bogotá, v. 24, n. 2, p.347-362, Jul/Dez 2015.
- CARDOSO, Josiane de Fátima Daniel. GESTÃO DE CARREIRAS APÓS DEMISSÃO. **Unitau**, Taubaté, v. 1, n. 1, p. 13-91, dez. 2017.
- DIMAS, Inês Margarida; PEREIRA, Marco Daniel; CANAVARRO, Maria Cristina. Ajustamento psicossocial, ajustamento diádico e resiliência no contexto de desemprego. **Análise Psicológica**, Coimbra, v. 1, n. 1, p. 3-16, 2013.
- FIDELIS, Ariana. Significado do Trabalho e o Bem-Estar Psicológico: Um Estudo com Desempregados. **Puc Goiás**, Goiânia, v. 212, n. 174, p. 1-243, mar. 2016.
- GODOY, Monique Marques da Costa. DESEMPREGO, RESILIÊNCIA E FAMÍLIA: Desafios e Estratégias de Reinserção no mercado de trabalho. **Universidade de Taubaté**, Taubaté, v. 1, n. 1, p. 14-98, dez. 2019.
- GONDIM, Sônia Maria Guedes et al. Aconselhamento profissional a desempregados: relato de uma experiência de formação acadêmica para o psicólogo organizacional e do trabalho. **Revista de Psicologia Organizações e do Trabalho**, Florianópolis, v. 1, n. 2, p. 45-67, jun/dez. 2001.
- GONDIM, Sonia Maria Guedes et al. Atribuições de causas ao desemprego e valores pessoais. **Estudos de Psicologia**, Bahia, p.309-317, set. 2010.
- GIL, Antônio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- GIL, Antônio Carlos. **Todos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTÁTISTICA. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios**: síntese de indicadores 2005/IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro, 2006.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTÁTISTICA. Quadro Sintético: Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua - 1º trimestre de 2018. Rio de Janeiro, 2018. IPEA. Carta de Conjuntura Número 39 – 2º trimestre de 2018. 2018.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTÁTISTICA.. **Quadro Sintético**: Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua - 1º trimestre de 2018. Rio de Janeiro. 2018.
- INSTITUTO DE PESQUISA ECONÔMICA APLICADA. **Carta de Conjuntura Número 39 – 2º trimestre de 2018**. 2018

- MACHADO, Wagner de Lara; BANDEIRA, Denise Ruschel. Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 29, n. 4, p. 587-595, dez. 2012.
- MAITOZA, Robyn. Family Challenges Created by Unemployment. **Journal Of Family Social Work**, York, p. 187-205, jan. 2019.
- MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.
- MONTEIRO, Janine Kieling et al. Reflexões acerca do atendimento psicológico a desempregados. **Aletheia**, Canoas, n. 27, p.233-242, Jan/Jun 2008.
- MORIN, Estelle M.. Os Sentimentos do Trabalho. **Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, v. 41, n. 3, p. 8-19, set. 2001.
- NUPES - UNITAU. **Emprego e Desemprego no Município de Taubaté - Abril 2019**. 2019.
- OLIVEIRA, Adriana Leônidas de; GODOY, Monique Marques da Costa; FOGAÇA, Fabiane Ferraz Silveira. Desemprego, Resiliência e Reinserção no Mercado de Trabalho. **Revista Brasileira de Gestão e Desenvolvimento Regional**, Taubaté, v. 15, n. 7, p. 301-315, dez. 2019.
- PINHEIRO, Leticia Ribeiro Souto; MONTEIRO, Janine Kieling. Refletindo sobre desemprego e agravos à saúde mental. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, Rio dos Sinos, v. 10, n. 2, p.35-45, 2007.
- POCHMANN, M. **O emprego na globalização: a nova divisão internacional do trabalho e os caminhos que o Brasil escolheu**. São Paulo: Boitempo. 2001.
- RIBEIRO, Marcelo Afonso. Estratégias Micropolíticas para Lidar com o Desemprego: Contribuições da Psicologia Social do Trabalho. **Psicologia Política**, São Paulo, v. 9, n. 18, p.331-346, jul. 2009.
- SANTOS, João Bosco Feitosa dos. **O Averso da Maldição do Gênesis: A saga de quem não tem trabalho**. São Paulo: Annablume, 2000.
- TERRA, Carolina Passos et al. Desemprego: discursos e silenciamento - um estudo com clientes de um serviço de aconselhamento psicológico. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, São Paulo, v. 9, n. 1, p.33-51, 2006.
- VINUTO, Juliana. A Amostragem em Bola de Neve na Pesquisa Qualitativa: Um Debate em Aberto. **Temáticas**, Campinas, p.203-220, Ago/Dez. 2014.

