U.PORTO

MESTRADO
PSICOLOGIA

O trabalho de manter a vida de pé: trajetórias, vivências e significados de ter dificuldades económicas mesmo trabalhando

Rafaela Filipa Amorim Vila Franca

M

2026

Universidade do Porto

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

O TRABALHO DE MANTER A VIDA DE PÉ: TRAJETÓRIAS, VIVÊNCIAS E SIGNIFICADOS DE TER DIFICULDADES ECONÓMICAS MESMO TRABALHANDO

Rafaela Filipa Amorim Vila Franca

Outubro 2026

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, área de especialização de Psicologia da Justiça e da Desviância, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora Marta Pinto (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspetivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto concetuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

A autora declara que não recorreu a ferramentas de Inteligência Artificial durante o processo de elaboração deste trabalho.

Agradecimentos

À Professora Marta Pinto, por ter sido sempre o exemplo de como eu quero pensar e estar na Psicologia, por fazer jus à admiração que sempre tive pelo seu trabalho e pelo acompanhamento pautado pela exigência, confiança e pelas oportunidades de reflexão e aprendizagem.

Às associações e aos técnicos que me ajudaram no recrutamento dos participantes, agradeço a disponibilidade, a colaboração e, sobretudo, terem reconhecido neste tema algo que valia a pena ser escutado e discutido.

Às pessoas que aceitaram participar neste estudo, agradeço sinceramente a disponibilidade, a confiança e a generosidade da partilha. Este trabalho não existiria sem elas.

Às minhas amigas, agradeço o espaço para ser eu própria e o acolhimento de sempre. À querida Matilde, pela coabitação de que eu tanto gostei, por ser a minha companheira de todos os dias, por me incentivar e pelo pragmatismo nos momentos certos. Palavras não chegam para explicar tudo o que esta amizade me dá. À Ana, pela amizade bonita e sincera que se construiu durante o curso, por ser um apoio ao longo de todo este percurso e por nunca me ter deixado desistir. À Vanessa, pela presença constante, por todo o apoio e por todos os cafés para descomprimir, que tantas vezes foram a força de que eu precisava para continuar.

Ao Pedro, por ter sido porto de abrigo ao longo deste percurso, por acreditar em mim mesmo quando eu não acreditava, pela paciência, pelo cuidado e pela tranquilidade que trouxe aos dias mais difíceis. Agradeço-lhe, acima de tudo, por ser uma presença constante, por trazer paz e estabilidade à minha vida e por fazer com que tudo pareça mais fácil ao seu lado.

À minha família, agradeço com todo o meu coração. Aos meus pais, que sempre me deram apoio incondicional, que sempre me permitiram percorrer o meu próprio caminho e que estiveram sempre presentes para o bem e para o mal, com muita paciência e amor. Ao meu avô, por ser a pessoa mais bondosa e calma que eu já conheci na vida. À minha avó, de quem eu sinto tanta falta, por ter sido sempre a minha confidente e o meu apoio incondicional. Onde quer que esteja, gosto de acreditar que estaria orgulhosa por eu ter terminado o que sempre me incentivou a fazer. A toda a minha família o mais sincero obrigada por todas as gargalhadas e carinho. Nada disto seria possível sem eles.

Resumo

Embora o emprego seja frequentemente entendido como uma proteção face à pobreza, não garante, por si só, condições económicas suficientes para assegurar um nível de vida adequado. As experiências de pessoas empregadas que enfrentam dificuldades económicas permanecem pouco exploradas a partir das suas próprias perspetivas. Este estudo qualitativo procurou compreender como pessoas que exercem uma atividade profissional experienciam e gerem dificuldades económicas no quotidiano, atendendo às condições e processos que lhes associam, às estratégias mobilizadas, aos impactos reconhecidos e aos significados atribuídos à pobreza. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas a 13 participantes residentes em Portugal, com atividade profissional remunerada e que se reconheciam em situação de dificuldade económica. A análise temática permitiu identificar quatro temas: (1) Trabalhar sem ganhar margem de segurança; (2) Fazer a vida caber no pouco; (3) O custo de manter o quotidiano; e (4) Negociar a identidade. Estes temas articulam-se através do organizador central *O trabalho de manter a vida de pé*, que traduz o esforço contínuo de sustentar o quotidiano perante recursos limitados. Os resultados mostram que as dificuldades económicas resultam da articulação entre trajetórias de vida, condições laborais, responsabilidades de cuidado, despesas e recursos disponíveis, exigindo sucessivos ajustamentos de dinheiro, tempo, trabalho e relações de apoio. Estes esforços permitem responder às necessidades do presente, mas podem comprometer o descanso, as condições de vida e as possibilidades futuras. O estudo evidencia que pobreza, trabalho, merecimento e dignidade são categorias socialmente negociadas. Os resultados apontam para a importância de políticas e práticas institucionais sensíveis às responsabilidades de cuidado, ao estigma associado ao pedido de ajuda e às limitações de abordagens centradas exclusivamente no rendimento.

Palavras-chave: Trabalho, Dificuldades Económicas, Pobreza, Análise Temática, Investigação Qualitativa

Abstract

Although employment is often regarded as a safeguard against poverty, it does not necessarily ensure sufficient financial resources to maintain an adequate standard of living. The perspectives and lived experiences of employed individuals experiencing financial hardship remain relatively understudied. This qualitative study sought to understand how people in paid employment experience and manage financial hardship in everyday life, with particular attention to the conditions and processes associated with it, the strategies they use, its perceived impacts, and the meanings they attribute to poverty. Semi-structured interviews were conducted with 13 participants living in Portugal who were engaged in paid work and self-identified as experiencing financial hardship. Thematic analysis generated four themes: (1) Working without gaining financial security; (2) Making ends meet with limited means; (3) The cost of sustaining everyday life; and (4) Negotiating identity. These themes were interconnected by a central organising concept, ***The work of keeping life afloat***, which captures the continuous effort involved in sustaining everyday life under limited financial resources. The findings suggest that financial hardship emerges from the interaction between life trajectories, employment conditions, caregiving responsibilities, expenses, and available resources, which all require ongoing adjustments in the use of money, time, work, and support networks. While these efforts help participants meet immediate needs, they may come at the expense of rest, living conditions, and future opportunities. The study also shows that poverty, work, deservingness, and dignity are socially negotiated categories. The findings highlight the importance of policies and institutional practices that are sensitive to care responsibilities, the stigma associated with seeking help, and the limitations of approaches focused exclusively on income.

Keywords: Work, Financial Hardship, Poverty, Thematic Analysis, Qualitative Research

Índice

Introdução 1
1. Trabalho, custo de vida e pobreza no trabalho 1
2. Da medição de pobreza às dificuldades económicas 1
3. Viver com dificuldades económicas: estratégias, privações e impactos 3
4. Dificuldades económicas, pobreza e posicionamento identitário 4

Método 5
1. Objetivos 5
2. Participantes 5
3. Recolha e Análise de Dados 6

Resultados 8
1. **Tema 1. Trabalhar sem ganhar margem de segurança** 8
   1.1. Partidas com pouca margem 8
   1.2. Ruturas que desorganizam 9
   1.3. Trabalhar dentro de margens estreitas 9
   1.4. Despesas que absorvem o rendimento 10
2. **Tema 2. Fazer a vida caber no pouco** 11
   2.1. Fazer contas a tudo 11
   2.2. Organizar o trabalho entre cuidar e sustentar 12
   2.3. Compor o sustento para além do salário 13
3. **Tema 3. O custo de manter o quotidiano** 14
   3.1. Dias sem pausa, cabeça sem descanso 14
   3.2. Condições de vida e cuidados de saúde comprometidos 15
   3.3. Entre o que se deixa e o que se adia 16
4. **Tema 4. Negociar a identidade** 17
   4.1. As fronteiras da pobreza 17
   4.2. Comparar para situar a própria experiência 18
   4.3. O trabalho como fronteira moral 19
   4.4. Olhar os outros e ser visto/a pelos outros 20
   4.5.Pedir e receber sem perder a dignidade 20

Discussão 22

Conclusões 27

Referências Bibliográficas 29

Anexos 34

Introdução

1. Trabalho, custo de vida e pobreza no trabalho

Nos últimos anos, Portugal assistiu a um aumento significativo do custo de vida, marcado pela subida dos preços da energia, da alimentação e da habitação. Embora a taxa de inflação tenha diminuído após o pico de 2022, o nível geral de preços continuou a aumentar. Os preços da habitação cresceram mais rapidamente do que os rendimentos, reduzindo o poder de compra dos agregados familiares, especialmente arrendatários/as e pessoas com crédito à habitação (OCDE, 2026). Estas pressões tendem a ser mais intensas para os agregados com menos recursos, que despendem uma proporção maior do orçamento em bens essenciais e dispõem de menor margem para reduzir despesas, utilizar poupanças ou negociar aumentos salariais (Bobasu et al., 2023).

Embora o emprego seja frequentemente encarado como uma via de saída da pobreza, trabalhar não garante, por si só, recursos suficientes para assegurar um nível de vida adequado, como evidencia a existência de trabalhadores/as pobres (Crettaz, 2013; European Parliament, 2017). No contexto europeu, a taxa de risco de pobreza no trabalho considera as pessoas empregadas que vivem num agregado cujo rendimento disponível equivalente, após transferências sociais, se encontra abaixo do limiar de risco de pobreza, fixado em 60% do rendimento mediano nacional (Comissão Europeia, 2026a). Em Portugal, 8,6% da população empregada encontrava-se em risco de pobreza em 2024 (INE, 2025).

Esta medida considera os rendimentos e a composição do agregado familiar, e não apenas o salário individual. Entre os fatores associados à pobreza no trabalho destacam-se, ao nível do emprego, a remuneração, as horas trabalhadas, a estabilidade laboral e o tipo de vínculo e, ao nível do agregado, a composição, o número de dependentes e a intensidade laboral (Crettaz, 2013; Peña-Casas et al., 2019). A estrutura do mercado de trabalho, a prevalência de emprego precário ou mal remunerado, os sistemas fiscais e de proteção social e o custo de serviços como os cuidados à infância podem aumentar ou reduzir o risco de pobreza entre pessoas empregadas (Andreß & Lohmann, 2008; Eurofound, 2017; Peña-Casas et al., 2019).

2. Da medição de pobreza às dificuldades económicas

O recurso à noção de pobreza no trabalho exige clarificar o que se entende por pobreza e reconhecer que a sua identificação depende dos critérios adotados. Não há consenso sobre a sua definição, coexistindo diferentes formas de concetualização e medição. Uma distinção recorrente é entre a pobreza absoluta, entendida como a insuficiência de recursos para satisfazer necessidades consideradas essenciais, como alimentação, habitação, vestuário ou cuidados de saúde (Eurostat, 2023), e a pobreza relativa, que remete para a insuficiência de recursos necessários à participação plena na sociedade e aos padrões de vida socialmente estabelecidos (Townsend, 1979; Bruto da Costa, 1984; Alves, 2022).

A medição através do rendimento é uma das formas mais utilizadas de identificar a pobreza. Contudo, o rendimento não mostra necessariamente de que forma esses recursos se traduzem na satisfação de necessidades e na possibilidade de participação social (Sen, 1983). Pessoas com rendimentos semelhantes podem apresentar condições de vida distintas, enquanto a classificação produzida pelo limiar monetário pode não coincidir com a existência de dificuldades concretas no quotidiano (Bradshaw & Finch, 2003; Nolan & Whelan, 2011; Alves, 2022; Rodrigues & Andrade, 2012).

