



## A vivência do desemprego por jovens graduados: um estudo exploratório

Anabela Barros<sup>1</sup>, Diana Lopes<sup>1</sup>, Francisca Pinheiro<sup>1</sup> & Catarina Brandão<sup>1</sup>

1. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Portugal

### Resumo

O desemprego assume uma preponderância crescente a nível europeu e nacional afetando fortemente jovens adultos com qualificação superior. O objetivo deste estudo consiste em explorar o impacto psicológico e social do desemprego em jovens graduados e os mecanismos de *coping* utilizados pelos mesmos. A recolha de dados foi realizada através de entrevistas semiestruturadas; um questionário integrando a EADS-21, observações e imagens. Participaram neste estudo 19 jovens graduados desempregados. Os dados qualitativos foram sujeitos a análise de conteúdo temática com apoio do NVivo11 (QRS); os quantitativos com recurso ao SPSS 21 (IBM). Os resultados apontam os aspetos negativos do desemprego, mas também aspetos positivos, como a possibilidade de permitir adquirir maturidade para o desempenho da profissão. As consequências psicossociais mais sublinhadas foram as vocacionais, principalmente a dificuldade em transitar para o mercado de trabalho, o trabalho precário e a continuação dos estudos. Observa-se o recurso a estratégias de *coping* centradas no problema e nas emoções, assim como uma evolução nas estratégias adaptadas desde o período inicial de desemprego até ao momento atual. Este estudo permite compreender a experiência de jovens graduados em situação de desemprego e contribui para o desenvolvimento de programas de intervenção junto desta população, nomeadamente a nível de estratégias de coping adaptativas para lidar com o desemprego.

**Palavras-chave:** desemprego; efeitos psicossociais; estratégias de *coping*; jovens graduados



### Abstract

Unemployment is an increasing issue at european and national level, impacting mostly young adults with higher qualification. The goal of this study is to explore the psychological and social impact of unemployment in young graduates and the coping mechanisms used by them. Data was gathered from 19 unemployed young graduates using semi structured interviews, a questionnaire including EADS-21, observations and images. The qualitative data was submitted to thematic content analysis using NVivo11 (QRS); the quantitative data using the SPSS 21 (IBM). The results show the positive aspects of unemployment, but also positive aspects such as the possibility of acquiring maturity necessary for the performance of the job. The most underlined psychosocial consequences were the vocational, especially the difficulty of transitioning to the labor market, precarious employment relations and continuing education. We also observe an evolution regarding the use of these strategies from the beginning of the unemployment period until the current moment. This study sheds some light on the experience of young graduates in an unemployment situation and contributes to the development of intervention programs for this group, specifically regarding effective coping strategies regarding unemployment.

**Keywords:** unemployment; psychosocial effects of unemployment; coping strategies; young graduates



### Introdução

O desemprego na Europa afeta atualmente sobretudo jovens adultos com qualificação superior, em consequência da massificação do acesso ao ensino superior e da evolução da estrutura económica e do mercado de trabalho, que não acompanharam essa massificação (Gonçalves, Carreira, & Sequeira, 2006). Para a maioria das pessoas, a identidade profissional constitui uma parte importante da sua identidade geral. Possuir um trabalho valorizado pela sociedade e no qual se obtém sucesso aumenta a autoestima e facilita o desenvolvimento de uma identidade mais segura e estável. O trabalho exercido pode, assim, ser considerado uma medida de valor pessoal (Lobato, 2004). Coerentemente, a transição para o desemprego traduz um processo que se reveste de profundas implicações psicossociais, influenciando o modo como os indivíduos vivenciam e atribuem significado aos seus projetos e percursos (e.g., Araújo & Jordão, 2011; Lourenço, 2013).

