

# DOR EMOCIONAL E LUTO PELA PERDA DO TRABALHO: UM ESTUDO SOBRE VIVÊNCIAS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

EMOTIONAL DISTRESS AND GRIEF OVER JOB LOSS: A STUDY ON LIVED  
EXPERIENCES AND COPING STRATEGIES

Ciências da Saúde, Ciências Humanas • 23/06/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/782199924](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/782199924)

Maristela Pfaffenzeller  
Neusa Salete Vítola Pasetto

## **RESUMO**

O desemprego representa uma experiência que transcende os aspectos econômicos, afetando dimensões emocionais, sociais e identitárias dos indivíduos. Este estudo teve como objetivo compreender o desemprego como uma experiência de luto simbólico, investigando seus impactos psicológicos e as estratégias de enfrentamento utilizadas por pessoas que vivenciaram essa condição. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, realizada por meio de entrevistas semiestruturadas com participantes que passaram pela experiência do desemprego. Os dados foram analisados com base na técnica de Análise de Conteúdo de Bardin, articulando os resultados aos referenciais teóricos de Elisabeth Kübler-Ross e Viktor Frankl. O estudo contribui para a compreensão das repercussões subjetivas da perda do trabalho e para a reflexão sobre possibilidades de acolhimento e intervenção psicológica.

**Palavras-chave:** desemprego; luto simbólico; saúde mental; estratégias de enfrentamento; Logoterapia.

## **ABSTRACT**

Unemployment is an experience that goes beyond economic aspects, affecting individuals' emotional, social, and identity dimensions. This study aimed to understand unemployment as a symbolic grief experience, investigating its psychological impacts and the coping strategies used by people who have experienced this condition. This is a qualitative, descriptive, and exploratory study conducted through semi-structured interviews with participants who experienced unemployment. The data were analyzed using Bardin's Content Analysis technique and discussed in light of the theoretical contributions of Elisabeth Kübler-Ross and Viktor Frankl. The study contributes to a better understanding of the subjective

repercussions of job loss and to reflections on possibilities for psychological support and intervention.

**Keywords:** unemployment; symbolic grief; mental health; coping strategies; Logotherapy.

## **INTRODUÇÃO**

A experiência do desemprego ultrapassa a dimensão financeira e atinge a identidade, a autoestima e o equilíbrio emocional dos indivíduos. A perda do trabalho pode ser compreendida como uma ruptura que mobiliza intensamente a subjetividade, e desencadeia sentimentos de negação, raiva, tristeza, ansiedade e isolamento. Essas manifestações guardam semelhança com os estágios descritos nos processos clássicos de luto, indicando que a demissão é uma experiência de perda simbólica que demanda ressignificação e reconstrução de sentido.

A importância deste estudo fundamenta-se na constatação de que o desemprego pode gerar sofrimento psicológico intenso, comprometendo o bem-estar e a capacidade adaptativa do indivíduo. Investigar essa vivência sob a ótica do luto possibilita a compreensão de suas repercussões psíquicas e estratégias de enfrentamento que possam auxiliar na elaboração desse processo. A hipótese central é que o desemprego pode ser compreendido como forma de luto, e que, quando reconhecido e trabalhado, abre possibilidades de adaptação emocional, reorganização da vida e elaboração de novos projetos.

A literatura fornece importantes aportes para essa análise. Frankl (2011), na logoterapia, parte da ideia de que mesmo em situações de dor extrema o ser humano conserva a liberdade de escolher sua

atitude e de buscar sentido para a existência. Kübler-Ross (2008) descreve reações emocionais diante de perdas que, embora não lineares, ajudam a compreender a oscilação de sentimentos que marcam a vivência do desemprego. Dias (2021) acrescenta que, nas sociedades contemporâneas, o luto também acontece a partir de perda de papéis sociais, como o desligamento do trabalho. Esses referenciais dialogam com estudos recentes que analisam o luto não reconhecido e suas implicações para a saúde mental (Azevedo & Rocha, 2025), o processo de despersonalização gerado pela perda (Teodoro, Silva, & Couto, 2023) e a necessidade de estratégias de enfrentamento baseadas na reorganização da vida ocupacional. (Crnkovic, Silva, Almeida, Rodrigues, & Leoncio, 2024)

Diante desse contexto, este trabalho tem como objetivo analisar o desemprego como experiência de luto, suas repercussões psíquicas e as possibilidades de enfrentamento. Para isso, busca-se revisar os referenciais teóricos clássicos e atuais sobre o tema, identificar consequências emocionais descritas na literatura, aplicar entrevistas qualitativas com trabalhadores desempregados e refletir sobre estratégias que favoreçam a elaboração do luto decorrente dessa perda. Acredita-se que essa investigação poderá somar para o campo da Psicologia com a compreensão sobre o sofrimento subjetivo relacionado à perda do trabalho e indicar caminhos para práticas de acolhimento clínico e social.

O presente trabalho foi desenvolvido no contexto da Faculdade Inspirar, instituição de ensino superior onde a pesquisadora cursa Psicologia desde 2021, e que tem se destacado pelo incentivo à pesquisa e à formação ética e científica de seus alunos. A partir das vivências acadêmicas e da observação de situações cotidianas, surgiu o interesse em compreender mais profundamente as

implicações emocionais do desemprego e suas repercussões sobre o bem-estar psicológico dos indivíduos.

Durante a trajetória formativa, a pesquisadora pôde identificar a relevância do tema no campo da Psicologia Social e Organizacional, reconhecendo a importância de estudos que abordem as experiências de perda e reconstrução subjetiva em contextos de vulnerabilidade laboral. O presente projeto, portanto, busca unir a prática acadêmica à reflexão científica, promovendo uma análise sensível e fundamentada sobre o luto simbólico associado à perda do trabalho.

## **METODOLOGIA**

A presente pesquisa caracteriza-se como um estudo de abordagem qualitativa, de natureza descritiva e exploratória, voltado à compreensão das experiências subjetivas e dos sentimentos vivenciados por indivíduos em situação de desemprego, à luz do conceito de luto simbólico.

O estudo foi realizado na Faculdade Inspirar, localizada em Curitiba, tendo como espaço de coleta as salas de atendimento clínico da Clínica-Escola de Psicologia da instituição, ambiente que oferece condições adequadas de sigilo, acolhimento e suporte ético para a realização das entrevistas.

A amostra foi composta por cinco participantes, selecionados por meio de amostragem intencional, a partir de divulgação realizada em turmas do curso de Psicologia, por intermédio de representantes de turma e formulários on-line. Como critérios de inclusão, estabeleceram-se: (a) indivíduos com idade entre 20 e 60 anos; (b) pessoas que vivenciaram o desemprego no período entre

janeiro de 2025 e janeiro de 2026; e (c) ausência de diagnóstico prévio de transtornos emocionais, como depressão, ansiedade ou outros quadros clínicos no momento da coleta.

A coleta de dados ocorreu por meio de entrevistas semiestruturadas, com duração média entre 45 e 60 minutos, realizadas presencialmente em ambiente reservado. As entrevistas foram gravadas em áudio e posteriormente transcritas na íntegra para fins de análise. Ressalta-se que foram realizadas mediante autorização prévia dos participantes, formalizada por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sendo que a pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Inspirar, sob o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) nº 93011225.0.0000.5221.

O roteiro de entrevista foi estruturado em cinco eixos temáticos: (1) sentimentos predominantes; (2) vínculos sociais e autoestima; (3) estratégias de enfrentamento; (4) vivências do luto; e (5) intervenções psicológicas e sociais, sendo cada eixo composto por três perguntas norteadoras. Para a organização inicial dos dados, foram elaboradas tabelas individuais para cada participante, contendo as respostas obtidas em cada eixo temático.

Para o tratamento do material empírico, foi empregada a técnica de Análise de Conteúdo proposta por Laurence Bardin (2011), desenvolvida em três etapas: (1) pré-análise; (2) exploração do material; e (3) tratamento dos resultados, inferência e interpretação. Esse procedimento possibilitou a categorização, organização e interpretação dos sentidos atribuídos pelos participantes às suas experiências. A análise contemplou tanto os conteúdos manifestos quanto os latentes das falas, articulando-os com os referenciais

teóricos adotados, especialmente as contribuições de Elisabeth Kübler-Ross (2008) e Viktor Frankl (2011).

A análise do material empírico ocorreu a partir da identificação de unidades de registro, compreendidas como recortes significativos das falas dos participantes, representados por frases ou trechos que expressavam experiências relacionadas ao desemprego e ao luto simbólico. Em seguida, realizou-se a construção das unidades de sentido, buscando compreender os significados subjetivos atribuídos pelos participantes às suas vivências, como sentimentos de medo, perda de identidade, insegurança, alívio, sofrimento emocional e busca de reconstrução pessoal. A partir desse processo, foram elaboradas categorias temáticas emergentes, organizadas conforme as aproximações de sentido identificadas no corpus das entrevistas. Essas categorias permitiram compreender, de maneira sistematizada, os impactos emocionais do desemprego, as rupturas identitárias, o isolamento social, as vivências do luto simbólico, as estratégias de enfrentamento e os movimentos de resignificação presentes nos relatos dos participantes, em articulação com os referenciais teóricos de Elisabeth Kübler-Ross e Viktor Frankl.

Das hipóteses levantadas estão: a) a perda do trabalho provoca emoções e sentimentos que podem ser compreendidos sob o prisma das fases do luto de Kübler-Ross (negação, raiva, barganha, depressão e aceitação); b) estratégias fundamentadas no sentido de vida, conforme proposto por Viktor Frankl, auxiliam na resignificação da perda do emprego; c) desemprego impacta de forma significativa a identidade, autoestima e os vínculos sociais do indivíduo.

