

XIII

DESAFIOS INVISÍVEIS: AS BARREIRAS PARA O EQUILÍBRIO ENTRE FAMÍLIA E NEGÓCIOS NO EMPREENDEDORISMO FEMININO

Ana Cristina Viana Campos³³

RESUMO

O empreendedorismo feminino tem avançado no Brasil, mas ainda enfrenta desafios significativos em relação ao masculino, sobretudo no que se refere ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Este estudo teve como objetivo identificar as principais barreiras enfrentadas por mulheres empreendedoras, por meio de uma revisão integrativa da literatura. As barreiras foram categorizadas em quatro dimensões: culturais e sociais, familiares, financeiras e econômicas, e emocionais e de saúde. A análise dos dados, fundamentada na técnica de análise de conteúdo proposta por Bardin (2011), evidenciou fatores como preconceito de gênero, acesso restrito a crédito, ausência de redes de apoio e a sobrecarga de papéis sociais atribuídos às mulheres. Os resultados ressaltam a urgência de estratégias que promovam suporte emocional, mudanças culturais e políticas públicas inclusivas. Conclui-se que, embora a literatura existente ofereça contribuições relevantes, é necessário ampliar a discussão, aprofundando as especificidades do empreendedorismo feminino com vistas à superação das barreiras identificadas.

Palavras-chave: Empreendedorismo feminino. Barreiras emocionais. Equilíbrio vida-trabalho. Redes de apoio. Gênero.

ABSTRACT

Female entrepreneurship has progressed in Brazil but still faces significant challenges compared to male entrepreneurship, particularly in balancing personal and professional life. This study aimed to identify the main barriers encountered by women entrepreneurs through an integrative literature review. The barriers were categorized into four dimensions: cultural and social, family-related, financial and economic, and emotional and health-related. Data analysis, based on Bardin's (2011) content analysis technique, highlighted factors such as gender bias, limited access to credit, lack of support networks, and the burden of socially assigned roles. The findings underscore the urgent need for strategies that promote emotional support, cultural change, and inclusive public policies. It is concluded that, although the existing literature provides valuable insights, further discussion is necessary to deepen the understanding of the specificities of female entrepreneurship and to transform identified barriers into opportunities.

Keywords: Female entrepreneurship. Emotional barriers. Work-life balance. Support networks. Gender.

1 INTRODUÇÃO

³³ Doutora em Saúde Coletiva. Professora da Faculdade de Saúde Coletiva da Universidade Federal do Sul e Sudeste do Pará (FASC/Unifesspa). E-mail: anacampos@unifesspa.edu.br

Nos últimos anos, o empreendedorismo feminino no Brasil tem ganhado destaque, embora ainda enfrente desafios significativos em comparação ao masculino. De acordo com o relatório GEM Empreendedorismo no Brasil 2023, a Taxa Total de Empreendedorismo (TTE) entre os homens é de 38%, enquanto entre as mulheres é de apenas 22,6%. Essa disparidade torna-se ainda mais evidente no empreendedorismo estabelecido (EBO), onde 15,9% dos homens permanecem à frente de negócios consolidados, frente a apenas 8,5% das mulheres. Paradoxalmente, as mulheres apresentam maior escolaridade: 35,7% das empreendedoras estabelecidas possuem nível superior, em contraste com 24,2% dos homens (GEM, 2023).

Em municípios como Frutal-MG, observa-se um perfil característico das mulheres empreendedoras: em sua maioria jovens, entre 20 e 40 anos, com elevado nível de escolaridade — 42,5% com graduação e 32,5% com pós-graduação. Muitas são casadas e têm filhos, atuando principalmente no setor de serviços. O ingresso no empreendedorismo está frequentemente associado à busca por autonomia financeira e realização pessoal (Coleti et al., 2021). Situação semelhante é verificada na microrregião de Patos de Minas, onde as empreendedoras, com média de 40,7 anos, também possuem alta escolaridade, predominância no setor terciário e comandam principalmente microempresas voltadas para o comércio e os serviços. A maioria adota um estilo de gestão participativo e inovador, motivadas por fatores como independência econômica e aproveitamento de oportunidades de mercado (Silva; Santos, 2018).