O desemprego em jovens graduados está associado tanto ao investimento mais prolongado em atividades de formação académica e profissional, como ao protelar do assumir papéis de vida tradicionalmente identificados com a idade adulta, em especial ao nível de compromissos relacionais e familiares (Arnett, 2006; Bynner, 2005). A entrada mais tardia dos jovens no mercado de trabalho e a desregulação das condições de acesso e permanência no emprego pode encontrar-se associada a uma complexificação do desenvolvimento vocacional, podendo requerer uma maior capacidade de reflexão no sentido da (re)definição de objetivos vocacionais, exigindo uma maior adaptabilidade vocacional (Savickas, 1997). O desemprego acarreta consequências para aqueles que o vivenciam e que importa compreender, sejam eles de carácter social, psicológico, físico ou vocacional. Isso é particularmente importante no que toca aos jovens graduados. Lacković-Grgin, Deković, Milosavljević, Cvek-Sorić e Opačić (1996) sublinham as consequências financeiras e/ou materiais do desemprego, enquanto outros enfatizam as consequências de nível psicológico (e.g., Feather, 1989). Estudos com jovens graduados portugueses sugerem que o desemprego nesta população pode estar associado à diminuição da autoestima, níveis mais elevados de ansiedade e depressão, comorbilidade psiquiátrica, problemas emocionais, sentimentos de inutilidade e falta de prestígio (perante a família e sociedade), frustração (devido ao investimento pessoal e financeiro realizado para se formarem) e vergonha (de depender financeiramente da família) (Lima & Gomes, 2010; Lourenço, 2013). Num estudo qualitativo com graduados portugueses entre os 25 e os 32 anos, Araújo e Jordão (2011) identificaram impactos psicossociais negativos do desemprego, mas também aspetos positivos. O estudo aponta a perda de benefícios sociais, dificuldade de planear o futuro e instabilidade financeira, mas também a possibilidade de evolução pessoal, mais tempo livre, esperança e atitudes positivas.

O *coping* é definido por Lazarus e Folkman (1984) como um conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais desenvolvidas pelo indivíduo para lidar com exigências internas e externas avaliadas como *stressantes* e que resultam da relação entre o indivíduo e o meio. Os autores diferenciam dois tipos de estratégias: focadas no problema (FP) e focadas nas emoções (FE). As estratégias FP têm como objetivo analisar e definir a situação, envolvendo comportamentos que promovem mudanças diretas na situação desencadeadora de *stress*. Ou seja, são dirigidos à solução do problema. As estratégias FE têm como objetivo diminuir os sentimentos negativos decorrentes da situação *stressante* (e.g., utilizar álcool ou



drogas para enfrentar a situação, procurar apoio psicossocial, praticar desporto ou desfocar-se do problema). Segundo Waters e More (2002) o conceito de *coping* permite a conceptualização dos esforços do sujeito face à mudança contínua do mercado de trabalho e da gestão das exigências internas e externas (cognitivo-afetivas e comportamentais) associadas ao desemprego, que pode ser maximizada com intervenções destinadas a desempregados. Lima e Gomes (2010) apontam algumas estratégias que os desempregados utilizam para lidar com o desemprego, tais como realizar pós-graduações e investir mais na formação; adotar uma atitude proactiva de procura de emprego, distribuindo currículos (CV) nas empresas, pesquisar anúncios em *sites* e jornais e realizar trabalho remunerado distinto da sua formação. Estas e outras estratégias FP são fundamentais na vida de qualquer desempregado, principalmente nos jovens, porque permitem manter a sua saúde psicológica.

O desemprego em jovens graduados é um fenómeno atual emergente, sendo escassos os estudos qualitativos que focam este complexo fenómeno e que permitam compreender aprofundadamente as vivências desta população. Assim sendo, realizou-se um estudo de enfoque dominante qualitativo ao qual se agrega uma componente quantitativa (Sampieri, Collado, & Lucio, 2006), com o objetivo de explorar e descrever os efeitos psicossociais do desemprego em jovens graduados e os mecanismos de *coping* adotados pelos mesmos.

### Metodologia

Foram definidas três questões de investigação - QI1: Qual o significado do desemprego para os jovens graduados?; QI2: Quais os efeitos psicossociais do desemprego em jovens graduados?; e QI3: Que estratégias de *coping* utilizam para lidar com o desemprego?

**Participantes** Participaram neste estudo 19 jovens graduados (até 30 anos), desempregados há pelo menos 6 meses. Os participantes das entrevistas têm entre 21 e 23 anos e a maioria é do sexo feminino (66.67%). Possuem formação em Psicologia (18%) e na área da engenharia (66.67%) e estão numa situação de desemprego entre 6 a 12 meses. Os participantes do questionário têm entre 21 e 30 anos. A maioria é do sexo feminino (87.5%), possui licenciatura pós-bolonha (50%) e o curso de Psicologia (18%). Estão numa situação de desemprego entre 6 a 36 meses. A tabela 1 apresenta as características dos participantes.