Como justificativa, o trabalho representa uma das principais fontes de pertencimento social, realização pessoal e reconhecimento, inserindo-se no centro da vida humana. A perda súbita desse vínculo social pode desencadear sentimentos profundos de desamparo, ansiedade e baixa autoestima, configurando um tipo de luto simbólico ainda pouco explorado na literatura. Este estudo contribuirá para o entendimento das vivências do desemprego sob esse olhar e subsidiará práticas de acolhimento psicológico e políticas públicas de apoio ao trabalhador desligado.

## ANÁLISE DE RESULTADOS

<b>Unidade de Registro</b>	<b>Unidade de Sentido</b>	<b>Categoria Temática</b>	<b>Participante</b>
“não poder ajudar na casa”	sofrimento relacionado à incapacidade financeira	Impactos emocionais do desemprego	P1
“não saber se ia ter comida na mesa”	medo da instabilidade econômica	Impactos emocionais do desemprego	P1
“um pouquinho de desespero”	angústia diante da incerteza	Impactos emocionais do desemprego	P1
“me encontrei mais irritado”	alteração emocional após a perda	Impactos emocionais do desemprego	P1
“raiva por ter perdido”	sentimento de injustiça e frustração	Impactos emocionais do desemprego	P2
“será que vou conseguir voltar para o mercado?”	insegurança profissional e medo do futuro	Impactos emocionais do desemprego	P2

“a ansiedade me gerou muita insônia”	manifestação psicossomática do sofrimento	Impactos emocionais do desemprego	P2
“vontade de quebrar a cara dele”	expressão intensa de raiva e revolta	Impactos emocionais do desemprego	P3
“fui acusado de algo que nunca fiz”	sentimento de injustiça e humilhação	Impactos emocionais do desemprego	P3
“medo do desconhecido”	temor diante da instabilidade futura	Impactos emocionais do desemprego	P4
“engordei uns 12 quilos”	somatização emocional	Impactos emocionais do desemprego	P4
“tive tremores e insônia”	repercussões físicas do sofrimento emocional	Impactos emocionais do desemprego	P4
“tiraram um peso de cima de mim”	alívio relacionado ao desligamento	Impactos emocionais do desemprego	P5
“preocupação excessiva”	ansiedade frente à perda da renda	Impactos emocionais do desemprego	P5
“não sou o suficiente”	percepção de inadequação pessoal	Ruptura da identidade e autoestima	P1
“não envio currículo para algumas vagas”	autolimitação decorrente da baixa autoestima	Ruptura da identidade e autoestima	P1
“será que o problema sou eu?”	autoquestionamento identitário	Ruptura da identidade e autoestima	P2

“questionar meu valor no mercado”	fragilidade da identidade profissional	Ruptura da identidade e autoestima	P2
“sou um excelente profissional”	preservação da autoestima	Ruptura da identidade e autoestima	P3
“eu me larguei”	perda de autocuidado e desmotivação	Ruptura da identidade e autoestima	P4
“não tinha vontade de me arrumar”	diminuição da autoestima feminina	Ruptura da identidade e autoestima	P4
“me coloco numa posição de inferioridade”	associação entre valor pessoal e renda	Ruptura da identidade e autoestima	P5
“parei de sair com eles”	afastamento das relações sociais	Isolamento social e vínculos	P1
“agora as reuniões são só de família”	redução do convívio social	Isolamento social e vínculos	P1
“me fechei muito”	retraimento emocional	Isolamento social e vínculos	P2
“tentei resolver tudo sozinho”	isolamento como forma de enfrentamento	Isolamento social e vínculos	P2
“não houve mudança”	manutenção da estabilidade relacional	Isolamento social e vínculos	P3
“não queria ver pessoas”	isolamento intenso e evitação social	Isolamento social e vínculos	P4
“me isolei bastante”	afastamento voluntário do convívio	Isolamento social e vínculos	P4

“distanciamento dos colegas”	enfraquecimento de vínculos laborais	Isolamento social e vínculos	P5
“demorei uma semana para entender”	dificuldade de assimilação da perda	Vivências do luto simbólico	P1
“procurei um culpado”	externalização da dor	Vivências do luto simbólico	P2
“não acreditava que aquilo acontecia”	negação da realidade vivida	Vivências do luto simbólico	P2
“raiva por estar sendo injustiçado”	revolta diante da demissão	Vivências do luto simbólico	P3
“não aceitava que o comércio fechou”	resistência à perda	Vivências do luto simbólico	P4
“e se a gente fizer iFood?”	barganha e tentativa de reversão	Vivências do luto simbólico	P4
“a tristeza foi a etapa mais clara”	aprofundamento do sofrimento emocional	Vivências do luto simbólico	P4
“aceitação e alívio”	elaboração mais rápida da perda	Vivências do luto simbólico	P5
“terapia ajuda bastante”	busca de suporte psicológico	Estratégias de enfrentamento	P1
“o teatro ajuda bastante”	atividade de elaboração emocional	Estratégias de enfrentamento	P1
“resgatei contatos antigos”	mobilização ativa para superação	Estratégias de enfrentamento	P2

“família foi um diferencial”	apoio familiar como fator protetivo	Estratégias de enfrentamento	P2
“Deus sempre e minhas filhas”	espiritualidade e vínculos afetivos	Estratégias de enfrentamento	P3
“crochê foi terapêutico”	atividade manual como recurso emocional	Estratégias de enfrentamento	P4
“transformei em ajuda para bebês prematuros”	ressignificação do sofrimento em cuidado	Busca de sentido	P4
“encontrei um novo trabalho rapidamente”	reorganização prática diante da perda	Estratégias de enfrentamento	P5
“a faculdade ajudou”	construção de projetos futuros	Busca de sentido	P5
“não está resolvido dentro de mim”	permanência do sofrimento	Ambivalência no enfrentamento	P1
“tenho dificuldade de procurar emprego”	bloqueio emocional e comportamental	Ambivalência no enfrentamento	P1
“me culpar pela demissão”	autocrítica excessiva	Ambivalência no enfrentamento	P2
“o isolamento foi perigoso”	percepção crítica do próprio enfrentamento	Ambivalência no enfrentamento	P4
“me cobrava muito”	autoexigência profissional	Ambivalência no enfrentamento	P5
“agora estou mais em paz”	reorganização emocional gradual	Busca de sentido	P1
“me questioneei sobre a carreira”	reflexão existencial	Busca de sentido	P2

“a força tem que vir de nós mesmos”	fortalecimento interno	Busca de sentido	P3
“eu e o crochê”	reconstrução subjetiva da experiência	Busca de sentido	P4
“reassignifiquei minha escolha profissional”	reelaboração da trajetória profissional	Busca de sentido	P5

## DISCUSSÃO

A análise das entrevistas, realizada com base nos pressupostos da análise de conteúdo de Laurence Bardin, possibilitou identificar diferentes significados atribuídos pelos participantes à experiência do desemprego, compreendido neste estudo como uma forma de luto simbólico. Os discursos revelaram impactos emocionais, sociais, identitários e existenciais, demonstrando que a perda do trabalho ultrapassa a dimensão financeira e atinge aspectos subjetivos relacionados ao sentido de vida, pertencimento social e percepção de valor pessoal.

A categoria Impactos emocionais do desemprego evidenciou que a perda do trabalho foi acompanhada por sentimentos intensos de medo, ansiedade, tristeza, raiva e insegurança. Em P1, o sofrimento apareceu fortemente associado à impossibilidade de contribuir financeiramente com a casa, evidenciando a relação entre trabalho, responsabilidade e dignidade pessoal. A fala “não saber se ia ter comida na mesa” demonstra como o desemprego pode ser vivido como ameaça à sobrevivência e à estabilidade familiar. Em P2, observou-se forte ansiedade em relação ao futuro, acompanhada de insônia e preocupação constante com a recolocação profissional,

revelando manifestações tanto emocionais quanto psicossomáticas do sofrimento.

Já P3 apresentou predominantemente sentimentos de revolta e injustiça, expressando intensa raiva diante da forma como percebeu sua demissão. Os relatos de vontade de agressão indicam a intensidade emocional provocada pela experiência de desligamento, especialmente quando associada à percepção de humilhação e desvalorização profissional. Em P4, o medo surgiu como elemento central, associado à insegurança econômica, ao futuro da família e à ruptura abrupta de um padrão de vida anteriormente estável. Nesse caso, o sofrimento emocional apresentou importantes repercussões físicas, como ganho de peso, tremores, insônia e alterações alimentares, demonstrando a profunda inter-relação entre aspectos emocionais e corporais. Em contrapartida, P5 apresentou uma vivência distinta, descrevendo a perda do trabalho como um “alívio”, uma vez que a atividade exercida não lhe proporcionava satisfação pessoal. Ainda assim, observou-se preocupação relacionada à necessidade de renda e reorganização da rotina.

Na categoria Ruptura da identidade e da autoestima, observou-se que o trabalho ocupa posição central na construção da identidade subjetiva e social dos participantes. Em P1 e P2, a demissão desencadeou sentimentos de insuficiência, incapacidade e questionamento do próprio valor profissional. P1 relatou evitar candidatar-se a determinadas vagas por acreditar não ser “bom o suficiente”, demonstrando fragilidade da autoestima e autolimitação decorrente da experiência de desemprego. P2, por sua vez, passou a questionar sua competência profissional e valor no mercado de trabalho, revelando um abalo significativo em sua identidade ocupacional.

Em P4, os impactos na autoestima manifestaram-se especialmente na relação com o próprio corpo e autocuidado. O relato de que “se largou”, deixando de se arrumar e cuidar da aparência, demonstra como o sofrimento emocional repercutiu diretamente na percepção de si mesma enquanto mulher e sujeito social. Em contrapartida, P3 apresentou preservação significativa da autoestima, afirmando manter uma percepção positiva sobre sua competência profissional independentemente da demissão. Esse dado demonstra que o impacto do desemprego pode variar conforme os recursos internos e a estrutura identitária de cada indivíduo. Já P5 associou seu sentimento de inferioridade principalmente à ausência de renda, indicando a forte associação social entre produtividade, trabalho e valor pessoal.

