

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO

ALICIA BEATRIZ RAMOS DA SILVA

ALICIA MONTEIRO DA SILVA

MATHEUS SOARES LIMA

**ESTRESSE OCUPACIONAL NO
MICROEMPREENDEDOR INDIVIDUAL**

RECIFE/2023

ALICIA BEATRIZ RAMOS DA SILVA

ALICIA MONTEIRO DA SILVA

MATHEUS SOARES LIMA

ESTRESSE OCUPACIONAL NO MICROEMPREENDEDOR INDIVIDUAL

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito para obtenção do título de Bacharelado em Administração.

Professora orientadora: Myllena Karina Miranda dos Santos

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S586e Silva, Alicia Beatriz Ramos da.
Estresse ocupacional no microempreendedor individual / Alicia Beatriz Ramos da Silva; Alicia Monteiro da Silva; Matheus Soares Lima. - Recife: O Autor, 2023.
21 p.

Orientador(a): Myllena Karina Miranda dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. Bacharelado em Administração, 2023.

Inclui Referências.

1. Estresse ocupacional. 2. Microempreendedor individual. 3. Remuneração. I. Silva, Alicia Monteiro da. II. Lima, Matheus Soares. III. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 658

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gostaríamos de agradecer a Deus, acreditamos nesse ser supremo que nos deu a chance de nos dar vida e alcançar mais essa vitória em nossa trajetória, pois sem o acreditar e a determinação, nada seríamos. Em seguida, e não menos importante, aos nossos familiares e amigos, que diretamente ou indiretamente nos cativaram a seguir nesse rumo nada fácil que são os estudos. Aproveitamos também para agradecer a todo corpo docente que participou das nossas aulas e nos ensinaram muito, mas em especial aos professores orientadores Bruno Moura, Myllena Karina e Sylvia Barbosa, que com muita dedicação e paciência conseguiram nos ajudar em todos os detalhes até chegarmos no final desta pesquisa. E por fim, queremos agradecer a nós mesmos que nunca desistimos de garantir nosso diploma como administradores e mesmo com tanta dificuldade financeira, emocional e de distância, nunca perdemos a fé para conseguir.

*“A verdadeira coragem está em ir atrás dos seus sonhos, mesmo quando todos dizem que eles são impossíveis.”
(Cora Coralina)*

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO	5
2.DELINEAMENTO METODOLÓGICO	6
3 REFERENCIAL TEÓRICO	8
3.1 Empreendedorismo	8
3.1.2 Microempreendedor individual (MEI)	9
3.2 Estresse ocupacional	11
3.2.1 Como o estresse ocupacional afeta o administrador de pequena empresa	12
4. RESULTADOS	17
4.1 Esclarecendo o ponto de vista pessoal e profissional	18
4.2 Demandas do profissional microempreendedor individual	20
4.3 Sugestões de melhorias quanto ao estresse ocupacional	22
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS	26

ESTRESSE OCUPACIONAL NO MICROEMPREENDEDOR INDIVIDUAL

Alicia Beatriz Ramos da Silva

Alicia Monteiro da Silva

Matheus Soares Lima

Ma. Myllena Karina Miranda dos Santos

Resumo: Com o fim do trabalho escravo no Brasil, as pessoas passaram a desenvolver o empreendedorismo. Com isso, também se tornou forte o trabalho informal, o que fez com que o governo criasse formas para ajudar os trabalhadores, trazendo leis, nas quais os trabalhadores não precisariam parar de trabalhar para si mesmos e ainda tendo seus direitos assegurados pelo Estado, porém, não há apenas vantagens, há desvantagens também. Dentro das desvantagens, tem-se o estresse ocupacional. Dessa forma, a pesquisa tem o objetivo de abordar o estresse ocupacional no microempreendedor individual. Foi usado como método para a realização do trabalho, a pesquisa bibliográfica. Nos resultados, estão expostos alguns fatores que se enquadram como ponto chave para desencadear o estresse ocupacional, como atividades excessivas em ambiente de trabalho.

Abstract: With the end of slave labor in Brazil, people began to develop entrepreneurship. As a result, informal work also became strong, which caused the government to create ways to help workers, bringing laws, in which workers would not need to stop working for themselves and still have their rights guaranteed by the State, however, there are not only advantages, but there are also advantages. Within the conveniences, there is occupational stress. Therefore, the research aims to address occupational stress in individual microentrepreneurs. A bibliographical research was used as a method to carry out the work. The results show some factors that are key to triggering occupational stress, such as excessive activities in the workplace.

Palavras-chave: Estresse ocupacional. Microempreendedor individual.

1. INTRODUÇÃO

O estresse ocupacional é uma das coisas que mais afeta os administradores, sendo de grande ou pequena empresa, uma vez que se torna exaustivo o acúmulo de atividades realizadas pelo empreendedor diariamente. Embora os microempreendedores individuais sejam um número grande na população brasileira, o fato de terem a limitação para contratação de empregados, faz com que suas atividades diárias aumentem, o que ocasiona mais estresse. Em sua maioria, o dono do negócio é quem realiza as atividades mais importantes como: divulgação, mídias sociais, agendamentos, entre tantas outras coisas que se precisa em uma empresa.

Por conta do aumento gradativo dos casos de trabalhadores informais, em 2008, foi incrementada uma Lei Complementar nº 128, de 19/12/2008, que se configurou como MEI (Lei do Microempreendedor Individual), mas só passou a ter vigor no ano seguinte em 2009. Essa lei beneficiou muitos destes trabalhadores informais que, por sua vez, receberam orientações de instituições vinculadas ao governo, para instruí-los e ajudar a ter todos os seguros no presente e no futuro, como se estivessem trabalhando para alguma empresa privada. Esse número atualmente cresceu e corresponde a 70% das empresas formais no país, segundo o site do SEBRAE (Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas, 2023).

Atualmente, pelo número de MEI's ser tão exorbitante, acontece uma grande competição de mercado, por existir diversos profissionais que executam a mesma função, o que traz uma maior competição para os mesmos, por isso, cada qual tende a procurar sua forma específica de trabalhar, trazendo o seu "diferencial". Em grande maioria, as MEI's são para o setor de serviço, de acordo com o SEBRAE (2023). Tendo essa grande dificuldade, as disputas acabam com que o microempreendedor individual trabalhe de forma mais intensa. Exemplificando, o administrador trabalha mais horas por dia e ainda em arranjo com as outras atividades da sua empresa, o que conseqüentemente faz aumentar seu estresse ocupacional.

