

A SÍNDROME DE BURNOUT NO ÂMBITO DE MICROEMPREENDEDORES INDIVIDUAIS

Bruna Fazolato de Souza¹

Luana Nunes Martins²

Camila Miranda de Amorim Resende³

Resumo

O presente artigo é resultado de um estudo que analisou a ocorrência da Síndrome de Burnout e suas possíveis implicações em microempreendedores individuais. Em um país onde as condições econômicas exigem soluções cada vez mais criativas, principalmente devido ao contexto de pandemia mundial do COVID-19, e apresentam dificuldades econômicas e sociais aos que escolhem empreender, os microempreendedores individuais além de enfrentarem tais situações para conquistarem sua ascensão no mercado, lidam também com as pressões e responsabilidades que o status de autônomo possui, o que pode ocasionar a emergência de psicopatologias. A pesquisa realizada pode ser definida como multicaso, qualiquantitativa e observacional. A base de dados consistiu em dez microempreendedores individuais contactados a partir da indicação de pessoas da rede de contatos particular das pesquisadoras. Foram feitas entrevistas semiestruturadas e aplicado um formulário Google para resposta dos entrevistados. Oito, dos dez entrevistados, apresentaram a Síndrome de Burnout, segundo o questionário Jbeili (2008). Os resultados qualitativos foram analisados a partir de quatro dimensões temáticas utilizadas para melhor compreender a vivência dos microempreendedores, em especial no que diz respeito à possibilidade de adoecimento associada ao seu trabalho. A partir das análises foi observado como as dificuldades de ser um microempreendedor afetam os entrevistados, o impacto da pandemia para eles, sua dinâmica familiar, sua relação com férias e como todos estes aspectos impactam na sua saúde, que se mostrou diretamente interligada com a situação vivida no empreendimento.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout. Estresse ocupacional. Empreendedorismo.

¹Bacharel em Administração pelo UGB-VR.

²Bacharel em Administração pelo UGB-VR.

³Psicóloga, Mestre e Doutora em Psicossociologia de Comunidades e Ecologia Social pelo Programa EICOS/ IP/UFRJ. Professora do curso de Psicologia do UGB-Volta Redonda e Psicóloga do IFRJ-Pinheiral.

THE BURNOUT SYNDROME IN THE FRAMEWORK OF INDIVIDUAL MICRO ENTREPRENEURS

Abstract

The present article is the result of a study that analyzed the occurrence of Burnout Syndrome and its possible implications in individual microentrepreneurs. In a country where the economic conditions demand increasingly creative solutions, even more due to the COVID-19 global pandemic context, and present economic and social difficulties for those who choose to have their own business, the individual microentrepreneurs beyond facing these situations to achieve their ascension in the market, also deal with the pressures and responsibilities that the autonomous state has too, what can cause the emergency of psychopathologies. The research can be defined as a multiple case, quali-quantitative and observational study. The database consisted of ten individual microentrepreneurs contacted based on the indication of people from the researchers' private network. Semi-structured interviews were conducted and a Google Form was applied to the interviewees. Eight of the ten interviewees had presented the Burnout Syndrome, according to the Jbeili (2008) quiz. The qualitative results were analyzed from four different thematic dimensions used to better understand the microentrepreneurs' experience, especially about the possibility of getting sick related to their work. From the analyzes, it was observed how the difficulties of being a microentrepreneur affect the interviewees, the impact of the COVID-19 pandemic on them, their family dynamics, their relation with vacations and how all those aspects impact on their health, what has revealed been connected to what they live in their business.

Keywords: Burnout Syndrome. Occupational Stress. Entrepreneurship.

Introdução

O Brasil é um país altamente empreendedor e está sempre presente no ranking de países com maior índice de empreendedorismo. O programa de pesquisa Global Entrepreneurship Monitor (GEM), criado pelo Instituto Brasileiro de Qualidade e Produtividade com apoio do SEBRAE, avaliou a taxa total de empreendedorismo no Brasil no ano de 2019 com resultado de 38,7% o que significa que de cada 100 brasileiros adultos (18-64 anos), 38 deles estavam conduzindo alguma atividade

empreendedora. A estimativa é de que 53.437.971 de brasileiros realizaram alguma ação empreendedora em 2019 (GEM, 2019).

Ser um microempreendedor individual possui inúmeras responsabilidades. Microempreendedores individuais são aqueles que trabalham por conta própria, tem registro de pequeno empresário e faturamento máximo de R\$81.000 por ano (SEBRAE, 2019). Em maioria, os empreendedores são pessoas que arriscaram suas economias ou fizeram empréstimos com bancos para que o nascimento de seu negócio fosse possível, dependendo totalmente de um grande acerto para seu sustento e de sua família, geralmente trabalhando sem ajuda de profissionais da área, fazendo sozinhos todo o processo burocrático e administrativo. A pressão para que tudo ocorra conforme planejado começa a tomar conta de suas mentes, a responsabilidade sobre o seu sustento e também o de seus colaboradores cai sobre seus ombros, assim como a sobrecarga de tarefas a serem realizadas, e assim, em muitos casos, pode surgir sintomas de estresse e, inclusive da Síndrome de Burnout.

A Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é causada pelo excesso de trabalho, esgotamento físico e mental. Indo além do estresse, está associada “mais especificamente ao mundo laboral e ocorre pela cronificação de um processo de estresse” (PEREIRA, 2014, p. 14), acarretando diversos sintomas desde físicos, aos psicológicos, podendo levar a quadros de depressão e até mesmo ao suicídio.

A falta de divulgação e pesquisas sobre o tema no Brasil acarreta a banalização do assunto, sendo visto não como uma questão de saúde do trabalhador e sim como incompetência e falta de profissionalismo. Tal situação estimulou a produção deste artigo que objetiva se aprofundar no estudo da Síndrome de Burnout e analisar sua ocorrência e possíveis implicações em microempreendedores individuais. Buscamos, para isso, aprofundar o conhecimento sobre microempreendedores individuais compreendendo melhor suas histórias e dificuldade através de um roteiro de entrevistas semiestruturadas; bem como observar como a Síndrome de Burnout tem se manifestado no público entrevistado considerando especialmente a situação de

pandemia mundial do COVID-19; e conscientizar sobre a existência da Síndrome em variados campos de atuação profissional.

Para alcançar estes objetivos, foram realizadas, de abril a junho de 2021, entrevistas com dez microempreendedores de Volta Redonda e regiões adjacentes, divididas entre entrevistas semiestruturadas - cujas respostas foram separadas em quatro dimensões temáticas para análise, sendo estas denominadas de: “Dificuldades e Facilidades de ser MEI”; “A pandemia”; “Empreendedorismo X Vida Familiar” e “A Saúde do Empreendedor” - e entrevistas realizadas através de um formulário Google que contemplava questões do questionário Jbeili (2008) (Anexo A) para identificação preliminar da Síndrome de Burnout e uma relação de sintomas baseada no estudo de Campos (2008) (Anexo B).

