

## CAPÍTULO 5

# O IMPACTO DO DESEMPREGO NA SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR BRASILEIRO



<https://doi.org/10.22533/at.ed.559122530055>

*Data de aceite: 02/07/2025*

**Lucas Moraes**

Acadêmico do 10º semestre do curso de Psicologia pela Faculdade Integrada de Santa Maria (FISMA)

**Loren Aita Riss**

Professora Dra orientadora, docente na Faculdade Integrada de Santa Maria (FISMA)

**RESUMO:** O desemprego afeta não somente a economia, mas também a saúde mental de milhões de brasileiros, gerando um ciclo de sofrimento emocional que impacta a qualidade de vida e o bem-estar da população. Este estudo teve como objetivo identificar e compreender os impactos do desemprego na saúde mental dos trabalhadores brasileiros. Trata-se de um estudo com delineamento qualitativo, com realização de uma pesquisa bibliográfica descritiva. Para a coleta de dados utilizou-se, as bases de dados Pepsic, SciELO e PERIÓDICO CAPES, com a seleção de artigos publicados em português e abrangendo um período de 2004 a 2024. Os descritores utilizados na busca foram “Desemprego” e “Saúde Mental”. Após a seleção dos estudos, a análise dos dados

foi realizada conforme o método proposto por Bardin, apontando duas categorias: os impactos do desemprego na saúde mental do trabalhador brasileiro e as vivências deste. Os resultados apontam que os trabalhadores desempregados enfrentam, com maior frequência e intensidade, problemas como baixa autoestima, alterações no humor e na disposição, estresse, ansiedade, sentimentos de vergonha e humilhação, o que impacta na saúde mental de forma significativa. Além disso, a ausência de perspectivas de trabalho está associada a um aumento na vulnerabilidade emocional, fazendo com que os indivíduos passem a vivenciar situações de estigma social, o que agrava ainda mais seu quadro psicológico. Por tanto, é fundamental compreender a relação entre desemprego e saúde mental, buscando estratégias de apoio que favoreçam o fortalecimento emocional e a promoção da qualidade de vida para os indivíduos impactados por essa realidade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Desemprego; Saúde Mental;

# THE IMPACT OF UNEMPLOYMENT ON THE MENTAL HEALTH OF BRAZILIAN WORKERS

**ABSTRACT:** Unemployment affects not only the economy but also the mental health of millions of Brazilians, generating a cycle of emotional suffering that impacts the population's quality of life and well-being. This study aimed to identify and understand the impacts of unemployment on the mental health of Brazilian workers. This is a study with a qualitative design, with descriptive bibliographic research. For data collection, the Pepsic, SciELO, and PERIÓDICO CAPES databases were used, with the selection of articles published in Portuguese and covering a period from 2004 to 2024. The descriptors used in the search were "Unemployment" and "Mental Health". After selecting the studies, data analysis was carried out according to the method proposed by Bardin, highlighting two categories: the impacts of unemployment on the mental health of Brazilian workers and their experiences. The results indicate that unemployed workers face, with greater frequency and intensity, problems such as low self-esteem, changes in mood and disposition, stress, anxiety, and feelings of shame and humiliation, which significantly impact mental health. Furthermore, the absence of job prospects is associated with an increase in emotional vulnerability, causing individuals to experience situations of social stigma, which further worsens their psychological condition. Therefore, it is essential to understand the relationship between unemployment and mental health, seeking support strategies that promote emotional strengthening and the promotion of quality of life for individuals impacted by this reality.

**KEYWORDS:** Unemployment; Mental Health;

## INTRODUÇÃO

No cenário capitalista, trabalhar é, para a maioria das pessoas, uma necessidade e não uma escolha. Para Ovejero (2010), o conceito contemporâneo de trabalho surge com a modernidade, produto do capitalismo industrial. Não parte exclusivamente do intuito de angariar sustento, devendo-se considerar sua condição histórica e seu entrelaçamento com fenômenos históricos a nível econômico, cultural, político e social.

