

MULHERES EMPREENDEDORAS E AS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE¹

Júlia Zanovello Borges²

Vânia Lúcia Pereira de Andrade³

RESUMO:

Este artigo trata de uma revisão bibliográfica de cunho exploratório sobre *coping* e tem como objetivo a investigação de estratégias de enfrentamento ao estresse utilizadas por mulheres empreendedoras. A coleta de dados ocorreu por meio eletrônico, buscando artigos indexados utilizando-se como principais bases o *Scientific Electronic Library On-line* (SciELO) e Google Acadêmico. Foram incluídos artigos entre os anos de 2010 e 2022, em língua portuguesa, a partir dos descritores combinados entre *coping*, estresse, estratégias de *coping*, estratégias de enfrentamento do estresse, mulher e mercado de trabalho, empreendedorismo, saúde do trabalhador, mulher, família e trabalho, resiliência, Terapia Cognitiva Comportamental, psicologia organizacional e psicoterapia breve. Os resultados foram cruzados entre si utilizando o operador “AND” com o intuito de delimitar a pesquisa a resumos que demonstram os termos ao mesmo tempo. Os diversos artigos revisados, contribuíram de maneiras distintas para a compreensão dessa temática. Partindo-se da hipótese de que a mulher empreendedora é atingida por fatores estressores, a pesquisa se direcionou para a investigação de estratégias de enfrentamento, ou seja, de *coping* nesse contexto. Os resultados evidenciaram o suporte social como uma estratégia citada de forma recorrente nos estudos que abarcam mulheres empreendedoras e enfrentamento ao estresse. A pesquisa buscou contribuir para a problematização sobre o fenômeno de *coping* no âmbito profissional de mulheres empreendedoras, podendo gerar parâmetros técnicos para a complexa atuação do psicólogo frente a essa demanda. Destaca a importância do apoio psicológico e outras estratégias que possam vir a compor a rede de apoio da mulher empreendedora.

Palavras-chave: Estresse. Coping. Empreendedoras.

WOMEN ENTREPRENEURS AND STRESS COPING STRATEGIES

ABSTRACT:

This article is an exploratory literature review on coping and aims to investigate stress coping strategies used by women entrepreneurs. Data collection occurred electronically, seeking indexed articles using as main databases the Scientific

¹Artigo de trabalho de conclusão de curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia, na Linha de Pesquisa Processos organizacionais: saúde, educação e trabalho. Recebido em 06/05/2023 e aprovado, após reformulações, em 06/06/2023.

²Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: juliazanovello@outlook.com.

³Mestre em Psicologia pela UniCEUB e docente do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: vaniaandrade@uniacademia.edu.br.

Electronic Library On-line (SciELO) and Google Scholar. Articles were included between the years 2010 and 2022, in Portuguese, from the combined descriptors between coping, stress, coping strategies, stress coping strategies, woman and labor market, entrepreneurship, worker health, woman, family and work, resilience, Cognitive Behavioral Therapy, organizational psychology and brief psychotherapy. The results were crossed using the "AND" operator to delimit the search to abstracts that demonstrate the terms at the same time. The various articles reviewed contributed in different ways to the understanding of this theme. Starting from the hypothesis that the entrepreneurial woman is affected by stressors, the research was directed to the investigation of coping strategies, that is, coping in this context. The results showed social support as a strategy cited recurrently in studies that cover women entrepreneurs and coping with stress. The research sought to contribute to the problematization of the phenomenon of coping in the professional scope of women entrepreneurs and may generate technical parameters for the complex performance of the psychologist in the face of this demand. It highlights the importance of psychological support and other strategies that may compose the support network of women entrepreneurs.

Keywords: Stress. Coping. Entrepreneurial.

1 INTRODUÇÃO

O termo *coping*, frequentemente, vem sendo discutido na literatura sobre estresse. Em tradução técnica para o português, este termo irá designar estratégias de enfrentamento ou de adaptação que podem emergir diante de situações estressantes ou adversas. Antoniazzi, Dell'Aglio e Bandeira (1998), em revisão teórica sobre o conceito de *coping* e sua relação com o desenvolvimento psicológico, descrevem que essas estratégias ocorrem no cotidiano visando minimizar ou eliminar o estresse. Em outras palavras, *coping* é um processo dinâmico que envolve a avaliação de uma situação estressante, a escolha de estratégias para lidar com ela e a implementação dessas estratégias.

Frente a esse processo, a mulher se divide em diversos papéis sociais como de mãe, de esposa e de empreendedora, o que pode gerar estresse na tentativa de conciliar as necessidades familiares com as necessidades do negócio. Esta conciliação pode ser algo trabalhoso, cansativo e requerer uma estratégia para lidar com o sentimento de culpa que tende a acompanhar a mulher empreendedora (CORDEIRO *et al.*, 2020).

As mulheres, estão cercadas de expectativas de insucesso empresarial, visto que culturalmente o preconceito, *aqui não é o lugar de mulher*, ainda pode ser uma barreira, e por insegurança, muitas desistem do desejo de empreender antes mesmo de começar, por ouvirem a vida inteira que a função da mulher é de cuidar, de acolher, de direção emocional. Neste sentido, o empreender é visto como um desafio de risco, tomadas de decisões racionais e menos emocionais (CORDEIRO *et al.*, 2020).

Ao se referir às mulheres com disposição e habilidade para empreender, se busca compreender em que aspectos se concentram as dificuldades na vida profissional que as encaminham para uma possível crise de estresse. Cabe também o entendimento voltado para o que fazem para conciliar saúde física e mental visando desempenhar múltiplos papéis como o de mulher, de empreendedora, de mãe, de filha e de esposa. Quando a mulher resolve empreender, além do medo de falhar, ela tende a carregar o preconceito machista enraizado na cultura nacional, não bastante, tende a dividir a alegria de estar rompendo barreiras com a culpa e de ter que renunciar a momentos com a família, para cuidar do que muitas vezes se constitui como o sustento principal (CORDEIRO *et al.*, 2020).

Segundo Gomes, Guerra e Vieira (2011), a necessidade de conciliar os diversos papéis da mulher e a dificuldade de ascensão na carreira se constituem em um dos principais motivadores das mulheres para buscarem efetivamente uma forma de empreender, para que consigam organizar a vida financeira, família e trabalho.

Há um crescimento, ainda que lento, da mulher no mundo do empreendedorismo, o que pode ser demonstrado pelo resultado no ano de 2013, divulgado pelo Monitoramento Global do Empreendedorismo. No Brasil, há uma proporção de mulheres empreendedoras superando a proporção de homens, apresentando 52,2% contra 47,8%, respectivamente (GLOBAL ENTREPRENEURSHIP MONITOR, 2013).

No ano de 2019, última atualização do Monitoramento Global do Empreendedorismo, houve uma queda dessa proporção ficando a taxa dos empreendedores em 18,4% para empreendimentos liderados pelo sexo masculino, enquanto a do feminino foi de 13,9%, com uma diferença de 4,5 pontos percentuais (GLOBAL ENTREPRENEURSHIP MONITOR, 2019). Tal crescimento pode ser levado em conta pela falta de equidade entre o sexo masculino e o sexo feminino no mercado

de trabalho (MACHADO; ASSMAR, 2020; GEBRAN; NASSIF, 2010), que pode ser observado em queda na atividade empreendedora no ano de 2019.