Por esse motivo, o rendimento é complementado por indicadores das condições de vida, como a privação material e social, que considera a incapacidade, por motivos económicos, de aceder a determinados bens ou serviços considerados necessários ou desejáveis para um nível de vida adequado (Eurostat, 2023). As pessoas identificadas pela taxa de risco de pobreza e pelo indicador de privação material e social não são necessariamente as mesmas (Alves, 2022; Rodrigues & Andrade, 2012). Esta sobreposição parcial pode estar relacionada, entre outros fatores, com a existência de poupanças, rendimentos não monetários, acesso a crédito ou apoio de familiares e amigos e o desfasamento temporal entre a medição do rendimento e a avaliação das condições de vida (Alves, 2022).

Não obstante a capacidade deste indicador para captar dimensões que expandem o critério puramente monetário, a avaliação da privação depende também da forma como a ausência de determinados bens ou atividades é percecionada ou reportada. A adaptação das expectativas pode levar os indivíduos a deixarem de considerar necessários bens ou atividades que não conseguem assegurar, enquanto a vergonha pode dificultar a admissão da carência (McKnight et al., 2024). Assim, a diversidade das experiências económicas não pode ser integralmente captada por um único indicador.

A literatura considera também como as próprias pessoas avaliam a adequação dos recursos face às suas necessidades e obrigações. Esta avaliação subjetiva não coincide necessariamente com a posição do agregado perante um limiar de rendimento e pode refletir aspetos que este não capta integralmente, como despesas, património e outros recursos, necessidades específicas e aspirações (Ayllón & Fusco, 2017).

Termos como *financial difficulties*, *financial hardship*, *economic strain* e *financial stress* são utilizados com significados e operacionalizações distintos (Ettman et al., 2023; Samuel et al., 2025). Alguns estudos centram-se na avaliação subjetiva da adequação dos recursos perante as despesas e necessidades dos indivíduos (Ayllón & Fusco, 2017), enquanto outros conceptualizam a pressão financeira como uma resposta psicológica, expressa através de ansiedade, preocupação ou sentimentos de incapacidade para lidar com problemas económicos (French & Vigne, 2018). No presente estudo, "dificuldades económicas" designa experiências assim reconhecidas pelas próprias pessoas, sem pressupor que correspondem a pobreza, identificada através do rendimento.

3. Viver com dificuldades económicas: estratégias, privações e impactos

No quotidiano, a insuficiência de recursos pode exigir a hierarquização de pagamentos, a redução de consumos, o adiamento de despesas e a mobilização de apoios. Uma metassíntese de estudos qualitativos mostra que estas decisões implicam frequentemente *trade-offs* entre necessidades importantes, como habitação, alimentação e cuidados de saúde (Saylor et al, 2024). A redução das despesas pode ir desde a supressão de gastos não essenciais, até à privação de bens indispensáveis, consoante os recursos disponíveis (Bourova et al., 2019).

Em Portugal, um estudo sobre trajetórias e quotidianos da pobreza identificou, entre trabalhadores/as entrevistados/as, rendimentos considerados insuficientes, dificuldade em responder a despesas imprevistas e recurso a familiares, prestações sociais ou trabalhos adicionais para equilibrar o orçamento (Diogo et al., 2021). Estas respostas podiam aliviar situações de maior aperto sem eliminar as limitações materiais.

Por outro lado, as dificuldades económicas podem traduzir-se em privações em diferentes domínios das condições de vida, incluindo alimentação, habitação e acesso a cuidados de saúde (Saylor et al., 2024; May et al., 2023). Podem também, por exemplo, limitar a capacidade de manter a habitação a uma temperatura confortável, constituindo uma das manifestações associadas à pobreza energética. Em 2024, 15,7% da população em Portugal

vivia em agregados que não conseguiam suportar o custo de manter a casa adequadamente aquecida, quase o dobro da média da União Europeia (Comissão Europeia, 2026b), sendo que algumas famílias consideram normal sentir frio em casa no inverno ou calor no verão, o que pode tornar esta privação menos visível (Horta et al., 2019).

4. Dificuldades económicas, pobreza e posicionamento identitário

Os efeitos destas dificuldades podem ultrapassar a esfera material, adquirindo contornos psicossociais e identitários. A dificuldade em fazer face às despesas associa-se a pior saúde mental, embora os estudos disponíveis nem sempre permitam estabelecer a direção da relação ou os mecanismos envolvidos (Frankham et al., 2020). A restrição do lazer e do convívio pode afetar a participação social e as relações pessoais (Bourova et al., 2019; May et al., 2023). Nas famílias com filhos, assegurar as necessidades das crianças pode ainda implicar que os adultos adiem as suas próprias despesas e cuidados, acumulando preocupação e desgaste (Martin et al., 2024). Entre mulheres trabalhadoras que recorriam a bancos alimentares no Reino Unido, Spellman e McBride (2025) descreveram a desilusão associada à desproteção do trabalho face à segurança alimentar, bem como a culpa e o receio de julgamento associados ao pedido de ajuda.

Por sua vez, Shildrick e MacDonald (2013) observaram que algumas pessoas em situação de privação rejeitavam a designação de "pobres", contrapondo-lhe a capacidade de continuar a gerir os recursos disponíveis. No estudo português de Diogo et al. (2021), algumas pessoas reconheciam essa condição apesar de trabalharem, enquanto outras hesitavam ou comparavam a sua situação com momentos de maior dificuldade.

A pobreza pode remeter para um estatuto social desvalorizado, com implicações para a identidade e para as relações com os outros (Paugam, 2003). Esta dimensão aproxima-se da teoria da etiquetagem social, que chama a atenção para os processos através dos quais determinadas categorias são socialmente atribuídas aos indivíduos e para as consequências dessa classificação (Becker, 1963). Perante as conotações negativas do rótulo de "pobre", as pessoas podem procurar distanciar-se dessa identidade (Lister, 2016). Neste sentido, interessa perceber que significado as pessoas empregadas atribuem a essa designação, que fronteiras estabelecem entre a sua situação e aquilo que entendem por pobreza e de que modo o facto de trabalharem entra nessa avaliação.

Face a estudos anteriores sobre pobreza entre pessoas empregadas em Portugal (Diogo et al., 2021), esta investigação contribui ao partir da experiência autorreconhecida de dificuldades económicas, abrangendo situações não necessariamente reconhecidas por um limiar de rendimento, e ao explorar estas experiências num contexto recente de aumento do custo de vida.

Método

1. Objetivos

O presente estudo teve como objetivo compreender como pessoas que exercem uma atividade profissional experienciam e gerem dificuldades económicas no quotidiano, atendendo aos determinantes que lhes associam, às respostas que mobilizam, aos impactos que reconhecem nas suas vidas e à forma como interpretam a sua situação à luz dos significados atribuídos ao trabalho e à pobreza.

A partir deste objetivo, formularam-se as seguintes questões de investigação: (1) Como compreendem os/as participantes os determinantes e os processos associados às dificuldades económicas que experienciam?; (2) Como gerem essas dificuldades no quotidiano e que impactos reconhecem nas suas vidas?; (3) Que significados atribuem à pobreza e como se posicionam perante essa categoria, tendo em conta o significado social atribuído ao trabalho?

2. Participantes

A amostra foi não probabilística e intencional, orientada por critérios de inclusão previamente definidos. A seleção dos/as participantes obedeceu aos seguintes critérios: (1) ter idade igual ou superior a 18 anos; (2) exercer uma atividade profissional remunerada, independentemente da carga horária ou do tipo de vínculo; (3) considerar experienciar dificuldades económicas à data da entrevista; e (4) viver em Portugal.

O recrutamento decorreu através de duas vias complementares. Por um lado, recorreu-se à colaboração de instituições com intervenção junto de pessoas em situação de dificuldade económica, nomeadamente uma Instituição Particular de Solidariedade Social, localizada no Porto, e uma associação sediada em Viana do Castelo que presta apoio alimentar. Estas

entidades colaboraram na divulgação do estudo e na aproximação a potenciais participantes que reunissem os critérios definidos. O estudo foi ainda divulgado nas redes sociais, com indicação dos critérios de inclusão.

A amostra foi constituída por 12 participantes do género feminino e um do masculino, com idades compreendidas entre os 25 e os 53 anos (M = 38.6; DP = 9.3). Três apresentavam trajetórias migratórias: duas tinham imigrado para Portugal na idade adulta e uma, com dupla nacionalidade, durante a adolescência. Quanto às habilitações literárias, duas participantes concluíram o 6º ano, uma o 8º, cinco o 9º ano, três o 12º e duas o ensino superior (mestrado).

Seis participantes trabalhavam na área da limpeza, enquanto os/as restantes exerciam funções como analista de dados, trabalhadora de hotelaria, auxiliar de refeitório, técnica de recursos humanos, cantoneira, pedreiro e cuidadora de pessoas idosas. A carga horária de trabalho variava entre as 17 e as 60 horas, embora uma participante conjugasse o emprego formal com trabalho informal de duração variável, pelo que não foi possível quantificar a sua carga horária semanal total.

Os agregados domésticos eram constituídos por duas a cinco pessoas. Dez participantes integravam agregados com, pelo menos, um/a filho/a, sendo que sete viviam com filhos/as menores. Sete residiam com o cônjuge ou companheiro/a e duas com um ou ambos os progenitores. Alguns agregados incluíam ainda outros familiares ou pessoas sem relação de parentesco.

À data das entrevistas, 11 participantes recebiam algum apoio social ou institucional, o que reforça a sua adequação ao estudo. Entre os apoios identificados encontravam-se o apoio alimentar (n = 6), a habitação social (n = 5), o Rendimento Social de Inserção (RSI; n = 2) e o apoio ao arrendamento através do programa Porta 65 Jovem (n = 1). Alguns/mas participantes beneficiavam de mais do que uma modalidade de apoio.

A caracterização individual dos/as participantes encontram-se sistematizadas no Anexo 1. Com o objetivo de proteger a confidencialidade, estes/as serão designados/as ao longo do presente estudo por E1, (…) E13.

3. Procedimento de Recolha e Análise de Dados

A recolha de dados foi realizada através de entrevistas semiestruturadas, com base num guião construído especificamente em função dos objetivos do estudo (cf. Anexo 2), organizado

em cinco blocos: situação profissional; trajetória de vida; vivências; significados atribuídos à pobreza; e encerramento. As entrevistas foram conduzidas de forma flexível, permitindo alterar a ordem das questões e aprofundar aspetos relevantes introduzidos pelos/as participantes.

Oito entrevistas foram realizadas presencialmente, quatro por chamada telefónica e uma através do Google Meet, de acordo com a disponibilidade dos/as participantes. Nas diferentes modalidades, procurou-se assegurar condições de privacidade e conforto que favorecessem a partilha das experiências.

O estudo obteve o parecer favorável da Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto (Ref.ª 2024-12-08). Antes do início de cada entrevista, foi apresentado e discutido com os/as participantes um documento escrito de consentimento informado. Conforme o procedimento aprovado, não foi exigida a sua assinatura, tendo todos/as os/as participantes consentido na participação e autorizado a gravação da entrevista.