O Empreendedorismo

O empreendedorismo, embora recentemente estudado no mundo acadêmico que busca cada vez mais defini-lo e desenvolvê-lo, vem se tornando uma área de interesse em expansão devido ao que Dornelas (2016) chama de “a era do empreendedorismo”. Porém, mesmo se tratando de um assunto em expansão, as raízes do empreendedorismo datam desde os tempos mais antigos, podendo ser

identificadas nas reflexões dos pensadores econômicos liberais dos séculos XVIII e XIX, sendo visto como um direcionador da inovação e promotor do desenvolvimento econômico segundo Chiavenato (2007, p. 5), citando Reynolds (1997) e Schumpeter (1934). Empreendedor é uma palavra vinda do francês *entrepreneur*, que significa “aquele que assume riscos e começa algo novo” (CHIAVENATO, 2007, p. 3).

O empreendedorismo é uma alternativa àqueles criativos que buscam seu sustento de forma diferenciada, aos que veem no empreender uma forma de serem seus próprios chefes e fazerem suas próprias regras, e a muitos como uma forma de renda extra ou até mesmo de se sustentarem.

No empreendedor é encontrado o chamado “espírito empreendedor”, marcado por três características básicas: necessidade de realização, disposição para assumir riscos e autoconfiança. A necessidade de realização refere-se ao status alcançado pelo indivíduo e a necessidade de conquistas individuais, de atingir suas próprias metas e competir com certos padrões; já a disposição de assumir riscos relaciona-se a coragem do empreendedor em investir recursos próprios e se responsabilizar quanto aos recursos de terceiros em riscos calculados por ele, mas que ainda assim podem oferecer resultados negativos o que automaticamente relaciona-se a autoconfiança do empreendedor que acredita em suas ideias, seus planejamentos, que confia em suas previsões de resultado e leva outros a também acreditarem, sejam eles colaboradores, investidores e os próprios clientes (CHIAVENATO, 2007).

O Brasil faz parte da pesquisa Global Entrepreneurship Monitor (GEM), um dos mais importantes projetos mundiais de pesquisa socioeconômica, sendo o único relacionado ao empreendedorismo no âmbito mundial que entrevista diretamente os empreendedores. Possui vinte anos de coleta de dados e mais de 200.000 entrevistas por ano com o público estudado, publicando relatórios anuais. No Brasil, a pesquisa está sob a responsabilidade do Instituto Brasileiro da Qualidade e Produtividade (IBQP) em parceria técnica e financeira com o Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (SEBRAE). A pesquisa GEM de 2019 indica um crescimento na taxa de empreendedores iniciais de 6,4 pontos percentuais em relação ao ano de 2018. Nesta mesma pesquisa foi constatado que a cada dez pessoas não consideradas empreendedoras, três informaram desejar ter sua própria empresa, o que significaria o surgimento de, em média, 8 milhões de novos empreendedores (GEM, 2019).

O microempreendedorismo no Brasil (em tempos de pandemia)

As empresas no Brasil podem ser classificadas de acordo com seu tipo, podendo ser: MEI (Microempreendedor Individual), EI (Empresário Individual), EIRELI (Empresa Individual de Responsabilidade Limitada), Ltda (Sociedade Empresária Limitada), SS (Sociedade Simples), SA (Sociedade Anônima) ou Sem fins lucrativos, cada uma condizente a determinado limite de sócios, tipo de serviço, dentre outros, que interferem diretamente no momento da formalização, pois deve se enquadrar a um dos títulos citados acima (SEBRAE, 2019).

Podemos, segundo SEBRAE (2019), classificar as empresas também conforme seu porte, de acordo com seu faturamento, podendo ser: MEI – Microempreendedor Individual, com faturamento restrito a 81 mil por ano; ME – Microempresa, com faturamento de até 360 mil por ano; Empresas de pequeno porte, com faturamento maior do que 360 mil e de até 4,8 milhões anuais; Empresas de médio porte, de faturamento entre R\$ 16 milhões, até R\$ 90 milhões por ano; Empresas de médio - grande porte, com faturamento entre R\$ 90 milhões até R\$ 300 milhões anuais; ou Empresas de grande porte, com faturamento acima R\$ 300 milhões anuais.

Em nossa pesquisa, nos dedicaremos ao MEI (microempreendedor individual), que consiste em profissionais autônomos registrados a partir de seu setor de atuação listados no Anexo XIII da Resolução CGSN 91/2011 (SEBRAE, 2019) e que podem contratar no máximo um funcionário. Quem se cadastra como MEI possui CNPJ ativo, assim como os benefícios e facilidades de pessoa jurídica em abertura de contas bancárias, emissão de notas fiscais, dentre outros, e para isso realizam pagamentos mensais da tarifa do Simples Nacional, tributação simplificada aplicada a micro e pequenas empresas. No país, em abril de 2021, haviam registrados 18.067.730 microempreendedores individuais (PORTAL DO EMPREENDEDOR, [s/d d]).

Dentre os benefícios dos microempreendedores individuais pode-se citar: afastamento remunerado por motivos de saúde, auxílio maternidade, aposentadoria, isenção dos tributos federais, dentre outros. Porém, tais características não isentam o indivíduo do estresse que suas responsabilidades como microempreendedores trazem, e a cronificação deste processo pode acarretar a Síndrome de Burnout, em especial em um momento tão delicado e atípico, como o que estamos vivendo.

Em 2020, o mundo se encontrou na situação de pandemia mundial por coronavírus. O cenário de pandemia mundial seguido por indicações de isolamento social dos governos mundiais, fez com que muitas empresas tivessem que fechar as portas, reduzir o quadro de funcionários e/ou se adaptar às normas sanitárias para funcionamento. Foi neste contexto que o número de pessoas desempregadas no Brasil aumentou 1,1 milhão em apenas um trimestre, atingindo taxa recorde de 14,4% (ALVARENGA; SILVEIRA, 2020). Segundo uma pesquisa divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, cerca de 522,7 mil empresas no país encerraram suas atividades devido às medidas tomadas para evitar a disseminação do vírus no país, sendo 99% dos casos empresas de pequeno porte (REUTERS, 2020).

Outras, no entanto, iniciaram suas atividades neste momento, principalmente de vendas online e delivery de todos os tipos de produtos. No mesmo sentido, segundo pesquisa do IBGE, 13,6% das empresas que continuaram em funcionamento declararam terem sofrido impactos positivos com o momento (ESTADÃO CONTEÚDO, 2020), devido a toda dinâmica de marketplace e inovações realizadas. O mesmo fator que levou a falência de muitas empresas favoreceu o surgimento de novas, já que conforme mostrado na pesquisa GEM de 2019, o principal motivo para empreender indicado pelos participantes foi o sustento próprio devido à escassez de empregos no país. Neste sentido, em um período de dificuldade nacional, muitas pessoas se viram impelidas a empreender para sua própria sobrevivência.