Ao longo da história, o trabalho passou por diversas interpretações e valores atribuídos, dependendo da época e do contexto cultural. Na Antiguidade, o labor era considerado algo secundário, realizado majoritariamente por escravos ou artesãos, sem o mesmo prestígio das atividades filosóficas, artísticas e políticas (BENDASSOLI, 2011). Com a ascensão do protestantismo e o surgimento do capitalismo, a visão sobre o ofício se transformou. No século XVIII, o sistema capitalista consolidou o emprego como uma dimensão central da vida, tanto social quanto econômica, tornando-o um aspecto decisivo para a compreensão da condição humana (BENDASSOLI, 2011).

Do ponto de vista psicológico, o trabalho também é concebido como uma atividade central no desenvolvimento humano-societário, pois representa "um dos maiores gêneros da vida social no seu todo" (CLOT, 2006). Sendo assim, a questão do desemprego, é cada vez mais significativa no contexto atual. Tornou-se uma questão estrutural e crônica, que

traz problemas de cunho político, social e psicológico, e abandona o seu caráter eventual, contribuindo da mesma forma na saúde mental do sujeito, assentando-se em definitivo na organização do mercado laboral (GONDIM et al, 2010).

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2024), o desemprego pode ser definido como a condição de pessoas com idade para trabalhar (acima de 14 anos) que estão sem emprego, mas disponíveis e ativamente buscando trabalho. No entanto, não basta apenas não ter um emprego para ser considerado desempregado. Exemplos de pessoas que não são consideradas desempregadas, apesar de não possuírem um emprego formal, incluem um universitário dedicado apenas aos estudos, uma dona de casa que não trabalha fora e uma empreendedora que gerencia seu próprio negócio.

A questão do desemprego é um fenômeno estrutural presente ao longo da história da sociedade capitalista, sofrendo transformações de acordo com a evolução do sistema de produção. Ele deve ser compreendido como um problema social, financeiro e governamental, e não como uma responsabilidade individual, como frequentemente interpretado pelo senso comum. Conforme Barros e Oliveira (2009), as causas do desemprego estão relacionadas a fatores como as leis de mercado, crises econômicas, reestruturação do capitalismo, mudanças nas relações de trabalho e salariais, além de avanços tecnológicos e transformações sociais.

Um estudo realizado por Santos (2019) demonstrou uma relação entre o desemprego e problemas de saúde mental, como o aumento do estresse, ansiedade, depressão e até mesmo o aumento dos índices de suicídio. Conforme o World Mental Health Report da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) o desemprego pode levar ao aumento do estresse psicossocial, diminuição da autoestima, perda de identidade e sentido de pertencimento, contribuindo para o surgimento de transtornos mentais e comportamentais, prejudicando seriamente a saúde mental do sujeito.

Embora a vivência do desemprego varie de acordo com fatores como características pessoais, autoconceito, valor atribuído ao trabalho e expectativas profissionais, pessoas desempregadas enfrentam baixos níveis de autoestima e autoconfiança. Essa experiência é frequentemente traumática, comparada a crises de perda ou luto, com repercussões psicológicas e sociais que vão além das questões financeiras, atingindo não somente o indivíduo mas também o núcleo familiar (SILVA, 2014).

Além disso, a pandemia da COVID-19<sup>1</sup> também teve impactos significativos não apenas na saúde física e na economia global, mas diretamente na saúde mental da população, especialmente em decorrência do aumento do desemprego. A crise econômica instaurada pela pandemia resultou em milhões de demissões em diversos países, sendo os trabalhadores em condições precárias, como terceirizados que foram os primeiros a

---

1. COVID-19 é uma doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, identificada em 2019, em Wuhan, China. Provocou milhões de mortes e sobrecarga nos sistemas de saúde (WHO, 2020).

perderem seus empregos, conforme destaca a Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2020). Essa situação de insegurança financeira e profissional trouxe consequências graves para a saúde mental, incluindo o aumento de casos de ansiedade, depressão e outras condições psicológicas associadas à instabilidade econômica e ao medo do futuro (RAIFMAN; BOR; VENKATARAMANI, 2021; COSTA, 2020).

No Brasil, onde os impactos da pandemia foram especialmente severos, com milhões de casos e óbitos registrados até abril de 2021, os reflexos do desemprego também se manifestaram de forma intensa na saúde mental da população. A perda de renda e a dificuldade em encontrar novas oportunidades de trabalho contribuíram para agravar sentimentos de desesperança e vulnerabilidade social (COSTA, 2020).