Tabela 1  
Caraterização dos participantes (N=19) das entrevistas e questionários

Variável	n. <sup>o</sup>		M		DP	
	E	Q	E	Q	E	Q
Idade	-	-	23	24.16	2.65	2.48
Sexo						
F	2	14	-	-	-	-
M	1	2	-	-	-	-
Formação						



Psicologia	1	5	-	-	-	-
Engenharia e Saúde	2	6	-	-	-	-
Economia e Estudos Editoriais	-	3	-	-	-	-
Serviço Social/Ed.Infância	-	2	-	-	-	-
Duração Des.	-	-	9	14.81	3.46	9.59

Nota: E=Entrevista; Q=questionários; B.=Bolonha; Duração Des.=Tempo de duração do desemprego (em meses).

**Técnicas de Recolha de Informação** Recorreu-se a entrevistas, questionários, observações e imagens. As entrevistas foram semiestruturadas, tendo sido elaborado um guião especificamente para este estudo, a partir das questões de investigação, sujeito a um teste piloto (com reflexão falada) previamente à sua aplicação. É composto por 8 questões.

O questionário integra a Escala de Ansiedade, Depressão e Stress - EADS-21 (Lovibond & Lovibond, 1995, adaptação de Pais Ribeiro, Honrado, & Leal, 2004). A EADS-21 é um instrumento de autorrelato, que avalia os sintomas associados à ansiedade, depressão e *stress*. É composto por 21 itens numa escala tipo Likert de quatro pontos referente à severidade e frequência dos sintomas experimentados pelos indivíduos nos últimos sete dias. Os itens são agrupados em três subescalas, comportadas por sete itens cada: Ansiedade, Depressão e *Stress*. A adaptação portuguesa deste instrumento apresenta valores elevados de consistência interna para as três subescalas (Ansiedade=0.74; Depressão=0.85, Stress=0.81). O questionário integra ainda 4 questões abertas, desenvolvidas especificamente para este estudo. Previamente à sua aplicação realizou-se um teste piloto do questionário, de forma a testar especificamente os itens de resposta aberta. De forma a enriquecer a compreensão acerca do fenómeno focado recorreu-se ainda à observação da reportagem “Geração Adiada” e à análise de nove imagens.

**Procedimentos** Os entrevistados foram selecionados por conveniência, através da rede de conhecimentos dos autores. Foram contactados por telefone, sendo informados acerca do estudo e das questões de confidencialidade. As entrevistas foram realizadas na sua casa, gravadas em áudio e posteriormente transcritas na íntegra. As transcrições foram enviadas por *e-mail* aos entrevistados, para que as validassem. Foram também elaboradas fichas de entrevista.

Os questionários foram disponibilizados *online*, através da plataforma “Formulários Google” durante 1 semana, tendo-se partilhado o *link* de acesso ao mesmo na rede social Facebook através das contas dos três primeiros autores. Obteve-se um total de 16 respostas.

A reportagem “Geração Adiada” foi observada através da plataforma “Youtube”. Os três primeiros autores realizaram notas individuais da visualização desse documento que posteriormente integraram. As imagens foram obtidas com recurso ao motor de busca *Google Imagens* (tendo como descritores: desemprego, desemprego em jovens graduados), assim como notícias de jornal relacionadas com a temática. Por fim, e de forma transversal ao estudo, recorreu-se ao diário de investigação como estratégia adicional para a qualidade das inferências.



**Técnicas de Análise de Informação** Os dados qualitativos foram sujeitos à análise de conteúdo temática (Bardin, 2011), com recurso ao programa NVivo, versão 11 (QSR). O *corpus* da análise é composto pelas transcrições das entrevistas, respostas aos itens abertos do questionário, notas das observações e imagens. Emergiu um sistema de codificação misto, integrando categorias dedutivas, decorrentes da revisão de literatura, e categorias indutivas, que derivaram do material empírico recolhido (Brandão, 2010). A análise foi realizada pelos três primeiros autores e discutida junto do último autor. O sistema de categorias final possui 6 categorias de primeiro nível e 14 de segundo. Os dados quantitativos foram sujeitos a análise estatística, utilizando-se o *software IBM Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, versão 21.

### Apresentação e Discussão de Resultados

QI1: Qual o significado do desemprego para os jovens graduados?

