

ADOECIMENTO PSÍQUICO DOS EMPREENDEDORES EM TEMPOS DE CRISE

Natália Santos de Sousa, Stefani Cristina Pereira Olimpio, Denise Cristina Miquelotte Luizari.

¹Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, natysantossousa@gmail.com, stefaniolimpio@gmail.com, denise.luizari@univap.br.

Resumo

O empreendedorismo é frequentemente promovido como uma solução para desafios econômicos, mas também impõe uma série de pressões psicológicas que podem levar ao adoecimento psíquico. Este artigo tem como objetivo analisar os fatores que contribuem para o adoecimento mental de empreendedores no Brasil e os reflexos da pandemia de COVID-19 na saúde mental dessa população. Utilizando uma abordagem de revisão literária, foram identificados fatores de risco como a incerteza econômica, a autoeficácia, o isolamento social e as pressões inerentes à gestão de negócios. Os resultados apontam para a necessidade de políticas públicas e estratégias de apoio que promovam a saúde mental dos empreendedores, considerando as peculiaridades do contexto brasileiro.

Palavras-chave: Saúde Mental, Empreendedorismo, Trabalho.

Área do Conhecimento: Psicologia.

Introdução

No mundo dos negócios, os termos empresário e empreendedor são frequentemente usados como sinônimos, mas, na realidade, possuem significados distintos. Embora ambos desempenhem papéis essenciais no desenvolvimento econômico, as diferenças entre eles são relevantes e vão além das responsabilidades administrativas. De acordo com Uriarte (2000), o empresário é aquele responsável pelo bom funcionamento de uma empresa, ocupando-se da vida profissional e dos interesses de pessoas que se distinguem por seu desempenho perante o público. Em contrapartida, o empreendedor é caracterizado por sua capacidade de inovar e criar estratégias, introduzindo novos métodos para penetrar ou criar mercados emergentes. Paralelamente, o Sebrae (2023) ressalta que, embora tanto o empresário quanto o empreendedor possuam a habilidade de liderar e influenciar pessoas, o empresário se destaca por seu planejamento e organização, enquanto o empreendedor se destaca por se desafiar constantemente e criar novas soluções.

No Brasil, o empreendedorismo é frequentemente retratado como uma solução promissora para o desenvolvimento econômico e social, especialmente em um cenário de crises econômicas e alta taxa de desemprego. De acordo com o Boletim do 1º quadrimestre de 2024 do Mapa de Empresas, o país registrou um aumento expressivo na abertura de novos negócios, com 1.456.958 empresas abertas nesse período. Esse número representa um crescimento de 26,5% em relação ao último quadrimestre de 2023, destacando o estado do Mato Grosso como a unidade federativa com o maior crescimento percentual. Esses dados refletem um movimento crescente de indivíduos que buscam transformar ideias inovadoras em negócios, reforçando a importância do empreendedor no cenário atual.

No entanto, a jornada empreendedora é marcada por desafios que vão além de questões administrativas. O ato de empreender exige dos indivíduos não apenas uma visão inovadora, mas também uma alta capacidade de resiliência para lidar com as incertezas, pressões e responsabilidades que acompanham a criação e a gestão de novos negócios (Otto et. al, 2020). Dessa forma, o empreendedorismo é uma atividade que envolve riscos significativos, como a constante exposição a altos níveis de pressão a longo prazo, que podem resultar em problemas de saúde física e mental (Yang et. al, 2022). A pandemia de COVID-19 trouxe desafios profundos para o mundo dos negócios, muitos empreendedores foram forçados a repensar suas estratégias, adaptarem-se a novas formas de operação e inovarem em meio a mudanças no estilo de vida e nas interações sociais. A pressão para manter os negócios ativos em um contexto de incertezas, somada ao isolamento social e às mudanças drásticas na rotina, gerou um impacto significativo na saúde mental dos empreendedores (Demarchi et. al, 2021). O estresse contínuo, a ansiedade em relação ao futuro e o peso das responsabilidades

aumentaram consideravelmente, levando muitos a enfrentar desafios psicológicos tão sérios quanto os desafios econômicos.

Nesse contexto, a saúde mental dos empreendedores emerge como uma questão de extrema relevância, ainda pouco discutida em meio ao entusiasmo que geralmente cerca o empreendedorismo. O empreendedor, ao se engajar em atividades inovadoras, muitas vezes se vê diante de altos níveis de estresse, ansiedade e até mesmo esgotamento. Assim, este artigo busca explorar os impactos do empreendedorismo na saúde mental dos empreendedores, analisando os fatores que contribuem para o adoecimento psíquico nesse grupo, especialmente no cenário brasileiro, onde a economia volátil e as crises recorrentes adicionam camadas extras de complexidade à experiência empreendedora.

