ÁREA TEMÁTICA: 4. Empreendedorismo e Startups

MODALIDADE: ENANGRAD Pleno

SOBRECARREGADAS E SEM AUTOCUIDADO: EMPREENDEDORISMO FEMININO E SAÚDE MENTAL EM SALVADOR-BA.

RESUMO

A atividade empreendedora de mulheres tem crescido e apresenta relevante contribuição social e econômica no Brasil. Porém, barreiras ligadas à sobrecarga com dupla jornada pessoal e profissional, além da falta de uma rede de apoio e ações de autocuidado podem levar a um quadro de sofrimento mental para essas mulheres. Assim, o presente estudo qualitativo realizado com cinco mulheres empreendedoras do bairro da Liberdade na cidade de Salvador (BA) tem como objetivo analisar a percepção dessas trabalhadoras sobre sua atividade empreendedora e sua saúde mental. Os achados da pesquisa indicam que as motivações para empreender são diversas, com destaque para o empreendedorismo por necessidade. As entrevistas revelaram que a sobrecarga de atividades, a concorrência e a falta de apoio de familiares estão presentes nesse contexto. Assim, elementos do Transtorno Mental Comum (TMC) foram relatados por todas as respondentes, bem como a percepção de que as ações de autocuidado não fazem parte de suas rotinas.

Palavras-chave: Empreendedorismo. Empreendedorismo Feminino. Saúde Mental. Transtorno Mental Comum.

ABSTRACT

Women's entrepreneurial activity has been growing and makes a significant social and economic contribution in Brazil. However, barriers linked to the burden of balancing personal and professional roles—compounded by a lack of support networks and self-care practices—can lead to mental distress for these women. Thus, this qualitative study, conducted with five female entrepreneurs from the Liberdade neighborhood in Salvador (Bahia), aims to analyze these women's perceptions regarding their entrepreneurial activities and mental health. Research findings indicate diverse motivations for entrepreneurship, with a notable prevalence of entrepreneurship driven by necessity. Interviews revealed that an excessive workload, competition, and a lack of family support are present in this context. Consequently, all respondents reported elements of Common Mental Disorders (CMD), as well as the perception that self-care practices are not part of their daily routines.

Keywords: Entrepreneurship. Female Entrepreneurship. Mental Health. Common Mental Disorder.

1. INTRODUÇÃO

A presença feminina no mundo do trabalho tem apresentado crescimento em diferentes ramos de atividade, refletindo também na maior participação feminina nas atividades empreendedoras (GEM, 2024). Entre as contribuições do empreendedorismo feminino estão o aumento da renda na família, desempenhando um importante papel econômico e social (Ashraf *et al*., 2025).

No Brasil, mais de 24 milhões de mulheres exercem atividades empreendedoras (GEM, 2024; Bagy, 2021). Na Região Nordeste, a taxa total de empreendedores - TTE (iniciais e estabelecidos), como percentual da população entre 18 e 64 anos, foi de 36,4%, a maior dentre as regiões brasileiras e superior à média do Brasil, de 34,5% (GEM, 2014).

Apesar da importante participação feminina na atividade empreendedora, as condições podem se tornar adversas em vários aspectos, em especial em relação à saúde mental, equilíbrio trabalho-família, dificuldade no acesso à crédito e sobrecarga com múltiplas jornadas (Cineglaglia *et al*., 2021).

Diante do exposto, a presente pesquisa versa sobre os desafios do empreendedorismo feminino e a importância da saúde mental para essas trabalhadoras com o objetivo de compreender a percepção das empreendedoras sobre suas condições de atuação e a sua saúde mental. Considera-se a saúde mental a partir da presença de sinais de Transtornos Mentais Comuns (TMC) como ansiedade, esgotamento e irritabilidade. Já as condições para a atuação como empreendedora envolvem equilíbrio trabalho-família e rede apoio.

A importância desse trabalho se justifica pela relevância do papel econômico e social da mulher no empreendedorismo, bem como a manutenção de seus múltiplos papéis sociais. Nesse contexto, a saúde mental pode ficar em segundo plano diante das demandas diárias da empreendedora, podendo causar prejuízos à pessoa, sua família e também ao seu negócio (Cineglaglia *et al*., 2021; Souza *et al.,* 2024).