A compreensão do significado do desemprego para os jovens graduados estudados remete para duas ideias centrais: aspetos negativos e positivos da situação de desemprego e o significado do emprego. As consequências negativas (a que regista um maior n.º de referências nos dados) são por vezes pouco concretizadas, sem que isso diminua a existência de uma avaliação negativa em relação a este período (*"Não vejo que fatores positivos possam haver no desemprego"*, *"Não tem aspeto nenhum positivo"*). Outras vezes ganha maior concretização no discurso dos participantes (*"está a atrasar-me a vida toda"*, *"faz com que surjam ideias más e um mau estar"*). Esta conceção negativa do desemprego tem sido focada em diversos estudos (e.g., Lourenço, 2013; Araújo & Jordão, 2011). No que toca a consequências positivas, surge a ideia de este período poder permitir a aquisição de uma maior maturidade (*"áreas, que é necessário se calhar, parar... ahhh, ter mais maturidade"*, *"Aprender a esperar"*), bem como uma maior disponibilidade pessoal (*"tenho tido mais tempo para mim, para fazer aquilo que quero"*), nomeadamente para a família e amigos (*"conseguir mais tempo para estar com a família"*). Estas ideias vão ao encontro da literatura (e.g., Araújo & Jordão, 2011). Foi ainda identificada a possibilidade de se refletir acerca de projetos futuros (*"Organizar e redefinir objetivos futuros"*). Curiosamente, Savickas (1997) aponta a (re)definição de objetivos enquanto um aspeto negativo decorrente da situação de desemprego. O facto de surgir no nosso estudo com uma valência positiva poderá eventualmente traduzir um esforço dos jovens graduados em identificar mais-valias face às dificuldades vividas.

Como referido, o significado do desemprego para os jovens graduados estudados é concretizado com verbalizações que refletem o significado do emprego, traduzindo a sua importância em diversas áreas da vida: bem-estar pessoal (*"Consegue... não é... estar feliz na vida"*), estar ativo (*"ninguém consegue estar parado"*), dimensão financeira (*"comprar alguma coisa"*) e realização profissional (*"ter a licenciatura poder (...) trabalhar na área que gosto"*). Estes dados são coerentes com a literatura, no que se refere à associação do trabalho à subsistência (Lobato, 2004; Maslow, 1991) e à autorrealização (Maslow, 1991). Observa-se ainda que a dimensão financeira surge associada ao bem-estar pessoal: o emprego permite ter acesso a recursos que possibilitam viajar (*"ganhar dinheiro consegue (...) visitar se calhar outros lugares que alguém conhece e até aconselha"*). Note-se que os participantes



*significam* (no sentido de darem significado, interpretarem) o desemprego considerando a situação oposta ou desejada, que é a de *ter* um emprego. Ou seja, a vivência do desemprego ganha significado pela ausência do emprego. A associação entre a dimensão financeira e o bem-estar pessoal, especificamente no que se refere à possibilidade de viajar, encontra-se ausente de estudos anteriores acerca do desemprego nesta população. Contudo, é coerente com a literatura que foca a variável “geração”. Os participantes deste estudo integram a geração y, que inclui pessoas que nasceram após 1980. A literatura aponta que estes indivíduos valorizam o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, priorizando os conceitos de qualidade de vida e de mais tempo livre (e.g., Smola & Sutton, 2002). Coerente com esta ideia, a conceção de bem-estar pessoal para os nossos participantes engloba ainda a possibilidade de estabelecer relações interpessoais (“*Ter relações com as outras pessoas*”). Esta ideia está presente em Lobato (2004), que refere que o trabalho produz a vida social do indivíduo, a partir do relacionamento com outros indivíduos.

QI2: Quais os efeitos psicossociais do desemprego em jovens graduados?

Foi possível identificar diferentes efeitos psicossociais do desemprego nos participantes deste estudo (ver Tabela 2) e referenciados na literatura (e.g., Araújo & Jordão, 2011; Lourenço, 2013; Lacković-Grgin et al., 1996), sendo que as mais presentes (e mais verbalizadas nas entrevistas) foram as consequências vocacionais. Estas remetem principalmente para a dificuldade em realizar a transição do ensino superior para o mercado profissional (“*como por exemplo, como se preparar para ir a entrevistas de emprego... como fazer para procurar emprego*”) e para a vivência de experiências profissionais precárias (“*Sujeitando-me a trabalhos precários e mal remunerados*”). Outros estudos com jovens graduados (e.g., Marques, 2010; Kovács, 2013) têm apontado a precariedade experienciada por esta população a nível de salário e vínculo contratual, apresentando uma posição frágil no mercado de trabalho atual. Relativamente à transição do ensino superior para o mercado profissional, os jovens graduados referem-se a dificuldades devido à falta de experiência profissional aquando da saída da universidade (“*Se uma pessoa sai de estudar, não é... do estudo, não tem experiência*”), sublinhadas na literatura. Pimentel (2007) afirma que o principal obstáculo para o ingresso efetivo no exercício profissional é, de facto, a exigência de experiência prévia, sendo natural que os trabalhadores adultos possuam experiência de trabalho mais sedimentada que os jovens. Todavia, é importante ressaltar que nem sempre os anos de experiência profissional trazem ao sujeito um aumento ou melhoria da sua qualificação (Alves, 2005).

