

**RICARDO MANUEL GARCIA MATIAS**

**ESTUDO EXPLORATÓRIO DE QUALIDADE DE  
VIDA, EMOÇÕES E RESILIÊNCIA E O SEU  
IMPACTO EM PESSOAS EM SITUAÇÃO DE  
DESEMPREGO.**

**Orientador:** José de Almeida Brites

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Escola de Psicologia e Ciências da Vida**

**Lisboa**

**2015**

**RICARDO MANUEL GARCIA MATIAS**

**ESTUDO EXPLORATÓRIO DE QUALIDADE DE  
VIDA, EMOÇÕES E RESILIÊNCIA E O SEU  
IMPACTO EM PESSOAS EM SITUAÇÃO DE  
DESEMPREGO.**

Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em  
Psicologia Aconselhamento e Psicoterapias, conferido  
pela Universidade Lusófona de Humanidades e  
Tecnologias.

**Orientador:** Prof. Doutor José de Almeida Brites

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Escola de Psicologia e Ciências da Vida**

**Lisboa**

**2015**

## **Agradecimentos**

Agradecer às instituições que permitiram a recolha da minha amostra;

Agradecer aos meus amigos, que sempre me deram força para continuar e chegar ao fim deste percurso, em especial ao casal Patrícia Vieira e Hugo Silva, que sempre me perguntavam e incentivavam para acabar.

Agradecer aos professores do mestrado e em especial ao professor José Brites pela paciência e profissionalismo que teve durante o processo da construção deste trabalho.

Agradecer a duas amigas que ganhei para a vida, durante este mestrado, pelo apoio e pela força que me deram, são elas:

A Janine Barreto pela preocupação, pela presença e pela partilha. Foi muito importante nos momentos de desânimo e desmotivação. Tornando-se uma verdadeira amiga.

A minha amiga Yamerys Alcorta pela sua simples presença desde o primeiro dia deste mestrado. Onde partilhamos muitos momentos bons e maus, pelo seu incentivo e pela sua força de vontade contagiante.

Agradecer também a quatro grandes amigos da vida, Ana Teixeira, André Anjos, Frederico Figueiredo e Artur Pereira pelo seu apoio incondicional e a disponibilidade que apresentaram para me ajudar nas minhas dúvidas.

Agradecer ao meu irmão Miguel pelo seu amor e amizade.

Por fim quero agradecer e dedicar este trabalho aos meus pais, sem eles nada disto era possível. O seu apoio e a sua ajuda nestes últimos tempos têm sido muito importante e um pilar que me permite realizar este mestrado.

## **Resumo**

**Problema:** Investigações têm comprovado sistematicamente a associação entre situação de desemprego e índices psicopatológicos, tais como ansiedade e depressão. Na atualidade a investigação esta voltada para variáveis positivas, como a qualidade de vida, resiliência e emoções. **Objetivo:** Face ao exposto, pretende-se investigar a diferença entre desempregados relativamente à qualidade de vida, resiliência e emoções, pretende-se investigar a associação entre as variáveis acima referenciadas. **Método:** A amostra é constituída por 202 sujeitos, todos desempregados, residentes na Grande Lisboa. A recolha de dados foi efetuada nos Grupos de Inserção Profissional tutelados pelo Instituto de Emprego e Formação Profissional. Os instrumentos utilizados foram: Questionário sociodemográfico, WHOQOL-Bref (Skevington, Lotfy & O'Connell, 2004), Escala de Expressividade Emocional (EEE, Kring, Smith & Neale, 1994) e a Escala de Resiliência (Wagnilde & Young, 1993). **Resultados:** Verificaram-se diferenças entre os grupos de desempregados relativamente às seguintes variáveis, qualidade de vida e resiliência, tendo-se ainda encontrado associação entre a qualidade de vida com a resiliência e expressividade de emoções em todos os grupos, mas em diferentes domínios e com diferenças na intensidade da associação.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida, Emoções, Resiliência e Desempregados.

**Abstract:**

**Problem:** Research has proven systematically the association between unemployment and psychopathological indexes, such as anxiety and depression, most recently the direction have been in the opposite direction, toward positive variables such as quality of life, resilience and emotions. **Objective:** Given the above, we intend to investigate the difference between unemployed in relation to quality of life, resilience and emotions, we want to further investigate the association between the above referenced variables. **METHODS:** The sample is composed of 202 subjects, all unemployed, living in Lisbon. Data collection was performed in the Professional Insertion groups protected by the IEFP. The instruments used were: socio-demographic questionnaire, WHOQOL-Bref (Skevington, Lotfy & O'Connell, 2004), Emotional Expressivity Scale (EES, Kring, Smith & Neale, 1994) and the Resilience Scale (Wagnilde & Young, 1993). **Results:** There were differences among the unemployed groups for the following variables, quality of life and resilience, having also found association between quality of life with resilience and emotions of expression in all groups, but in different areas and with differences in the strength of the association.

**Key-words:**, Quality of Life, Emotions, Resilience, and Unemployment

## **Abreviaturas**

**APA** – American Psychological Association

**INE** – Instituto Nacional de Estatística

**IEFP** – Instituto do Emprego e Formação Profissional

**TEV** – Teoria de Expectativa Valor

**TAD**- Teoria de Autodeterminação

**QdV** – Qualidade de Vida

**OMS** – Organização Mundial de Saúde

**EEE** – Escala de Expressividade das Emoções

**GIP** - Grupo de Inserção Profissional

**WHOQOL**- World Health Organization Quality of Life

**EA18** - Euro Area

**EU 28** – European Union

**Censos** – Recenseamento Demográfico

**Eurostat** - Gabinete de Estatísticas da União Europeia

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> – Classificação dos Desempregados-----	46
<b>Tabela 2</b> – Classificação do Grupo de Desempregados por Género -----	47
<b>Tabela 3</b> – Classificação do Grupo de Desempregados por Estado Civil -----	47
<b>Tabela 4</b> – Análise de variância d Anova por grupo de Desempregados nas variáveis psicológicas Estudadas -----	53
<b>Tabela 5</b> – Matriz de correlação entre a Qualidade de vida, Expressividade Emocional e a Resiliência em desempregados maiores de 25-----	55
<b>Tabela 6</b> – Matriz de correlação entre a Qualidade de vida, Expressividade Emocional e a Resiliência em desempregados à procura do 1º emprego -----	56
<b>Tabela 7</b> – Matriz de correlação entre a Qualidade de vida, Expressividade Emocional e a Resiliência em Desemprego de Longa duração -----	57
<b>Tabela 8</b> – Matriz de correlação entre a Qualidade de vida, Expressividade Emocional e a Resiliência em Desempregados de Muito Longa duração -----	58

## Índices de Gráficos

Gráfico 1 – Evolução da Taxa de desemprego desde 1991 (INE, 2012)-----	15
Gráfico 2 – Taxa de desemprego por nível de Escolaridade (INE, 2012) -----	16
Gráfico 3 – Percentagem de pessoas inscritas nos Centros de Emprego do IEFP entre 2010 e 2013 (IEFP,2014) -----	17
Gráfico 4 – Taxa de desemprego em Outubro de 2014 (Eurostat, 2014) -----	21



## Índice Geral

<b>Introdução</b> -----	<b>10</b>
<b>Capítulo I - O Trabalho</b> -----	<b>12</b>
<b>Capítulo II - O Desemprego</b> -----	<b>14</b>
<b>2.1 - Desemprego em Portugal</b> -----	<b>15</b>
<b>2.2 - Desemprego na Europa</b> -----	<b>20</b>
<b>Capítulo III – Teorias motivacionais do desemprego</b> -----	<b>22</b>
<b>3.1 - Teoria de Expetativa-Valor</b> -----	<b>22</b>
<b>3.2 - Teoria da Autodeterminação</b> -----	<b>25</b>
<b>Capítulo IV - Resiliência</b> -----	<b>27</b>
<b>Capítulo V - Emoções</b> -----	<b>31</b>
<b>5.1 - Breve perspectiva histórica</b> -----	<b>33</b>
<b>5.2 – William James</b> -----	<b>34</b>
<b>5.3 – Regulação das Emoções e Desemprego</b> -----	<b>35</b>
<b>Capítulo VI – Qualidade de vida</b> -----	<b>39</b>
<b>6.1 – Definição de Qualidade de vida</b> -----	<b>40</b>
<b>6.2 – Qualidade de vida e a Organização Mundial de Saúde</b> -----	<b>41</b>
<b>6.3 – Qualidade de vida e o Desemprego</b> -----	<b>42</b>
<b>6.4 – Modelos de Qualidade de vida</b> -----	<b>43</b>
<b>Capítulo VII – Método</b> -----	<b>45</b>
<b>7.1 – Objetivo</b> -----	<b>45</b>
<b>7.2 – Questões de Investigação e Hipóteses</b> -----	<b>45</b>
<b>7.2.1 - Questões de Investigação</b> -----	<b>45</b>
<b>7.2.2 – Hipóteses</b> -----	<b>45</b>
<b>7.3 – Participantes</b> -----	<b>46</b>
<b>7.4 – Medidas</b> -----	<b>48</b>
<b>7.5 - Procedimentos</b> -----	<b>50</b>
<b>Capítulo VIII - Resultados</b> -----	<b>52</b>
<b>Capítulo IX- Discussão</b> -----	<b>60</b>
<b>Conclusão</b> -----	<b>65</b>
<b>Bibliografia</b> -----	<b>67</b>
<b>Anexo I - Protocolo de investigação</b> -----	<b>I</b>

## **Introdução**

O desemprego nas sociedades ocidentais, em particular, tem vindo a aumentar ao longo dos últimos anos, como resultado de uma crise económica que nos tem vindo a afetar. Porém existe uma grande diferença entre esta crise e outras crises no passado, esta crise afeta acima de tudo, os países desenvolvidos. Poderá dizer-se então que o desemprego, atualmente é um problema que nos países desenvolvidos está relacionado com a falta de capacidade para fazer a gestão entre os potenciais recursos materiais, com os recursos humanos de um determinado país e a sua real capacidade de desempenho.

Neste trabalho pretendemos perceber em que sentido a qualidade de vida, vista como algo subjetivo e dependente da avaliação que indivíduo faz da sua condição de vida geral, vai influenciar a resiliência que é um mecanismo, que nos permite lidar com situações adversas, como por exemplo o desemprego. Assim sendo, quanto maior a nossa capacidade e resiliência, maior é a facilidade em lidar com situações adversas. Por sua vez a emoção, que neste trabalho segue o paradigma da expressividade emocional, é concebida como função adaptativa a situações adversa.

O presente estudo seguiu os seguintes passos: numa primeira fase fazemos a contextualização teórica, onde num primeiro ponto abordamos a importância do trabalho versus o impacto do desemprego na sociedade e por fim no indivíduo. Neste ponto do desemprego apresentamos também o impacto que este tem ao nível do nosso país e de seguida tentamos dar uma imagem mais aprofundada do impacto que o desemprego tem no indivíduo e nos que estão ao seu redor ou que depende de si. E para finalizar este primeiro ponto apresento duas teorias motivacionais relacionadas com os indivíduos em situação de desemprego. Nos três pontos seguintes faço uma apresentação teórica das variáveis que vamos operacionalizar neste trabalho: a qualidade de vida, a resiliência e as emoções.

Por fim nesta primeira parte teórica, temos o ponto cinco onde vamos apresentar e relacionar as três variáveis com a situação de desemprego.

Na segunda parte do trabalho fazemos a apresentação do método, que tem encerrado dentro de si o objetivo, as questões de investigação e hipóteses, participantes, medidas e procedimentos.

Na terceira e última parte, onde fazemos uma reflexão sobre a investigação, apresentamos os resultados, a discussão dos resultados, limites do estudo e direções futuras.

Por último temos a conclusão do trabalho onde fazemos uma reflexão final de como correu a investigação e se conseguimos confirmar ou não, aquilo que pretendíamos investigar.

As normas utilizadas neste trabalho para as citações e referências bibliográficas, para a parte textual e para as tabelas foram as definidas pela *American Psychological Association* (APA) e adaptadas pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

## Capítulo I - O Trabalho

O conceito de trabalho e a sua construção social e científica, não é o objetivo deste trabalho, mas antes o conceito de desemprego e o seu impacto nos que por este são afetados. Contudo, apesar do conceito de desemprego ser o que pretendemos estudar, importa dar uma noção geral da importância do conceito de trabalho nas suas dimensões sociais e individuais, pois é a partir deste que surge o desemprego, ou melhor, a falta de trabalho. Como poderemos ver de seguida o trabalho não é estático, mas sim dinâmico e com diversas mudanças ao longo dos tempos. (Peiró, Prieto & Roe, 1996)

O conceito de trabalho ou atividade profissional é de tal maneira central na vida das pessoas que muitas das linhas de investigação procuram perceber a relação que existe na forma como o trabalho vai afetar o indivíduo, assim como este pode também afetar a saúde, a vida familiar, pessoal e social. Deste modo, consideramos relevante procurar entender de que forma o indivíduo é afetado pela falta de trabalho (Vieira, 2009).

O trabalho enquanto atividade profissional é um meio de sustento, tornando-se a atividade que assume maior importância na vida de um indivíduo. É através da atividade profissional que o indivíduo encontra uma realização pessoal, uma posição a partir da qual constrói as suas relações sociais e que dá um sentido à sua existência, a nível coletivo e social. Por inerência, é fundamental que o indivíduo tenha uma experiência que o satisfaça a nível profissional e que promova o seu bem-estar e satisfação social (Santos, Ferreira, Albuquerque, Almeida, Mendonça, Silva, & Almeida, 2010; Gondim, Estramiana, Luna, Oliveira, & Souza, 2010)

O conceito de trabalho tem vindo a sofrer alterações desde a década de 70, sendo que a noção de desempenhar a mesma profissão ao longo da vida tem vindo a perder a sua expressão. A atividade profissional revela índices de precariedade cada vez mais altos nos quais os trabalhadores se confrontam com situações de trabalho de curta duração. A mudança do conceito de trabalho é uma característica cada vez mais presente, levando a que o indivíduo esteja cada vez mais vezes desempregado, tornando esta característica “normativa” na vida atual de um trabalhador. Contudo, esta situação agrava-se pelo facto de que existe uma maior dificuldade em encontrar um novo emprego, prolongando no tempo a situação de desemprego (Gondim et al., 2010; Santos et al., 2010).

O desemprego não se restringe apenas a um único país ou região do globo. É algo que acontece um pouco por todo o mundo devido às mudanças sociais que temos vindo a assistir.

De um ponto de vista mais abrangente, as razões que levam a esta situação estão relacionadas com a globalização, a evolução das novas tecnologias, a instabilidade económica que se tem vivido nos últimos tempos e a crise demográfica que se tem vindo a acentuar nas sociedades, principalmente nas ocidentais (Coimbra, 1997, 1998; Vondracek, Ferreira & Santos, 2010). Numa perspetiva gestonária as referidas mudanças sociais traduzem-se, por exemplo, na implementação de políticas de redução de custos, substituindo os postos de trabalho desempenhados pelas pessoas por processos automatizados e operacionalizados pelas novas tecnologias nas mais diversas áreas da produção industrial, processamento de informação, entre outras. Este novo contexto global e tecnológico tem impacto nas políticas de contratação, afetando os conceitos de estabilidade contratual e de progressão de carreira (Purcell, 2008).

Estas mudanças têm vindo a contribuir para um aumento dos índices de desemprego nos últimos anos. É com base nestas mudanças, entre outras específicas, que iremos em seguida analisar o desemprego em Portugal nos últimos anos, através dos dados disponibilizados por duas das principais instituições que se dedicam ao estudo deste fenómeno: o Instituto Nacional de Estatística (INE), que estuda e regista os fenómenos sociais junto da população portuguesa; e o Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP), que segundo o Decreto-Lei n.º 143/2012, de 11 de julho, no artº3 ponto 1 Missão e atribuições referem “*O IEFP, I. P., é o serviço público de emprego nacional e tem por missão promover a criação e a qualidade do emprego e combater o desemprego, através da execução de políticas ativas de emprego, nomeadamente de formação profissional.*” (p.3604).

## Capítulo II - O Desemprego

O desemprego é um objeto de estudo com múltiplas variáveis que vão influenciar, quem é afetado por ele, a três níveis: ao nível individual, de que maneira o seu impacto é sentido; ao nível grupal ou familiar, como vai afetar a família ou o grupo do indivíduo afetado e por fim a nível mais abrangente, como o fenómeno no geral afeta a sociedade (Ripoll, Rodrigues & Peiró, 1996).

A investigação produzida vai de encontro a estes três níveis de impacto do desemprego. Preocupa-se em compreender o impacto que a falta de emprego tem sobre o indivíduo, normalmente após uma situação de atividade laboral regular, sendo o principal objetivo dos estudos feitos na área da psicologia social. Alguns estudos abordam ainda os antecedentes face à situação de desemprego, contudo são poucos pois os resultados obtidos tendem a ser díspares e contraditórios face aos que tentam perceber as características pessoais e motivacionais do indivíduo na procura de um emprego (Ripoll et al., 1996).

Os estudos sobre os antecedentes e as razões do desemprego estão muito dependentes das políticas sociais do momento, sendo fácil perceber que o facto de conseguir um emprego vai muito de encontro ao tipo de políticas existentes no momento e à lei da oferta e procura de emprego. Nestes estudos podemos considerar 3 tipos de variáveis diferentes. Em primeiro lugar, variáveis socioeconómicas, relacionadas com as condições do mercado de trabalho no momento, em segundo lugar, características demográficas do desemprego e em terceiro e último lugar, variáveis psicossociais.

Por outro lado, os estudos centrados nas consequências psicológicas para o indivíduo desempregado (sendo este o aspeto mais relevante para o presente estudo), utilizam vários modelos e metodologias para a análise do impacto individual do desemprego. Segundo Ripoll e colaboradores (1996), os estudos podem variar em quatro aspetos distintos, sendo estes: o objeto de estudo (jovens ou adultos); o nível de análise (comunidade ou o indivíduo); a metodologia (qualitativa ou quantitativa); o desenho (transversal ou qualitativo); podendo ainda focar-se no tipo de consequências a avaliar (físicas ou psicossociais). Todos estes aspetos têm como objetivo comum mostrar as várias formas em como o desemprego afeta o indivíduo, dependendo das suas características pessoais, vivências e modo como reage a uma situação adversa (Ripoll et al., 1996).

Autores como Feather (1990) ou Winefield (1995) foram evidenciando através das suas investigações algumas das consequências negativas da situação de desemprego tais como o

desenvolvimento de uma baixa auto estima e um mal-estar, podendo ainda este fenómeno estar relacionado com a verificação de altas taxas de suicídio.

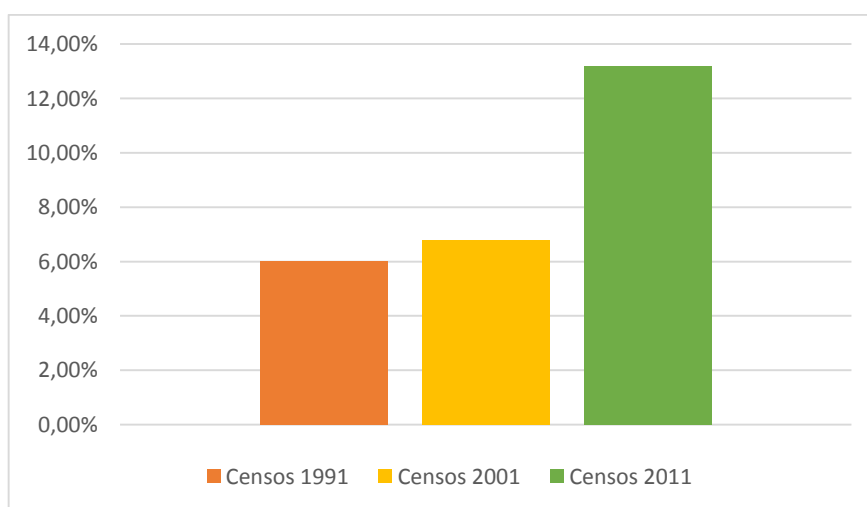
Os modelos desenvolvidos pelos autores atrás referenciados foram incorporados nas teorias motivacionais, nomeadamente no que diz respeito à forma como se explicam os fatores e os processos que atuam sobre os indivíduos afetados pelo desemprego, bem como à forma como procuram emprego. Duas dessas teorias são as Teorias da Autodeterminação de Deci e Ryan, (2002) e a Teoria de Expectativa valor de Feather (1990). Ambas tentam explicar o comportamento dos indivíduos na procura de emprego, como percebem a experiência de desemprego e como é afetado o bem-estar geral. O seu enfoque, mais do que indicar as consequências da situação de desemprego, incide na compreensão das reações de um desempregado ao nível motivacional, emocional e comportamental (Vansteenkiste, 2005).