Este artigo está organizado da seguinte forma: inicia com esta introdução, que apresenta importância social das empreendedoras e a problemática aqui discutida, bem como o objetivo do estudo, e segue com a fundamentação teórica, apresentando conceito de empreendedorismo e os fatores intervenientes no empreendedorismo feminino, bem como a saúde mental e os sinais de TMC. Em seguida o tópico de Metodologia apresenta a abordagem qualitativa e método de entrevista para coleta de dados, além do instrumento utilizado. O tópico de Resultados inicia com a descrição do perfil das participantes e apresenta a análise da percepção das mulheres entrevistadas, seguido das considerações finais.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. EMPREENDEDORISMO: CONCEITUAÇÃO E EVOLUÇÃO

O conceito de empreendedorismo evoluiu historicamente de uma abordagem meramente econômica para uma perspectiva ampla, integrando dimensões comportamentais e sociais (Schumpeter, 1985). Inicialmente focado na criação de negócios e na assunção de riscos (Miranda, 2016), o empreendedor foi caracterizado por Schumpeter como agente de transformação e "destruição criativa",

responsável pela inovação de produtos, processos e mercado. Essa visão é expandida por Drucker (1986), que destaca a capacidade de transformar valores e mentalidades, incorporando os riscos sociais e emocionais, cuja finalidade abrange a realização pessoal e a independência.

Ademais, aspectos subjetivos como paixão pelo negócio, busca por legado e resiliência diante do fracasso moldam o perfil empreendedor (Drucker, 1986, Dornelas, 2015). Quanto à motivação, o empreendedorismo se classifica em oportunidade ou necessidade (Dornelas, 2015; GEM, 2011), emergindo também a categoria de pós-sobrevivência para aqueles que superaram a fase crítica inicial e buscam estabilidade (Bolson; Oliveira; Vale, 2018). Assim, empreender transcende o aspecto financeiro, consolidando-se também como uma postura de identificação de oportunidades e geração de valor socioeconômico.

2.2. Empreendedorismo Feminino

A atuação da mulher no mercado de trabalho e no empreendedorismo é historicamente atravessada por desigualdades de gênero, cujas raízes remontam ao período colonial e se intensificaram com a dupla jornada advinda da Revolução Industrial (Morais *et al*., 2019; Amorim; Batista, 2012). Embora avanços legais — como a Constituição Federal de 1988 — tenham assegurado a igualdade jurídica no Brasil, barreiras estruturais persistem.

Atualmente, as mulheres representam uma força significativa na economia brasileira, compondo quase metade dos Microempreendedores Individuais (MEIs) (Basta; Gonçalves, 2024). Contudo, dados do GEM (2020, 2023) revelam uma disparidade de sustentabilidade: a paridade de gênero observada na fase inicial dos negócios cai significativamente em empresas consolidadas. As seguintes barreiras foram identificadas na literatura sobre o tema e configuram dificuldades recorrentes enfrentadas pelas mulheres:

Maternidade e conflito trabalho-família: a responsabilidade pelas tarefas domésticas, manutenção do lar e o cuidado com os filhos tendem a recair sobre as mulheres na família. Além das atividades familiares propriamente ditas, também tem sido papel feminino o planejamento e a organização dessas atividades. Essa atribuição gera sobrecarga física e dilemas psicológicos, nos quais a mulher é frequentemente socializada a sentir culpa tanto por trabalhar fora quanto por ausentar-se do lar. Ou seja, ao assumir responsabilidades e afazeres profissionais, essas atribuições são acumuladas com aqueles existentes no ambiente familiar e a sensação de estar desassistindo a família pode estar presente nessas mulheres (Jonathan; Silva, 2007).

Necessidade de rede de apoio**:** o acúmulo das atribuições empreendedoras e também familiares exige a existência de uma rede de apoio, normalmente familiar, que permita a conciliação. Nesse caso, a ausência de suporte familiar atua como fator de risco tanto para saúde mental quanto para a continuidade do negócio, sendo a construção de redes de apoio social um fator indispensável para mitigar a sobrecarga da dupla jornada (Souza *et al*., 2024).

Acesso restrito ao capital financeiro: empreendedoras enfrentam maior rigor na concessão de crédito institucional, como taxas de juros mais elevadas e exigências

rigorosas de garantias, dependendo predominantemente de economias pessoais na fase inicial. Esse fator é agravado quando a empreendedora apresenta baixo conhecimento formal sobre finanças e o sistema bancário (Molleta, 2020).

Concorrência e assimetria de recursos: negócios liderados por mulheres concentram-se muitas vezes nos setores de serviços e varejo, enfrentando margens de lucro reduzidas e competição acirrada, o que pode exigir estratégias de diferenciação de marca e estreitamento de laços comunitários. A baixa barreira de entrada de novos negócios, proporcionada por pouca necessidade de capital e alto desemprego entre mulheres, acaba por estimular a alta concorrência nos ambiente dos pequenos negócios (Moleta, 2020; Ashraf *et al*., 2025).