Algumas empreendedoras sentem dificuldade em conciliar família e trabalho, gerando um sentimento de insatisfação, pois as demandas de diferentes papéis na vida não são conciliadas de forma satisfatória. Por muitas vezes terem compromissos diversos, os conflitos tornam-se rotineiros e difíceis, não se conseguindo desenvolver estratégias precisas para resolvê-los. As estratégias de adaptação aos problemas são cruciais para sua capacidade de superar quaisquer dificuldades. Usa-se a palavra estresse para descrever a grande variedade de sintomas que gera sentimento de exaustão, cansaço e depressão. O enfrentamento é uma forma de geri-lo (SILVEIRA; GOUVÊA, 2008).

Nesse sentido, o *coping* ajuda a adquirir habilidades importantes, tanto na vida profissional, quanto na social. Além disso, é combinado com flexibilidade no planejamento de carreira, pois as mulheres empreendedoras precisam se adaptar às mudanças constantes que ocorrem em meio a uma infinidade de variáveis difíceis de controlar no seu dia a dia (MULLER; SILVA; PESCA, 2021).

Partindo dessa hipótese, estudos sobre *coping*, podem auxiliar na compreensão de como a mulher empreendedora enfrenta o estresse. Este artigo abre o questionamento para identificação das estratégias de enfrentamento ou *coping* que a mulher empreendedora utiliza para lidar com o estresse e equilibrar saúde mental, família e trabalho.

Neste sentido, por meio de uma revisão bibliográfica de cunho exploratório, o objetivo geral deste estudo incide na investigação das estratégias de enfrentamento do estresse, *coping*, utilizadas por mulheres empreendedoras. Os objetivos específicos se dividem em a) conceituar *coping* por meio de um recorte teórico; b) apresentar características da gestão feminina; c) associar aspectos atrelados à mulher que empreende e o enfrentamento do estresse relacionados a aspectos diversos como lar, marido e filhos.

2 DESENVOLVIMENTO

Quando a psicologia aprofunda nos estudos sobre o estresse descreve que este não é um processo simples e tão pouco pontual, mas que são conjuntos de consequências influenciados por fatores internos e externos. O estudo desses fatores levou a formulação do conceito de *coping* como um elemento do processo de estudo do estresse, começando assim a surgir novos estudos abordando a temática (ANTONIAZZI; DELL'AGLIO; BANDEIRA, 1998).

2.1 CONCEITO DE *COPING*: UM RECORTE TEÓRICO

Folkman e Lazarus (1984 *apud* DIAS; PAIS-RIBEIRO, 2019) descrevem o *coping* a partir de uma tríade que engloba, personalidade, ambiente e comportamento. Sendo conceituado como um esforço cognitivo e comportamental, podendo ser constituído de pensamentos ou ações utilizadas para tolerar, gerenciar e minimizar as demandas estressantes que acarretam a vida de forma geral, quando essa se defronta frente a questões de trabalho, família e vida social.

Portanto, o *coping* é entendido como estratégias utilizadas para a adaptação dos processos de estresse, podendo ser adaptativo ou não adaptativo, para as pessoas com o objetivo de se manter no controle da saúde emocional, física e social (DIAS; PAIS-RIBEIRO, 2019).

Partindo de uma compreensão cognitivista, percebe-se que há duas formas de *coping*, segundo Dias e Pais-Ribeiro (2019, p. 6):

Coping de controle é uma abordagem focada no problema e visa exercer influência para lidar construtivamente com as causas de uma situação estressante. Isso implica em mudanças positivas no ambiente de trabalho ou a si mesmo para resolver as fontes de estresse. Coping de apoio são estratégias focadas na emoção, visam reduzir as consequências negativas de situações de trabalho estressantes buscando apoio social de outras pessoas, como supervisores, colegas, amigos ou familiares.

Diante do estresse percebido, Dias e Pais-Ribeiro (2019) relatam que é feito uma avaliação automática pelo indivíduo, em que se divide e percebe o nível do estresse como desafio ou ameaça, sendo o desafio instigante e aceito. Mesmo sendo algo novo, o desafio é avaliado como algo benéfico, positivo, que trará

consequências positivas. O nível de estresse é desafiador e prazeroso, fazendo o mover positivamente, contribuindo para o bem-estar e crescimento pessoal.

Quando a pressão emocional prejudica o desenvolvimento e a capacidade do indivíduo de lidar com tarefas diárias, os primeiros sintomas são comportamentais, percebe-se uma possível queda do senso de humor, irritabilidade constante com as pessoas ao redor, um cansaço e sonolência, apatia, raiva reprimida, dificuldade para tomar decisões e dificuldade de concentração. O indivíduo apresenta sintomas físicos, como insônia, falta de apetite ou falta de desejo sexual, compulsão alimentar, podendo chegar a ter dores de cabeça, náuseas, que não cuidadas podem desencadear depressão/ ansiedade, doença cardíaca (MULLER; SILVA; PESCA, 2021).

No estresse que é percebido como ameaça, a avaliação cognitiva traz a esse sujeito a percepção de perda do controle e isso acarreta um alerta para saúde física e emocional, dando a sensação de estar numa situação aparentemente sem solução, sem pontos para elaboração de uma saída positiva para o problema trazendo sofrimento (MULLER; SILVA; PESCA, 2021).

Dependendo da personalidade o *coping* pode variar, visto que pessoas otimistas irão empregar estratégias de *coping* bem diferentes de pessoas pessimistas. A experiência do estresse é subjetiva, o que o faz único para cada indivíduo e os recursos utilizados sejam físicos, espirituais, sociais ou emocionais vão variar de acordo com a personalidade envolvida (MULLER; SILVA; PESCA, 2021).

Existem características pessoais que auxiliam no processo de desenvolvimento e emprego do *coping*. O bom humor e a criatividade podem ajudar a lidar com problemas estressantes. Estes atributos podem ajudar a enfrentar momentos de tensão. É também visto como mais provável que uma pessoa seja capaz de lidar melhor com as adversidades do dia a dia se possuir bons níveis de autoestima e autoeficácia. A crença na própria capacidade de ter sucesso em determinadas situações pode auxiliar a enfrentar as diversidades com mais confiança (ANTONIAZZI; DELL'AGLIO; BANDEIRA, 1998).

2.2 MULHER EMPREENDEDORA E A SUA FORMA DE GESTÃO

O mercado de trabalho para as mulheres hoje é mais positivo do que em décadas passadas. Até 1962, quando saiu o estatuto da mulher casada, o Código Civil de 1916, estipulava que as mulheres casadas apenas podiam sair para trabalhar com a autorização dos maridos. Muitos não autorizavam sob a alegação de que deveriam cuidar exclusivamente de suas famílias e filhos. Acreditavam que poderiam ser desonrados sob olhar da sociedade como não provedores e incapazes de cuidar financeiramente de suas famílias, ou que suas esposas poderiam ser julgadas maliciosamente por trabalharem fora.

