



Relatório de Estado da Arte – Projeto Entre-MWB

Título: A Situação Atual do Empreendedorismo e Bem-Estar Mental – um relatório compilado pelos parceiros Entre-MWB

Sumário Executivo



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Sumário Executivo

Visão Geral do projeto

Este projeto conta com parceiros em colaboração de empresas e Instituições do Ensino Superior que capacitam para a educação empresarial, apoiam novas empresas ainda no seu começo e spinoffs e oferecem programas em Negócios, Saúde e Assistência Social, Psicologia e outros programas relacionados.

A estes parceiros juntam-se PME e empresas sociais com experiência prática no tema em foco. O projeto destina-se a empreendedores e, em particular, a start-ups por toda a UE/EEE e foca-se na experiência qualitativa e não nos aspetos financeiros, quantitativos e práticos de novas empresas. Este projeto foi financiado pela Comissão Europeia, através do programa Erasmus+ Key Action 2.

Qual a importância deste projeto?

Investigações e publicações recentes destacaram a relação entre empreendedorismo e doença mental numa multitude de formas (Binde & Coad, 2016, Petrescu, 2016, cited by Stephan, 2018). A relação entre empreendedorismo e doença mental ganhou ainda maior destaque internacional após as várias apresentações realizadas sobre esse mesmo tema no World Economic Forum (WEF), em Davos, em 2019. Os empreendedores criam benefícios económicos em qualquer sociedade na qual operem, mas pouca atenção tem sido dada ao seu bem-estar mental num ambiente de negócios cada vez mais desafiador. De acordo com Dell (2019), existem 582 milhões de pessoas, quase 8% da população global, que dedicaram suas vidas ao empreendedorismo e, portanto, é surpreendente que tão pouca atenção tenha sido dada à sua experiência qualitativa.

Estas são preocupações reais, dada a natureza tão rapidamente mutável das condições de trabalho na Europa e no mundo. As mesmas têm conduzido à criação de micronegócios e empreendimentos, que se baseiam cada vez mais na fundação de start-ups por jovens. De acordo com um estudo apresentado em Davos 2019, aproximadamente metade (49%) dos empreendedores sofre de, pelo menos, um problema relacionado com a saúde mental durante a vida. Nestes problemas incluem-se: TDAH, doença bipolar e uma série de perturbações aditivas. Hokemeyer (2019) considera que as percentagens se encontram mais propensas a estar na faixa de 80% dos empreendedores que lutam com uma série de transtornos de personalidade. Os empreendedores estão sujeitos a pressões e desafios provenientes de fontes muito diversas (Stephan, 2018) e empreendedores em novas start-ups são particularmente suscetíveis a problemas de saúde mental relacionados com stress. As taxas de sucesso das microempresas e novas start-ups variam de setor para setor e os setores Criativo (De Maeyer, Parent & Bonne, 2015) e de Empreendedorismo Social (Shearman & Goldsmith, 2019) parecem ser particularmente desafiadores.

Como foi realizada a investigação?

A equipa deste projeto criou um inquérito online que recebeu mais de 300 respostas de inquiridos de várias iniciativas, organizações e empresas europeias. Realizaram-se também grupos focais online que incluíram 30 participantes cujas empresas tinham diferentes estatutos legais. Os resultados confirmam a necessidade de (1) criação de redes profissionais informais e de apoio; (2) materiais de formação e sensibilização relativos à gestão do tempo e (3) gestão financeira; (4) deteção de problemas de saúde mental e realização de diagnósticos. Os resultados produzidos pela equipa consideraram a importância da mentoria, o uso de estudos de caso, a autoavaliação e reflexão. O nosso repto é conhecer verdadeiramente os desafios dos empreendedores, os fatores de motivação e valores que os diferenciam de outros elementos do mercado de trabalho.

Quem é a equipa deste projeto?