A categoria Isolamento social e fragilização dos vínculos revelou que o desemprego frequentemente produz retraimento social e afastamento das relações interpessoais. P1 relatou diminuição significativa de saídas e contatos sociais devido à limitação financeira e ao afastamento dos antigos colegas de trabalho. P2 descreveu um movimento intenso de fechamento emocional, afirmando que preferia lidar sozinho com o sofrimento para evitar demonstrar fragilidade aos outros. Esse retraimento evidencia o caráter silencioso do sofrimento relacionado ao desemprego, frequentemente marcado por vergonha, sensação de fracasso e medo do julgamento social.

O caso de P4 demonstrou de forma ainda mais intensa o isolamento social, com relatos de evitar contato até mesmo com familiares e atividades simples do cotidiano, como ir ao mercado. Observou-se que o isolamento funcionou simultaneamente como estratégia de proteção emocional e fator de agravamento do sofrimento psíquico.

Posteriormente, a própria participante reconhece o caráter prejudicial desse afastamento, especialmente diante da ausência de suporte coletivo. Em contrapartida, P3 afirmou não perceber alterações significativas em seus vínculos sociais, evidenciando novamente diferenças individuais na elaboração da experiência.

A categoria Vivências do luto simbólico permitiu identificar elementos relacionados às fases do luto descritas por Elisabeth Kübler-Ross, embora os relatos demonstrem que tais vivências não ocorreram de maneira linear ou rígida. Foram identificadas manifestações de negação, raiva, barganha, tristeza e aceitação ao longo dos discursos. Em P1, a dificuldade inicial em compreender que não precisava mais acordar para trabalhar evidencia um processo de negação da perda. P2 apresentou forte busca por culpados, direcionando sua raiva à equipe e à gestão da empresa. Já P4 expressou claramente movimentos de barganha ao tentar encontrar alternativas para manter o negócio funcionando durante a pandemia.

A tristeza profunda apareceu de forma marcante em P4, especialmente associada às noites de insônia, medo e sensação de desintegração emocional. Em P5, por outro lado, predominou uma aceitação rápida da situação, acompanhada de sensação de alívio. Esses achados reforçam que o luto relacionado ao desemprego é subjetivo, plural e influenciado pelas condições emocionais, sociais e profissionais de cada indivíduo.

A categoria Estratégias de enfrentamento e rede de apoio demonstrou a relevância dos recursos internos e externos na elaboração da experiência de desemprego. Entre os principais recursos identificados estiveram o apoio familiar, a espiritualidade, a

terapia, atividades criativas e o fortalecimento de vínculos sociais. Em P1, o teatro e a psicoterapia apareceram como importantes espaços de elaboração emocional. Em P2, a retomada de contatos profissionais e o apoio familiar contribuíram para a reorganização subjetiva e profissional. P3 destacou a espiritualidade e o vínculo com as filhas como principais fontes de sustentação emocional.

Em P4, destacou-se o processo de ressignificação por meio do crochê, inicialmente utilizado como estratégia para ocupar a mente e posteriormente transformado em atividade terapêutica e solidária. O fato de produzir “polvinhos do amor” para bebês prematuros evidencia um movimento de transformação do sofrimento em cuidado com o outro, aspecto fortemente relacionado à busca de sentido descrita pela Logoterapia de Viktor Frankl. Em P5, a rápida recolocação profissional e o apoio de amigos e da namorada contribuíram para um enfrentamento menos doloroso da experiência.

A categoria Ambivalências no processo de enfrentamento revelou oscilações constantes entre sofrimento, adaptação, paralisação e reorganização emocional. Alguns participantes demonstraram simultaneamente movimentos de aceitação e permanência da dor. P1 afirmou sentir-se “mais em paz”, embora reconhecesse que a situação “ainda não estava resolvida” internamente. P2 apresentou intensa autocrítica, responsabilizando-se pela demissão. Já P4 reconheceu posteriormente que o isolamento agravou seu sofrimento emocional. Esses elementos demonstram que o enfrentamento do desemprego ocorre de maneira dinâmica, contraditória e não linear.

Por fim, a categoria Busca de sentido e ressignificação da experiência evidenciou movimentos de reconstrução subjetiva após a perda do trabalho. Em consonância com os pressupostos da Logoterapia de Viktor Frankl, observou-se que alguns participantes conseguiram atribuir novos sentidos à experiência vivida, transformando o sofrimento em possibilidade de reflexão, crescimento e reorganização existencial. P2 relatou questionamentos sobre sua trajetória profissional e seus projetos futuros. P4 encontrou no crochê não apenas uma atividade terapêutica, mas também uma forma de cuidado e contribuição social. P5 ressignificou a experiência ao compreender que a insatisfação profissional não estava relacionada à sua formação, mas às características específicas do trabalho exercido anteriormente.

Desse modo, os resultados indicam que o desemprego constitui uma experiência complexa e multifacetada, atravessada por sentimentos de perda, insegurança, ruptura identitária e sofrimento emocional, mas também por possibilidades de ressignificação e reconstrução subjetiva. A análise evidencia que o luto pelo desemprego deve ser compreendido para além da dimensão econômica, considerando seus impactos psicológicos, sociais e existenciais.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo teve como objetivo investigar as vivências emocionais e os processos de ressignificação relacionados ao luto pela perda do trabalho, compreendendo de que maneira os indivíduos experienciam o desemprego enquanto uma forma de luto simbólico. A partir da análise das entrevistas, foi possível constatar que o desligamento profissional ultrapassa a dimensão

econômica, produzindo impactos significativos na subjetividade, na autoestima, nos vínculos sociais e no sentido existencial dos participantes.

Os resultados encontrados permitiram alcançar os objetivos propostos pela pesquisa. Em relação aos sentimentos predominantes após a perda do emprego, identificaram-se manifestações intensas de medo, ansiedade, tristeza, raiva, insegurança e desamparo, além de repercussões físicas e emocionais, como insônia, irritabilidade, tremores e alterações no apetite. Tais experiências evidenciam que o desemprego pode ser vivenciado como uma ruptura significativa na trajetória pessoal e social do indivíduo.

No que se refere aos impactos na identidade, autoestima e vínculos sociais, observou-se que o trabalho ocupa um lugar central na construção da percepção de valor pessoal e pertencimento social. Muitos participantes relataram sentimentos de incapacidade, inferioridade e autoquestionamento, bem como retraimento social e isolamento emocional. Entretanto, também foram identificadas diferenças individuais importantes, demonstrando que os efeitos do desemprego variam conforme os recursos emocionais, experiências anteriores e formas de enfrentamento de cada sujeito.

As estratégias de enfrentamento identificadas evidenciaram a relevância do apoio familiar, da espiritualidade, da psicoterapia, das atividades criativas e das redes de apoio social na elaboração do sofrimento. Nesse contexto, os pressupostos da Logoterapia de Viktor Frankl mostraram-se pertinentes para compreender os movimentos de ressignificação presentes nos relatos. Alguns participantes conseguiram transformar a experiência dolorosa em

oportunidade de reflexão, reorganização pessoal e reconstrução de sentido, demonstrando que, mesmo diante da perda, é possível encontrar novos caminhos existenciais.

A hipótese de que a perda do trabalho provoca emoções compreendidas sob o prisma das fases do luto propostas por Elisabeth Kübler-Ross foi parcialmente confirmada. Os participantes apresentaram manifestações compatíveis com negação, raiva, barganha, tristeza e aceitação; contudo, observou-se que essas vivências ocorreram de maneira dinâmica e não linear, reforçando o caráter singular do processo de luto.

Também foi confirmada a hipótese de que o desemprego impacta significativamente a identidade, autoestima e os vínculos sociais dos indivíduos, uma vez que os relatos evidenciaram alterações importantes na percepção de si, no convívio social e na sensação de pertencimento. Da mesma forma, verificou-se que estratégias relacionadas ao sentido da vida e à reconstrução existencial contribuíram para a elaboração emocional do sofrimento, corroborando os pressupostos teóricos de Frankl.

A análise de conteúdo de Laurence Bardin permitiu compreender a complexidade e profundidade das experiências relatadas, favorecendo a identificação de categorias temáticas que evidenciaram tanto o sofrimento associado ao desemprego quanto os movimentos de adaptação e ressignificação presentes nos discursos.

Por fim, considera-se que esta pesquisa contribuiu para ampliar a compreensão do desemprego como uma experiência emocional e existencial significativa, destacando a necessidade de acolhimento

psicológico e social às pessoas em situação de desligamento profissional. Espera-se que os resultados possam subsidiar futuras pesquisas, práticas clínicas e políticas públicas voltadas à saúde mental do trabalhador, promovendo espaços de escuta, suporte emocional e reconstrução de sentido diante da perda do trabalho.

Como limitação do estudo, destaca-se o número reduzido de participantes e o recorte específico da amostra, o que não permite generalizações. Sugere-se, para pesquisas futuras, a ampliação do número de participantes, bem como investigações que contemplem diferentes contextos sociais, faixas etárias e realidades profissionais, aprofundando a compreensão do luto simbólico relacionado ao desemprego.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Azevedo, T. B., & Rocha, A. S. (Agosto de 2025). O LUTO SILENCIADO: Implicações psicológicas das perdas não reconhecidas. *Psicologia e Saúde em Debate*, pp. 82-92.

Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. Lisboa.

Crnkovic, L. H., Silva, A., Almeida, C., Rodrigues, L., & Leoncio, S. (07 de 07 de 2024). O ENFRENTAMENTO DO LUTO A PARTIR DOS PILARES DA LOGOTERAPIA. *EDUCAFOCO - Educação, Pesquisa E formação Continuada - Revista eletrônica Interdisciplinar E Internacional Do Programa De Pós-graduação, Pesquisa E extensão Do Centro Universitário Ítalo Brasileiro*, p. 5(2).