De toda forma, ainda estamos vivendo um período de significativas transformações para todos nós e, de modo especial, de tomadas de importantes e impactantes decisões para os microempreendedores, que possuem obrigatoriamente um faturamento menor que outras categorias de empresas, o que pode ter afetado

ainda mais emocionalmente seus donos e, quem sabe, até ter acarretado diferentes síndromes neste público, como a Síndrome de Burnout.

A Síndrome de Burnout

De acordo com Pereira (2014), a palavra proveniente da gíria inglesa “Burn out” se refere a “algo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia” (2014, p. 21), como uma máquina queimada. Esta Síndrome ocorre pelo esgotamento profissional, sendo também chamada por este nome, embora Maslach, Schaufeli e Leiter (apud PEREIRA, 2014, p.23) advertam ser este apenas um dos fatores.

Alguns utilizam o termo “Estresse Laboral” para assinalar que não se trata de uma síndrome específica, mas um tipo de estresse que se dá no contexto do trabalho (GRANGEIRO; ALENCAR; BARRETO, 2008). O estresse em si, possui um processo de três fases, sendo estas: reação de alarme, quando se é exposto ao agente agressor e se entra em estado de alerta; etapa de resistência, onde o alerta continua, mas o organismo começa a se adaptar ao agente estressor; e, por último, a etapa de esgotamento, que ocorre quando não há sucesso em eliminar o estressor, reaparecem os sintomas do primeiro estágio e acontece a deterioração do organismo (PEREIRA, 2014, p.29). Se presente de forma excessiva, o estresse psicológico leva à sensação de sobrecarga e pode resultar em insônia, fadiga, irritabilidade, ansiedade e depressão.

Segundo Freudenberg (apud VIEIRA, 2010), os profissionais cujo serviços exigem contato direto com outras pessoas apresentam maior propensão ao Burnout, como por exemplo, médicos, enfermeiros, professores, bombeiros, agentes de segurança pública, assistentes sociais e outros.

De acordo com Maslach e Jackson (apud SANTINI, 2004), os trabalhadores afetados pela Síndrome apresentam sintomas de esgotamento emocional, físico e psíquico muito acentuados, além de despersonalização e baixa realização

profissional. Os sintomas dessa Síndrome dividem-se em quatro categorias, com algumas variações, conforme apontado em artigo (ABREU *et al.*, 2002). São eles: sintomas físicos referentes a sensação de fadiga constante e progressiva, distúrbios do sono, dores musculares, no pescoço, ombro e dorso, perturbações gastrointestinais, baixa resistência imunológica, astenia, cansaço intenso, cefaleias, transtornos cardiovasculares. Sintomas psíquicos como diminuição da memória, falta de atenção e concentração, diminuição da capacidade de tomar decisões, fixações de ideias e obsessão por determinados problemas, ideias fantasiosas ou delírios de perseguição, sentimento de alienação e impotência, labilidade emocional, impaciência. Sintomas emocionais como desânimo, perda de entusiasmo e alegria, ansiedade, depressão, irritação, pessimismo, baixa autoestima. E, por fim, sintomas comportamentais, caracterizados por isolamento, perda de interesse pelo trabalho ou lazer, comportamento menos flexível, perda de iniciativa, lentidão no desempenho das funções, absenteísmo, aumento do consumo de bebidas alcoólicas, incremento da agressividade, fumo e até mesmo uso de drogas. Entretanto, é importante ressaltar que nem todos estes sintomas estão necessariamente presentes em todos os casos de Burnout, pois esta configuração dependerá de fatores individuais.

Atualmente, a Síndrome tem acometido principalmente os profissionais da área de saúde que atendem na linha de frente do tratamento da Covid-19. Estudo realizado recentemente por pesquisadores do Instituto D'Or de Pesquisa e Ensino mostra que ao menos um em cada seis profissionais da área apresenta sinais de Burnout (CAVALLINI, 2021). Entre os participantes, 125 indicaram exaustão emocional, 120 despersonalização e 107 falta de realização profissional. A despersonalização, uma importante característica da Síndrome de Burnout, consiste em sentimentos recorrentes ou persistentes de distanciamento do próprio corpo ou processos mentais, geralmente com uma sensação de ser um observador externo da própria vida (despersonalização) ou de estar desconectado de um ambiente (desrealização) (SPIEGEL, 2019). No caso do Burnout, pode levar o profissional a não se envolver no que está realizando, coisificando, por exemplo, a pessoa com quem está lidando.

Na Lei brasileira 8.213/91 que trata sobre acidentes e doenças de trabalho é possível enquadrar a Síndrome de Burnout como doença de trabalho por ser “desencadeada em função de condições especiais em que o trabalho é realizado” (BRASIL, 1991), sendo, portanto, razão de afastamento do trabalho, tendo ocupado a 436ª posição entre patologias com pagamento de auxílio no primeiro trimestre de 2021 (CAVALLINI, 2021), podendo até mesmo, em casos graves, justificar aposentadoria por invalidez. Atualmente, a Síndrome está classificada na 10ª Classificação Internacional de Doenças (CID-10) como Z73, mas para a 11ª CID terá o código QD85, que entrará em vigor em 2022 (CAVALLINI, 2021).

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa aberta, multicaso, qualiquantitativa e observacional desenvolvida com dez microempreendedores individuais contactados a partir da indicação de pessoas da rede de contatos particular das pesquisadoras de abril a junho de 2021.

Inicialmente, pretendia-se realizar o estudo a partir de uma população amostral, de forma a oferecer resultados estatisticamente relevantes de Volta Redonda e regiões adjacentes, porém devido as cidades de Volta Redonda, Barra Mansa e Resende possuírem respectivamente 18.276 (PORTAL DO EMPREENDEDOR, [s/d c]), 13.290 (PORTAL DO EMPREENDEDOR, [s/d a]) e 11.116 (PORTAL DO EMPREENDEDOR, [s/d b]) microempreendedores individuais registrados em abril de 2021, tornou-se inviável alcançar uma amostra significativa, por isso, em um segundo momento, foi necessária uma alteração na metodologia do projeto de pesquisa, tornando o estudo multicaso, qualiquantitativo e observacional. Importante destacar que o mesmo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário Geraldo Di Biase a partir do parecer número 4.647.219.

O estudo de caso, de acordo com Gil (1999), é caracterizado pelo estudo profundo de poucos objetos, de forma a conseguir conhecimento amplo e específico

dos mesmos. Sendo assim, um estudo multicaso permite o aprofundamento e a comparação entre poucos casos, porém não se atenda a somente um, de forma a obter o conhecimento ainda mais amplamente e de diferentes pontos de vista, analisados neste caso de forma quali quantitativa, ou seja, tanto qualitativa, quanto quantitativamente e observacional.