Os diferentes parceiros que compõem a equipa contribuíram para o relatório de Estado de Arte de diferentes maneiras. O parceiro coordenador, Projects Beyond Borders Ltd (PBB), uma PME sediada no Norte de Inglaterra, proveu o apoio e a informação que está atualmente disponível às PMEs, empresas e organizações sociais. Os parceiros das Universidades têm-se dedicado à investigação académica relativa ao tema empreendedorismo e bem-estar mental e, em alguns casos, têm tido por base projetos das suas universidades desenvolvidos sobre este mesmo tema, que serão apresentados neste relatório. O parceiro português, Instituto de Empreendedorismo Social (IES), Lisboa/ IES é uma escola de negócios sociais e contribuiu numa perspetiva de empresa social. O Nord Ed Tech Forum contribuiu com estudos de caso e discussões relevantes diretamente da sua rede de empreendedores do norte da Europa, dos Países Bálticos e da Escandinávia. O parceiro lituano, Association Minties Bites, Siauliai/LT é uma empresa social que presta serviços de apoio psicossocial e contribuiu com uma perspetiva distinta e única. O relatório do Estado de Arte fornece um retrato da situação atual relativa aos empreendedores e ao bem-estar mental. Este retrato é apresentado a partir de uma variedade de perspetivas nacionais, regionais e institucionais.

Quais são as principais descobertas?

Ao longo desta investigação e após as entrevistas realizadas, foi possível identificar os seguintes drivers de problemas de saúde mental entre os empreendedores de impacto. Eles incluem: (1) falta de acesso a financiamento; (2) incerteza quanto à sustentabilidade do negócio e insegurança quanto à gestão financeira; (3) incerteza e incapacidade de focar no planeamento a longo prazo; (4) incapacidade de reter talento; (5) horas de trabalho em excesso e o trabalho desenvolvido sobretudo de forma solitária; (6) incapacidade de garantir condições de trabalho dignas para capacitar e investir no staff; (7) frustração em relação à transformação que acontece a um ritmo lento; (8) incapacidade de alcançar o equilíbrio entre vida profissional e pessoal e (9) incapacidade de priorizar de forma eficiente e eficaz.

A saúde mental inclui os elementos de bem-estar emocional, mental e social, ela afeta a maneira como pensamos, sentimos, agimos e lidamos com a vida. Também ajuda a determinar a forma como cada um lida com o stress, se relaciona com

outras pessoas e toma decisões. A saúde mental é importante em todas as fases da vida, desde a infância e adolescência até a idade adulta. É importante encontrar um equilíbrio, tanto ao longo do tempo, para o longo prazo, como em circunstâncias específicas. Por vezes, é natural a sensação de desequilíbrio, que se pode expressar em sentimentos de tristeza, preocupação, medo ou desconfiança, no entanto, esses sentimentos tornam-se um problema a partir do momento em que começam a atrapalhar ativamente a vida quotidiana a longo prazo.

A imagem de referência de um empresário de sucesso, será a de uma pessoa feliz e confiante que conduz um carro de luxo, que desfruta da grande atenção de que é alvo ao mesmo tempo que bebe um copo de champanhe. Ao começar uma empresa individual, imagens semelhantes são formadas na mente do empreendedor enquanto visão de futuro. Infelizmente, muitas vezes, a realidade é frustrante. Para desfrutar do sucesso comercial é necessário muito trabalho duro, é necessário criar metas e persegui-las com propósito, mas os esforços constantes e uma luta ativa para atingir esse status desejado podem conduzir ao resultado oposto - o jovem empreendedor está sobrecarregado e exausto. Os empreendedores que não conseguem delegar e distribuir trabalho podem vir a sofrer de formas graves de depressão.

Apesar das fortes evidências empíricas sobre o estado precário da saúde mental dos empreendedores, a maioria das intervenções focam-se em “intervenções baseadas em atividades”, ou seja, intervenções que ajudam a aumentar a operação direta das empresas. Embora começar um negócio seja sempre uma “caminhada selvagem”, cheia de altos e baixos, existem ações que os empreendedores podem realizar no sentido de não perderem o controlo das suas vidas. O mais importante é passar tempo com as pessoas que lhes são próximas. Quando se trata de combater a depressão, a relação com amigos e familiares pode ser uma arma poderosa. É importante não ter medo de pedir ajuda se se apresentar sintomas de ansiedade severa ou stress pós-traumático e é importante consultar um profissional de saúde mental em tempo útil para melhor lidar com um transtorno ou depressão.