Tabela 2  
Efeitos psicossociais identificados

	Entrevistas	Questionários	Observações	Imagens	Total
Vocacionais	64	7	8	1	80
Psicológicas	13	22	0	10	45
Sociais (e relacionais)	16	14	12	0	42
Financeiras	12	14	13	0	39

Nota: As células apresentam o nº de referências (unidades de registo) que codificam em cada categoria.



Outra ideia muito presente nos dados prende-se com a continuação do investimento em formação após a conclusão da licenciatura. As formações de nível superior (pós-graduação, mestrado, doutoramento) têm aparecido, nos últimos anos, como uma alternativa cada vez mais adotada pelos jovens após o término do curso (Alves, 2005). Na conjuntura atual, em que as dificuldades de inserção profissional dos recém-licenciados são cada vez maiores, estes são muitas vezes aconselhados pelos familiares e amigos a continuar o percurso académico. Observa-se, assim, uma estratégia de acumulação de credenciais académicas como forma de contornar as dificuldades de inserção profissional dos jovens licenciados (idem).

A nível das consequências sociais importa referir o adiamento de projetos familiares (“anteriormente pensava que com a idade que tenho já estaria casada”) e a referência à emigração enquanto uma última hipótese de integração no mercado de trabalho (“neste momento também estou a considerar, quase que, digamos assim, a minha última opção, que é emigrar!”). Conforme refere Nunes (2013), os jovens vêem na emigração uma última oportunidade de conseguirem melhores oportunidades de trabalho na sua área de formação. Não acreditam no acesso a estabilidade profissional em Portugal, pelo que a única solução que perspetivam para exercer o trabalho de que gostam e ao mesmo tempo terem acesso a melhores condições de trabalho e de vida passa por ir para outro país (Kovács, 2013).

Coerentemente com as consequências sociais identificadas, a nível das consequências financeiras nota-se a dificuldade dos participantes em obter independência económica (“é um bocadinho chato, se calhar, com a nossa idade e com a licenciatura que temos, ainda dependermos economicamente dos pais”). A precariedade e o desemprego mantêm os jovens graduados numa situação de dependência ou semi dependência em relação aos pais, constituindo um grande obstáculo ao acesso a uma vida autónoma (Kovács, 2013). A análise traduz ainda a relação entre os efeitos financeiros e os efeitos sociais do desemprego (“porque uma pessoa não tendo dinheiro, não tendo fundos monetários, por vezes até podes querer fazer uma viagem com amigos, com a família (...) ir a uma festa, isso influencia porque não tendo posses, não tendo dinheiro deixas... evitas ir até”), uma relação que não tem sido sublinhada pela literatura, mas que é coerente com os resultados na QI1, discutidos à luz da variável “Geração”.

Relativamente aos efeitos psicológicos, sublinha-se a frustração e a desmoralização no discurso dos participantes. Estes resultados são coerentes com o trabalho de Pimentel (2007) e Silva (2011), que referem que a frustração e o desânimo surgem perante as situações de insucesso na procura de trabalho que se estendem por um longo período de tempo. Os efeitos psicológicos do desemprego foram ainda explorados com a aplicação da EADS. A nível da ansiedade, *stress* e depressão no grupo de participantes (n=16), observam-se valores de ansiedade inferiores ao ponto médio ( $M=7.44$ ,  $DP=6.78$ ), e valores de depressão ( $M=10.68$ ,  $DP=6.85$ ) e *stress* ( $M=12.63$ ,  $DP=6.23$ ) superiores ao ponto médio da escala. Estes resultados indicam que o *stress* e a depressão ultrapassam os valores considerados preocupantes do ponto de vista da saúde mental. O sintoma *stress* parece ser o mais vivenciado por esta amostra de participantes. Os participantes poderão experienciar sintomas de cansaço mental, dificuldade de concentração, perda de memória de trabalho, bem como algumas doenças físicas decorrentes de um estado de ativação constante (Lovibond & Lovibond, 1995). Pinto, Martins, Pinheiro e Oliveira (2015) aplicaram a EADS a