A base de dados da pesquisa consiste em dez microempreendedores individuais contactados a partir da indicação de pessoas da rede de contatos particular das pesquisadoras, moradoras de Volta Redonda e adjacências. Foram eles: amigos de amigos, parentes e amigos de colegas de trabalho, vizinhos, dentre outros, em sua maioria também residentes na região Sul Fluminense.

Após a chegada dos nomes dos prováveis entrevistados às pesquisadoras, através da indicação de pessoas de suas redes de contato, os mesmos foram contactados através de telefone ou whatsapp, visando assegurar que de fato queriam colaborar com o estudo e eram microempreendedores individuais. Uma vez confirmadas tais condições, os entrevistados foram informados do compromisso das pesquisadoras com o anonimato e conduzidos à leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os mesmos precisaram ler e concordar com o TCLE para, em seguida, efetivamente participarem da pesquisa através de uma chamada de voz, de acordo com a possibilidade do entrevistado. As entrevistas foram gravadas para facilitar a posterior análise da fala dos participantes. Uma delas, no entanto, foi feita a partir de anotações da própria entrevistada, por escolha da mesma. Ao fim deste momento, as entrevistadoras enviaram para os participantes o link para que os mesmos pudessem preencher o formulário google também utilizado como método de coleta de dados do presente estudo.

Os métodos utilizados para coleta dos dados foram, portanto, um roteiro de entrevista semiestruturada e o preenchimento de um formulário do google. Foram realizadas 9 entrevistas semiestruturadas que permitiram aos entrevistados discorrerem livremente sobre o tema que lhes foi solicitado. Este tipo de entrevista, também denominado por Minayo (2004) de “conversa com finalidade”, apresenta o roteiro apenas como elemento orientador. A ordem dos assuntos abordados é

determinada frequentemente pelas próprias preocupações e ênfases que os entrevistados dão aos temas e, desta forma, não obedece a uma sequência rígida (MINAYO, 2004). Nestas entrevistas, os microempreendedores individuais foram instruídos a falarem livremente sobre sua experiência como microempreendedor, seus sentimentos em relação ao seu bem-estar emocional e psicológico dentro do ambiente de trabalho.

Além da entrevista semiestruturada, os dez participantes da pesquisa responderam a um formulário cujas perguntas consistiam em três categorias: perguntas pessoais (sexo, faixa etária e grau de escolaridade); perguntas acerca do empreendimento (motivação por trás do negócio); perguntas sobre sintomas embasadas no estudo de Campos (2008) (anexo B); e por fim o questionário de Jbeili (2008) (anexo A) para identificação preliminar da Burnout. O questionário de Jbeili (2008) foi inspirado no Maslach Burnout Inventory – MBI, criado e adaptado por Chafic Jbeili (2008), e consiste em 20 afirmativas avaliadas pelo entrevistado em: 1- Nunca; 2- Anualmente; 3- Mensalmente; 4- Semanalmente; 5- Diariamente, conforme frequência que identificada pelo entrevistado. Cabe destacar que dos dez participantes um respondeu apenas a este formulário e não participou da entrevista semiestruturada por não conseguir conciliar a agenda com as pesquisadoras.

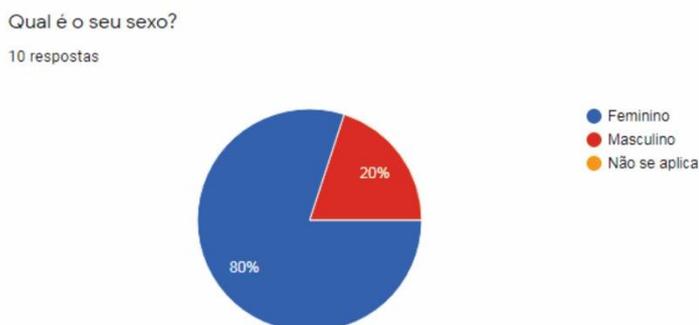
O material qualitativo coletado foi posteriormente trabalhado através da metodologia de análise dos discursos (MINAYO, 2004). Foram selecionadas quatro dimensões temáticas que se revelaram importantes para os objetivos da pesquisa. Os dados quantitativos do formulário foram coletados por meio de um questionário de múltipla escolha e os resultados gerados através de uma tabela em Excel e analisados de acordo com as proporções das respostas obtidas. Tais resultados serão apresentados a seguir e também dentro das dimensões temáticas.

Resultados e discussão

Foram, ao todo, dez entrevistados que leram e concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e responderam ao questionário no formulário google. Oito entrevistados participaram das entrevistas semiestruturadas por telefone, um optou por responder as perguntas semiestruturadas por mensagem escrita via whatsapp e um participou apenas do questionário no google formulário.

Dos participantes da pesquisa, oito são do sexo feminino (80%) e dois do sexo masculino (entrevistados 5 e 9) – (gráfico 1). As entrevistadas 3 e 7 estão na faixa etária entre 18 e 24 anos; os entrevistados 4, 5 e 9, de 25 a 34 anos; as entrevistadas 2, 8 e 10, na faixa entre 35 a 44 anos; e as entrevistadas 1 e 6 com idades entre 55 a 64 anos – (gráfico 2). Quanto ao grau de escolaridade, 10% tem ensino fundamental incompleto (entrevistada 1), 10% ensino fundamental completo (entrevistada 6), 40% possui o ensino médio completo (entrevistados 2, 3, 5 e 9) e 40% o ensino superior completo ou um nível de escolaridade ainda maior (entrevistadas 4, 7, 8 e 10) – (gráfico 3). Sobre a motivação para abertura do negócio, 60% (entrevistados 1, 2, 3, 5, 6 e 8) declarou que era para ganhar a vida porque os empregos estão escassos, 30% (entrevistadas 4, 7 e 10) para fazer a diferença no mundo e 10% (entrevistado 9) para construir uma grande riqueza ou ter uma renda muito alta – (gráfico 4).

Gráfico 1. Sexo dos Entrevistados

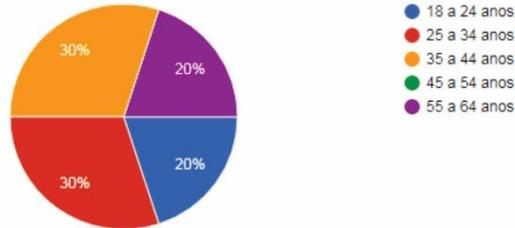


Fonte: Pesquisa das Autoras.

Gráfico 2. Faixa etária dos entrevistados

Qual é a sua faixa etária?

10 respostas

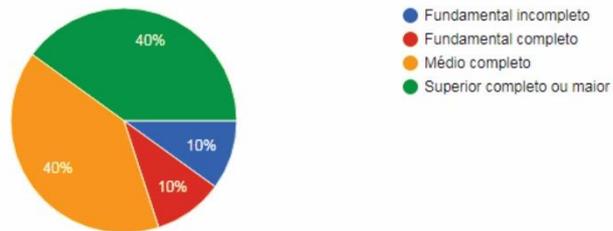


Fonte: Pesquisa das Autoras.