De acordo com o IBGE (2024), no Brasil, a taxa de desemprego registrou 7,5% no trimestre encerrado em abril de 2024, conforme dados divulgados pela Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua). Considerando uma população de 212,6 milhões de pessoas, essa taxa representa cerca de 15,94 milhões de brasileiros desempregados.

Portanto, a importância desta pesquisa se desdobra em duas dimensões: científica e social. Nos parâmetros científicos, um estudo como esse, sobre quais os impactos do desemprego na saúde mental da classe de trabalhadores será valioso para os demais profissionais da área de psicologia e da saúde. Na dimensão social, este estudo justifica-se pela necessidade de pautar a temática como meio de reconhecimento dos trabalhadores em momentos em que estes estejam excluídos do mercado de trabalho, de modo que a publicação de mais estudos sobre a relação entre desemprego e saúde mental possa orientar o público interessado.

Logo, a presente pesquisa teve como objetivo geral identificar quais os impactos do desemprego na saúde mental dos trabalhadores brasileiros. Para alcançar o objetivo proposto estruturou-se os seguintes objetivos específicos: compreender o conceito de desemprego, e conhecer como os trabalhadores em situação de desemprego vivenciam essa situação que lhe foi imposta.

Dessa forma a pesquisa foi conduzida com o intuito de consolidar os objetivos estabelecidos. Nesse contexto, a temática por meio do estudo procura dar visibilidade aos indivíduos que frequentemente se sentem “invisíveis” na sociedade devido à experiência do desemprego.

## PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O estudo possui delineamento qualitativo, o qual é focado na compreensão profunda dos significados, crenças, valores, atitudes e motivações que permeiam as relações sociais e os fenômenos estudados, buscando entender e interpretar fenômenos sociais a partir de fontes previamente elaboradas, como livros, artigos e documentos acadêmicos. Neste contexto, Minayo (2012) destaca que esse tipo de abordagem se concentra na análise de aspectos subjetivos da realidade, valores que não podem ser quantificados.

Realizou-se, segundo Gil (2022), uma pesquisa bibliográfica descritiva, a qual caracteriza-se pela utilização de material já publicado, como livros, artigos científicos e teses, permitindo ao pesquisador compreender sobre o tema. Esse processo exige uma delimitação clara do objeto de estudo e dos critérios para a escolha das obras, com vistas a garantir a relevância e a atualidade das informações coletadas. A partir disso, realiza-se a análise e organização do conteúdo de forma sistemática, com o objetivo de descrever, comparar ou criticar as ideias apresentadas pelos diferentes autores.

Para Minayo (2012), a pesquisa descritiva exige um esforço interpretativo que vai além da simples catalogação de informações, promovendo uma reflexão teórica fundamentada. Assim, o desenvolvimento do trabalho bibliográfico descritivo envolve não apenas o levantamento de fontes, mas também a interpretação crítica e o diálogo com o referencial teórico selecionado.

Nesta pesquisa, adotou-se uma abordagem metodológica descritiva e de revisão bibliográfica, com o objetivo de reunir e sintetizar o conhecimento científico existente sobre os impactos do desemprego na saúde mental dos trabalhadores. A coleta de dados foi realizada a partir das seguintes bases de dados: PePsic, Periódico CAPES e SciELO. Os descritores utilizados foram “desemprego” e “saúde mental”, incluindo os últimos 20 anos (período de 2004 a 2024) de publicações na área, justificado para compor um panorama com maior linha temporal para melhor conhecer a realidade frente à temática. Utilizou-se somente artigos científicos no idioma português, excluindo Trabalhos de Conclusão de Curso, Dissertações e Teses, porém as mesmas ficaram de livre acesso para discussão de dados.

Foram encontrados inicialmente 120 artigos entre as diferentes bases de pesquisa. 8 no PePsic, 86 no Periódico CAPES e 26 no SciELO. Excluiu-se três artigos duplicados, restando 117 publicações. O primeiro passo foi realizar a leitura dos títulos para verificar a proximidade com o objetivo do estudo, excluiu-se 106 artigos, sendo 6 do PePsic, 81 do Periódico CAPES e 24 do SciELO. Em seguida, foram lidos os resumos dos 11 artigos associados ao objetivo proposto pela pesquisa, excluindo 1 artigo da plataforma Periódico CAPES, restando 10 artigos. Para finalizar realizou-se a leitura na íntegra dos 10 artigos buscando alinhar ao objetivo. Sendo selecionado 7 publicações, como resultado do presente estudo. É possível verificar as publicações selecionadas no quadro abaixo.