208 jovens adultos portugueses, 62.9% dos quais a trabalhar a tempo inteiro. Os sujeitos entre 19 e 29 anos (a classe mais próxima ao intervalo de idades na nossa amostra) apresentaram níveis inferiores em todas as subescalas (Ansiedade:  $M=2.98$ ,  $DP=3.52$ ; Depressão:  $M=3.96$ ,  $DP=4.5$ ; Stress:  $M=6.69$ ,  $DP=4.55$ ) em comparação aos obtidos no nosso estudo. Esta diferença parece sublinhar a influência da situação de desemprego nos nossos resultados. Lourenço (2013) encontrou níveis de saúde mais baixos, a nível da autoestima, ansiedade e depressão, co morbilidade psiquiátrica e sintomas físicos, sentindo os desempregados mais dores. Em conformidade, Lima e Gomes (2010) encontraram uma diminuição da autoestima nesta população. Em suma, os nossos resultados são corroborados por estudos que avaliam as consequências psicológicas resultantes da vivência do desemprego.

QI3: Que estratégias de *coping* são utilizadas pelos jovens graduados para lidar com os efeitos da situação de desemprego?

Tabela 3  
Estratégias de coping identificadas

Estratégias de coping	Entrevistas	Questionários	Observações	Imagens	Total
Centradas nas emoções	13	1	5	0	19
Centradas no problema	16	33	3	5	57

Nota: As células apresentam o nº de referências (unidades de registo) que codificam em cada categoria.

Identificaram-se estratégias de *coping* focadas no problema (FP) e nas emoções (FE) (ver Tabela 3). Foi possível diferenciar três estratégias FE, nomeadamente o apoio da rede social (“as pessoas quando eu peço ajuda fazem de tudo para me ajudar”), não perder a conexão com a área de estudo (“Tento não perder a minha conexão toda à minha área de ensino”), e ocupar o tempo com *part times*, sair de casa, ver televisão e manter-se ocupado (“A minha estratégia desde início é arranjar ocupação para todos os dias”). As diferentes estratégias identificadas relacionam-se com aspetos que os participantes consideram essenciais para lidar com os efeitos negativos do desemprego. É de destacar o ocupar os tempos livres (a mais referida) e o apoio da rede social, igualmente sublinhada. Apesar de o apoio da rede social ser contemplada enquanto uma estratégia de *coping* FE segundo Lazarus e Folkman (1984), é vista por alguns autores como uma estratégia independente (LaRocco, House, & French Jr, 1980), sendo a regulação emocional e social a sua maior vantagem. De um modo geral, as estratégias de *coping* focadas na rede social consistem na procura de cooperação, conselhos, necessidade de escuta, de conforto e de reconhecimento no trabalho (Tap, Costa, & Alves, 2005).

A nível do *coping* FP identifica-se o recurso a candidaturas espontâneas (“fui lá entregar, para o caso de precisarem”), ao centro de emprego (“inscrevi-me no centro de emprego”), a pesquisa de anúncios de trabalho (“Procurar ofertas de trabalho, ver jornais”) e o recurso à rede de conhecimentos pessoal (“Procurar um círculo de pessoas com conhecimentos”). Os participantes focam, tal como esperado, aspetos que estão diretamente relacionados com a procura ativa de emprego (Andersen, 2011). O envio do CV e a procura de anúncios são as mais referidas, traduzindo estratégias de procura de emprego referidas por Lima e Gomes (2010).



O recurso a estratégias de *coping* FP e estratégias FE pelos participantes neste estudo vai ao encontro do trabalho de Andersen (2011), que observou que os desempregados não recorrem necessariamente a apenas uma estratégia de *coping*. Os nossos participantes, contudo, sublinham as estratégias FP, contrariamente ao observado por McFadyen (1995) que refere que as estratégias de *coping* FE são comuns em pessoas de classe média e com qualificações. Apesar de não termos avaliado o nível sociocultural dos participantes, sabemos que são qualificados.

A análise dos dados permitiu ainda observar uma evolução nas estratégias de procura de emprego, algo que a literatura ainda não sublinhou. Especificamente, foi possível observar diferenças entre as estratégias de procura de emprego no período inicial de desemprego e as adotadas no momento atual<sup>15</sup>. No período inicial de desemprego há um maior recurso ao envio de CV via *online*; no momento atual o CV é entregue presencialmente. Também se constata diferenças no comportamento em contexto de entrevistas de emprego. Este inicialmente é sobretudo de nervosismo (“*No início ia muito nervosa*”), que se dissipa à medida que o tempo passa (“*agora já não é assim, já vou mais à vontade*”). O menor nervosismo sugere o desenvolvimento de competências de entrevista de seleção. Note-se que a literatura acerca do Recrutamento e Seleção sublinha a importância do desempenho dos candidatos na situação de entrevista (e.g., Silva, 2002). É, assim, importante que desenvolvam competências a este nível.