Os dados foram submetidos a uma análise temática, seguindo a abordagem proposta por Braun e Clarke (2006, 2013, 2020). O método mostrou-se adequado por permitir identificar e interpretar padrões de significado relativos às experiências e práticas quotidianas dos/as participantes e aos significados atribuídos às dificuldades económicas, ao trabalho e à pobreza. A análise seguiu uma orientação predominantemente indutiva e semântica, reconhecendo o papel ativo da investigadora na construção da análise através de um processo flexível, recursivo e reflexivo (Braun & Clarke, 2020, 2022).

Assim, o processo analítico seguiu as seis fases propostas por Braun e Clarke (2006, 2020). A **familiarização com os dados** iniciou-se durante a realização e a transcrição integral das entrevistas, prosseguindo através da leitura e releitura das mesmas. Seguiu-se a **codificação sistemática das entrevistas**, segundo uma estratégia de codificação completa (Braun & Clarke, 2013), em que os excertos potencialmente relevantes para as questões de investigação foram associados a códigos. Privilegiou-se uma codificação abrangente, podendo o mesmo excerto receber mais do que um código. Ao longo do processo, os códigos foram revistos e, quando necessário, reformulados, agregados, separados ou eliminados. Na fase de **pesquisa dos temas**, exploraram-se relações entre os códigos, agrupando-os em padrões de significado mais abrangentes e desenvolvendo temas iniciais. De seguida, foi realizada a **revisão dos temas**, de modo a garantir a sua coerência e relevância. Na fase de **definição e nomeação**, procurou-se explicitar o conceito organizador central de cada tema e a sua contribuição para a compreensão

global do fenómeno estudado. A análise culminou na **redação dos resultados**, articulando os temas numa narrativa interpretativa e sustentados por excertos das entrevistas. A escrita constituiu também parte integrante do processo analítico, conduzindo a novas revisões e ao refinamento da estrutura e das interpretações desenvolvidas.

Resultados

A análise temática, em alinhamento com os objetivos estabelecidos, resultou na construção de quatro temas: (1) Trabalhar sem ganhar margem de segurança; (2) Fazer a vida caber no pouco; (3) O custo de manter o quotidiano; e (4) Negociar a identidade. O mapa temático (Anexo 3) ilustra os temas e subtemas articulados pelo organizador central: **O trabalho de manter a vida de pé**. Este organizador central traduz o esforço contínuo de sustentar o quotidiano perante recursos limitados, articulando as condições que estreitam a margem disponível, as estratégias mobilizadas para gerir essa limitação, os custos associados a esse esforço e os significados identitários construídos em torno da própria situação.

1. Tema 1: Trabalhar sem ganhar margem de segurança

Este tema analisa as trajetórias e os processos que restringem a possibilidade dos/as participantes construírem uma vida com condições financeiras que consideram adequadas.

1.1. Partidas com pouca margem

A maioria relata ter crescido em contextos familiares marcados por recursos económicos reduzidos, seja pela concentração do sustento num único adulto, seja pela necessidade de distribuir o pouco disponível por agregados numerosos:

> *Nós sempre fomos muito pobres (...) O meu pai sempre teve muitos problemas a nível de álcool (...). Nós já tínhamos muitas dificuldades económicas, já desde miúda sempre foi assim.* (E5)

Na maioria dos percursos, as condições económicas familiares estão associadas ao abandono escolar e à antecipação da entrada no mercado de trabalho, frequentemente perante a necessidade de contribuir para o sustento do agregado:

> *Eu estive na escola só até ao sexto (...) porque a minha mãe foi operada aos intestinos e ela não podia trabalhar e eu abandonei a escola para ir trabalhar.* (E10)

Apesar disso, o papel atribuído à escolaridade não é consensual. Enquanto alguns/mas participantes interpretam o abandono escolar como uma oportunidade perdida, outros/as recusam uma relação linear entre qualificações e melhores condições de vida:

> *Podia ter continuado os estudos, mas ainda assim não acho que tenha influência agora. Porque eu sempre trabalhei […] e nunca achei isso um entrave para arranjar trabalho.* (E6)

1.2. Ruturas que desorganizam

As ruturas familiares e conjugais constituíram um importante momento de desorganização na vida de alguns/mas participantes. Términos de relações, situações de abandono, violência doméstica e falecimento do cônjuge representaram a redução dos recursos disponíveis, o enfraquecimento das redes de suporte e a concentração das responsabilidades económicas e parentais numa única pessoa:

> *Quando você tem marido... Duas mãos juntas é outra coisa, quando é uma mão só é difícil. (…) É diferente, é você a pagar tudo…* (E3)

A desorganização dos percursos pode resultar também de interrupções laborais associadas à perda de trabalho ou a problemas de saúde:

> *Estive lá até a fábrica fechar, depois, entretanto, fui para o estaleiro. E do estaleiro, estive em casa no desemprego, depois foi que arranjei para aqui fazer baixas.* (E10)

Para dois participantes, as trajetórias migratórias acrescentam uma dimensão específica de desorganização do seu percurso, tendo implicado a separação da rede e ausência de recursos económicos imediatos:

> *Principalmente quando deixa toda a família para imigrar, essas coisas todas… depois é sozinha, não tenho mãe aqui, não tenho pai, não tenho ninguém.* (E3)

1.3. Trabalhar dentro de margens estreitas

As responsabilidades de cuidado e a saúde dos/as próprios/as ou dos membros do agregado condicionam os horários, as horas trabalhadas e os empregos a que os/as participantes conseguem aceder. Estas limitações são agravadas pela escassez de respostas de apoio à infância e pela incompatibilidade entre os seus horários e os horários laborais:

> *Sou eu que faço as terapias do filho mais velho, ou as terapias ali da filha do meio, então é por isso que eu já trabalho menos horas. Eu já não posso ter um trabalho assim, de oito horas (…). Então tivemos de optar, um dos dois teve que abdicar. (E8)*

Eu ainda queria (…) mais horas, só que, relativamente a problemas de saúde, não tenho conseguido. (…) Estar-me a meter noutro trabalho e depois não dar conta de tudo… não dá. (E10)

Mudar para um emprego mais favorável também nem sempre é uma possibilidade acessível, quer pela distribuição territorial das oportunidades ou até pela regularização documental:

Aqui em Viana, mesmo quando eu procuro vagas de emprego, eu nunca encontro vagas de emprego na minha área. É raro, é muito raro. (E9)

Para sair desse trabalho, é um bocadinho complicado porque não tenho documentos. (…) Se eu tivesse os documentos em dia, talvez já tinha procurado outro trabalho para ganhar melhor. (E12)

Mesmo quando existem qualificações escolares ou profissionais, estas nem sempre se traduzem no acesso a condições laborais e económicas mais favoráveis:

Fiz um mestrado e, à partida, as pessoas assumem que tens algum tipo de educação superior, então basicamente ganhas muito mais, mas na realidade não. (E4)

A margem de segurança financeira proporcionada pelo trabalho é também reduzida quando as condições laborais não asseguram plenamente os direitos associados ao emprego. Entre os relatos surgem diferentes formas de desproteção, tais como situações de horas trabalhadas não são remuneradas, ausência de contribuições para a Segurança Social, e situações contratuais menos protegida:

Pensei que o patrão estava a fazer descontos, mas não. (E12)

A relação entre salário e prestações sociais também pesa nas decisões sobre o trabalho. Para alguns/mas participantes, um aumento limitado do rendimento conduz à redução ou perda de apoios sem que os recursos globais se tornem suficientes para responder às necessidades:

Se fosse só por mim, eu amanhã ia procurar um emprego e resolvia-se. Mas tenho os meus pais (…) Se eu for trabalhar e entra descontos, eles já não têm direito a nada. (…) Tenho de sustentar as minhas filhas, mais os meus pais… Se eu for ganhar o ordenado mínimo, não dá para nada. (E1)

1.4.As despesas que absorvem o rendimento

Para vários/as participantes, o rendimento laboral é absorvido pelas despesas quotidianas, deixando os agregados especialmente vulneráveis ao surgimento de despesas inesperadas. Entre os diferentes encargos referidos, o custo da habitação assume um peso particularmente expressivo:

> *Eu só ganho setecentos e cinquenta euros e pago uma casa de seiscentos e quarenta e seis euros, depois é luz, é água, é… (...) é o passe para carregar, é tudo isso. É um bocado um esforço.* (E3)

> *O motivo pelo qual eu, neste momento, sinto mesmo que estou em dificuldades financeiras é justamente porque (...) quis sair da casa dos meus pais. Cometi esse crime.* (E9)

Noutros casos, o acesso à habitação social constitui um importante fator de proteção, ao reduzir o peso regular da renda e ampliar a margem disponível para outras despesas. Contudo, essa proteção não elimina os restantes encargos associados à habitação:

> *Casa camarária não tem nada, então tínhamos de comprar o fogão, a máquina de lavar, o exaustor e o cilindro.* (E8)

À habitação somam-se as despesas de alimentação, energia, saúde e cuidado dos/as filhos/as. A acumulação destes encargos absorve progressivamente o rendimento. Algumas destas despesas surgem mesmo quando o serviço principal é gratuito:

> *Eu fui operada (...), e gastei cem euros numa cinta (...). E depois o médico receitou um gel para lavar a cicatriz e uma pomada para deitar depois, mais cinquenta euros. (...) A cirurgia é de graça, o pior são as outras coisas que uma pessoa tem que pagar.* (E10)

A acumulação destes encargos deixa os orçamentos dependentes de um equilíbrio estreito. Para além das dificuldades relatadas em responder a imprevistos, os créditos são, em alguns casos, utilizados para responder às necessidades, o que pode levar a que parte do rendimento nos meses seguintes fique comprometido:

> *A única coisa que eu tinha que fazer, quando me achava mais em baixo (...) tinha que acumular outro crédito em cima do outro. (...) E é isso que me levou sempre a que agora seja maior.* (E11)

2. Tema 2: Fazer a vida caber no pouco

Este tema analisa como os/as participantes organizam as despesas, ajustam o trabalho e conjugam diferentes recursos para assegurar o quotidiano perante rendimentos insuficientes ou pouco previsíveis.