## 2.1 Desemprego em Portugal

Através de resultados definitivos dos Censos 2001 e dos Censos 2011, realizados pelo INE e dos dados fornecidos mensalmente pelo IEFP, tentaremos fazer uma breve descrição da evolução do desemprego em Portugal nas duas últimas décadas e meia.

Os últimos censos 2011 demonstram um aumento do desemprego de uma forma muito significativa, ou seja, enquanto nos censos de 1991 a taxa de desemprego era de 6,01%, nos censos de 2001 era de 6,80 (INE, 2002, 2012)

Gráfico 1 – Evolução da Taxa de desemprego desde 1991 (INE, 2012)



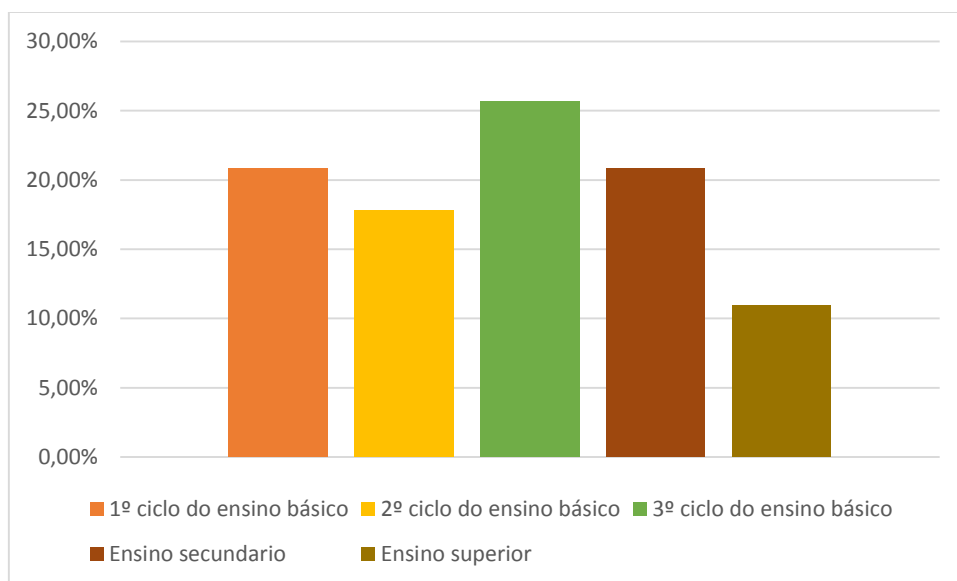
Os censos de 2011 referem que em relação ao género, o desemprego atinge ambos de igual forma, sendo um pouco mais acentuado nas mulheres do que nos homens, 13,8% e 12,6% respetivamente.

Em termos de faixa etária a população mais atingida é população jovem dos 15 aos 24 anos com um valor de 69,7% seguida da população ativa mais velha dos 55 aos 64 anos, com um valor de 27,5% (INE, 2012).

Ainda nos censos de 2011 é demonstrado que os ramos de atividade profissional mais afetados pelo desemprego são o comércio, o alojamento, os transportes e a comunicação, com um valor de 34%, a indústria com 22% e a construção civil com 15%, perfazendo um total de 71%, ou seja, mais de metade das atividades atingidas pelo desemprego (INE, 2012).

O dado de maior relevância é o desemprego por nível escolar, no qual os censos 2011 demonstram que o desemprego é mais preocupante nas pessoas com níveis escolares mais baixos, sendo os níveis escolares superiores os menos atingidos. O 1º ciclo do ensino básico tem 20,8% e o 3º ciclo do ensino básico tem 25,7%, já o ensino superior tem apenas 10,9% de população desempregada, no conjunto nacional.

Gráfico 2 – Taxa de desemprego por nível de Escolaridade (INE,2012)





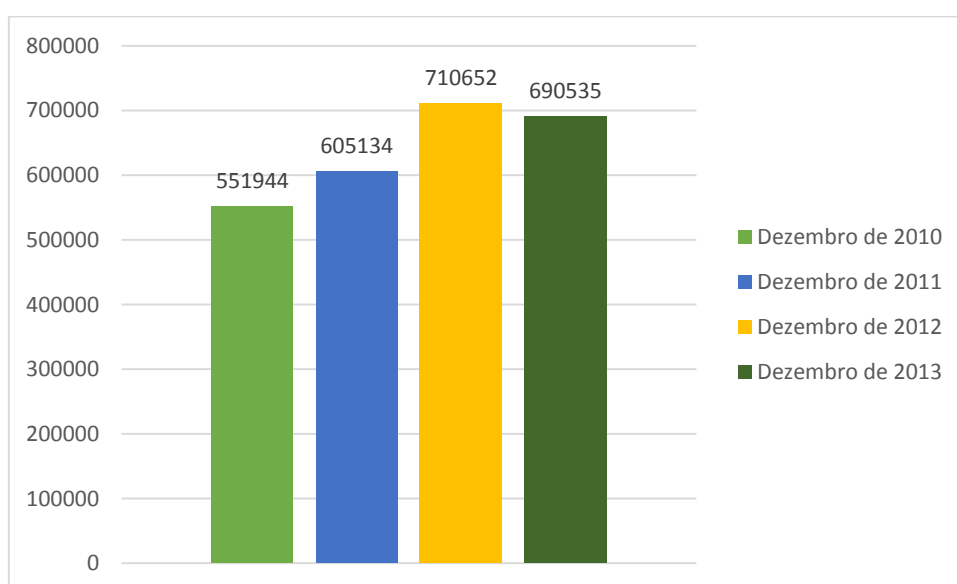
Estes valores são uma caracterização da situação até 2011, quando foram recolhidos os dados para os censos 2011. A partir de 2011 a situação não melhorou muito, como podemos de seguida constatar com base nos dados recolhidos nos boletins de informação mensal do IEFP (INE, 2012).

A análise dos dados apresentados é referente aos boletins do mês de dezembro de 2011, 2012 e 2013 e aos meses de março de 2014, por ser o mês onde foi recolhida a amostra do presente estudo e o boletim de agosto de 2014 por ser o boletim disponível aquando da análise destes boletins. Estes dados são referentes à população que se inscreve e que se mantém inscrita nos centros de emprego, deixando de fora aqueles que cancelam a sua inscrição ou que nunca se inscreveram num centro de emprego do IEFP.

Os dados que são apresentados pelos boletins do IEFP estão divididos em dimensões de interpretação, pelo que será deste modo que os iremos apresentar, ou seja, através das categorias de interpretação geral dos resultados globais, do género, da idade, da duração inscrição no centro de emprego do IEFP e das habilitações escolares.

Comparando o número de desempregados inscritos no centro de emprego, verificamos uma evolução do crescimento, entre dezembro de 2011 e dezembro de 2012, do número de inscritos que passa de 605134 inscritos para 710652, sendo a diferença de 105510 indivíduos, o que representa um aumento de 17% em relação ao mês de dezembro de 2011.

Gráfico 3 – Percentagem de pessoas inscritas nos Centros de Emprego do IEFP entre 2010 e 2013 (IEFP;2014)



O mês de dezembro de 2011 já havia demonstrado uma diferença de inscritos face ao mês de dezembro de 2010 com 63294 indivíduos inscritos, ou seja, um aumento de 11,7%. Estes são os piores meses em termos de crescimento de população desempregada, a partir daqui começa-se a verificar uma tendência de diminuição de inscritos nos centros de emprego, contudo, esta está ainda muito longe dos valores de dezembro 2011.

O número de desempregados inscritos em dezembro de 2013 é inferior ao número de desempregados inscritos em dezembro de 2012 em cerca de 2,8%, traduzindo-se em menos de 20117 inscritos (IEFP, 2012; 2013).

O ano de 2014 não foge à tendência de diminuição de inscritos no centro de emprego do IEFP. Em março deste ano estavam inscritos 689825 indivíduos e em agosto voltamos a ter uma diminuição para 624230 inscritos, sendo este valor longe do valor de referência de dezembro de 2011 (605134). Em março de 2014 já se verificavam menos 710 indivíduos inscritos que em dezembro de 2013, assim como em agosto de 2014 já se verifica menos 66305 indivíduos inscritos nos centros de emprego em relação a março de 2014. Entre março de 2014 e agosto de 2014 temos uma diminuição substancial de 65595 inscritos, num período de 5 meses (IEFP, 2014a; 2014b; 2014c).

Analisando os dados do desemprego jovem (menores 25 anos) e de desempregados adultos (maiores ou iguais 25 anos) verificamos que existem diferenças nas quais constatamos que a evolução das duas faixas etárias não teve o mesmo sentido durante a maioria dos meses analisados, só no mês de agosto de 2014 é que conseguiram entrar ambas num só sentido de descida.

Como se tem vindo a constatar no mês de dezembro de 2012, existe um aumento dos valores de desemprego, verificando-se assim um crescimento do desemprego jovem e adulto durante o período de um ano de 14,8% e 11,3% respetivamente para dezembro de 2011 e no ano seguinte de 2012. No mesmo mês, a subida para os jovens foi de 19,6% e para os adultos de 17,1%. A partir deste período a evolução diverge, sendo que em dezembro de 2013 mantém-se a tendência de subida nos jovens de 1,7% e nos adultos verifica-se uma quebra, com uma descida de 3,5% em relação ao ano anterior. Em março de 2014 permanece a tendência de dezembro 2013 com uma subida do desemprego jovem em relação ao ano anterior com 1,6% e o desemprego adulto uma descida de 7,1%. Em agosto, ambas as faixas etárias coincidem com a tendência de descida verificando-se uma quebra no desemprego: o jovem com 12,9% e o adulto 9,8% (IEFP, 2013; 2014a; 2014b; 2014c).

As habilitações escolares demonstram o que já foi descrito nas categorias anteriores, sendo que no geral, a maioria dos níveis escolares teve uma subida dos níveis de desemprego com destaque para o nível superior com 27,4% em dezembro 2011 e 39,8% em dezembro de 2012.

O ano de 2013 é um ano de transição pois, todos os níveis demonstram uma descida com a exceção ensino superior e do “sem nível escolar”, com uma subida em relação ao ano anterior de 5,3%. e 5,2% respetivamente.

O ano de 2014 confirma a tendência de descida do desemprego por ano escolar com a descida em todos os níveis escolares exceto o ensino superior, com apenas uma subida de 1% em março. Em agosto nenhum nível escolar tem subidas e em todos se verifica uma descida (IEFP, 2014a; 2014b; 2014c).

Por fim temos a categoria de tempo de inscrição no Centro de Emprego do IEFP que será uma das mais importantes pois, permite compreender o tempo necessário que as pessoas demoram a encontrar um novo emprego. Esta categoria é dividida em quatro subcategorias: desempregados há menos de 1 ano, desempregado de longa duração, desempregado à procura de novo emprego e desempregado à procura do 1º emprego.

Verifica-se que no mês de dezembro de 2011 e dezembro de 2012 todas estas categorias tiveram um aumento relacionado com o mesmo período no ano anterior, sendo que em dezembro de 2012, esse mesmo aumento é muito mais acentuado na maioria das categorias.

Dezembro de 2013 continua a ser o mês em que os valores evidenciam uma fase descendente, pelo que nos desempregados há menos de um ano verifica-se uma quebra de 12%, nos desempregados de longa duração um aumento de 10,3%, em quem procura um novo emprego uma diminuição de 5% e em quem procura o 1º emprego um aumento de 21% (IEFP, 2012; 2013).

Em 2014 constata-se o mesmo panorama que em dezembro de 2013, no qual os desempregados há menos de um ano verificam uma baixa de 14,7%, os desempregados de longa duração, um aumento de 5,3%, quem procura um novo emprego, uma descida de 8,5% e os que procuram um novo emprego, uma subida de 20,7%. No mês de agosto a grande maioria das subcategorias teve uma diminuição dos valores, contudo, quem procura o 1º emprego foi a única subcategoria a verificar uma subida de 6,6%.

Estes dados revelam de uma forma geral que os anos de 2011 e 2012 foram dramáticos em todos os níveis das taxas de desemprego e em quaisquer dimensões analisadas, caracterizando-se por acentuadas subidas de valores no desemprego. No final de 2013 verifica-

se uma tendência de retoma, sendo que em todas as dimensões é possível evidenciar valores de quebra, contudo, denota-se uma evolução mais lenta no aumento dos índices de desemprego, com variações em cada categoria analisada.

Os meses de 2014 que foram analisados de forma geral confirmam a evolução no sentido de quebra das taxas de desemprego, sendo o mês de agosto a confirmação em definitivo dessa tendência (IEFP, 2013; 2014a; 2014b; 2014c).

## **2.2 - Desemprego na Europa**

Conforme percebemos no ponto anterior a situação durante o ano de 2014 até ao mês de Agosto de 2014, em Portugal, desemprego teve uma tendência de descida. Esta facilmente poderá ser atribuída ao emprego sazonal que surge sobretudo no período do verão em Portugal. Com base nos dados do EUROSTAT para o mês outubro, apresentados no fim de novembro, o desemprego total na Euro área 18 (EA18<sup>1</sup>), é de 11,5% apresentando uma estabilização do em relação ao mês de outubro de 2013 (11,9%).

Por sua vez a Euro Union (EU28<sup>2</sup>) no mês outubro de 2014 (10%) apresenta uma estabilização da taxa de desemprego relativamente ao mesmo mês do ano de 2013 (10,7%)

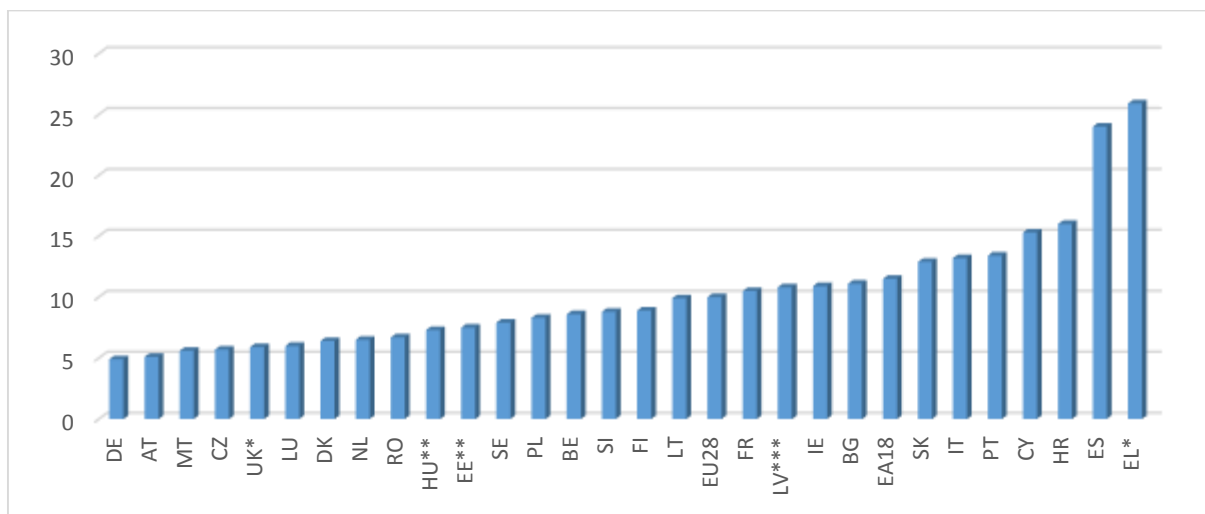
Quando fazemos uma verificação dos dados por estado membro, constatamos que as taxas de desemprego gerais são mais baixas na Alemanha (4,9%) e na Áustria (5,1%), apresentando-se as maiores taxas na Grécia (25,9% em agosto de 2014) e em Espanha (24,0 %). Segundo os dados do EUROSTAT para o mês de outubro 2014, na EU28, diz-nos que a taxa de desemprego caiu em vinte e dois estados e aumentou em cinco e manteve-se estável no Luxemburgo (Eurostat, 2014).

---

<sup>1</sup> A Euro area (EA18) inclui a Bélgica, Alemanha, Estónia, Irlanda, Grécia, Espanha, França, Itália, Chipre, Letónia, Luxemburgo, Malta, Países Baixos, Áustria, Portugal, Eslovénia, Eslováquia e Finlândia.

<sup>2</sup> O EU28 inclui Bélgica (BE), Bulgária (BG), República Checa (CZ), Dinamarca (DK), Alemanha (DE), a Estónia (EE), Irlanda (IE), Grécia (EL), Espanha (ES), França (FR), Croácia (HR), Itália (IT), Chipre (CY), Letónia (LV), Lituânia (LT), Luxemburgo (LU), Hungria (HU), Malta (MT), Países Baixos (NL), Áustria (AT), Polónia (PL), Portugal (PT), Romênia (RO), Eslovénia (SI), Eslováquia (SK), Finlândia (FI), Suécia (SE) e Reino Unido (UK). As tabelas também incluem Islândia, Noruega e Estados Unidos.

Gráfico 4 – Taxa de desemprego em Outubro de 2014 (Eurostat, 2014)



**Legenda:** \*Agosto de 2014; \*\* Setembro de 2014; \*\*\*Q3 2014

Em comparação com o ano anterior, a taxa de desemprego em outubro 2014 caiu em vinte e dois Estados-Membros, aumentou em cinco e manteve-se estável no Luxemburgo. As maiores quedas foram registradas na Hungria (10,0% para 7,3% entre setembro de 2013 e setembro 2014), Portugal (15,6% para 13,4 %), Espanha (26,0 % a 24,0%), Bulgária (13,0% para 11,1%) e na Grécia (27,8% para 25,9 % entre agosto de 2013 e agosto 2014), e os mais altos aumentos foram registrados na Itália (12,3% para 13,2%) e Finlândia (8,3% para 8,9 %), (Eurostat, 2014)

## **Capítulo III - Teorias motivacionais do desemprego**

As teorias motivacionais têm como fulcro, perceber e explicar o tipo de escolhas, a persistência, o vigor e a performance dos indivíduos ao realizar uma determinada tarefa (Wigfield & Eccles, 2000; Eccles & Wigfield, 2002; Lunenburg, 2012). Vamos incidir sobre as Teorias Expetativa-Valor, relacionando as mesmas com os desempregados e abordaremos de forma abreviada a teoria da autodeterminação.

### **3.1 Teoria Expetativa-Valor (Atkinson, 1964)**

A Teoria de Expetativa-Valor (Atkinson,1964) dentro das teorias motivacionais apresenta o argumento de que as escolhas, a persistência e a performance se refletem na crença do indivíduo em realizar com sucesso ou não determinada tarefa, bem como no valor que é atribuído a essa mesma tarefa. É deste modo determinada a motivação que os indivíduos têm para a realização da tarefa (Atkinson, 1964; Eccles et al., 1983; Wigfield, 1994, Feather, 1992)

As versões mais recentes da Teoria Expetativa-Valor (TEV) têm algumas diferenças em relação à versão original Atkinson, (1964). Uma das principais diferenças é que tanto a expetativa e o valor são componentes mais elaborados e estão ligados a um âmbito maior de determinantes psicológicos e socio/culturais. A outra diferença centra-se no facto de que a expetativa e o valor são dois conceitos que nas teorias mais modernas têm uma relação positiva, ao contrário do que propunha Atkinson.

Eccles et al. (1983) e Wigfield e Eccles (2000) apresentam um modelo de Expetativa-Valor com base nas relações das opções de realização individual. O modelo destes autores defende que a escolha de uma tarefa é influenciada pela característica negativa e pela característica positiva. A concretização de uma tarefa acaba por estar relacionada com estas características. A escolha de uma ou outra característica elimina automaticamente a característica preterida. A consequência desta escolha está relacionada com o valor relativo atribuído, pelo indivíduo e a probabilidade de sucesso das várias opções que vão surgindo. Estas são as características que vão influenciar a escolha.

Wigfield et al. (2000) e Eccles et al. (2002) elaboraram uma variação na teoria que permite verificar que a expectativa e os valores influenciam diretamente a performance, persistência e a escolha na tarefa. Por sua vez, estes podem ser influenciados pela percepção de dificuldade em diferentes tarefas e nos objetivos individuais. Estas variáveis sociocognitivas, por sua vez, são influenciadas pela percepção individual (fundamentada pelas atitudes e expectativas dos outros, pelas memórias afetivas e pelas interpretações pessoais criadas a partir das experiências individuais). A tarefa individual de percepção e interpretação dos resultados do passado vai influenciar na socialização e nas crenças individuais.

Por sua vez, Feather (1988; 1992) propõe a TEV que dá importância à conceptualização do papel do valor nesta teoria. Atkinson vê a sua teoria ampliada por Feather (1988), que define valor como sendo um conjunto estável de crenças que vai de encontro ao que é desejado e que está conforme os parâmetros das normas sociais e dos parâmetros das necessidades psicológicas e no sentido individual.

Os valores individuais influenciam o facto de diferentes objetivos serem ou não atrativos, assim como consequentemente a motivação para atingir esses mesmo objetivos (Feather, 1988; 1992). Esta ideia é confirmada pelos vários tipos de comportamento.