	Título da publicação	Autores	Objetivos dos estudo	Principais Resultados do estudo	Ano	Base de dados
1	Saúde Mental e Carreira de Trabalhadores Desempregados	Leonardo de Oliveira Barros Ana Luísa Costa Cardoso	Avaliar as implicações do desemprego para a carreira e a saúde mental de trabalhadores brasileiros	Os resultados indicaram que o desenvolvimento da adaptabilidade da carreira está associado a maior satisfação com a vida e esperança.	2024	SCIELO
2	Impactos psicossociais do desemprego para a saúde mental e subjetividade dos trabalhadores	Carlos Eduardo Carrusca Vieira	Analizar os impactos psicossociais do desemprego para a saúde mental e subjetividade dos desempregados, bem como os sentidos do trabalho na construção da identidade, identidade e processos de saúde/doença.	A falta do trabalho, especialmente do trabalho formal, está ligada à degradação da autoestima e da identidade, deterioração das relações sociais, vulnerabilidade socioeconômica e problemas de saúde mental.	2024	CAPES
3	Depressão entre os trabalhadores desempregados no Brasil em tempos de pandemia	Roberta Zaninelli do Nascimento, Ana Carolina Santana Vieira, Gabriel Soares Bádua, Denisson da Silva Santos, Barbara Vitória dos Santos Torres, Mayres Lane Pequeno dos Santos Silva	Discutir o acometimento mental entre os trabalhadores desempregados durante a pandemia	Em relação à estimativa de desocupados com diagnóstico de depressão no Brasil, o gênero feminino foi mais acometido. Houve associação do desemprego com o acometimento por desordens mentais, ansiedade e depressão, sendo algo mais predominante em mulheres de baixa renda.	2022	CAPES
4	Desemprego e suicídio na população brasileira em um cenário de crise do capitalismo	Antônio Angelo Menezes Barreto e Luis Eugenio Portela Fernandes de Souza	Estimare comparar o coeficiente demortalidade por suicídio de acordo com a situação de ocupação na população brasileira em período anterior (2011-2013) e durante a crise econômica (2014-2016).	Entre os desempregados, o Coeficiente de Mortalidade por suicídio reduziu de 2,66 óbitos/100 mil, em 2011, para 2,46, em 2016, enquanto, entre os ocupados, aumentou de 5,52 para 6,89 óbitos/100 mil no mesmo período.	2021	SCIELO
5	O desemprego e a saúde mental do trabalhador: impactos e enfrentamentos	Amanda Rebeca Borges de Oliveira, Isabela Biserra Lins, Isadora de Moraes Blogoslawski, Romeia Satie Sartori e Waldeciria Costa	Identificar as consequências do desemprego sobre a saúde mental dos trabalhadores e investigar junto a pessoas desempregadas o significado que o trabalho e o desemprego tem para elas	Foi possível concluir que o contexto de desemprego e a falta de apoio institucional, deixam o trabalhador bastante vulnerável quanto a manutenção da sua saúde mental.	2021	CAPES

6	Saúde Mental de Trabalhadores Desempregados	Celso Aleixo de Barros e Tatiane Lacerda de Oliveira	Compreender a relação entre o desemprego e a saúde mental dos trabalhadores	Os dados encontrados demonstram correlações positivas entre o sofrimento psíquico-social e o estado de saúde geral.	2009	PEPSIC
7	Refletindo sobre desemprego e agravos à saúde mental	Letícia Ribeiro Souto Pinheiro e Janine Kieling Monteiro	Contribuir para a discussão entre desemprego e saúde mental	Os resultados demonstram problemas mentais associados a nervosismo, insegurança, medo e falta de pertencimento em relação à sociedade, sugerindo a partir desse estudo que pessoas com agravos de saúde mental têm maior probabilidade de desemprego contínuo.	2007	PEPSIC

Fonte: quadro elaborado pelo autor

A análise dos dados ocorreu por meio do método proposto por bardin (2016) de análise de conteúdo, possibilitando as seguintes categorias:

1	Desemprego: Seus impactos na saúde mental do trabalhador brasileiro.
2	As vivências do trabalhador em situação de desemprego.

