



# IMPACTOS DO DESEMPREGO: SAÚDE, RELACIONAMENTOS E ESTADO EMOCIONAL

Março 2017





## Desemprego pode trazer prejuízos para a saúde física, emocional e nos relacionamentos

Na terceira e última parte da série sobre o desemprego no país, a pesquisa do SPC Brasil e da Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) busca compreender os possíveis impactos no estado emocional, na saúde e nos relacionamentos daqueles que ficam sem trabalho.

Depois de traçar o perfil sócio demográfico dos desempregados e analisar as consequências do desemprego para a vida familiar, bem como os arranjos feitos para a superação das consequências financeiras e o cenário de busca por uma nova oportunidade, nesta última etapa o objetivo é entender as sensações e emoções relacionadas à perda do trabalho – realidade que afeta milhões de pessoas no Brasil, atualmente. O estresse, a ansiedade e o sentimento de vergonha, além de alterações no sono e no apetite, fazem parte dos relatos dos entrevistados.

O ponto de partida é a definição adotada no estudo do que vem a ser alguém considerado **desempregado**: **aquele que está procurando emprego, ou recorrendo a formas alternativas de renda enquanto não encontra uma vaga, ou ainda, se não está em busca de emprego porque procurou por muito tempo, sem sucesso, e está aguardando para ver se surge alguma oportunidade.**

Por outro lado, se o indivíduo **está trabalhando**, ou **não tem interesse e/ou condições de trabalhar no momento**, ou mesmo se **está se organizando para montar o próprio negócio e por isso não procura emprego**, então **não foi elegível** para responder à pesquisa. As entrevistas foram coletadas de forma **aleatória**, sem cota estabelecida para variáveis sócio demográficas, exceto para a **região** onde os desempregados residem.





### Desemprego gera impacto na saúde emocional, provocando sensações de privação, ansiedade e insegurança

Após a perda do emprego e, conseqüentemente, de uma importante fonte de renda e responsabilidades no dia a dia, vem a incerteza sobre o futuro: como honrar os compromissos assumidos e pagar as contas que vão se acumulando? Que mudanças será que preciso fazer para adaptar o orçamento? Quais serão os efeitos desta nova realidade no padrão de vida da pessoa e da família? São muitas perguntas para as quais não costumam haver respostas fáceis, pelo menos no curto prazo.

Tal cenário afeta significativamente o estado emocional dos desempregados, como mostra a pesquisa, sendo que os **sentimentos mais vivenciados**, independentemente da intensidade, são a **privação do consumo** que tinha anteriormente (75,2%), a **ansiedade** (69,7%), a **insegurança de não conseguir emprego** (67,8%), o **estresse/nervosismo** (62,7%) e a **angústia** (61,7%).

Ainda que num patamar menor, mas ainda impactando mais da metade da amostra, observam-se os relatos de **depressão/tristeza/desânimo** (59,2%, aumentando para 63,5% entre as mulheres), o **medo** (57,5%, aumentando para 60,9% entre as mulheres e 58,1% na Classe C/D/E) e a **baixa autoestima** (55,0%, aumentando para 56,4% na Classe C/D/E).

Também estão presentes, embora em menor proporção, mas ainda afetando uma parcela expressiva de desempregados, as sensações de **perda de valor** diante das pessoas (38,7%, aumentando para 51,0% entre os **mais velhos**), **vergonha perante amigos e familiares** (37,0%, aumentando para 41,7% entre os homens) e **culpa** (25,8%).

Em contrapartida, considerando as **emoções positivas** investigadas no estudo, percebem-se a **esperança em relação à vida** (53,7%), o **otimismo e confiança de que as coisas vão melhorar** (30,5%) e o **alívio** (13,7%) – neste último caso, sugerindo que o emprego é que trazia desconforto emocional.

É compreensível que pessoas em situação de desemprego se sintam incomodadas, já que as preocupações com o lado financeiro aumentam a ansiedade e as incertezas no dia a dia. Além disso, o fato de estar em casa, sem trabalhar, pode afetar negativamente a autoimagem, e muitas vezes leva o desempregado a sentir-se improdutivo e impotente por estar nesta condição. Aliado a isso, as perspectivas ainda incipientes de melhora para a economia do país deixam os brasileiros inseguros, contribuindo para um clima de desânimo generalizado.