Dessa forma, será o objetivo do presente estudo abordar sobre o estresse ocupacional do microempreendedor individual, a abordagem intitula o MEI por ser um dos tipos de empresa que mais cresce em números e atualmente.

2. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo em questão é resultado de uma análise bibliográfica feita através de material previamente publicado como, revistas e artigos, conduzido de maneira sistemática, com resumos de artigos previamente coletados.

O estudo em questão destaca e prioriza uma abordagem sistemática, com o firme propósito de aprofundar e enriquecer a análise em consonância com a temática investigada. Nesse contexto, o foco está na obtenção de informações detalhadas, na interpretação meticulosa dos dados, na contextualização relevante e na manutenção de uma postura flexível e crítica ao longo do processo de pesquisa.

De acordo com (Zoltowski, Costa, Teixeira, & Koller, (2014), a revisão bibliográfica sistemática (RBS) é uma abordagem de pesquisa que se caracteriza por seguir etapas claramente delineadas, planejadas com base em protocolos e objetivos previamente estipulados. Destacam-se entre as características fundamentais dessa metodologia: a definição de uma estratégia de revisão durante a fase de planejamento; a realização de uma avaliação crítica dos estudos; a documentação minuciosa das atividades e resultados obtidos; a habilidade de sintetizar as informações provenientes dos estudos selecionados; a condução de uma busca ampla e abrangente sobre um tema específico; e o estabelecimento de critérios de qualificação reproduzíveis e claros para a seleção dos estudos.

A pesquisa empreendida se esforça constantemente para atingir um nível ótimo de compreensão da questão em estudo, promovendo um exame minucioso das experiências, perspectivas e contextos associados ao tema investigado. Isso é alcançado por meio da coleta de dados que capturam nuances e riquezas das vivências dos participantes, bem como da interpretação cuidadosa e sensível desses dados.

A mesma é uma revisão bibliográfica, em que usou como fonte de pesquisa na plataforma: Spell, Google Acadêmico e Google, com as seguintes palavras-chave: estresse ocupacional, microempreendedor individual, no qual foram coletados 15 artigos e utilizados 13 deles.

Metodologia	Quantidade
Artigos coletados	15

Artigos usados	13
Artigos excluídos	0

Dos critérios de triagem dos artigos, foram estabelecidos os seguintes: período de publicação, no qual se optou por incluir artigos publicados no período de 2013 a 2023, abrangendo uma década de pesquisa relevante para estudo. Quanto ao idioma, deram-se prioridades a artigos redigidos em língua portuguesa, facilitando a compreensão e acessibilidade para os pesquisadores e leitores da comunidade acadêmica de acesso gratuito. Selecionaram-se artigos que estão disponíveis em plataformas de pesquisa designadas, promovendo a disseminação ampla do conhecimento. Para relevância temática, garantiu-se que os artigos escolhidos estivessem em sintonia com o tema da pesquisa, contribuindo diretamente para a compreensão e aprofundamento da questão em estudo.

Diante das formas de exclusão, para a escolha de artigos, foram estabelecidos os seguintes critérios: idioma, no qual foram excluídos artigos que não estavam escritos em língua portuguesa. Acesso pago, ou seja, não foram considerados artigos que estivessem disponíveis apenas mediante pagamento ou assinatura.

A pesquisa foi dividida em algumas etapas para obter resultados que mostrassem que os microempreendedores individuais na pesquisa sofrem de estresse ocupacional e, ao mesmo tempo, colocar em pauta alguns aspectos que possam trazer uma melhoria para vida profissional e pessoal, essa divisão foi estruturada nas seguintes fases: pesquisa conceitual e teórica (que abordou os conceitos aprendidos durante a graduação nas disciplinas mencionadas), abordando o estresse ocupacional em administradores de pequenas empresas.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

Nesta parte, serão abordados os temas como: empreendedorismo, microempreendedor individual, estresse ocupacional e como o estresse ocupacional afeta um administrador de pequena empresa. Esses tópicos foram enaltecidos com intuito de delinear a estratégia na qual se mostrou que é possível uma melhoria dentro da problemática mencionada.

3.1 Empreendedorismo

Desde a antiguidade, existe a comercialização, porém, antes nada era muito definido, ou chamado de empreendedorismo, era apenas troca de interesses ou de moeda em bens. Com o passar das gerações, a população evoluiu e foi passando a dividir o comércio por ramificações, sendo uma delas a de serviço, que é uma das maiores formas de empreender atualmente (SEBRAE, 2023).

O empreendedorismo é uma forma de atividade econômica que frequentemente ocorre fora dos moldes tradicionais de emprego formal. Através do discurso da independência, o indivíduo empreendedor é retratado como alguém que assume o papel de líder e tem a perspectiva de melhorar sua posição social (Tavares, 2018).

No entanto, em 1888, aconteceu no Brasil a Lei Áurea, que deu aos escravizados suas liberdades. Em 1889, o país tornou-se República, acontecimento que deu iniciativa a um “marco” à forma de trabalho existente até hoje, contratual, trazendo isso como melhoria para o povo menos favorecido economicamente. O serviço que era feito por escravos passou a ser remunerado e tornou-se mais valorizada a prestação de serviços, sendo eles serviços domésticos, em cafezais, entre outros. Trazendo assim, como forma de trabalho, o que alguns não conheciam ainda como empreendedorismo, ficou então popular outra maneira de se manter financeiramente. Compreende-se como empreendedorismo a manifestação de experimento de um novo empreendimento (Tometich, 2020).

Aos poucos, alguns trabalhos foram sendo formalizados por leis trabalhistas, com a chegada do governo de Getúlio Vargas, no Brasil, durante a década de 1950. Em contrapartida, com o fim da condição de trabalho escravo, ocorreram informalidades de trabalho e muitos passaram a empreender de forma irregular, perante a CLT (Consolidação das Leis do Trabalho), o que não garantia ao

empreendedor “informal” seguros governamentais, como aposentadoria, por exemplo. Atualmente, o Brasil apresenta grande latente para o empreendedorismo. A porcentagem é de 38,7% (2019), segundo melhor escalão total de empreendedores, desde 2002. Desde lá, são mais de 53,4 milhões de brasileiros se entregando ao negócio próprio (SEBRAE, 2023).