Metodologia

O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa com finalidade de discutir o impacto geral do empreendedorismo na saúde mental dos empreendedores e analisar os fatores de risco para o adoecimento psíquico deste grupo. Para verificação de informações e estatísticas foi feita uma revisão da literatura disponível sobre o empreendedorismo, saúde mental e psicologia. A base de dados utilizada para essa pesquisa foram as plataformas Scielo, Google Scholar, Biblioteca Online da USP (Universidade de São Paulo). Também foram utilizados para construção dessa revisão cartilhas e relatórios de centros de referência como Sebrae e Ministério do Empreendedorismo, da Microempresa e da Empresa de Pequeno Porte.

Resultados

A partir da revisão literária foi possível identificar como fatores de risco predominantes entre empreendedores, a incerteza econômica, pressão para o sucesso, carga excessiva de trabalho e relações interpessoais (Endeavor, 2023; Júnior; Macêdo, 2013; Troposlab, 2020; Troposlab, 2021; Nassif et. al, 2020).

A incerteza econômica é apontada pelos autores (Júnior, Macêdo, 2013; Endeavor, 2023) como uma das principais preocupações dos empreendedores, apresentando maior prevalência em proprietários de micro e pequenas empresas por não possuírem caixa para um planejamento a longo prazo ou para sobreviver a períodos de crise (Júnior, Macêdo, 2013; Minello, Gomes, 2013; GEM, 2020). De acordo com Endeavor (2023) 60,20% dos entrevistados atribuem como motivo de seu *stress* e angústia a situação financeira de suas empresas. Paralelamente, Minello e Gomes (2013) evidenciam que além das inquietações relacionadas à falta de receita, as preocupações econômicas estão associadas à percepção de fracasso, percepção de responsabilidade pelos funcionários e preocupações com seu sustento pessoal.

A pressão para o sucesso também se mostrou um elemento que pode desencadear fatores de risco como sobrecarga de trabalho, aumento da autocrítica (Chua, Bedford, 2016) e diminuição de tempo de qualidade com familiares e amigos (Júnior, Macêdo, 2013, Endeavor, 2023). De acordo com Cardon et. al (2012) os empreendedores idealizam seu negócio estabelecendo uma conexão pessoal com a empresa, compreendendo-a como uma extensão de si mesmo. Dessa forma, o medo de falhar possui um alto impacto, podendo ser uma experiência destrutiva que desencadeia emoções negativas como medo, angústia, *stress* e ansiedade (Othman, 2020; Schermuly et. al, 2021). O senso de responsabilidade sobre o negócio e a constante busca pelo sucesso acarreta um acúmulo de atribuições e um aumento nas jornadas de trabalho. De acordo com Endeavor (2023), 64,40% dos entrevistados trabalham mais do que 50 horas por semana e 56,80% consideram a rotina de trabalho estressante ou muito estressante.

O apoio social e o fortalecimento de vínculos também encontraram associação ao adoecimento mental. Empreendedores solteiros relataram maiores níveis de estresse e ansiedade em comparação aos casados (Troposlab, 2020), paralelamente, empreendedores com poucas relações familiares têm dez vezes mais chances de desenvolver problemas de saúde mental (Endeavor, 2023).

A análise dos dados revelou diferenças significativas nos níveis de adoecimento psíquico entre diferentes grupos demográficos. As mulheres empreendedoras apresentaram maior prevalência de ansiedade, depressão e ataques de pânico em comparação aos homens (Troposlab, 2020; Troposlab, 2021; Endeavor, 2023). De acordo com o relatório da Troposlab (2021), os índices de depressão, ansiedade e estresse classificados como severos revelam diferenças significativas entre homens e

mulheres. No caso da depressão severa, 2,84% dos homens foram afetados, enquanto entre as mulheres esse índice foi mais que o dobro, atingindo 6,61%. Essa tendência também se reflete na ansiedade, onde 2,84% dos homens relataram níveis severos em comparação a 7,35% das mulheres. No que se refere ao estresse severo, os números são mais dramáticos: apenas 1,13% dos homens relataram estresse severo, enquanto 10,35% das mulheres se encontravam nessa categoria. Essa disparidade pode ser atribuída à carga desproporcional de responsabilidades que as mulheres carregam, incluindo a gestão de negócios, responsabilidades domésticas e o cuidado de familiares.