Gráfico 3. Escolaridade dos entrevistados

Qual é o seu grau de escolaridade?

10 respostas

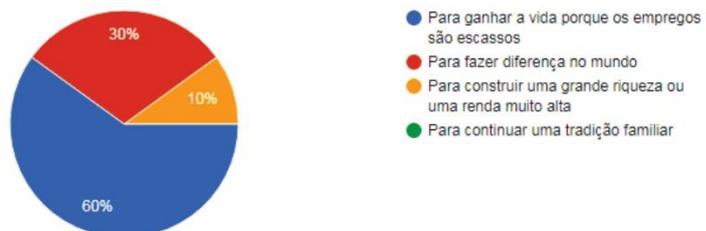


Fonte: Pesquisa das Autoras.

Gráfico 4. Motivação para abertura do negócio

Por qual motivo você decidiu abrir seu negócio?

10 respostas



Fonte: Pesquisa das Autoras.

Os entrevistados possuem empreendimentos em distintas atividades, conforme quadro a seguir:

Quadro 1. Relação de entrevistados e suas características				
Nome	Sexo	Empreendimento	Faixa Etária	Grau de Escolaridade
Entrevistada 1	Feminino	Lanchonete/ Açai	55 a 64 anos	Fundamental incompleto
Entrevistada 2	Feminino	Tatuadora	35 a 44 anos	Médio completo
Entrevistada 3	Feminino	Papelaria Criativa	18 a 24 anos	Médio completo
Entrevistada 4	Feminino	Loja de roupas	25 a 34 anos	Superior completo ou maior
Entrevistado 5	Masculino	Loja de celular	25 a 34 anos	Médio completo
Entrevistada 6	Feminino	Costureira	55 a 64 anos	Fundamental completo
Entrevistada 7	Feminino	Confeiteira	18 a 24 anos	Superior completo ou maior
Entrevistada 8	Feminino	Lanchonete	35 a 44 anos	Superior completo ou maior
Entrevistado 9	Masculino	Mecânica/ Comércio de peças de motos	25 a 34 anos	Médio completo
Entrevistada 10	Feminino	Loja de roupas	35 a 44 anos	Superior completo ou maior

Fonte: Pesquisa das Autoras.

Além das questões apresentadas acima, os microempreendedores entrevistados responderam também no Google Forms perguntas provenientes do questionário de Jbeili (2008) (anexo A) para identificação preliminar da Burnout.

Depois dos questionários terem sido respondidos, foi feita a conta de quantas vezes cada frequência apareceu nas respostas de cada indivíduo e multiplicado pelo número da opção (1 a 5); em seguida estes números foram somados gerando um resultado total, cuja pontuação indica a presença ou não da Síndrome de Burnout e em qual estágio. Este método de pontuação provém do próprio criador do questionário, que foi inspirado do Maslach Burnout Inventory, Chafic Jbeili (2008), assim como a classificação gerada a partir desta pontuação. Os resultados finais objetivos apontaram o seguinte: as entrevistadas 2 e 3 foram classificadas como “possibilidade de desenvolver Burnout” por apresentarem pontuação de 21 a 40 pontos; os entrevistados 4, 5, 6, 7, 8, 9 e 10 foram classificados como “fase inicial da Burnout” pois apresentaram pontuação entre 41 e 60 pontos; e a entrevistada 1 como “a Burnout começa a se instalar”, pois apresentou um total entre 61 e 80 pontos. Dentre os pesquisados, portanto, a que apresentou um quadro mais preocupante, segundo a classificação Jbeili (2008), foi a entrevistada 1, tendo apresentado dez sintomas dos quinze descritos, sendo os sintomas classificados em todas as categorias apresentadas: sintomas físicos, psíquicos, emocionais e comportamentais (ABREU et al., 2002), conforme mostra o gráfico 5.

Gráfico 5. Classificação dos entrevistados



Fonte: Pesquisa das Autoras.

As entrevistas semiestruturadas objetivaram a exploração do conjunto de opiniões e representações sobre ser um microempreendedor individual no cenário em que estamos vivendo atualmente, com ênfase em observar a ocorrência da Síndrome de Burnout, e suas possíveis implicações no grupo de entrevistados. Elaborou-se, a partir da análise destas entrevistas, quatro dimensões temáticas. A primeira, “Dificuldades e Facilidades de ser MEI”, tem como objetivo entender o que é compreendido pelos microempreendedores como sendo suas maiores dificuldades e facilidades no que diz respeito a ser um microempreendedor individual; “A pandemia” refere-se ao que disseram os entrevistados acerca dos impactos da pandemia para seus microempreendimentos e suas vidas; “Empreendedorismo X Vida Familiar” reflete sobre a relação entre ser empreendedor e a vida pessoal dos mesmos (incluindo relação com familiares e férias); e, por fim, em “A Saúde do Empreendedor”, observamos a relação mais direta entre o empreendimento e a saúde do empreendedor.

Primeira dimensão: Dificuldades e Facilidades de ser MEI

O microempreendedor precisa lidar diretamente com o público, tarefa essa que nem sempre é fácil. As pessoas são diferentes, cada um recebeu uma educação diferente, cada um age de maneiras diferentes e isso acaba influenciando no convívio. O entrevistado 9 relata que enfrenta essa dificuldade:

Por sermos comércio, uma das dificuldades é trabalhar com o público [...] é um pouco complicado, tem vários tipos de pessoas, cada pessoa tem um jeito.

A entrevistada 6 relata uma dificuldade diferente:

[...] tem outras empresas grandes que trabalham no mesmo ramo que eu, tem muitas confecções grandes [...].

Ela relata possuir como dificuldade a concorrência com empresas maiores, essa é uma dificuldade que os microempreendedores enfrentam, pois em determinadas situações, as grandes empresas podem oferecer preços e prazos melhores, atraindo o consumidor.

A entrevistada 3 relata que sua dificuldade é “se sentir travada”. Por trabalhar sozinha ela sente que não consegue ampliar seu negócio:

Isso me atrapalha um pouco, não consigo desenvolver muito.

A entrevistada, como outros microempreendedores, depende muito de si mesma, pois, por lei, os microempreendedores podem ter apenas um funcionário registrado e faturamento restrito a no máximo R\$81.000 anuais (SEBRAE, 2019), que faz com que muitos prefiram não terceirizar nenhum serviço para não diminuir seu lucro próprio, gerando assim um acúmulo nas funções.