O mais importante é que a pessoa não se deixe isolar quando se encontra numa situação difícil, pois é nesse momento, que o afastamento e a solidão são desafiantes. Se não houver ninguém que a quem pedir apoio, é necessário procurar ajuda para garantir a sobrevivência da maneira mais eficaz. Assim, ter receio de procurar ajuda junto especialistas e encará-los como uma ameaça potencial é um temor infundado. O stress está-se a tornar um problema global e relevante para países desenvolvidos e em desenvolvimento, trabalhadores de todas as profissões e categorias, sejam estes trabalhadores por conta de outrem, administradores ou os próprios fundadores de empresas, iniciativas e organizações. Desta forma, ferramentas de gestão de stress são instrumentos fundamentais na investigação e nas práticas de gestão organizacional. Depois de analisar as fontes académicas e profissionais existentes, pode-se concluir que hoje muito pouca atenção é dada às investigações que analisam conceptualmente a saúde mental dos empreendedores. É, portanto, crucial realizar uma investigação detalhada das necessidades para analisar especificamente a saúde mental dos empreendedores e fazer as recomendações adequadas.

Vários desenvolvimentos têm vindo a acontecer desde 2019, quando o tema foi discutido pela primeira vez num fórum aberto e global. No Reino Unido, verifica-se uma quantidade crescente de informações de apoio disponibilizadas em várias plataformas online sobre o tema empreendedorismo e bem-estar mental. As redes e associações de Empreendedorismo Social têm prestado aconselhamento e apoio relacionado com o contexto pós-Covid. A situação pandémica trouxe um novo foco à questão do bem-estar mental, que inclui o bem-estar psicológico. Este tema que tinha sido trazido à luz no Fórum Económico Mundial em Davos 2019, mas após a pandemia, denotou-se uma clara evolução na importância do tema, assim como o apoio prestado, que se tornou ainda mais pertinente. Agora é possível navegar na internet e descobrir os sintomas e as causas do stress para um empreendedor, assim como um vasto conjunto de soluções possíveis para o resolver. Para qualquer pessoa garantir resiliência para o futuro é necessário compreender os sintomas dos seus problemas e ter o autoconhecimento fundamental para realizar as mudanças necessárias e se adaptar.

Muitas são as atividades inspiradoras focadas em apoiar o bem-estar da saúde mental dos empreendedores que estão a ser realizadas nos países bálticos e nórdicos. As várias áreas de apoio ao empreendedorismo vão desde atividades apoiadas pelo governo na Estónia e Letónia, a atividades de conscientização em todos os países bálticos e nórdicos e partilha de resultados científicos na Noruega, até à importância dos capitais de risco no apoio à saúde mental dos empreendedores.

Nos países bálticos e nórdicos, os empreendedores entrevistados não tinham conhecimento de nenhuma dessas atividades, por isso, sentiu-se a necessidade de aumentar a consciencialização sobre o tema. Está claro que todas as atividades referidas, mesmo que desenvolvidas em países diferentes, caminham na mesma direção, no entanto, é importante mencionar que é necessária a colaboração entre países e mesmo a nível internacional. O que pode ajudar a gerir o grande número de soluções existentes e a fornecer acesso fácil a soluções específicas com base nas necessidades de cada empreendedor individualmente.

O impacto negativo de problemas financeiros e profissionais no bem-estar dos empreendedores, geralmente, fazem parte da sua área de atuação, o mesmo, porém, não pode ser dito relativamente aos problemas psicológicos. A maioria dos empreendedores tem pouco ou nenhum conhecimento sobre questões relacionadas com a psicologia e o bem-estar mental ou social. Um conhecimento tão limitado do lado psicológico dos negócios e do empreendedorismo pode fazer com que os empreendedores não vejam os sinais de alerta que sinalizam elevados graus de stress e que tenham uma noção muito restrita do que existe a nível de apoio útil e mecanismos de defesa (Volery & Pullich, 2010).