Esses fatores podem se somar a outras questões estruturais, como discriminação de gênero e baixa disponibilidade de recursos financeiros na trajatória de empreendedoras, podendo desencadear processos de sofrimento psíquico e ausência de bem estar mental, tratado no tópico a seguir.

2.3. Saúde Mental e Transtornos Mentais Comuns (TMC)

O acúmulo de papéis sociais, somado às incertezas do mercado, torna a jornada empreendedora feminina um ambiente propenso ao desgaste psíquico. Conforme dados da GEM (2019), cerca de 20% dos empreendedores no Brasil enfrentam sintomas moderados a severos de estresse, ansiedade e depressão. Além disso, mulheres em posições de liderança e empreendedorismo apresentam maior suscetibilidade ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* e exaustão emocional (Serrano; Nassif, 2023).

Nesse contexto, destaca-se a incidência do Transtorno Mental Comum (TMC), caracterizado por sintomas não psicóticos — como ansiedade, fadiga, irritabilidade, insônia, tristeza e queixas somáticas — que, embora causem prejuízo funcional e sofrimento significativo, não preenchem critérios formais para diagnósticos psiquiátricos clássicos (Schimingoski *et al*., 2024). A prevalência do TMC é assinalada predominantemente em mulheres e populações em situação de vulnerabilidade social (baixa renda, baixa escolaridade e ausência de parceiro).

A falta de um diagnóstico preciso para o TMC frequentemente leva à medicalização inadequada de sintomas físicos, prolongando o sofrimento do indivíduo. Portanto, a literatura enfatiza a necessidade de integrar práticas de autocuidado, redes de apoio social e a otimização de rotinas (inclusive por meio da tecnologia) para preservar o bem-estar psíquico da mulher empreendedora, garantindo não apenas sua qualidade de vida, mas a própria sustentabilidade socioeconômica de seus negócios (Serrano *et al*., 2023; OMS, 2023).

3. METODOLOGIA

A presente pesquisa utilizou uma abordagem qualitativa com intenção de capturar as percepções das respondentes sobre a saúde mental e os fatores ligados ao empreendedorismo feminino. Quanto ao objetivo, pode ser classificada como

pesquisa descritiva já que busca identificar e elencar os desafios do empreendedorismo feminino na realidade pesquisada (Gil, 2008).

Para coleta de dados foi escolhida a técnica de entrevista semi-estruturada, com perguntas desenvolvidas pelos autores a partir das dimensões identificadas na literatura e indicadas no Quadro 1.

Quadro 1: Instrumento de realização da entrevista

Dimensões	Perguntas
Empreendedorismo	O que te motivou a empreender?
	Entrar numa atividade empreendedora te trouxe alguma insegurança?
	Você tinha noção do que enfrentaria antes de empreender (riscos na atividade, concorrência, equilíbrio família - trabalho)?
	Qual seu ponto de vista sobre empreendedorismo feminino e saúde mental?
Saúde mental	Na sua atividade empreendedora sentiu algum sintoma de ansiedade, irritabilidade, fadiga, insônia?
	Você tem ações de autocuidado?
Equilíbrio Trabalho-família	Você possui apoio/rede familiar para cuidar da família?
	Você acha que os conflitos trabalho-família influenciam no seu desenvolvimento empreendedor?

Fonte: Os autores.

As entrevistas foram realizadas pessoalmente em visita às respondentes em seus locais de trabalho no mês de julho de 2025, com duração aproximada de vinte minutos. As respostas foram gravadas e em seguida transcritas e organizadas a partir dos temas abordados. A análise das respostas considerou a percepção das respondentes a partir das categorias identificadas com base nas dimensões trazidas no Quadro 1.

Um total de 5 respondentes foram escolhidas por acessibilidade a partir dos contatos pessoais dos pesquisadores com a características de serem mulheres empreendedoras de pequeno porte como principais gestoras de seus negócios. A área de atuação das respondentes é o bairro da Liberdade, que conta com uma população de 180.000 moradores no seu entorno e é um importante polo de comércio popular em Salvador-BA. Os nomes das respondentes foram trocados por pedras preciosas já no material de pesquisa garantido o sigilo da participação. A análise das entrevistas está apresentada no tópico de Resultados.

4. RESULTADOS

As respondentes apresentam perfil sócio-econômico de baixa renda, com idades variando entre 31 e 69 anos de idade e atuam no setor de comércio e serviços. O Quadro 2 apresenta a descrição das participantes.