Os microempreendedores ao abrir um negócio, buscam ter maior flexibilidade e compensação econômica, além da vontade de pôr em prática uma ideia. Em grande parte dos casos, escolhem trabalhar de forma autônoma por almejar essas e outras facilidades. A entrevistada 8 relata que uma facilidade que a atraiu foi a liberdade:

[...] assim, o maior benefício, eu acho, é sua liberdade né? [...] você tem uma certa liberdade de horário, de flexibilidade.

Sabemos que o MEI possui algumas facilidades em relação a pagamento de impostos e assuntos bancários (SEBRAE, 2021), neste sentido a entrevistada 2 relata que essas facilidades foram um incentivo pra ela:

Resolvi ser microempreendedora por causas dos benefícios, de conseguir facilidades em banco, conta bancária, coisas assim.

A entrevistada 6 também cita como uma grande facilidade o fato da contribuição mensal do MEI para a Previdência Social possuir valor acessível. Esse ano o valor

mínimo é de R\$56,00 (cinquenta e seis reais) e o máximo R\$61,00 (sessenta e um reais) (SEBRAE, 2021).

A contribuição do microempreendedor é razoável, né, quando se trata da contribuição mensal.

Observamos, portanto, que, apesar das vantagens apontadas, há significativas dificuldades em ser um MEI, pelas próprias características que a categoria impõe. De modo especial, chamou atenção a dificuldade de interação com o público apontada pelo entrevistado 9. Como vimos, os profissionais cujo serviços exigem contato direto com outras pessoas apresentam maior propensão ao Burnout, o que no caso do microempreendedor pode ser ainda mais dificultado, uma vez que é ele próprio o dono do microempreendimento, que não só tem contato direto com os clientes, mas também desenvolve todas as outras funções em sua microempresa.

Segunda dimensão: A Pandemia

Como já citado neste artigo, a pandemia de COVID-19 tem sido um grande obstáculo na vida dos microempreendedores. A entrevistada 8 conta que por causa da pandemia, teve um prejuízo enorme com a perda do valor investido no estoque que comprou para o mês:

Comprei os produtos e não consegui vender, tive que pagar os produtos sem vender, não obtive lucro nenhum, quer dizer, fiquei com dívidas [...].

A entrevistada 2 relata que no início da pandemia, precisou manter seu local de trabalho fechado por alguns meses:

No início foi complicado porque eu tive que ficar quatro meses com meu local de trabalho fechado [...]

A entrevistada 6 também relata que houve queda nas suas vendas por conta da pandemia, ela estima que suas vendas não voltaram nem 60% se comparado ao que era anteriormente.

Foi muito difícil e até hoje não voltou nem 60% do que era, foi muito impactante.

A entrevistada 1 também enfrentou dificuldades nessa pandemia, ela relata que os fornecedores aumentaram o preço tornando os produtos muito caros, e que suas vendas caíram 90%:

As vendas caíram 90%, se não fosse os outros produtos que a gente oferece [...] não íamos conseguir continuar mesmo.

Em 2020, por conta da pandemia o governo criou o Auxílio Emergencial, que era um benefício no valor de R\$600,00 (seiscentos reais) para garantir uma renda mínima aos brasileiros em situação mais vulnerável durante a pandemia do Covid-19, já que muitas atividades econômicas foram gravemente afetadas pela crise. A entrevistada 7 relata que enquanto as pessoas ainda estavam recebendo o auxílio emergencial, as suas vendas estavam aumentando e chegava a vender em torno de R\$6.000,00 (seis mil reais) mensais, mas com o fim do auxílio essas vendas diminuiriam em 50%:

[...] de dezembro pra cá, diminui muito, a empresa tinha um faturamento muito bom de mais ou menos 6, 7 mil reais por mês, e agora reduziu pela metade.

Tais falas apontam como as dificuldades de um período por si só já significativamente difícil e impactante para todos nós torna-se ainda mais estressante aos entrevistados dada as preocupações do MEI, sejam estas sobre manter seu empreendimento aberto ou com o aumento dos preços no mercado, o que acreditamos que tenha impactado no resultado do questionário Jbeili (2008) (anexo A).

Terceira dimensão: Empreendimento x Vida Familiar

No que diz respeito à relação entre empreendimento X vida familiar, pudemos observar que os entrevistados que relataram, na entrevista semiestruturada, possuir controle sobre seus horários e capacidade de se desligarem por algum tempo, tirar férias, ou que não possuem fluxos de trabalhos constantes, possuem menor pontuação no questionário Jbeili (2008) (anexo A), como é o caso da entrevistada 3 que relatou:

[...] eu sinto que eu não tenho tanta necessidade de tirar mais tempo de férias, porque os pedidos são espaçados, eu não tenho tanto movimento assim como outras pessoas têm, eu consigo fazer meus pedidos em um tempo que não me canse ou deixe muito atarefada, consigo separar bem os horários, dias, entregar antes pra eu conseguir me organizar melhor e eu tenho os finais de semana livre, então eu acho que em relação a férias de muito tempo eu acho que está legal.

Do mesmo modo, a entrevistada 2 disse:

Eu geralmente não trabalho todos os dias da semana, eu atendo três, quatro vezes na semana só, aí os outros dias eu tiro para cuidar da minha casa, do meu marido, da minha família.

Importante destacar também o que esta entrevistada diz sobre férias. Segundo seu relato, ela costuma tirar vinte dias de férias:

Uma vez por ano eu faço questão disso.

Os resultados destas duas microempreendedoras, no questionário de Jbeili (2008) (anexo A), foram classificados apenas como “possibilidade de desenvolver Burnout”, apontando para os benefícios da conciliação entre empreendimento e tempo para si.

Já nos entrevistados que não possuem horários fixos de trabalho, possuem um fluxo de trabalho constante, não tiram férias nunca ou com pouca frequência, pudemos observar uma maior pontuação no questionário, como é o caso da

entrevistada 1 que obteve a maior pontuação no questionário, classificada como “Burnout começa a se instalar”:

[...] enquanto a gente está aqui, está funcionando, não tem um horário de atendimento certo.

A fala mostra como a vida da família e do empreendimento são mesclados, já que a entrevistada destaca que é chamada em casa pelos clientes até com a loja fechada.

A entrevistada 6, classificada no questionário como “Fase inicial da Burnout”, também comentou sobre a questão das férias em sua vida, dizendo:

[...] eu faço assim, quando tem um feriado prolongado, eu vou tentando me programar, se tiver oportunidade para fazer uma viagemzinha de quatro ou cinco dias dependendo do que vai haver de feriado, eu faço isso, na maioria das vezes é só dias mesmo, [...] o máximo que eu já parei até hoje que tirei férias foi durante acho que dez dias. Mas do que isso acho que não consegui tirar não.

Esta ausência de férias pode estar significativamente relacionada com a ocorrência de Burnout, conforme artigo de Vasconcelos e De Martino (2017) que, ao estudar os preditores da Síndrome de Burnout em enfermeiros, observaram que a presença da Síndrome se apresentou maior no meio daqueles que tiraram as últimas férias com até vinte e cinco dias de duração do que para aqueles que a tiveram com trinta ou mais dias.