A primeira versão da Consolidação das Leis Trabalhistas⁴ foi criada pelo Decreto nº 5.452 de 1º de maio de 1943 e aprovada pelo presidente Getúlio Vargas (BRASIL, 1943). Na mesma década, foi concedida às mulheres os primeiros direitos trabalhistas, como licença maternidade, pausa para amamentação e estabilidade após o retorno da licença. Muitos cargos, tidos como exclusivos para homens, hoje são ocupados com maestria por mulheres. Apesar disso, ainda encontra-se muitas diferenças e barreiras, principalmente quando se fala de posições de maior destaque, como as de liderança. A luta das mulheres por inserção e ascensão profissional em um mercado de trabalho historicamente dominado por homens tem colhido frutos nas últimas décadas, com melhorias sensíveis nos indicadores nos últimos anos, porém muitas preferem empreender diante das barreiras enfrentadas com um machismo muito forte perante mercado (GOMES *et al.*, 2014).

No Brasil, o empreendedorismo feminino ganhou destaque a partir dos anos 1990, com a abertura da economia e a criação de políticas públicas voltadas para a igualdade de gênero. Segundo pesquisa do Sebrae (2021), as mulheres brasileiras representam cerca de 34% dos donos de negócios, e esse número tem crescido nos últimos anos. Ainda assim, as mulheres enfrentam desafios específicos no mundo dos negócios, como a desigualdade salarial, a dificuldade de acesso a financiamento e a falta de representatividade em posições de liderança.

Guedes (2020), assinala uma contradição entre a autonomia que está relacionada à ideia de que as empreendedoras têm uma liberdade de ação no

⁴Decorrente do Direito ao Trabalho previsto no Código Civil, originalmente Lei 3.071 de 1º de Janeiro de 1916, com a atualização mais recente pela Lei 10.406, de 10 de Janeiro de 2002 (BRASIL, 2014).

contexto do empreender, pois há uma necessidade de enquadramento estrutural para objetivar as demandas diárias como forma de divisão de trabalho e funções, o estabelecimento de rotinas e procedimentos de controle, e pelo processo de profissionalização da gestão dos negócios, que as empreendedoras estavam vivenciando. Ou seja, a profissionalização da ação empreendedora deu origem a organização do trabalho e, conseqüentemente, ao trabalho prescrito nessa ação. Dessa forma, a autonomia empreendedora passou a atuar dentro dessas estruturas objetivas, que determinavam as normas de trabalho a fim de se alcançar melhores resultados.

Diante de tantos estereótipos ainda muito comuns, as mulheres tendem a se sentir culpadas ao priorizar os negócios, deixando a família, os filhos em alguns momentos em segundo plano, essa culpa a faz se sentir frustrada e incapaz quando alguma coisa sai do fora planejado, criando situações estressantes, onde o *coping* pode ser observado e utilizado (CORDEIRO *et al.*, 2020).

Motta (2012), aborda como as emoções, incluindo a ansiedade e o medo, podem afetar a tomada de decisões no ambiente de trabalho, tanto para homens quanto para mulheres. Destaca que a ansiedade e o medo podem afetar a tomada de decisão de diferentes maneiras, dependendo do indivíduo e do contexto. Por exemplo, a ansiedade pode levar à indecisão e a hesitação na tomada de decisão, enquanto o medo pode resultar em decisões excessivamente cautelosas ou até mesmo em inação.

A tomada de decisões no ambiente de trabalho não é um processo exclusivamente racional, as emoções desempenham um papel significativo na percepção do risco e nas escolhas feitas pelos indivíduos. Segundo Motta (2012), a ansiedade e o medo são emoções comuns no ambiente de trabalho, especialmente em situações em que há incerteza e pressão por resultados.

Na dinâmica de subjetivação da ação empreendedora existem fatores próprios do empreendedorismo por mulheres que se estruturam objetivamente, ou prescrevem simbolicamente e normativamente restrições típicas de uma ação empreendedora genuína, potente e autônoma (GUEDES, 2020, p. 7).

Para Cordeiro *et al.* (2020), além da consequência dos aspectos descritos, as mulheres tendem a lidar com o medo constante do fracasso, esse medo tem

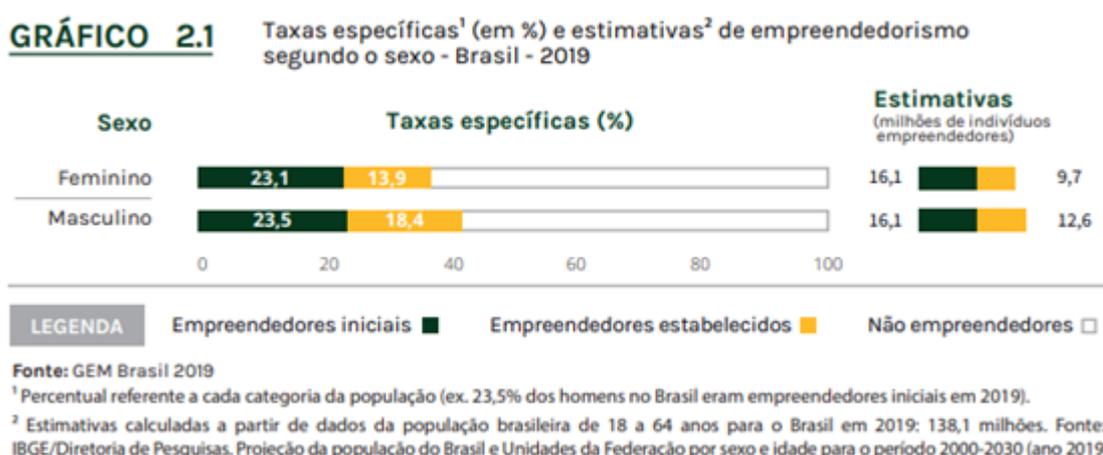
pouco a ver com os medos compartilhados entre empreendedores homens, que tem o medo natural de um novo desafio, o de iniciar um negócio.

O risco chega a fascinar algumas pessoas. Não é por acaso que dirigentes se vangloriam de sua capacidade de correr riscos. Muitas vezes, exageram a inexistência de dados ou sua inexatidão para realçar a sua capacidade de intuir e de prosseguir apesar de conselhos por cautela. Proclamam-se mais intuitivos do que realmente são para parecerem mais corajosos, hábeis e autônomos perante o risco (MOTTA, 2012, p. 32).

Os resultados do *Global Entrepreneurship Monitor* de 2013 podem atestar que o número de mulheres no empreendedorismo está crescendo lentamente. No Brasil, as mulheres empreendedoras superam os homens com 52,2% e 47,8%, respectivamente. Na última atualização do *Global Entrepreneurship Monitor* em 2019, esse percentual sofreu um decréscimo, com 18,4% de empreendedores em negócios dominados por homens e 13,9% de mulheres, uma diferença de 4,5 pontos percentuais.