Dias, M. L. (2021). *Relações entre a vida e a morte: perspectivas da sociedade contemporânea*. Curitiba: Appris.

Frankl, V. E. (2011). *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. Petrópolis: Vozes.

Kübler-Ross, E. (2008). *Sobre a morte e o morrer*. São Paulo: Martins Fontes.

Teodoro, E. F., Silva, M. L., & Couto, D. P. (2023). LUTO: EFEITOS DE DESPERSONALIZAÇÃO NA CONSTRUÇÃO DE SENTIDO DA REALIDADE. *Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, pp. 85-104.

---

## APÊNDICES

### APÊNDICE A – ENTREVISTADO 01: C.

<b>Entrevistado 01 - C.</b>		
<b>1. Sentimentos Predominantes</b>		
<b>Investigar reações emocionais e físicas após a perda do trabalho, como ansiedade, tristeza, medo, raiva ou sintomas psicossomáticos.</b>		
<b>1</b>	<b>Como foi para você vivenciar a perda do trabalho?</b>	C.: Foi... ah... acho que, como eu comentei, ah... eu acho que o que me incomodou mais foi eu não poder ajudar na casa. Entrevistadora: Na parte financeira? C.: Na parte financeira, isso. Ah... seria isso, acho que é mais isso mesmo.
<b>2</b>	<b>Quais sentimento esse tornaram mais intensos nesse período?</b>	C.: Eu acho que... um pouquinho de desespero, assim... de... ter que encontrar alguma coisa e não encontrar e... fazer entrevista e... Entrevistadora: E ter uma negativa também? C.: Ter uma negativa ou até nem

		responderem... ou demorarem tipo meses para responderem... e... não conseguir saber se eu ia, né, ter comida na mesa... como eu falei, minha irmã ajudou bastante nisso, ah... né, segurou as pontas, mas... o que ficou mais foi desespero, assim.
3	<b>Você percebeu mudanças físicas ou emocionais em si mesmo, como ansiedade, tristeza, tremores ou outras reações?</b>	C.: Eu acho que sim... ah... físicas não tanto, mas eu... ah... eu me encontrei mais irritado, mais coisas assim me deixavam... passavam do meu limite, assim... coisas bobas... Entrevistadora: Que pareciam ser tranquilos? C.: É... e me deixavam irritado

<b>Entrevistado 01 - C.</b>		
<b>2. Vínculos sociais e autoestima</b>		
<b>Analisar os impactos do desemprego na autoestima, na identidade pessoal e nos vínculos sociais, incluindo isolamento e afastamento de atividades.</b>		
1	<b>De que forma essa perda afetou sua autoestima e a maneira como você se enxerga?</b>	C.: Eu... durante todo esse tempo e até hoje, e a gente vê isso até na minha... na minha terapia... eu... eu sinto que eu não sou o suficiente. Mesmo que, tipo, meu currículo seja bom, mesmo que... eu tenha um curso, eu ainda sinto que eu não sou o suficiente para... pras vagas. E tem algumas vagas que eu não envio o meu currículo porque eu... eu penso que eu não sou o suficiente para aquela vaga, que pede mais coisas... o salário é maior... vários motivos.
2	<b>Quais mudanças ocorreram nas suas relações com família, amigos ou</b>	C.: Eu tenho saído bem menos do que quando eu tava trabalhando. Entrevistadora: Os seus amigos continuam, são os mesmos amigos? O vínculo...

	<b>colegas desde o desligamento?</b>	C.: Eu acho que eu já não tinha muitos amigos, na verdade. Com quem eu saía era mais o pessoal do trabalho, então... e não era exatamente uma amizade, era mais colega de trabalho. Mas eu saía mais com eles e depois que eu fui desligado eu parei, né, de sair com eles, de conversar com eles. No quesito amizade tive esse problema e familiar não teve tanto... minha família foi super ok, me acolheu, né? Então... ajudou um pouco.
<b>3</b>	<b>Você sente que deixou de participar das atividades ou espaços sociais que antes eram parte da sua rotina?</b>	C.: Sim, ah... eu não queria gastar, então eu não saía. Quando eu tava trabalhando, eu fui em show, fui... saí pra beber, em balada... e depois que eu fui demitido, nada mais aconteceu, assim. Agora as reuniões de saí... de saída assim, é só de família mesmo.

## Entrevistado 01 - C.

### 3. Estratégias de enfrentamento

**Identificar recursos internos e externos utilizados para lidar com a perda, avaliando práticas adaptativas (apoio social, espiritualidade, lazer) e desadaptativas (isolamento, autoacusação).**

<b>1</b>	<b>O que tem ajudado você a lidar com esse momento difícil?</b>	<p>C.: Eu já estava fazendo e esse ano continuei, eu estou fazendo teatro, que ajuda bastante. Meu pai há pouco tempo também trocou de rumo da carreira, né?</p> <p>Entrevistadora: Fez uma transição.</p> <p>C.: Transição de carreira, isso. Então, ele também teve um tempo que ele ficou desempregado e eu pude conviver junto com ele e ver como ele...</p> <p>Entrevistadora: Solidário.</p> <p>C.: É, como ele fazia, e eu pude utilizar</p>
----------	---	---

		os argumentos dele e ele os seus. Entrevistadora: Foi uma troca ali. C.: Então teve isso... que mais... e terapia também. Entrevistadora: Terapia ajuda muito.
2	<b>Você encontrou atividades, pessoas ou recursos que lhe deram força ou trouxeram algum sentido novo?</b>	C.: Acho que agora eu tô me sentindo um pouco mais em paz, porque eu já entendi que... que aconteceu e que não tinha como mudar, né? Mas ainda... ah... sinto que... ah... não tá totalmente resolvido dentro de mim, assim...
3	<b>Existe algo que você percebeu que não ajuda ou até piora a forma como você se sente?</b>	C.: Acho que... não é algo fácil de mudar, mas... acho que... mais resiliência, assim, de todo dia entrar no computador e procurar, e mandar currículo, e mandar, sei lá, mensagem no LinkedIn. Acho que é o que me atrapalha mais, assim, que eu tenho essa dificuldade de...

<b>Entrevistado 01 - C.</b>		
<b>4. Etapas do luto</b>		
<b>Compreender a presença das fases do luto (negação, raiva, barganha, depressão e aceitação) no processo de desemprego, aplicando o modelo de Kübler-Ross.</b>		
1	<b>Em algum momento você sentiu como se estivesse negando a perda ou não acreditando no que aconteceu?</b>	C.: Sim, ah... no... quando eu fui demitido, acho que foi... uma semana assim para eu entender que eu tinha sido demitido e que eu não precisava acordar tão cedo para trabalhar e... ah... eu tava assim, acordando ainda no mesmo horário que eu acordava antes. Ah... e foi mais ou menos isso, assim.
2	<b>Houve situações em que sentiu</b>	C.: Sim, ah... no... quando eu fui demitido, acho que foi... uma semana

	<b>raiva ou buscou negociar consigo mesmo ou com outras pessoas para reverter a situação?</b>	assim para eu entender que eu tinha sido demitido e que eu não precisava acordar tão cedo para trabalhar e... ah... eu tava assim, acordando ainda no mesmo horário que eu acordava antes. Ah... e foi mais ou menos isso, assim.
<b>3</b>	<b>Você identifica momentos de tristeza profunda ou de aceitação em relação ao que ocorreu?</b>	C.: Eu acredito que sim... eu... ah... fiquei meio triste porque... eu tava morando junto da minha irmã, então... ah... eu queria ajudar na casa e... com pagamento e coisas assim, então... ah... eu sentia que eu não conseguia ajudar o suficiente porque não tava recebendo, né? Sim... e isso foi... foi pegando, assim.

<b>Entrevistado 01 - C.</b>		
<b>5. Intervenções psicológicas e sociais</b>		
<b>Refletir sobre suportes já recebidos e os que poderiam ser oferecidos. Considera tanto políticas públicas e programas de empregabilidade quanto a Logoterapia de Frankl, que busca ressignificar o sofrimento.</b>		
<b>1</b>	<b>Que tipo de apoio psicológico ou social teria feito diferença para você nesse processo?</b>	C.: Acho que... Não sei exatamente. Eu não tinha muitos amigos antes, então talvez eles fariam diferença.
<b>2</b>	<b>Houve alguém ou algum serviço que ofereceu suporte importante nesse período?</b>	C: Serviço não, mas minha irmã me deu um apoio legal naquela época. Foi difícil, mas ela fez o que deu

## **APÊNDICE B – ENTREVISTADO 02: E.**

<b>Entrevistado 02 - E.</b>
<b>1. Sentimentos Predominantes</b>

**Investigar reações emocionais e físicas após a perda do trabalho, como ansiedade, tristeza, medo, raiva ou sintomas psicossomáticos.**

<b>1</b>	<b>Como foi para você vivenciar a perda do trabalho?</b>	E.: Ah, foi... acho que o sentimento principal foi de raiva. Raiva pelo sentido de, como a gente falou anteriormente, né, de encontrar um culpado. Raiva por ter perdido, raiva por ter manejado a minha vida para um sentido de estar em função do trabalho... e acho que o principal foi esse sentimento de raiva.
<b>2</b>	<b>Quais sentimento esse tornaram mais intensos nesse período?</b>	E.: Quais sentimentos que se tornaram mais intensos... acho que a tristeza. Por não conseguir encontrar uma... uma solução a curto prazo ali, né? Como até arrumar uma nova coisa levou quase um mês, então o questionamento ali de "será que eu vou conseguir voltar pro mercado de trabalho?", mas também o sentimento ali de "será que é de fato isso que eu quero fazer daqui pra frente?". Porque querendo ou não era uma pasta de RH, né? Burocracia ali de empresa, lidar com pessoas... então me questioneei bastante sobre... sobre esse conceito.
<b>3</b>	<b>Você percebeu mudanças físicas ou emocionais em si mesmo, como ansiedade, tristeza, tremores ou outras reações?</b>	E.: Sim, eh... acho que o que ficou mais evidente foi a ansiedade, sabe? De... de não saber o dia de amanhã, de... de ficar naquela expectativa de receber um retorno de uma entrevista... Eh... isso me gerou muita insônia, né? Passava as noites ali pensando no que eu ia fazer, eh... e acho que fisicamente foi o que mais me afetou, foi a questão do sono, né? Eh... e emocionalmente a ansiedade, de... de estar sempre com o pensamento no futuro, né? No... no que ia acontecer.