Estas ideias de Feather (1992) serão melhor expostas seguidamente, onde iremos fazer a diferenciação dos vários tipos de expectativas e valores. Começaremos pela diferenciação dos vários tipos de expectativas que este autor postula. Assim, apresentam-se dois tipos diferentes de expectativa: o primeiro tipo é a eficácia-expectativa, ou seja, a crença de que tendo um comportamento adequado para atingir um determinado objetivo, vamos conseguir atingi-lo. O segundo tipo é a expectativa-resultados, referindo-se à avaliação da relação entre um determinado comportamento e o resultado pretendido (Vansteenkiste, 2005; Van Dan Broeck et al., 2010).

Com base na diferenciação dos tipos de expectativas, podemos afirmar que um desempregado com uma expectativa elevada em encontrar um emprego de forma rápida, vai fazer uma procura de emprego mais exaustiva, em comparação com um desempregado com baixas expectativas. Estas expectativas elevadas podem relacionar-se e influenciar outros aspetos da vida do desempregado, levando-o a um bem-estar psicológico mais positivo (Van Dan Broeck et al., 2010).

As elevadas expectativas do desempregado são muito influenciadas pela forma como avalia o mercado de trabalho, o tipo de trabalhos disponíveis no mesmo e a análise que faz das suas próprias capacidades para encontrar um trabalho nesse mesmo mercado. Esta avaliação

tem impacto na motivação do indivíduo para encontrar um emprego, segundo a teoria TEV (Van Den Broeck et al., 2010).

O conceito de valor, por outro lado, resulta das expetativas, das necessidades e dos valores do indivíduo, determinantes para a motivação de uma dada ação por meio do efeito que produz. As necessidades e valores são assim assumidos como tendo uma influência direta sobre o significado que o indivíduo atribui a determinadas situações, assim como a objetos e atividades. Os potenciais resultados podem ser percebidos como tendo valências tanto positivas como negativas, podendo tornar-se atrativos, no caso positivo, ou aversivos, no caso negativo (Feather, 1992).

As necessidades e os valores encontram-se deste modo ligados ao sistema afetivo, o que influencia a motivação, tanto através da satisfação como da frustração, e geram efeitos positivos e negativos que vão afetar o bem-estar psicológico. A TEV diz-nos que quanto mais um desempregado valoriza o objetivo de encontrar um emprego, mais irá potenciar a presença de afetos negativos e uma redução do seu bem-estar, pois não consegue preencher valor que lhe é importante (Feather, 1992).

Deste modo, as expetativas e os valores podem determinar a capacidade de um desempregado fazer uma procura mais ou menos efetiva de um novo emprego. As expetativas que o indivíduo tem na procura de um emprego e o resultado das mesmas versus o valor ou importância atribuída ao facto de ter um emprego e a capacidade de preencher essa falta na sua vida têm impacto no seu bem-estar psicológico.

Heckhausen (1991) apresenta-nos um modelo geral para a Teoria Expetativa-Valor, tentando fazer uma integração de várias teorias motivacionais. Como resultado, o seu modelo distingue quatro tipos diferentes de expetativas: expetativa situação-resultado, que se caracteriza pela probabilidade subjetiva de atingir um resultado numa situação específica sem fazer nada para o atingir. O segundo tipo de expetativa trata-se da expetativa ação-resultado, sendo esta a probabilidade de atingir um resultado com base nas suas ações. O terceiro tipo de expetativas reportava-se à ação-pela situação resultado, caracterizando-se pela probabilidade de fatores situacionais facilitarem ou impedirem as suas ações de atingir as suas expetativas. Por último temos a expetativa resultado-consequência, tratando-se da probabilidade de um resultado ser associado a uma consequência específica.

Heckhausen (1991) dá importância no seu modelo aos resultados imediatos com base nas ações do indivíduo. Estes resultados imediatos podem ser ou não seguidos por uma consequência. Individualmente, não são um fator de incentivo. Este valor é atribuído apenas à



consequência das ações e não ao resultado por si só. A motivação neste modelo está dependente sobretudo do valor atribuído às consequências de um comportamento.

A contribuição principal destes modelos modernos da Teoria Expectativa-Valor é a de elaborar construtos que expliquem o que é um valor e relacionar a expectativa e o valor diferencialmente com a performance e a escolha.

### **3.2 - Teoria da Autodeterminação.**

A Teoria da Autodeterminação (TAD; Deci & Ryan; 2002) da mesma forma como a TEV também dá importância ao nível ou à força que é empregue na motivação para alcançar um determinado objetivo. A motivação para a ação difere consoante o motivo e importância, e varia de indivíduo para indivíduo, o que pode resultar em diferentes consequências, independentemente da força da motivação (Sheldon, Joiner & Williams, 2003).

Segundo Vansteenkiste et al. (2005) e Van Den Broeck et al. (2010), na TAD os indivíduos desempregados podem demonstrar uma motivação muito forte de procura de emprego, mas as razões por detrás da motivação para o fazerem estará ligada a diferentes razões para o fazerem. Por exemplo, alguns desempregados têm uma visão sobre o facto de estarem desempregados com a crença de ser algo que os vai ajudar a desenvolver as suas competências técnicas. Com isto a procura de trabalho é algo que os satisfaz a nível pessoal, fazendo-os sentir mais autónomos e independentes.

Outros indivíduos desempregados podem sentir a procura de emprego como uma pressão social que os obriga a procurar trabalho, pois não se sentem bem por estarem numa situação em que possam ser vistos como alguém que consome os recursos da sociedade, sem contribuir para essa sociedade, e por isso sentem-se empurrados para uma procura de trabalho pela sua sociedade, sem sentirem grande vontade para tal, porém o mesmo é-lhes exigido pelas pessoas mais próximas, principalmente pela família (pais e/ou cônjuge).

Ryan e Deci (2000) sugerem dois tipos de motivação, distinguindo-os entre Comportamento Autónomo/Independente e Comportamento Controlado.

Especificando o que são estes dois tipos de comportamento, vamos fazer uma distinção entre os dois conceitos, aprofundando-os posteriormente.

O Comportamento Autónomo/Independente é um processo em que o indivíduo regula os seus processos com base nas suas escolhas pessoais e de acordo com as suas vontades, refletindo-se isto nas suas experiências pessoais que, por sua vez, irão dar um reforço para a

perpetuação deste tipo de comportamento. Este tipo de comportamento poderá levar o indivíduo a ter a sensação que está comprometido com determinada situação que lhe faz sentido e assim a se envolver com mais empenho, motivando-o. Esta percepção de causalidade para ação autónoma/independente é ajustada internamente. Por seu lado, o comportamento controlado é ajustado por um processo de cumplicidades, surgindo com base no sistema interno de sentimentos do indivíduo. De acordo com esta tipologia, o indivíduo, confrontado pela ausência de escolhas numa determinada situação, será levado a não ver outras opções de resolução do problema e a sujeitar-se a situações menos vantajosas para si. Este tipo de sentimentos vão refletir-se na forma como o indivíduo atua perante os problemas que vão ocorrendo no dia-a-dia. Este comportamento controlado é ajustado externamente (Ryan & Deci, 2000).

Como vimos anteriormente o Comportamento Autónomo/independente é ajustado internamente, podendo ser identificados dentro do mesmo dois subtipos de Comportamento Autónomo/independente bem como o Comportamento Identificação.

A motivação intrínseca é o perfeito exemplo de uma motivação Autónoma/independente. A explicação para este conceito, surge melhor exemplificada pelo indivíduo que tem prazer em envolver-se nas atividades diárias ou em atividades esporádicas apenas porque são interessantes e lhe dão prazer. Por exemplo um desempregado poderá gostar de explorar o mercado de trabalho porque apenas quer mudar de área profissional e envolver-se num novo projeto profissional ou numa área diferente de trabalho, apenas pelas experiências que vai ter e pela satisfação que pode obter (Vansteenkiste et al., 2005).

A Motivação Identificação é considerada um tipo de motivação autónoma de ajustamento extrínseco, pois o indivíduo quando se envolve numa determinada atividade está à espera de atingir um determinado resultado, não sendo o que acontece na motivação intrínseca. Apesar disto a motivação identificação é considerada autónoma porque o indivíduo tem um objetivo própria e o ajustamento do comportamento é interno. As consequências das suas ações são aceites como intimamente importantes, como se depende do seu locus de causalidade interno, com base no seu comportamento motivacional intrínseco (Ryan & Deci, 2000).

Em contraste com o Comportamento Autónomo/Independente, o Comportamento Controlado é satisfeito de uma forma externa, sendo levado à ação através de exigência, ameaças de punição ou ainda com promessa de recompensa, por alguém ou algum fator externo ao indivíduo. Como anteriormente referido, é uma motivação extrínseca atuando através das exigências externas que leva o indivíduo a envolver-se na atividade, atuando este sob um sentimento de pressão. Podemos concluir que o comportamento controlado tem um locus de

controlo com base externa, que evidencia o que os outros pensam e não o que o indivíduo realmente pensa e quer (Vansteenkiste et al., 2005; Van Den Broeck et al., 2010).

## **Capítulo IV - Resiliência**

Resiliência é um conceito que deriva originalmente de outros campos da Ciência. De uma forma geral a resiliência é definida como a capacidade elástica, que alguns materiais têm, para voltar à sua forma física inicial após terem sido submetidos a um esforço físico, que provocou a deformação do seu especto físico (Pinheiro, 2010).

A psicologia define a resiliência como a capacidade de um indivíduo ou de um grupo, numa fase ou situação adversa, de resistir ao dano dessa situação e conseguir equilibrar-se de uma forma saudável, voltando ao ponto de partida, adaptando-se e reequilibrando-se constantemente (Pinheiro, 2004).

Os primeiros estudos que foram feitos para estudar a resiliência utilizaram crianças em risco. O objetivo destes estudos passava por perceber como estas crianças conseguiam ter características de desenvolvimento físico e psicológico em tudo similar a de crianças em melhor situação de desenvolvimento (Wagnild & Young, 1993).

O estudo da resiliência começou a criar algum interesse em 1982 com um estudo longitudinal de Emmy Werner, com o objetivo de estudar a forma como um grupo de crianças de vários tribos do Kuwait adaptava o seu desenvolvimento a situações de pobreza. Foram encontrados vários níveis de adaptação social fora do comum, o que levou os investigadores a estudar o funcionamento da resiliência como forma de resistir a meios de desenvolvimento adversos (Anaut, 2005).

Após estes primeiros estudos o tema da resiliência despertou o interesse dos investigadores de diversas partes do mundo, que o estudaram partindo de diferentes perspetivas. Fazendo resumidamente um apanhado das várias correntes, podemos começar por os agrupar em três correntes diferentes, são elas: a norte-americana ou anglo-saxónica, a europeia e a latino-americana (Ojeda, 2004).

A corrente norte americana tem uma visão da resiliência muito mais pragmática, em que o indivíduo é o centro. A avaliação da resiliência é baseada nos dados observáveis e quantificáveis. A resiliência para esta corrente é baseada na interação que o indivíduo tem com o meio ambiente onde vive e se desloca.

A corrente europeia, não é tão pragmática, tem uma visão mais relativa. Dá importância à percepção do indivíduo para uma avaliação da resiliência. Esta corrente entende que as resposta

que o sujeito tem em relação as adversidades estão mais dependentes de fatores relacionados com a sua dinâmica psicológica interna do que com os fatores externos que vão surgindo na sua vida.

Por fim a corrente Latino-americana apresenta uma visão da resiliência voltada para os fatores comunitários, dando importância ao social para responder aos problemas do indivíduo. Estas três visões da resiliência são de caráter geral podendo haver investigadores que não se enquadrem nestas formas de pensar a resiliência (Ojeda, 2004).

Resiliência será então a habilidade que um indivíduo tem de ultrapassar situações difíceis, conseguindo ter a capacidade de reagir emocionalmente aos contratemplos proporcionados pelo meio onde está inserido, assim como conseguir suplantar as expectativas iniciais desenvolvendo-as de forma saudável (Oliveira, 2010; Pinheiro, 2004).

Acabando por se construir com a vivência de novas experiências, com se a vida fosse algo sempre em construção, mantendo o indivíduo sempre com uma postura positiva, perante a vida e perante os eventos que vão surgindo. Assumindo assim novas responsabilidades de forma adquirir confiança nas suas capacidades. Isto ajuda o indivíduo a saber mais sobre si próprio e a ligar-se aos outros mais confiante de si. A vida torna-se mais rica, a rede de relacionamentos interpessoais aprofunda-se e o seu mundo alarga-se.

Como temos vindo a falar a resiliência é necessária para ultrapassar as experiências negativas, mas torna-se fundamental para que o indivíduo tenha uma vida com experiências e envolvido num processo de aprendizagem permanente (Pinheiro, 2004).

A capacidade de resistir, não é uma capacidade inata, mas sim um processo adaptativo que vai sendo adquirido ao longo da vida do indivíduo, um processo dinâmico e complexo com base na capacidade de adaptação e desenvolvimento individual do ser humano (Anaut, 2005).

Este processo adaptativo vai-se desenvolvendo e adaptando ao longo do crescimento pessoal do indivíduo, baseando-se em fatores biológicos, fisiológicos, cognitivos, sociais e culturais entre outros fatores que vão ser importantes para a criação de uma capacidade de resilir.

O processo de adaptação envolve estes fatores, aos quais se junta o facto de ser um processo que surge ao longo do desenvolvimento pessoal, iniciando-se nos primeiros anos de existência e seguindo até ao fim da vida de um indivíduo, fazendo este uma adaptação positiva aos acontecimentos que vão surgindo, em todas as fases da sua vida, desde acontecimentos familiares, sociais, escolares e culturais.

Um indivíduo que não tenha conseguido fazer uma adaptação positiva aos acontecimentos, desde muito cedo, tem mais dificuldade em adquirir a capacidade de resiliência, em situações difíceis tem por tendência pensar e agir da forma como acha que os outros gostariam que ele se comporta-se. Que os outros definam as regras e comuniquem, como, onde e quando deve ser feito. O seu esforço para realizar a tarefa é superficial e os resultados tendem a ser uma resposta à aquilo que é pedido pelos outros (Pinheiro, 2004).

Esta forma de estar, que se traduz no comportamento adquirido, estão baseados num sistema de crenças próprio ou social, como as normas e as tradições, que vão comprovar que a mudança pode não ser positiva. Esta forma de pensar não vai ajudar o indivíduo a abrir-se a novas experiencia, não aprendendo nada que o possa ajudar a crescer.

O não desenvolvimento da resiliência, provoca pensamentos negativos e comportamentos reativos. O indivíduo não tem esperança em ter um futuro melhor, ou verdadeiramente não se obriga a superar-se a si próprio, nas suas crenças e nos eventos negativos, não conseguindo ir mais longe (Pinheiro, 2004).

A resiliência é acima de tudo um processo adaptativo para adquirir um comportamento de resiliência, que segundo o autor Garcia (2001) pode ser agrupado em três tipos: resiliência emocional, resiliência académica e resiliência social. A resiliência emocional, está relacionada com a forma como percebemos as experiências positivas e como com isso vamos construir os nossos sentimentos de autoestima, autoeficácia e autonomia, que vai dar habilidade ao indivíduo para lidar com a mudança e adaptar-se às situações adversas ou novas. Isto vai ajudar o indivíduo a criar um portfólio de soluções para lidar com as diversas situações que vão surgindo.

A resiliência académica, sendo que neste caso o seu meio natural será a escola, vista como um lugar onde surgem problemas que têm que ser resolvidos e que também ajudam a adquirir capacidade para lidar com as situações que vão surgindo, com o suporte dos agentes educacionais.

Engloba todo o tipo de fatores que levam um indivíduo a ter uma sentimento de pertença, o relacionamento com os pais e amigos, os relacionamentos íntimos. Todos estes sentimentos relacionados vão ajudar o indivíduo a criar modelos sociais que o ajudam a perceber e adquirir formas de resolução de problemas (Angst, 2009).

Como todo o processo de desenvolvimento adaptativo, existem sempre fatores de proteção e fatores de risco. Os fatores de proteção são as respostas ao problema, que melhor

influenciam o indivíduo e melhoram e ajudam a adaptar-se a um problema convertendo uma situação potencialmente negativa numa situação bem adaptada (Angst, 2009).

Sapienza e Perdrômico (2005), consideram que os fatores de risco são as variáveis que vão potenciar a má adaptação do indivíduo a situações novas ou problemáticas.

O perigo de um fator de risco é diminuído na proporção em que o fator de proteção o consiga amenizar. A importância dada aos fatores de risco depende do impacto que os fatores de proteção têm num indivíduo, permitindo-o adaptar-se a uma situação potencial de risco (Sapienza et al., 2005; Angst, 2009).

O desemprego por si só é uma situação negativa com um impacto negativo, que a nível social coloca o indivíduo numa situação potencial de risco. Esta situação pode ser ou não de risco dependendo da forma como o indivíduo a enfrenta e a percebe.

A forma como o indivíduo encara esta situação de desemprego está dependente da perspetiva do seu emprego anterior. Ou seja, o indivíduo pode perceber o seu emprego ou trabalho anterior como algo que não o satisfazia ou o perceber como uma fonte de stress na sua vida. Esta situação pode atenuar os efeitos negativos do desemprego (Dimas, et. al., 2013). Por outro lado o desemprego voluntário, pode trazer também um sofrimento muito mais reduzido que o desemprego involuntário, podendo os primeiros meses do desemprego causar igualmente uma angústia muito maior que um desemprego mais prolongado (Dimas, et. al., 2013).

Uma situação de desemprego vista como adversidade, pode conseguir uma adaptação bem-sucedida. Moorthé e Caltabiano (2007) no seu estudo sobre resiliência e desempregados, verificaram que os desempregados que manifestavam atributos de resiliência estavam menos sujeitos à depressão. Esta situação está relacionada com os fatores protetores e de risco, bem como a capacidade de moderar os efeitos menos positivos do desemprego.

Os fatores de risco para um indivíduo em situação de desemprego, podem estar relacionados com os períodos de desemprego prolongado, dificuldades financeiras e pouca disponibilidade para o trabalho (Dimas, et. al., 2013).

## Capítulo V - Emoções

As Emoções são um estado, segundo Damásio (2008), comum a “...*homens e mulheres de todas as idades, de todas as culturas, de todos os graus de instrução e de todos os níveis económicos...*” (p. 55) Neste sentido, são um estado comum igualmente aos animais, não sendo uma característica apenas humana.

O que confere um carácter humano à emoção é a forma como o ser humano a interliga com as ideias, com o referencial de valores, com os princípios e com os juízos de valores próprios de um ser humano, tornando a emoção humana diferente da emoção dos animais (Damásio, 2008; 2010).

O conceito de emoções subdivide-se em vários tipos, podendo ser rotuladas como emoções primárias ou universais, secundárias ou sociais e emoções de fundo. Damásio (2008; 2010), Strongman (2004), Mikolajczack e Desseilles (2012), Wells e Matthews (1994), Paulino e (2013) estão comumente de acordo que existem emoções primárias ou universais, sendo elas: a alegria, a tristeza, o medo, a cólera, a surpresa e a aversão. Damásio (2008; 2010), Mikolajczack et al. (2012) consideram que para além das emoções primárias existe outro tipo de emoções, chamadas de emoções secundárias ou sociais, alguns exemplos deste tipo de emoções são a vergonha, o ciúme, a culpa ou o orgulho. As emoções podem denominar-se de emoções de fundo, que estão relacionadas com algo mais profundo do que emoções momentâneas. Este tipo está relacionado com o bem-estar ou o mal-estar, a calma ou a tensão, sendo estados que se prolongam no tempo. De uma forma geral este é o tipo de classificação geral do tipo de emoções existentes, podendo as emoções além disso, ser ainda associadas aos impulsos e às motivações (Damásio, 2008; Paulino, 2013).

Damásio (2008; 2010), na sua perspetiva fisiológica das emoções, apresenta-as como sendo um processo biológico, com influências sociais e culturais. Assim para este autor, todo o processo relacionado com o fenómeno das emoções desenvolve-se da seguinte maneira: as emoções têm na sua base processos químicos e neuronais que vão dar uma determinada resposta a uma determinada situação, criando desta forma um padrão de respostas. O objetivo deste padrão de resposta será criar um mecanismo regulador do tipo de resposta biológico. Isto por sua vez tem como objetivo final manter o organismo vivo.

Em conjunto com a organização biológica, existe a parte social das emoções, que altera e reveste as mesmas de novos significados através da aprendizagem e da cultura. Neste sentido, as emoções estarão sempre dependentes dos dispositivos cerebrais pré-estabelecidos de forma inata, sendo estes significados ativados automaticamente através de mecanismos automáticos e estereotipados, com variações individuais e culturais (Damásio, 2008; 2010; Paulino 2013).