## APÊNDICE – QUESTIONÁRIO

Olá, meu nome é Dayane Rezende Pagano! Sou graduanda em Psicologia, na Universidade de Taubaté, e estou realizando meu Trabalho de Graduação, sob orientação da Profa. Ma. Monique Marques da Costa Godoy. Neste estudo, tenho o objetivo de identificar e analisar os efeitos do desemprego no indivíduo e suas estratégias de enfrentamento, vivenciado por eles fora do mercado de trabalho na Região Metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte.

Os resultados obtidos serão utilizados apenas para fins acadêmicos, o questionário é anônimo. Não existem respostas certas ou erradas. Por isso lhe solicitamos que responda de forma espontânea e sincera a todas as questões. Na maioria das questões terá apenas que selecionar a sua opção de resposta.

Obrigado pela sua colaboração!

### Perfil do participante

1 - Você esteve/está em situação de desemprego nos últimos dois anos?

( ) Sim ( ) Não

2 - Está desempregado atualmente?

( ) Sim ( ) Não

3 - Quanto tempo esteve/está na situação de desemprego?

( ) Menos de 6 meses

( ) Entre 6 meses a 12 meses

( ) Entre 13 a 18 meses

( ) Entre 19 a 24 meses

( ) Mais de 24 meses

4 - Qual o gênero que você se identifica?

( ) Masculino ( ) Feminino

5 - Qual sua idade? \_\_\_\_\_

6 - Qual a cidade você reside? \_\_\_\_\_

7- Qual seu estado civil?

( ) Solteiro (a)

Noivo (a)

Casado(a) ou União estável

Separado(a) ou Divorciado(a)

Viúvo(a)

8 - Com quem você vive?

Sozinho(a)

Companheiro(a) com crianças

Companheiro(a) sem crianças

Com crianças/filhos

Com pais ou familiares

Com amigos

9 - Tem filhos?

Sim  Não

10 - Se sim, quantos? \_\_\_\_\_

11 - Qual a idade dos filhos (quantas respostas quiser)

De 0 a 5 anos

De 6 a 10 anos

De 11 a 13 anos

De 14 a 17 anos

Acima de 18 anos

12 - Considera-se provedor em sua família?

(Provedor aquele que sustenta a família, e têm dependentes)

Sim  Não

13 – Qual seu nível de escolaridade?

Ensino Fundamental incompleto

Ensino Fundamental completo

Ensino Médio incompleto

Ensino Médio completo

Ensino Técnico incompleto

Ensino Técnico completo

Ensino Superior incompleto

Ensino Superior completo

Pós-graduação



14 – Se casado e união estável, qual o nível de escolaridade do(a) parceiro(a)?

- ( ) Ensino Fundamental incompleto
- ( ) Ensino Fundamental completo
- ( ) Ensino Médio incompleto
- ( ) Ensino Médio completo
- ( ) Ensino Técnico incompleto
- ( ) Ensino Técnico completo
- ( ) Ensino Superior incompleto
- ( ) Ensino Superior completo
- ( ) Pós-graduação

15 – Atualmente qual estado ocupacional do(a) parceiro(a)?

- ( ) Meu parceiro sempre trabalhou
- ( ) Começou a trabalhar após o meu desemprego
- ( ) Desempregado(a)
- ( ) Não esta procurando emprego

16 – Qual sua profissão? \_\_\_\_\_

17 - Se formado, trabalhou por quanto tempo na sua área de formação?

- ( ) Menos de 1 ano
- ( ) De 1 ano a 5 anos
- ( ) De 5 a 10 anos
- ( ) De 10 a 20 anos
- ( ) De 20 a 30 anos
- ( ) Acima de 30 anos

18 - Em quantos empregos registrados você trabalhou nos dois últimos anos?