## 2. Vínculos sociais e autoestima

**Analisar os impactos do desemprego na autoestima, na identidade pessoal e nos vínculos sociais, incluindo isolamento e afastamento de atividades.**

1	<b>De que forma essa perda afetou sua autoestima e a maneira como você se enxerga?</b>	E.: Acho que afetou bastante, sabe? Porque, como eu me via como um bom profissional, eh... o fato de ser demitido me gerou esse questionamento, sabe? De... "será que eu sou tão bom assim?", "será que o problema sou eu?", eh... e isso mexe muito com a nossa autoconfiança, né? De... de se sentir capaz de... de exercer aquela função, eh... então acho que o impacto foi... foi grande nesse sentido, de... de me questionar como profissional e como pessoa também, né? De... de entender o meu valor dentro do mercado de trabalho.
2	<b>Quais mudanças ocorreram nas suas relações com família, amigos ou colegas desde o desligamento?</b>	E.: Mudou bastante. Eu acho que eu me fechei muito, sabe? É... por conta de... de não querer, de certa maneira, assim, compartilhar essa dor, né? Esse sentimento de... de derrota, de certa maneira. Então acabei me afastando um pouco dos amigos, eh... da família também, de certa maneira, tentei... eh... transparecer que tava tudo bem, mas no fundo não tava, sabe? Então acho que a principal mudança foi esse meu retraimento, né? De... de me fechar no meu mundo e tentar resolver as coisas sozinho.
3	<b>Você sente que deixou de participar das atividades ou espaços sociais</b>	E.: Sim, com certeza. Por conta dessa questão financeira também, né? A gente acaba se privando de... de sair, de... de estar em lugares que a gente frequentava antes, eh... e isso também

	<p><b>que antes eram parte da sua rotina?</b></p>	<p>impacta nessa questão social, né? De... de estar com as pessoas, de... de trocar experiências, eh... então acho que houve sim esse afastamento, né? Por... por uma questão de... de necessidade mesmo, de... de economizar e de... de focar no que era essencial naquele momento.</p>
--	---	--

**Entrevistado 02 - E.**

**3. Estratégias de enfrentamento**

**Identificar recursos internos e externos utilizados para lidar com a perda, avaliando práticas adaptativas (apoio social, espiritualidade, lazer) e desadaptativas (isolamento, autoacusação).**

<p><b>1</b></p>	<p><b>O que tem ajudado você a lidar com esse momento difícil?</b></p>	<p>E.: É... eu acho que depois que passou muito mais ali a fase da negação, né? Muito também voltado para a questão da melancolia... Eu comecei a me reencontrar, a assumir alguns contatos que eu tinha, né? Ali de antiga chefia de profissões, até alguns colegas que eu já havia trabalhado e comecei a mandar currículo novamente. Então acho que essa virada foi principalmente importante para eu voltar e sair daquele limbo que eu tava de tristeza.</p> <p>Entrevistadora: De aceitação?</p> <p>E.: Exatamente, aham.</p>
<p><b>2</b></p>	<p><b>Você encontrou atividades, pessoas ou recursos que lhe deram força ou trouxeram algum sentido novo?</b></p>	<p>E.: Encontrei. É, eu vejo muito pelo resgate que eu fiz ali de contatos antigos. Busquei ali minha rede de apoio que eu tinha, contei muito com a questão familiar que foi um diferencial muito grande, né? Cheguei para minha irmã e falei: "olha, agora a nossa realidade vai ser diferente", e ela falou "eu te apoio". Eu acho que isso foi crucial para ter ali, para conseguir de fato buscar alternativas perante àquela situação. Que é algo muito novo,</p>

		<p>né? A gente não imagina e, querendo ou não, de um dia para o outro acontece. Ali, de manhã cheguei, trabalhei até o meio-dia e depois ser convidado a...</p> <p>Entrevistadora: ...a ir na sala e pegar as tuas coisas.</p> <p>E.: Exato. Foi exatamente assim que aconteceu. Uma reunião breve: "você não faz parte mais do quadro".</p>
3	<p><b>Existe algo que você percebeu que não ajuda ou até piora a forma como você se sente?</b></p>	<p>E.: Sim, eu vejo muito ali pela parte da autocrítica, né? De me culpar por uma decisão que foi um terceiro que tomou.</p> <p>Entrevistadora: Ah.</p> <p>E.: Muito pelo sentido de buscar uma justificativa, exato. "A culpa foi minha" e buscar mecanismo de encontrar o fio da meada pra ter chegado na demissão. Eu acho que se encontrasse uma pessoa que acabou de ser demitida, eu falaria que não foi culpa sua, depende claro da situação, né? Se for uma justa causa é outros quinhentos, mas muito pelo processo que eu passei, eu acho que falaria que fiz tudo que estava dentro do meu possível ali, que não era de certa maneira culpa minha.</p>

## Entrevistado 02 - E.

### 4. Etapas do luto

**Compreender a presença das fases do luto (negação, raiva, barganha, depressão e aceitação) no processo de desemprego, aplicando o modelo de Kübler-Ross.**

1	<p><b>Em algum momento você sentiu como se estivesse negando a perda ou não</b></p>	<p>E.: Creio que sim, né. A partir do momento que a gente... que eu recebi a notícia que... que eu ia ser demitido, parece que caiu o chão, sabe? Porque eu fiquei bem... bem impactado, porque eu lembro que na época eu ia fazer um ano de empresa, é... tava já com as férias todas agendadas, tava</p>
---	---	--

	<b>acreditando no que aconteceu?</b>	me organizando, também tava organizando ali o setor em busca dessa estruturação e tudo mais, né? E no momento eu... me senti perdido. E eu lembro que depois na... na semana que... que decorreu ali, eu fiquei perdido. Porque querendo ou não era uma função que eu exercia, né? Então acho que se encaixa muito pela questão ali da... de negar mesmo, de não acreditar que aquilo acontecia. Porque eu me via como um bom profissional, eu imaginei que teria um crescimento muito maior ali dentro.
<b>2</b>	<b>Houve situações em que sentiu raiva ou buscou negociar consigo mesmo ou com outras pessoas para reverter a situação?</b>	E.: Sim. É... busquei, né, de certa maneira assim, um culpado. Foi no momento ali a equipe de modo geral, né, na função ali da... da diretora do setor, como uma centralidade de justificar, de certa maneira, a responsabilização, né? Muito pela... pela negação ali de... de não crer que aquilo era uma verdade, transferi muito a responsabilidade.
<b>3</b>	<b>Você identifica momentos de tristeza profunda ou de aceitação em relação ao que ocorreu?</b>	E.: Teve sim. É... eu busquei muito entender os motivos, né? É... se... se de certa maneira assim, tinha algo que eu poderia ter feito de diferente, né? É... de certa maneira, assim, tentei uma conversa ali com... com o setor de RH em busca de uma recolocação dentro da própria empresa, né? Já que eu me via com um potencial ali de... de crescimento, né? É... mas foi uma negativa, né? Então eu acabei aceitando a situação.

**Entrevistado 02 - E.**

## **5. Intervenções psicológicas e sociais**

**Refletir sobre suportes já recebidos e os que poderiam ser oferecidos. Considera tanto políticas públicas e programas de empregabilidade quanto a Logoterapia de Frankl, que busca ressignificar o sofrimento.**

1	<b>Que tipo de apoio psicológico ou social teria feito diferença para você nesse processo?</b>	E.: Um acompanhamento profissional talvez, na época eu ainda estava na metade da faculdade e já tinha um entendimento melhor sobre como funciona o processo de luto. A família é importante também... Acho que fez uma diferença importante
2	<b>Houve alguém ou algum serviço que ofereceu suporte importante nesse período?</b>	E.: Minha irmã e meus colegas de faculdade, principalmente.

## **APÊNDICE C – ENTREVISTADO 03: P.**

<b>Entrevistado 03 - P.</b>		
<b>1. Sentimentos Predominantes</b>		
<b>Investigar reações emocionais e físicas após a perda do trabalho, como ansiedade, tristeza, medo, raiva ou sintomas psicossomáticos.</b>		
1	<b>Como foi para você vivenciar a perda do trabalho?</b>	P.: De certa forma, mais uma vez uma decepção, porque eu procurava fazer as demandas dentro de uma ética e profissionalismo. A demissão foi como uma definição popular, "puxar o tapete". Entrevistadora: Como é que você vivenciou isto? P.: No primeiro momento, raiva, com vontade de dar um tiro e uma porrada em alguém.
2	<b>Quais sentimento esse tornaram mais</b>	P.: Vontade de encher meu chefe de porrada, quebrar a cara dele e também as pessoas que estavam

	<b>intensos nesse período?</b>	envolvidas. Entrevistadora: E você acha que a agressividade ia valorar isso? P.: Eu acho que ia me refrescar da sacanagem que fizeram comigo, porque fui acusado de algo que eu nunca fiz.
<b>3</b>	<b>Você percebeu mudanças físicas ou emocionais em si mesmo, como ansiedade, tristeza, tremores ou outras reações?</b>	P.: Sim, tristeza, porque eu venho ao longo da minha vida me preparando para ocupar uma função, me qualifiquei academicamente, profissionalmente e por uma mentira, por uma puxada de tapete, como eu falei na resposta anterior, fiquei muito chateado, muito, na verdade, triste com a situação. Entrevistadora: Estamos falando de mudanças físicas, também. P.: Mudanças físicas... mudanças físicas é a tristeza. Fiquei triste. Entrevistadora: Não, isso é mudança emocional. Mudança física: engordou, emagreceu, deixou de comer... P.: Não, não, não. A vida continuou normalmente.