Esse decréscimo pode ser explicado pela falta de igualdade entre homens e mulheres no mercado de trabalho (MACHADO; ASSMAR, 2020; GEBRAN; NASSIF, 2010), percebe-se que a atividade empreendedora declinou em 2019, conforme demonstrado no Gráfico 1.

GRÁFICO 1: Taxas específicas em porcentagem e estimativas de empreendedorismo segundo o sexo no Brasil no ano de 2019.



FONTE: *Global Entrepreneurship Monitor*, 2019.

Gomes *et al.* (2014) assinalam que por décadas houve uma quantidade relativa de estudos, que tentaram traçar um “perfil” da mulher empreendedora no intuito de identificar características psicológicas que distinguissem as mulheres no mundo do empreendimento e compararam os comportamentos de várias mulheres, concluindo que as empreendedoras possuíam mais semelhanças do que diferenças.

Gomes *et al.* (2014) citam um estudo feito por, Smith, McCain e Warren (1982) publicado em São Francisco, nos Estados Unidos, em que foram analisados 76 participantes, comparando-se homens e mulheres empreendedores. Este estudo demonstrou uma tendência das mulheres a um comportamento com atitude mais oportunistas em relação aos homens empreendedores.

Destaca-se que, segundo o estudo desenvolvido pelo Núcleo de Pesquisa em Gênero e Economia da Universidade Federal Fluminense (NPGE), o nível de escolaridade das mulheres é de um ano superior à média dos homens. Concluindo que não são déficits de conhecimento formal que explicam essa defasagem (GLOBAL ENTREPRENEURSHIP MONITOR, 2019).

A gestão feminina e suas consequências na sociedade atual vem trazendo estudos que evidenciam que as mulheres olham o empreendedorismo como uma necessidade e/ou oportunidade para terem mais liberdade de horário, reconhecimento profissional e maior renda. De modo geral, as mulheres possuem características que dão maior sensibilidade, maior empatia, comprometimento e vontade de ajudar. Características essas que facilitam o trabalho e o relacionamento entre seus fornecedores, clientes e colaboradores, o que as possibilita desenvolver um trabalho diferenciado (AMORIM; BATISTA, 2010).

O fato de as mulheres assumirem características que eram apenas reconhecidas no universo masculino como, por exemplo, a competitividade, liderança, ambição, capacidade de assumir riscos e aceitação de mudanças, demonstra desenvolvimento de pensamento analítico e objetivo. Neste sentido, independência e autoconfiança podem auxiliar na habilidade de conciliar vida profissional e emocional. Essa habilidade traz às mulheres pontos positivos no sucesso de sua dupla jornada trabalho/família. As mulheres podem apresentar um estilo próprio de gerenciar e cuidar de sua empresa utilizando diferentes formas para garantir uma relação harmoniosa para todos os envolvidos, seja na família, no trabalho. As mulheres

tendem a adotar um estilo de liderança mais flexível e coerente com suas outras atribuições, como menciona Grzybovski, Boscarin e Migott (2002, p. 191):

As mulheres encorajam a participação, a partilha do poder e da informação e tentam aumentar a autoestima dos seguidores. Preferem liderar pela inclusão e recorrem a seu carisma, experiência, contatos e habilidades interpessoais para influenciar os outros.

Neste sentido, é possível inferir que o papel de tomador de decisão e de gestora que as mulheres empreendedoras assumem, pode gerar um alto nível de estresse, essa pressão decorre da necessidade de gerenciar situações complexas, várias áreas do negócio, como finanças, recursos humanos, vendas e produção, além de enfrentar obstáculos como a falta de recursos e apoio, o que pode ser levadas a um sentimento de angústia, estresse que as façam ter que tomar decisões de enfrentamento e resiliência (GRZYBOVSKI; BOSCARIN; MIGOTT, 2002).

Manter um estilo de gerenciar com coerência, firmeza e delicadeza implica a necessidade de apresentar, uma sensibilidade para com as necessidades da empresa e as necessidades da família. Um elevado grau de percepção das transformações pode desestabilizar toda essa organização. Combinar traços de personalidade que provoquem nos envolvidos, empresa e família, uma sensação de envolvimento e participação, independentemente dos conflitos que venham surgir, desponta um equilíbrio que se faz maior diante do desafio de tentar controlar toda a rede envolvida (VILLAS BOAS, 2010).

A motivação está intimamente relacionada com as necessidades pessoais. Assim, as necessidades direcionam o comportamento daqueles que procuram satisfazer carências pessoais. Tudo o que leva a alguma satisfação dessas necessidades motiva o comportamento, isto é, provoca as atitudes das pessoas. (CHIAVENATO, 2007, p. 172).

Um estudo mostrado no artigo de Motta (2012), é a diferença significativa entre outras demandas fora do meio organizacional que ocupam as mulheres e a atenção com funções domésticas e com filhos, o que pode ser um fator diluidor das preocupações com o trabalho. Foi levantada uma hipótese com um grupo específico de quarenta gestores, metade homens metade mulheres, onde se perguntou sobre suas ligações telefônicas durante o período de expediente de trabalho. A maioria das

mulheres informou que ligavam algumas vezes, por dia, para filhos, empregadas domésticas, babás, cuidadores e diversas organizações como escolas, companhias de serviços como luz, telefone reparos e instalações domésticas, para verificar atividades fora do trabalho que relativamente impactam na vida pessoal. Esse tipo de comunicação se mostrou mínima no caso de gestores – homens.

Souza (2017), apresenta uma breve análise histórica do empreendedorismo feminino, destacando a evolução ao longo do tempo e os principais desafios enfrentados pelas mulheres empreendedoras. A autora destaca o papel de movimentos feministas na conquista de espaços para as mulheres no mercado de trabalho e no empreendedorismo. Discute os principais desafios enfrentados pelas mulheres empreendedoras, como a desigualdade salarial, a falta de acesso a financiamento e a dificuldade em equilibrar a vida profissional e pessoal. Concluindo que o empreendedorismo feminino é uma forma importante de empoderamento das mulheres, permitindo-lhes conquistar a sua independência econômica e auxiliar no desenvolvimento social e econômico do país, trazendo uma análise histórica relevante sobre o empreendedorismo feminino e seus desafios, contribuindo para uma compreensão mais ampla desse fenômeno e das suas implicações sociais e econômicas.

2.3 A MULHER EMPREENDEDORA E O ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE

Quental e Wetzel (2002) estudaram o equilíbrio entre vida profissional e vida pessoal das mulheres empreendedoras e as questões que abordam os aspectos de relacionamento com marido, filhos, pais, amigos, cuidados pessoais e lazer. A falta de suporte emocional surgiu como um dos principais desafios enfrentados pelas mulheres empreendedoras. O equilíbrio trabalho-vida pessoal refere-se à capacidade de gerenciar com sucesso as demandas do trabalho e pessoais, mantendo sensação de equilíbrio e satisfação em ambas as áreas.