Fonte: quadro elaborado pelo autor

Abaixo apresentam-se as categorias e suas discussões articulando a teoria e os resultados de forma a possibilitar a compreensão do tema que impacta a saúde mental das pessoas em situação de desemprego.

## ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS

### Desemprego: Seus Impactos Na Saúde Mental Do Trabalhador Brasileiro

A relação entre desemprego e transtornos mentais ainda não é totalmente compreendida. No entanto, em alguns casos, o desemprego pode ter efeitos positivos, como sair de um emprego monótono e repetitivo que limita as habilidades do indivíduo. Da mesma forma, certos tipos de emprego podem impactar negativamente a saúde mental (PINHEIRO et al, 2007). É importante ressaltar que esse cenário em que o desemprego é benéfico é uma exceção, considerando que tudo o que contradiz essa ideia tende a ser prejudicial para o cidadão.

É sempre relevante abordar essa relação, considerando os efeitos negativos que essa situação pode ter na saúde do sujeito, uma vez que impacta de maneira ampla a vida da pessoa desempregada. Vale refletir sobre a saúde como um estado de bem-estar, que envolve tanto a vida do trabalhador quanto a da sociedade, as consequências psicológicas

negativas do desemprego podem aumentar o risco de desenvolvimento de transtornos psiquiátricos. Nessa situação, observa-se uma diminuição no bem-estar psicológico e na satisfação com a vida atual, envolvendo fatores como ameaça à segurança econômica, perda de significado e status social, além do surgimento de sentimentos de inferioridade, depressão, pessimismo, vergonha, introversão e isolamento social.

Os trabalhadores desempregados frequentemente atribuem a responsabilidade por essa situação a si mesmos, associando-a à falta de educação, à idade, ao despreparo para as mudanças tecnológicas e a condições pessoais. Esse discurso, segundo Barros (2009) reforça a ideia de que o desemprego é causado pela desqualificação profissional, assim, ele adiciona ao sofrimento interno se auto-depreciando e perdendo validação pessoal, que reforça a sensação de inutilidade que pode gerar desamparo e exclusão, afetando diretamente nas ferramentas sociais, colocando mais uma barreira no retorno ao mercado de trabalho.

Na perspectiva da sociedade, a busca por emprego é vista como a única reação aceitável diante do desemprego. No entanto, as consequências negativas dessa busca quando não é bem-sucedida são evidentes, pois a falta de emprego pode ser interpretada como uma falha pessoal, o que resulta em problemas de saúde mental. Sentimentos como nervosismo, insegurança, medo e a sensação de não pertencimento à sociedade são comuns, sugerindo que elementos com distúrbios mentais têm maior probabilidade de enfrentar um desemprego prolongado, definido quando o trabalhador está afastado a mais de seis meses. Além disso, estas pessoas desempregadas por períodos mais longos são menos respeitadas do que aquelas que conseguiram se reempregar (PINHEIRO et al., 2007).

O processo de adoecimento psíquico do desempregado pode ser dividido em quatro fases. Na primeira fase, a pessoa reage ao desemprego buscando soluções, mas já apresenta sintomas como mudanças de humor e insônia. A segunda fase, de transição, é marcada por desânimo, tristeza e início do isolamento social. Na terceira fase, ocorre uma adaptação patológica à situação e por fim, a quarta fase é caracterizada pelo embotamento afetivo e pela deterioração da autoimagem, intensificando o sentimento de desânimo (PINHEIRO, 2007).

Nesta última etapa é onde se percebe uma agressão à auto-estima, se verifica um ponto muito específico na luta diária do sujeito que passa por essa situação, sem poder acreditar em si mesmo, o trabalhador desempregado fica sem energia para poder pensar e elaborar algo que possa mudar esse desfecho. Entende-se a autoestima como um conceito fundamental para a Psicologia, que se refere ao valor que o indivíduo atribui a si mesmo, estando intimamente relacionada às suas atividades, suas relações sociais e sua trajetória de vida (VIEIRA, 2024).

