

Actas do 14º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde
Organizado por José Alberto Ribeiro-Gonçalves, Soraia Garcês, & Isabel Leal
8, 9 e 10 de setembro de 2022, Funchal: Faculdade de Artes e Humanidades

DESEMPREGO, SAÚDE E SONO: O DESEMPREGO AFETA O SONO? REFLEXÃO EXPLORATÓRIA

Isabel Marcano¹ (✉ marcano.isabel@gmail.com)

¹ CRIA / CICS-Nova, Portugal

O desemprego é um fenómeno socioeconómico das sociedades industriais e pós-industriais; inquieta a vida pessoal e familiar de quem o sofre e perturba a vida económica. Os tempos de incerteza da globalização e do acesso ao mercado de emprego foram agravados pela pandemia Covid-19.

A relação complexa entre desemprego e saúde tem merecido muita investigação, sobretudo, nas ciências da saúde, bem como a relação sono e saúde. Porém, a díade sono e desemprego tem sido objeto de menor atenção. O sono tem sido estudado, maioritariamente, pelas ciências da saúde.

Este trabalho tenta responder à questão inicial “O desemprego afeta o sono?” a partir da exploração de literatura recente quanto à relação complexa “desemprego, saúde e sono”.

Primeiro, abordamos a relação trabalho, emprego e desemprego e a pertinência do debate. Posteriormente, tratamos a sua conexão com a saúde de quem vive situações de desemprego. A discussão final, a partir da parca literatura sobre a relação entre desemprego e sono, visa contribuir para o avanço da Psicologia da Saúde e das Ciências Sociais na consolidação de conhecimento e na resposta às necessidades psicossociais, com investigação e intervenções de ajuda.

MÉTODOS

Estratégia de pesquisa

Revisão de literatura científica publicada em língua inglesa entre janeiro de 2015 e julho de 2021 em revistas indexadas. Foram feitas as seguintes

associações de pesquisa em língua inglesa: “Desemprego”+“Saúde”; “Desemprego”+“Sono”; “Desemprego”+“Saúde”+“Sono”. Foram analisados na totalidade 50 artigos, com um total de 15 artigos na redação final deste trabalho, incluindo um Working Paper.

Crítérios de inclusão/exclusão

O tema de investigação era o “trabalho” e não o “desemprego”; o tema de investigação era o “desemprego” sem considerar o sono.

RESULTADOS

Trabalho, emprego e desemprego: Três conceitos complexos

Na civilização humana ocidental, a noção de trabalho foi sendo construída como elemento fundamental da condição humana, com atitudes culturais variadas e contraditórias em relação ao seu valor, finalidade e formas de organização, desde a mais remota Antiguidade.

A noção de desemprego depende da ideia que cada sociedade tem de trabalho. Para Freud (1929/2002) o trabalho integra o princípio da vida e do amor; nele se joga necessidade e sublimação. O trabalho é o cimento da vida coletiva (1929/2002).

A expressão “desemprego”, historicamente recente, inventada na transição do séc. XIX para o séc. XX, emerge com o peso do trabalho assalariado na atividade produtiva; acarreta a concepção moderna que separa local de trabalho e local de habitação, bem como organizações burocráticas, e industriais e a institucionalização de um “mercado de emprego”; implica também o reconhecimento de direitos sociais nos Estados modernos que permitem compensações aos sujeitos em idade de trabalhar e que, desejando emprego não o encontram. O desemprego depende também da aceitação social da ideia de emprego como critério de repartição da prosperidade. É com o nascimento dos Estados-Providência que se consagram direitos e deveres à condição de desempregado.

O desemprego de longa duração (DLD)¹ foi um grande problema na Europa nas décadas de 1980 e 1990, quando o mesmo aumentou drasticamente em países europeus e na maioria dos principais países da OCDE, com exceção do Japão e dos Estados Unidos.