Quadro 2 - Perfil das respondentes

Nome	Idade	Filhos	Escolaridade	Ramo	Tempo
Safira	57	Não	Ensino médio completo	Decoração de Festas	35 anos
Rubi	53	1	Ensino médio incompleto	Beleza e cosmético	15 anos
Ametista	51	2	Superior completo	Acessórios	20 anos
Âmbar	69	1	Ensino médio completo	Confecção	21 anos
Esmeralda	31	Não	Ensino médio completo	Confeitaria	8 anos

Fonte: os autores

Entre as características comuns, essas mulheres são as donas de seus negócios, têm escolaridade intermediária e um baixo número de filhos, entre 0 e 2. Já o tempo de atividade empreendedora é bastante amplo, variando entre 8 e 35 anos de atividade.

A análise das respostas das participantes está organizada a partir das dimensões de análise tratando de empreendedorismo, saúde mental e equilíbrio entre trabalho e a família.

No tópico empreendedorismo, as respondentes se posicionaram sobre as motivações para empreender. Nesse tópico os relatos apontam tanto para motivações extrínsecas quanto intrínsecas. Narrativas como as de Safira e Âmbar evidenciam o empreendedorismo como alternativa pragmática diante da ausência de opções profissionais. Safira relata que “eu não tinha outra coisa pra fazer, aprendi a fazer isso… saí do trabalho e como não sabia fazer outra coisa, comecei a empreender” e Âmbar: “eu vim do interior sem expectativa, sem condição (...) no começo o comércio era mais fácil de adentrar” indica o empreendedorismo por necessidade, ou seja, como a alternativa alcançável para gerar renda diante das restrições. Já Esmeralda indica o empreendedorismo por necessidade, mas também como superação pessoal:

> eu tive um transtorno psicológico em um trabalho que tive, que era telemarketing, aí eu sofri de transtorno de ansiedade generalizada, tive síndrome do pânico, tive depressão, continuo tendo tudo isso (...) tive que sair de lá e procurar a minha melhora obviamente e procurar algo para mim (Esmeralda).

Assim, após a saída do trabalho anterior e com a necessidade de geração de renda, a atividade empreendedora se estabeleceu.

Já as respostas de Rubi e Ametista indicam motivações intrínsecas e características de empreendedorismo por oportunidade. Rubi indica que “sempre quis ser uma mulher independente, aí fui tomando cursos e fui gostando da área” e Ametista relata que buscava “ter meu próprio horário de trabalho. Quando terminei a faculdade eu consegui um trabalho de imediato (...) só que eu tinha horário para começar, mas não tinha para sair. Eu tinha um filho pequeno na época”. O caso de Ametista destaca a busca por flexibilidade de horários como fator decisivo para a conciliação entre a vida profissional e a maternidade.

Sobre as inseguranças presentes na atividade empreendedora, as respondentes relatam falta de apoio financeiro e crédito, desafios operacionais e também medo de

fracasso. O início da trajetória é frequentemente marcado pela ausência de preparo formal (relatado por Ametista e Esmeralda). Para compensar a inexperiência, empreendedoras como Safira apoiam-se na autoconfiança técnica e na fidelização da clientela para enfrentar a concorrência a partir da fala “eu sei o que faço, sou boa no que faço, sei fazer, tenho muitos clientes e o pessoal confia no meu trabalho”. Já Âmbar pondera que:

> Hoje você tem ‘n’ concorrentes, você precisa saber comprar, tudo tem haver com a sua compra, como você administra (...). Todo dia é uma realidade nova, você tem que estar se atualizando o tempo todo… nas redes sociais (...)

indicando que, mesmo com a experiência, as atualizações continuam a fazer parte do trabalho. Essa necessidade é reforçada por Esmeraldo pela questão da concorrência: “aqui na Liberdade a cada três casas, tem uma confeiteira (...) é bizarro (...) confeitaria é muita concorrência(...)”

Já na interação entre a atividade empreendedora das mulheres e a saúde mental as respostas dão conta de que o equilíbrio pode ser bastante exigente, ao mesmo tempo ações de autocuidado e apoio familiar podem minimizar os seus efeitos.

A percepção das mulheres sobre a sua saúde mental tem relação direta com os problemas enfrentados tanto na dimensão do trabalho quanto da família. Safira indica que “a saúde mental acaba com a gente, porque a gente pensa muito, a gente se estressa muito, tem horas que a gente pensa que vai enlouquecer realmente, é muito complicado, somos mulheres guerreiras, porque não é fácil não”. Para Rubi, a gestão financeira é a mais impactante: “eu sei que as contas vão chegar e isso vai abalar minha saúde mental, vou desenvolver algo”.