Por fim, os relatórios do Troposlab (2020, 2021) descrevem dados relevantes sobre o impacto do isolamento social na saúde mental de empreendedores. Foi identificado, durante o período de pandemia de COVID-19, que os níveis de estresse entre empreendedores foram semelhantes aos observados entre profissionais de saúde, portanto apesar dos empresários não estarem diretamente expostos seu nível de sofrimento mental foi semelhante a categoria da saúde. Além disso, os dados indicam que 50,7% dos empreendedores relataram diagnósticos de ansiedade e 13,8% de depressão, taxas significativamente mais altas do que a média nacional reportada pela Organização Mundial da Saúde, que aponta prevalências de 9,3% para ansiedade e 5,8% para depressão entre a população geral brasileira. Esses números mostram que os empreendedores enfrentam desafios consideráveis em termos de saúde mental, exacerbados pelo contexto de incerteza econômica e social imposto pela pandemia.

Discussão

Os resultados deste estudo ampliam o entendimento atual sobre os desafios enfrentados pelos empreendedores, especialmente no que se refere à saúde mental. A análise dos fatores de risco predominantes, como a incerteza econômica, a pressão para o sucesso, a carga excessiva de trabalho e a interação social, possibilita maior compreensão sobre as dificuldades enfrentadas por esse público e também oferece embasamento para entender os impactos desses fatores em contextos de crise, como na pandemia de COVID-19. Tal compreensão torna-se relevante uma vez que permite criar programas de formação para desenvolvimento de habilidades sociais e de liderança, organização financeira e fortalecimento de vínculos, que podem reduzir os fatores de risco.

O isolamento social, exacerbado pelo distanciamento imposto pela pandemia, emerge como outro fator de risco significativo. Empreendedores já enfrentam dificuldades para equilibrar a vida profissional e pessoal, e a pandemia agravou essa situação ao limitar as interações sociais e aumentar as horas de trabalho, contribuindo para o aumento dos índices de depressão e ansiedade. A literatura sugere que o isolamento social é um preditor poderoso de problemas de saúde mental (Holt-Lunstad et al., 2015), e nossos resultados reforçam essa conclusão, particularmente no contexto empreendedor.

A auto eficácia, revelou-se um fator crítico para a saúde mental dos empreendedores. Conforme apontado por Troposlab (2021), empreendedores com baixa auto eficácia são particularmente vulneráveis ao estresse e à depressão, especialmente em momentos de crise. Esse apontamento é consistente com a literatura que relaciona baixa auto eficácia a maiores níveis de sofrimento psicológico (Bandura, 1997). Tal fator pode explicar os resultados apontados sobre os níveis de sofrimento mental durante a pandemia, em que os empreendedores tiveram que enfrentar sentimentos de responsabilidade sobre a manutenção da empresa, o sustento de sua família, o apoio aos funcionários e suas famílias, a pressão para manter um negócio em funcionamento, tomada de decisão, situações intensificam sentimentos de inadequação e angústia, contribuindo para o esgotamento emocional.

Diante disso, a análise dos dados demográficos revelou que mulheres e indivíduos solteiros são mais propensos a sofrer de problemas de saúde mental no contexto empreendedor. Esse estudo é consistente com a literatura que sugere que as mulheres, em particular, enfrentam pressões adicionais ao conciliar responsabilidades familiares e profissionais (Brush et al., 2009). Durante a pandemia, essas pressões se intensificaram, especialmente para aquelas com filhos, destacando a necessidade de políticas de apoio mais robustas que considerem as diferenças de gênero e situação familiar.

Por fim, vale ressaltar o impacto direto do desempenho profissional na saúde física dos empreendedores. O relatório da Endeavor (2023) destaca que muitos empreendedores relatam que a sobrecarga de trabalho afeta negativamente seus hábitos de saúde, como a qualidade do sono, a prática regular de atividades físicas e a alimentação balanceada. Esses fatores são essenciais não só para o bem-estar geral, mas também para manter a clareza mental e a capacidade de tomar decisões estratégicas, elementos cruciais no ambiente altamente dinâmico e exigente do empreendedorismo.

Além disso, o relatório da Endeavor (2023) enfatiza que a saúde mental dos empreendedores afeta diretamente a performance de suas empresas. Empreendedores que cuidam de sua saúde mental tendem a liderar negócios mais resilientes e inovadores, capazes de se adaptar melhor às adversidades. No entanto, a pressão contínua por resultados e o estigma associado à vulnerabilidade emocional muitas vezes impedem que esses indivíduos busquem ajuda, o que pode levar a uma deterioração gradual da performance tanto pessoal quanto profissional.