Apesar desses avanços, o empreendedorismo feminino ainda é marcado por desigualdades. A maioria das mulheres empreende por necessidade (70,5%), enquanto entre os homens predomina a motivação por propósito, como "fazer a diferença no mundo" (77%) (GEM, 2023). Muitas se concentram em setores como beleza, comércio e alimentação — áreas que exigem menor qualificação técnica e estão historicamente associadas a papéis de gênero. Por outro lado, segmentos que demandam maior especialização e conhecimento técnico seguem sendo predominantemente masculinos, refletindo barreiras estruturais e culturais de acesso a determinadas áreas do mercado.

Esse cenário evidencia a persistência de obstáculos financeiros, culturais e sociais que dificultam o equilíbrio entre vida profissional e pessoal no

empreendedorismo feminino. Tais desafios impõem sobrecargas emocionais e físicas, especialmente devido à dupla jornada enfrentada por muitas mulheres, que acumulam responsabilidades empresariais com os cuidados familiares (Conceição; Bárbara; Queiroz, 2021). Essa realidade, além de comprometer o desempenho nos negócios, impacta diretamente sua qualidade de vida.

Diante desse contexto, torna-se fundamental refletir sobre as barreiras que dificultam a conciliação entre trabalho e vida familiar no universo do empreendedorismo feminino. Igualmente relevante é compreender as estratégias que essas mulheres desenvolvem para enfrentar tais desafios, buscando autonomia, bem-estar e sustentabilidade em seus empreendimentos.

2 METODOLOGIA

Este estudo adota uma abordagem de revisão integrativa da literatura, com o objetivo de identificar e analisar as principais barreiras que dificultam o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional no contexto do empreendedorismo feminino. A revisão integrativa permite uma síntese crítica e abrangente dos achados de pesquisas anteriores, favorecendo a construção de um panorama diversificado sobre o tema, ao incorporar diferentes perspectivas teóricas, metodológicas e contextuais. Trata-se de um método particularmente adequado para investigar o estado da arte e apontar lacunas ainda existentes no conhecimento científico sobre a temática.

Para garantir a qualidade e a relevância das fontes analisadas, foram definidos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. A busca pelos artigos foi realizada na base do Google Acadêmico, utilizando-se os descritores “vida pessoal e profissional AND empreendedorismo feminino”, em português, e “work-life balance AND female entrepreneurship”, em inglês, de modo a ampliar o alcance da pesquisa para estudos nacionais e internacionais. Os critérios de inclusão adotados foram: (1) artigos científicos publicados a partir do ano 2000, nos idiomas português e inglês, com foco no contexto brasileiro; e (2) estudos que abordassem especificamente a temática do equilíbrio entre vida pessoal e profissional de mulheres empreendedoras. Por outro lado, foram excluídos: (1) artigos que não tratassem diretamente do tema central — como pesquisas voltadas ao empreendedorismo masculino ou ao empreendedorismo em geral, sem enfoque na realidade feminina —; e (2) estudos exclusivamente teóricos, sem respaldo empírico

ou dados concretos sobre barreiras e estratégias enfrentadas por mulheres empreendedoras. A questão norteadora deste estudo foi: “Quais são as principais barreiras que dificultam o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional no empreendedorismo feminino?”.

A análise dos dados seguiu os procedimentos metodológicos propostos por Bardin (2011), por meio da análise de conteúdo, o que possibilitou a organização sistemática das informações extraídas dos estudos selecionados. As barreiras identificadas foram categorizadas em quatro grandes eixos temáticos: barreiras culturais e sociais, barreiras familiares, barreiras financeiras e econômicas, e barreiras emocionais e de saúde. A partir dessas categorias, foi elaborado um quadro síntese que resume os principais achados, evidenciando padrões, recorrências e especificidades dos estudos analisados.