Sobre a presença de sinais de Transtorno Mentais Comuns (TMC), os relatos estão dispostos no Quadro 3:

Quadro 3 - Presença de sinais de TMC na percepção das respondentes

Nome	Resposta
Safira	“As vezes eu fico com insônia, pq é a preocupação do trabalho, às vezes é uma festa muito grande e aí a gente se preocupa pq tem muitas pessoas pra gente lidar e aí a gente fica preocupado. Dor de cabeça (...) e às vezes, ansiedade,né?”
Rubi	“Sim, (ansiedade) um pouco, devido a questão de você não alcançar o objetivo e quando chega datas do compromisso”
Ametista	“Principalmente na idade, quando era jovem…hoje com a experiência…com as bagagens (...) naquela época, quando jovem sim, muito assustada com o sistema, sistema perverso (...) muito insegura, com o passar do tempo você vai administrando melhor essa realidade”
Âmbar	“Sempre. Assim, lidar com pessoas tanto clientes quanto funcionários. O funcionário você sempre tem um problema, ele acha que os deveres são da empresa e não do funcionário (...) é um conjunto (...)”
Esmeralda	“ recentemente, no ano passado, fiquei num estado muito…eu não queria mais trabalhar, não queria fazer mais bolo (...) não era questão de sobrecarregar, aquilo estava me tomando tudo de mim,

	eu não tenho hobby, eu vivo para isso, eu cheguei num momento que não tava querendo mais… hoje em dia eu estou bem melhor”

Fonte: Os autores

As respostas indicam que todas as respondentes relatam alguma frequência dos sinais de TMC na sua vida empreendedora. Sinais como insônia, dor de cabeça, ansiedade, exaustão mental e depressão foram ou estão presentes na rotina das empreendedoras.

Tais dados alinham-se ao panorama nacional reportado pelo Global Entrepreneurship Monitor, que aponta altos índices de estresse, ansiedade e depressão entre empreendedores brasileiros, panorama que se intensifica para as mulheres devido às múltiplas demandas a que estão submetidas (GEM, 2019).

Os sinais presentes foram associados pelas respondentes a diferentes fatores presentes no trabalho como pressão por prazos e resultados, gestão de equipes e condução das operações, mas também falta de apoio familiar e dificuldades nos limites entre a pessoal e profissional. Chama a atenção a resposta de Ametista, que atribui à experiência uma maior capacidade de lidar com as questões mentais.

A saúde mental das empreendedoras também aparece relacionada com os múltiplos papéis que elas precisam acumular ao assumir responsabilidades e tarefas na vida familiar. Âmbar confirma essa percepção ao afirmar que “a mulher não tem só o lado de empreendedora, ela também tem o lado mãe, esposa”. Rubi confirma essa sobreposição de papéis compartilhando que “eu fico à frente de tudo. Eu resolvo tudo, no fundo acaba tudo dando certo como eu planejo, pode acontecer uma falha de alguma coisa, mas eu resolvo tudo”.

Nesse contexto de sobrecarga, torna-se importante a rede de apoio no entorno da empreendedora. Safira confirma que tem a ajuda de um irmão com tarefas domésticas. Já Âmbar relata a presença do esposo:

> eu tenho meu esposo, companheiro, parceiro, já está aposentado, já sofreu também (risos) e assim, e tudo que a gente faz é em conjunto, combinado, né, mas assim… como ele está aposentado, a maior parte do dia ele fica em casa auxiliando os nossos dois filhos e uma sobrinha nossa que está morando com a gente (Âmbar).

Essa rede de apoio, porém, não está presente para Rubi e Ametista. Perguntada sobre a rede de apoio, Rubi declara: “eu fico à frente de tudo. Eu resolvo tudo, no fundo acaba tudo dando certo como eu planejo, pode acontecer uma falha de alguma coisa, mas eu resolvo tudo”. Também Ametista respondeu que:

> minha família nunca me deu apoio. Sempre dependi de empregada em casa. Muito pelo contrário, eles nunca aceitaram, eles acham que eu trabalho demais, eu abracei o trabalho, meu único amor… relacionamentos difíceis, também não soube administrar essa questão (Ametista).

Por fim, Esmeralda não se queixa da falta de apoio e atribui ao fato de não ter filhos. Ela afirma:

> mas tem mulheres que tem marido e filhos e eu acho que … o que vou falar aqui é polêmico. Eu acho que os filhos eles pesam um pouquinho, porque a

> mulher tem o principal papel, infelizmente é assim (...) psicologicamente, deve ser muito cansativo ter que administrar tanto a família quanto o negócio (Esmeralda).

Ou seja, apesar de não se sentir sobrecarregada, ela admite que a mulher tem um papel mais preponderante nos cuidados e essa falta de apoio gera um desgaste frequente.