Desempregados frequentemente questionam seu valor pessoal, que é impactado pela situação em que se encontram, sentem-se à mercê do azar e experimentam uma clara perda de poder sobre suas ações. A deterioração das relações sociais agrava ainda mais o sentimento de inutilidade e desvalorização, pois esses trabalhadores não encontram, nem mesmo nas relações interpessoais, alguém que lhes ofereça razões para acreditar em si mesmos. Quando questionados sobre como é o cotidiano de uma pessoa em situação de desemprego, sem redes de apoio social ou familiar, a resposta é geralmente marcada pela solidão e insegurança, o que impacta de forma severa no sujeito.

Transtornos mentais, como a depressão, estão frequentemente ligados a fatores socioeconômicos. O aumento do desemprego, as dificuldades financeiras, o endividamento e problemas relacionados ao trabalho podem contribuir para o surgimento de questões de saúde mental. Além da depressão, esses fatores também podem levar ao desenvolvimento de distúrbios de ansiedade, abuso de substâncias e comportamentos suicidas, especialmente em contextos de crise econômica e desemprego elevado (NASCIMENTO et al, 2022).

Diante desse cenário, não é suficiente apenas desenvolver estratégias para amenizar os impactos da crise do capitalismo na saúde das pessoas. É fundamental buscar uma reorganização social que elimine a superexploração do trabalho e promova mudanças que revertam o processo de acumulação capitalista, o qual afeta tanto o desempregado quanto aqueles que ainda permanecem no ambiente de trabalho (BARRETO et al, 2021).

## **As Vivências Do Trabalhador Em Situação De Desemprego.**

O desemprego tem sido amplamente debatido considerando seus impactos tanto individuais quanto coletivos. Trata-se de uma situação socialmente construída, que reflete transformações históricas e globais, e pode afetar profundamente a saúde mental dos trabalhadores desempregados, uma vez que o trabalhador se torna mais vulnerável a problemas de saúde nesse contexto (BARROS, 2009). Nesse sentido, é importante lembrar que o Ministério da Saúde (2001) reconhece o desemprego como um fator relacionado ao adoecimento:

Em decorrência do lugar de destaque que o trabalho ocupa na vida das pessoas, sendo fonte de garantia de subsistência e de posição social, a falta de trabalho ou mesmo a ameaça de perda do emprego geram sofrimento psíquico, pois ameaçam a subsistência e a vida material do trabalhador e de sua família. Ao mesmo tempo, abala o valor subjetivo que a pessoa se atribui, gerando sentimentos de menos-valia, angústia, insegurança, desânimo e desespero, caracterizando quadros ansiosos e depressivos.

(Ministério da Saúde, 2001, p. 161).

As representações negativas e as vivências associadas aos trabalhadores em situação de desemprego certamente constituem um dos aspectos mais marcantes e perturbadores desta experiência. Nesta condição, eles se percebem como portadores

de um verdadeiro estigma, sendo considerados desacreditados e vistos como incapazes de alcançar a aceitação social plena. A rejeição, a vergonha e a culpa são sentimentos recorrentes no dia a dia que todos experimentam em suas interações sociais (VIEIRA, 2024).

Os indivíduos em situação de desemprego se encontram em um contexto de vulnerabilidade social, tendo que, frequentemente se submeter a oportunidades de trabalho que nem sempre correspondem aos seus desejos e habilidades, ou cujas características e condições são incompatíveis com a preservação de sua saúde e segurança. Isso ocorre, entre outros motivos, porque a inserção formal no mercado de trabalho, além de ser uma fonte de renda para a sobrevivência, representa uma tentativa de evitar a exclusão, a estigmatização social e a possibilidade de recuperar a dignidade por meio do trabalho (VIEIRA, 2024).

Apesar disso, os desempregados não permanecem passivos diante da situação, pelo contrário, adotam diversas estratégias para enfrentá-la. Muitas vezes, recorrem a “bicos” para gerar alguma renda e também se envolvem em diferentes atividades, o que pode ajudar a prevenir o surgimento de transtornos psicológicos.