Foi possível observar também, através das entrevistas, que aqueles empreendedores que possuem alguém para ajudar no seu sustento e de sua família, como um cônjuge, apresentaram menos sinais de Síndrome de Burnout, como é o caso da entrevistada 3, que declarou:

Eu sei que eu tô fazendo meu trabalho, mas manter a casa, as despesas da casa, até as minhas despesas não dependem exclusivamente do meu negócio, então eu tenho essa possibilidade de trabalhar e investir para poder crescer, poder arrumar os meus horários, porque meu marido é a base daqui. [...] Eu acho que se

por exemplo fosse uma mulher que dependesse exclusivamente do trabalho dela, eu acho que muda totalmente o cenário.

Quarta dimensão: A saúde do empreendedor

Foi possível observar dentre os entrevistados que a saúde destes empreendedores se relaciona muito diretamente com seu empreendimento, conforme a fala da entrevistada 7, que passou por um período difícil nas vendas de sua confeitaria e relatou como se sentiu:

Uns dois meses atrás eu estava bem, bem desanimada mesmo, passando assim, com muita enxaqueca, [...] acaba que a gente fica preocupado né, em janeiro foi um mês muito difícil, a gente quase não vendeu, não vendeu mais do que mil reais, e foi muito difícil, né, porque eu pago aluguel, toda essa questão, [...] e acaba que a gente fica preocupado com toda essa questão de como pagar conta, e tal, isso me afetou muito, eu fiquei bem, bem pra baixo mesmo, não queria sair de casa, foi bem difícil.

No formulário aplicado aos entrevistados havia uma listagem de quinze sintomas característicos da Síndrome de Burnout (anexo B) para que eles marcassem quais apresentam com frequência. As pessoas classificadas como “possibilidade de desenvolver Burnout” apresentaram uma média de dois sintomas, os classificados como “fase inicial da Burnout” uma média de quatro a oito sintomas e a classificada como “a Burnout começa a se instalar” uma média de dez sintomas.

A entrevistada 7, por exemplo, foi classificada por sua pontuação como “Fase inicial da Burnout” e respondeu no questionário que apresenta os sintomas de: dores de cabeça, lentificação no pensamento ou falta de atenção, sentimento de solidão ou impotência, desconfiança ou impaciência, condizentes com duas (sintomas psíquicos e emocionais) das quatro categorias de sintomas característicos da Síndrome de Burnout (ABREU, *et al.*, 2002), que, conforme pode-se observar a partir de seu relato, foram agravados devido ao período difícil vivido em seu empreendimento.

Sintomas físicos associados à Síndrome de Burnout relatados na literatura (ABREU *et al.*, 2002), como a sensação de fadiga constante e progressiva, distúrbios

do sono, dores musculares, no pescoço, ombro e dorso, perturbações gastrointestinais, baixa resistência imunológica, astenia, cansaço intenso, cefaleias e transtornos cardiovasculares, foram reportados por 90% dos entrevistados. As entrevistadas 4, 8 e 10 relataram apresentar dores de cabeça, bem como dores musculares constantes. Já os entrevistados 1, 3, 5, 6, 7, 9, reportaram ter um destes dois sintomas.

Os sintomas psíquicos, também típicos da Síndrome de Burnout, foram identificados nos entrevistados 1, 3, 4, 5, 7 e 9, que relataram apresentar especialmente lentificação do pensamento ou falta de atenção. Já os sintomas emocionais como desânimo, perda de entusiasmo e alegria, ansiedade, depressão, irritação, pessimismo e baixa autoestima puderam ser observados na fala da entrevistada 7, por exemplo, quando a mesma diz:

Uns dois meses atrás eu estava bem desanimada mesmo [...].

Por fim, sintomas comportamentais, também característicos da Síndrome em questão, foram identificados entre os entrevistados 1, 3, 5, 7 e 10 que se referiram, especialmente, a sentimentos de solidão ou impotência. A fala da entrevistada 7 ilustra com clareza um dos sintomas apresentados pela literatura, o isolamento:

[...] eu fiquei bem pra baixo mesmo, não queria sair de casa, foi bem difícil.

Considerações finais

Este artigo pretendeu analisar a ocorrência e as possíveis implicações da Síndrome de Burnout nos microempreendedores individuais e também observar como a Síndrome de Burnout tem se manifestado nos mesmos. Para isso, entrevistamos dez profissionais, e através de suas respostas alcançamos nossos objetivos aprofundando o conhecimento sobre eles e compreendendo melhor suas histórias e dificuldades e as implicações destas para a sua saúde mental.

Dos dez microempreendedores que participaram da pesquisa, oito, segundo o questionário Jbeili (2008) (anexo A), apresentam a Síndrome de Burnout, sendo sete deles em estado inicial e uma entrevistada em estágio um pouco mais avançado. Os entrevistados, inclusive os outros dois, incluídos na categoria “possibilidade de desenvolver Burnout” (JBEILI, 2008), relatam sintomas que podem ser compreendidos como sintomas característicos da Síndrome de Burnout (físicos, psíquicos, emocionais e/ou comportamentais).

Através da análise das entrevistas foi possível perceber que os microempreendedores enfrentam como principais dificuldades o relacionamento com o público, a concorrência e a pressão de trabalhar sozinho, uma das questões mais relatadas. Como facilidades eles relataram a flexibilidade e a liberdade que possuem por conseguir fazer seus próprios horários, a compensação econômica que conquistam trabalhando sozinhos, as facilidades bancárias e a contribuição de valor mais acessível que o MEI possui.

Diante do cenário de pandemia pudemos analisar que a maior parte dos entrevistados foi afetada negativamente. Alguns precisaram fechar seu estabelecimento durante o período de quarentena e outros obtiveram prejuízo com estoque parado, situações essas que acarretaram estresse e pressão nos entrevistados, pois eles dependiam do seu trabalho para obter sua renda. Vimos que a situação de pandemia afetou diretamente a saúde dos microempreendedores, o que

nos sugere que possa ter, inclusive, contribuído para deflagrar os sintomas da Síndrome de Burnout em alguns, ou agravado os sintomas dos que já a possuíam.

As dimensões de análise nos auxiliaram, portanto, a entender um pouco mais da complexidade dos microempreendedores entrevistados, bem como salientaram questões fundamentais, como a apontada na dimensão temática “Empreendimento X Vida Familiar”.