### **Entrevistado 03 - P.**

#### **2. Vínculos sociais e autoestima**

**Analisar os impactos do desemprego na autoestima, na identidade pessoal e nos vínculos sociais, incluindo isolamento e afastamento de atividades.**

<b>1</b>	<b>De que forma essa perda afetou sua autoestima e a maneira como você se enxerga?</b>	P.: Não afetou a minha autoestima porque não é em função do acontecido ou da opinião da pessoa, do meu chefe ou de outro que vai refletir na minha pessoa. Eu sou muito bem realizado e centrado do que eu posso fazer e sou como
----------	--	---

		<p>profissional.</p> <p>Entrevistadora: Como você se enxerga?</p> <p>P.: Como um excelente profissional.</p>
2	<p><b>Quais mudanças ocorreram nas suas relações com família, amigos ou colegas desde o desligamento?</b></p>	<p>P.: Não houve nenhuma mudança. Continuou tudo dentro da rotina. Uma situação externa não vai afetar o lado interno de amizade ou família.</p> <p>Entrevistadora: Seus amigos e amizades continuam os mesmos?</p> <p>P.: Sim. Continuam os mesmos.</p>
3	<p><b>Você sente que deixou de participar das atividades ou espaços sociais que antes eram parte da sua rotina?</b></p>	<p>P.: Não. Continuo ocupando meus espaços sociais antes, após e na rotina futura. Não mudou nada. Minha rotina social continua a mesma coisa.</p>

### Entrevistado 03 - P.

### 3. Estratégias de enfrentamento

**Identificar recursos internos e externos utilizados para lidar com a perda, avaliando práticas adaptativas (apoio social, espiritualidade, lazer) e desadaptativas (isolamento, autoacusação).**

1	<p><b>O que tem ajudado você a lidar com esse momento difícil?</b></p>	<p>P.: Ah, Deus sempre, independente de bandeira de igreja, e as minhas filhas.</p> <p>Entrevistadora: Mais alguma coisa?</p> <p>P.: E as minhas filhas.</p>
2	<p><b>Você encontrou atividades, pessoas ou recursos que lhe deram força ou trouxeram algum sentido novo?</b></p>	<p>P.: A minha rotina desde a minha adolescência, juventude, mantém uma constância. Não foi esse fato isolado ou outro que venha a... que mudou a rotina. Não tem nada de novo em função da injustiça que foi cometida. Continua normal a rotina do P.</p>

		<p>Entrevistadora: É... O desemprego para você não foi um fato novo?</p> <p>P.: Não, porque eu já fui demitido outras vezes.</p> <p>Entrevistadora: E nada mudou, então, nesse sentido? Para você não é um fato novo, para você é normal, está dentro de um... de uma realidade...</p> <p>P.: Está dentro de um contexto de realidade: "não gosto mais de você, te mando embora". É o inverso da contratação.</p>
<b>3</b>	<b>Existe algo que você percebeu que não ajuda ou até piora a forma como você se sente?</b>	<p>P.: Não sei dizer... Acho que se afastar das pessoas</p>

### Entrevistado 03 - P.

#### 4. Etapas do luto

**Compreender a presença das fases do luto (negação, raiva, barganha, depressão e aceitação) no processo de desemprego, aplicando o modelo de Kübler-Ross.**

<b>1</b>	<b>Em algum momento você sentiu como se estivesse negando a perda ou não acreditando no que aconteceu?</b>	<p>P.: Sim. Sim. Sim! Justamente.</p>
<b>2</b>	<b>Houve situações em que sentiu raiva ou buscou negociar consigo mesmo ou com outras pessoas para reverter a situação?</b>	<p>P.: Sim, houve situações que eu procurei buscar comigo mesmo para entender o porquê da demissão.</p> <p>Entrevistadora: E o que você sentiu?</p> <p>P.: Num primeiro momento raiva, por estar sendo injustiçado.</p> <p>Entrevistadora: E como é que</p>

		<p>você lidou com isto?</p> <p>P.: Não aceitei e bola para frente.</p>
<b>3</b>	<p><b>Você identifica momentos de tristeza profunda ou de aceitação em relação ao que ocorreu?</b></p>	<p>P.: Não, não chega a ser uma tristeza profunda, porque é muito pesado esse termo. Diria que mais decepcionado com a empresa. Mais decepção.</p> <p>Entrevistadora: Então é com a empresa, não é com você mesmo.</p> <p>P.: Não, com a empresa, porque a injustiça foi da empresa para o P.</p>

<b>Entrevistado 03 - P.</b>		
<b>5. Intervenções psicológicas e sociais</b>		
<p><b>Refletir sobre suportes já recebidos e os que poderiam ser oferecidos. Considera tanto políticas públicas e programas de empregabilidade quanto a Logoterapia de Frankl, que busca ressignificar o sofrimento.</b></p>		
<b>1</b>	<p><b>Que tipo de apoio psicológico ou social teria feito diferença para você nesse processo?</b></p>	<p>P.: Acho que a força tem que vir de nós mesmos... Se for precisar, talvez um apoio psicológico... Profissional! Mas o processo vai ser o mesmo, com ou sem orientação.</p>
<b>2</b>	<p><b>Houve alguém ou algum serviço que ofereceu suporte importante nesse período?</b></p>	<p>Não, nenhum... Minhas filhas me ajudaram a lembrar meu papel, mas nada além</p>

## **APÊNDICE D – ENTREVISTADO 04: N.**

<b>Entrevistado 04 - N.</b>
<b>1. Sentimentos Predominantes</b>

**Investigar reações emocionais e físicas após a perda do trabalho, como ansiedade, tristeza, medo, raiva ou sintomas psicossomáticos.**

<p><b>1</b></p>	<p><b>Como foi para você vivenciar a perda do trabalho?</b></p>	<p>N.: Bom, foi muito angustiante, né? Porque, na verdade, a gente tinha um padrão de vida não assim, eh... exacerbado, com muitas regalias, mas a gente tinha um padrão de vida legal, né? Onde a gente conseguiu comprar um terreno...</p> <p>Entrevistadora: Lá em São José?</p> <p>N.: É... sim. A gente conseguiu comprar um terreno, a gente conseguiu, né, fazer a nossa casinha... Enfim, né? E tudo isso veio por conta do nosso trabalho, né? Então, a vivência dessa perda, principalmente repentina assim, e do dia para a noite "ó, a gente não vai mais abrir, a gente vai precisar fechar"... Então eu senti um choque muito grande, né? E eu já não sabia como... como elaborar dentro de mim isso, né? Eu ficava naquela desintegração: "como assim?", né? E... foi bem difícil para mim, né? E quem segurou mais a barra foi o meu marido, né? Naquela época ele segurou bastante.</p>
<p><b>2</b></p>	<p><b>Quais sentimento esse tornaram mais intensos nesse período?</b></p>	<p>N.: Olha, o sentimento mais intenso eu digo que foi o medo. O medo acho que foi o principal, foi o que mais me marcou assim, que ficou mais evidente, foi esse medo, né? O medo do desconhecido, o medo do que seria amanhã, o medo do que se daria certo essa ideia do Andrei, né, da microempresa... Então foram vários... um misto de medos assim. Eu digo que foi o que mais marcou.</p> <p>Entrevistadora: O medo marcou...</p> <p>N.: É, o medo...</p>

3

**Você percebeu mudanças físicas ou emocionais em si mesmo, como ansiedade, tristeza, tremores ou outras reações?**

N.: Sim, mas... eu percebi, na verdade, todas, né? Eu engordei uns 12 quilos... E deu para ver muito que era uma questão emocional, porque minha alimentação era a mesma.

Entrevistadora: Você teve essa percepção?

N.: Sim, sim! Inclusive eu busquei na Nova Medicina Germânica o significado disso, né? Porque a Nova Medicina Germânica trabalha muito com a questão do... do emocional influenciando o biológico, né? E eu vi que tinha muito a ver, pelos estudos segundo eles, tem muito a ver com esse sentimento de abandono.

Aí eu falei: "mas bom, eu não fui abandonada". Okay, mas você se sente desamparada em relação a alguma coisa, né? Então esse... eles dizem que... essa crescente do tecido adiposo, ele vem por conta de tipo assim: "preciso me proteger, algo aconteceu, preciso me... né... a vida". Então eu... engordei, né? E aí eu... também tremor, tive muito tremor... Eu, nos primeiros dias, não conseguia

comer, porque eu acho que eu ficava naquele... naquele estado mais de alerta, né? E eu, quando estou num estado mais de alerta assim, não tenho fome, né? E olha só, né, que contraditório: eu ganhei peso e não conseguia comer, né? Só se justifica fisicamente provando mesmo que era do emocional.

Entrevistadora: Exatamente, aham.

N.: Então, assim, foi... ficou muito evidente essa mudança, né? Fora a ansiedade, né, que eu tinha muita ansiedade, tive insônia... enfim, foi um processo...