Ainda se observa que, justamente no momento em que o indivíduo busca apoio para sua reintegração no mercado de trabalho, os brasileiros se deparam com uma visão negativa e estereotipada sobre si mesmos. Essa percepção atribui características pejorativas a esses indivíduos, fazendo com que se vejam como acomodados, preguiçosos e inúteis. A situação de desemprego é, de forma equivocada, encarada como uma escolha pessoal, resultado da falta de esforço, e não como uma condição socioeconômica complexa (OLIVEIRA et al, 2021).

Vieira (2024) demonstra que os próprios funcionários do Sistema Nacional de Emprego (SINE) apresentam uma visão estereotipada e negativa sobre os trabalhadores em situação de desemprego. O autor evidencia essa realidade ao transcrever a resposta de uma colaboradora do SINE a questão sobre quais são, na percepção dela, os fatores relacionados ao desemprego e a mesma afirmar:

Preguiça! Você sente na pessoa que ela não quer trabalhar, porque o Governo tem muito assistencialismo. Então, quem é acomodado não vai trabalhar nunca não. Ele sabe que tem a oferta e, o dia e a hora que ele quiser trabalhar, ele trabalha. Então, ele não quer, ele não vai trabalhar. (VIEIRA, 2024)

Nesta entrevista, desenvolvida e publicada por Vieira (2024), a funcionária do SINE vê os desempregados como pessoas “acomodadas”, “preguiçosas” e “apegadas aos programas assistenciais” do Governo Federal. Ela acredita que, como diz a máxima, “querer é poder”, e entende que os desempregados são indivíduos que optaram por “não mudar de vida”, sendo, portanto, responsáveis pela sua condição. Seu argumento, em uma análise especulativa, pressupõe que a vontade pessoal seria suficiente para superar as barreiras sociais enfrentadas pelos trabalhadores.

Além disso, ressalta-se a importância de recursos de enfrentamento diante dessa situação. Destaca-se a adaptabilidade de carreira durante o período de desemprego, definida como a prontidão e os recursos de um indivíduo para lidar com as tarefas de desenvolvimento profissional e transições ocupacionais. Trata-se de um construto psicossocial, que se desenvolve por meio da interação entre o mundo interno e externo do indivíduo, sendo influenciado pela cultura e pelo contexto em que ele está inserido (BARROS et al, 2024).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Considerando que a presente pesquisa buscou identificar quais os impactos do desemprego na saúde mental dos trabalhadores brasileiros, pode-se inferir que os desempregados enfrentam, com maior frequência e intensidade, problemas como baixa autoestima, humor, estresse, ansiedade e sentimentos de vergonha e humilhação, os quais impactam severamente a saúde mental do sujeito. Além disso, percebe-se que as consequências negativas do desemprego podem levar à desestruturação de vínculos sociais e afetivos, à limitação de direitos humanos e sociais, à insegurança socioeconômica, ao sentimento de solidão e fracasso, ao surgimento de distúrbios mentais.

Além disso, foi possível perceber a centralidade do trabalho na vivência da população brasileira. Que é importante não apenas como meio de subsistência, mas também como uma forma de se reconhecerem como indivíduos úteis e produtivos, com uma identidade profissional e digna, por serem capazes de prover as necessidades de suas famílias.

A principal dificuldade encontrada ao realizar este estudo foi a seleção de artigos que abordassem o desemprego, uma vez que a maioria das publicações disponíveis está relacionada à saúde mental e ao trabalho. Poucos estudos focam especificamente na variável desemprego, o que resulta em uma escassez de pesquisas sobre esse tema no campo.

A realização de novos estudos focados na compreensão dos problemas psicossociais decorrentes do desemprego é importante pois trata de uma questão diretamente relacionada à saúde pública. Pesquisas podem fornecer subsídios para a formulação de políticas públicas mais eficazes nas áreas de educação, geração de renda e emprego, além de estratégias de apoio aos desempregados e de enfrentamento dos efeitos prejudiciais do desemprego à saúde.

Por fim, para enfrentar os agravos mentais, é visto que o apoio familiar, a prática regular de atividade física e a manutenção de uma vida ativa são fatores que ajudam a prevenir problemas psicológicos, contribuindo para uma saúde mental mais equilibrada. Além disso, há ferramentas que facilitam o reingresso ao mercado de trabalho, como as agências do SINE, que atuam como intermediárias, conectando trabalhadores em busca de emprego aos serviços de mão de obra disponíveis.