Tendo em conta os fatores mencionados anteriormente que ameaçam o bem-estar mental dos empreendedores, diferentes medidas podem ser levadas a cabo para aliviar a situação. Em primeiro lugar, os empreendedores ou potenciais empreendedores devem ser adequadamente informados sobre os processos psicológicos e mentais, tanto no sentido geral, como relativamente às atividades empreendedoras especificamente. Neste sentido, é necessário também cultivar um nível mais alto de autoconsciência que permita aos empreendedores avaliar, analisar e proteger melhor seu estado de bem-estar mental, assim como também

fornecer mecanismos ou ferramentas de defesa úteis (Fernet, Torrès, Austin & St-Pierre, 2016; Volery & Pullich, 2010).

Um segundo passo importante será criar mais oportunidades para os empreendedores se conectarem com seus pares e aprenderem com suas experiências, por exemplo, através de coaching ou mentoria. Fortalecer e expandir a sua rede pode ajudar os empreendedores a colocar vários contextos em perspectiva e a lidar melhor com situações stressantes, ao mesmo tempo em que combatem o sentimento de isolamento e solidão (Fernet, Torrès, Austin & St-Pierre, 2016; Volery & Pullich, 2010).

Considerando as conclusões de investigações já existentes e investigações realizadas na Avans University of Applied Sciences, Breda/NL, as seguintes informações precisam ser integradas no desenvolvimento de futuras ferramentas e reuniões. Um dos principais fatores-chave para os empreendedores é o stress financeiro. O que também os pode impedir de pedir ajuda. Pedir ajuda já representa um problema – não apenas para empreendedores, mas também para a população em geral. É essencial pesquisar mais aprofundadamente as sinalizações de stress iniciais, assim como a prevenção do mesmo. Com base nas teorias sobre o bem-estar psicológico de Deci e Ryan (2001) e Seligman (2011) sabe-se que os seis aspetos que se seguem têm grande influência: (1) uma sensação de controlo e significado das escolhas realizadas; (2) ter autonomia ao longo da sua aprendizagem; (3) vivenciar a aprendizagem como uma experiência prazerosa; (4) experimentar a força da crença nas suas competências únicas; (5) relações sociais e um sentimento de pertença e (6) estar emocional, comportamental e cognitivamente envolvido na sua aprendizagem – quanto mais resiliente um empreendedor for, melhor ele/ela se conseguirá autorregular.

Todos os empreendedores são diferentes entre si, pelo que, para os ajudar, é necessário oferecer uma variedade de ferramentas para atender às diferentes necessidades dos empreendedores. Quando as ferramentas são desenvolvidas, é necessário levar em consideração que elementos tais como a flexibilidade de tempo e a autonomia também são relevantes (Stephan, 2018). Tendo em conta os diferentes tipos de empreendedores, que têm necessidades diferentes e individuais e em momentos específicos, as ferramentas a desenvolver não podem ser uma solução única e universal. É necessário desenvolver ferramentas que ajudem os empreendedores no momento em que necessitam de assistência. As ferramentas devem conter (1) opções de autoajuda, como a ferramenta Positive Mind Monitor desenvolvida pela Avans University of Applied Science para avaliar o bem-estar dos alunos e (2) aumentar o nível de autoconhecimento, no formato de uma ferramenta para autodiagnóstico.

Os empreendedores geralmente trabalham sozinhos. No entanto, eles têm a necessidade de falar com outros sobre seus problemas e, por norma, não têm um sistema de apoio funcional, uma rede na qual se possam apoiar ou um mentor para os ajudar. Desenvolver uma plataforma na qual podem encontrar ajuda é um dos elementos a ter em conta no desenvolvimento destas ferramentas. Poderá ser interessante explorar a ideia de desenvolver uma ferramenta de autodiagnóstico, que implique um diagnóstico não apenas realizado pelo empreendedor individualmente, mas também pelas pessoas-chave ao seu redor que desempenham um papel fundamental no que refere à identificação de problemas relativos ao seu nível de bem-estar mental. Isso pode não só levar a um diagnóstico

mais preciso e precoce, mas também reforçar o papel de apoio e incentivo das pessoas próximas ao empreendedor.