Um estudo da Rede Mulher Empreendedora, realizado em parceria com o *LinkedIn*, apontou que cerca de 61% das mulheres empreendedoras relataram ter sofrido com ansiedade, estresse ou depressão em algum momento da sua jornada empreendedora (REDE MULHER EMPREENDEDORA, 2020). Diversos fatores

podem levar a problemas de saúde mental e, em alguns casos, à necessidade de afastamento do trabalho. Nesse sentido, é importante que as mulheres empreendedoras tenham acesso ao suporte emocional e psicológico, bem como a políticas e programas que promovam o bem-estar e a saúde mental no ambiente de trabalho.

De acordo com Cordeiro *et al.* (2020), a sobrecarga emocional e física que as mulheres empreendedoras enfrentam pode levar a uma série de consequências negativas para a saúde mental, incluindo ansiedade, depressão e burnout. Além disso, a falta de suporte e recursos pode impedir que as mulheres empreendedoras lidem com o estresse e levem a uma alta taxa de encerramento de negócios empreendidos por mulheres. Apesar dos desafios, muitas mulheres empreendedoras conseguem lidar com o estresse e obter sucesso nos negócios.

Martins *et al.* (2021), destacam que as mulheres empreendedoras que desenvolvem habilidades como a resiliência, autoconfiança, visão estratégica e habilidades de *networking*, capacidade de enfrentamento do estresse, estão mais preparadas para enfrentar os desafios do empreendedorismo, consequentemente apresentam mais habilidades de *coping*.

Analisar a relação entre a atividade empreendedora e a saúde mental das mulheres coloca em destaque a importância do reconhecimento social e do apoio emocional na construção de identidades profissionais saudáveis (GUEDES, 2020).

Segundo Gomes, Guerra e Vieira (2011), a necessidade de conciliar os diversos papéis da mulher empreendedora e a dificuldade de ascensão na carreira estão entre os principais motivadores das mulheres para desenvolverem efetivamente o potencial empreendedor para si próprias. As mulheres empreendedoras muitas vezes precisam lidar com a pressão de serem bem-sucedidas em suas carreiras, enquanto cuidam de suas famílias e lidam com outras demandas diárias. Isso pode levar a uma sobrecarga emocional que pode afetar a saúde mental e a capacidade de lidar com os desafios do empreendedorismo.

Guedes (2020), discute a experiência das mulheres empreendedoras sob a perspectiva da psicodinâmica do trabalho. O autor argumenta que a subjetividade das mulheres empreendedoras é influenciada por fatores culturais e sociais, como as normas de gênero, a divisão sexual do trabalho e as relações de poder.

As demandas do cotidiano de uma empreendedora que é mãe, dona-de-casa, esposa, podem ser consideradas como fatores de risco de estresse, porém de acordo com Silveira e Gouvêa (2008), as mulheres empreendem por ver uma maior liberdade, independência financeira, realização e a satisfação que a atividade proporciona.

Martins *et al.* (2021), destacam a importância desses resultados para a compreensão dos desafios enfrentados pelas mulheres empreendedoras no Brasil e para o desenvolvimento de políticas e estratégias que visem a apoiá-las. Os autores afirmam que "[...] é fundamental que as mulheres empreendedoras brasileiras recebam suporte e acompanhamento especializado para lidar com os desafios que enfrentam, buscando minimizar o estresse e promover o bem-estar" (p. 31). Em síntese, o estudo apresenta importantes contribuições para a compreensão do estresse vivenciado por mulheres empreendedoras no Brasil, ressaltando a necessidade de apoio e suporte para essa população, a fim de buscar estratégias empresariais que visem a promoção da equiparação salarial e a saúde mental das empreendedoras.

Guedes (2020), constatou que o trabalho das mulheres empreendedoras inclui atividades relacionadas aos negócios, além de diversas atividades no ambiente doméstico. E, para viabilizar esses postos de trabalho, as mulheres empresárias, se apropriam simultaneamente de suas identidades como empreendedora, tomadora de decisão, mãe, esposa, filha. Desta forma age constante e reflexivamente sobre si mesma a fim de quebrar esse o estereótipo de mulher frágil, às vezes percebido como impotente e vulnerável, acumulando benefícios materiais e simbólicos para as suas respectivas famílias e a sociedade em geral.

As empreendedoras tendem a vivenciar constantemente problemas relacionados a dificuldade de conciliar família e trabalho, trazendo um sentimento de insatisfação, por não conseguir conciliar de forma satisfatória as demandas de seus diferentes papéis na vida. Por possuir muitas vezes comprometimento com a família e não estarem dispostas a diminuir esse envolvimento, os conflitos se tornam rotineiros e de difícil solução sozinha. Quando apresenta sentimento de culpa tende a não conseguir elaborar as estratégias adequadas para eliminar esses conflitos (BOMFIM, 2018).

O desgaste da gestão e das ocupações de uma mulher que tem outras tarefas como a de mãe, esposa e dona de casa é parte integrante da vida da empreendedora. No entanto, podem desenvolver estruturas mentais que permitam lidar com tais situações estressantes (SILVEIRA; GOUVÊA, 2008). As mulheres empreendedoras podem utilizar estratégias de gerenciamento de tempo para maximizar sua produtividade, como criar listas de tarefas, estabelecer prioridades e evitar distrações desnecessárias.

As estratégias que desenvolvem a partir dessas estruturas estão consolidados nos mais diversos mecanismos de enfrentamento (DIAS; PAIS-RIBEIRO, 2019), como desenvolver habilidades de delegação: delegar tarefas a outros membros da equipe ou terceirizar algumas atividades. Esta delegação pode permitir que as mulheres empreendedoras se concentrem em tarefas mais importantes e equilibrem suas responsabilidades profissionais e pessoais.

Para Quental e Wetzel (2002), assim como o estresse, o *coping* faz parte das mais variadas interações no mundo dessa mulher empreendedora. Uma questão central sobre estresse e enfrentamento no que se refere a esta mulher é: por que alguns veem situações estressantes como uma oportunidade crescimento e autorrealização enquanto outras temem o mesmo?

Segundo Dias e Pais-Ribeiro (2019), algumas pessoas têm personalidades mais resilientes, o que significa que são mais capazes de lidar com situações estressantes e se adaptar às mudanças. As experiências já vividas, sejam elas positivas ou negativas, podem influenciar a forma como as pessoas percebem e respondem a situações estressantes atuais. As pessoas que possuem habilidades de enfrentamento eficazes, como resolução de problemas e apoio social, podem lidar melhor com situações estressantes e encontrar maneiras de crescer e se desenvolver a partir delas. As perspectivas das pessoas sobre a vida e sobre si mesmas podem influenciar como elas respondem a situações estressantes.

A ansiedade pode ser benéfica no sentido de colocar as pessoas em estado de alerta, fazendo com que ela tome medidas para evitar ou ficar longe do perigo. Na verdade, um falso positivo é melhor do que não perceber uma situação ameaçadora. Por esta razão, muitas pessoas se tornam indutoras de medo tentando responder de forma mais eficaz e tomando decisões mais radicais que seriam difíceis

de tomar antes, se todos não estivessem cientes da ameaça iminente. O exagero ajuda a mobilizar as pessoas, mas leva a uma percepção mais geral do risco, o que leva a mais medo e ansiedade (MOTTA, 2012).