As emoções enquanto constructo psicológico espelham-se em várias teorias sobre o conceito e a forma como funcionavam. No geral quando falamos de emoções podemos cair na tentação de as associar a um fenómeno subjetivo de difícil conceptualização (Mikolajczack et al., 2012; Wells et al., 1994). Quando tentamos definir emoções podemos pensar num processo que será o conjunto dos sinais e sintomas que caracterizam uma determinada condição complexa, que podem ser expressas de diversas formas (Wells et al., 1994).

Klaus Scherer (cit. in Mikolajczack et al., 2012) numa tentativa de organizar as manifestações que estão envolvidas num estado emocional específico, propõe cinco grandes dimensões. A primeira dimensão reporta-se aos pensamentos automáticos que determinada situação pode originar. A segunda dimensão encontra-se relacionada com alterações biológicas, como as alterações neuronais, fisiológicas e manifestações neurovegetativas. A terceira dimensão é a impulsão para a ação, para acabar com a situação ou minimizar os seus efeitos. A quarta dimensão será a alteração expressiva e comportamental do indivíduo, ou seja a tentativa do indivíduo de dissimular o resultado visível de uma determinada situação que provoca alterações físicas no mesmo. Por exemplo não chorar, não dar a entender que está feliz com um determinado acontecimento. Por fim este autor propõe a experiência subjetiva do sentimento, como medo ou raiva, entre outros.

As emoções podem ser encaradas como um mecanismo adaptativo e funcional dependendo de como o humor e as emoções se associam a uma determinada pulsão para a ação, estando neste caso, associado a uma forma primitiva de comunicação (Wells & et al., 1994).

Lenvenson (1999) e Keltner e Gross (1999) seguem este pressuposto das emoções como uma função, tentando responder a uma pergunta muito simples, “Qual é a função das emoções?”. Lenvenson (1994) responde da seguinte maneira, “*As emoções são fenómenos psico-fisiológicos de curta duração que representam formas eficientes de adaptação as mudanças ambientais.*” (p.123).

A perspetiva funcionalista da emoção radica num sistema ativado pelo relacionamento interpessoal entre função e emoção, podendo manifestar-se numa estratégia de lidar com os



desafios provocados pelo ambiente, criando hierarquias de comportamentos e pensamentos adquiridos de experiências diferenciadas (Levenson, 1999; Keltner & Gross, 1999).

As emoções são um estado relativamente simples, com uma duração admirável e eficiente pois constituem um sistema que está preparado para lidar com os problemas básicos e persistentes do dia-a-dia, tornando a sua forma de responder automática, pois vai apreendendo ao longo do tempo. Apesar disto é um sistema muito flexível e não tanto previsível, dado ter um conjunto de ferramentas que podem encontrar mecanismos para influenciar as ações do sistema das emoções (Levenson, 1999).

A perspetiva funcional apresenta-nos as emoções como adaptação aos problemas sociais e de sobrevivência. Os funcionalistas não vêem as emoções como uma resposta específica ou uma combinação de respostas, mas sim como um processo que relaciona o ambiente a uma resposta adaptativa. As emoções são uma forma inteligente para mediar estas duas componentes, ambiente – resposta (Keltner & Gross, 1999). Esta resposta envolve múltiplos componentes: o experiencial, comportamental e o fisiológico. Todos estes componentes variam na sua intensidade e na sua relação com base nos fatores sociais, culturais e situacionais (Dinis, Gouveia & Xavier, 2011).

### **5.1 - Breve perspetiva histórica**

O Séc. XIX deu início à conceptualização do conceito das emoções, através de alguns teóricos importantes, como por exemplo Darwin, William James e Freud.

Darwin, na sua obra “*The expression of the emotions in man and animals*” de 1872, deve a sua importância ao objetivo geral de conceptualizar as emoções como vestígios da evolução da espécie humana, ainda assim admite a importância das emoções para o ser humano, como mecanismo de sobrevivência, e por essa razão não são exclusivas nem característica única do ser humano. Pelo contrário, trata-se de uma característica comum aos animais, sendo um processo básico e intrínseco (Strongman, 2004; Damásio, 2008).

William James teve uma importância ímpar com o seu estudo que embora incompleto, deu bases para o estudo do conceito. Freud na sua teoria dá ênfase às emoções na perspetiva patológica, dando uma grande importância a alteração das emoções.

Estes três autores deram pouca importância à componente neurológica das emoções, focalizando-se na perspetiva mecanicista das emoções (Damásio, 2008). As propostas teóricas, acabaram por cair no esquecimento ou tomar um rumo diferente, ou mesmo sido mal

interpretadas causando alguma polémica. Esta situação ajudou a que o estudo das emoções tenha passado para segundo plano, deixando de ser estudado pois era considerado algo demasiado subjetivo e pouco concreto (Damásio, 2008; 2010).

Ao longo do Séc. XX as emoções continuaram a ser esquecidas nos meios científicos, tendo sido criadas paralelos mais ou menos credíveis entre as emoções e teorias de outras ciências. Só no fim do Séc. XX e início do Séc. XXI, se iniciou o estudo científico das emoções numa perspetiva credível. Muito ajudaram os avanços de ciências como as neurociências, dando o impulso que faltava para o estudo das emoções de forma completa.

## **5.2 - William James**

A tentativa de explicar e compreender o fenómeno das emoções, trouxe à luz do dia várias teorias em períodos diferentes e que são reflexo dos paradigmas científicos em que foram desenvolvidas. Diferentes vertentes teóricas de Psicologia ou de outro campo da ciência (ex.: Fisiologia) deram corpo a estes constructos científicos.

Tal como abordado anteriormente, um dos teóricos mais importantes do seu tempo, cuja teoria provocou grande discussão e que mesmo nos nossos dias, com toda a tecnologia disponível, veio a comprovar a sua plausibilidade, foi William James, que no seu artigo de 1884, “What is an emotion?”, deu uma perspetiva controversa e nem sempre aceite pelos seus pares.

No seu artigo, James (1884) propõe um estudo limitado à “expressão corporal” e o seu objetivo neste estudo era fazer uma distinção entre dois processos diferentes, importantes na perceção da emoção. Assim tornou-se importante distinguir entre processos mentais que não têm uma tradução a nível fisiológico, não sendo perceptíveis a nível corporal as mudanças no estado emocional; com estados emocionais que provocam modificações diretas a nível fisiológico e são facilmente observáveis (James, 1884; Strongman, 2004; Nascimento 2013). Estas seriam as premissas base da sua investigação. James ao teorizar sobre as emoções, postulou que as mesmas tinham três características base, que se desenvolviam da seguinte maneira: em primeiro lugar o indivíduo apercebe-se de algo significativo, em segundo lugar a perceção vai criar um afeto mental (chamado de emoção), e por fim, em terceiro lugar, vai produzir uma expressão corporal (James, 1884; Nascimento 2013). Esta constituía a premissa básica da teorização de James sobre a emoção.

Embora tenha postulado a emoção como o resultado de algo que provoca expressão corporal, argumentou de forma diferente, ou seja como ele próprio escreveu “*As modificações corporais seguem-se imediatamente à PERCEPÇÃO do facto existente e a nossa sensação dessas modificações, à medida que ocorrem. É a emoção.*” (James, 1884, p.189). Explicando na prática a argumentação de James, quando estamos numa situação pública onde temos que fazer uma intervenção, podemos sentir alguns efeitos fisiológicos, tais como um aperto no estômago, gaguejar ou tremer, isto por sua vez vai levar-nos a um estado de ansiedade. Nesta sua argumentação James (1884) acaba por contrariar a sua premissa base, pois faz com que a sua teoria das emoções dependa da hipótese das descargas viscerais associadas a uma situação externa, conduzindo a uma emoção (Strongman, 2004).

Os pontos-chave desta teoria seriam que qualquer sensação pode ser reduzida a manifestações fisiológicas complexas, sendo que estas manifestações podem ser sentidas de duas formas básicas: de uma forma óbvia e direta, ou de uma forma menos direta e subtil (James, 1884; Nascimento, 2013).

James com esta sua teoria influenciou muitos dos cientistas contemporâneos, que comprovaram muitas das suas teorizações e deu um sentido à investigação das emoções.

### **5.3 - Regulação das emoções e Desemprego**

Segundo Gross e Thompson (2007) a regulação das emoções não é apenas a tentativa que fazemos para nos livrarmos de uma emoção, positiva ou negativa, que não queremos demonstrar. A regulação emocional é mais do que isso, é um conjunto de processos que modificam a emoção que um indivíduo sente. Através da regulação podemos modificar o tipo de emoção, por exemplo passar de uma emoção negativa para a ausência de emoção ou mesmo a uma emoção positiva. A regulação da emoção pode também regular a intensidade, ou seja, estar triste como um situação e intensificar essa tristeza por razões pessoais. A regulação pode também diminuir ou prolongar a intensidade dessa emoção. Por fim podemos regular as várias componentes de maneira a deixar de sentir essa determinada emoção.

Ainda segundo Gross e Thompson (2007) a regulação das emoções não serve apenas para nos ajudar a atenuar ou mesmo extinguir uma emoção desagradável. A regulação das emoções também ajuda a regular as emoções positivas.

As emoções como abordado anteriormente, são reguladas quando o indivíduo não tiver em acordo com a expressão emocional ou sempre que as mesmas tiverem consequências negativas no seu bem-estar. Esta é uma capacidade fundamental na vida dos indivíduos.

Alguns desses níveis reportam-se às relações sociais. Segundo Gross, (2002) pessoas com uma deficiente regulação da sua emoção têm menos amigos e relações sociais e conjugais conflituosas, traduzindo-se como consequência, no afastamento dos seus pares e em progressiva solidão.

O desempenho académico e profissional pode também ser afetado. De acordo com Valiente, Swanson e Eisenberg (2012; Westhues, Schmidt Hanbidge, Gebotys & Hammond, 2009), os estudantes com fraco controlo das emoções, sentem dificuldades em ter bons resultados. Isto afeta não só estudantes da escola como afeta estudantes universitários. Os resultados fracos tanto podem ser resultado de um mau controlo sobre a gestão das emoções desagradáveis, como na gestão das emoções agradáveis.

O nível profissional também pode ser afetado (Quoidbach, Dunn, Petrides & Mikolajczak, 2010; Grandey, 2000) pela má gestão das emoções, ou seja, tendencialmente quem gere melhor as suas tarefas é mais bem-sucedido a executar as mesmas. Profissões que estão ligadas aos serviços ou que lidam com o público em geral vêm o seu trabalho mais bem-sucedido, quando têm um maior controlo sobre as suas emoções. Mikolajczak, Luminet, Leroy e Roy (2007), demonstram que as pessoas que têm dificuldades em gerir as suas emoções tem estatisticamente mais possibilidades de ficarem desempregadas que do que aquelas que o conseguem fazer. Esta situação está relacionada com duas situações muito específicas. Uma das situações verifica-se na procura de emprego, quando existe por exemplo, problemas em gerir a ansiedade, manifestando-se na redução de probabilidades em obter o trabalho em causa. A outra situação prende-se com pessoas que se encontram empregadas e têm dificuldade em gerir situações de conflito com os seus superiores ou mesmo colegas de trabalho, levando a que não consigam manter o emprego. Esta incapacidade de não conseguir regular as suas emoções a nível profissional provoca um impacto emocional, a nível da saúde mental, no indivíduo desempregado, se este assumir esta incapacidade.

Entendendo esta situação como stressor pode representar graves consequências a nível das necessidades básicas do indivíduo atingido, promovendo incongruência. As emoções negativas específicas em resposta à situação de desemprego, podem espelhar-se em sentimento de inutilidade, sentimento de culpa ou sentimento de uma baixa autoestima (Paul & Moser, 2006). Os desempregados muitas vezes perdem laços sociais próximos, podendo esta perda

estar relacionada com sintomas de depressão ou mesmo depressão (Trachsel, Gutner, Kanel & Holtforth, 2010).

Todas estas situações provocam no desempregado uma variedade de medos que o levam a avaliar negativamente as suas emoções. Nas suas relações interpessoais, o indivíduo cria o medo de que pode ser rejeitado pelos que lhe são mais próximos, sentindo-se mais vulnerável. Esta situação trás custos a nível da expressão emocional pois esta situação pode provocar um comportamento de evitação, com uma forte consequência adversa na sua autorrevelação (Kennedy-Moore & Watson, 1999).

Trachsel, e colaboradores (2010), escrevem que a evitação da expressão de emoções está fortemente correlacionada com o desejo de simultaneamente expressar essas emoções. Este conflito provoca um estado emocional de permanente ambivalência, que pode ser definido como a existência em simultâneo de emoção positiva ou negativa, em permanente permuta, relativamente a um determinado objeto ou atividade.

A expressividade emocional é uma resposta que o nosso organismo tem a uma determinada situação, envolvendo um conjunto de alterações comportamentais que estão relacionadas geralmente com as emoções, manifestando-se através de comportamentos verbais e não-verbais bem como outras manifestações exteriores das emoções (Dinis et al., 2011).

Para Kring e Gordan, (1994), esta resposta emocional tem diferenças fundamentais em relação a outro tipo de resposta emocional e a outras definições científicas. Temos por exemplo a emocionalidade que é geralmente definida como sendo disposição que alguém tem de fazer o movimento de mudança do humor neutro ou positivo para um negativo. O autocontrolo expressivo está ligado ao conceito de Auto monitorização, que será a capacidade dos indivíduos controlarem o seu comportamento expressivo tanto verbal como não-verbal, com o objetivo de criar impressões sociais.

Por fim o controlo emocional que será definido como a propensão para impedir as expressões das respostas emocionais, pode traduzir-se em doenças que têm uma forte componente de stress.

O que importa reter na questão relativa à ambivalência centra-se no facto das emoções interpessoais serem conflitantes, contidas e evitantes em relação ao mesmo objeto, pessoa, atividade e situação que se vive (Trachsel, et al., 2010).

O desemprego por si só provoca respostas negativas, como o sentimento de inutilidade, de culpa ou baixa autoestima (Paul & Moser, 2006). A juntar a esta situação temos uma perda de indivíduos com um papel significativo na vida do desempregado, podendo isto levar a uma

associação de sintomas depressivos ou mesmo a um transtorno depressivo (Paul & Moser, 2006).

A ambivalência aplicada à expressão das emoções implica evitar parcial ou completamente a expressão das emoções, provocando isto um aumento do stress. Uma forte ambivalência da expressão das emoções deve moderar a associação entre o stress subjetivo e o desemprego. Neste sentido a ambivalência, no contexto da expressão das emoções, pode ser entendido como um fator de vulnerabilidade (Trachesel, et al., 2010).

## Capítulo V - Qualidade de vida

A qualidade de vida (QdV) é um conceito de difícil definição pois facilmente se confunde com outros conceitos relacionados com as emoções, como por exemplo o bem-estar ou a satisfação com a vida.

A tentativa de definição de QdV teve o seu principal alicerce nas correntes filosóficas gregas, tendo estas ajudado e influenciado em grande parte o conceito atual de QdV. Neste período, o principal influenciador foi Aristóteles com a sua visão da felicidade humana, que nos apresenta a perspetiva Eudemonista, afirmando que o homem para atingir a virtude devia orientar-se para atingir a excelência física e moral. Por outro lado e em contraste com a perspetiva de Aristóteles, temos o hedonismo que conceptualiza a felicidade como objetivo principal de atingir o máximo prazer possível, não admitindo a dor e sofrimento nas várias áreas da vida do indivíduo (Canavarro, 2010).

Após este período e até ao fim da década de 60 do século passado, o conceito de bem-estar estava intimamente ligado com o nível social do indivíduo. Isto veio modificar-se após a segunda guerra mundial, sendo que a deterioração económica provocou a necessidade de mudar o conceito de bem-estar e os parâmetros de avaliação da QvD.

É por fim na década de 1960 que se veio formalizar um conceito de QvD que não estava apenas ligado a indicadores económicos. Através do meio político e da preocupação em criar indicadores que levassem a um crescimento económico e à melhoria das condições de vida da população americana (Ribeiro, 2001; Canavarro, Simões, Pereira & Pintassilgo, 2006), criou-se então um conceito de QdV que em adição aos indicadores económicos, incorporava indicadores sociais (Canavarro, 2010).

Nos anos 80, estes critérios começaram a ser questionados e considerados desadequados, pois a sociedade desenvolveu-se de tal maneira que as pessoas percecionavam o seu nível de bem-estar material de uma forma diferente. Os aspetos sociais tinham mudado tanto que já não correspondiam aos critérios. Por outro lado, tornou-se relevante a forma como os indivíduos se sentiam em relação às suas vidas, nos países desenvolvidos (Canavarro, 2010).

Com a mudança no estilo de vida, muda-se também o paradigma social e encara-se a QdV com uma relação mais direta com a saúde do que com uma perspetiva economicista. Estas mudanças têm como base de definição de QdV feita pela OMS em 1948 “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente como a ausência de doença” (cit in Canavarro, 2010).

Esta definição encaminha a qualidade de vida definitivamente para uma promoção de saúde relacionado, com a prevenção, o bem-estar e a QdV dos indivíduos. (Canavarro, 2010; Vaz Serra, 2010). Passamos para uma perspetiva que tende a excluir os critérios externos e matérias, para dar mais importância as avaliações subjetivas e individuais de bem-estar geral. Substitui-se também as dimensões negativas por dimensões positivas (Diener & Suh, 1997)

### **6.1 - Definição de Qualidade de Vida**

Quando falamos de QdV estamos seguros se dissermos que não existe uma definição que seja totalmente aceite por todos os quadrantes da sociedade. Apesar disso existe o consenso de que a QdV é um conceito que aborda vários tipos de dimensões em si, ou seja é conceito que é multidimensional, com a característica de olhar e tentar fazer uma avaliação deste indivíduo com um critério holístico (Vaz Serra, 2010).

O Autor Nordenfelt (1994) diz-nos que para definirmos QdV temos primeiro decompor a expressão “Qualidade de Vida”, dividi-los nas duas palavras que formam o conceito.

A “vida” é algo que está sujeita a que, no seu decorrer surja uma série de eventos, de forma consecutiva. Esses eventos, acontecem no período que vai desde o nascimento até à morte. Afetam o indivíduo e estão divididos em duas dimensões, são elas: o tempo e os aspetos da vida. A importância dos aspetos de vida leva a que este autor os divida em 5 grandes classes experiências de vida, atividades da vida, realizações da vida e circunstâncias (Nordenfelt, 1994)

A “qualidade”, da mesma forma como a QdV pode ser avaliada, tanto de forma objetiva como subjetiva. A qualidade objetiva é avaliada, segundo este autor, através do bem-estar social e a qualidade subjetiva avalia-se com base no bem-estar individual, não havendo uma ligação necessária entre estes dois aspetos (Nordenfelt, 1994), ou seja, no caso dos desempregados socialmente podemos avaliar que socialmente e objetivamente, estão numa situação negativa, mas a nível pessoal podem avaliar o seu bem-estar individual de forma positiva.

A QdV é assim um conceito que incorpora em si uma grande variedade de aspetos de cariz individual, com o objetivo de alcançar um estado de bem-estar geral no presente. Através da análise da QdV percebemos que “qualidade” significa o nível ou estado de excelência atribuído a um indivíduo ou alguma coisa. Por outro lado, o termo vida está relacionado com a ideia de atividade funcional, incluindo comportamento e seu desenvolvimento, de fontes de prazer e sofrimento (Canavarro, 2010).



Para Ribeiro (2001) o conceito de QdV pode ser utilizado de uma forma muito genérica tanto para pessoas saudáveis como para pessoas não saudáveis, permitindo identificar e comparar a QdV nas suas várias dimensões em vários grupos.

Como poderemos definir a QdV tendo em conta que é um conceito de difícil definição? A grande maioria dos autores concorda que é uma condição que depende da avaliação subjetiva do indivíduo. Podemos avaliar que um determinado indivíduo tem uma má qualidade, embora o próprio considere a sua condição como sendo de boa qualidade de vida (Ribeiro, 2001; Canavarro, Simões, Pereira & Pintassilgo, 2006).

Para Angermeyer e Kilian (1997) a qualidade de vida pode ser definida incluindo o bem-estar subjetivo, a satisfação com a vida, a perceção das relações sociais, a saúde física, o estatuto económico e a performance do indivíduo, tanto nas atividades diárias como nas atividades laborais.

Ribeiro (2001) ao referir-se às várias definições de QdV, destaca a de Cramer (1994) na qual a QdV é caracterizada com uma sensação e um estado de bem-estar mental, físico e social, para além da ausência de doença ou incapacidade. No mesmo artigo Calman (1984) refere que a qualidade de vida resulta da diferença entre as expetativas pessoais e a experiência “real”.

Diener e Suh (1997) definem a qualidade de vida com base nas definições e propostas de avaliação da qualidade de vida feitas na década de 80 e 90, valorizando três grandes grupos. O primeiro valoriza os fatores sociais como a saúde e a criminalidade, o segundo está organizado com base em indicadores de bem-estar subjetivos e o terceiro em indicadores económicos (Canavarro, 2010).