- ( ) Nenhum
- ( ) De 1 a 2 empregos
- ( ) De 3 a 5 empregos
- ( ) Mais de 5 empregos

19 - Em quantos empregos NÃO registrados (bicos) você trabalhou nos dois últimos anos?

- ( ) Nenhum
- ( ) De 1 a 2 empregos
- ( ) De 3 a 5 empregos

Mais de 5 empregos

20 – Você ou outras pessoas da sua família já passaram por esse momento de desemprego? (Responda quantas quiser)

Essa **não** é a primeira vez que passo por desemprego

Essa é a primeira vez que passo por desemprego

Meus pais já estiveram desempregados (apenas um ou ambos)

Meus irmãos já estiveram desempregados (apenas um ou mais)

Meu parceiro(a) já esteve desempregado

Meus filhos já estiveram desempregados (apenas um ou mais)

Membros da minha família extensa (tios, avos, primos) já estiveram desempregados

Alguns amigos próximos já passaram por desemprego

### **Efeitos do desemprego**

1– Em algum momento você sentiu falta de esperança na busca de uma recolocação no mercado?

Isso nunca aconteceu.

Isso já aconteceu poucas vezes.

Nunca pensei sobre isso.

Isso acontece frequentemente.

Isso sempre acontece.

2 - Em algum momento você sentiu falta de motivação para continuar procurando emprego?

Isso nunca aconteceu.

Isso já aconteceu poucas vezes.

Nunca pensei sobre isso.

Isso acontece frequentemente.

Isso sempre acontece.

3 - Você sente/sentiu se isolado?

Isso nunca aconteceu.

Isso já aconteceu poucas vezes.

Nunca pensei sobre isso.

Isso acontece frequentemente.

( ) Isso sempre acontece.

4 - Você já evitou eventos sociais para evitar custos?

( ) Isso nunca aconteceu.

( ) Isso já aconteceu poucas vezes.

( ) Nunca pensei sobre isso.

( ) Isso acontece frequentemente.

( ) Isso sempre acontece.

5 - No momento do desemprego, com o tempo livre, você pode se aproximar mais da família?

( ) Isso nunca aconteceu.

( ) Isso já aconteceu poucas vezes.

( ) Nunca pensei sobre isso.

( ) Isso acontece frequentemente.

( ) Isso sempre acontece.

6 - O desemprego causou impactos em sua autoestima?

( ) Sim, sinto que houve uma queda na minha auto estima

( ) Sim, sinto que isso melhorou minha auto estima

( ) As vezes, em alguns momentos sinto que há uma queda da auto estima em outros não.

( ) Não, me sinto indiferente com essa questão

7 - Se houve impactos na auto estima, como você os percebe?

( ) Não me sinto competente para trabalhar

( ) Sinto que todo o meu esforço não valeu a pena

( ) Sinto que com o desemprego terei novas oportunidades para desenvolver meu potencial

( ) Sinto que melhorou minha auto estima pois não me sentia bem no meu emprego anterior

( ) Sinto que não poderei ajudar/sustentar minha família

( ) Mesmo desempregado, sei que sou competente para o mercado de trabalho.

( ) Não gosto de pedir ajuda, isso causou uma queda na minha auto estima

( ) Nunca pensei sobre isso

( ) outros \_\_\_\_\_

8 – Estando desempregado(a), você percebe que as pessoas evitam falar sobre desemprego com você?

Sim  Não  As vezes

9 - Você sente/sentiu algum impacto na sua autoconfiança em decorrência do desemprego?

Sim, sinto que houve uma queda na minha autoconfiança

Sim, sinto que isso melhorou minha autoconfiança

As vezes, em alguns momentos sinto que há uma queda da autoconfiança em outros não.

Não, me sinto indiferente com essa questão

10 - Você percebe que seus amigos/familiares se afastaram no momento do desemprego?

Sim  Não  As vezes

11 - Você se sente/sentiu incapaz em decorrência do desemprego?

Sim  Não  As vezes

12 - Quais foram às repercussões emocionais do desemprego em sua família?  
(responda quantas quiser)

Tristeza

Sentimento de incompetência

Angústia

Apoio familiar

Sentimento de humilhação

Raiva

Sentimento de revolta

Amargura

Decepção

Depressão

Alívio

Outro: \_\_\_\_\_

13 - Quais foram às repercussões financeiras do desemprego em sua família?  
(responda quantas quiser)

Privação econômica.