Dessa forma, o empreendedorismo é, em essência, uma ideologia que abraça os princípios do neoliberalismo. Essa ideologia se difunde através de discursos, critérios e diretrizes de comportamento, resultando na naturalização de seu método de influência (Carmo, 2021). Dessa maneira, é possível analisar vários parâmetros de entendimento do que venha a ser o empreendedorismo, não há uma definição muito certa, porém, existem vários entendimentos para o que é o ato de empreender.

3.1.2 Microempreendedor individual (MEI)

Como a última fase da Revolução Industrial aconteceu quase que ao mesmo tempo que entrou em vigor a CLT, no Brasil, pode-se dizer que se deu alguma contribuição com suas características para informalização de trabalho, por ter como uma das características da terceira fase da Revolução a mão de obra qualificada. Isso deixou muitos cidadãos de “mãos atadas”, por não poderem se qualificar para uma determinada função que cogitava em ter como carreira, fazendo assim, mais pessoas empreenderem. Isso contribuiu em muitos casos para o trabalho informal (trabalho feito de forma não contratual e assegurado pelo governo), por não terem a especificação técnica, passaram a oferecer mão de obra por conta própria, sem algum seguro ou auxílio governamental.

O microempreendedor surgiu em 2006, no Brasil, como resultado de iniciativas governamentais e esforços para estimular o empreendedorismo e o desenvolvimento econômico em pequena escala. É uma designação específica para um tipo de empreendedor que se enquadra em uma categoria diferenciada, chamada de Microempreendedor Individual (MEI).

No Brasil, o MEI foi criado em 2008, pela Lei Complementar nº 128, com o intuito de formalizar e regularizar a situação dos trabalhadores informais e autônomos que atuavam por conta própria. Antes disso, esses trabalhadores não tinham acesso aos benefícios previdenciários, facilidades bancárias e diversas

vantagens que a formalização proporciona. A lei citada anteriormente entrou em vigor no ano de 2009 e, desde aquele ano, os MEIs já respondem pela maioria das empresas existentes no Brasil.

A figura do microempreendedor individual tem se mostrado um importante instrumento para o desenvolvimento econômico do país, pois estimula a formalização de negócios e amplia a base tributária. Ao mesmo tempo, contribui para a incorporação social e a otimização das condições de trabalho dos empreendedores informais, oferecendo oportunidades de crescimento e acesso aos direitos e benefícios previdenciários. Sua importância está associada aos diversos aspectos que contribuíram para o desenvolvimento da economia e a inclusão social. Isso contribui para gerar empregos e o aumento da economia.

Por esses motivos, o tratamento especial das MPEs (Micro e pequenas empresas) dá-se para a luta contra a informalidade e o desemprego, o incentivo à inclusão na previdência de maneira distinta, a progressividade dos encargos relacionados à tributação e à relevância das MPEs na promoção da inovação tecnológica (Pessôa, 2020).

Com o surgimento e a consolidação do termo "Microempreendedor", tanto o governo quanto a sociedade passaram a reconhecer a relevância desse segmento para a economia do país, proporcionando um lugar mais favorável para o aumento e sucesso dos pequenos negócios. Atualmente, o MEI é uma importante categoria de empreendedores que desempenham um papel significativo no fortalecimento da economia local e nacional. Como mostra a Agência SEBRAE de Notícias (2023), as atividades mais desenvolvidas na área de serviço são: cabeleireiro, manicure e pedicure, com 6,9% do ramo.

Os microempreendedores podem atuar em uma variedade de áreas e suas escolhas de negócios geralmente estão relacionadas as suas habilidades, interesses e às demandas do mercado local. Algumas das principais áreas de atuação dos microempreendedores são: comércio varejista; serviços pessoais; alimentação; artesanato, tecnologia e informática, educação, saúde e bem-estar, serviços de limpeza, construção civil e consultoria. Muitos microempreendedores também atuam em mais de uma área, buscando diversificar suas fontes de renda ou adaptar-se às mudanças no mercado.

No Brasil, a gestão dos MEIs é de responsabilidade do Governo Federal e, mais especificamente, do Comitê de Gestão da Rede Nacional para Simplificação do Registro e da Legalização de Empresas e Negócios (CGSIM). O CGSIM é um comitê interministerial criado em 2007, composto por representantes de órgãos e entidades governamentais, incluindo: Ministério da Economia, órgão principal responsável pela coordenação e execução das políticas e orientações relacionadas aos MEIs e à Receita Federal do Brasil, que é um órgão submetido ao Ministério da Fazenda.

Sendo assim, é possível ver que a intitulação de uma nova categoria mercantilista trouxe vários benefícios para a sociedade brasileira. Por isso, a importância de compreender e admirar a geração que se enquadra como MEI é tão relevante quanto qualquer outra para os estudos econômicos e sociais do país.

3.2 Estresse ocupacional

A falta de regularização, as condições insalubres no ambiente laboral e a preservação de interação interpessoal constituem apenas alguns dos diversos elementos que podem culminar em uma ampla gama de malefícios tanto físicos quanto psicológicos para um empreendedor em microescala. O estresse no ambiente de trabalho está associado às questões de saúde dos empregados, afetando diretamente a diminuição de sua eficiência no trabalho, resultando em perdas para as empresas, especialmente quando se considera a falta ao trabalho e aos períodos de afastamento devido aos problemas de saúde.

O profissional microempreendedor que dedica sua vida ao trabalho tende a abdicar de forma inconsciente de sua saúde física e mental, trazendo à tona o estresse ocupacional em todos os âmbitos em que aquele indivíduo está inserido. Assim, o estresse ocupacional possui uma classificação que é variavelmente mencionada e para qual de acordo com a profissão, agrava-se de estágio.

Um dos fatores notados para as causas de algumas doenças ocupacionais é a variedade de padrões de vida em trabalhadores de mesma função. As doenças ocupacionais são causadas pela atividade ou pela circunstância no ambiente do trabalho. Os elementos que causam estresse variam dependendo da atividade

realizada e do ambiente de trabalho, resultando em cansaço tanto físico quanto emocional para os funcionários (Lima, 2018).

Nesse sentido, as organizações podem rever as rotinas e as condições de trabalho que os seus funcionários são submetidos e adotar medidas que possam melhorar a produtividade e vida pessoal do colaborador (Oliveira; Paula, 2021). Dessa forma, observa-se que o estresse ocupacional representa um desafio significativo para a qualidade de vida, afetando tanto a esfera profissional quanto a pessoal de um indivíduo. Portanto, é um aspecto crucial que todas as pessoas, incluindo trabalhadores e microempreendedores individuais (MEIs), precisam abordar de maneira a agregar valor e proporcionar satisfação em seu ambiente de trabalho.