Em Portugal e em outros países, o confinamento, devido à pandemia Covid-19, provocou um choque no mercado de trabalho: o desemprego aumentou e o emprego diminuiu. A Organização Internacional do Trabalho (OIT) prevê o perigo de que a COVID-19 deixe o mercado de trabalho com maior desigualdade geográfica e demográfica, mais pobreza e menos empregos decentes.

A expansão do teletrabalho, em algumas atividades, foi a resposta socioeconómica ao prolongamento da pandemia Covid-19. Porém, o desemprego aumentou mundialmente, nos países membros da EU, nomeadamente em Portugal².

O tema desemprego tem atraído a atenção de economistas (Pipper, 2016) na tentativa de esclarecer origens, tendências e equações para o controlar; sociólogos³ interessados em conhecer a experiência do desemprego; psicólogos⁴ querendo esclarecer o seu impacto na vida mental e psicológica. A norma social dominante “trabalho” e “emprego” tem consequências na vida daqueles a quem trabalho remunerado e emprego estável escapam.

O quotidiano da vida muda quando o desemprego chega. O estatuto social do indivíduo e a sua dignidade são feridos pela perda de emprego, com impacto na sua sociabilidade e organização do tempo. Porém, as formas de não emprego têm diferentes sentidos e existe uma hierarquia de estatutos sociais em função da sua distância ao emprego. Assim, trabalho, emprego e desemprego, suas consequências e vivências não são únicos, mas plurais (Marçano, 2015).

¹ Igual ou superior a um ano.

² Em Portugal o aumento foi de 6,5% em 2019 para 6,9% em 2020, mas ficou abaixo da média da União Europeia (7,1%). A região do Algarve foi a que registou a maior taxa no País (Eurostat, 2021).

³ Paul Lazarsfeld e seus colaboradores, em equipa multidisciplinar, constituem uma referência clássica e pioneira ao estudar a vida de desempregados e suas famílias em uma pequena cidade alemã, durante a crise dos anos 1930. Mais tarde, nos anos 1960, sociólogos franceses avançaram com estudos quando o desemprego se instalou, profusa e duradouramente, na sociedade francesa.

⁴ Na história da investigação em psicologia assinala-se que, nos anos 1930, Hall já abordava a relação entre atitudes e desemprego e, nos anos 1970, Harrison concluía pela desmoralização, quando a experiência de desemprego é prolongada, enquanto Hayes tentava compreender o desempregado e a necessidade de gerir a mudança pessoal quando o emprego se perde.

Desemprego e saúde

É abundante a literatura científica quanto ao impacto do desemprego e da perda de emprego na saúde individual, na dor e no bem-estar (Afolalu et al., 2018). Blanchflower e Bryson (2020) afirmam “o desemprego dói” e justificam os motivos pelos quais nos preocupamos com o desemprego⁵: “aumenta a suscetibilidade à má nutrição, doença, stress mental, e perda de auto-estima como caminho para a depressão”.

Outros estudos assinalam os efeitos negativos do desemprego na saúde, diminuição do nível salarial (enquanto o tempo de desemprego aumenta) e enfraquecimento da força moral dos indivíduos. Um estudo aprofundado e prolongado no tempo, estatístico e qualitativo, com a mesma coorte populacional de homens e mulheres, permitiu identificar matizes nas fases psicossociais do desemprego (Marçano, 2016) a partir da exploração da curva de Harrison (1976): choque (não necessariamente para todos); pessimismo (I); otimismo; pessimismo (II). Porém, as fases identificadas não são, necessariamente, uma cronologia de etapas sucessivas. Outras variáveis ambientais e pessoais podem mediar a percepção do desemprego e influenciar a reação ao desemprego: obtenção rápida de um novo emprego ou não; nível de sustentabilidade financeira; repetição da situação de desemprego; ocupação do tempo “vazio” com atividades satisfatórias de substituição do emprego; grau de integração e apoio familiar; redes sociais independentes do trabalho; valor pessoal e familiar atribuído ao trabalho; oportunidade de transição para a aposentação; idade e características psicológicas pessoais (Marçano, 2015). A análise das histórias de vida no desemprego constitui uma fonte de informação crucial para melhor compreender as experiências no desemprego por quem o vive e as suas percepções em relação a temas como a organização da vida quotidiana, sono, ocupação do tempo e vida familiar.