2.1. Fazer contas a tudo

Gerir o orçamento com poucos recursos implica antecipar encargos, acompanhar os gastos e avaliar o que pode ser comprado, reduzido ou adiado. E4 descreve este trabalho como uma "*microgestão de pequenas coisas*", apoiada no registo sistemático das despesas:

> *Tenho uma checklist com todas as coisas que eu tenho que pagar naquele mês (...) conforme eu for gastando dinheiro, eu ponho um check. (...) É a forma mais fácil de manteres ciente o que é que podes (...) e o que não podes gastar.* (E4)

O planeamento implica também salvaguardar primeiro as despesas cujo incumprimento pode comprometer a estabilidade do agregado:

> *A minha prioridade é sempre pagar a renda, a água, a luz e os créditos. (...) Se falhar uma dessas, isso é o tombo. (...) Depois é que eu vou comprando o resto.* (E8)

Esta hierarquização estende-se à distribuição dos recursos entre os membros do agregado. Entre os/as participantes com filhos/as, as necessidades dos/as descendentes tendem a ser priorizadas, mesmo quando isso implica adiar ou reduzir despesas próprias:

> *Eu, muitas vezes, ia para a cama sem comer (...). Muitas vezes, eu, para enganar a fome, bebia água, mas ao meu filho nunca lhe faltava nada.* (E13)

Nas despesas ajustáveis, os/as participantes definem limites para as compras, evitam consumos não planeados e procuram alternativas que permitam responder às necessidades com um custo inferior. Na alimentação, as refeições são adaptadas aos produtos disponíveis, ao seu custo e às promoções:

> *Não é bife, mas, olhe, come-se porco, que é mais barato. (...) E frango é mais barato.* (E7)

A mesma lógica aplica-se ao consumo de energia. Perante o impacto dos aquecedores na fatura da eletricidade, são mobilizadas alternativas para enfrentar o frio sem aumentar a despesa:

> *No inverno, eu não uso nada de aquecedores. Quando está mais fresquinho, tomamos um chá, uma roupa quentinha e vai-se andando. (...) Já chegou um mês que paguei cento e tal euros, é um bocado puxado.* (E3)

2.2. Organizar o trabalho entre cuidar e sustentar

Para algumas participantes, responder às necessidades de cuidado passa pela procura de atividades que permitam maior controlo sobre os horários:

> *Comecei a trabalhar com isto [limpezas], porque consigo gerir o meu horário, percebe? Defino a minha hora de entrada e a minha hora de saída e consigo conciliar.* (E1)

Sem essa flexibilidade, as participantes dependem da disponibilidade da entidade empregadora. Consultas, terapias e outras necessidades dos filhos ou das próprias obrigam a pedir autorização para se ausentarem, utilizar dias de férias ou contar com a compreensão dos/das empregadores/as:

Eu disse à minha patroa: "Não consigo pagar [o ATL]*", se ele podia vir comigo. E ela deixa mesmo vir comigo.* (E13)

A necessidade de cuidar coexiste com a de assegurar rendimento suficiente. Para algumas participantes, isso traduz-se em jornadas prolongadas ou na realização de outros trabalhos remunerados:

Muitas vezes, às quatro da manhã, estou a sair de casa para ir limpar e depois tenho de ir a casa para acordar a minha miúda para levá-la para a escola. (…) Tenho mesmo de trabalhar assim essas horas, que eu não trabalho bem as oito horas seguidas, eu trabalho quase doze horas seguidas. (E2)

Sou eu que a vou ajudar a dar banho à irmã. Vou ajudando e dá-me sempre dez euros. Vou passar a ferro à minha tia, dá-me sempre cinco, sete euros (…) E este aqui das escadas (…) fiquei eu. (E10)

2.3.Compor o sustento para além do salário

Em vários agregados, o quotidiano é sustentado através da combinação de rendimentos e recursos provenientes das famílias, das redes informais e das instituições. Dentro do próprio agregado, as despesas podem ser partilhadas ou alternadas entre os membros que dispõem de algum rendimento:

A minha mãe paga a água, a luz e a televisão e duas garrafas de gás. (…) Tanto pago eu como paga a minha mãe. Prontos, pagamos, dividimos. (…) A miúda também contribui. (E10)

O apoio informal de familiares, vizinhos/as e colegas que vivem fora do agregado também reduz aquilo que é necessário comprar:

Os pais dele dão-nos (…) massas, arroz, às vezes umas carnes, atum, etc. O meu pai também (…) tem lá a horta, dá-nos sempre alguma coisinha, uns ovinhos das galinhas, etc. Portanto, no mercado em si, não considero que a gente gaste assim tanto, até porque, se tivesse que gastar, também não tinha. (E9)

Já fiquei muitas vezes sem isso, sem aquilo… (…) Às vezes lá vem uma vizinha, ela aparece e depois quando recebo lá lhe dou. (E11)

Em alguns casos, a composição dos recursos inclui ainda as prestações sociais, como o abono de família, o RSI ou a pensão de alimentos. Ainda que os valores possam não ser suficientes para assegurar todas as despesas, a sua previsibilidade permite destiná-los a necessidades específicas:

A Segurança Social dá aquele apoio até a um ano de idade. E, como eles são trigémeos, eu ainda recebia o apoio extraordinário por irmão. (…) Com esse dinheiro (…) consegui dar todas as vacinas que não fazem parte do Plano Nacional de Saúde. (E5)

Os apoios institucionais assumem também a forma de alimentos, produtos de higiene, roupa ou serviços de apoio à infância. Embora não aumentem diretamente o rendimento, reduzem as despesas que teriam de ser suportadas pelo salário. No entanto, o seu contributo permanece parcial e dependente dos recursos disponíveis nas instituições:

> *Olhe, ajuda muito, eu agradeço muito. (...) Mesmo assim (...) não dão assim muita quantidade. Temos de comprar outras coisas, coisas que temos de comprar para aguentar o mês.* (E3)

3. Tema 3: O custo de manter o quotidiano

Manter o quotidiano com recursos insuficientes ocupa tempo e espaço mental, compromete condições de vida e limita escolhas. Este tema reúne os impactos das dificuldades económicas e dos esforços necessários para lhes responder.

3.1. Dias sem pausa, cabeça sem descanso

Antecipar despesas, controlar os gastos e procurar soluções ocupa continuamente o pensamento, incluindo nos momentos que poderiam ser destinados ao descanso:

> *Eu tento gerir tudo. (...) Eu posso estar de férias, posso estar em casa de fim de semana, mas a minha cabeça está sempre a trabalhar.* (E13)

> *Estar constantemente a vigiar o teu comportamento para (...) conseguires chegar ao final do mês (...) e conseguires respirar um bocadinho. É horrível, porque é preciso as pessoas estarem constantemente hipervigilantes. É cansativo.* (E4)

Esta preocupação persistente é associada, por vários/as participantes, a cansaço, perturbações do sono, dificuldade de concentração e desgaste psicológico. Surgem também relatos de tristeza, culpa, irritação, choro, sentimentos de impotência e ansiedade relacionados com as dificuldades económicas experienciadas:

> *O meu estado neste momento, de ter uma depressão e tudo, é derivado destas coisas já estarem a trabalhar na cabeça.* (E6)

> *Sempre ouvi dizer que dinheiro não traz felicidade (...), mas traz, porque uma pessoa que vive constantemente preocupada com dinheiro não tem paz, não tem sossego.* (E9)

> *É um sentimento que não é de raiva, nem de tristeza, é quase um misto dos dois, de injustiça. (...) porque eu não sei o que mais é que poderia fazer para não estar nessa situação. Nada mais sinto que estaria aqui ao meu alcance. É essa situação de impotência.* (E9)

Ao tempo ocupado por estas preocupações junta-se o trabalho remunerado, doméstico e de cuidado. Para algumas participantes, a fronteira entre estar e não estar a trabalhar torna-se pouco clara:

> *Eu acordo de manhã e já estou a trabalhar: preparar pequenos-almoços, isto e aquilo, lavo loiças. (...) Até posso não estar a trabalhar, mas estou sempre. E mesmo quando estou a trabalhar, é igual.* (E8)

Ademais, em alguns percursos, a necessidade de cumprir todas as tarefas previstas faz com que as necessidades básicas sejam descuradas:

> *Porque é assim, se eu parar para comer, o que é que vai acontecer? Vou atrasar os serviços todos. Então eu nem paro para comer.* (E2)

O tempo pessoal é igualmente absorvido pelas tarefas que permanecem por realizar, dificultando até a possibilidade de parar e processar emocionalmente as experiências vividas. Ao recordar uma conversa com uma amiga, uma participante sintetiza esta ausência de espaço:

> *"Porque é que não choras?", "Porque não tenho tempo. Estou atarefada, agora chego a casa, ponho uma máquina da roupa a lavar, vou com o meu filho ao coiso para o material [escolar], não tenho tempo."* (E13)

3.2.Condições de vida e cuidados de saúde comprometidos

Apesar do esforço desenvolvido para gerir e hierarquizar as despesas, os recursos disponíveis não permitem assegurar plenamente todas as condições necessárias ao bem-estar. Em vários percursos, esta insuficiência condiciona as condições habitacionais que os/as participantes conseguem assegurar:

> *Nós dormimos durante alguns meses num colchão insuflável, porque não dava, porque precisas primeiro comprar tachos, não é? É o preço da independência.* (E4)

> *A casa também não tem lá grandes condições. (...) Chove no quarto do meu irmão, chove na casa de banho, chove na cozinha, por a chaminé abaixo… Às vezes, estamos a cozinhar e a levar com a chuva. (...) Nós, daqui a pouco, vamos ver para a casa da vizinha. Há uma parede que está lá rachada…* (E10)

Neste sentido, mesmo com a habitação assegurada, o seu conforto pode permanecer limitado. Para vários/as participantes, o custo da eletricidade torna incomportável a utilização de aquecedores:

> *Nós nunca usamos aquecedor porque, justamente, uma altura usei e aquilo, no fim do mês, veio uma conta absurda e nós não conseguimos pagar. (...) Nem temos aquecedor.* (E9)

A distância entre o acesso formal e a possibilidade de usufruto surge também nos cuidados de saúde. Em alguns percursos, consultas, tratamentos ou dispositivos necessários permanecem inacessíveis ou são sucessivamente adiados devido ao seu custo:

> *Eu preciso, por exemplo, dos óculos (...) Embora tenha ADSE (...) não devolvem tudo, mas ainda ajuda uma parte, mas tem que se ter aquilo de dinheiro (...) Não tenho* [óculos]. *(...) Eu estou a evitar, mas um dia vou ter também que ir.* (E11)

A mesma tensão surge relativamente ao acompanhamento psicológico, cujo custo transforma a procura de uma resposta para o sofrimento numa nova fonte de pressão financeira:

> *Eu gostava muito. Às vezes, estou a lidar muito mal com a vida, mas é muito caro, não dá. Vais tratar a ansiedade, estando ansioso (...) vais tapar um buraco e abrir outro.* (E4)

3.3.Entre o que se deixa e o que se adia

Desde recorrer à ajuda dos familiares para responder a necessidades básicas até à necessidade de voltar a casa dos pais, a independência alcançada pode ser ameaçada pela falta de estabilidade económica:

> *Os nossos pais, se nós pedirmos qualquer tipo de ajuda, ajudam. (...) Mas ninguém quer chegar nesta idade, sair da casa dos pais e ainda depender dos pais, se for preciso até para comer.* (E9)

A restrição das escolhas estende-se, em vários relatos, à mobilidade, ao lazer e à participação social. Férias, refeições fora de casa, idas ao cinema ou simples encontros com outras pessoas tornam-se menos frequentes ou deixam de ser possíveis:

> *Antes saía mais, ia tomar café, mas depois começas a fazer as contas. (...) Quando vais a ver, já gastaste 5 euros. (...) Fica difícil, acho que isso também quebra as relações.* (E4)

> *Às vezes, eu prefiro estar em casa porque sei que eles* [filhos] *vão-me pedir isto ou aquilo.* (E8)

A prioridade dada às necessidades imediatas limita a possibilidade de investir em projetos pessoais e profissionais, como ter uma habitação própria, abrir o seu próprio negócio, voltar a estudar e tirar a carta de condução. Descritos por uma participante como "sonhos pendentes" (E1), estes projetos não são necessariamente abandonados, mas permanecem dependentes de estabilidade económica:

> *Sempre que digo que vou tirar a carta, aparece-me sempre uma despesa inesperada. (...) Já por duas vezes fiz planos e foi tudo por água abaixo.* (E13)

No limite, as dificuldades económicas parecem influenciar os próprios referenciais a partir dos quais os/as participantes avaliam aquilo que consideram uma vida satisfatória, como sugere a autocorreção de uma participante:

> *Embora eu tenha feito tudo por tudo para dar uma vida boa às minhas filhas... não é uma vida boa, é uma vida razoável.* (E2)

4. Tema 4: Negociar a identidade

Este tema organiza-se em torno da forma como os/as participantes constroem e negociam a sua posição perante a pobreza, procurando simultaneamente reconhecer as próprias dificuldades e preservar distância de identidades socialmente desvalorizadas.