## EFEITOS DO DESEMPREGO SOBRE AS EMOÇÕES



RU – % de respostas “sim, muito” + “sim, um pouco”

### Perda do emprego traz alterações no sono e no apetite

Além das mudanças no estado emocional, e talvez por consequência disso, quem perde o emprego pode vir a sofrer impactos na saúde. Os mais comuns, independentemente da intensidade, são **alterações no sono** (50,8%), **perda ou aumento do apetite** (44,7%) e **dores de cabeça/enxaqueca frequentes** (40,5%, aumentando para 44,5% entre as mulheres).

Ainda que em menor grau, entre os desempregados também há relatos de **alterações na pressão** (29,3%, aumentando com a idade e chegando a 53,8% entre os mais velhos) e de **ansiedade que é descontada em algum vício, como cigarro, comida ou álcool** (16,0%).

### EFEITOS DO DESEMPREGO SOBRE A SAÚDE

**51%**

Ter alteração no sono, tendo insônia ou vontade de dormir fora do normal

**45%**

Ter aumento ou perda de apetite

**40%**

Ter dor de cabeça/enxaqueca frequente

**29%**

Alteração na pressão, ficando mais alta ou mais baixa

**16%**

Passou a descontar a ansiedade em conseguir um novo emprego em algum vício, como cigarro, comida, álcool, entre outros



RU – % de respostas “sim, muito” + “sim, um pouco”





## Desemprego gera o isolamento. 13% admitem cometer agressões físicas ou verbais

Considerando os inúmeros efeitos nocivos da perda do emprego sobre o estado emocional e a saúde de grande parte dos entrevistados, não surpreende que boa parte deles aponte prejuízos também para seus relacionamentos. Praticamente seis em cada dez pessoas ouvidas garantem **sentir menos vontade de sair** (58,7%), sobretudo os que pertencem à Classe C/D/E (60,7%).

Ao mesmo tempo, 26,8% da amostra **têm se isolado mais das pessoas**, enquanto 9,3% garantem ter passado a fazer agressões verbais a familiares ou amigos (aumentando para 10,1% na classe C/D/E) e 4,0% já realizaram agressões físicas (aumentando para 5,5% entre as mulheres). Finalmente, vale acrescentar que entre os desempregados que **têm filhos** é maior o percentual daqueles que já fizeram **agressões físicas** após a perda do trabalho: 5,4%, contra 2,2% entre os que **não possuem filhos**.

Embora as alterações no estado emocional e o modo como cada um reage ao desemprego sejam de ordem subjetiva, não há como negar que a perda do trabalho costuma trazer mudanças significativas e, muitas vezes, difíceis de lidar para qualquer pessoa. Enfrentar esta situação requer serenidade para pensar e realizar um bom planejamento, evitando atitudes precipitadas, como empréstimos feitos em condições desfavoráveis, por exemplo.

É fundamental, portanto, manter o controle da situação financeira e persistir na busca tanto por nova colocação, quanto por meios alternativos de trabalho que gerem renda, mantendo a mente aberta para as mudanças que o mercado exigir. Se houver uma proposta não tão atraente, seja pelo salário, seja pela função a ser desempenhada, o importante é ter uma visão realista da atual situação financeira, e pensar que esta fonte de renda pode ser necessária para evitar problemas financeiros maiores.

### EFEITOS DO DESEMPREGO SOBRE OS RELACIONAMENTOS

**59%**

Ter menos vontade de sair

**27%**

Tenho ficado mais isolado das pessoas

**9%**

Tenho feito agressões verbais a familiares e/ou amigos

**4%**

Já fiz agressões físicas a familiares e/ou amigos

RU – % de respostas “sim”



**Público-alvo:** residentes em todas as capitais brasileiras, com idade igual ou superior a 18 anos, ambos os sexos, todas as classes sociais, desempregados e que buscam uma nova oportunidade de trabalho.

**Método de coleta:** pesquisa realizada pessoalmente em pontos de fluxo considerando todas as 27 capitais do país.

**Tamanho amostral da pesquisa:** 600 casos, gerando margem de erro no geral de 4,0 p.p para um intervalo de confiança a 95%.