Em conclusão, este relatório identificou a maioria das causas que colocam em risco o bem-estar mental dos empreendedores sociais. Como apresentado acima, os empreendedores compartilham a maioria dos problemas, enfrentando as mesmas lutas e obstáculos. Há muitos fatores intrincados e desafiadores na vida e no trabalho dos empreendedores, incluindo os empreendedores sociais. Este relatório tem como objetivo destacar a importância da problemática “empreendedores e bem-estar mental”, no sentido de construir conhecimento e desenvolver ferramentas para ajudar os empreendedores a encontrar um equilíbrio mais saudável entre vida profissional e pessoal.

O que acontece agora?

Wiklund, Nikolaev, Shir et al (2019) afirmaram que o bem-estar para o empreendedor acontece em função de experiências pessoais e profissionais de satisfação e positividade que são mais significativas do que quaisquer efeitos negativos (que se espera que sejam pouco frequentes), em complemento a um funcionamento psicológico efetivo. Os resultados deste projeto vão considerar todas as análises mencionadas ao longo deste relatório no sentido de desenvolver ferramentas que incluem diagnósticos de Bem-estar Mental e Bem-Estar Psicológico, estudos de caso baseados em experiências e testemunhos de empreendedores reais e a facilitação de networking e mentoria – todos os materiais disponíveis serão orientados pela procura, não-lineares e de acesso aberto e definido, após ampla consulta aos empreendedores.

(2,707 palavras)

Biografias dos autores.

INDRĖ ALEKNIENĖ é Gestora de Projetos da Associação MINTIES BITES. Em 2011, tornou-se mestre pela Universidade Mykolo Romerio em Administração Pública. Em 2009, licenciou-se pela Universidade Šiaulių em Educologia. Com 5 anos de experiência em Administração Pública, na Associação MINTIES BITES é responsável pela coordenação de projetos, realiza a avaliação das necessidades dos participantes nos projetos e elabora relatórios de projeto.

Wouter Broekaert é doutor em Economia Empresarial e desde 2007 que desenvolve investigação sobre empresas familiares, PMEs e inovação. No campo das empresas familiares e PMEs, explorou temas como estratégia competitiva, mudança estratégica, desempenho empresarial, propriedade psicológica e bem-estar mental. A sua pesquisa sobre inovação concentra-se principalmente em temas como a flexibilidade organizacional e inovação aberta. Wouter é afiliado no Center for Sustainable Entrepreneurship (CenSE) e é docente na Odisee University of Applied Sciences.

Petra Kucharova é especialista em tecnologia educacional (edtech), gestora de projetos Erasmus+ e trabalha com start-ups de edtech no Nordic EdTech Forum N8. Petra tem experiência na organização de concursos de start-up, co-organização de concursos de inovação no ensino superior e ensino pré-escolar. Petra também é empreendedora em part-time e fundadora do podcast *Mastering Finland*, uma comunidade para estrangeiros na Finlândia. Esta plataforma permitiu-lhe conhecer vários empreendedores e especialistas com quem discutiu em profundidade o tema do bem-estar da saúde mental.

Dr Allan Lawrence é Diretor na Projects Beyond Borders Ltd, com sede em Huddersfield, e na The Enterprise Centre, uma empresa social com sede em Bury, Greater Manchester. Allan também foi consultor na área de educação e capacitação e trabalhou no Ensino Superior mais de 30 anos. Recentemente, lecionou sobre diversos temas tais como: empresa social, empreendedorismo, saúde e política social.