Redução de gastos.

- ( ) Abandonar estudos no ensino superior.
- ( ) Retirar filhos de escolas particulares.
- ( ) Abandonar alguns projetos pessoais e familiares (viagens, gravidez, mudanças, compras de carro, etc.)

Outro:\_\_\_\_\_

14 - Houve problemas de saúde em sua família após o desemprego?

- ( ) Sim ( ) Não.

15 - Se sim, quais ?\_\_\_\_\_

16 - Quais foram os efeitos do desemprego na sua vida pessoal?

(responda quantas quiser)

- ( ) Angústia.
- ( ) Depressão.
- ( ) Perda da esperança.
- ( ) Ansiedade.
- ( ) Estresse.
- ( ) Insegurança.
- ( ) Queda da autoestima.
- ( ) Queda no nível de felicidade.
- ( ) Mudança de carreira.
- ( ) Novas oportunidades de trabalho.
- ( ) Oportunidade de ficar mais próximo da família.
- ( ) Deterioração da saúde física.
- ( ) Queda da renda.
- ( ) Privação econômica.
- ( ) Dificuldade de Recolocação.
- ( ) Queda da satisfação com a carreira.
- ( ) Prejuízos na vida familiar.
- ( ) Desorganização da vida diária.
- ( ) Dificuldade de arrumar a rotina.

Outro:

### **Estratégias de enfrentamento**

1 - Você tem/teve suporte de alguém da família e/ou amigos para lidar com a situação?

- Sim recebo suporte da minha família
- Sim recebo suporte dos meus amigos
- Não recebi nenhum suporte

2 - No momento do desemprego, você conseguiu se dedicar mais em cuidar de sua saúde?

- Sim
- Não
- As vezes

3 - Com a falta do emprego, você costuma valorizar mais os bens materiais?

- Sim
- Não
- As vezes

4 - Com a falta do emprego, você costuma valorizar mais seus familiares?

- Sim
- Não
- As vezes

5 - Quais estratégias a família adotou durante o momento de desemprego?

(responda quantas quiser)

- Pensaram juntos em formas de reduzir os custos da casa.
- O cônjuge precisou começar a trabalhar fora de casa.
- Os filhos precisaram trabalhar fora de casa.
- Não houve estratégias adotadas junto com a família.
- Outras estratégias. Quais?

6- Com quem você expressa/expressava suas preocupações durante o desemprego? (responda quantas quiser)

- Esposa
- Marido
- Filhos
- Amigos e colegas
- Pais
- Psicólogo(a)
- Outros profissionais da área da saúde

7 - Quais estratégias você utiliza/utilizava para manejar a tensão em decorrência do desemprego? (responda quantas quiser)

- Fazer serviços domésticos
- Sair com amigos
- Sair com familiares

- ( ) Academia ou exercícios físicos
  - ( ) Estudos
  - ( ) Dormir
  - ( ) Assistir TV
  - ( ) Culinária
- Outros. Quais?

### **(Re)inserção no mercado de trabalho**

1 – Na sua opinião, o que te torna qualificado para o mercado de trabalho?

(responda quantas quiser)

- ( ) Possuir cursos profissionalizantes na minha área de atuação.
- ( ) Procuo me manter atualizado na minha área de atuação
- ( ) Sei falar/escrever/ler em outro(s) idioma(s).
- ( ) Tenho disponibilidade de tempo
- ( ) Tenho disposição para trabalhar (vontade e força)
- ( ) Possuir competências pessoais que são valorizadas pelo mercado de trabalho

2 – Quais estratégias você considera úteis para (re)inserção no mercado de trabalho ? (responda quantas quiser)

- ( ) Distribuição de currículo.
- ( ) Usar os contatos da *Networking*.
- ( ) Fazer palestras (gratuitas ou não).
- ( ) Dar aulas particulares (reforço) sobre conteúdos dentro da sua área.
- ( ) Investir na qualificação (fazer cursos, pós-graduação, mestrado, doutorado).
- ( ) Aceitar emprego com salário mais baixo.
- ( ) Aceitar emprego de outra área.
- ( ) Aceitar emprego em outra cidade, estado ou país.
- ( ) Abrir seu próprio negócio.
- ( ) Investir em concursos públicos.
- ( ) Buscar orientação psicológica
- ( ) Buscar consultorias para elaboração de currículo e entrevista de emprego
- ( ) Investir nas redes sociais

Outras estratégias. Quais?