Estas definições, apesar das suas diferenças, colocam sempre o enfoque à avaliação subjetiva que o indivíduo faz do seu estado, tendo em conta as suas experiências ao longo da vida em vários domínios.

## **6.2 Qualidade de vida e a Organização mundial de Saúde**

A Organização Mundial de Saúde (OMS) contribuiu para uma definição de QdV que ajudou a uniformizar este conceito e a sua definição (Canavarro et. al., 2006; Ribeiro, 2001). Na década de 90, a OMS promoveu a definição de QdV e a génese de um instrumento que fosse uniforme para todos os investigadores, através da criação de um grupo de trabalho constituído por peritos de diferentes áreas académicas e provenientes de várias culturas, constituindo-se assim o WHOQOL Group (1994).

Com base na investigação inicial feita pelo WHOQOL Group (1994, p.28), a OMS definiu a QdV como “*a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações*” (cit. in Canavarro et al., 2006; Canavarro, Pereira, Moreira & Paredes, 2010). As dimensões que estão patentes nesta definição e a tentativa de abrangência da maioria das dimensões que nos influenciam no dia-a-dia são: a saúde física, o estado psicológico, os níveis de independência, as relações sociais, as crenças pessoais e a relação com o meio envolvente onde o indivíduo está inserido. (Canavarro et al., 2010).

Após a concretização de uma definição de referência, foi necessário avançar para a fase de construção de uma medida que fosse o mais abrangente possível e que fosse capaz de ser generalizada para todo o mundo. Esta medida foi desenvolvida desde o início para 15 línguas diferentes de raiz, nas quais figurava o português do Brasil, tendo sido mais tarde aferida para a população portuguesa e para outras nacionalidades (Ribeiro, 2001). Este primeiro instrumento (WHOQOL-100) tinha 6 domínios e 24 facetas, sendo os domínios: saúde física, saúde psicologia, nível de independência, relações sociais, ambiente e espiritualidade. Criou-se também uma versão breve (WHOQOL-Bref), com apenas 4 domínios e 26 itens, sendo os seus domínios: físico, psicológico, relações sociais e ambiente (Ribeiro, 2001; Canavarro et al., 2006; Canavarro et al., 2010). Deste modo, a OMS tenta criar a partir deste instrumento uma uniformização do conceito de qualidade de vida, de forma a minimizar a sua subjetividade, capacitando-o enquanto objeto de estudo científico.

### **6.3 - Qualidade de Vida e o Desemprego**

O conceito de QdV normalmente é um conceito que é avaliado de forma geral, podendo também ser avaliada com relação à saúde (Ribeiro, 2001; Canavarro et al., 2006; Canavarro et al., 2010; Canavarro, 2010).

Com o aumento do fenómeno do desemprego nas sociedades ocidentais tem vindo a ser despertada a atenção para o aumento da investigação, no âmbito da QdV geral.

Dimas, Pereira e Canavarro (2013), revelam que tradicionalmente o estudo dos fatores psicológicos do desemprego dá importância ao impacto individual do mesmo, na sua vertente negativa da adaptação individual à situação de desemprego, não se focando na adaptação positiva ao desemprego.

Com base na teoria existente, a situação de desemprego, numa primeira fase do seu impacto, normalmente é visto como algo adverso na vida de um indivíduo atingido por esta problemática. Para Paul e Moser (2006) o desemprego é caracterizado como a falta de uma atividade e a estruturação do tempo disponível, assim com a perda de contactos significativos, baixa aceitação social, falta de oportunidade para fazer algo em que se sinta competente; podendo afetar a identidade de quem é atingido por este problema. Como todas as problemáticas que mexem com a dinâmica individual, também vão mexer com a dinâmica familiar e vice-versa, por isso o desemprego vai originar um crescimento da tensão familiar e no ambiente onde o indivíduo se move (Paul & Moser, 2006).

Ao afetar estas áreas da vida de um indivíduo, podemos afirmar que a qualidade de vida e o seu bem-estar vão estar comprometidos. Pois a QdV não é mais do que a avaliação subjetiva que cada um faz da sua vida e dos fatores que contribuem. Torna-se claro que o desemprego vai influenciar a qualidade de vida dos indivíduos, como Andersson, Edén e Ejlertsson (2007) demonstraram numa investigação a propósito da QdV dos jovens desempregados. Porém, o desemprego não era considerado por todos os jovens como um evento negativo na sua vida. Isto demonstra que as respostas individuais ao desemprego não são lineares, apesar de existirem aspetos negativos, nem sempre é avaliado como um episódio negativo em termos de QdV. (Dimas, Pereira & Canavarro, 2013).

A nível familiar, o impacto do desemprego na QdV do casal parece ser um fator que pode levar a uma instabilidade na relação do casal e até mesmo ao divórcio (Dimas, et. al., 2013).

A qualidade de vida do desempregado pode estar dependente da capacidade de resiliência do indivíduo e a forma como encara esta situação e regula as suas emoções.

#### **6.4 - Modelos de Qualidade de Vida**

Neste capítulo vamos falar de dois modelos psicológicos que estão de acordo com a perspetiva que a OMS defende. Assim temos o Modelo Global de qualidade de vida e o modelo Integrativa de Qualidade de vida.

Começamos pelo Modelo Global de Qualidade de Vida foi proposto por Felce e Perry (1993; 1995), propõe que existe uma conceção alargada do bem-estar e dá uma visão em que o conceito de qualidade vida é avaliado por consttutos de cariz objetivo e de cariz subjetivo.

Para Felce e Perry dão-nos algumas definições básicas do conceito como a homogeneidade de fatores, independentemente dos grupos ou populações específicos, onde as pessoas estão inseridas; vivida na medida em que as necessidades dos indivíduos são realmente cumpridas e quando há enriquecimento individual em aspetos da vida que valorizam; apresenta aspetos subjetivos e objetivos em que a perceção individual da pessoa sobre o seu bem-estar é a mais próxima do real; é fundamentada em opções e necessidades pessoais; e por último, sendo um conceito multidimensional, é manipulado por diferentes fatores presentes na vida da pessoa, como os pessoais e os ambientais, entre os quais estão incluídos a família, os amigos, o trabalho, o nível socioeconómico, o local onde vive, a educação, a saúde, entre outros (Canavarro,2010).

O modelo integrativo de qualidade de vida de Grandzin e Haggard (2000), tem uma componente teórica que o direciona para uma perspectiva de caráter interacionista, este modelo defende que o comportamento de um indivíduo e a avaliação que faz das experiências que o acompanham se reflete na interação entre aspetos pessoais e a perceção que este tem sobre o meio físico e social em que se encontra (Canavarro, 2010).

Este modelo engloba três eixos distintos, nomeadamente o eixo pessoal, o eixo ambiental e o eixo das experiências subjetivas de vida.

O primeiro eixo inclui fatores demográficos, valores, atitudes e sentimentos de inclusão num grupo, o segundo eixo inclui dimensões sociais e físicas, e por fim, o terceiro eixo inclui a qualidade de vida, a saúde mental e o aborrecimento (Canavarro, 2010).

## Capítulo VII - Método

### 7.1 - Objetivo

O objetivo deste estudo é perceber se existe relação entre a qualidade de vida e as emoções e a resiliência, na população em situação de desemprego. Tem também como objetivo perceber se o facto de estar desempregado por si só vai afetar a qualidade de vida, as emoções e a resiliência.

Este estudo tem como finalidade estudar a existência de relações significativas entre a população desempregada, qualidade de vida, resiliência e Emoções.

### 7.2 - Questões de Investigação e Hipóteses

#### 7.2.1 - Questões de Investigação

O número de meses de desemprego condicionará a qualidade de vida, expressividade emocional e a resiliência?

Será que a qualidade de vida, a expressividade emocional e a resiliência diferem nas diferentes situações de desemprego?

#### 7.2.2 - Hipóteses

H1: As pessoas desempregadas à mais meses, têm maior qualidade de vida, menor controlo na expressividade emocional e uma resiliência maior que os desempregados a menos meses.

H2: A qualidade de Vida em desempregados de curta duração está associada a uma maior resiliência e a um maior controle da expressão emocional.

H3: A qualidade de vida em desempregados de longa duração está associada a menor resiliência e menor controle da expressão emocional.

### 7.3 - Participantes

A amostra é constituída por indivíduos maiores de 18 anos que se encontrem na situação de desemprego, da área metropolitana de Lisboa, de ambos os sexos. Com base na nomenclatura do IIEFP dividimos a população total em 4 grupos, sendo estes grupos os seguintes, Desempregados adultos maiores de 25 anos (n = 123; 60,9%) Desempregados à procura do 1º Emprego (n = 21; 10,4%), Desempregados de longa duração (N=10; 5%) e Desempregados de muito longa duração (n = 48; 23,8%). O total da população que participou no estudo foi de 202 pessoas.

Tabela 1- Classificação dos Desempregados

	n	%
Desempregados adultos maiores de 25 anos	123	60,9
Desempregado à procura do 1º Emprego	21	10,4
Desempregado de longa duração	10	5
Desempregado de muito longa duração	48	23,8
Total	202	100

Para a análise do Género e do Estado Civil fizemos o cruzamento dos quatro grupos em que dividimos a população total com o tipo de género obtivemos que nos Desempregados adultos maiores de 25 anos temos mais indivíduos do sexo feminino desempregados, 64 de um (n = 123). Para os Desempregados à procura do 1º emprego temos uma ligeira vantagem do género masculino (13) assim como nos Desempregados de longa duração (7). O último grupo de análise, Desempregados de muito longa, duração revela também uma vantagem do género masculino, mas desta feita com maior vantagem.

Numa análise da população geral vimos que o sexo masculino tem uma vantagem significativa em relação ao género feminino.

Tabela 2 - Classificação do Grupo de Desempregados por Género

Grupos de Desempregados					
	Adultos maiores de 25	À procura do 1º Emprego	De longa duração	De muito longa duração	Total
	(n= 123)	(n= 21)	(n=10)	(n= 48)	(N=202)
Masculino	59	13	7	32	111
Feminino	64	8	3	16	91

De seguida vamos fazer a análise do Estado Civil e percebemos que na População Total da amostra temos que a maioria dos indivíduos está numa situação de Casado (72) em seguida vêm os indivíduos Sem Relação (36) e em seguida vem o grupo 3 de variáveis que estão separadas por muito pouco União de Fato (26), Numa relação comprometida (24) e os Divorciados (20).

A análise dos 4 grupos sugere que a maioria dos grupos segue a tendência dos resultados da Amostra total, com o grupo dos Casados a ser sempre o que tem mais indivíduos em situação de desemprego, depois as restantes grupos com variações de posição sem grande relevância.

Tabela 3 - Classificação do Grupo de Desempregados por Género

Grupo de Desempregados					
	Adultos maiores de 25	À procura do 1º Emprego	De longa duração	De muito longa duração	Total
	(n= 123)	(n= 21)	(n=10)	(n= 48)	(N=202)
Casado	49	8	0	15	72
Separado	5	0	0	6	11
Divorciado	11	2	0	7	20
Viúvo	5	0	0	2	7
União de facto	19	1	2	4	26
Numa relação comprometida	11	4	3	6	24

---

Em várias					
relações sem	1	1	2	2	6
compromisso					
Sem relação	22	5	3	6	36

---

Da amostra que participou no presente estudo verificamos que média oscila entre os 18 e os 64 anos, a idade média é de 42,5 anos com um desvio padrão de 11,37, relativamente à variável número de anos de estudo, a média de estudo é de 10,7 anos com um desvio-padrão de 4,3, o que nos leva a concluir que a maioria dos indivíduos tem habilitações ao nível do ensino secundário. Apesar disso temos indivíduos que dizem ter estudado 19 anos, o que nos leva a concluir que são indivíduos que para além da formação superior, licenciatura pré-Bolonha (5 anos) e continuaram a estudar, para pós graduações, mestrado ou inclusive doutoramentos.

O critério escolhido para a inclusão dos indivíduos nesta amostra foi estarem, associados a uma instituição onde fossem fazer a sua apresentação quinzenal, que soubessem ler e escrever e que estivessem numa situação de desemprego. De seguida vamos fazer a apresentação das medidas aplicadas no estudo.

#### **7.4 - Medidas**

O World Health Organization Quality of Life tem uma versão abreviada (WHOQOL-Bref; Skevington, Lotfy e O'Connell, 2004) e uma versão portuguesa (Canavarro et al., 2006).

O WHOQOL-Bref é um instrumento de avaliação da QdV, constituído por 26 itens e que se encontra organizado em quatro domínios: Físico, Psicológico, Relações sociais e Ambiente. Inclui ainda uma faceta sobre QdV geral, que é avaliada através de dois itens (QdV em geral e perceção geral da saúde). Cada item tem uma escala de resposta de cinco pontos, com quatro dimensões de avaliação (i.e., intensidade, capacidade, frequência e avaliação). Os resultados mais elevados refletem uma melhor perceção de QdV.

A versão original do questionário WHOQOL-Bref, apresenta uma consistência interna através do coeficiente alfa de Cronbach é aceitável, quer se considerem as 26 perguntas que compõem o instrumento (.92), ou os domínios individualmente, variando entre .64 no domínio das relações sociais e .87 no domínio físico (Vaz-Serra et al., 2006).

A Escala de Expressividade Emocional – EEE (Emotional Expressivity Scale; Kring, Smith e Neale, 1994). Esta escala é composta por 17 itens que pretendem avaliar o grau em que



as pessoas exteriorizam as suas emoções, independentemente da sua valência emocional ou canal de expressão, constituindo-se como uma medida unidimensional que avalia a expressividade emocional geral. Para cada uma das afirmações os sujeitos respondem de acordo com uma escala tipo likert de 6 pontos, que varia entre 1 (“nunca verdadeiro”) a 6 (“sempre verdadeiro”), (Kring et al., 1994).

A versão original do questionário apresenta uma elevada consistência interna, com um alfa Cronbach médio de 0.91, calculado a partir dos valores obtidos em sete amostras diferentes (constituídas por estudantes universitários e adultos da população geral). A estabilidade teste-reteste, para uma amostra de estudantes universitários, por um período de 4 semanas, foi de .90. Baseando-se em outros questionários de autorresposta e métodos observacionais, os autores demonstraram que o questionário apresenta igualmente uma boa validade convergente e discriminante (Kring et al., 1994).

A Resilience Scale de Wagnilde e Young (1993), originalmente desenvolvida em inglês, foi construída para avaliar os níveis de adaptação psicossocial positiva face a eventos de vida adversos. A versão utilizada foi adaptada por Carvalho e Pereira (2012) a uma população de 365 indivíduos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 18 e os 83 anos.

Inicialmente a autora da adaptação optou por retirar 2 itens, passando a escala para 23 itens conseguindo manter a consistência interna da escala e as características originais das escalas. Estes 23 itens refletem uma estrutura multidimensional com as 5 características da resiliência: perseverança (persistência na adversidade, vontade de continuar a reconstruir a vida mesmo lidando com problemas); serenidade (perspetiva equilibrada da vida, considerando uma ampla variedade de experiências e aceitando os acontecimentos, mesmo adversos, de forma serena e com capacidade de exercer autodisciplina); autoconfiança (crença no próprio e nas suas capacidades, reconhecendo as próprias limitações mas sendo capaz de depender de si mesmo); sentido da vida (noção de que se tem algo para que viver, de que a vida tem um sentido, uma razão); e autossuficiência (sentido de unicidade, consciência de que o percurso de vida de cada pessoa é único e que certas etapas são enfrentadas não em grupo mas em solidão), ou seja, é a percepção de que cada pessoa é única que em alguns casos deve resolver os problemas por si mesmo (Wagnild & Young, 1993). Os itens estão descritos de forma positiva com resposta tipo Likert, variando de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente).

A versão de validação para a população portuguesa (Carvalho & Pereira, 2012) apresentou validação psicométrica (n=365) salienta-se o alpha de Cronbach de 0,868 para 23 itens (com remoção dos itens iniciais 1 e 7), sugerindo boa consistência interna, fiabilidade

estável e homogeneidade. Esse valor está próximo do valor apresentado pela escala original (0.91).

## **7.5 - Procedimentos**

A realização deste estudo teve necessidade de ter um predelineamento dos vários procedimentos e etapas do estudo.

Num primeiro momento foi realizada a escolha das variáveis a estudar, os participantes e a pesquisa bibliográfica do tema a estudar, através de livros e revistas científicas, acessíveis nos serviços de documentação de diversas universidades, em bases de dados e em repositórios científicos de acesso aberto de universidades nacionais.

Posteriormente, realizou-se uma pesquisa dos instrumentos passíveis de serem utilizados e a sua aprovação, assim como a ficha demográfica, que resultou no protocolo de investigação final a ser utilizado para recolha da amostra. Entre Novembro e Dezembro de 2013 deu-se início ao pedido de autorizações para a aplicação do protocolo de investigação.

O IEFP foi a primeira instituição escolhida para a recolha da amostra, procedendo-se ao envio de uma carta por correio, à qual não foi possível obter uma resposta. Contudo, manteve-se a estratégia de contatar instituições que trabalham com pessoas em situação de desemprego.

Os Gabinetes de Inserção Profissional (GIP), que são estruturas de apoio ao emprego do IEFP, mas geridos por outras instituições, foram posteriormente contactados via correio eletrónico, obtendo-se na sua grande maioria respostas positivas.

Por fim, foram contactadas, via de correio eletrónico, diversas instituições de formação profissional que trabalham com esta população.

A autorização para a recolha da amostra nas várias instituições foi dada após uma reunião com os responsáveis da instituição ou da área do emprego. A recolha da amostra teve início no fim de Novembro 2013 e prolongou-se até o início do mês de Fevereiro 2014 e teve duas formas diferentes de aplicação, tendo em conta a forma como cada instituição trabalha.

Neste sentido, nas instituições que só trabalham com a apresentação quinzenal dos seus utentes foi permitido a abordagens dos utentes dentro das instalações das mesmas, de modo a colaborarem com o estudo após a sua apresentação, na qual foi realizada uma breve explicação do conteúdo do protocolo de investigação e apresentados os objetivos do estudo, sendo esta a forma mais usual da recolha da amostra. Por sua vez, nas instituições que trabalham em sessões com grupos grandes foi autorizada a aplicação do questionário no fim da sessão, na qual foi

realizado o mesmo procedimento de explicação do conteúdo e a apresentação dos objetivos do estudo.

## Capítulo VIII- Resultados

Com o objetivo de testar a H1 (H1: As pessoas desempregadas à mais meses, têm maior qualidade de vida, menor controlo na expressividade emocional e uma resiliência maior que os desempregados a menos meses.) procedeu-se ao teste estatístico Anova, tendo-se verificado como pré-requisito a homogeneidade da variância.

Os valores médios encontrados na nossa amostra para as pontuações na escala WHOQOL - Domínio Físico, revelaram que os desempregados adultos maiores de 25 anos têm a média mais elevada (M = 55,49; DP = 12,06), de seguida os desempregados de longa duração (M = 54,64; DP = 12,38), os desempregados à procura do 1º emprego (M = 52,89; DP = 12,03), e por último os desempregados de muito longa duração (M = 52,66; DP = 12,02).

Os valores médios encontrados na nossa amostra para as pontuações na escala WHOQOL – Domínio Psicológico, revelam que os desempregados adultos maiores de 25 anos têm a média mais elevada (M = 67,14; DP = 14,82), de seguida vêm os Desempregados à procura do 1º Emprego (M = 64,29; DP = 13,54) e os Desempregados de longa duração (M = 64,17; DP = 19,47), e por último temos os Desempregados de muita longa duração (M = 61,89; DP = 17,76).

Os valores médios encontrados na nossa amostra para as pontuações na escala WHOQOL – Domínio Relações Sociais, revelam que os Desempregados adultos maiores de 25 anos têm a média mais elevada (M = 69,03; DP = 21,75) de seguida vêm os Desempregados de longa duração (M= 68,33; DP = 24,47) e os Desempregados à procura do 1º emprego (M = 59,92; DP = 22,92) e em último lugar temos os Desempregados de muito longa duração (M = 54,96; DP = 24,61).

Os valores médios encontrados na nossa amostra para as pontuações na escala WHOQOL – Domínio do Meio ambiente, quem tem uma média mais elevada é Desempregados adultos maiores de 25 anos (M = 58,18; DP = 16,60) depois com a segunda média mais elevada é Desempregados de longa duração (M = 54,38; DP = 11,52), em seguida temos os Desempregados à procura do 1º emprego (M= 51,64; DP = 15,10) e por último temos os Desempregados de muito longa duração (M = 48,44; DP = 20,01).