### Reflexões Finais

Importa sublinhar a capacidade dos participantes associarem aspetos positivos ao desemprego, nomeadamente a possibilidade de adquirirem durante esse tempo maior maturidade, importante para o desempenho da função associada à sua formação. Isso traduz a capacidade de reflexão dos participantes acerca das exigências da sua futura (desejada) profissão. De sublinhar ainda o evoluir a nível das estratégias de procura de emprego que são adotadas pelos jovens graduados deste estudo ao longo do tempo.

Apesar de se poder perceber o desemprego enquanto um momento com potencial para o desenvolvimento, os nossos resultados reflectem o desemprego enquanto uma etapa difícil de gerir e que atrasa a adoção do papel de adulto autónomo e que constitui família. Acima de tudo, o desemprego parece fragilizar os jovens graduados, nomeadamente com a precariedade a nível do trabalho. As recentes mudanças económicas, industriais e sociais colocam-nos perante uma Nova Era Organizacional (Rousseau, 1997), com implicações que importa reconhecer e gerir. Isso é tanto mais importante quando se reconhece a importância do trabalho para a qualidade de vida do ser humano, para a definição do seu autoconceito e integração social.

Os resultados deste estudo devem ser lidos considerando a sua natureza exploratória e a dimensão do grupo de participantes, principalmente no que refere aos dados quantitativos. Seria interessante perceber, numa amostra de maior dimensão, se existem diferenças em função do tempo de desemprego a nível dos efeitos psicossociais e explorar a influência de outras variáveis (e.g., área de estudos). Relativamente a estudos futuros, será igualmente importante estudar não só o desemprego de uma forma isolada, mas também o *inemprego*

---

<sup>15</sup> Entendido enquanto o momento de recolha de dados.



(e.g., Araújo, Jordão, & Castro, 2015). Neste estudo verifica-se que alguns participantes apesar de desempregados optam por realizar *part times* como forma de ocupar o seu tempo, o que vai ao encontro das relações de trabalho precárias abarcadas pelo *inemprego* (Araújo et al., 2015).

No que concerne a implicações práticas, este estudo permite compreender a complexidade da vivência do desemprego, informando os técnicos que intervêm junto desta população, mormente de aspectos a considerar ao desenhar programas de intervenção para jovens graduados desempregados. O estudo sublinha, por exemplo, a importância desta população desenvolver competências que permitam gerir eficazmente a situação de entrevista de emprego, uma situação *stressante* num processo difícil (desemprego). Este estudo permite igualmente compreender as estratégias de *coping* privilegiadas por jovens desempregados. Tendo sido identificada a utilização privilegiada de estratégias FP é premente considerar a importância de continuar a promover estratégias FP, consideradas mais adaptativas na manutenção da saúde psicológica dos jovens desempregados (Lima & Gomes, 2010).

### Contacto para Correspondência

Catarina do Vale Brandão, FPCEUP, [catarina@fpce.up.pt](mailto:catarina@fpce.up.pt)

### Referências

- Alves, M. G. (2005). Como se entrelaçam a educação e o emprego? Contributos da investigação sobre licenciados, mestres e doutores. *Interações*, 1(1), 179-201.
- Andersen, S. H. (2011). Exiting unemployment: how do program effects depend on individual coping strategies?. *Journal of Economic Psychology*, 32, 248-258.
- Araújo, P., & Jordão, F. (2011). "The unemployable": Case studies on the impact of psychosocial non-employment among graduates Portuguese. *Análise Psicológica*, 29(2), 289-314.
- Araújo, P., Jordão, F., & Castro, J. (2015). *Impacts of unemployment in higher education Graduates: Intermediate results [Impactos do Inemprego em Graduados do Ensino Superior: Resultados Preliminares]*. In C. Ferreira, J. M. Castro & J. Coimbra (Eds.), *Lugares do Trabalho, Espaços de Aprendizagem: A relevância da Formação para o Trabalho* (pp. 131-142). Porto: IEFPP: Instituto de Emprego e Formação Profissional.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood in Europe: A response to Bynner. *Journal of Youth Studies*, 9, 111-123.
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo* (4ª ed.). Lisboa: Edições 70: Persona.
- Brandão, C. V. (2010). *O Desempenho Individual de dirigentes de topo da Administração Pública Portuguesa: um contributo para o desenvolvimento de uma taxionomia comportamental e motivacional*. Doutoramento em Psicologia. Universidade do Porto, Porto, Portugal.
- Bynner, J. (2005). Rethinking the youth phase of the life-course: The case for emerging adulthood? *Journal of Youth Studies*, 8, 367-384. doi: 10.1080/13676260500431628
- Cepeda, F. I. (2009). *Os processos de coping e de savoring e a agressividade na adaptação académica e social dos adolescentes à escola*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Feather, N. T. (1989). Reported changes in behavior after job loss in a sample of older unemployed men. *Australian Journal of Psychology*, 41(2), 175-185. doi: 10.1080/00049538908260081
- Gonçalves, F. R., Carreira, T., Valadas, S., & Sequeira, B. (2006). Percursos de empregabilidade dos licenciados: Perspectivas europeias e nacional. *Análise Psicológica*, 24, 99-114.