3 - Já pediu ajuda para profissionais na área de consultorias de recolocação no mercado de trabalho?

sim  não

Se sim, qual a sua opinião sobre esse serviço? \_\_\_\_\_

4 - Você aproveitou/aproveita o período do desemprego para estudar algum conteúdo?

Sim  Não  As vezes

5 - Já contratou serviços de profissionais para elaboração do seu currículo profissional?

Sim  Não

6 - Já pensou em abrir o seu próprio negocio como empreendedor?

Sim  Não

7 - Já pediu ajuda/indicações de amigos ou familiares para encontrar uma vaga de emprego?

Sim  Não  As vezes

8 – Com qual frequência você mantém o seu currículo atualizado?

Sempre atualizo quando realizo algum curso/projeto novo.

Apesar de realizar cursos/projetos novos, por vezes esqueço de atualizar o currículo.

Meu currículo é o mesmo ha muito tempo.

Meu currículo é o mesmo desde que me formei.

9 - Quais canais de empregos disponíveis você utiliza?

Rede sociais

LinkedIn,

Sites de emprego

Sites de empresas

Agencias de emprego

10- Como você se sente quando tem alguma entrevista de emprego?

Animado

Esperançoso

Desanimado

Não se aplica



## **ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

O Sr.(a) está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) da pesquisa **“DESEMPREGO, FAMÍLIA E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO: Um estudo sobre os efeitos psicológicos do desemprego em trabalhadores e seus familiares”**, sob a responsabilidade do pesquisador Profa. Ma. Monique Marques da Costa Godoy. Nesta pesquisa, pretendemos identificar os efeitos do desemprego no indivíduo e suas estratégias de enfrentamento, vivenciados por eles fora do mercado de trabalho, por meio de um questionário online.

Há benefícios e riscos decorrentes de sua participação na pesquisa. Os benefícios são diretos, os participantes poderão estar refletindo sobre a temática através da devolutiva que será encaminhada por e-mail, caso o participante tenha interesse, e consistem em poder contribuir com os conhecimentos da psicologia acerca do tema estudado para melhorias de ações e estratégias com a população desempregada, e os riscos são mínimos, podendo envolver algum nível de desconforto emocional. Entretanto para evitar que ocorram danos, todos os participantes poderão ser encaminhados para o Centro de Psicologia Aplicada da Universidade de Taubaté. Caso haja algum dano ao participante será garantido ao mesmo procedimentos que visem à reparação e o direito à indenização.

Para participar deste estudo o Sr.(a) não terá nenhum custo nem receberá qualquer vantagem financeira. O Sr.(a) receberá o esclarecimento sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para recusar-se a participar e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido pelo pesquisador, que tratará a sua identidade com padrões profissionais de sigilo.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. O(A) Sr.(a) não será identificado em nenhuma fase da pesquisa e nem em publicação que possa resultar. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 (cinco) anos. Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a). Para qualquer outra informação o(a) Sr.(a) poderá entrar em contato com o pesquisador por telefone (12) 99199-8898 (inclusive ligações à cobrar) ou e-mail [profamoniquegodoy@gmail.com](mailto:profamoniquegodoy@gmail.com)

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, o(a) Sr.(a) poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UNITAU na Rua Visconde do Rio Branco, 210 – centro – Taubaté, telefone (12) 3635-1233, e-mail: cep@unitau.br

O pesquisador responsável declara que a pesquisa segue a Resolução CNS 466/12.