No que está relacionado com o EEE temos como média mais alta os Desempregados de muito longa duração (M = 3,37; DP = 0,77) de seguida vêm os Desempregados de Longa Duração (M = 3,36; DP = 0,32) e os Desempregados adultos maiores de 25 anos (M = 3,29; DP = 0,83) e por fim temos os Desempregados à procura do 1º emprego (M = 3,19; DP = 0,68).

Tabela 4 - Análise de variância da Anova por grupo de Desempregados nas variáveis psicológicas Estudadas

	Grupo de Desempregados								
	À procura do 1º emprego		Adultos maiores de 25		Delonga duração		De muito Longa duração		F
	N = 21		N = 123		N = 10		N = 47		
M	DP	M	DP	M	DP	M	DP		
Domínio Físico	52,89	12,03	55,49	12,06	54,64	12,38	52,66	12,02	,765
Domínio Psicológico	64,29	13,54	67,14	14,82	64,17	19,47	61,89	17,76	1,361
Domínio das Relações Sociais	59,92	22,92	69,03	21,75	68,33	24,47	54,96	24,61	4,728**
Domínio do Meio ambiente	51,64	15,10	58,18	16,60	54,38	11,52	48,44	20,01	4,027**
Expressividade Emocional	3,19	0,68	3,29	0,83	3,36	0,32	3,37	0,77	,300
Perseverança	5,69	0,86	5,70	0,99	5,11	1,23	5,26	1,13	2,893*
Sentido de Vida	5,59	0,91	5,71	0,91	5,11	0,98	5,32	1,15	2,570
Serenidade	5,20	1,18	5,41	1,02	5,04	1,25	5,16	1,01	1,004
Autossuficiência e autoconfiança	5,38	0,94	5,39	1,03	4,94	1,04	5,04	1,32	1,535
Total ER	5,49	0,84	5,58	0,83	5,06	1,06	5,21	0,96	2,700*

Nota: \*p<0.05  
\*\*p<0.01

Os valores médios encontrados na nossa amostra para as pontuações na escala ER – Perseverança tem como valor médio mais alto os desempregados Adultos maiores de 25 anos (M = 5,70; DP = 0,99) de seguida encontra-se Desempregados à procura do 1º emprego (M = 5,69; DP = 0,86) e os Desempregados de muito longa duração (M = 5,26; DP = 1,13) e por fim temos Desempregados de longa duração (M = 5,11; DP = 1,23).

Os valores médios encontrados na nossa amostra para as pontuações na escala ER – Sentido de vida tem como valor médio mais alto os desempregados Adultos maiores de 25 anos (M = 5,71; DP = 0,9) seguido por Desempregados à procura do 1º emprego (M = 5,59; DP = 0,86) e de Desempregados de muito longa duração (M = 5,32; DP = 1,15) e por último temos Desempregados de longa duração (M = 5,11; DP = 0,98).

Os valores médios encontrados na nossa amostra para as pontuações na escala ER – Serenidade demonstram que quem tem como valor médio mais alto são os Desempregados adultos maiores de 25 anos ( $M = 5,41$ ;  $DP = 1,02$ ) de seguida vêm os Desempregados à procura do 1º emprego ( $M = 5,20$ ;  $DP = 1,18$ ) e os Desempregados de muito longa duração ( $M = 5,16$ ;  $DP = 1,01$ ) e por fim os Desempregados de longa duração ( $M = 5,04$ ;  $DP = 1,25$ ).

Os valores médios encontrados na nossa amostra para as pontuações na escala ER – Autossuficiência e autoconfiança tem como valor médio mais alto os desempregados Adultos maiores de 25 anos ( $M = 5,39$ ;  $DP = 1,03$ ) seguido dos Desempregados à procura do 1º emprego ( $M = 5,38$ ;  $DP = 0,94$ ) e o Desempregados de muito longa duração ( $M = 5,04$ ;  $DP = 1,32$ ) e por fim temos os Desempregados de longa duração ( $M = 4,94$ ;  $DP = 1,04$ ).

Por fim, os valores médios encontrados na nossa amostra para as pontuações na escala Total ER são os Desempregados Adultos maiores de 25 anos ( $M = 5,58$ ;  $DP = 0,83$ ) seguido de Desempregados à procura do 1º emprego ( $M = 5,49$ ;  $DP = 0,84$ ) e de Desempregados de muito longa duração ( $M = 5,21$ ;  $DP = 0,96$ ) e por fim os Desempregados de longa duração ( $M = 5,06$ ;  $DP = 1,06$ ).

Os resultados obtidos indicam que na escala WHOQOL para estudar QdV existem apenas dois domínios com diferenças significativas são as relações sociais [ $F(3; 197) = 4,728$ ;  $p = 0,003$ ] e o meio ambiente [ $F(3; 201) = 4,027$ ;  $p = 0,008$ ].

Os outros dois domínios da WHOQOL, Domínio Físico [ $F(3; 200) = 0,765$ ;  $p = 0,515$ ] e o Domínio Psicológico [ $F(3; 201) = 1,361$ ;  $p = 0,256$ ] não apresentam uma diferença significativa.

Quando vamos analisar a Escala de Expressão das Emoções [ $F(3; 201) = 0,3$ ;  $p = 0,825$ ] percebemos, que esta escala não obtém valores significativos, para a amostra recolhida.

Relativamente aos fatores da Escala de Resiliência constatou-se que se encontrou diferenças estatisticamente significativas no fator da perseverança [ $F(3; 201) = 2,893$ ;  $p = 0,036$ ] e verificou-se também diferenças relativamente à escala total [ $F(3; 201) = 2,7$ ;  $p = 0,007$ ].

Nos outros fatores da Escala de Resiliência não se verificaram diferenças estaticamente significativas. Os fatores são os seguintes: sentido da vida [ $F(3; 201) = 2,57$ ;  $p = 0,055$ ], serenidade [ $F(3; 201) = 1,004$ ;  $p = 0,392$ ] e autossuficiência e autoconfiança [ $F(3; 201) = 1,535$ ;  $p = 0,207$ ].

Após fazermos análise da estatística descritiva da comparação de médias utilizando o teste da Anova, passamos agora para a análise das correlações entre a Qualidade de Vida, e as restantes variáveis, Resiliência e Emoções, para os vários grupos estudados.

Passando para a análise da H2 (H2: A qualidade de Vida em desempregados de curta duração está associada a uma maior resiliência e a um maior controle da expressão emocional.) procedeu-se ao índice de correlação de Pearson. Passamos a apresentar os resultados do índice de correlação de Pearson.

O grupo de Desempregados adultos maiores de 25 anos revelou uma associação negativa entre os seguintes fatores Escala da Expressividade das Emoções e a WHOQOL Domínio do Meio Ambiente ( $r = -0,29$ ;  $p < 0,01$ ); uma associação positiva entre a RS – Perseverança e WHOQOL Domínio Físico ( $r = 0,38$ ;  $p < 0,01$ ), uma associação positiva entre RS – Perseverança e WHOQOL Domínio Psicológico ( $r = 0,56$ ;  $p < 0,01$ ), uma associação positiva entre RS – Perseverança e WHOQOL Domínio das Relações Sociais ( $r = 0,32$ ;  $p < 0,01$ ) e uma associação positiva entre RS – Perseverança e WHOQOL Domínio do Meio ambiente ( $r = 0,28$ ;  $p < 0,01$ );

Tabela 5 – Matriz de correlação entre a Qualidade de vida, Expressividade Emocional e a Resiliência em desempregados maiores de 25

	WHOQOL			
	Domínio Físico	Domínio Psicológico	Domínio das Relações Sociais	Domínio do Meio ambiente
Expressividade Emocional	-,11	-0,09	-0,09	-0,29**
Perseverança	0,38**	0,56**	0,32**	0,28**
Sentido de Vida	0,38**	0,53**	0,34**	0,26**
Serenidade	0,26**	0,27**	0,22**	0,10
Autossuficiência e autoconfiança	0,21*	0,26**	0,09	0,10*
Total Resiliência	0,37**	0,40**	0,20**	0,26**

Nota: \* $p < .05$   
\*\* $p < .01$

O grupo de Desempregados adultos maiores de 25 anos revelou uma associação positiva entre o fator RS – Sentido da Vida e os seguintes fatores da Escala da WHOQOL, no Domínio físico ( $r = 0,38$ ;  $p < 0,01$ ), no Domínio psicológico ( $r = 0,53$ ;  $p < 0,01$ ), no Domínio das Relações Sociais ( $r = 0,34$ ;  $p < 0,01$ ) e no Domínio do Meio Ambiente ( $r = 0,26$ ;  $p < 0,01$ ).

O grupo de Desempregados adultos maiores de 25 anos revelou ainda associação positiva entre o RS – Serenidade e a Escala da WHOQOL nos seguintes Domínios, no Físico ( $r=0,26$ ;  $p<0,01$ ) no Psicológico ( $r=0,27$ ;  $p<0,01$ ) e nas Relações Sociais ( $r=0,22$ ;  $p<0,01$ ).

Dentro do mesmo grupo existe uma relação entre o fator RS – Autossuficiência e Autoconfiança nos seguintes domínios da Escala WHOQOL, Físico ( $r=0,21$ ;  $p<0,05$ ), Psicológico ( $r=0,26$ ;  $p<0,01$ ) e Meio Ambiente ( $r=0,10$ ;  $p<0,05$ ).

A última associação feita é o fator Total Resiliência, no grupo de Desempregados adultos maiores de 25, com uma associação positiva nos 4 fatores na Escala da WHOQOL, o Domínio Físico ( $r=0,37$ ;  $p<0,01$ ), o Domínio Psicológico ( $r=0,40$ ;  $p<0,01$ ), o Domínio Relações Sociais ( $r=0,20$ ;  $p<0,01$ ) e o Domínio Meio Ambiente ( $r=0,26$ ;  $p<0,01$ ).

Tabela 6 - Matriz de correlação entre a Qualidade de vida, Expressividade Emocional e a Resiliência em desempregados à procura do 1º emprego

	WHOQOL			
	Domínio Físico	Domínio Psicológico	Domínio das Relações Sociais	Domínio do Meio ambiente
Expressividade Emocional	0,14	-0,01	-0,06	-0,06
Perseverança	0,51*	0,34	0,28	0,44*
Sentido de Vida	0,68**	0,54*	0,51*	0,51*
Serenidade	0,57**	0,59**	0,55**	0,37
Autossuficiência e autoconfiança	0,62**	0,45*	0,10	0,34
Total Resiliência	0,68**	0,55**	0,43	0,48*

Nota: \* $p<.05$   
\*\* $p<.01$

O grupo de Desempregados à procura do 1º Emprego, revelou uma associação significativa nos seguintes fatores, RS – Perseverança e a Escala de WHOQOL, nos seguintes Domínios, Físico ( $r=0,52$ ;  $p<0,05$ ) e Meio Ambiente ( $r=0,44$ ;  $p<0,01$ ).

Outra associação positiva foi entre o fator RS – Sentido de Vida e os 4 Domínios da Escala de WHOQOL, o Físico ( $r=0,68$ ;  $p<0,01$ ), o Psicológico ( $r=0,54$ ;  $p<0,05$ ), Relações Sociais ( $r=0,51$ ;  $p<0,05$ ) e o Meio Ambiente ( $r=0,51$ ;  $p<0,05$ ).



A Escala de WHOQOL relaciona de forma positiva com o fator RS – Serenidade, no Domínio Físico ( $r= 0,57$ ;  $p<0,01$ ), no Domínio Psicológico ( $r= 0,59$ ;  $p<0,01$ ) e no Domínio Relações Sociais ( $r= 0,55$ ;  $p<0,01$ ).

A Escala de WHOQOL tem associação positiva com o fator RS -Autossuficiência e Autoconfiança nos Domínios Físico ( $r= 0,62$ ;  $p<0,01$ ) e Psicológico ( $r= 0,45$ ;  $p<0,05$ ).

Por ultimo no grupo de Desempregados à procura do 1º Emprego temos uma associação positiva entre o fator Total Resiliência e a Escala de WHOQOL, no Domínio Físico ( $r= 0,68$ ;  $p<0,01$ ), no Domínio Psicológico ( $r= 0,55$ ;  $p<0,01$ ) e no Domínio meio Ambiente ( $r= 0,48$ ;  $p<0,05$ ).

Tabela 7 - Matriz de correlação entre a Qualidade de vida, Expressividade Emocional e a Resiliência em Desemprego de Longa duração

---

	WHOQOL			
	Domínio Físico	Domínio Psicológico	Domínio das Relações Sociais	Domínio do Meio Ambiente
Expressividade Emocional	0,69*	0,53	0,42	0,00
Perseverança	0,56	0,76*	0,72*	0,36
Sentido de Vida	0,78**	0,79**	0,63*	0,21
Serenidade	0,66*	0,79**	0,73*	0,27
Autossuficiência e autoconfiança	0,62	0,68*	0,66*	0,28
Total Resiliência	0,69*	0,81**	0,74*	0,31

---

Nota: \* $p< .05$   
\*\* $p< .01$

Passando para a análise H3 (H3: A qualidade de vida em desempregados de longa duração está associada a menor resiliência e menor controle da expressão emocional.) procedeu-se ao índice de correlação de Pearson. Passamos a apresentar os resultados do índice de correlação de Pearson.

O grupo de Desempregados de Longa Duração, revelou uma associação positiva significativa nos seguintes fatores, a Escala da Expressividade das Emoções e WHOQOL Domínio Físico ( $r= 0,69$ ;  $p<0,05$ ). Existe ainda uma associação positiva entre o fator RS – Perseverança com a Escala de WHOQOL no Domínio Psicológico ( $r= 0,76$ ;  $p<0,05$ ) e no Domínio das Relações Sociais ( $r= 0,72$ ;  $p<0,05$ ).

O fator RS – Sentido da Vida tem uma relação positiva com a Escala da WHOQOL – domínio Físico ( $r= 0,78$ ;  $p<0,01$ ), com a Escala da WHOQOL - Domínio Psicológico ( $r= 0,79$ ;  $p<0,01$ ) e por fim com a Escala WHOQOL - Domínio Relações Sociais ( $r= 0,63$ ;  $p<0,05$ ).

O fator RS - Serenidade tem uma relação positiva com os seguintes Domínios da Escala de WHOQOL, o Físico ( $r= 0,66$ ;  $p<0,05$ ), o Psicológico ( $r= 0,79$ ;  $p<0,01$ ) e as Relações Sociais ( $r= 0,73$ ;  $p<0,05$ ). A RS - Autossuficiência e a Autoconfiança tem uma relação positiva com a WHOQOL - Domínio Psicológico ( $r= 0,68$ ;  $p<0,05$ ) e a WHOQOL – Domínio Relações Sociais ( $r= 0,66$ ;  $p<0,05$ ).

O fator Total Resiliência tem uma associação positiva em 3 domínios da Escala de WHOQOL, Físico ( $r= 0,69$ ;  $p<0,05$ ), o Psicológico ( $r= 0,81$ ;  $p<0,01$ ) e o das Relações Sociais ( $r= 0,66$ ;  $p<0,05$ ).

Tabela 8 - Matriz de correlação entre a Qualidade de vida, Expressividade Emocional e a Resiliência em Desempregados de Muito Longa duração

---

	WHOQOL			
	Domínio Físico	Domínio Psicológico	Domínio das Relações Sociais	Domínio do Meio ambiente
Expressividade Emocional	-0,10	0,13	0,09	-,14
Perseverança	0,21	0,36*	0,30**	0,28
Sentido de Vida	0,26	0,43**	0,26	0,10
Serenidade	0,27	0,39**	0,24	0,12
Autossuficiência e autoconfiança	0,25	0,30	0,14	0,25
Total Resiliência	0,20*	0,44**	0,32*	0,26

---

Nota: \* $p< .05$   
\*\* $p< .01$

O último grupo é o dos Desempregados de muito longa duração que tem as seguintes associações positivas entre os seguintes fatores, o RS – Perseverança e a WHOQOL – Domínio Psicológico ( $r= 0,36$ ;  $p<0,05$ ) e a WHOQOL – Domínio Relações Sociais ( $r= 0,30$ ;  $p<0,01$ ). O fator RS - Sentido da vida apenas se associa de forma positiva e significativa na Escala da WHOQOL - Domínio Psicológico ( $r= 0,43$ ;  $p<0,01$ ).

O RS – Serenidade também se associa de forma positiva com a Escala da WHOQOL apenas no Domínio Psicológico ( $r= 0,39$ ;  $p<0,01$ )

Por fim, o fator Total Resiliência associa-se com a Escala da WHOQOL nos seguintes Domínios, Físico ( $r= 0,20$ ;  $p<0,05$ ), Psicológico ( $r= 0,44$ ;  $p<0,01$ ) e Relações Sociais ( $r= 0,32$ ;  $p<0,05$ ).

Após a análise dos dados descritivos de comparação de grupos e de correlação de variáveis vamos agora passar para a discussão dos dados.

## Capítulo IX - Discussão

A análise dos resultados obtidos para a H1 (H1: As pessoas desempregadas à mais meses, têm maior qualidade de vida, menor controlo na expressividade emocional e uma resiliência maior, que os desempregados a menos meses.), não são lineares, pois não nos apresentam uma continuidade, nos valores apresentados. No que toca à avaliação da QdV, nem todos os domínios são significativos, apenas dois dos quatro domínios. As relações sociais e o meio ambiente são os domínios que apresentam significância estatística. Com base na teoria percebemos, que estes dois aspetos são dos primeiros a sofrer alterações quando o indivíduo entre em situação de desemprego.

Quando vamos avaliar individualmente cada um desses domínios constatamos que as relações sociais têm valores que representam um padrão de “U” invertido. O que os dados parecem indicar é que os indivíduos quando estão, desempregados e iniciam a sua busca de emprego (procura do 1º emprego), isso não lhes causa grandes alterações nas suas relações sociais, relativamente aqueles que já procuraram emprego e estão desempregados num período inferior a um ano (adultos maiores de 25 anos). Essas alterações mantem-se para aqueles que estão desempregados à mais de um ano, com uma diminuição desse impacto para quem está desempregado à mais de dois anos (desempregado de muito longa duração). Ou seja o período crítico em relação ao domínio das relações sociais, parece ser os primeiros doze meses em que a pessoas está num processo de adaptação à sua nova situação. Tendo em conta a teoria percebemos facilmente que as pessoas afetadas por este fenómeno ficam limitadas às suas relações familiares e aos amigos mais próximos, perdendo as relações diárias que tinham no seu local de trabalho. Com o desemprego perdem também o sentimento de pertença a algo sentindo-se desamparadas. Estas são duas das facetas que este domínio avalia, as relações pessoais e o apoio social.

O domínio do meio ambiente, verificamos também, que os indivíduos inicialmente (procura do 1º emprego) não são especialmente afetados pela falta de emprego. O período inferior a doze meses e superior a dozes meses tem valores mais altos, apontando para a adaptação à situação de desemprego. Nos indivíduos com mais de vinte e quatro meses de desemprego voltam a descer os seus valores, parecendo que as pessoas se conformam com a sua situação ou se adaptam a situação. Este domínio avalia facetas como recursos económicos, ambiente no lar, oportunidade de novas informações entre outras facetas. Poderemos inferir,

que nesta amostra, o fato de ter um rendimento inferior ao que tinha, vai alterar o estilo de vida que a pessoa tinha e com isso alterar a avaliação que faz da sua qualidade de vida neste aspeto.

A expressão das emoções, nesta amostra, não apresenta diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de desempregados, isto revela que a expressão emocional tanto pela forma verbal como pela forma não-verbal, não é o constructo mais relevante para este estudo. Poderemos considerar que talvez se fosse utilizado uma medida que avalia-se as emoções positivas e negativas, pudéssemos ter valores significativos.

Apesar de não existir valores significativos podemos verificar, que os valores são sempre crescentes, ou seja parece haver uma crescente perda do controlo da expressividade das emoções.

A avaliação da resiliência apresenta uma significância apenas em dois dos cinco fatores, são eles o fator da perseverança e na escala total de resiliência. No geral o comportamento desta medida, apresenta um padrão em que na procura do primeiro emprego, para desempregados com menos de doze meses há um aumento da resiliência, quando analisamos o grupo de longa duração, com mais de doze meses, existe uma quebra. Por fim volta a subir nos desempregados de muito longa duração. Este é o padrão geral dos resultados desta medida. O que pode indicar que até ao primeiro ano de desemprego a pessoas luta para sair da situação de desemprego, mas não conseguindo existe uma quebra na sua resiliência, que a leva a deixar para segundo plano a procura de ativa de emprego. Mas após atingir os vinte e quatro meses volta a ter um alento para sair da situação de desemprego.