No entanto, quando o medo é induzido, ele também desvia a atenção dos recursos vitais para ações baseadas em fantasias pré-fabricadas. Esses recursos podem ser mais bem alocados para outros projetos na própria organização. Em princípio, a ansiedade moderada não reduz a eficiência organizacional, mas sua maior intensidade e persistência podem prejudicar a qualidade das decisões e ações (MOTTA, 2012).

Guedes (2020), destaca que as mulheres empreendedoras muitas vezes enfrentam uma série de desafios, incluindo a falta de reconhecimento social e o isolamento, o que pode contribuir para o desenvolvimento de problemas de saúde mental, como estresse, ansiedade e depressão. Por exemplo, uma pessoa que percebe o estresse como um desafio pode ter uma resposta mais positiva do que alguém que percebe o estresse como intolerável.

Como sugere Dias e Pais-Ribeiro (2019), apesar da simplicidade ou aparente banalidade desta questão, atualmente tem sido ponto de discussão em diversas áreas organizacionais, e não seria diferente quando visto em empresas comandadas por mulheres. De um modo geral, as empresas precisam contar com seus funcionários para executar, produzir e obter vantagem competitiva (SILVEIRA; GOUVÊA, 2008).

Para Quental e Wetzel (2002), estratégias de adaptação aos problemas são fundamentais para que elas consigam superar as eventuais dificuldades, pois apesar de existirem, não são insuperáveis. Utiliza-se o termo estresse para descrever uma ampla gama de sintomas que nos causam uma sensação de exaustão, fadiga, cansaço e desânimo no nosso dia a dia, o *coping* são formas de combatê-los, que pode ser meditação, autocuidado, folgas, e até hábitos alimentares saudáveis, como apontam (SILVEIRA; GOUVÊA, 2008).

Silveira e Gouvêa (2008) apontam que estratégias de enfrentamento para gestão da carreira de uma mulher empreendedora referem-se a pensar, sentir e se comportar em resposta aos estressores de uma jornada muitas vezes dupla ou tripla. O sonho de empreender pode ser um pesadelo por desencadear frustrações

como restrições burocráticas, restrições financeiras, dando a mesma sensação de falta de autonomia ou incapacidade de empreender (DIAS; PAIS-RIBEIRO, 2019).

Além disso, a falta de ajuste entre as pessoas envolvidas, como funcionários, rede de apoio e cônjuge geralmente aumenta o nível de estresse que essa mulher pode experimentar. Quando uma determinada situação causa essa frustração ou impede de atingir determinados objetivos organizacionais e pessoais, as barreiras criam um estresse difícil de lidar, e podendo ter que avaliar e gerenciar o estresse no trabalho e em sua vida pessoal (DIAS; PAIS-RIBEIRO, 2019).

Guedes (2020), sugere que as mulheres empreendedoras devem se atentar as pressões e desafios enfrentados no ambiente de trabalho, buscando equilíbrio entre saúde física e mental. Estabelecendo limites claros entre essas duas esferas e evitando o excesso de trabalho. As mulheres empreendedoras devem procurar apoio emocional, seja por meio de terapia ou grupos de suporte, para lidar com as pressões e desafios do empreendedorismo. Além disso, o autor destaca a importância de as mulheres empreendedoras se conectarem com outras mulheres empreendedoras e criarem redes de apoio e mentoria, que possam fornecer suporte e orientação em momentos de estresse e desafios.

Para Quental e Wetzell (2002), a resiliência e o *coping* possuem denominação distintas. Bem trabalhados podem promover estratégias de ação para que a empreendedora use de forma mais tranquila estratégias que a apoiem no equilíbrio emocional minimizando o risco de estressores surpresas inusitados.

Tais estratégias utilizadas ajudam a criar mudanças em pontos de crise. Realizar ação que conduzam a uma condição de bem-estar diante do estresse é algo que pode ser alcançado por si ou com o auxílio de pessoas próximas ou de profissionais especializados (ANTONIAZZI; DELL'AGLIO; BANDEIRA, 1998). Neste sentido, é importante que as mulheres empreendedoras tenham a capacidade de cuidar de sua saúde mental e bem-estar. Isso pode incluir a prática de exercícios físicos, meditação, terapia e outras atividades que promovam a saúde mental e o equilíbrio emocional.

3 METODOLOGIA

O estudo proposto parte de uma revisão bibliográfica de cunho exploratório que utilizou busca eletrônica de artigos indexados utilizando como principais bases de dados: *Scientific Eletronic Library On-line* (SciELO) e Google Acadêmico. Foram incluídos artigos entre os anos de 2010 e 2022 em língua portuguesa. Os descritores incluíram combinações entre *coping*, estresse, estratégias de *coping*, estratégias estressoras, mulher e mercado de trabalho, empreendedorismo, saúde do trabalhador, mulher, família e trabalho, resiliência, Terapia Cognitiva Comportamental, psicologia organizacional e psicoterapia breve. Os resultados foram cruzados entre si utilizando o operador “AND” com o intuito de delimitar a pesquisa a resumos que demonstram os termos ao mesmo tempo.

4 RESULTADOS

Os variados artigos revisados, contribuíram de maneiras distintas para a compreensão dessa temática. Antoniazzi, Dell'Aglio e Bandeira (1998) apresentaram uma revisão do desenvolvimento do conceito de *coping* e discutiram as principais abordagens teóricas sobre o tema. Além disso, destacaram a importância do estudo do *coping* para a compreensão do funcionamento humano e para o desenvolvimento de estratégias de intervenção psicológica. Dias e Pais-Ribeiro (2019), discutiram a relação entre *coping* e saúde, destacando a importância das estratégias de enfrentamento para o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas. O artigo apresentou uma revisão bibliográfica da literatura e destacou a relevância do estudo do *coping* para a promoção da saúde e a prevenção de doenças.

Segundo os autores pesquisados, Quental e Wetzel (2020), Rede Mulher Empreendedora (2020), Guedes (2020), Cordeiro *et al.* (2020) e Martins *et al.* (2021), a principal estratégia de enfrentamento do estresse encontrada nesta pesquisa foram as focadas no problema que incluem o autocontrole e o suporte social. A reavaliação positiva foi apontada como estratégia focada na emoção. Diversas estratégias podem ser encontradas nesse estudo, no entanto o suporte social teve considerável destaque como sendo o recurso mais utilizado pelas

mulheres empreendedoras para lidar com problemas, incluindo aqueles relacionados à saúde, trabalho, relacionamentos e outras áreas da vida.

Dentro da perspectiva do *coping*, o suporte social pode ser uma estratégia de enfrentamento centrada no problema, fornecendo recursos instrumentais e informacionais para lidar com o estressor. O suporte social pode ser visto como uma estratégia de enfrentamento que pode auxiliar mulheres a lidarem com os desafios da jornada de empreender e manter uma estabilidade emocional que necessitam para equilibrar vida pessoal e profissional (DIAS; PAIS-RIBEIRO, 2019).