3.2.1 Como o estresse ocupacional afeta o administrador de pequena empresa

Gerenciar uma pequena empresa pode ser uma tarefa extremamente desafiadora. Para o administrador, é necessário estar sempre atento a todas as áreas do negócio, desde a produção até a venda e a administração financeira. No entanto, lidar com o estresse ocupacional e equilibrar a vida pessoal pode ser ainda mais difícil.

Um gestor é cobrado muitas vezes pelos resultados de uma organização, é nessa fase que surge o estresse ocupacional no gestor (Fidelis; Zille; Rezende, 2020). Muitas vezes, o administrador de uma pequena empresa precisa trabalhar longas horas, incluindo fins de semana e feriados. Além disso, é comum que seja necessário lidar com imprevistos, como um aumento inesperado na demanda ou a necessidade de corrigir um erro. Essa sobrecarga de trabalho pode levar à exaustão e ao estresse. O administrador pode sentir-se sobrecarregado e notar que não tem tempo suficiente para realizar suas tarefas diárias. Isso pode levar a uma sensação de desânimo e desmotivação, além de afetar sua saúde mental e física.

O estresse ocupacional, que se especifica ao estresse no ambiente de trabalho, muitas vezes, surge quando um indivíduo enfrenta dificuldades em lidar com os desafios impostos pela organização. Esses desafios podem afetar negativamente o desempenho do indivíduo, resultando em um desajuste no ambiente de trabalho (Costa, 2019).

Outro desafio que os administradores de pequenas empresas enfrentam é encontrar tempo para suas vidas pessoais. Com a pressão de gerenciar uma empresa, muitos administradores acabam negligenciando suas famílias e amigos, bem como suas próprias necessidades. Eles podem deixar de praticar atividades que antes lhes traziam prazer, como hobbies, exercícios físicos ou simplesmente relaxar.

O equilíbrio é uma constância atrelada à felicidade de cada um, o que implica que o equilíbrio entre a esfera pessoal e profissional é altamente individual e está ligado à meta de cada pessoa (Gonçalves; Oliveira, 2021). Essa falta de divisão entre vida profissional e pessoal pode afetar a qualidade de vida do gestor. Além disso, pode levar a um desempenho insatisfatório no trabalho, pois a exaustão e o estresse podem afetar a capacidade de tomar decisões e gerir as operações da organização.

Entre os gestores estressados, os indicadores mais relevantes incluem a prática não regular de exercícios físicos, a flexibilidade para ajustar cronogramas e discutir situações de tensão no ambiente de trabalho, além da capacidade de controlar a frequência das cobranças (Fidelis; Zille; Rezende, 2020). Para lidar com esses desafios, é importante que o administrador estabeleça limites claros entre sua vida profissional e pessoal. É essencial definir um horário de trabalho e manter o compromisso de respeitá-lo. Assim, como é importante delegar tarefas e compartilhar responsabilidades com outros membros da equipe, quando possível, para que auxilie a ter um equilíbrio com as obrigações do trabalho.

Portanto, a relação entre empresa e indivíduo deve ser cultivada e valorizada. Infelizmente, a fadiga, o estresse e as comorbidades operacionais tornaram-se uma rotina na vida diária de colaboradores e microempreendedores individuais (MEIs). Lidar com a vida pessoal e o estresse ocupacional pode ser um desafio para qualquer administrador de pequena empresa. Por isso, estabelecer limites e equilibrar as demandas profissionais e pessoais pode ajudar a garantir uma vida saudável e bem-sucedida tanto para o administrador quanto para a empresa que gerencia.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante da problemática que foi apresentada, que tem como foco demonstrar o estresse ocupacional em administradores de pequenos negócios, foi elaborada uma resolutiva sugestiva, com intuito de melhorar a vida profissional e pessoal dos microempreendedores individuais. Para demonstração de resultados, foi feita elaboração de textos, juntamente a isso também foram introduzidas algumas citações que estivessem de acordo. Os resultados foram baseados com base em dados primários coletados e conceitos de autores renomados cientificamente. Para isso, foram coletados artigos científicos que abordam assuntos semelhantes ao da pesquisa em questão, como mostra a tabela abaixo:

Autores	Principal enfoque
Dantas; Santos; Lima (2018)	A influência da gestão financeira microempreendedores individuais da cidade de Juazeiro do Norte-CE.
Oliveira; Oliveira (2020)	Conhecimento dos profissionais de salão de beleza sobre o risco do uso de formaldeído e sintomas relacionados.
Costa; Barros; Wilhelm (2022)	Estresse e riscos ocupacionais em profissionais atuantes em salão de beleza.
Moura; Mendes; Moraes (2017)	O custo humano de ser bonito(a): as (im)possibilidades de manutenção da saúde dos cabeleireiros de um instituto de beleza.
Jacques; Ribeiro; Scholze; Galdino; Martins; Ribeiro (2017)	Sala de bem-estar como estratégia para redução do estresse ocupacional: estudo quase-experimental.
<u>Silva; Oggione; Feitosa; Moura (2019)</u>	Finanças pessoais: uma análise dos novos microempreendedores individuais da cidade de Lúna-ES.
Souza; Martins; Rezende (2022)	A síndrome de Burnout no âmbito de microempreendedores individuais.
Behling; Lenzi (2019)	Competências empreendedoras e comportamento estratégico: um estudo com microempreendedores em um país emergente.

Bittencourt; Campos; Chaves; Paulista; Matsumoto (2014)	Qualidade de vida no trabalho nos salões de beleza da cidade de Riacho Fundo 1- DF.
Pereira; Cordeiro; Gomes; Leal (2022)	A química dos géis: um estudo teórico sobre os conceitos científicos envolvidos nos produtos de gel para unha.
Borges; Andrade (2023)	Mulheres empreendedoras e as estratégias do enfrentamento do estresse.
Santos; Santos; Costa (2022)	Os desafios do microempreendedor: uma análise pós-pandemia da COVID-19.
Maul; Pescador; Walter (2023)	Análise da percepção dos microempreendedores individuais em Marechal Cândido Rondon quanto aos resultados pós-formalização das MEI'S.