## REFERÊNCIAS

- BARRETO, A. A. M.; SOUZA, L. E. P. F. Desemprego e suicídio na população brasileira em um cenário de crise do capitalismo. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 26, n. 12, p. 5869-5882, 2021.
- BARROS, L. de O.; CARDOSO, A. L. C. Saúde mental e carreira de trabalhadores desempregados. *Psico-USF*, v. 29, p. e276048, 2024.
- BENDASSOLLI, Pedro F. *Crítica às apropriações psicológicas do trabalho*. Psicologia & Sociedade, v. 23, p. 75-84, 2011.
- CLOT, Yves et al. Entrevista: Yves Clot. *Cadernos de psicologia social do trabalho*, v. 9, n. 2, p. 99-107, 2006.
- COSTA, S. S. Pandemia e desemprego no Brasil. *Revista de Administração Pública*, v. 4, n. 4, p. 969-978, 2020. Disponível em: <<http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/rap/article/view/81893/78113>>. Acesso em: 24 Nov. 2024.
- GIL, Antônio Carlos. *Pesquisa quantitativa: conceitos e métodos*. São Paulo: Atlas, 2022.
- GONDIM, Sonia Maria Guedes et al. *Atribuições de causas ao desemprego e valores pessoais*. Estudos de Psicologia (Natal), v. 15, p. 309-317, 2010.
- IBGE. *Desemprego*. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/explica/desemprego.php>. Acesso em: 1 dez. 2024.
- MINAYO, Maria Cecília de Souza. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 12. ed. Rio de Janeiro: Hucitec, 2012.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Saúde mental: a interface com o trabalho*. Brasília: Ministério da Saúde, 2001. p. 161.
- NASCIMENTO, et al. Depressão entre os trabalhadores desempregados no Brasil em tempos de pandemia. *Conjecturas*, v. 22, n. 11, p. 162-172, 2022.
- OLIVEIRA, et al. O desemprego e a saúde mental do trabalhador: impactos e enfrentamentos. *Conversas em Psicologia*, v. 1, n. 2, p. 1-21, 2020.
- OLIVEIRA, T. L.; BARROS, C. A. de. Saúde mental de trabalhadores desempregados. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, v. 9, n. 1, p. 86-101, 2009.
- OMS. World mental health report: transforming mental health for all. Genebra: *Organização Mundial da Saúde*, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240062707>. Acesso em: 25 nov. 2024.
- OVEJERO, AB Psicologia do trabalho em um mundo globalizado: como enfrentar o assédio psicológico e o stress no trabalho. Porto Alegre: Artmed, p. 77-106, 2010.
- PINHEIRO, L. R. S.; MONTEIRO, J. K.. Refletindo sobre desemprego e agravos à saúde mental. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, v. 10, n. 2, p. 35-45, 2007.

PNAD - COVID-19. *Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios - Coronavírus disease 2019. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística* - IBGE. Disponível em: <<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/investigacoes-experimentais/estatisticas-experimentais/27947-divulgacao-mensal-pnadcovid2.html?edicao=29765&t=o-que-e>>. Acesso em 25 Nov. 2024.

RAIFMAN, J.; BOR, J.; VENKATARAMANI, A. *Association Between Receipt of Unemployment Insurance and Food Insecurity Among People Who Lost Employment During the COVID-19 Pandemic in the United States*. JAMA Network Open, v. 4, n. 1, e2035884, 2021. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7846943/>>. Acesso em: 23 de Nov de 2024.

SANTOS, et al. Os efeitos do desemprego na saúde mental entre trabalhadores brasileiros: um estudo longitudinal multivariado utilizando 4 ondas da pesquisa nacional de saúde. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 61(9), 778-784, 2019.

SILVA, Fábio José Ferreira da; PIRES, Leandro Siani. *Evolução do desemprego no Brasil no período 2003-2013: análise através das probabilidades de transição*. Brasília: Banco Central do Brasil, 2014.

VIEIRA, C. E. C. et al. Impactos psicossociais do desemprego sobre a saúde mental e subjetividade de trabalhadores. *Conversas em Psicologia*, v. 6, n. 11, p. 292-295, 2016.