Segundo Hahn et al. (2015) o desemprego é um acontecimento marcante na vida humana e provoca uma enorme queda na satisfação com a vida; tendência que, no seu estudo, persistiu por, pelo menos, 3 anos após o evento. Além disso, concluem que, em média, os indivíduos não voltaram a atingir o nível de satisfação anterior, mesmo para aqueles que conseguiram um emprego. A variabilidade no enfrentamento do desemprego pode ser

⁵ Estudo a partir da série de pesquisas do Sistema de Vigilância do Fator de Risco Comportamental (BRFSS).

explicada em parte por traços de personalidade, mas também pela duração do desemprego. Um nível mais alto de “consciência,” em pessoas com curtos períodos de desemprego, reforçou o efeito negativo do desemprego, enquanto a “extroversão” abrandou o efeito.

Sono e saúde

O sono é uma função fundamental de sobrevivência humana e da saúde física e mental. Involuntário, complexo, biologicamente enraizado e dependente de fatores internos do organismo (genes e hormonas), o sono também necessita de fatores externos. A luz solar é basilar à sincronização dos ritmos circadianos para o sono e para a manutenção do equilíbrio fisiológico do organismo humano. A melhor forma de estudar as funções do sono é avaliar o impacto da sua privação. O sono é também sensível aos eventos que ocorrem em tempo de vigília. Assim, a forma como decorre o dia influencia o sono; e o bom ou mau sono (em quantidade e qualidade) também influencia o dia.

Consequentemente, perguntamos se a vivência involuntária da experiência de desemprego influencia o sono.

A relação entre sono e saúde tem sido bastante estudada. A curta duração do sono (inferior a 7 horas por noite) está associada a uma maior probabilidade de doenças: por exemplo, diabetes (Shan et al., 2015), doença cardíaca coronária (Wang et al., 2016), depressão, (Zhai et al., 2015) e hipertensão (Wang et al., 2015), entre outros.

Além disso, sono insuficiente também é prejudicial ao bem-estar social com a queda do PIB e menor produtividade (Hafner et al., 2017).

A fase de pandemia Covid tem merecido bastante atenção académica, ao considerar o sono particularmente relevante para enfrentar situações estressantes (Paiva et al., 2021) e de calamidade.

Desemprego e sono

A literatura quanto à relação entre desemprego e sono é magra e centra-se no impacto do mercado de trabalho macroeconómico. Além disso, os resultados nem sempre são congruentes. Análises estatísticas ao nível macro

sobre o uso do tempo no desemprego apresentam resultados contraditórios, apesar da exploração da mesma fonte. Antillón et al. (2015) concluíram que o aumento na taxa de desemprego apresentava correlação estatística com o aumento na duração do sono. Porém, Ásgeirsdóttir e Ólafsson (2015) não encontraram relação consistente entre desemprego e duração do sono. Os autores usaram metodologias diferentes e nenhum dos estudos examinou, explicitamente, a duração do sono de cidadãos desempregados.

Maeda et al. (2019), no Japão, concluíram que homens e mulheres desempregados tinham uma probabilidade maior de insônia do que os empregados. Para Knabe et al. (2010) os desempregados alemães dormem quase uma hora a mais do que os empregados. Não obstante, existe pouca evidência quanto ao impacto do desemprego no sono. Blanchflower e Bryson (2020) em estudo robusto nos EUA concluem que: “os desempregados de curta duração têm mais sono curto e longo do que os empregados”; e que os desempregados têm maior propensão para sofrer de distúrbios do sono. Tais problemas são ampliados para os desempregados de longa duração e para os desempregados que se dizem incapazes de trabalhar.