---

Profa. Ma. Monique Marques da Costa Godoy  
Pesquisadora responsável

### **Consentimento pós-informação**

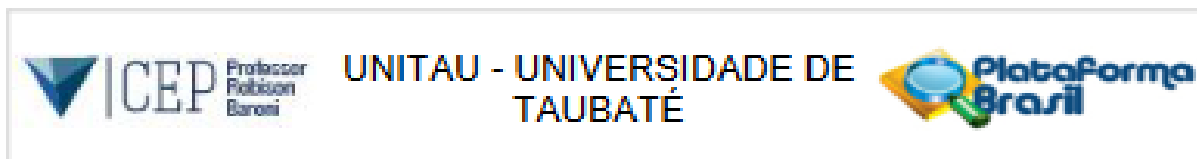
Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de identidade \_\_\_\_\_ fui informado (a) dos objetivos da pesquisa **“DESEMPREGO, FAMÍLIA E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO: Um estudo sobre os efeitos psicológicos do desemprego em trabalhadores e seus familiares”**, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações sobre a pesquisa e me retirar da mesma sem prejuízo ou penalidade. Declaro que concordo em participar. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_.

---

Assinatura do(a) participante

## ANEXO B – PARECER CONSUBSTANCIAL DO COMITÊ DE ÉTICA



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** DESEMPREGO, FAMÍLIA E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO: Um estudo sobre os efeitos psicológicos do desemprego em trabalhadoras e seus familiares

**Pesquisador:** Monique Marques da Costa Godoy

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 30889920.5.0000.5501

**Instituição Proponente:** Universidade de Taubaté

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 4.132.990

#### Apresentação do Projeto:

O projeto atual se apresenta adequado em relação a sua elaboração.

#### Objetivo da Pesquisa:

Foram contemplados adequadamente

#### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Foram previstos e os benefícios aos participantes devidamente informados

#### Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Sem comentários adicionais

#### Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram devidamente apresentados

#### Recomendações:

Caso ocorra qualquer mudança metodológica importante, como a alteração na forma de coleta de dados ou do instrumento de coleta em decorrência do isolamento social em virtude da COVID 19, a alteração deverá ser informada ao CEP/UNITAU por meio de uma emenda postada na Plataforma Brasil.

#### Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Aprovado sem pendências

**Endereço:** Rua Visconde do Rio Branco, 210  
**Bairro:** Centro **CEP:** 12.020-040  
**UF:** SP **Município:** TAUBATÉ  
**Telefone:** (12)3635-1233 **Fax:** (12)3635-1233 **E-mail:** cep@unitau.br



UNITAU - UNIVERSIDADE DE  
TAUBATÉ



Continuação do Parecer: 4.132.990

#### Considerações Finais a critério do CEP:

O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Taubaté, em reunião realizada no dia 03/07/2020, e no uso das competências definidas na Resolução CNS/MS 510/16, considerou o Projeto de Pesquisa: APROVADO.

#### Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1541529.pdf	27/05/2020 00:37:22		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	Dayane_tcle.pdf	27/05/2020 00:35:38	Monique Marques da Costa Godoy	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA_dayane.pdf	27/05/2020 00:35:16	Monique Marques da Costa Godoy	Aceito
Declaração de Pesquisadores	dayane_termo.pdf	27/05/2020 00:35:01	Monique Marques da Costa Godoy	Aceito
Outros	QUESTIONARIO.pdf	27/05/2020 00:34:28	Monique Marques da Costa Godoy	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_TG_Dayane.pdf	27/05/2020 00:34:19	Monique Marques da Costa Godoy	Aceito
Parecer Anterior	PARECER_ANTERIOR.pdf	27/05/2020 00:34:09	Monique Marques da Costa Godoy	Aceito
Folha de Rosto	FOLHADEROSTO_ASSINADA.pdf	20/04/2020 20:16:02	Monique Marques da Costa Godoy	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	17/04/2020 18:26:54	Monique Marques da Costa Godoy	Aceito

#### Situação do Parecer:

Aprovado

#### Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Rua Visconde do Rio Branco, 210

Bairro: Centro

CEP: 12.020-040

UF: SP

Município: TAUBATÉ

Telefone: (12)3635-1233

Fax: (12)3635-1233

E-mail: cep@unitau.br



UNITAU - UNIVERSIDADE DE  
TAUBATÉ



Continuação do Parecer: 4.132.990

TAUBATE, 03 de Julho de 2020

---

Assinado por:  
Wendry Maria Paixão Pereira  
(Coordenador(a))

**Endereço:** Rua Visconde do Rio Branco, 210

**Bairro:** Centro

**CeP:** 12.020-040

**UF:** SP

**Município:** TAUBATE

**Telefone:** (12)3635-1233

**Fax:** (12)3635-1233

**E-mail:** cep@unitau.br