A rede de apoio transcende a ajuda prática, atuando como pilar de validação e protege a saúde mental. Conforme aponta Souza *et al.* (2024), a ausência de incentivo do círculo social e o ceticismo em relação à capacidade gestora das mulheres agravam a sobrecarga, gerando isolamento e impondo barreiras adicionais ao alcance do potencial pleno no empreendedorismo (Barbosa *et al*, 2021).

Uma vez que a saúde mental é uma questão impactante e a rede de apoio nem sempre está presente, as participantes foram questionadas sobre ações de autocuidado no seu dia-a-dia, com as respostas apresentadas no Quadro 4.

Quadro 4 - Ações de autocuidado entre empreendedoras

Nome	Resposta
Safira	"Nesse meio tempo aí a gente tem que cuidar da saúde, fazer uma atividade física pra poder vim com força, porque não é mole não. Hoje mesmo estou mais disposta, quando a gente faz uma atividadezinha, aí eu vim (...) (Na empresa) quando não é a festa em si, eu também produzo…eu faço caminhada (...) orar…"
Rubi	"Eu procuro buscar informações, eu procuro fazer algo para mim mesmo, pra me cuidar. Eu tenho que estar com a saúde bem. Vou para médicos, procuro fazer atividade física.Eu procuro estar bem, para eu não vim pra meu local de trabalho e trazer algo que eu acabe passando para uma cliente que estou atendendo. Orações me ajudam, estudo bíblico (...)."
Ametista	"Não. Sou péssima nessas coisas. Eu chego em casa…eu posso morrer amanhã, de alguma forma natural…Nós só temos o hoje, é o óbvio(...) você fica antecipando uma coisa que não aconteceu.Quem sou eu pra achar que tenho que fazer e acontecer, eu tenho que administrar o meu próprio eu para entender esse aspecto. Como já levei problemas graves para casa que já aconteceram(...)"
Âmbar	"Só Jesus mesmo,viu? Comecei agora com pilates, eu estava precisando porque meu corpo está falando, meu corpo está reclamando e assim… ao longo desses anos eu estou sentindo dores, e assim, você sempre se coloca em segundo lugar (...) faço pilates e tem também a igreja, né, que também me alimenta espiritualmente…
Esmeralda	" Não. Depende (risos). Academia é um auto cuidado? Eu treino. Eu estava meio desleixada em relação a dieta, mas eu voltei pra dieta (...) e terapia."

Fonte: os autores

As respostas indicam diferentes estratégias adotadas como ações de autocuidado entre as empreendedoras. Porém, as expressões a seguir denotam ausência de regularidade nessas ações: "quando a gente fez uma atividadezinha"; "eu procuro fazer algo para mim"; "sou péssima nessas coisas"; "eu procuro fazer algo"; "comecei agora com pilates" e "voltei pra dieta". Ou seja, apesar do autocuidado ser

percebido como algo fundamental para o bem estar, as ações para esse fim nem sempre encontram espaço garantido na rotina das empreendedoras.

Entre as ações de autocuidado, as respondentes citam atividades esportivas (caminhada, treino em academia e pilates), cuidado com a saúde (ir ao médico e dieta) e práticas religiosas (ir à igreja, fazer estudo bíblico e orar). Esses relatos indicam que variadas frentes de ações podem ser referenciadas para as respondentes como ações de autocuidado. Apenas uma respondente citou a prática de terapia, apesar de todas terem relatado pelo menos um dos sinais de TMC, como ansiedade e insônia.

Esses achados indicam que, alinhada com a falta de rede de apoio, existe uma ausência de constância em ações de autocuidado entre as empreendedoras, o que pode piorar o quadro de saúde mental nesse contexto.

Em relação ao último tópico abordado, o equilíbrio trabalho-família aparece como uma das tensões mais significativas na vida de empreendedoras, especialmente as mães. As respostas das entrevistadas revelam uma complexidade de experiências e uma diversidade de estratégias de enfrentamento. Embora a maioria reconheça a influência, as formas como essa influência é percebida pode variar entre as respondentes.

Safira reconhece que existem conflitos em caso “de doença ou uma chateação, mas a gente tenta não deixar interferir”. Rubi também admite que quando as relações familiares não estão bem, o trabalho pode sofrer interferências: “porque se você não estiver bem com a família, se tiver algo que teve um desconforto aí você já não está tão bem para vim trabalhar, atender uma cliente”.

Âmbar também reconhece essa importância e relata que ultimamente tenta dar mais atenção às questões familiares. Para ela, existe uma tentativa de isolamento entre a atividade empreendedora e a vida familiar:

> É você trabalhar seu psicológico como trabalho, com a família, com filho, com esposo. Tudo muito equilibrado para que você não venha a ter um estresse… que você tenha um equilíbrio, porquê são situações diferentes. Às vezes você chega em casa e não tem com quem compartilhar (...) porquê você tem problemas residenciais que você não pode trazer para a empresa, e você tem problemas na empresa que você não pode levar para a residência (Âmbar).