Da análise dos dados obtidos para o fator de perseverança verificamos que está em conformidade com o padrão descrito anteriormente, para os vários fatores desta escala. Percebemos facilmente que a capacidade de perseverança, na resiliência, é um fator importante pois avalia, a motivação do indivíduo para continuar a construir a sua vida, mesmo estando numa situação problemática. Este problema pode ser considerado pelo individuo como uma fator de stress crónico, que pode perdurar durante uma parte da vida do sujeito, mas limitada no tempo, e sem uma perspectiva de fim. Esta situação consome os recursos psicológicos do indivíduo, entre eles a resiliência. O que verificamos que durante o processo de adaptação e de luta para sair desta situação, considerada a adversa, tem a perseverança para tentar seguir em frente. O passar do tempo sem ter resultados a perseverança diminui, mas volta ao fim de algum tempo, indicando ser um processo oscilante e não contínuo.

A escala total de resiliência, para esta amostra, é significativa e indo de encontro ao que se tem vindo a analisar, parece ser um processo oscilante que tem uma duração mais ou menos

de doze meses iniciais, depois tem uma quebra e ao fim de mais doze meses volta a ter motivação para voltar a tentar.

Ao avaliar a H1 no que respeita à qualidade de vida não podemos dizer de forma direta que as pessoas desempregadas à mais meses têm maior qualidade de vida, que as que estão desempregadas à menos tempo. O que podemos dizer, é que se considerarmos apenas os desempregados com menos de doze meses de desemprego (maiores de 25 anos) vi-mos que existe um padrão de diminuição do impacto da situação de desemprego à medida que situação de desemprego vai se mantendo. Podemos assim dizer que as pessoas com mais meses de desemprego, no geral, têm mais qualidade de vida que as que têm menos meses de desemprego.

Ainda para a H1 podemos referir de forma geral que a expressão das emoções não existem valores significados não estando o número de meses relacionado com a expressão das emoções, nesta amostra. Apesar disso e comparando a evolução das médias obtidas verificamos um aumento, das mesmas, numa evolução ascendente. O que pode indicar, que se fosse um resultado significativo, o aumento do número dos anos de desemprego, existe uma perda do controlo das emoções.

De forma geral para resiliência e respondendo à H1, não podemos dizer que pessoas com mais meses de desemprego são mais resilientes, do que as pessoas que têm menos meses de desemprego. Como falamos anteriormente, o processo de adaptação nos primeiros meses leva a que as pessoas tenham mais motivação e perseverança para sair de uma situação desconfortável e o fato de não o conseguirem ao fim de um longo período de tempo faz com que percam a motivação para manter essa resiliência e vontade de mudanças, vontade de voltar ao que era. Ao fim de vinte e quatro meses, talvez porque ressignificam os seus objetivos de vida tentam outra vez mudar a sua situação de vida.

No geral podemos dizer que existe inicialmente um processo de adaptação e de luta, que se traduz numa motivação, para mudar a situação em que as pessoas se encontram. Apesar dessa situação ser avaliada, como existindo uma perda de qualidade de vida, existir um bom controlo na expressão das emoções e uma boa resiliência, esses fatores perdem-se todos com as respostas negativas e a ausência de resultados. Podendo haver um reativar dessas motivações para a mudança de situação, com a eventual ressignificação dos objetivos de vida ou mudança de estratégia.

A associação obtida para a H2 (H2: A qualidade de Vida em desempregados de curta duração está associada a uma maior resiliência e a um maior controle da expressão emocional.), dá-nos que na correlação entre a QdV e a expressividade emocional, no grupo à procura de

desempregados à procura do 1º emprego, não existe uma correlação significativa. São pessoas que estão no início da sua carreira laboral, estão numa fase em que a sua QdV, não vai ter influência na maneira como controlam a sua expressão emocional.

O grupo dos desempregados adultos maiores de 25 anos apenas apresenta uma associação estatisticamente significativa, entre o domínio do meio ambiente e expressividade emocional. Esta associação é negativa e só se verifica neste grupo, podemos pressupor que a avaliação das condições do meio ambiente serem baixas (e.g. recursos económicos, disponibilidade e qualidade de saúde e sociais, oportunidade para adquirir novas informações e competências, entre outras) poderá levar a uma menor controlo das emoções.

No geral podemos dizer que não existe uma associação entre a expressão emocional e a QdV. Pois é um grupo que provavelmente tem um pensamento em que consegue sair da situação de desemprego facilmente.

A associação da QdV com a resiliência obteve uma significância estatística, na maioria dos domínios e fatores. Podemos deste modo inferir, os desempregados à poucos meses, na tentativa de melhor a sua QdV e voltarem ao seu estilo de vida antigo, têm uma motivação e capacidade de resiliência, que os leva a lutar para mudar o sentido que a sua vida está a levar. Dão valor ao fato de voltarem a ter um trabalho, com isso voltarem a sentir-se uteis e recuperar o estilo de vida anterior. Mantêm a expectativa de conseguir os seus objetivos no mais curto espaço de tempo possível.

Ao analisar os indivíduos com desemprego de curta duração, nesta amostra percebemos que apesar de a QdV ser afetada, não é o suficiente para causar um menor controlo na expressão das emoções. Isto acontece talvez porque estão mais concentrado em conseguir sair da situação em que se encontram. É talvez por isso que esta associação com a resiliência tem quase todos os itens com uma associação significativa. Podemos então dizer a QdV está associada à maior resiliência que a pessoa imprime para sair de uma situação, considerada adversa, nesta amostra.

Por fim a associação obtida para a H3 (H3: A qualidade de vida em desempregados de longa duração está associada a menor resiliência e menor controle da expressão emocional.) demonstra que a correlação para a QdV e a expressão emocional, não tem no geral uma relação significativa, para o grupo de desempregados de longa duração e de muito longa duração. Apenas existe uma correlação significativa, o domínio físico, quer dizer que este domínio causa algum impacto na expressividade emocional. Este é um domínio que avalia as facetas do desconforto e dor, energia e fadiga e capacidade de trabalho entre outras facetas. Estas são áreas que são afetadas pelo desemprego. Talvez por isso, que nesta amostra, tenham uma correlação

com a expressividade emocional, pois mais facilmente as pessoas verbalizam e demonstram estas emoções e o seu descontentamento.

A correlação entre a QdV e a resiliência demonstra que o domínio psicológico é o único que tem uma associação significativa estatisticamente. Demonstrando de alguma forma que o aspeto psicológico mantém-se, a resiliência para uma mudança. Podendo acontecer a perda da capacidade do individuo de se movimentar e de se manter informado, por falta de apoio.

Ao contrário o domínio do meio ambiente não apresenta qualquer significância estatística com a resiliência.

O grupo de desempregados de longa duração, para além do domínio psicológico apresenta também uma significância forte, no domínio das relações sociais.

O grupo de desempregados de muito longa duração apresenta associações significativas estatisticamente, apenas entre o domínio das relações sociais e a perseverança e a resiliência total.

Analisando os grupos de desempregados de longa duração, de uma forma geral a QdV e a resiliência têm apenas associação com um domínio. Sendo o sentido da evolução desta correlação com o passar do tempo, é ir se perdendo uma relação significativa, pois vão perdendo motivação para continuar a sua procura de emprego. As pessoas acabam, por se adaptar as suas circunstâncias, devido a falta de resultados, quando estão motivadas para a procura ativa de emprego.

Podemos de uma forma geral dizer, que nesta amostra, os desempregados de longa duração têm tendência para ir perdendo a sua resiliência para a mudança, mesmo com o impacto negativo que este tem na sua vida. Mantendo porem ao nível psicológico o desejo de mudança, pois estão conscientes das dificuldades que passam no seu dia-a-dia.



## Conclusão

O pressuposto inicial para esta investigação, tem com base uma revisão teórica, em que o desemprego é visto como um fenómeno que traz consigo alterações na vida de quem é atingido por ele. Normalmente esse impacto é sentido como algo negativo, que pode constituir uma fonte de Stress.

Apesar de existir literatura que nos diz que o desemprego regra geral é avaliado como negativo, existe também alguma literatura que diz que a avaliação é subjetiva e tudo depende da forma como o individuo encara a situação, o processo que o levou ao desemprego e a satisfação que tinha no seu trabalho anterior.

O facto do indivíduo se manter em situação de desemprego, foi também algo que tentámos avaliar neste trabalho, porque da mesma forma que numa primeira fase a sua avaliação é subjetiva também, o manter da situação pode agravar ou de alguma forma modificar a forma como o indivíduo avaliou inicialmente esta situação.

As teorias motivacionais, principalmente a teoria de expectativa valor, fala-nos de um sistema, que está dependente do valor que o individuo atribui a uma determina situação ou objetivo. O indivíduo é levado encetar esforços, para ter um determinado resultado. Com isto vai criar uma determinada expectativa, que pode ou não ser respondida. É este o mecanismo, segunda a teoria de expectativa-valor que está por detrás da motivação de um indivíduo para se manter numa determinada situação.

Estas expectativas e valores, em conjunto com a capacidade de individuo de se controlar emocionalmente e a capacidade de resilir, vão ajudar a que consiga melhorar a sua QdV.

A QdV também tem a sua importância pois é a avaliação que fazemos, dela que vai ajudar a determinar a nossa motivação, para a mudança.

Como já foi referido, tudo isto está dependente da avaliação que fazemos, tem por isso uma caracter subjetivo, e depende de indivíduo para indivíduo, sendo fruto das vivências que cada um tem no passado, vão determinar como lidamos com a adversidade.

Com base na análise dos dados conseguimos perceber que os desempregados de longa duração, nesta amostra, avaliam a sua qualidade de vida como maior, que os indivíduos que têm menos meses de desemprego. Pois podemos considerar que se vão adaptando a sua situação devido à falta de resultados esperados. Apesar de não haver uma significância estatística entre o controlo da expressividade emocional e os grupos de desempregados, percebeu-se que o

sentido dos valores obtidos têm uma tendência para diminuindo com o tempo. Da análise da resiliência e dos grupos de desempregados, verificamos que a resiliência é oscilante. É um mecanismo utilizado para lutar contra uma situação avaliada como adversa, mas que vai perdendo força, mas que a determinada altura pode ganhar força novamente. Indo de encontra à literatura, quando se diz que são as situações nos dão a capacidade de resilir.

De forma geral podemos também dizer que a qualidade de vida influencia a resiliência dos indivíduos com menos tempo de desemprego. No caso do grupo de desempregados de longa duração acaba por ser diferente, o impacto na QdV acaba por não ser suficiente para manter a resiliência dos indivíduos.

Como se trata de um processo subjetivo baseado nas avaliações individuais, sugerimos que acaba por haver um re-avaliação a longo prazo na vida do individuo e este avalia de forma diferente.

Após uma conclusão em relação aos dados obtidos por este estudo cabe-me, analisar os limites desta investigação. Apesar de ter características inovadoras e tendo uma população-alvo relevante, considerando que esta é mais vulnerável tanto económica, como social e psicologicamente em contraste com a população ativa, possui algumas limitações, entre elas contam-se o tamanho da amostra. Esta limitação pode enviesar os resultados, tornando-a de fraca generalização. Mesmo face a esta limitação parece-nos que é possível salientar algumas ideias: a) o impacto do desemprego na qualidade de vida dependendo do seu domínio assume valores contrastantes indicando que não é uma relação linear, mas verifica-se; b) o desemprego afeta o grau de resiliência do indivíduo; c) todos os grupos revelam uma associação entre qualidade de vida e resiliência, embora obtendo diferenças de correlação e de domínios correlacionados, valores mais modestos foram encontrados entre qualidade de vida e a expressividade das emoções.

Futuras investigações deveram ter em conta os presentes resultados que indicaram que dentro da amostra de desempregados, os desempregados de muito longa duração são os mais vulneráveis, logo os prioritários para investigações e até de intervenções sociais. Por sua vez, a utilização da escala de expressividade emocional que avalia a expressão de emoções, talvez não seja a dimensão mais relevante para o presente fenómeno, propomos antes a avaliação da tonalidade afetiva, como avaliada pelo Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) em futuras investigações. Considerando que a presente investigação está inserida na Psicologia Positiva, sugerimos que futuras investigações incluam mais dimensões do bem-estar subjetivo, tais como, otimismo, satisfação com a vida ou mesmo felicidade.



## Bibliografia

- Anaut, M., (2005). *A Resiliência: Ultrapassar traumatismos*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Angst, R. (2009). Psicologia e resiliência: Uma revisão da literatura. *Psicologia Argumento*, 58 (27), 253-260.
- Angermeyer, M. C., & Kilian, R. (1997). Theoretical models of quality of life for mental disorders. In H. Katschnig, H. Freeman, & N. Sartorius (Eds.), *Quality of life in mental disorders* (pp. 19–54). New York, NY: Wiley.
- Atkinson, J. W. (1964). *An Introduction to Motivation*. New York: American Book-Van Nostrand-Reinhold.
- Calman, K. (1984). Quality of life in cancer patients – An hypothesis. *Journal of Medicine and Ethics*, 10, 124-127.
- Carvalho, C. & Pereira, I. (2012). Adaptação da “the Resiliente Scale” para a população Portuguesa. *Psicologia UPS*, 23(2), 417-433.
- Canavarro, M., Simões, M., Pereira, M. & Pintassilgo, L. (2006). Desenvolvimento dos instrumentos de avaliação de qualidade de vida na infeção do VIH da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-VIH; WHOQOL-VIH-Bref) para Português de Portugal. In M. C. Canavarro & Vaz Serra (Eds.), *Prevenção da Sida: um desafio que não pode ser perdido*. (pp. 35-44). Lisboa: Sidanet: Associação Lusófona.
- Canavarro, M., Pereira, M., Moreira, H. & Paredes, T. (2010). Qualidade de vida e saúde: Aplicações do WHOQOL. *Alicerces*, 3(3), 243-268.
- Canavarro, M. C. (2010). Qualidade de vida: Significados e níveis de análise. In M. C. Canavarro, & A. Vaz Serra (Eds.), *Qualidade de vida e saúde: Uma abordagem na perspectiva da Organização Mundial de Saúde* (pp. 3-21). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Cramer, J. A. (1994). Quality of life for people with epilepsy. *Neurologic Clinics*, 12(1), 1-13.
- Damásio, A. (2010). *O Livro da consciência. A construção do cérebro Consciente*. Lisboa: Círculo de Leitores.

- Damásio, A. (2008). O sentimento de si. O corpo, a Emoção e a Neurobiologia da consciência (3ª edição). Mem Martins: Publicações Europa-América.
- Deci, E. & Ryan, R. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester: The University of Rochester Press.
- Diener, E. (1999). Introduction to the Special Section on the Structure of Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(76), 803-804.
- Diener, E. e Suh, E. (1997). Measuring Quality of Life: Economics, Social, And Subjective Indicators. *Social Indicators Research*, 40: 189-216
- Dimas, I., Pereira, M. & Canavarros, M. (2013). Ajustamento Psicossocial, ajustamento diádico e resiliência no contexto de desemprego. *Análise Psicológica*, 1 (31), 3-16.
- Dinis, A., Gouveia, J. & Xavier, A. (2011). Estudo das Características Psicométricas da Versão Portuguesa da Escala de Expressividade Emocional. *Psychologica*, 54, 111-138.
- Doron, R & Parot, F. (2000). *Dicionário de Psicologia*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Eccles, J., Adler, T. F., Futterman, R., Goff, S. B., Kaczala, C. M., Meece, J., and Midgley, C. (1983). Expectancies, values and academic behaviors. In Spence, J. T. (ed.), *Achievement and Achievement Motives*, W. H. Freeman, San Francisco.
- Eurostat (2014). *News release Euro indicators, October 2014*. 180/2014. Eurostat Press Office.
- Feather, N. T. (1990). *The psychological impact of unemployment*. New York: Springer
- Feather, N.T., (1992). *Expectancy-Value theory and unemployment effects*. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 65, 315-320.
- Feather, N. T. (1988). Values, valences, and course enrolment: Testing the role of personal values within an expectancy-valence framework. *Journal of Educational Psychology*, 80, 381–391
- Garcia, I. (2001). Vulnerabilidade e Resiliência. *Adolescência Latino-americana*, 2, 128-130.
- Gondim, S., Estramiana, J., Luna, A., Oliveira, T. & Souza, G. (2010) Atribuições de causa ao desemprego e valores pessoais. *Estudos de Psicologia* 15(3), Set.-Dez., 309-317.
- Granzin, K.L. & Haggard, L.M. (2000) An Integrative Explanation for Quality of Life: development and testof a structural model, in E. Diener & D.R. Rahtz (Eds) *Advances*

- in *Quality of Life Theory and Research*,31-63. Dordrecht: Kluwer Academic Press.Grandey, 2000
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press
- Heckhausen, H. (1991). *Motivation and action*. New York, NY: SpringerVerlag
- Hofmann, Wu & Boettcher (2014). Effect of Cognitive-Behavioral Therapy for Anxiety Disorders on Quality of Life: a Meta-Analysis. *Journal of Consult and Clinic Psychology Jun*;82(3):375-91
- Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P. [IEFP] (2012). *Informação Mensal do Mercado de Emprego, mês de dezembro de 2011*, nº 12. Lisboa: Ministério da Economia e do Emprego e Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P.
- Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P. [IEFP] (2013). *Informação Mensal do Mercado de Emprego, mês de dezembro de 2012*, nº 12. Lisboa: Ministério da Economia e do Emprego e Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P.
- Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P. [IEFP] (2014a). *Informação Mensal do Mercado de Emprego, mês de dezembro de 2013*, nº 12. Lisboa: Ministério da Economia e do Emprego e Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P.
- Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P. [IEFP] (2014b). *Informação Mensal do Mercado de Emprego, mês de março de 2014*, nº 03. Lisboa: Ministério da Economia e do Emprego e Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P.
- Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P. [IEFP] (2014c). *Informação Mensal do Mercado de Emprego, mês de agosto de 2014*, nº 08. Lisboa: Ministério da Economia e do Emprego e Instituto do Emprego e Formação Profissional, I.P.
- Instituto Nacional de Estatística [INE] (2002) *Censos 2001: Resultados Definitivos Lisboa*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.6
- Instituto Nacional de Estatística [INE] (2012) *Censos 2011: Resultados Definitivos Portugal*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind* 9 (34) 188-2005

- Keltner, D. & Gross, J. (1999). Functional Accounts of Emotions. *Cognition and Emotion*, 13(5), 467 – 480.
- Kennedy-Moore, E. & Watson, J. (1999). *Expressing Emotion*. New York: Guilford.
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 934-949.
- Levenson, R.W. (1999). The Intrapersonal Functions of Emotion. *Cognition and Emotion*, 13(5), 481-501.
- Levenson, R. W. (1994). Human emotions: A functional view. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 123-126). New York : Oxford University Press.
- Mikolajczak, M. & Desseilles M. (2012). *Tratado de Regulação das Emoções*. Lisboa: Edições Piaget.
- Mikolajczak, M.; Luminet, O.; Leroy, C & Roy, E (2007). Psychometric Properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire: Factor Structure, Reliability, Construct, and Incremental Validity in a French-Speaking Population. *Journal of Personality*, 88(3), 338-353
- Moorthouse, A. & Caltabiano, M. (2007). Resilience and unemployment: Exploring risk and protective influences for the outcome variables of depression and assertive job searching. *Journal of Employment Counseling*, 44, 115-125.
- Nascimento, R (2013). Tradução: “O que é uma emoção” (William James,1884). *Clínica & Cultura*. 2(1), 95-113.
- Nordenfelt, L. (1994). Towards a Theory of Happiness: A Subjectivist Notion of Quality of Life. In L. Nordenfelt (Ed.) *Concepts and Measurement of Quality of Life in Health Care* (pp. 33-57). Dordrecht: Kluwer Academic Publishers. Doi: 10.1007/978-94-015-8344-2\_3
- Ojeda, E. N. S. (2004). Introducción: Resiliencia e subjetividad. In A. Melillo, E. N. S. Ojeda, & D. Rodríguez (Orgs.), *Resiliencia y subjetividad: Los ciclos de la vida* (pp. 17-20). Buenos Aires: Paidós.
- Oliveira, A., (2010). *Resiliência para principiantes*. Lisboa: Edições Sílabo.