4.1 Esclarecendo ponto de vista pessoal e profissional

Ao decorrer de uma carreira profissional bem extensiva diariamente, algumas pessoas acabam levando seus assuntos de trabalho para seu convívio familiar, isso implica de frente com sua vida de dupla jornada. O estresse ocupacional não é um malefício que transtorna a vida a penas do microempreendedor individual, mas também a todas as classes trabalhadoras, desde a tática a operacional. Por ser um fato que abrange a todos, entra de contrapartida com o dia a dia de todos os envolvidos, então acaba que as vezes um trabalhador não consegue separar o seu profissional do pessoal e acaba misturando um pouco de cada em seus dois meios sociais.

Dessa forma pode-se dizer que, o estresse, com impactos negativos na saúde, surge de reações fisiológicas e psicológicas. Ambientes de trabalho estressantes podem aumentar esses níveis, devido a riscos psicossociais, afetando aspectos físicos, sociais e psicológicos. A gestão adequada é essencial para mitigar esses efeitos adversos. (Costa; Barros; Wilhelm, 2023 p. 4)

O que acontece em algumas situações é que para uma pessoa que é dono do seu próprio negócio, sendo ela micro, média ou grande empresa, se tem muita

responsabilidade. Por isso que uma pessoa responsável por uma grande empresa, acaba tendo de contratar todas as classes trabalhadoras, para serem divididas as atividades e fazer com que a empresa gire de forma correta e eficiente. A empresa de médio porte acaba tendo uma intermediação, as vezes por ter um empregado multifuncional ou vários cargos e subfunções entrelaçadas, como diz Silva *et al* que afirma que:

A gestão eficaz de recursos é crucial para empresários, pois impacta amplamente os resultados. Em pequenas empresas, as decisões do proprietário, pautadas em experiência e julgamento, tendem a ser mais operacionais e voltadas para o curto prazo. (Silva et al, 2019, p. 5)

Porém para quem gerencia uma microempresa, as vezes torna-se mais trabalhoso, por ter justamente uma limitação em questão da quantidade de indivíduos que possam estar inseridos diretamente a corporação, pois para quem é MEI, por exemplo existe limites de empregados, então acaba com que as pessoas que estão envolvidos no processo de realizar a produção da empresa muitas vezes se sobrecarregam, isso faz com em sua grande maioria dos dias o gerente ou administrador, não consiga se desvincular totalmente de sua empresa.

Assim como é afirmado, é crucial entender que o planejamento não se resume à inauguração da empresa; ele deve ser contínuo, adaptado ao longo do tempo. Isso implica estabelecer metas e objetivos, desenvolver planos e estratégias tanto a curto quanto a longo prazo, garantindo uma gestão eficaz ao longo da vida da empresa. (Dantas, Santos; Lima, 2018, P. 4)

As limitações de contratação, as vezes é o principal motivo por desencadear o estresse ocupacional no administrador da microempresa, pelo fato de que suas atividades acabam se torando múltiplas, quando poderia ser dividida com outra pessoa. Isso também pode afetar na produção da pessoa, que conseqüentemente, não irá produzir o necessário para empresa, ou seja, um novo problema ocorre e mais um estresse surge, pois se a empresa não se mantém no ao menos com a produção mínima, não irá crescer, visual e financeiramente. Então uma divisão de atividades bem-feitas, pode evitar muitas outras conseqüências dentro da organização, podendo assim evitar ou diminuir o estresse ocupacional.

Sendo assim evitando ou diminuindo o estresse ocupacional, o individuo se sentirá um tanto mais tranquilo e conseguirá se desligar sempre que achar

necessário, e assim o microempreendedor vai conseguir efetuar suas atividades de forma mais leve e eficiente, sem atingir a produção diária da empresa e ainda assim, melhorar sua qualidade de vida social, fora do ambiente de trabalho.

4.2 Demandas do profissional microempreendedor individual

A competência de um profissional é formada por três elementos que são complementares: a tomada de iniciativa e responsabilidade do profissional em situações no trabalho que enfrenta; a inteligência formada pelo conhecimento adquirido e transformada em diferencial quando as diversidades aumentam; a capacidade de mobilizar redes em volta das mesmas situações, compartilhando desafios e assumindo áreas de responsabilidade. (Behling; Lenzi, 2019).

Atualmente, para que um profissional que faz prestação de serviço, é demonstrar alta habilidade e detalhes específicos. É um diferencial aquele profissional que se mostra interessado em saber o que o cliente deseja e tentar superar suas expectativas, isso se torna um detalhe que faz diferença para saber qual procedimento utilizar no processo.

Essa procura por um padrão de qualidade no serviço se compreende quando se entende que: Dedicar suas vidas ao trabalho pensando sempre é qualidade de vida no ambiente inserido através de inovação, criatividade, atendimento exemplar, serviços diferenciados e aprimoramento da qualidade de vida no trabalho. (Bittencourt et al, 2014, p. 2)

A busca pela qualidade e agilidade, na hora de produzir o trabalho é uma meta que muitos profissionais de almejam alcançar, para ter uma melhor entrega de resultados, compete ao profissional manter um padrão de qualidade nos atendimentos. Sendo assim, a competência é uma ferramenta utilizada que tem por vez moldar conhecimento em ação, sendo aplicada como e tratada como parceira em boas ocasiões. (Behling; Lenzi, 2019, p. 4).

Uma outra habilidade de um prestador de serviço ou produto manter a padronização. É algo que sempre tende a ajudar a ter uma agenda cheia, como ter esse padrão é algo mais caracterizado, como por exemplo: contagem de tempo, usando sempre equipamento de boa qualidade e tendo as técnicas já estudadas e desenvolvidas com precisão, o padrão do atendimento e buscar sempre utilizar

produtos de qualidade e que se sabe que não irá atingir o produto final, assim o padrão se mantém.

Operacionalizar o trabalho em um ambiente em que as regras técnicas e organizacionais influenciem em objetivos e ferramentas. No entanto, essa influência não elimina a importância do uso dos conhecimentos e valores incorporados na prática que são importantes para a evolução no dia a dia do trabalhador. (Moura; Mendes; Morais, 2017, p 12)

Não esquecendo também de sempre cumprir com êxito sua agenda, o que torna isso uma das maiores padronizações para esse ramo, pois tendo tudo isso feito pelo menos com eficiência, um bom profissional sempre terá um atendimento de qualidade e, conseqüentemente, mantém sua clientela satisfeita.

Para a realização de um trabalho com qualidade, o tempo de execução em cada atendimento e produção é valioso para os profissionais, por isso, muitos se dedicam às várias técnicas de estudo e aprimoramento para estarem sempre inovando. Embora revelem um desafio adicional quando sua função primordial consiste em manter o negócio operando de maneira eficiente e em constante aprimoramento, porque, muitas vezes, exige que o empreendedor esteja disponível 24 horas, todos os dias da semana, sem distinção entre finais de semana e feriados.