Apesar dessa estratégia revelar uma intenção de proteger dois aspectos da vida, corre-se o risco de um custo mental elevado causado por esse isolamento, afinal as duas esferas (familiar e profissional) ocorrem ao mesmo tempo no indivíduo.

Por fim, sobre a mesma questão Esmeralda respondeu:

> eu atribuo toda culpa de falha ou qualquer coisa que saia da linha a mim mesmo, tipo (...) eu sou uma pessoa muito reservada, então às vezes eu posso estar na empresa passando por um perrengue e não compartilho isso com minha mãe e nem com meu marido, às vezes existe uma confusãozinha, aí eu vou trabalhar, graças a Deus eu desconto nos bolos (risos), aí eu fico um pouco mais abalada, mas gente, é que eu preciso trabalhar (...) eu preciso continuar, pq senão não tem quem continue por mim (...). Não influenciam tanto, eu consigo separar (Esmeralda).

Essa fala indica que Esmeralda admite que as dificuldades familiares interferem no trabalho, mas relata uma decisão de continuar dada a necessidade de tocar as atividades empreendedoras.

Assim, percebe-se que o equilíbrio trabalho-família apresenta uma influência presente na atuação das empreendedoras entrevistadas, com as estratégias variando entre tentativa de integração, conciliação e até de isolamento entre entre as esferas familiar e profissional.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo analisa a percepção das empreendedoras do bairro da Liberdade, na cidade de Salvador/BA, sobre sua saúde mental, investigando a complexa relação entre a atividade profissional e o bem-estar no contexto do empreendedorismo feminino. Embora o ato de empreender configure um caminho de independência e realização, a pesquisa revela que a atividade também opera como uma fonte constante de estresse, pressão e sobrecarga. Cinco empreendedoras foram entrevistadas a partir das dimensões empreendedorismo, saúde mental e equilíbrio trabalho-família.

Os principais resultados indicam que as respondentes adotaram a atividade empreendedora tanto por necessidade como por oportunidade, mas relatam falta de conhecimento no início da jornada, bem como indisponibilidade de acesso a crédito e dificuldades para lidar com a concorrência. No quesito saúde mental, todas relatam, em diferentes momentos, terem apresentado sinais de Transtorno Mental Comum (TMC), como ansiedade, exaustão e insônia, manifestações de sofrimento não psicótico que comprometem a funcionalidade diária e o bem-estar (Schimingoski *et al.*, 2024). As participantes apontam que a busca por espaço no mercado, a concorrência acirrada, a dupla jornada que acumula afazeres domésticos e familiares e a escassez de redes de apoio impactam de forma direta o seu equilíbrio psíquico.

Nesse contexto feminimo, a rede de apoio nem sempre está presente para permitir o pleno desenvolvimento profissional e o que poderia minimizar os desafios ligados à conciliação entre a vida pessoal e profissional não se concretiza para a maioria das entrevistadas. Essa sobrecarga de papéis gera um conflito interno muitas vezes invisibilizado, contudo dotado de elevado potencial de desgaste psicológico conforme também indicado na pesquisa de Jonathan e Silva (2007). Por fim, as ações de autocuidado aparecem nas respostas como diversas e não constantes. Iniciativas no campo do esporte, cuidados médicos e práticas religiosas foram citadas pelas respondentes como ações não contínuas apesar de desejadas, o que denota um desafio na incorporação dessas atividades na rotina das empreendedoras.

Assim, a atividade empreendedora feminina, apesar de importante motor de desenvolvimento e geração de renda nas famílias, enfrenta barreiras tanto no campo profissional, com falta de conhecimento e acesso a crédito, quanto no campo pessoal, com a sobrecarga das tarefas domésticas do cuidado. Essas barreiras

tendem a impactar negativamente na saúde mental das empreendedoras, que contam com escassas ações de autocuidado nesse campo.

REFERÊNCIAS

ASHRAF, Nava; DELFINO, Alexia; GLAESER, Edward. **Female entrepreneurship and trust in the market**. London: PEDL, 2025.

AMORIM, R. O.; BATISTA, L. E. Empreendedorismo Feminino: Razão do empreendimento. **Revista do Núcleo de Pesquisa FINAN**, v. 3, n. 3, p. 1-14, 2012.

BARBOSA, H. M. A.; ROCHA NETO, M. P. da; JÚNIOR, S. L. C., SILVA, P. M. M. Gerenciando o conflito trabalho-família no empreendedorismo feminino: evidências de um estudo com microempreendedores individuais. **Revista de Gestão e Secretariado**, v. 12, n. 2, 2021.