4.1. As fronteiras da pobreza

Quando questionados/as sobre a definição de pobreza, a maior parte dos/as participantes situou-a na impossibilidade de satisfazer necessidades básicas, sobretudo a alimentação:

> *Ser pobre é não ter mesmo nada para comer, mesmo nada (…) é mesmo passar fome.* (E2)

Entre participantes com filhos/as, a fronteira é particularmente marcada pelas suas necessidades:

> *Para mim, pobreza é não terem o essencial, pelo menos, para dar aos filhos.* (E6)

Continuar a assegurar o essencial tem influência na forma como os/as participantes avaliam a própria situação:

> *Não estou a viver bem… porque temos de cortar em algumas coisas para poder usufruir de outras. Mas, para mim, nós termos saúde (…), termos comida na mesa e contas pagas… para mim, já está tudo bem. É o essencial para seguir em frente.* (E1)

Contudo, a falta absoluta do essencial não constitui uma fronteira consensual. Alguns/mas participantes distinguem diferentes níveis de pobreza, incluindo situações em que se continua a trabalhar e a pagar as despesas, mas sem margem económica:

> *Há vários tipos de pobreza. Há aquelas pessoas mesmo pobres que não têm mesmo onde viver, não têm o que comer (…) E depois há aquelas (…) em que uma pessoa trabalha e praticamente o que ganha é tudo para os créditos, para as despesas todas. Não temos aquele alívio.* (E8)

Esta hierarquização é também mobilizada pelos/as participantes para se posicionarem perante a pobreza. Expressões como *"não sou pobre-pobre-pobre"* (E11) ou *"nós somos*

pobres, mas somos uns pobres remediados" (E2) reconhecem a proximidade à categoria, mas estabelecem distância em relação às suas formas mais extremas.

Nalguns relatos, a pobreza é reconhecida mesmo quando o essencial continua assegurado, sendo a ausência de margem de segurança que as aproxima dessa categoria:

> *O estado em que basicamente tens que "estar à tona" já é pobreza. Isso é pobreza. Se, a qualquer momento, uma coisa circunstancial… como uma crise em que perdes o emprego (…) O facto de não te aguentares durante muito tempo não é bom sinal (…) Estamos pobres. Somos pobres.* (E4).

> *Eu revejo-me, sim. (…) Uma pessoa trabalha, tem um trabalho comum, normal, mas, mesmo assim, só pelo facto de ter de pagar uma renda e as contas de uma casa (…) acaba por chegar ali a meio do mês e o dinheiro já foi.* (E9)

O posicionamento perante a pobreza não se esgota na avaliação das condições materiais. Alguns/mas participantes contrapõem às dificuldades económicas outras fontes de valor, como a saúde, os vínculos familiares e o afeto, que sustentam o seu distanciamento em relação à identidade de pobre:

> *Eu não sou pobre. Posso ter todas estas dificuldades que tenho, mas eu digo sempre que sou uma pessoa abençoada. (…) Eu sei que sou rica na minha mente. Tenho os meus filhos comigo, posso não ter para dar a todo o mundo, mas as pessoas ligam-me, falam comigo, partilham conversas comigo… Porque tudo não é só dinheiro.* (E3)

4.2.Comparar para situar a própria experiência

A interpretação das dificuldades económicas é construída não só pelas suas vivências, mas por comparação social. Olhar para quem está próximo pode situar a própria experiência num contexto partilhado:

> *Muita gente lá na nossa zona passa pelas mesmas dificuldades. (…) Não somos as únicas.* (E10)

Quando o ponto de referência são situações consideradas mais graves, as dificuldades presentes podem ser relativizadas, sem deixarem de ser reconhecidas:

> *Por mal que esteja, (…) há sempre alguém pior que nós. (…) Nunca me faltou comida na mesa, roupa, nada disso, e uma pessoa tem a agradecer. (…) Este mês está complicado, mas depois uma pessoa começa a pensar: pelo menos temos um teto, uma casa.* (E8)

Nestes casos, pode gerar-se um sentimento de culpa por expressar dificuldades percebidas como menos severas:

> *Porque se você vê uma pessoa pior que você, o que vai dizer 'ai meu Deus, me perdoa. Olha a guerra… há alguém que está pior do que eu' e aí você sente remorso consigo própria.* (E3)

Ao refletir sobre o que poderia ser feito para melhorar a sua situação, a mesma participante afirma:

> *É muita gente com necessidade. Não posso pedir só para mim, porque (…) há pessoas que estão piores do que eu.* (E3)

Por outro lado, a comparação com quem dispõe de mais recursos evidencia a distância em relação à sua própria vivência:

> *Uma amiga minha reclamou que o dinheiro dela estava a acabar. (…) 'Ah, já só tenho mil euros.' E eu a olhar para a minha conta, com vinte euros ou quinze euros… E, tipo, aquilo é o dinheiro estar a acabar?* (E9)

4.3.O trabalho como fronteira moral

Para alguns/mas participantes, trabalhar constitui uma parte importante da forma como se apresentam e interpretam o seu percurso. A referência a uma vida de trabalho pode surgir mesmo quando descrevem trajetórias marcadas por dificuldades:

> *Nunca deixei de trabalhar. Tentei sempre… saía de um, entrava noutro.* (E10)

É também a partir dessa identificação com o trabalho que uma participante exprime o desconforto de receber o RSI:

> *Porque não queremos de todo estar a usufruir [do RSI]. (…) Sempre fomos pessoas de trabalho… nem faz sentido. (E1)*

No entanto, trabalhar não afasta a necessidade de apoio. Algumas participantes consideram que o emprego pode até fazer com que as instituições não reconheçam as dificuldades de quem trabalha:

> *Desde o momento em que nós trabalhamos, somos quase como… somos ricos, vá. (…) É como se nós não precisássemos de apoio. Nós precisamos igualmente de apoio, porque estamos a perder o poder económico.* (E5)

O trabalho é igualmente usado por alguns/mas participantes para avaliar a legitimidade de outros beneficiários. Assim, estabelece-se uma distinção entre quem procura ultrapassar as dificuldades e quem é visto como capaz de trabalhar, mas não o faz:

> *Eu acho que beneficiam mais quem não quer trabalhar do que quem quer trabalhar.* (E6)

Esta distinção não implica uma rejeição da ajuda em si, quando esta responde a acontecimentos que comprometem uma trajetória de trabalho:

Quando as pessoas têm deslizes na vida, mas lutaram uma vida… é que eu acho que deveriam ter ajudas. (E1)

4.4.Olhar os outros e ser visto/a pelos outros

Além do trabalho, os bens e consumos visíveis podem também funcionar como critérios de julgamento sobre a necessidade de quem recebe ajuda:

A gente vê aqui (…), bons carros a vir buscar compras. Se têm para carros, devem ter para compras. (E1)

Apesar disso, a mesma participante reconhece que aquilo que se vê pode conduzir a uma conclusão errada:

Quem olha para a minha mãe, diz que ela é saudável e, no entanto, tem 90% de incapacidade. Imagine, a minha mãe vinha aqui buscar compras… o que vão pensar? 'Olha aquela senhora podia estar a trabalhar', mas por trás não sabem. (E1)

Outros/as participantes descrevem também a distância entre a aparência e as suas condições económicas. Uma peça de roupa nova ou uma mudança no cabelo podem levar terceiros a concluir que a pessoa tem mais dinheiro do que afirma:

Quando a gente tem uma peça de roupa nova, quando a pessoa tem um colar novo, uma pessoa muda a cor do cabelo… 'Ah, está a viver bem. Ela não está a ganhar o que diz, ela está a ganhar mais'. (E13)

Por vezes, aquilo que é visível oculta precisamente os sacrifícios feitos para adquirir um bem:

O que [as pessoas] *não sabem é que, para ter aquele MacBook, (…) tive de vender 'n' coisas. (…) Para quem olha de fora, se calhar, não* [veria as dificuldades]. (E9)

A possibilidade de uma despesa parecer incompatível com a pobreza pode levar também à necessidade de a explicar:

Estava a ter essa necessidade de justificar coisas. Estou a dizer que me enquadro nesta definição de pobreza, mas depois (…) estou a gastar dinheiro em coisas não essenciais, como a questão da aula de inglês por semana. Ao mesmo tempo, eu acho que isso é essencial, porque (…) estou a trabalhar no meu contrato precário (…) e queria mantê-lo. (E4)

4.5.Pedir e receber sem perder a dignidade

Mesmo quando a ajuda é necessária, alguns/mas participantes hesitam em pedi-la. Para uma participante, pedir pode suscitar o receio de ser vista como alguém que abusa da disponibilidade dos outros:

> *Prefiro eu ter a dificuldade, às vezes, para mim e guardo (...) A pessoa pensa que estou aqui a abusar, ou isto, ou aquilo.* (E11)

Perante a possibilidade de comentários sobre a sua situação, vários/as participantes preferem limitar aquilo que dão a conhecer aos outros:

> *Eu não dou a saber as coisas (...) Não gosto muito de falar, porque eu não gosto que falem de mim.* (E7)

Por vezes, fazê-lo, pode ir contra o que é aprendido na família:

> *Eu nunca disse à minha avó, depois a minha avó descobriu. E ela disse: "Para que andas a passar necessidades e não me dizes nada?" E eu: "(...) Porque você disse-me: o que é dentro de casa é dentro de casa, nunca se passa da porta para fora."* (E13)

Uma participante descreve esta exposição como uma transferência de poder:

> *Estás a dar poder à outra pessoa. A outra pessoa tem o poder de dizer o que quiser. (...) Pode dizer que não, pode usar aquilo contra ti, pode humilhar-te, porque tu estás numa posição que, de facto, é vulnerável.* (E4)

A ameaça à dignidade não resulta apenas da necessidade de pedir, mas também das condições em que a resposta é oferecida. Uma participante relata a proposta que lhe foi dada quando se dirigiu à junta de freguesia da sua zona de residência:

> *Disse-lhe que não queria que me desse dinheiro, mas que me desse comida para matar a fome à minha filha. (...) Diz ele: "Oh rapariga, quando houver restos, eu chamo-te." E eu disse-lhe: "Os restos guarde para o senhor e para a sua senhora, que pode precisar um dia mais tarde."* (E2)

Noutros casos, a ajuda é vivida numa lógica de reciprocidade. Mesmo quando enfrentam dificuldades, alguns/mas participantes procuram continuar a contribuir para as relações em que estão envolvidos/as. Esta relação de troca surge nos contactos com colegas de trabalho e na participação em campanhas de recolha alimentar das quais também beneficiam. Como explica uma participante:

> *Eu posso não ter, mas o bocado que eu tenha… eu tenho de dar também. (...) Eu tenho de dar para receber.* (E3)

Discussão

O presente estudo procurou perceber as circunstâncias e trajetórias associadas às dificuldades económicas de pessoas que trabalham, a sua gestão e impactos no quotidiano, explorando os significados atribuídos à pobreza e posicionamento perante a categoria. Através de uma abordagem qualitativa centrada nas suas perspetivas, procurou-se contribuir para a compreensão destas experiências no contexto português.