## 2. Vínculos sociais e autoestima

**Analisar os impactos do desemprego na autoestima, na identidade pessoal e nos vínculos sociais, incluindo isolamento e afastamento de atividades.**

1	<b>De que forma essa perda afetou sua autoestima e a maneira como você se enxerga?</b>	<p>N.: Bom, como a gente falou antes, né... como eu engordei bastante, né, a minha autoestima... eu me sentia largada, né? Eu senti que eu me larguei assim. Então... eu já não... eu me via... eu sempre fui uma... uma mulher que gosta de levantar de manhã, primeira coisa, né, passar um batom, pentear o cabelo... Em casa eu não gosto de vestir qualquer coisa, eu gosto de estar arrumadinha, né? Então esse foi um momento em que eu me larguei, né? Tanto porque eu engordei, quanto porque eu não me sentia... eu tinha todo esse medo envolvido, né? Então eu me larguei. Já não... não tinha vontade de comprar uma roupa nova, não tinha vontade de passar um batom, não tinha vontade de me maquiar, cabelo sempre preso, né? Então eu sinto que afetou bastante a minha autoestima sim.</p>
2	<b>Quais mudanças ocorreram nas suas relações com família, amigos ou colegas desde o desligamento?</b>	<p>N.: Bom, foi muito angustiante, né? Porque na verdade a gente tinha um padrão de vida não assim... exacerbado, com muitas regalias, mas a gente tinha um padrão de vida legal, né? Onde a gente conseguiu comprar um terreno...</p> <p>Entrevistadora: Sinal de alta?</p> <p>N.: É, é, sim. A gente conseguiu comprar o terreno, a gente conseguiu, né, fazer nossa casinha, enfim, né? E tudo isso veio por conta do nosso trabalho, né? Então a vivência dessa perda, principalmente repentina assim e do dia pra noite "Ó, a gente não vai mais abrir, a gente vai</p>

		<p>precisar fechar", então eu senti um choque muito grande, né? E eu já nem sabia como, como elaborar dentro de mim isso, eu ficava naquela desintegração, "Como assim?", né? E foi, foi bem difícil pra mim. E quem segurou mais a barra foi o meu marido, né, na época ele segurou bastante.</p>
3	<p><b>Você sente que deixou de participar das atividades ou espaços sociais que antes eram parte da sua rotina?</b></p>	<p>N.: Sim, sim. Na verdade, como eu respondi anteriormente, né, eu acabei me isolando do mundo, né? Então não, nem... como eu falei, não queria nem ir ao mercado, não queria ir a lugar nenhum, na padaria... Entrevistadora: Não queria ver pessoas... N.: Não queria ver pessoas. Não queria estar com a minha família, não queria ver pessoas, não queria estar com os amigos, não queria ver meus familiares... Não queria nada. Me isolei bastante.</p>

<p><b>Entrevistado 04 - N.</b></p>		
<p><b>3. Estratégias de enfrentamento</b></p>		
<p><b>Identificar recursos internos e externos utilizados para lidar com a perda, avaliando práticas adaptativas (apoio social, espiritualidade, lazer) e desadaptativas (isolamento, autoacusação).</b></p>		
1	<p><b>O que tem ajudado você a lidar com esse momento difícil?</b></p>	<p>N.: Bom, Maris, é até um pouco engraçado, mas... eu lembro que a minha mãe, quando aconteceu tudo isso, ela falava: "Você precisa ocupar a mente, né? Além das crianças, você precisa fazer algo que você gosta", não sei o quê. E eu comecei a ver vídeos de crochê no YouTube! E virou meu hobby! E aquilo realmente foi muito terapêutico para mim. Entrevistadora: Foi um hiperfoco? N.: Sim, eu ia naquilo... e crochê mesmo! Fiz roupas para as crianças, bichinhos e coisas... vendi também!</p>

Entrevistadora: Olha! Mas então foi muito...

N.: Sim! Eu busquei algo... eu tinha em casa a agulha de crochê da minha avó, que ela dava pras netas "Ah, faça crochê", e tinha a linha. E a cabeça, né? Eu falei: "Não, realmente eu preciso ver algo", né? E vi a linha, vi a agulha, falei: "E se eu tentar?". Fui ver vídeos e olha... foi realmente terapêutico para mim. E hoje, inclusive, Maris, eu produzo aqueles "Polvinhos do Amor" para bebês prematuros na UTI Neonatal.

Entrevistadora: Ai, que lindo! Olha só, você é muito rica para o projeto da faculdade! A Fabi (Professora) contém aí uns grupos que cuidam dessas crianças, tem uma pessoa inclusive que a sobrinha dela apareceu... não sei se é a tua irmã ou não... de SCA [Santa Casa] e ela fazia esses bichinhos também.

N.: Sim, tem todos uns critérios, né? Porque, por exemplo, assim, eu faço para a maternidade lá da... tem 14 leitos, não lembro exatamente o número. Mas aí eu sempre que eu posso estou produzindo polvinhos. Tem que ser 100% algodão, enfim, eu compro a linha específica, produzo o polvinho e mando para eles.

Entrevistadora: Ai, que maravilha! Porque é bem interessante, ali os tentáculos lembram muito o cordão umbilical da mãe...

N.: É a maneira que eles se sentem protegidos fora do abdômen, e você vê os bebezinhos agarrados no crochê, sabe? É a coisa mais fofa!

Entrevistadora: Exato!

N.: E aí também tem estudos que dizem que a textura do crochê desse bichinho lembra o útero da mãe.

Entrevistadora: Que lindo! Nossa, maravilhoso! Maravilhoso!

2	<b>Você encontrou atividades, pessoas ou recursos que lhe deram força ou trouxeram algum sentido novo?</b>	Entrevistadora: Você encontrou atividades, pessoas ou recursos que lhe deram força ou trouxeram algum sentido novo? N.: É, eu encontrei uma força superior, mas em mim eu encontrei o crochê. O crochê, eu e o crochê... eu e o crochê, é... sou eu, o fio e a linha. O trio... a tríade. Entrevistadora: Isso mesmo.
3	<b>Existe algo que você percebeu que não ajuda ou até piora a forma como você se sente?</b>	N.: O isolamento. Eu acho que é o principal, né? Até inclusive hoje, na apresentação dos trabalhos que a gente teve, eu pude até perceber como é importante essa questão do coletivo, né? E por mais que eu estivesse numa pandemia, eu tinha amigos, eu tinha familiares, você podia ligar de vídeo chamada, podia conversar, né? E eu decidi me isolar, né? Entrevistadora: Foi uma decisão sua, que também é uma decisão... N.: Sim, tem que ser respeitada. Foi perigosa? Foi. Mas foi uma decisão. Entrevistadora: Sim, foi uma decisão. N.: E às vezes eu penso que qualquer interferência poderia não dar certo, porque era... infringir o meu querer

#### Entrevistado 04 - N.

#### 4. Etapas do luto

**Compreender a presença das fases do luto (negação, raiva, barganha, depressão e aceitação) no processo de desemprego, aplicando o modelo de Kübler-Ross.**

1	<b>Em algum momento você sentiu como se estivesse</b>	N.: Então, é... quando eu fiquei desempregada, na verdade, né? Depois da pandemia, que a gente precisou fechar a lanchonete... É, foi bem difícil para mim, né, essa fase, porque eu não queria
---	---	---

	<p><b>negando a perda ou não acreditando no que aconteceu?</b></p>	<p>acreditar que algo que estava indo tão bem, né, do nada... já não tinha mais, já não podia mais abrir, já não podia mais vender.</p> <p>Então, eu senti essa fase da negação muito assim, no meu emocional, né? Eu senti muito, porque: agora como a gente ia viver? Do que que ia viver? O que ia fazer? Tinha uma filha pequena... Então eu senti bastante, assim, essa fase da negação. E até quando a gente ia... eu não queria mais ir ao mercado, porque eu sabia que eu não poderia comprar, por exemplo, as marcas que eu gostava, né? Então eu vivi muito nessa assim, de falar para o meu marido: "Vai você no mercado", né? Eu nem queria saber o quanto que a gente podia gastar, né?</p> <p>Entrevistadora: Para não ter o teu olhar ali...</p> <p>N.: Isso, não ter que olhar ali, né? Exato, exatamente. Isso mesmo, Mari.</p>
<p><b>2</b></p>	<p><b>Houve situações em que sentiu raiva ou buscou negociar consigo mesmo ou com outras pessoas para reverter a situação?</b></p>	<p>N.: Sim. Eu senti raiva, né, porque eu não aceitava que... eu não aceitava que o comércio tinha fechado, né, que a gente não teria mais aquela condição financeira que a gente tinha, né? Quis inclusive manter aberto, e essa foi a briga, né? Porque a gente ia precisar manter um comércio que não ia funcionar, a gente nem sabia por quanto tempo, né? Então eu ficava naquela barganha, né: "Não, mas e se a gente fizer isso? E se a gente tentar manter? E se a gente fizer iFood, quem sabe?". Então eu fiquei nessa barganha, né?</p>
<p><b>3</b></p>	<p><b>Você identifica momentos de tristeza profunda ou de aceitação em relação ao</b></p>	<p>N.: Sim, eu senti a tristeza profunda, inclusive as noites passaram a ser bem difíceis, assim, de... de dormir, né? Eu até fiz uso de Rivotril um tempo, porque a noite para mim era muito deprimente, né? Eu sentia assim, uma... parecia que vinha à</p>

	<p><b>que ocorreu?</b></p>	<p>tona, daí... todo mundo relaxando, roncando, minha filha no quarto, na época, meu marido do lado e eu... naquela tristeza, naquela desintegração, né? Tentando elaborar aquilo dentro de mim, né, que... que não era a mesma vida, a gente não sabia o que ia ser. Então essa tristeza foi... acho que foi a etapa mais clara para mim, foi a tristeza.</p> <p>Entrevistadora: É mesmo? Interessante.</p> <p>N.: Inclusive veio... veio bem acompanhada do medo também. Eu sinto que a tristeza, ela veio acompanhada do medo, né, do... do desconhecido, do que seria.</p> <p>Entrevistadora: Das próximas etapas?</p> <p>N.: Sim, das próximas etapas.</p>
--	----------------------------	---