DISCUSSÃO

Este trabalho explora o “estado da arte” quanto ao papel do desemprego no sono, considerando também a variável saúde.

Como abordamos ao longo do texto, o desemprego ataca o cotidiano de vida pessoal e familiar; perturba a organização do tempo e do espaço; enfraquece o estatuto social de quem o sofre, enquanto se desenha a aprendizagem de um novo papel social, possível pela criação de direitos sociais nos Estados modernos: o papel social de desempregado.

Consequentemente, é provável que a situação de desempregado, com todas as mudanças que acarreta na vida individual e familiar cotidiana perturbe também o sono. Tal mecanismo vital e involuntário de sobrevivência do ser humano afeta a saúde e resulta, biologicamente, de complexos processos neuro químicos envolvendo centros cerebrais promotores do sono e do despertar. Mas o sono também é afetado por eventos quer positivos, quer

adversos do nosso tempo de vigília e da vida quotidiana. Na sua complexidade, nem sempre evidente, o sono também influencia funções diversas do nosso organismo e das nossas reações, i. e., do modo como interagimos com o ambiente externo.

Os estudos revistos não são concordantes nos resultados e usam metodologias diferentes que dificultam a comparabilidade. O estudo de Blanchflower e Bryson⁶ (2020) nos EUA considera o desemprego disruptivo em relação ao sono e merece análise com atenção especial às diferenças culturais e sociais, nomeadamente, quanto às políticas públicas de proteção no desemprego.

É possível que o desemprego seja uma variável cuja relação com o sono implique a avaliação de outras variáveis (género, idade, saúde, estado conjugal, local de residência, escolaridade e nível socioeconómico, entre outras).

O desemprego é um problema social e económico com impacto no bem-estar psicológico. Identificadas fases no processo de quebra psicológica de pessoas desempregadas, pensamos as reações ao desemprego como um processo dinâmico na transição entre fases, em contraste com uma abordagem estática ou onde contrasta a mera oposição simplista choque versus otimismo, proposta por alguns autores. Os poucos resultados de investigação relativos à relação desemprego e sono estimulam o nosso interesse em prosseguir investigação cuidada em Psicologia da Saúde e do Sono sobre o que parece emergir como relação complexa. Nomeadamente, planeamos um projeto de investigação-ação no sentido da educação para o sono e empoderamento psicossocial, a partir de um modelo ambiental e cognitivo-comportamental facilitador do treino de competências a partir da exploração da história pessoal, familiar e sociocultural de cada um. Enfatizar a importância do sono na vida e da vida no sono permitirá enfatizar a saúde e treinar a resiliência e a capacidade de cada pessoa desempregada se adaptar aos desafios do ambiente físico, económico e social.

⁶ Os autores analisaram dados de mais de 3,5 milhões de indivíduos nos EUA (2006-2019) e revelam padrões de interrupção do sono que variam de acordo com a situação no mercado de trabalho. Eles observaram o sono medido por horas em um dia e por dias em um mês; e mediram se o sono é perturbado ao longo de quinze dias, a par da percepção de problemas para adormecer ou dormir demais.