No que diz respeito às condições associadas às dificuldades económicas, os resultados apontam para um processo de estreitamento da margem económica disponível. Desigualdades de partida e acontecimentos que alteraram a situação familiar e laboral cruzam-se com possibilidades limitadas de trabalho e com despesas que absorvem grande parte do rendimento, podendo reforçar-se mutuamente. Esta articulação aproxima-se da literatura sobre pobreza no trabalho, que mostra que o risco de pobreza entre pessoas empregadas não depende apenas de uma atividade remunerada, mas também das condições laborais, da composição e dos recursos do agregado e do contexto institucional (Andreß & Lohmann, 2008; Crettaz, 2013).

É nas despesas que a diferença entre ter rendimento e dispor de uma situação económica considerada segura se torna especialmente visível. Habitação, alimentação, energia e cuidados de saúde surgem nos relatos como encargos que reduzem aquilo que resta do salário e limitam a possibilidade de responder a imprevistos. Esta distinção aproxima-se da literatura que mostra que o rendimento, a privação e outras dimensões das condições de vida não são inteiramente coincidentes (Alves, 2022; Rodrigues & Andrade, 2012) e com a possibilidade de avaliações subjetivas captarem dificuldades não refletidas por medidas exclusivamente monetárias (Ayllón & Fusco, 2017; Visser et al., 2026).

A insuficiência de recursos pode obrigar a escolhas recorrentes entre necessidades importantes (Saylor et al., 2024) e estratégias de redução de despesas podem ter consequências muito distintas consoante os recursos disponíveis, chegando, em situações de maior desvantagem, à privação de necessidades essenciais (Bourova et al., 2019). Os resultados do presente estudo mostram, sobretudo, como estas escolhas se inscrevem na gestão quotidiana dos recursos, podendo afetar a alimentação, o aquecimento da habitação e implicar a priorização das necessidades dos/as filhos/as. Responder às necessidades do quotidiano com recursos considerados insuficientes exige um trabalho contínuo de organização. Fazer contas,

hierarquizar despesas e decidir o que adiar integram a gestão habitual dos recursos, não constituindo apenas respostas pontuais a um mês difícil.

Tal como o orçamento, também o trabalho é continuamente ajustado. Algumas participantes procuram horários compatíveis com as responsabilidades familiares, enquanto outras prolongam jornadas ou procuram trabalho adicional perante a insuficiência do rendimento. McBride e Smith (2022), num estudo qualitativo com trabalhadores/as que acumulavam empregos no Reino Unido, mostram que esta acumulação de trabalho pode constituir uma estratégia de sobrevivência sem eliminar a pobreza. Apesar de alguns casos deste estudo irem ao encontro desta ideia, outros mostram que essa possibilidade não está igualmente disponível, dependendo do tempo e dos cuidados que é necessário assegurar. Mais, em alguns casos, manter a atividade profissional exige soluções improvisadas, como levar os/as filhos/as para o local de trabalho, deslocando para o espaço laboral a dificuldade de conciliar trabalho e cuidado.

A manutenção do quotidiano depende ainda da combinação entre salário, apoio de familiares, vizinhos/as e colegas, prestações sociais e outros apoios institucionais. Heflin et al. (2011) mostram que, perante diferentes formas de dificuldade material, estratégias individuais, redes sociais e programas de apoio podem ser conjugados, variando o peso e a forma de utilização de cada recurso consoante a necessidade em causa. Nos percursos analisados, observa-se uma composição semelhante de recursos, que permite responder a necessidades que o rendimento não cobre, embora de forma parcial e sujeita a sucessivos reajustamentos.

Os resultados mostram uma tensão entre a capacidade de manter o quotidiano a funcionar e o custo de o fazer. A gestão permanente das despesas, dos horários e dos apoios permite responder a necessidades imediatas, mas prolonga-se para os momentos de descanso e associa-se, nos relatos, a cansaço e impotência. A literatura tem mostrado uma relação entre dificuldades financeiras e pior bem-estar psicológico (Jackson et al., 2024), embora os mecanismos envolvidos e a direção dessa relação nem sempre sejam claros (Frankham et al., 2020), bem como repercussões nas rotinas, nas relações e no bem-estar quotidiano (May et al., 2023). Os resultados acrescentam que o próprio trabalho continuado de gerir recursos insuficientes constitui parte desse custo. Quando assegurar o indispensável implica viver com menor conforto, adiar cuidados de saúde ou projetos pessoais, as respostas encontradas para o presente podem restringir as possibilidades futuras. Assim, estas estratégias permitem manter a vida de pé, mas não criam necessariamente condições para a viver com maior segurança.

Esta tensão assume também uma dimensão de género. Embora a composição maioritariamente feminina da amostra não permita uma comparação equilibrada, os relatos mostram que, para várias participantes, responder às necessidades do agregado implica ajustar a disponibilidade para o emprego e realizar trabalho doméstico e de cuidado para além do horário laboral. Esta articulação encontra paralelo na literatura sobre coordenação trabalho-família, que mostra como as dificuldades económicas e as responsabilidades familiares podem intensificar tensões entre emprego e cuidado, de forma marcada pelo género (Edgell et al., 2012). Em Portugal, a distribuição desigual do trabalho de cuidado continua também a limitar a disponibilidade laboral das mulheres (European Institute for Gender Equality, 2026). Matos (2023) mostra ainda como o trabalho de cuidado e a circulação de recursos podem sustentar a capacidade de outros membros da família para trabalhar, estudar e preservar possibilidades presentes e futuras. Esta perspetiva ajuda a compreender a dimensão relacional do esforço descrito pelas participantes, em que o trabalho de manter a vida de pé implica também o trabalho de cuidado e gestão por elas realizado, que consome tempo e esforço físico e mental.

A opção de recrutar pessoas que se reconheciam em dificuldades económicas, sem exigir a identificação com a categoria de pobreza, ganha particular relevância à luz dos resultados. Os/as participantes não partilham uma definição única do que significa ser pobre, nem se posicionam de forma uniforme perante essa designação. Para muitos/as, a pobreza é associada sobretudo à impossibilidade de assegurar necessidades consideradas essenciais, aproximando-se da conceção de pobreza absoluta, enquanto outros/as incluem também situações em que essas necessidades continuam a ser satisfeitas, mas sem margem ou segurança económica.

Ademais, a identificação com a pobreza não parece decorrer, de forma linear, da intensidade aparente das privações relatadas. Alguns/mas participantes que descrevem restrições acentuadas distanciam-se da categoria, enquanto, noutros casos, participantes com caraterísticas habitualmente associadas a maior proteção económica (como o emprego a tempo inteiro, ensino superior e outro rendimento no agregado) se identificam como pobres sobretudo pela ausência de margem ou segurança económica. Estes contrastes sugerem que o posicionamento perante a pobreza depende também dos critérios através dos quais cada pessoa define e interpreta essa condição. Embora partindo de pessoas previamente identificadas como estando em situação de pobreza, Diogo et al. (2021) encontraram igualmente diferentes formas de reconhecimento e distanciamento, mostrando que a classificação económica e a identificação com a pobreza não são necessariamente coincidentes.

A comparação com outras pessoas parece constituir um dos referenciais mobilizados na avaliação da própria situação. Em algumas narrativas, a ideia de que "há sempre alguém pior" ajuda a relativizar a gravidade da própria situação, mas não conduz necessariamente à rejeição da pobreza. Assim, enquanto em Shildrick e MacDonald (2013) a comparação descendente aparece associada ao afastamento dessa identidade, neste estudo, ela parece funcionar sobretudo como um modo de situar a própria experiência, sem determinar de forma uniforme o posicionamento perante a categoria.

Por sua vez, a comparação com pessoas em condições mais favoráveis pode tornar mais visível aquilo que falta na própria situação e ajudar a compreender os casos em que participantes relativamente mais protegidos/as se identificam, ainda assim, como pobres. As avaliações económicas são construídas em relação a diferentes grupos de referência (Clark & Senik, 2010). Em Hong Kong, Peng (2021) mostrou que a comparação com amigos pode contribuir para discrepâncias entre pobreza económica e subjetiva, pois comparações descendentes podem favorecer uma perceção de maior adequação da própria situação, enquanto comparações ascendentes podem acentuar sentimentos de insuficiência. Embora estes resultados não possam ser diretamente transpostos para o contexto português, sugerem que a identificação com a pobreza pode depender também do padrão em relação ao qual cada pessoa avalia a sua situação.

Estes resultados sugerem ainda que a pobreza pode assumir um significado socialmente desvalorizado (Paugam, 2003). À luz da teoria da etiquetagem social (Becker, 1963), o distanciamento da designação de "pobre" e a preocupação com a forma como a própria situação pode ser interpretada pelos outros podem refletir uma gestão das consequências associadas a essa classificação. Neste sentido, a necessidade de ocultar dificuldades ou evitar pedir apoio aproximam-se do distanciamento face às conotações negativas do rótulo de "pobre".

O distanciamento moral torna-se mais evidente quando a discussão se desloca da categoria de pobreza para a legitimidade da ajuda. Trabalho, disponibilidade para trabalhar e determinados bens ou consumos visíveis são mobilizados por alguns/mas participantes como sinais para distinguir necessidades consideradas legítimas de situações interpretadas como injustas. Esta lógica aproxima-se da literatura sobre *welfare deservingness*, segundo a qual os julgamentos sobre quem merece apoio tendem a organizar-se em torno de critérios: o grau de necessidade, o controlo ou responsabilidade sobre a situação, a atitude perante o apoio recebido, identidade e reciprocidade, no sentido de contribuições passadas para a sociedade (van Oorschot, 2000). Em Portugal, Caetano e colegas (2026) encontraram igualmente apoio para

esta estrutura, destacando-se a reciprocidade e a necessidade entre os critérios mais valorizados. Nos presentes resultados, o trabalho parece assumir particular importância enquanto sinal de esforço e contribuição, aproximando-se do critério da reciprocidade, embora algumas avaliações mobilizem também ideias de responsabilidade pela sua situação e disposição para trabalhar.

Os critérios utilizados para avaliar a legitimidade da necessidade dos outros parecem também ser antecipados pelos/as participantes na apresentação da própria situação. A possibilidade de consumos ou bens visíveis serem interpretados como sinais de ausência de dificuldades conduz, em alguns relatos, à necessidade de justificação de despesas, enquanto a necessidade de apoio pode ser acompanhada por ocultação ou hesitação em pedir ajuda. Spellman e McBride (2025) identificaram igualmente culpa e vergonha na conciliação entre identidade laboral e necessidade de apoio. Assim, os critérios de merecimento parecem organizar não apenas o julgamento dos outros, mas também a forma como os/as participantes procuram tornar reconhecível a legitimidade da própria necessidade. No entanto, esta vigilância coexiste com críticas à insuficiência da proteção institucional, pelo que as dificuldades não são interpretadas exclusivamente como responsabilidade individual.