Diante do estudo realizado para produção deste artigo, conseguimos aprofundar nosso conhecimento sobre a Síndrome em um contexto pouco (ou nada) estudado: o de microempreendedores individuais. Sabemos que o desenho de nossa pesquisa não permite a generalização de dados, mas o aprofundamento da mesma, possibilitado pelas entrevistas semiestruturadas, permitiu que conhecêssemos importantes questões referentes ao objeto de nosso estudo. Ficou para nós o desejo de estudar mais sobre essa temática tão rica e complexa. Será, por exemplo, que o porte do empreendimento afeta a probabilidade de desenvolver a Síndrome de Burnout? Ou que o faturamento da empresa pode estar associado a esta probabilidade? Deixamos tais questões como sugestões para novos estudos e para a expansão dos conhecimentos acerca da Síndrome de Burnout no âmbito dos microempreendedores individuais.

Referências

ABREU, Klayne. et al. Estresse Ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia, **Psicol. cienc. prof.**, v. 22, n. 2, out./nov. 2002.

ALVARENGA, Darlan; SILVEIRA, Daniel. Desemprego no Brasil atinge recorde de 14,4% no trimestre encerrado em agosto, diz IBGE. **G1**, 30 out. 2020. Disponível em: <<https://g1.globo.com/economia/noticia/2020/10/30/desemprego-no-brasil-sobe-para-144percent-em-agosto-diz-ibge.ghtml>>. Acesso em: 06 jun. 2021

BRASIL. Lei nº 8.213, de 24 de julho de 1991. Casa Civil, Planalto, DF, 24 de julho de 1991. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8213cons.htm>. Acesso em: 11 jun. 2021

CAMPOS, Donizete Aparecido Zequine. **Síndrome de Burnout: o esgotamento profissional ameaçando o bem-estar dos professores.** 2008. Dissertação (Mestrado em Educação). UNOESTE: Presidente Prudente (SP), 2008.

CAVALLINI, Marta. Trabalhador com síndrome de burnout tem direito a licença médica; entenda os direitos e conheça a doença. **G1**, 25 abr. 2021. Disponível em: <<https://g1.globo.com/economia/concursos-e-emprego/noticia/2021/04/25/trabalhador-com-sindrome-de-burnout-tem-direito-a-licenca-medica-entenda-os-direitos-e-conheca-a-doenca.ghtml>>. Acesso em: 28 abr. 2021.

CHIAVENATO, Idalberto. **Empreendedorismo: dando asas ao espírito empreendedor.** 2.ed. rev. atualizada. São Paulo: Saraiva, 2007.

DORNELAS, José. **Empreendedorismo: Transformando ideias em negócios.** 6. ed. São Paulo: Empreende/Atlas, 2016.

ESTADÃO CONTEÚDO Para 13% das empresas, pandemia teve impacto positivo. **Exame**, 16 jul. 2020. Disponível em: <<https://exame.com/economia/para-13-das-empresas-pandemia-teve-algum-impacto-positivo/>>. Acesso em: 14 nov. 2020.

GEM - *Global Entrepreneurship Monitor*. Empreendedorismo no Brasil 2019: Relatório Executivo, 2019.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GRANGEIRO, Maria Vanessa T; ALENCAR, Denyse Torquato de; BARRETO, Jlyanne de O. Paes. A Síndrome de Burnout: Uma Revisão da Literatura, **Saúde Coletiva:** coletânea, nº 2, 2008. Disponível em: <<http://coletanea2008.no.comunidades.net/sindrome-de-burnout>>. Acesso em: 09 maio. 2021.

JBEILI, Chafic. Síndrome de Burnout em professores: Identificação, tratamento e prevenção. Cartilha informativa a professores. Brasília – DF., Brasil, 2008.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Fase de trabalho de campo. In: _____. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde.** São Paulo: Hucitec; Rio de Janeiro: Abrasco, 2004.

PEREIRA, Ana Maria T. Benevides. **Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador.** 4 ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2014.

PORTAL DO EMPREENDEDOR. Total de Empresas Optantes no SIMEI, da Unidade Federativa RJ, Município BARRA MANSA, por Código CNAE, descrição CNAE e Sexo, [s/d a]. Disponível em: <<http://antigo.portaldoempreendedor.gov.br/estatisticas>>. Acesso em: 24 abr. 2021

PORTAL DO EMPREENDEDOR. Total de Empresas Optantes no SIMEI, da Unidade Federativa RJ, Município RESENDE, por Código CNAE, descrição CNAE e Sexo, [s/d b]. Disponível em: <<http://antigo.portaldoempreendedor.gov.br/estatisticas>>. Acesso em: 24 abr. 2021

PORTAL DO EMPREENDEDOR. Total de Empresas Optantes no SIMEI, da Unidade Federativa RJ, Município VOLTA REDONDA, por Código CNAE, descrição CNAE e Sexo, [s/d c]. Disponível em: <<http://antigo.portaldoempreendedor.gov.br/estatisticas>>. Acesso em 24 abr. 2021.

PORTAL DO EMPREENDEDOR. Total de Empresas Optantes no SIMEI, do Brasil, por Forma de Atuação, [s/d d]. Disponível em: <<http://www22.receita.fazenda.gov.br/inscricaoemei/private/pages/relatorios/relatorioMunicipioFormaAtuacao.jsf>>. Acesso em: 28 abr. 2021

REUTERS. Com crise causada pelo coronavírus, Brasil perde 522 mil empresas. **Exame**, 16 jul. 2020. Disponível em: <<https://exame.com/economia/pandemia-fez-394-das-empresas-que-suspenderam-atividades-fechar/>>. Acesso em: 14 nov. 2020

SANTINI, Joarez. Síndrome do esgotamento profissional, **Movimento**, v. 10, n. 1, p. 183-209, janeiro/abril de 2004.

SEBRAE - Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas. Categorias de formalização de empresas, 2019. Disponível em: <<https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/ufs/pr/artigos/categoriasdeformalizacaoempresas,4a0dca91c761e610VgnVCM1000004c00210aRCRD>>. Acesso em: 10 maio 2021.

SEBRAE - Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas. Tudo o que você precisa saber sobre o MEI, 2021. Disponível em: <<https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-o-me,caa7d72060589710VgnVCM100000d701210aRCRD>>. Acesso em 28 abr. 2021

SPIEGEL, David. Transtorno de Despersonalização/Desrealização. **Stanford University School of Medicine**, Califórnia, mar. 2019. Disponível em: <<https://www.msmanuals.com/pt-br/profissional/transtornos->

psiquiátricos/transtornos-dissociativos/transtorno-de-despersonalização-desrealização#>. Acesso em: 09 maio de 2021.

VASCONCELOS, Eduardo Motta de; DE MARTINO, Milva Maria Figueiredo. Preditores da síndrome de burnout em enfermeiros de unidade de terapia intensiva. **Rev Gaúcha Enferm.**, v. 38, n. 4, 2017.

VIEIRA, Isabela. Conceito(s) de burnout: questões atuais da pesquisa e a contribuição da clínica. Dossiê Temático: O Mundo Contemporâneo do Trabalho e a Saúde Mental do Trabalhador, **Rev. bras. saúde ocup.** v. 35 n 122, dez. 2010.