Por isso, a capacidade de superar desafios é essencial para enfrentar as dificuldades, pois estas não são invencíveis. O termo "estresse" engloba sintomas como exaustão e desânimo no cotidiano, mas estratégias de enfrentamento, como meditação, autocuidado, folgas e hábitos alimentares saudáveis, são recursos para combatê-los. (Borges; Andrade, 2023, p. 3)

Outro fator importante é que ao se tornar um empreendedor, uma das primeiras coisas que deve ser levada em consideração é o local de trabalho, o ponto de atendimento ou produção, ou onde os clientes irão ser atendidos. Uma das maiores capacidades que o microempreendedor tem, é em lidar com a carga de trabalho, por isso deve se levar em conta se será um trabalho solo ou em parceria. Pois tomando essa decisão, isso será um fator importantíssimo para diminuir o estresse ocupacional, uma vez que as atividades serão divididas ao invés de serem somadas a uma única pessoa.

Compete a um profissional microempreendedor, executar de maneira correta e segura seu trabalho, para que tenha a entrega do produto final de forma prática e

eficaz, fazendo com que seu cliente queira sempre o seu serviço ou produto. Outra grande competência do mesmo é executar as atividades administrativas diárias, como, por exemplo: limpeza do local de trabalho, biossegurança pessoal e do cliente, agendamentos, reposição de materiais, divulgação e, o mais importante depois da elaboração do trabalho, a qualidade de vida financeira do negócio, algo que atinge diretamente muitas empresas pequenas.

Sendo assim, o empreendedor deve gerenciar seus recursos com sabedoria, seja financeiro, temporais ou estratégicos, para otimizar o desempenho e alcançar resultados destacados. Equilibrar a dedicação ao negócio com uma administração eficaz é crucial para manter a operação e buscar uma qualidade de vida satisfatória. No empreendedorismo, que promove a autonomia, o empreendedor é peça-chave nesse cenário. (Jacques et al, 2018, p. 5)

Outro fator bem relevante que deve ser levado em consideração é a questão da forma de lidar com a gestão financeira da empresa quando se há uma boa administração, mas para isso é interessante que o profissional esteja capacitado.

4.2 Sugestões de melhorias quanto ao estresse ocupacional

Logo, tendo em vista que esta pesquisa em questão abordou a temática do estresse ocupacional, trazendo seus fatores em foco, o fator que mais causa o estresse ocupacional nos microempreendedores de é a gestão financeira, que por consequência é um dos índices mais altos de estresse ao microempreendedor. Muitas vezes por se tratar de algo tão específico e duradouro, que consiste em saber ou não se sua empresa continuará a existir e se manter sem prejuízo.

Algo que pode ajudar o profissional a lidar com a concorrência e as questões financeiras, é ter sua própria loja ou ponto comercial, pois quando há loja física, podem ser aplicadas novas práticas para atrair o cliente e ganhá-lo da concorrência, o que é vital, fazendo sua empresa se manter financeiramente.

Entende-se que, o estresse, resultante de reações físicas e mentais, é agravado em ambientes de trabalho estressantes devido a riscos psicossociais. Isso impacta a saúde em níveis físicos, sociais e psicológicos, destacando a importância

da gestão eficiente para minimizar esses efeitos negativos. (Souza; Martins; Rezende, 2022 p. 4)

Por vez, a revisão bibliográfica realizada é para contribuir com pesquisas científicas e teve o intuito de demonstrar que o profissional ao qual o artigo foi direcionado sofre com o estresse ocupacional.

Foi diagnosticado pelo SEBRAE que são na maioria das empresas existentes no país, os microempreendedores individuais. Levando em consideração sua alta demanda, são os envolvidos ao negócio próprio que mais sofrem do estresse ocupacional, pelo fato de terem ainda que lidar com atividades domésticas e estudo, fora do contexto de trabalho como microempreendedor. Isso só retoma a ideologia de que para ser um bom profissional ou um profissional famoso na sua área de atuação, muitas vezes, se submetem a abdicar de seu lazer e descanso para trabalhar excessivamente, durante várias horas por dia, ou muitos dias da semana, às vezes, as duas situações.

Levando isso em conta, o conceito de estresse ocupacional foi apresentado, abordado específico para esse ramo de atuação. É preciso utilizar de estratégias que possam ajudar o melhoramento do estresse ocupacional dos microempreendedores individuais, como atividades físicas antes de começar o trabalho, terapia, treino para melhorar a prática no trabalho, tempo de descanso, enumerar as atividades diárias para executar, manter um padrão de atendimento e de produto, manter uma vida financeira saudável para o negócio e manter também uma boa rotina pessoal.

Práticas essas que podem trazer vários benefícios como: melhora da memória; disposição; diminuição de dor no corpo inteiro. Coisas básicas, mas que podem alavancar inúmeros benefícios pessoais e profissionais, pois mantendo sua mente sempre livre para o bem-estar pessoal, automaticamente se mostrará mais ativo e apto ao trabalho, podendo gerar ainda mais produção no seu tempo ligado ao trabalho. Aumentando o número clientes e uma microempresa rentável. Além disso, é importante que o empreendedor mantenha uma boa organização geral. Visando tudo isso, um melhoramento ao estresse ocupacional pode existir para o microempreendedor.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando se iniciou o trabalho de pesquisa, foi constatado que o estresse ocupacional em microempreendedores individuais é um assunto pouco abordado em pesquisas científicas, por isso, foi importante o estudo presente para um breve levantamento de pauta, no intuito de que, no futuro, haja estudos mais completos e específicos. Dessa forma, foram divididos alguns pontos relevantes, como a história do empreendedorismo no Brasil, que mesmo não sendo totalmente o único motivo, teve grande contribuição para a informalidade de trabalho no país.

Atualmente, muitos desses trabalhadores informais são MEI'S e que, para não serem deixados para trás no seu meio de trabalho, sofrem com o estresse ocupacional. Diante disso, consta-se que o estudo em questão teve o objetivo geral de mostrar o estresse ocupacional em microempreendedores individuais, que sofrem com tal problemática. Sendo assim, conseguiu-se alcançar seu objetivo geral, através da revisão bibliográfica.