As relações de ajuda introduzem ainda outra possibilidade de posicionamento. Pedir apoio pode implicar dependência, exposição ou perda de controlo, mas a possibilidade de retribuir, ajudar outras pessoas ou participar em relações de troca permite não permanecer apenas na posição de recetor/a. A importância atribuída à reciprocidade aproxima-se da leitura de Matos (2023) sobre cuidado e circulação de recursos enquanto práticas relacionais que sustentam necessidades e possibilidades de ação. Assim, as redes de entreajuda não funcionam apenas como recurso económico, podendo também preservar uma posição de contribuição, pertença e dignidade.

Finalmente, ao longo da análise, o trabalho assume significados distintos e por vezes ambivalentes. É fonte de rendimento sem garantir estabilidade; precisa de ser adaptado às exigências do quotidiano; fundamenta expectativas de proteção; e funciona como critério de legitimidade no acesso à ajuda. Mesmo quando não assegura proteção material suficiente, mantém um peso central na forma como os/as participantes interpretam os seus direitos, a própria necessidade e a necessidade dos outros. Assim, o trabalho surge simultaneamente como recurso, constrangimento e referência moral, participando na forma como os/as participantes mantêm o quotidiano, preservam a dignidade e interpretam a própria situação económica.

Conclusão

Os resultados deste estudo sugerem algumas implicações para a compreensão e intervenção nas dificuldades económicas de pessoas que trabalham. Em primeiro lugar, acrescenta à literatura científica portuguesa a exposição de dificuldades e obstáculos vividos por estas pessoas a partir das suas próprias narrativas. A capacidade de manter a vida de pé não deve ser interpretada necessariamente como ausência de vulnerabilidade económica, uma vez que pode implicar adiamento de cuidados, redução do conforto, sobrecarga de trabalho e dependência de redes de apoio. É ainda importante reforçar políticas de cuidado e de conciliação entre a vida profissional, pessoal e familiar, dado que a possibilidade de aumentar a disponibilidade laboral não está acessível a todos/as de igual forma. Mais, a hesitação em pedir ajuda e a necessidade de justificar a própria necessidade sugerem que práticas institucionais mais sensíveis ao estigma e aos julgamentos podem facilitar o acesso ao apoio. Por fim, os resultados reforçam a utilidade de complementar indicadores monetários e medidas de privação com avaliações subjetivas dos próprios sobre a sua situação económica.

O estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. O recrutamento baseou-se no reconhecimento subjetivo de dificuldades económicas e não incluiu a recolha sistemática do rendimento dos agregados, pelo que não é possível determinar se os/as participantes cumpriam o critério estatístico de pobreza no trabalho. Deste modo, a literatura sobre pobreza no trabalho é utilizada como enquadramento das experiências analisadas, e não como classificação da amostra. Por outro lado, o critério de autorreconhecimento pode ter condicionado a participação, uma vez que a avaliação das dificuldades depende dos referenciais e experiências de cada pessoa. A composição maioritariamente feminina da amostra limita a comparação das experiências de homens e mulheres, particularmente no domínio do cuidado e da organização doméstica.

Estudos futuros poderão articular rendimento, indicadores de privação e avaliação subjetiva das dificuldades, permitindo explorar a relação entre estas dimensões e a identificação com a pobreza. Seria igualmente relevante recorrer a amostras mais equilibradas em termos de género e a desenhos longitudinais ou etnográficos que permitam acompanhar alterações nas condições laborais, familiares e económicas e observar de forma mais próxima as práticas quotidianas de gestão dos recursos.

Para concluir, as dificuldades económicas sentidas por pessoas que trabalham resultam da articulação entre trajetórias, condições laborais, despesas, responsabilidades de cuidado e recursos disponíveis, enquanto a sua gestão exige sucessivos ajustamentos de dinheiro, tempo, trabalho e redes de apoio. Esse esforço permite manter a vida de pé, mas pode fazê-lo à custa do descanso, das condições de vida e das possibilidades futuras. Simultaneamente, a experiência das dificuldades é interpretada através de categorias socialmente significativas, nas quais pobreza, trabalho, merecimento e dignidade são continuamente negociados. Assim, compreender estas experiências exige considerar o rendimento disponível, mas também a margem económica existente, o esforço necessário para gerir a sua escassez e os significados sociais atribuídos à pobreza e à necessidade de apoio.

Referências Bibliográficas

Alves, N. (2022). Um indicador de pobreza multidimensional para Portugal. *Revista De Estudos Económicos*, *VIII*(4).

Andreß, H., & Lohmann, H. (2008). Introduction: The working Poor in Europe. In *Edward Elgar Publishing eBooks*. https://doi.org/10.4337/9781848443761.00006

Ayllón, S., & Fusco, A. (2017). Are income poverty and perceptions of financial difficulties dynamically interrelated? Journal of Economic Psychology, 61, 103–114. https://doi.org/10.1016/j.joep.2017.03.008

Becker, H. S. (1963). *Outsiders: Studies in the Sociology of Deviance*. New York: Free Press.

Bobasu, A., Di Nino, V., & Osbat, C. (2023). The impact of the recent inflation surge across households. ECB Economic Bulletin, 3/2023.

Bourova, E., Ramsay, I., & Ali, P. (2018). The Experience of financial hardship in Australia: causes, impacts and coping strategies. Journal of Consumer Policy, 42(2), 189–221. https://doi.org/10.1007/s10603-018-9392-1

Bradshaw, J., & Finch, N. (2003). Overlaps in dimensions of poverty. Journal of Social Policy, 32(4), 513–525.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative research in psychology, 3(2), 77-101.

Braun, V., & Clarke, V. (2013). Successful qualitative research: A Practical Guide for Beginners. SAGE.

Braun, V., & Clarke, V. (2020). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? Qualitative Research in Psychology, 18(3), 328–352. https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238

Braun, V., & Clarke, V. (2022). Toward good practice in thematic analysis: Avoiding common problems and be(com)ing a knowing researcher. International Journal of Transgender Health, 24(1), 1–6. https://doi.org/10.1080/26895269.2022.2129597

Bruto da Costa, A. (1984). Conceito de pobreza. http://hdl.handle.net/10400.5/9738

Caetano, A. P., Mónico, L., & Santos, C. C. (2026). Who is more deserving of welfare in Portugal? Moral criteria and public perceptions. *Sociologia Problemas E Práticas*, e202611144597. https://doi.org/10.7458/spp202611144597

Clark, A. E., & Senik, C. (2010). Who compares to whom? The anatomy of income comparisons in Europe. *The Economic Journal*, *120*(544), 573–594. https://doi.org/10.1111/j.1468-0297.2010.02359.x

Comissão Europeia (2026a). Who are the working poor? : an analysis of in-work poverty in the EU. Publications Office of the European Union. https://data.europa.eu/doi/10.2767/1170646

Comissão Europeia (2026b). *2026 Country Report – Portugal*. Economic and Financial Affairs.

Crettaz, E. (2013). A state-of-the-art review of working poverty in advanced economies: theoretical models, measurement issues and risk groups. Journal of European Social Policy, 23(4), 347–362. https://doi.org/10.1177/0958928713507470

Diogo, F., Palos, A., Rodrigues, C., Pereira, E., Ribeiro, F., Branco, F., Trevisan, G., Fernandes, L., Silva, O., Perista, P. & Amaro, I. (2021). A pobreza em Portugal: trajetos e quotidianos. Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Edgell, P., Ammons, S. K., & Dahlin, E. C. (2011). Making ends meet. Journal of Family Issues, 33(8), 999–1026. https://doi.org/10.1177/0192513x11424261

Ettman, C.K., Fan, A.Y., Philips, A.P. *et al.* Financial strain and depression in the U.S.: a scoping review. *Transl Psychiatry* **13**, 168 (2023). https://doi.org/10.1038/s41398-023-02460-z

European Institute for Gender Equality. (2026). *Factsheet: Gender gaps in care – Portugal*. Publications Office of the European Union. https://doi.org/10.2839/5168667

European Parliament: Directorate-General for Parliamentary Research Services & Lecerf, M. (2016). Poverty in the European Union : the crisis and its aftermaths : in-depth analysis, European Parliament. https://data.europa.eu/doi/10.2861/128014

Eurostat. (2023). Eurostat regional yearbook – 2023 edition. http://doi.org/*10.2785/606702*

Frankham, C., Richardson, T., & Maguire, N. (2020). Psychological factors associated with financial hardship and mental health: A systematic review. Clinical Psychology Review, 77, 101832. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101832

French, D., & Vigne, S. (2018). The causes and consequences of household financial strain: A systematic review. *International Review of Financial Analysis*, *62*, 150–156. https://doi.org/10.1016/j.irfa.2018.09.008

Heflin, C., London, A. S., & Scott, E. K. (2011). Mitigating Material Hardship: The Strategies Low-Income Families employ to reduce the consequences of poverty*. *Sociological Inquiry*, *81*(2), 223–246. https://doi.org/10.1111/j.1475-682x.2011.00369.x

Horta, A., Gouveia, J. P., Schmidt, L., Sousa, J. C., Palma, P., & Simões, S. (2019). Energy poverty in Portugal: Combining vulnerability mapping with household interviews. Energy and Buildings, 203, 109423. https://doi.org/10.1016/j.enbuild.2019.109423

INE (2025). Taxa de risco de pobreza (Após transferências sociais - %) da população residente com 18 e mais anos de idade por Sexo e Condição perante o trabalho. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0004211&contexto=bd&selTab=tab2

Jackson, S. E., Cox, S., Holmes, J., Angus, C., Robson, D., Brose, L., & Brown, J. (2024). Paying the price: Financial hardship and its association with psychological distress among different population groups in the midst of Great Britain's cost-of-living crisis. Social Science & Medicine, 364, 117561. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117561

Lister, R. (2016). 'To count for nothing': Poverty beyond the statistics. In *British Academy eBooks* (pp. 139–166). https://doi.org/10.5871/bacad/9780197265987.003.0005

McKnight, A., Bucelli, I., Burchardt, T., & Karagiannaki, E. (2024). Review of UK material deprivation measures. Department for Work and Pensions Research Report, (1049).

May, T., Aughterson, H., Fancourt, D., & Burton, A. (2023). Financial adversity and subsequent health and wellbeing during the COVID-19 pandemic in the UK: A qualitative interview

study. SSM - Qualitative Research in Health, 3, 100224. https://doi.org/10.1016/j.ssmqr.2023.100224

Martin, M. I., Mauer-Vakil, D., Borkhoff, C. M., Parkin, P. C., & Bayoumi, I. (2024). Connecting families: a qualitative study examining the experiences of parenting young children under financial strain in Ontario, Canada. BMC Public Health, 24(1), 913. https://doi.org/10.1186/s12889-024-18463-4

Matos, P. A. (2023). Distributed agency: Care, human needs, and distributive struggles in Portugal. *Critique of Anthropology*, *44*(1), 82–96. https://doi.org/10.1177/0308275x231207732

Nolan, B., & Whelan, C. T. (2011). Understanding the Mismatch between Income Poverty and Material Deprivation. In *Oxford University Press eBooks* (pp. 99–121). https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199588435.003.0006

OCDE (2026), OCDE Economic Surveys: Portugal 2026, OECD Publishing, Paris, https://doi.org/10.1787/025b3445-en.