- Paul, K. & Moser, K. (2006). Incongruence as na explanation for the negative mental health effects of unemployment: Meta-analytic evidence. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 79. 595-621.
- Paulino, M. (2013). A emoção como experiência humana: A perspectiva do Psicoterapeuta. *Revista do Serviço de Psiquiatria do Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE*. 11 (1)
- Peiró, J., Prieto, F. & Roe, R. (1996). La aproximación Psicológica al trabajo en un entorno laboral cambiante. In J. M. Peiró & F. Prieto (Orgs.) *Tratado de Psicología del trabajo Vol. I La actividad laboral en su contexto* (pp.15- ....) Madrid: Síntesis Psicología.
- Pinheiro, D. (2004). A resiliência em Discussão. *Psicologia em Estudo*, 1(9), 67-75.
- Purcell, K. (2008). Fragmentação ocupacional, trabalho flexível e força de trabalho segmentado. In N. A. Guimarães, A. Cardoso, P. Elias, & K. Purcell (Orgs.) *Mercado de trabalho e oportunidades: reestruturação económica, mudança ocupacional e desigualdades na Inglaterra e Brasil* (pp. 77-120) . Rio de Janeiro: Fundação Getúlio Vargas.
- Quoidbach, J., Dunn E.W., Petrides, K.V., & Mikolajczak, M. (2010). Money giveth, money taketh away: The dual effect of money on happiness. *Psychological Science*, 21, 759-763. Doi: 10.1177/0956797610371963
- Ripoll, Rodrigues & Peiró (1996). Desempleo in Aspectos Psicosociales del trabajo. In J. M. Peiró & F. Prieto (Orgs.) *Tratado de Psicología del trabajo Vol.II Aspectos Psicosociales del Trabajo*. (pp.225-247) Madrid Síntesis Psicología
- Ribeiro, J. P. (2001). Qualidade de vida e doença oncológica. In: M. R. Dias e E. Durá (coord.). *Territórios da Psicologia Oncológica*. (pp. 75-98) Lisboa Climepsi Editores.
- Sapienza, G., & Pedromônico, M. R. M. (2005). Risco, proteção e resiliência no desenvolvimento da criança e do adolescente. *Psicologia em Estudo*, 10(2), 209-216.
- Santos, E., Ferreira, J., Albuquerque, C., Almeida, H., Mendonça, M., Silva, C. & Almeida, J. (2010). Desemprego: experiências de transição. *PSYCHOLOGICA*, 52 – Vol. II, 35-44.
- Skevington, S. M., Lotfy, M. & O’Connell, K.A. (2004). The World Health Organization’s WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of



the international field trial A Report from the WHOQOL Group. *Quality of Life Research* 13: 299–310.

Strongman, K. (2004). *A psicologia da emoção*. Lisboa Climepsi.

Trachsel, M., Gurtner, A., Kanel, M. & Holtforth, M. (2010). *Swiss Journal of Psychology*, 69(3), 141-146.

Vaz Serra, A. (1999). *O stress na vida de todos os dias* (3ªed.). Coimbra: Minerva

Vaz Serra, A., Canavarro, M.C., Simões, M.R., Pereira, M., Gameiro, S., Quartilho, M.J., (2006a). Estudos Psicométricos do Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-100) para Português de Portugal. *Psiquiatria Clínica*, 27 (1), 31-40.

Vaz Serra, A., Canavarro, M.C., Simões, M.R., Pereira, M., Gameiro, S., Quartilho, M.J. (2006b). Estudos Psicométricos do Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref) para Português de Portugal. *Psiquiatria Clínica*, 27 (1), 41-49.

Vieira, L. (2009). O trabalho dá saúde?. In J. P. Cruz, S. N. Jesus, C. Nunes (Orgs.) *Bem-Estar e Qualidade de Vida: Contributos da Psicologia da Saúde*. (pp.266-283) Alcochete: Textiverso.

Vondracek, F., Ferreira, J. & Santos, E. (2010). Vocational behavior and development in times of change: New Perspectives for theory and practice. *International Journal of Educational and Vocational Guidance*, 10(2), 125-13.

Van den Broeck, A., Vansteenkiste, M., Lens, W. & De Witte, H., (2010). Unemployed individuals' work values and job flexibility: an explanation from expectancy-value theory and self-determination theory. *Applied Psychology: An International Review*, 2010, 59 (2), 296-317. Doi: 10.1111/j.1464-0597.2009.00391.x

Vansteenkiste, M., Lens, W., De Witte, H., & Feather, N., (2005). Understanding unemployed people's job search behavior, unemployment experience and well-being: A comparison of expectancy-value theory and self-determination theory. *British Journal of Social Psychology*, 44, 269-287. Doi: 10.1348/014466604X17641

- Valiente, C., Swanson, J. & Eisenberg, N. (2012). Linking Students' Emotions and Academic Achievement: When and Why Emotions Matter Child Dev Perspect. 2012 June ; 6(2): 129–135 Doi: 10.1111/j.1750-8606.2011.00192.x
- Vaz Serra, A. (2010). Qualidade de vida e saúde. In M. C. Canavarro, & A. Vaz Serra (Eds.), *Qualidade de vida e saúde: Uma abordagem na perspectiva da Organização Mundial de Saúde* (pp. 23-53). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- WHOQOL Group (1994). Development of the WHOQOL: Rationale and Current Status International. *Journal of Mental Health*, 23 (3), 24-56.
- Winefield, A. H., (1995). Unemployment: Its psychological costs. In C. L. Cooper & I. T. Robertson (Eds.), *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, Vol.10. pp. 69-2012. London: Wiley.
- Wagnild, G. M., & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measuremen*, 2(1), 165-178.
- Wells, A. & Matthews, G.(1994). *Atenção e Emoção. Uma visão clínica*. Lisboa: Climepsi.
- Westhues, A., Schmidt Hanbidge, A., Gebotys, B., & Hammond, A. (2009). Comparing the effectiveness of school-based and community-based delivery of an emotional regulation skills program for children. *School Social Work Journal*, 42(1), 74–95.
- Wigfield, A. & Eccles, J. (2000). Expectancy- Value Theory of Achievement Motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 68-81. Doi:10.1006/ceps.1999.1015
- Wigfield, A. (1994). Expectancy-Value theory of achievement motivation: A developmental perspective. *Educational Psychology Review*, 6, 49-78 Doi: 1040-726X/94/0300--0049507.00/0

## **Anexo I - Protocolo de investigação**

## **ESTUDO ANÓNIMO**

### ***“Resiliência, qualidade de vida e emoções em pessoas desempregadas”***

Está-lhe a ser pedido para participar num estudo preenchendo um inquérito anónimo. A sua participação é inteiramente voluntária. Coloque todas as suas dúvidas se houver algo que não compreenda.

#### **Porque é que este estudo está a ser realizado:**

O objectivo deste estudo é aprender mais acerca da relação entre a resiliência, qualidade de vida e tipo de emoções em pessoas em situação de desemprego.

#### **O que é que este estudo envolve:**

O estudo envolve o preenchimento anónimo de um protocolo de avaliação sobre a resiliência, qualidade de vida e emoções. O preenchimento deste protocolo de avaliação deve demorar aproximadamente 20 a 30 minutos. É pedido a todos os participantes para completarem o mesmo protocolo de avaliação. Assim que o devolver, a sua participação estará finalizada.

#### **Quais são os riscos associados à minha participação neste estudo:**

O único risco associado à participação neste estudo é poder sentir que algumas questões são demasiado pessoais para responder. Por favor, sinta-se livre para omitir qualquer questão que considere demasiado pessoal, e sinta-se à vontade para terminar a sua participação no estudo a qualquer momento.

#### **E a confidencialidade:**

A sua participação é completamente anónima. Não pedimos qualquer identificação. Não existe qualquer forma de saber qual dos protocolo de avaliação completou. Assim que a informação anónima de todos os protocolo de avaliação tiver sido introduzida num computador, todos os questionários serão guardados durante 5 anos e, nessa altura, serão destruídos.

#### **Quem devo contactar se tiver questões ou problemas relacionados com o estudo:**

Questões sobre este estudo devem ser dirigidas a Ricardo Matias, [riccardomgm@gmail.com](mailto:riccardomgm@gmail.com) e a José Brites, [jose.brites@ulusofona.pt](mailto:jose.brites@ulusofona.pt) .

Data da entrevista: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Ano Mês Dia

Hora: \_\_\_\_ Min: \_\_\_\_

**Parte I: Aspectos Sócio-Demográficos**

1. Sexo: Masculino  Feminino

2. Idade \_\_\_\_\_ anos.

3. Habilitações literárias \_\_\_\_\_ anos de escolaridade completos.

4. Qual a sua nacionalidade: \_\_\_\_\_

5. Qual a sua etnia:

A. Asiática/Oriental

B. Negra/Negróide

C. Branca/Caucasiana

D. Outra ...Qual? \_\_\_\_\_

6. Qual a sua filiação religiosa?

Católica  Protestante  Judaica  Muçulmana  Nenhuma

Outra ...Qual? \_\_\_\_\_

7. Qual o seu nível socio-económico actual (**assinale apenas uma opção**):

Classe Alta  Classe Média-Alta  Classe Média  Classe Média-Baixa  Classe Baixa

8. Assinale o tipo de relacionamento actual e a duração desse relacionamento.

A. Casado(a) .....Anos \_\_\_\_ e/ou meses \_\_\_\_

B. Separado(a) .....Anos \_\_\_\_ e/ou meses \_\_\_\_

C. Divorciado(a) .....Anos \_\_\_\_ e/ou meses \_\_\_\_

D. Viúvo(a) .....Anos \_\_\_\_ e/ou meses \_\_\_\_

E. União de Facto .....Anos \_\_\_\_ e/ou meses \_\_\_\_

F. Numa relação comprometida .....Anos \_\_\_\_ e/ou meses \_\_\_\_

G. Em várias relações sem compromisso .....Anos \_\_\_\_ e/ou meses \_\_\_\_

H. Presentemente não me encontro envolvido(a) com ninguém  
.....Anos \_\_\_\_ e/ou meses \_\_\_\_

9. Em que tipo de área vive actualmente (**assinale uma das opções**):

Rural  Urbano  Sub-Urbano

## Parte II: Situação fase ao emprego/trabalho

10. Profissão: \_\_\_\_\_

11. Situação fase ao emprego/trabalho: Empregado  Desempregado

11.1 Há quanto tempo? \_\_\_\_\_ (meses)

### 12. No caso de estar desempregado:

12.1 É a 1ª vez que procura emprego? Não  Sim

12.2 É a 1ª vez que está em situação de desemprego? Não  Sim

12.3 Está a receber o subsídio de desemprego? Não  Sim

13. Quantas vezes já esteve em situação de desemprego? \_\_\_\_\_

14. Qual foi a sua última função no local de emprego/trabalho? \_\_\_\_\_

15. Quanto tempo trabalhou no seu último emprego/trabalho? \_\_\_\_\_ (meses)

16. Faz procura activa de emprego/trabalho? Não  Sim

16.1 Se sim, em média, quantos CV envia por mês? \_\_\_\_\_

17. Das seguintes estratégias, quais utiliza para procurar emprego: (**Coloque uma cruz nas que utiliza**)

17.1 Pesquisar e responder a anúncio(s) nos jornais

17.2 Pesquisar e responder a anúncio(s) na Internet

17.3 Enviar candidaturas espontâneas por correio electrónico

17.4 Inscrever-se em instituições públicas ou privadas de emprego

17.5 Entregar o CV a conhecidos

17.6 Outras Estratégias. \_\_\_\_\_

18. Do contacto que estabelece, em média, quantas respostas recebe por mês? \_\_\_\_\_

19. E a quantas entrevistas de emprego vai por mês? \_\_\_\_\_

20. Na procura de emprego/trabalho, apenas o faz na sua área de formação/profissional?

Não  Sim

21. Considera procurar emprego noutras áreas de formação/profissional? Não  Sim

22. Considera procurar emprego em áreas de inferior remuneração em relação ao seu último emprego/trabalho? Não  Sim

23. Das seguintes afirmações, assinale a que melhor descreve a maneira como encara a sua situação de desemprego:

- 23.1 Encaro como uma oportunidade para procurar novos desafios
- 23.2 É algo que teve um impacto negativo a nível económico e emocional
- 23.3 É algo negativo, pois é muito difícil voltar ao mercado de trabalho devido à minha idade
- 23.4 É algo que não me preocupa pois já estava saturado do meu ultimo emprego
- 23.5 É algo que encaro com alguma apreensão, pois o futuro é incerto
24. Coloca a hipótese de poder emigrar? Não  Sim
- 24.1 Se sim, qual o país \_\_\_\_\_
- 24.2 Das seguintes afirmações, assinale a que melhor descreve a sua opção:
- a) Melhorar a sua condição de vida a nível monetário
- b) Ganhar experiência profissional no estrangeiro e depois voltar
- c) Porque não existem oportunidades de trabalho em Portugal
- d) Porque já estou desempregado há muito tempo e sem respostas positivas de emprego
- e) Outra  Qual? \_\_\_\_\_

**WHOQOL-BREF** (S.M. Skevington, M. Lotfy & K.A. O’Connell, 2004)  
 (Adaptado por Vaz Serra, A., Canavarro, M. C., Simões, M., Pereira, M., Gameiro, S.,  
 Quartilho, M. J., Paredes, T., 2006)

## Instruções

Este questionário procura conhecer a sua qualidade de vida, saúde, e outras áreas da sua vida. Por favor, responda a todas as perguntas. Se não tiver a certeza da resposta a dar a uma pergunta, escolha a que lhe parecer mais apropriada. Esta pode muitas vezes ser a resposta que lhe vier primeiro à cabeça.

Por favor, tenha presente os seu padrões, expectativas, alegrias e preocupações.  
**Pedimos-lhe que tenha em conta a sua vida nas duas últimas semanas.**

Por exemplo, se pensar nestas duas últimas semanas, pode ter que responder à seguinte pergunta:

	Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
Recebe das outras pessoas o tipo de apoio que necessita?	1	2	3	4	5

Deve pôr um círculo à volta do número que melhor descreve o apoio que recebeu das outras pessoas nas duas últimas semanas. Assim, marcaria o número 4 se tivesse recebido bastante apoio, ou o número 1 se não tivesse tido nenhum apoio dos outros nas duas últimas semanas.

-----

**Por favor leia cada pergunta, veja como se sente a respeito dela, e ponha um círculo à volta do número da escala para cada pergunta que lhe parece que dá a melhor resposta.**

		Muito Má	Má	Nem Boa Nem Má	Boa	Muito Boa
1 (G1)	Como avalia a sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
2 (G4)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As perguntas seguintes são para ver até que ponto sentiu certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nada	Pouco	Nem muito nem pouco	Muito	Muitíssimo
3 (F1.4)	Em que medida as suas dores (físicas) o(a) impedem de fazer o que precisa de fazer?	1	2	3	4	5
4 (F11.3)	Em que medida precisa de cuidados médicos para fazer a sua vida diária?	1	2	3	4	5



S (F4.1)	Até que ponto gosta da vida?	1	2	3	4	5
6 (F24.2)	Em que medida sente que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7 (FS.3)	Até que ponto se consegue concentrar?	1	2	3	4	5
8 (F16.1)	Em que medida se sente em segurança no seu dia-a-	1	2	3	4	5
9 (F22.1)	Em que medida é saudável o seu ambiente físico?	1	2	3	4	5

As seguintes perguntas são para ver até que ponto experimentou ou foi capaz de fazer certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nada	Pouco	Moderadamente	Bastante	Completamente
10 (F2.1)	Tem energia suficiente para a sua vida diária?	1	2	3	4	5
11 (F7.1)	É capaz de aceitar a sua aparência física?	1	2	3	4	5
12 (F18.1)	Tem dinheiro suficiente para satisfazer as suas necessidades?	1	2	3	4	5
13 (F20.1)	Até que ponto tem fácil acesso às informações necessárias para organizar a sua vida diária?	1	2	3	4	5
14 (F21.1)	Em que medida tem oportunidade para realizar actividades de lazer?	1	2	3	4	5

		Muito Má	Má	Nem boa nem	Boa	Muito Boa
15 (F9.1)	Como avaliaria a sua mobilidade [capacidade para se movimentar e deslocar por si próprio(a)]?	1	2	3	4	5

As perguntas que se seguem destinam-se a avaliar se se sentiu bem ou satisfeito(a) em relação a vários aspectos da sua vida nas duas últimas semanas.

		Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeit
16 (F3.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com o seu sono?	1	2	3	4	5
17 (F10.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade para desempenhar as actividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18 (F12.4)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua capacidade de trabalho?	1	2	3	4	5
19 (F6.3)	Até que ponto está satisfeito(a) consigo próprio(a)?	1	2	3	4	5
20 (F13.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com as suas relações pessoais?	1	2	3	4	5
21 (F1S.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com a sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22 (F14.4)	Até que ponto está satisfeito(a) com o apoio que recebe dos seus amigos?	1	2	3	4	5
23 (F17.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com as condições do lugar em que vive?	1	2	3	4	5
24 (F19.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com o acesso que tem aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
2S (F23.3)	Até que ponto está satisfeito(a) com os transportes que utiliza?	1	2	3	4	5

As perguntas que se seguem referem-se à frequência com que sentiu ou experimentou certas coisas nas duas últimas semanas.

		Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
26 (F8.1)	Com que frequência tem sentimentos negativos, tais como tristeza, desespero, ansiedade ou	1	2	3	4	5

**EEE** (Kring, Smith & Neale, 1994)

(Adaptado por Alexandra Dinis, José Pinto Gouveia & Ana Xavier, 2011)

**Instruções:** As seguintes afirmações referem-se a si e às suas emoções. De acordo com a seguinte escala, por favor seleccione o número que melhor o descreve o que acontece consigo.

1	2	3	4	5	6
Nunca Verdadeiro	Raramente Verdadeiro	De vez em quando verdadeiro	Frequentemente Verdadeiro	Quase Sempre Verdadeiro	Sempre verdadeiro

1. Eu não expesso as minhas emoções a outras pessoas.	1	2	3	4	5	6
2. Mesmo quando experiencio emoções fortes, eu não exteriorizo.	1	2	3	4	5	6
3. As outras pessoas vêem como sendo muito emotivo(a)	1	2	3	4	5	6
4. As pessoas conseguem “ler”(perceber) as minhas emoções	1	2	3	4	5	6
5. Guardo os meus sentimentos para mim.	1	2	3	4	5	6
6. As outras pessoas não são capazes de perceber facilmente o que eu estou a sentir.	1	2	3	4	5	6
7. Eu mostro as minhas emoções às outras pessoas.	1	2	3	4	5	6
8. As pessoas vêem-me como uma pessoa sem emoções.	1	2	3	4	5	6
9. Não gosto que as outras pessoas percebam como me estou a sentir.	1	2	3	4	5	6
10. Não consigo esconder o que estou a sentir.	1	2	3	4	5	6
11. Não sou uma pessoa emocionalmente expressiva. (que expresse as minhas emoções.)	1	2	3	4	5	6
12. Para os outros eu sou indiferente.	1	2	3	4	5	6
13. Sou capaz de chorar à frente a outras pessoas.	1	2	3	4	5	6
14. Mesmo que esteja muito emotivo(a), não deixo que os outros percebam os meus sentimentos.	1	2	3	4	5	6
15. Considero-me uma pessoa emocionalmente expressiva. (que expesso o que estou a assentir.)	1	2	3	4	5	6
16. Aquilo que sinto é diferente do que as outras pessoas julgam que estou a sentir.	1	2	3	4	5	6
17. Eu “aguento” os meus sentimentos dentro de mim.	1	2	3	4	5	6

**ER** (Wagnild & Young, 1993)  
(Adaptado por Carvalho, C. & Pereira, I. 2012)

<b><u>Por favor, leia as instruções.</u></b> Encontrará sete números, variando de "1" (Discordo Totalmente) a "7" (Concordo Totalmente). Assinale com uma cruz (X) o número que melhor indica seus sentimentos sobre essa afirmação. Por exemplo, se você discordar totalmente com a afirmação, assinale "1". Se você é neutro, assinale "4" e se concordar totalmente, assinale "7".		<b>Discordo Totalmente</b>	<b>Discordo Muito</b>	<b>Discordo Pouco</b>	<b>Não Discordo e nem Concordo</b>	<b>Concordo Pouco</b>	<b>Concordo Muito</b>	<b>Concordo Totalmente</b>
		1	2	3	4	5	6	7
1	Normalmente eu lido com os problemas de uma forma ou de outra.							
2	Sou capaz de depender de mim próprio/a mais do que de qualquer outra pessoa.							
3	Manter-me interessado/a nas atividades do dia a dia é importante para mim.							
4	Posso estar por conta própria se for preciso.							
5	Sinto-me orgulhoso/a por ter alcançado objetivos na minha vida.							
6	Sou amigo/a de mim próprio/a.							
7	Sinto que consigo lidar com várias coisas ao mesmo tempo.							
8	Sou determinado/a.							
9	Raramente me questiono se a vida tem sentido.							
10	Vivo um dia de cada vez.							
11	Posso passar por tempos difíceis porque enfrentei tempos difíceis antes.							
12	Tenho autodisciplina.							
13	Mantenho-me interessado/a nas coisas.							
14	Geralmente consigo encontrar algo que me faça rir.							
15	A confiança em mim próprio/a ajuda-me a lidar com tempos difíceis.							
16	Numa emergência, sou alguém com quem geralmente as pessoas podem contar.							
17	Normalmente consigo olhar para uma situação de várias perspectivas.							
18	Por vezes obrigo-me a fazer coisas quer queira quer não.							
19	A minha vida tem um propósito.							
20	Eu não fico obcecado/a com coisas que não posso resolver.							
21	Quando estou numa situação difícil, normalmente consigo encontrar uma solução.							
22	Tenho energia suficiente para fazer o que deve ser feito.							
23	Não tenho problema com o facto de haver pessoas que não gostam de mim.							