- Kovács, I. (2013). *Flexibilização do mercado de trabalho e percursos de transição de jovens: uma abordagem qualitativa do caso da área metropolitana de Lisboa*. SOCIUS Working Papers, Instituto Superior de Economia e Gestão, Lisboa, Portugal.
- Lacković-Grgin, K., M. Deković, B. Milosavljević, I. Cvek-Sorić, & G. Opačić, (1996). Social Support and Self-esteem in Unemployed University Graduates, *Adolescence*, 31(123), Libra Publishers.
- LaRocco, J. M., House, J. S., & French Jr, J. R. P. (1980). Social Support, Occupational Stress, and Health. *Journal of health and social behavior*. 21(3), 202-218.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lima, A. V., & Gomes, M. W. F. (2010). "ESTOU FORMADO (A), E AGORA?": uma análise sobre o sofrimento psíquico de desempregados recém-formados em instituições de nível superior em São Luís-MA. *Cadernos de Pesquisa*, 17(3), 37-46.
- Lobato, P.S. (2004). O significado do trabalho para o adulto jovem no mundo provisório. *Revista de Psicologia da UnC*, 1(2), 44-53.
- Lourenço, A. C. T. (2013). *Jovem, licenciado & desempregado: discriminação face à idade e consequências para a saúde*. Dissertação de Mestrado, Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Lovibond, P., & Lovibond, S. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- Marques, A. P. (2010). "Sacralização" do mercado de trabalho. Jovens diplomados sob o signo da precariedade. Configurações. *Revista de sociologia*, 7, 65-89.
- Maslow, A. H. (1991). The nature of happiness. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 29(3), 99-102. doi: 10.1002/j.2164-4683.1991.tb00009.x
- McFadyen, R. (1995). Threatened identities: Unemployed people. *Current Psychology*, 14(3), 233-257.
- Nunes, F. J. B. (2013). *Gestão de carreiras: qual o paradigma adotado pelos jovens graduados em Portugal?* Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Economia e Gestão, Lisboa, Portugal.
- Pais-Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (eads) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(2), 229-239
- Pimentel, R. G. (2007). *E agora, José?: jovens psicólogos recém-graduados no processo de inserção no mercado de trabalho na região da Grande Florianópolis*. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.
- Pinto, J. S., Martins, P., Pinheiro, T. B., & Oliveira, A. C. (2015). Ansiedade, depressão e stress: um estudo com jovens adultos e adultos portugueses. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 16(2), 148-163.
- Rousseau, D. (1997). Organizational behavior in the new organizational era, *Annual Review of Psychology*, 48, 515-546.
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, P. B. (2006). *Metodologia de Pesquisa* (3ª ed.). São Paulo: McGraw-Hill Interamericana do Brasil Ltda.
- Savickas, M. L. (1997). Career adaptability: An integrative construct for life-span, life-space theory. *The Career Development Quarterly*, 45, 247-259. doi: 10.1002/j.2161-0045.1997.tb00469.x
- Silva, E. B. (2002). *Recrutamento e Seleção*. Monografia de Pós-Graduação, Universidade Candido Mendes, Tijuca.
- Silva, M. M. (2011). Estratégias de sobrevivência: bolsa de iniciação científica, desemprego e precarização do trabalho entre os jovens. *Teoria e Prática da Educação*, 13(3), 87-98.
- Smola, K. W. & Sutton, C.D. (2012) Generational differences: revisiting generational work values for the new millennium. *Journal of Organizational Behavior*, 23(4), 363-382. doi: 10.1002/job.147
- Tap, P., Costa, E., & Alves, M. (2005). Escala Toulousiana de Coping (ETC): Estudo de Adaptação à População Portuguesa. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 6(1), 47-56.



Waters, L. E., & Moore, K. A. (2002). Self-esteem, appraisal and coping: a comparison of unemployed and re-employed people. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 593-604.