No quesito de limitações, houve empecilho diante que não havia muitos artigos já publicados que envolvessem o estresse ocupacional em microempreendedores individuais, principalmente artigos com autores atuais que falassem sobre o que é o estresse ocupacional. Tendo isso como maior dificuldade, é importante que venha haver mais estudos sobre essa temática que aborde os profissionais mencionados.

Mesmo com essas limitações, foi possível levantar-se a hipótese de que os microempreendedores individuais tendem a sofrer com o estresse ocupacional, confirmando-se com os autores dos artigos publicados de conteúdo igual ou semelhante.

Com essas questões, foi possível garantir que diante dessas limitações, aos futuros autores, recomenda-se que seja feita uma pesquisa com um grupo de profissionais *nail designer* ou manicure, que são profissionais que atualmente representa o maior crescimento de profissão no Brasil, movimentando o mercado atual dos microempreendedores individuais, ficando atrás apenas dos barbeiros. Sugere-se que também seja feita um perfil tanto na rede social para que o perfil que tenha poder de alcance do maior e consiga chegar ao alcance de pessoas do país inteiro, para não se abster de manter um posicionamento mais concreto do estudo.

Procurar também autores que falem do assunto com propriedades na atualidade, que cite a temática como ponto relevante e pontos de melhoria para o caso.

Para concluir, a pesquisa elaborada atendeu suas expectativas e objetivos que foram expostos. Com isso, conclui-se que o estresse ocupacional é um male que atinge a muitos microempreendedores. Dessa maneira, espera-se que tenha uma tomada de decisão quanto ao “empoderamento profissional”, frente aos muitos problemas já enfrentados por esses trabalhadores, que são por inúmeras vezes importantes ou principais atuantes para movimentação na economia brasileira.

REFERÊNCIAS

BARROS FILHO, M. A. et al. Qualidade de serviços e satisfação de espectadores de eventos esportivos: uma revisão sistemática. **Movimento**, 2018, 24(4), 1381–1394. Disponível em: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.83195>. Acesso em: 15 de set. de 2023.

BITTENCOURT et al. Jairo Alano et al. Qualidade de Vida no Trabalho nos Salões de Beleza da Cidade Satélite do Riacho Fundo I-df, **Revista SEGeT**, 2014. Disponível em:45420530.pdf (aedb.br). Acesso em: 05 de out. de 2023.

BEHLING, Gustavo; LENZI, Fernando César. Competências empreendedoras e comportamento estratégico: um estudo com microempreendedores em um país emergente. BBR. **Brazilian Business Review**, v. 16, p. 255-272, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.15728/bbr.2019.16.3.4>. Acesso em: 05 de out. de 2023.

BORGES, Júlia Zanovello; DE ANDRADE, Vânia Lúcia Pereira. mulheres empreendedoras e as estratégias de enfrentamento do estresse. **Cadernos de psicologia**, v. 5, n. 9, 2023. Disponível em: 3747-8172-1-SM (1).pdf. Acesso em: 06 de out. de 2023.

CARMO, L. J. O., Assis, L. B. D., GOMES JÚNIOR, A. B., & TEIXEIRA, M. B. M.. (2021). O empreendedorismo como uma ideologia neoliberal. **Cadernos EBAPE.BR**, 19(1), 18–31. Disponível no link: <https://doi.org/10.1590/1679-395120200043>. Acesso em: 25 de set. de 2023.

COSTA, Ana Carolina Bueno. O estresse e seus impactos no ambiente de trabalho. **Fatec americana revista**, 2019. Disponível no link: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/3685>. Acesso em: 10 de jul. de 2023.

Costa, N. M. L. da, Barros, M. S. P., & Wilhelm, F. A. (2022). Estresse e riscos ocupacionais em profissionais atuantes em um salão de beleza. **PSI UNISC**, 6(1), 19-36. Disponível no link: <https://doi.org/10.17058/psiunisc.v6i1.16444> Acesso em: 05 de Out de 2023.

Dantas, R. D., dos Santos, D. P., & Lima, J. E. de C. (2018). A Influência da gestão financeira no desempenho dos microempreendedores individuais da cidade de Juazeiro do Norte-CE. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas E Tecnologia**.Disponível no link: <https://doi.org/10.16891/383> Acesso em:10 de Out de 2023

DA SILVA, Alice Luiza da Silva et al. Finança pessoas: uma análise dos novos microempreendedores individuais da cidade de IÚNA-ES. **Revista Eletrônica Ciência & Tecnologia Futura**, v. 1, n. 2, 2021. Disponível em: <https://revista.grupofaveni.com.br/index.php/revista-eletronica-ciencia-tecno/article/view/107>. Acesso em: 05 de out. de 2023.

DE SOUZA, Bruna Fazolato; MARTINS, Luana Nunes; DE AMORIM RESENDE, Camila Miranda. A Síndrome de burnout no âmbito de microempreendedoras individuais. **Episteme Transversalis**, [S.l.], v. 13, n. 1, abr. 2022. ISSN 2236-2649. Disponível em: <<http://revista.ugb.edu.br/ojs302/index.php/episteme/article/view/2615>>. Acesso em: 05 Out de 2023.

Equipe Convenia . Carreira e Motivação : Equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. **FGV EBAPE**, 2019. Disponível em: https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/bitstream/handle/10438/30678/Work-life%20balance%20&%20Gera%C3%A7%C3%A3o%20Y_Pomp%C3%ADlio%20Rosa_2021_Final.pdf?sequence=1. Acesso em: 06 de jul. de 2023.

FIDELIS, Janaína Faria; ZILLE, Luciano Pereira; DE REZENDE, Fernanda Versiani. Estresse e trabalho: o drama dos gestores de pessoas nas organizações contemporâneas. **Revista de Carreiras e Pessoas**, v. 10, n. 3, 2020. Disponível em: <https://orcid.org/0000-0002-1282-3907>. Acesso em 20 de ago de 2023.

Gonçalves, B. H., Da Silva, F. A. L., & de Oliveira, J. P. L. 2021. Qualidade e equilíbrio entre vida pessoal e profissional: Um estudo de caso, sobre o ambiente organizacional moderno, **Brazilian Journal of Development**, 7(10) Disponível no link: https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/bitstream/handle/10438/30678/Work-life%20balance%20&%20Gera%C3%A7%C3%A3o%20Y_Pomp%C3%ADlio%20Rosa_2021_Final.pdf?sequence=1. Acesso em: 11 de ago de 2023.