REFERÊNCIAS

- Afolalu, E. F., Ramlee, F., & Tanga, K. Y. (2018). Effects of sleep changes on pain related health outcomes in the general population: A systematic review of longitudinal studies with exploratory meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 39, 82-97. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2017.08.001>
- Antillón, M., Lauderdale, D. S., & Mullahy, J. (2015). Sleep behavior and unemployment conditions. *Economics & Human Biology*, 14, 22-32. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2014.03.003>
- Ásgeirsdóttir, T. L., & Ólafsson, S. P. (2015). An empirical analysis of the demand for sleep: Evidence from the American time use survey. *Economics and Human Biology*, 19, 265-274. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2015.10.002>
- Blanchflower, D. G., & Bryson, A. (2020). *Unemployment disrupts sleep*. <https://www.nber.org/papers/w27814>
- Eurostat. (2021). Taxa de desemprego – Eurostat. <https://www.gee.gov.pt/pt/indicadores-diarios/ultimos-indicadores/31884-taxa-de-desemprego-eurostat-7>
- Freud, S. (1929/2002). *O mal-estar da civilização*. Imago.
- Hahn E., Specht J., Gottschling, J., & Spinath, F. M. (2015). Coping with unemployment: The impact of unemployment duration and personality on trajectories of life satisfaction. *European Journal of Personality*, 29(6), 635-646. <https://doi.org/10.1002/per.2034>
- Harrison, R. (1976). *The demoralising experience of prolonged unemployment*. Great Britain: Department of Employment Gazette.
- Knabe, A., Rätzl, S., Schöb, R., & Weimann, J. (2010). Dissatisfied with life but having a good day: Time-use and well-being of the unemployed. *The Economic Journal*, 120, 867-889. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0297.2009.02347.x>
- Maeda, M., Filomeno, R., Kawata, Y., Sato, T., Maruyama, K., Wada, H., Ikeda, A., Iso, H., & Tanigawa, T. (2019). Association between unemployment and insomnia-related symptoms based on the comprehensive survey of living conditions: A large cross-sectional Japanese population survey. *Industrial Health*, 57(6), 701-710. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2018-0031>
- Marçano, I. (2016, June). *What about feelings? Psychological well-being and unemployment in Portugal* [Paper presentation], European Society for Health and Medical Sociology, 16th Congress, Genève, Switzerland. <https://www.unige.ch/sciences-societe/socio/fr/recherche/irs/thematiques/risque/healthy-lives-technologies-policies-and-experiences/>
- Marçano, I. (2015). *Amantes do Sr. Trabalho – Desemprego(s) em Portugal*. Edições Colibri.
- Paiva, T., Reis, C., Feliciano, A., Canas-Simião, H., Machado, M. A., Gaspar, T., Tomé, G., Branquinho, C., Silva, M. R., Ramiro, L., Gaspar, S., Bentes, C., Sampaio, F., Pinho,

- L., Pereira, C., Carreiro, A., Moreira, S., Luzeiro, I., Pimentel, J., . . . Matos, M. G. (2021). Sleep and awakening quality during COVID-19 confinement: Complexity and relevance for health and behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3506-3523. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073506>
- Piper, A. T. (2016). Sleep duration and life satisfaction. *International Economic Review*, 63, 305-325. <https://doi.org/10.1007/s12232-016-0256-1>
- Shan, Z., Ma, H., Xie, M., Yan, P., Guo, Y., Bao, W., Rong, Y., Jackson, C. L., Hu, F. B., & Liu, L. (2015). Sleep duration and risk of type 2 diabetes: A meta-analysis of prospective studies. *Diabetes Care*, 38(3), 529-537. <https://doi.org/10.2337/dc14-2073>
- Wang, D., Li, W., Cui, X., Meng, Y., Zhou, M., Xiao, L., Ma, J., Yi, G., & Chen, W. (2016). Sleep duration and risk of coronary heart disease: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *International Journal of Cardiology*, 219, 231-239. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2016.06.027>
- Wang, Y., Mei, H., Jiang, Y. R., Sun, W. Q., Song, Y. J., Liu, S. J., & Jiang, F. (2015). Relationship between duration of sleep and hypertension in adults: A meta-analysis. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(9), 1047-1056. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5024>
- Zhai, L., Zhang, H., & Zhang, D. (2015). Sleep duration and depression among adults: A metaanalysis of prospective studies. *Depression and Anxiety*, 32(9), 664-670. <https://doi.org/10.1002/da.22386>