O suporte social pode ser definido como o conjunto de recursos sociais disponíveis para o indivíduo em sua rede de relacionamentos, incluindo apoio emocional, informacional e instrumental. Segundo Andrade (2016), o suporte social pode ajudar os trabalhadores de diversas formas, como proporcionando um espaço para desabafar e expressar emoções, oferecendo informações e recursos para lidar com o estresse, fornecendo auxílio prático em situações de necessidade, e aumentando a sensação de pertencimento e conexão social.

O estudo feito por Martins *et al.* (2021), trouxe resultados que indicaram níveis moderados a altos de estresse, sendo que 51,4% das mulheres relataram sentir-se estressadas com frequência ou sempre. Além disso, os fatores que mais contribuíram para o estresse das participantes foram a sobrecarga de trabalho (74,3%), a pressão financeira (64,3%), a dificuldade em equilibrar a vida pessoal e profissional (61,4%) e a falta de suporte emocional (54,3%).

Levando em consideração os três fatores citados, sobrecarga de trabalho, dificuldade em equilibrar a vida pessoal e profissional e a falta de suporte emocional, o suporte emocional também pode auxiliar as pessoas a gerenciarem as emoções associadas aos estressores (DIAS; PAIS-RIBEIRO, 2019).

Para Guedes (2020), o apoio emocional pode ajudar a aliviar a ansiedade e o estresse associados a esses problemas. O suporte emocional pode ser estratégia na prevenção do desenvolvimento de problemas de saúde mental, ou seja, a rede de apoio, é importante para que consigam manter a rotina equilibrada e executar multitarefas, visto que o desafio em equilibrar os vários papéis que demanda sua decisão de empreender não é fácil sozinha. O isolamento social e a

falta de suporte social são fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão.

Há três fatores de risco que se destacam, segundo Gomes, Guerra e Vieira (2011), o primeiro seria a eliminação do conflito – segundo o estudo dos autores, não constituir família; o segundo seria a redução do conflito, ou seja, constituir uma família pequena e utilizar terceiros para a realização das tarefas e a terceira estratégia seria o compartilhamento do conflito, delegando funções para outros membros da família ou para outros profissionais, aliviando suas demandas tanto familiar quanto profissional.

Como ressaltam Quental e Wetzel (2002), a busca por minimizar os conflitos trazidos por trabalho-família é considerado um aspecto importante para o crescimento do negócio. O delegar funções traz mais uma vez em evidência a necessidade da rede de apoio como estratégia de fornecer ferramentas para lidar com o estressor, além de ajudar a gerenciar as emoções associadas ao problema.

Receber suporte social é uma estratégia na prevenção de problemas de saúde mental. Portanto, é importante encorajar a construção e manutenção de redes sociais de suporte. Para priorizar o autocontrole as mulheres empreendedoras adotam práticas de autocuidado, como exercícios físicos regulares, meditação e terapias alternativas, para manter sua saúde física e mental e estabelecer limites claros: estabelecer limites claros entre o trabalho e a vida pessoal, como desligar os dispositivos eletrônicos fora do horário de trabalho, pode ajudar as mulheres empreendedoras a manter o equilíbrio entre as duas áreas (GUEDES, 2020).

Segundo Antoniazzi, Dell'Aglio e Bandeira (1998), alguns exemplos de bons resultados das estratégias de *coping* são: a capacidade de usar seus talentos e energia de forma produtiva; desfrutando de desafios e obtendo o prazer na realização de suas tarefas; a capacidade de sustentar um relacionamento afetivo significativo.

Andrade (2016), também destaca a importância de se considerar as diferenças individuais no fornecimento de suporte social. Por exemplo, algumas empreendedoras podem preferir receber apoio emocional e encorajamento, enquanto outras podem precisar mais de ajuda prática e recursos. Além disso, o suporte social pode ser oferecido por familiares, amigos e até mesmo por um

profissional como um psicólogo, visto que o suporte psicológico é também uma rede de apoio.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para destacar a importância do estudo do *coping* no ambiente de trabalho e apresentar as principais estratégias de enfrentamento utilizadas pelas mulheres empreendedoras nesse contexto, esta revisão bibliográfica apresentada pode auxiliar a mulher empreendedora brasileira a compreender melhor o conceito de *coping*, identificar suas próprias estratégias de enfrentamento, bem como avaliar a eficácia das mesmas e buscar estratégias mais saudáveis e eficazes para lidar com as situações estressantes do contexto empreendedor.

Nesse sentido, o *coping* auxilia a ter uma habilidade importante em meio ao empreender e ter uma vida social. Além disso, colabora com a resiliência no planejamento da carreira visto que a mulher empreendedora tem a necessidade de adaptação às transformações constantes, em meio a tantas variáveis de difícil controle.

Depreende-se que o profissional de psicologia pode auxiliar a mulher empreendedora no desenvolvimento de estratégias de *coping* que sejam específicas para o seu contexto, sua personalidade e forma de lidar com os desafios. Isso inclui identificar fontes de estresse, reconhecer emoções e pensamentos negativos e ajudar a criar estratégias de enfrentamento para lidar com essas situações. O psicólogo também pode auxiliar a mulher empreendedora a buscar seu equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, identificando fatores que possam estar interferindo nessa área e propondo soluções para melhorar o equilíbrio entre essas duas esferas. Podendo orientar a mulher empreendedora a buscar um suporte social efetivo, seja por meio de redes de apoio ou da psicoterapia, como forma de minimizar os efeitos negativos do estresse e do desgaste emocional. Para as mulheres empreendedoras no Brasil, pode ser particularmente desafiador alcançar esse equilíbrio, pois muitas vezes enfrentam pressões sociais e familiares tradicionais, além das pressões de iniciar e gerenciar seus próprios negócios.

Para superar esses desafios, é importante que as mulheres empreendedoras tenham acesso a recursos e suporte emocional. Isso pode incluir a busca por mentores, grupos de apoio e redes de suporte profissional, em que as mulheres possam compartilhar suas experiências e buscar orientação e conselhos de outros empreendedores. Com o suporte adequado, as mulheres empreendedoras podem alcançar o sucesso em suas carreiras e equilibrar suas responsabilidades pessoais e profissionais, criar um ambiente de trabalho saudável, de promoção do apoio emocional e do reconhecimento.

A partir dessa pesquisa foi possível identificar o suporte social como uma estratégia de enfrentamento crucial para ajudar as mulheres empreendedoras a lidam com desafios e estressores da rotina, visto que a eliminação do conflito não constituindo família ou a redução depende de fatores externos que nem sempre depende unicamente de sua decisão, o que poderá trazer a longo prazo um sentimento de frustração ou falta de realização.

Este artigo, ainda que incipiente, pretendeu favorecer a ampliação da busca para novos estudos e conhecimentos, abrindo espaço para mais profissionais discutirem e aprofundarem a temática sobre a demanda da mulher empreendedora e, ainda, contribuir com um novo suporte psicoterapêutico, com um entendimento mais amplo de suas necessidades, impulsionando, assim, a realização de outras pesquisas. Além disso, privilegiar o apoio psicológico e outros que possam vir a compor a rede de apoio que essa mulher empreendedora venha buscar.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, V. L. P. **Suporte social como estratégia de enfrentamento do estresse no ambiente de trabalho**. 2016. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação e Saúde), Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2016.