<p><b>Entrevistado 04 - N.</b></p>		
<p><b>5. Intervenções psicológicas e sociais</b></p>		
<p><b>Refletir sobre suportes já recebidos e os que poderiam ser oferecidos. Considera tanto políticas públicas e programas de empregabilidade quanto a Logoterapia de Frankl, que busca ressignificar o sofrimento.</b></p>		
<p><b>1</b></p>	<p><b>Que tipo de apoio psicológico ou social teria feito diferença para você nesse processo?</b></p>	<p>N.: Sim, sim, tive. Totalmente do meu marido. Ele foi o meu, assim, meu pilar mesmo, sabe? Porque ele sempre via... sempre segurou a barra, né? Sempre foi o positivo, sempre foi o: "Não, vai dar tudo certo, agora a gente não tem, mas amanhã é outro dia".</p> <p>Entrevistadora: Mesmo sentindo a mesma dor que você? O mesmo medo que você?</p> <p>N.: Sim, sim. Ele sentia... ele tinha que... sim, ele sentia, né? Claro que sim, mas ele sempre teve esse instinto mais protetor, né? Então ele queria nos proteger, queria me proteger de sentir aquilo, né? Hoje eu vejo isso, né? E ele sentia quieto, e mantinha a postura de firmeza e de que vai dar tudo certo. Sabe? Ele sempre deu um chão muito sólido para eu, para as</p>

		<p>crian... né, para nossa família pisar, né? Então a gente sempre sentiu muita firmeza. E ele foi o total apoio, né? Também tive apoios dos meus pais, né, nessa época que a gente fechou, meus pais ajudavam na questão das crianças... Entrevistadora: No acolhimento? N.: No acolhimento, isso. No nosso também, porque a gente passou por momentos de dificuldades depois, nesse espaço de tempo, né, que a gente fechou a empresa e o André abriu o MEI. A gente passou um período bem, assim... foi difícil, né? Porque daí ele fazia serviços que nem "marido de aluguel", né? Mas ninguém queria ninguém estranho em casa. Entrevistadora: É, foi todo um período que corroborou a dificuldade mesmo. É o medo de receber uma pessoa estranha, nem os seus você recebia... N.: Não consegue, né? Nem os seus em casa, imagina um estranho. Sim, então foi... foi difícil.</p>
<p><b>2</b></p>	<p><b>Houve alguém ou algum serviço que ofereceu suporte importante nesse período?</b></p>	<p>Entrevistadora: Houve alguém ou algum serviço que ofereceu suporte importante nesse período? Se diz além do... suporte além do que era todo muito familiar. Algum suporte emocional mesmo, assim, de acolhimento, tirando tua família. "Venha, Natália, que eu te cuido, eu te protejo". N.: Não. Não, até porque eu não queria contato com ninguém, né? Entrevistadora: Você não queria, né? Você se isolou, você queria... mas é importante também do outro sentir que, de repente, a Natália está isolada, então você tem que romper esse silêncio e fazer... N.: Sim. E na verdade, Mari, sabe o que... pensando agora assim, eu nem via necessidade, né? Na época, né? Assim, eu não tinha o repertório que eu tenho hoje,</p>

	<p>não tinha os conhecimentos que eu tenho hoje da importância, né, dessa... desse coletivo, né?</p> <p>Entrevistadora: Isso. E daí...</p> <p>N.: E daí, assim, analisando hoje, né, tendo esse “autodistanciamento”, eu consigo ver que na época, assim, seria fundamental. Era algo, assim, primário.</p> <p>Entrevistadora: E até preocupante, né?</p> <p>Sim, tanto quando você se trata de um isolamento, como você ficou isolada.</p> <p>N.: Sim, exatamente. É isso.</p>
--	---

## APÊNDICE E – ENTREVISTADO 05: E.

<b>Entrevistado 05 - D.</b>		
<b>1. Sentimentos Predominantes</b>		
<b>Investigar reações emocionais e físicas após a perda do trabalho, como ansiedade, tristeza, medo, raiva ou sintomas psicossomáticos.</b>		
<b>1</b>	<b>Como foi para você vivenciar a perda do trabalho?</b>	D.: Acho que não foi tão ruim, lembro de sair me sentindo um pouco mais tranquilo, como se tivessem tirado um peso de cima de mim. Não era um trabalho que eu gostava de fazer, sendo bem sincero. Eu tinha entrado lá com uma expectativa alta, por ser da minha área e por ser uma empresa grande... Considerando também que meu contrato havia acabado, posso dizer que poderia ter sido pior.
<b>2</b>	<b>Quais sentimentos se tornaram mais intensos nesse período?</b>	Preocupação excessiva, ainda que eu morasse com meus pais, eu precisava de dinheiro e não podia ficar sem uma renda. Fora o fato que se acostumamos com a rotina, aí de uma hora para outra, a rotina muda totalmente

3	<b>Você percebeu mudanças físicas ou emocionais em si mesmo, como ansiedade, tristeza, tremores ou outras reações?</b>	Não, acho que nada muito ruim.
---	--	--------------------------------

**Entrevistado 05 - D.**

**2. Vínculos sociais e autoestima**

**Analisar os impactos do desemprego na autoestima, na identidade pessoal e nos vínculos sociais, incluindo isolamento e afastamento de atividades.**

1	<b>De que forma essa perda afetou sua autoestima e a maneira como você se enxerga?</b>	Acho que pela falta do dinheiro eu me coloco numa posição de inferioridade de maneira automática, minha autoestima ficou afetada, o trabalho significava apenas renda para mim. Acho que esse foi o principal fator.
2	<b>Quais mudanças ocorreram nas suas relações com família, amigos ou colegas desde o desligamento?</b>	Minha família se manteve a mesma, nada se alterou. Meus amigos do trabalho não se importaram tanto, na verdade até se sentiram melhor por saberem que eu não gostava de trabalhar lá. As relações se permaneceram as mesmas, acho que somente houve um distanciamento, por não frequentarmos o mesmo local mais.
3	<b>Você sente que deixou de participar das atividades ou espaços sociais que antes eram</b>	Sim, principalmente da festa de fim de ano da firma (risadas). Vendo meus colegas que também eram meus amigos curtindo sem eu poder estar lá me deixou meio triste, mas acho que não afetou nada além disso.

parte da sua rotina?

Entrevistado 05 - D.

### 3. Estratégias de enfrentamento

**Identificar recursos internos e externos utilizados para lidar com a perda, avaliando práticas adaptativas (apoio social, espiritualidade, lazer) e desadaptativas (isolamento, autoacusação).**

1	<b>O que tem ajudado você a lidar com esse momento difícil?</b>	Eu logo encontrei um trabalho, um ex-colega me convidou para voltar a trabalhar com ele, então aceitei. Foi uma maneira legal de não se preocupar tanto com o que havia acontecido. Eu sabia que estava próximo ao fim do meu contrato de estágio então já estava procurando algo. Se fosse dizer com exatidão, e que de alguma maneira seja interessante colocar na pesquisa é o fato de que não vivi o processo do luto, foi muito depressa essa transição.
2	<b>Você encontrou atividades, pessoas ou recursos que lhe deram força ou trouxeram algum sentido novo?</b>	Sim, o trabalho novo... A Faculdade também, acho que se eu apenas trabalhasse a minha vida seria muito monótona e tediosa
3	<b>Existe algo que você percebeu que não ajuda ou até piora a forma como você se sente?</b>	Acho que eu fiquei me cobrando muito pelo fato de não gostar do que eu fazia. Por ser da minha área de atuação eu ficava me questionando sobre a formação que eu havia escolhido. No fim eu ressignifiquei isso, deu para entender que o meu trabalho não havia relação direta com a formação que escolhi. Mesmo assim, passei um tempo

significativo pensando sobre mudar de direção de carreira.

## Entrevistado 05 - D.

### 4. Etapas do luto

**Compreender a presença das fases do luto (negação, raiva, barganha, depressão e aceitação) no processo de desemprego, aplicando o modelo de Kübler-Ross.**

<b>1</b>	<b>Em algum momento você sentiu como se estivesse negando a perda ou não acreditando no que aconteceu?</b>	Sim, no primeiro dia eu acordei preocupado achando que havia perdido a hora, mas só depois eu me lembrei que não precisava se preocupar com horário. Talvez tenha sido apenas isso. Acreditei desde quando não me apresentaram a renovação de contrato, acho que não neguei em nenhum momento devido a previsibilidade sobre o que poderia ocorrer.
<b>2</b>	<b>Houve situações em que sentiu raiva ou buscou negociar consigo mesmo ou com outras pessoas para reverter a situação?</b>	Acho que não, pelo menos não me lembro de nada agora.
<b>3</b>	<b>Você identifica momentos de tristeza profunda ou de aceitação em relação ao que ocorreu?</b>	Aceitação sim. Alívio, acho que alívio é a palavra mais correta. Tirei o peso de cima de mim, era uma ocupação muito fora do que eu gostava de fazer.

## Entrevistado 05 - D.

## 5. Intervenções psicológicas e sociais

Refletir sobre suportes já recebidos e os que poderiam ser oferecidos. Considera tanto políticas públicas e programas de empregabilidade quanto a Logoterapia de Frankl, que busca ressignificar o sofrimento.

1	<b>Que tipo de apoio psicológico ou social teria feito diferença para você nesse processo?</b>	Acho que atividades extras, talvez ajudaria. Me aproximei dos amigos principalmente, acho que eles foram os que mais me ajudaram.
2	<b>Houve alguém ou algum serviço que ofereceu suporte importante nesse período?</b>	Nenhum serviço. Meus amigos e minha namorada me deram total apoio naquele momento. Era confortável saber que eu havia apoio.

---

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Psicologia  
da Faculdade Inspirar, como requisito parcial à obtenção do  
Bacharel em Psicologia. Orientador: Prof.<sup>a</sup> Neusa Salete Vítola  
Pasetto