Rob de With trabalha como empreendedor na interseção de empreendedorismo, sustentabilidade e inovação. Ele é o fundador da GlobalGoals.community e ajuda indivíduos, equipes e organizações na liderança pessoal e na implementação dos Objetivos Globais da UE. Além de uma rica experiência internacional em negócios, ele trabalha na Academy for Business & Entrepreneurship da Avans University of Applied Sciences.

Irma Drent MSc. é professora e coach na Avans Hogeschool Breda e faz coaching no seu próprio consultório, no qual ajuda pessoas a fazer escolhas que se adequam aos seus talentos naturais. Ela estudou na BUAZ, Breda e detém um mestrado em Lazer Europeu e Gestão de Recursos da Universidade do País de Gales.

Kim Peeters, romancista e antropóloga estudou na KU Leuven e na Université Libre de Bruxelles. Trabalhou na temática do género no sector das ONG (FOS, 11.11.11) e mais especificamente no bem-estar sexual e relacional no Sensoa vzw – centro de

especialização em saúde sexual. É palestrante na UCLL sobre temas relacionados ao desenvolvimento sustentável, saúde e os ODS.

Rita Ferreira é licenciada em Ciências da Comunicação: Jornalismo, Assessoria e Multimédia, pela Faculdade de Letras da Universidade do Porto, e mestre em Gestão de Marketing, pelo IPAM. Integra hoje o Ecossistema de Impacto e Inovação Social português, sendo responsável pela Comunicação e pelo Marketing IES – Social Business School, tendo desenvolvido vários projetos relacionados com o tema da saúde mental dos empreendedores sociais.

Referências.

Binder, M., & Coad, A. (2016). How satisfied are the Self-Employed? A Life Domain View. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1409–1433.

Deci, E & Ryan, R (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, Vol. 11, No. 4, 227–268

Dell, M.S. (2019). The three things entrepreneurs need. <https://www.weforum.org/agenda/2014/09/michael-dell-entrepreneurs-passion-problem-purpose> (Accessed 18/05/2022)

De Maeyer C, Bonne K, Bouters L & Parent O (2015). StartMeUp! Stimulating Self-employment for Students in the Creative Industries. *International Circular of Graphic Education and Research*, No. 8, 64-71.

Fernet, C., Torrès, O., Austin, S., & St-Pierre, J. (2016). The psychological costs of owning and managing an SME: Linking job stressors, occupational loneliness, entrepreneurial orientation, and burnout. *Burnout Research*, 3(2), 45-53.

Hokemeyer, P (2019). There is a mental health crisis in entrepreneurship. Here's how to tackle it. <https://europeansting.com/2019/03/25/there-is-a-mental-health-crisis-in-entrepreneurship-heres-how-to-tackle-it/> (Accessed 18/05/2022)

Petrescu, M (2016). Self-Employed Individuals with and without Employees: Individual, Social and Economic Level Differences. *International Review of Entrepreneurship*. 2016, Vol. 14 Issue 3, p289-312.

Seligman, M (2011). Building Resilience. April 2011. *Harvard Business Review*.

Shearman, S & Goldsmith, B (2019). These are the mental health struggles of a social entrepreneur. *World Economic Forum and Thomson Reuters foundation Trust* (Accessed 08/01/2020).
<https://www.weforum.org/agenda/2019/11/doing-good-found-to-take-its-toll-as-more-social-entrepreneurs-report-burnout/> (Accessed 02/05/2022)

Stephan, U (2018). Entrepreneurs' Mental Health and Well-being: A Review and Research Agenda. *Academy of Management Perspectives*, Vol 32, No 3, 290-322.

Wiklund J, Nikolaev B, Shir N, Maw-Der Foo, Bradley S, Entrepreneurship and well-being: Past, present, and future, *Journal of Business Venturing*, Volume 34, Issue 4, 2019, Pages 579-588, ISSN 0883-9026,
<https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2019.01.002>. (Accessed 02/05/2022)

Volery, T., & Pullich, J. (2010). Healthy Entrepreneurs for Healthy Businesses: An Exploratory Study of the Perception of Health and Well-being by Entrepreneurs. *New Zealand Journal of Employment Relations*, 35(1), 4-16.