KLEIN, L. L., PEREIRA, B. A. D., LEMOS, R. B. (2019). Qualidade de vida no trabalho: Parâmetros e avaliação no serviço público. **Brazilian Journal of Development**, Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/37125/pdf>. Acesso em: 13 de jul. de 2023.

MOURA, J. S.; MENDES, D. P.; MORAES, G. F. S. (2017). O custo humano de ser bonito(a): as (im)possibilidades de manutenção da saúde dos cabeleireiros de um instituto de beleza. **R. Laborativa**, v. 6, n. 1 Disponível no link: <http://ojs.unesp.br/index.php/rlaborativa> Acesso em: 07 de Out de 2023

OLIVEIRA, Lena E.de Lima; PAULA, Rayssa L. Qualidade de vida no trabalho: O impacto do estresse ocupacional na saúde do trabalhador. Brasília, DF. **FGV EBAPE**, 2021. Disponível em: https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/bitstream/handle/10438/30678/Work-life%20balance%20&%20Gera%C3%A7%C3%A3o%20Y_Pomp%C3%ADlio%20Rosa_2021_Final.pdf?sequence=1. Acesso em: 12 de ago. de 2023.

Oliveira, S. X., & Oliveira, N. K. A. (2020). Conhecimento dos Profissionais de Salões de Beleza sobre o Risco do Uso do Formaldeído e Sintomas Relacionados/Knowledge of Beauty Salon Professionals about the Risk of the Use of Formaldehyde and Related Symptoms. *ID on line*. **Revista de psicologia**, 14(51), 716-726. Disponível no link: <http://dx.doi.org/10.14295/idonline.v14i51.2620> Acesso em 06 de Out de 2023

PEREIRA, C. A. L.; Relações entre estilo de vida e qualidade de vida no trabalho: um estudo com os profissionais técnicos administrativos do Instituto Federal Baiano-Campus, Santa Inês. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.6, n. 11, p. 87034-87048, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/37125/pdf>. Acesso em: 18 de ago. de 2023.

PEREIRA, Fernanda. Estresse e estressores ocupacionais de agricultores familiares. **Revista Tupã**, 2023. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/242630>. Acesso em: 05 de set. de 2023.

PEREIRA, Yohanna C. Alves, et al; 2022. A química dos géis: um estudo teórico sobre os conceitos científicos envolvidos nos produtos de gel para unhas. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/conapesc/2021/TRABALHO_EV161_MD1_SA105_ID1809_29092021205206.pdf. **Conapesc digital edition**. Acesso em: 07 de jul. de 2023.

PESSÔA, Leonel Cesarino et al. Qualidade dos gastos tributários no Brasil: o Simples Nacional. **FGV Direito SP** 2020. Disponível em: <https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/handle/10438/29399>. Acesso em: 13 de set. de 2023.

RIBEIRO, R. P. (2018). Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, 39, p. e65127. doi: 10.1590/1983-1447.2018.65127. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rngenf/a/93bFnj3GkbyPtrpjyGvn8cj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 18 de jul. de 2023.

SAMPAIO, Tatiana de Figueiredo. Qualidade de Vida no Trabalho: O impacto do estresse ocupacional na saúde do trabalhador. **AVM Educacional**. 2018. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/37125/pdf>. Acesso em: 17 de set. de 2023.

SEBRAE. Você sabe o que é um microempreendedor individual MEI? [sebrae-sc.com.br](https://www.sebrae-sc.com.br/blog/voce-sabe-o-que-e-um-microempreendedor-individual-mei#:~:text=O%20MEI%20foi%20criado%2C%20por,amparo%20social%20ou%20seguran%C3%A7a%20jur%C3%ADica), 2023. Disponível em: <https://www.sebrae-sc.com.br/blog/voce-sabe-o-que-e-um-microempreendedor-individual-mei#:~:text=O%20MEI%20foi%20criado%2C%20por,amparo%20social%20ou%20seguran%C3%A7a%20jur%C3%ADica>. Acesso em: 24 de jul de 2023.

SEBRAE. Empreendedorismo na história: como surgiu? [respostas.sebrae.com.br](https://respostas.sebrae.com.br/empreendedorismo-na-historia-como-surgiu/), 2023. Disponível em: <https://respostas.sebrae.com.br/empreendedorismo-na-historia-como-surgiu/>. Acesso em: 08 de ago. de 2023.

SEBRAE. Setor de serviços concentra a maior proporção de pequenos negócios do país. 2023 Disponível em: [https://ce.agenciasebrae.com.br/economia-e-politica/setor-de-servicos-concentra-a-maior-proporcao-de-pequenos-negocios-do-pais/#:~:text=Cinco%20Atividades%20com%20maior%20concentra%C3%A7%C3%A3o%20de%20MEI&text=Cabeleireiros%2C%20manicure%20e%20pedicure%20%E2%80%93%206,%2C9%25%20\(Servi%C3%A7o\)](https://ce.agenciasebrae.com.br/economia-e-politica/setor-de-servicos-concentra-a-maior-proporcao-de-pequenos-negocios-do-pais/#:~:text=Cinco%20Atividades%20com%20maior%20concentra%C3%A7%C3%A3o%20de%20MEI&text=Cabeleireiros%2C%20manicure%20e%20pedicure%20%E2%80%93%206,%2C9%25%20(Servi%C3%A7o)). Acesso em: 31 ago. de 2023.

TAVARES, M. A. 2018. O empreendedorismo à luz da tradição marxista. **Em Pauta: Teoria Social e Realidade Contemporânea**, 16(41), 107-121. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistaempauta/article/view/36687>. Acesso em: 10 de jul. de 2023.

TYLLM. de A. G.; ValoisR. C.; NascimentoM. H. M.; CarvalhoG. P. Estresse ocupacional em profissionais intensivistas: estudo bibliométrico. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 7, p. e12948, 18 jul. 2023. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/12948/7742>. Acesso em: 16 de set. de 2023.

TOMETICH, P. Empreendedorismo – um conceito impreciso. **Revista Estratégia e Desenvolvimento**, v. 4, n. 1, p.14 ago. 2020. Disponível em: <https://periodicos.unipampa.edu.br/index.php/RED/article/view/103409/21516>. Acesso em: 16 de jul. 2023.

Zoltowski, A. P. C., Costa, A. B., Teixeira, M. A. P., & Koller, S. H. (2014). Qualidade metodológica das revisões sistemáticas em periódicos de psicologia brasileiros. *Psicologia – Teoria e Pesquisa*, Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722014000100012> Acesso em: 10 de Novembro de 2023.