BASTA, F.; GONÇALVES, K.. A Neurociência do empreendedorismo feminino. **Revista Estudos e Negócios Academics**, v. 4, n. 7, 2024.

BOLSON, S. B.; OLIVEIRA, L. M. P.; VALE, M. P. Empreendedorismo Feminino: Desafios e conquistas no mundo dos negócios. **Revista de Empreendedorismo e Gestão de Micro e Pequenas Empresas,** v. 3, n. 2, 2018.

CAMPOS, A. C. V. Empreender com saúde mental: o impacto da Lei 14.831 no empreendedorismo feminino. **Brazilian Journal of Business**, v. 6, n. 3, 2024.

CINEGLAGLIA, M. N.; MIRANDA, M. G.; FRIEDE, R.; CAVALCANTI, M. T. Desafios do Empreendedorismo Feminino no Brasil na Atualidade. **Revista LexCult**, v. 5, n. 3, 2021.

CORREIA, M. 15 mulheres empreendedoras de sucesso que vão te Inspirar. **Site Bagy**, 2021. Disponível em :https://bagy.com.br/blog/mulheres-empreendedoras/. Acesso em: 15 jul. 2025

COSTA, D. A. C. **Empreendedorismo materno como escolha profissional de vida**. 2022, 114f. Dissertação (Mestrado em Administração) - Universidade Federal de Sergipe, 2022.

DORNELAS, J. C. A. **Empreendedorismo na prática: mitos e verdades do empreendedor de sucesso**. 3. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2015.

DRUCKER, Peter. **Inovação e espírito empreendedor - prática e princípios**. São Paulo: Pioneira, 1986.

FERNANDES, M. A.; SILVA, E. A.; AKEGAWA, A. A. D.; AKEGAWA, R. C. D. Mulheres empreendedoras: desafios, oportunidades e perspectivas. **Revista de Empreendedorismo e Gestão de Micro e Pequenas Empresas**, v. 8, n. 3, 2023.

GLOBAL ENTREPRENEURSHIP MONITOR - GEM. **Empreendedorismo na região Nordeste do Brasil**. 2014. IBQP, 2014.

GLOBAL ENTREPRENEURSHIP MONITOR - GEM. **Empreendedorismo no Brasil**: 2019. Curitiba: IBQP, 2020.

GLOBAL ENTREPRENEURSHIP MONITOR - GEM. **2023/24 Women's Entrepreneurship Reshaping Economies and Communities**. London, 2024.

GIL, A. C. **Pesquisa social. Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

JONATHAN, E. G.; SILVA, T. M. R. Empreendedorismo Feminino: tecendo a trama de demandas conflitantes. **Psicologia & Sociedade**, v. 19, n. 1, 2007.

MOLETTA, J. **Relação entre empreendedorismo feminino e qualidade de vida: análise em uma rede de mulheres empreendedoras no interior do Paraná**. 2020. 184 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Ponta Grossa, 2020.

MORAIS, G. M.; SANTOS, V. F.; RIBEIRO, F. F. A.; PARDINI,D. J. Empreendedorismo Feminino: Evolução, Desafios Atuais e Perspectivas Futuras. In CONGRESSO DO INSTITUTO FRANCO-BRASILEIRO DE ADMINISTRAÇÃO, 10. **Anais**[…], Uberlândia, IFBAE, 2019.

SCHIMINGOSKI, P. M.; CONCEIÇÃO, J.; EBERHARDT, L. D.; STECLAN, C. A. Transtorno mental comum em mulheres e os possíveis impactos no desenvolvimento regional no planalto norte catarinense. **Revista Interdisciplinar Saúde & Meio Ambiente**, v. 13, 2024.

SERRANO, C. G. T.; NASSIF, V. M. J. Empreendedorismo e Saúde Mental: uma revisão sistemática. In SIMPÓSIO INTERNACIONAL DE GESTÃO, PROJETOS, INOVAÇÃO E SUSTENTABILIDADE, 11. **Anais** [...], SINGEP, São Paulo, 2023.

SCHUMPETER, J. **A Teoria do Desenvolvimento Econômico**. Rio de Janeiro: Nova Cultural, 1985.

SOUZA, N. A. R.; CORREA, R. O.; ANDRADE, J. R. G.; COSTA, J. L. B. SANTOS, M. J. S. Empreendedorismo feminino: redes de apoio social para atenuar os conflitos trabalho-família. **REMIPE- Revista de Micro e Pequenas Empresas e Empreendedorismo**, v. 10, n. 1, 2024.