É evidente que a saúde mental dos empreendedores é uma área que necessita de maior atenção, tanto em termos de políticas públicas quanto de intervenções específicas para esse grupo. Programas de apoio que visem fortalecer a auto eficácia, reduzir o isolamento social e fornecer suporte financeiro em tempos de crise são essenciais para mitigar os riscos identificados. Além disso, é crucial considerar as particularidades de gênero e demografia ao desenvolver tais programas, garantindo que eles sejam inclusivos e eficazes para todos os empreendedores.

Conclusão

A análise dos impactos do empreendedorismo na saúde mental dos empreendedores revela um cenário complexo, onde a busca pela inovação e sucesso é frequentemente acompanhada por altos níveis de estresse, ansiedade e esgotamento. Fatores como a incerteza econômica, a pressão para alcançar resultados, a solidão no processo decisório e a falta de um suporte adequado se destacam como contribuintes significativos para o adoecimento psíquico desse grupo. Além disso, a cultura que glorifica a resiliência e o sucesso individual, sem considerar as exigências emocionais e psicológicas, agrava ainda mais essa situação. Portanto, é essencial que políticas públicas, programas de apoio e uma maior conscientização sobre a saúde mental sejam desenvolvidos para mitigar esses efeitos, garantindo que os empreendedores possam não apenas sobreviver, mas também prosperar de maneira sustentável em suas jornadas empresariais.

Referências

BANDURA, Albert. Autoeficácia: O exercício do controle. Nova Iorque: W. H. Freeman and Company, 1997.

BRUSH, Candida; DE BRUIN, Anne.; WELTER, Friederike. Uma estrutura consciente de gênero para o empreendedorismo feminino. Revista Internacional de Gênero e Empreendedorismo, v. 1, n. 1, p. 8-24, 2009.

CARDON, Melissa et. al. Misfortunes or mistakes? Cultural sensemaking of entrepreneurial failure. Journal of Business Venturing, v. 26, n. 1, p. 79-92, 2011.

ENDEAVOR BRASIL. Saúde e performance de pessoas empreendedoras. São Paulo: Endeavor, 2023. Disponível em: <https://endeavor.org.br/pesquisa/saude-e-performance-empresendedora>. Acesso em: 02 de setembro de 2024.

HOLT-LUNSTAD, Julianne; SMITH, Timothy; LAYTON, Bradley. Relações sociais e risco de mortalidade: uma revisão meta-analítica. PLoS Medicine, v. 7, n. 7, e1000316, 2015. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316>. Acesso em: 02 de setembro de 2024.

JÚNIOR, A. M.; MACÊDO, M. M. Riscos econômicos e a saúde mental dos empreendedores brasileiros. São Paulo: Editora Acadêmica, 2013. Disponível em: <https://www.editoraacademica.com.br/produto/123456>. Acesso em: 02 de setembro de 2024.

MINELLO, I. F. Resiliência e insucesso empresarial: um estudo exploratório sobre o comportamento resiliente e os estilos de enfrentamento do empreendedor em situações de insucesso empresarial, especificamente em casos de descontinuidade do negócio. 2010. 321f.

NASSIF, V. M. J.; GHOBIL, A. N.; DA SILVA, N. S. Empreendedorismo e risco econômico: uma análise da saúde mental dos empreendedores. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2020. Disponível em: <https://editora.fgv.br/livros/empreendedorismo-e-risco-economico>. Acesso em: 02 de setembro de 2024.

OASISLAB. Pandemia e saúde mental dos empreendedores. 2024. Disponível em: <https://oasislab.com.br/pandemia-saude-mental-empreendedores/>. Acesso em: 29 de agosto de 2024.

OTTO, K., et. al. Caught Between Autonomy and Insecurity: A Work-Psychological View on Resources and Strain of Small Business Owners in Germany. *Frontiers in Psychology*. Vol. 11, 2020.

TROPOSLAB. Relatório sobre saúde mental e empreendedorismo durante a pandemia. São Paulo: Troposlab, 2020. Disponível em: <https://www.troposlab.com.br/relatorio2020>. Acesso em: 02 de setembro de 2024.

TROPOSLAB. Empreendedorismo em tempos de crise: desafios e saúde mental. São Paulo: Troposlab, 2021. Disponível em: <https://www.troposlab.com.br/relatorio2021>. Acesso em: 02 de setembro de 2024.

URIARTE, Luiz et. al. Empresária ou Empreendedor?. *Anais do IEGPE*, p. 71-80, 2000. Disponível em: <https://anegepe.org.br/wp-content/uploads/2021/09/EMP2000-09.pdf>. Acesso em: 29 de agosto de 2024.

YANG, Z.et. al. What Are the Recipes of an Entrepreneur's Subjective Well-Being? A Fuzzy-Set Approach for China. *Uma Abordagem Fuzzy-Set para a China. Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022 , 20 , 417.