AMORIM, R. O.; BATISTA, L.E. **Empreendedorismo feminino: razão do empreendimento**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Administração)- Centro de Ensino Superior de Primavera, Rosana, 2010.

ANTONIAZZI, A. S.; DELL'AGLIO, D. D.; BANDEIRA, D. R. O conceito de enfrentamento: uma revisão teórica. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 3, n. 2, p. 273-294, jul. 1998. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X1998000200006>. Acesso em: 03 set. 2022.

BRASIL. **Código civil**. 67. ed. São Paulo: Saraiva, 2014.

BRASIL. Decreto lei n. 5.452, de 1 de maio de 1943. Aprova a consolidação das leis do trabalho. **Lex**: Coletânea de legislação: Edição Federal, São Paulo, v. 7, 1943.

BOMFIM, L.C.S. **A construção de estratégias de crescimento por empreendedoras: estudo de casos múltiplos em empresas de alto crescimento**. 2018. Dissertação (Mestrado em Administração). Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2018.

CHIAVENATO, I. **Empreendedorismo**: dando asas ao espírito empreendedor. São Paulo: Saraiva, 2007.

CORDEIRO, A. I. S. *et al.* Mulher empreendedora: desafios e oportunidades, **Revista Caribeña de Ciencias Sociales**, [S. l.], v. 1, n.3, p. 1-13, 2020. Disponível em: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/09/mulher-empreendedora.pdf>. Acesso em: 22 fev. 2023.

DIAS, E. N.; PAIS-RIBEIRO, J. L. O Modelo de *Coping* de Folkman e Lazarus: aspectos históricos e conceituais. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 11, n. 2, p. 55–66, ago. 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v11i2.642>. Acesso em: 03 set. 2022.

GEBRAN, M. E.; NASSIF, V. M. J. Empreendedorismo feminino: em um mundo masculinizado, como as mulheres conquistam seu espaço?. *In*: Seminários de Administração, 8., 2010, São Paulo. **Anais [...]** São Paulo: SEMEAD, 2020. Não paginado.

GLOBAL ENTREPRENEURSHIP MONITOR. **Empreendedorismo no Brasil**. Curitiba: IBQP, 2013. Disponível em: https://ibqp.org.br/wp-content/uploads/2017/07/GEM_2013_-_Livro_Empreendedorismo_no_Brasil.pdf.pdf. Acesso em: 03 set. 2022.

GLOBAL ENTREPRENEURSHIP MONITOR. **Empreendedorismo no Brasil**: relatório-executivo. Curitiba: IBQP, 2019. Disponível em: <https://ibqp.org.br/PDF%20GEM/Relat%C3%B3rio%20Executivo%20Empreendedorismo%20no%20Brasil%202019.pdf>. Acesso em: 03 set. 2022.

GOMES, A. F. *et al.* Empreendedorismo Feminino como Sujeito de Pesquisa. **Revista Brasileira de Gestão de Negócios**, [S. l.], v. 16, n. 51, p. 319-342, abr. 2014. Disponível em: <http://doi.org/10.7819/rbgn.v16i51.1508>. Acesso em: 03 set. 2022.

GOMES, D. T.; GUERRA, P. V.; VIEIRA, B. N. O Desafio do Empreendedorismo Feminino. *In*: **Encontro da ANPAD**, 35, 2011, Rio de Janeiro. **Anais [...]** Rio de Janeiro: Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Administração, 2011. Não paginado.

GRZYBOVSKI, D.; BOSCARIN, R.; MIGOTT, A. M. B. Estilo feminino de gestão em empresas familiares gaúchas. **Revista de Administração Contemporânea**, [S. l.], v. 6, n. 2, p. 185-207, mai. 2002. Disponível em: <http://doi.org/10.1590/S1415.65552002000200011>. Acesso em: 03 set. 2022.

GUEDES, A.M.C. **Subjetivação da ação empreendedora por mulheres na perspectiva da psicodinâmica do trabalho**. 2020. Tese (Doutorado em Administração). Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2020.

MACHADO, R. A.; ASSMAR, E. M. L. Gestão de empresas femininas: um estudo de caso com empresárias brasileiras. **Revista Brasileira de Gestão e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 16, n. 1, p. 283-301, 2020. Disponível em: <https://rbgdr.net/revista/index.php/rbgdr/article/view/3073/2218>. Acesso em: 22 fev. 2023.

MARTINS, V. M. *et al.* Estresse em mulheres empreendedoras brasileiras: um estudo exploratório. **Revista Brasileira de Gestão e Negócios**, [S. l.], v. 23, n. 1, p. 19-35, 2021. Disponível em: <https://rbgn.fecap.br/RBGN/article/view/3681>. Acesso em: 22 fev. 2023.

MOTTA, P.R. Ansiedade e medo na empresa: percepção de risco das decisões gerenciais. **Revista Brasileira e Portuguesa de Gestão**, Lisboa, v. 11, n. 2-3, p. 22-37, jul. 2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3885/388539133003.pdf>. Acesso em: 03 set. 2022.

MULLER, J. M.; SILVA, N.; PESCA, A. D. Estratégias de coping no contexto laboral: uma revisão integrativa da produção científica brasileira e internacional. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, Brasília, v. 21, n. 3, p. 1594-1604, set. 2021. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572021000300007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 03 set. 2022.

QUENTAL, C.; WETZEL, U. **Equilíbrio Trabalho-Vida e Empreendedorismo: a Experiência das Mulheres Brasileiras**. Salvador: ANPAD, 2002.1 CD-ROOM.

REDE MULHER EMPREENDEDORA. **2ª Pesquisa Nacional de Perfil das Empreendedoras**. São Paulo: RME, 2020. Disponível em: <https://conteudo.redemulherempreendedora.com.br/pesquisa-nacional-de-perfil-das-empreendedoras-2020>. Acesso em: 22 fev. 2023.

SEBRAE. **Mulher empreendedora**: infográfico. Brasília: Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas, 2021. Disponível em: https://sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/Empreendedorismo%20Feminino/Infografico_Sebrae_Delas.pdf. Acesso em: 22 fev. 2023.

SILVEIRA, A.; GOUVÊA, A. B. C. T. Empreendedorismo feminino: mulheres gerentes de empresas. **Revista de Administração FACES Journal**, [S. l.], v. 7, n. 3,

art. 57, p. 124-138, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.21714/1984-6975FACES2008V7N3ART127>. Acesso em: 22 fev. 2023.

SOUZA, L. C. Empreendedorismo feminino: uma breve análise histórica. In: **Revista Eletrônica de Negócios Internacionais**, [S. l.], v. 12, n. 1, p. 89-103, 2017. Disponível em: <https://redalyc.org/pdf/5551/555156534008>. Acesso em: 22 fev. 2023.

VILLAS BOAS, A. **Valor Feminino**: desperte a riqueza que há em você. São Paulo: Do autor, 2010.