Paugam, S. (2003). *A desqualificação social: ensaio sobre a nova pobreza.* Porto Editora, Lda.

Peña-Casas R., Ghailani D., Spasova S. & Vanhercke B. (2019). In-work poverty in Europe. A study of nacional policies, European Social Policy Network (ESPN), European Comission, Bruxels.

Peng, C. (2021). What makes people feel poor when they are economically non-poor? Investigating the role of intergenerational mobility and comparison with friends. Research in Social Stratification and Mobility, 75, 100645. https://doi.org/10.1016/j.rssm.2021.100645

Rodrigues, C. F., & Andrade, I. (2012). Monetary poverty, material deprivation and consistent poverty in Portugal. Notas Económicas, 35. https://doi.org/10.14195/2183-203x_35_2

Samuel, L. J., Saylor, M. A., Choe, M. Y., Wright, R. S., Kim, B., Nkimbeng, M., Mena-Carrasco, F., Beak, J., & Szanton, S. L. (2024). Financial strain measures and

associations with adult health: A systematic literature review. *Social Science & Medicine*, *364*, 117531. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.117531

Saylor, M. A., Clair, C., Bandaru, V., Chalmers, K., Selassie, Y., Szanton, S., Nkimbeng, M., & Samuel, L. (2024). A meta-synthesis of the cycle of financial strain, coping behaviors and health outcomes across the life course. Social Sciences & Humanities Open, 10, 101106. https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.101106

Sen, A. (1983). Poor, relatively speaking. *Oxford Economic Papers*, *35*(2), 153–169. https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.oep.a041587

Shildrick, T., & MacDonald, R. (2013). Poverty Talk: How people experiencing poverty deny their poverty and why they blame 'The Poor.' The Sociological Review, 61(2), 285–303. https://doi.org/10.1111/1467-954x.12018

Spellman, C., & McBride, J. (2025). Gendering "The Hidden Injuries of Class": In-Work poverty, precarity, and working women using food banks in Britain. Gender Work and Organization, 32(4), 1421–1431. https://doi.org/10.1111/gwao.13237

Townsend, P. (1979). Poverty in the United Kingdom. In *University of California Press eBooks*. https://doi.org/10.1525/9780520325760

van Oorschot, W. (2000). Who should get what, and why? On deservingness criteria and the conditionality of solidarity among the public. *Policy & Politics*, *28*(1), 33–48. https://doi.org/10.1332/0305573002500811

Visser, M., Damman, M., & Kraaykamp, G. (2024). Financial hardship while working: A comparison of standard and non-standard workers across Europe. Economic and Industrial Democracy, 47(1), 6–29. https://doi.org/10.1177/0143831x241287649

Anexos

Anexo 1: Caracterização sociodemográfica dos/as participantes

Participantes	Género	Idade	Habilitações Literárias	Atividade profissional	Horas de trabalho	Agregado doméstico	Apoios formais
E1	Feminino	30	12º ano	Trabalhadora de limpeza	20h/semana	Pai, mãe e 2 filhas menores	RSI; Habitação social
E2	Feminino	50	6º ano	Trabalhadora de limpeza	60h/semana	Marido, filha adulta e filha menor	Sem apoio formal
E3	Feminino	45	8º ano	Trabalhadora de limpeza	40h/semana	2 filhos menores	Cabaz alimentar
E4	Feminino	28	Mestrado	Analista de dados	40h/semana	Companheiro	Sem apoio formal
E5	Feminino	42	12º ano	Trabalhadora de hotelaria	40h/semana	Filho adulto e 3 filhos menores	Habitação social
E6	Feminino	34	9º ano	Auxiliar de refeitório	20h/semana	Marido, 3 filhos menores	RSI
E7	Feminino	50	9º ano	Trabalhadora de limpeza	34h/semana	Marido, filha e marido da filha	Habitação social; Cabaz alimentar
E8	Feminino	32	12º ano	Trabalhadora de limpeza	17h/semana	Marido, 3 filhos menores	Habitação social
E9	Feminino	25	Mestrado	Técnica de recursos humanos	40h/semana	Companheiro	Porta 65 jovem
E10	Feminino	45	9º ano	Trabalhadora de limpeza	20h/semana e trabalhos informais de duração variável	Mãe, irmão e filha adulta	Cabaz alimentar
E11	Feminino	53	6º ano	Cantoneira	35h/semana	Filho adulto	Habitação social; Cabaz alimentar
E12	Masculino	32	9º ano	Pedreiro	40h/semana	Esposa, primo e colega de casa	Cabaz alimentar
E13	Feminino	36	9º ano	Cuidadora de pessoas idosas	30h/semana	Filho menor	Cabaz alimentar

Anexo 2: Guião da entrevista semiestruturada

I. Situação Atual Geral

1. Pode-me falar um pouco sobre a sua situação profissional? Que tipo de trabalho realiza e há quanto tempo está nessa função?
2. Pode descrever como é o seu dia-a-dia em termos de conciliar o trabalho com outras responsabilidades, como a família ou a vida pessoal?
3. Sei que considera estar com dificuldades económicas, apesar de trabalhar. Quer partilhar comigo o que pensa sobre isso?

II. Trajetória de Vida

4. Na sua trajetória/história de vida, o que pensa que pode ter contribuído para esta dificuldade económica que enfrenta atualmente (educação, contexto familiar...)?

4.1. Para cada determinante identificado pelo/a participante, explorar os seus mecanismos de atuação). Por exemplo: O que contribuiu para ter baixa escolaridade? Que impacto é que acha que isso tem na sua vida atual? (Se na sequência desta pergunta não for abordado, seguir com as seguintes questões)

5. Em relação à sua educação, como foi a sua experiência na escola?

6. Pode falar-me sobre o seu ambiente familiar enquanto crescia? Como eram as condições económicas da sua família?

7. Acha que a sua infância influenciou o que vive agora? Se sim, como?

8. Como começou a trabalhar? Pode falar-me sobre os seus primeiros empregos?

8.1. O que mudou na sua vida profissional ao longo do tempo?

9. Pode contar-me como chegou à situação em que se encontra agora? Houve algum evento ou mudança importante que a levou a esta situação?

10. Quando percebeu pela primeira vez que precisava de ajuda de uma associação?

III. Vivências

11. Na sua opinião, quais são os maiores desafios que enfrenta na sua situação atual?

12. Como se sente em relação às dificuldades económicas que está a atravessar?

13. Como é acha/sente que os outros o veem em função das dificuldades económicas?

14. Como é que esta situação de privação afeta o seu bem-estar emocional e psicológico?

15. Como é a sua relação com familiares e amigos atualmente, tendo em conta as suas dificuldades económicas?

15.1. [Se a situação de privação é recente, explorar como afetou essas relações]

15.2. [Se não for abordado, explorar se sente que deixa de participar em atividades que antes conseguia/que os familiares ou amigos conseguem for dificuldades económicas e se sim, como é que isso a afeta/afeta as suas relações].

IV. Significados atribuídos à Pobreza

16. O que é, para si, a pobreza?

16.1. Quais são os pontos que tem em consideração quando classifica alguém como pobre?

16.2. Até que ponto é que acha que a sua visão coincide com a dos outros?

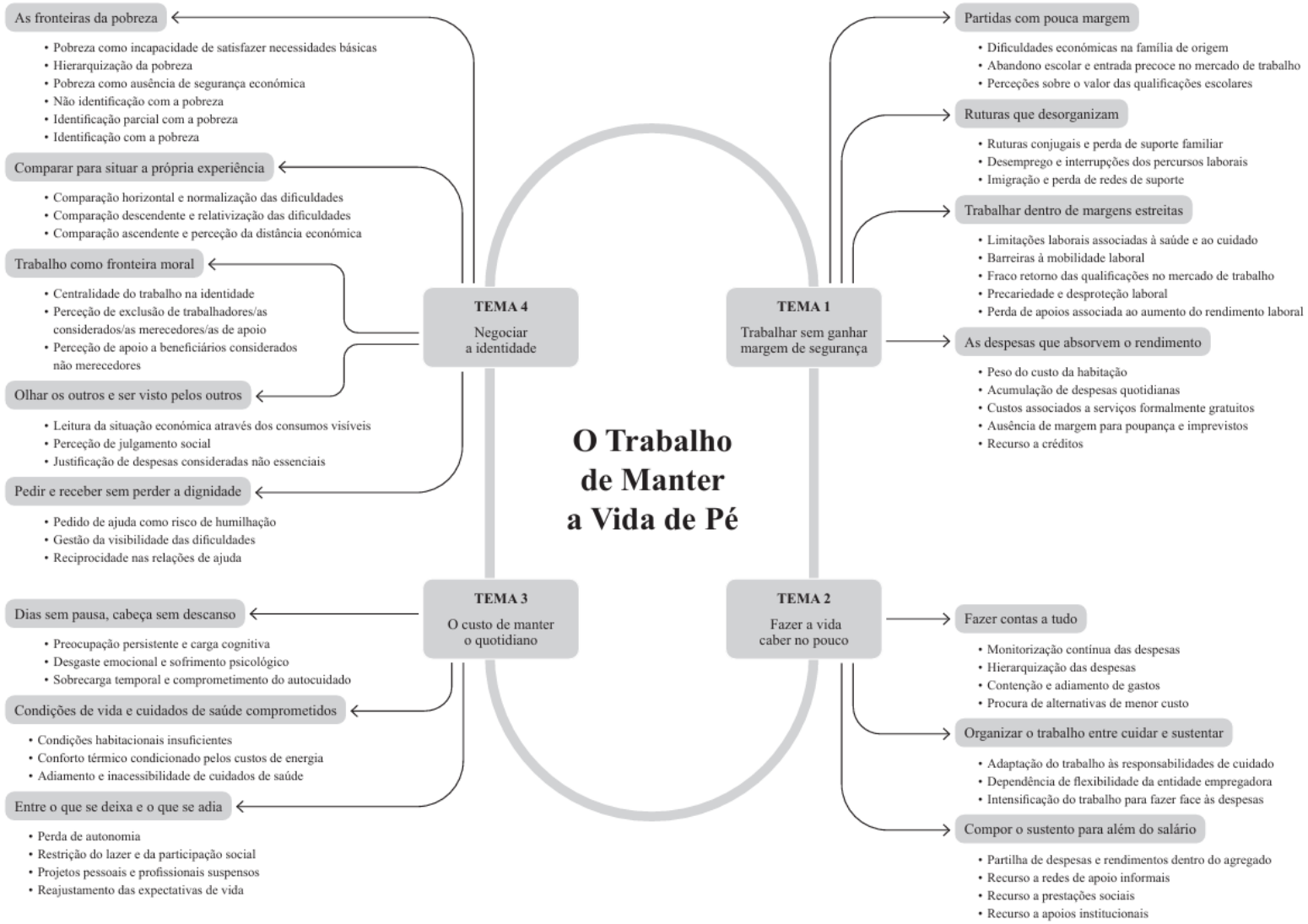
17. Em que medida se revê na definição que deu?

17.1. Até que ponto acha que as outras pessoas o encaixam na definição de pobreza?

V. Encerramento

18. Há algo que gostaria de acrescentar ou que acha importante sobre a sua experiência que não foi discutido?

Anexo 3: Mapa temático da análise



FACULDADE DE **PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**