Cada artigo foi lido e examinado em profundidade, e os resultados principais foram sistematizados conforme as categorias mencionadas, possibilitando uma análise crítica das barreiras enfrentadas por mulheres empreendedoras no exercício de conciliação entre suas esferas pessoal e profissional.

3 RESULTADOS

O Quadro 1 apresenta uma síntese de 20 estudos relevantes que abordam as múltiplas dimensões do equilíbrio entre vida pessoal e profissional no empreendedorismo feminino. Esses trabalhos evidenciam uma diversidade de desafios enfrentados por mulheres empreendedoras, entre os quais se destacam a sobrecarga com as responsabilidades domésticas, o preconceito de gênero no ambiente de trabalho, as dificuldades de acesso ao crédito e os efeitos da dupla jornada sobre a saúde mental e a qualidade de vida.

A análise crítica desse conjunto de pesquisas proporciona uma visão abrangente e aprofundada sobre as complexas interações entre fatores culturais, econômicos, familiares e emocionais que impactam a trajetória empreendedora das mulheres, tanto em contextos nacionais quanto internacionais. Esse mapeamento revela-se fundamental não apenas para orientar futuras investigações acadêmicas, mas também para subsidiar o desenho de políticas públicas mais inclusivas, que contribuam para a redução das desigualdades de gênero e a criação de condições mais equitativas no universo do empreendedorismo.

Quadro 1 - Resumo das informações dos estudos selecionados sobre barreiras ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional no empreendedorismo feminino.

Autores e Ano	Objetivo	Palavras-chave	Conclusão
Silva (2006)	Analisar a relação entre trabalho e família para mulheres empreendedoras.	Empreendedorismo feminino, Vida familiar, Sobrecarga	As mulheres empreendedoras dedicam mais tempo ao trabalho do que à família, enfrentando sentimento de culpa e conflitos entre esses dois papéis. O apoio familiar é fundamental para melhorar esse equilíbrio.
Lindo et al. (2007)	Discutir os desafios enfrentados por mulheres empreendedoras no Rio de Janeiro para equilibrar a vida pessoal e profissional.	Empreendedorismo feminino, Vida pessoal e profissional	As empreendedoras enfrentam dificuldades para conciliar as demandas da vida familiar e os desafios empresariais, com pouco apoio institucional e redes de suporte limitadas.
Cramer et al. (2012)	Analisar a trajetória das mulheres no mundo dos negócios e suas representações sobre a ação empreendedora.	Representação feminina, Ação empreendedora, Negócios	As representações femininas no empreendedorismo são marcadas por desafios relacionados a preconceitos e falta de apoio. As mulheres têm que lidar com a pressão de provar sua competência constantemente.
Brito, França e Barreto (2012)	Identificar o perfil de competência das mulheres gestoras para conciliar vida pessoal e profissional.	Competências profissionais, Liderança feminina, Família	As competências mais importantes para as gestoras são ética, liderança e planejamento. O apoio familiar, especialmente o diálogo com o cônjuge, é crucial para equilibrar trabalho e vida familiar.
Alperstedt, Ferreira e Serafim (2014)	Explorar as dificuldades e motivações das mulheres empreendedoras por meio de suas histórias de vida.	Empreendedorismo feminino, Dificuldades, Histórias de vida	As empreendedoras enfrentam dificuldades relacionadas à falta de reconhecimento e apoio familiar, além de lidarem com barreiras emocionais ao longo de suas trajetórias empresariais.
Santos et al. (2016)	Explorar as barreiras enfrentadas por mulheres mineiras no empreendedorismo, com foco nas "três paredes de vidro".	Barreiras de gênero, Paredes de vidro, Empreendedorismo	As mulheres enfrentam três barreiras principais: familiares, profissionais e sociais. A independência financeira e o suporte institucional são fundamentais para superar essas barreiras e alcançar sucesso.
Teixeira e Bomfim (2016)	Investigar os desafios enfrentados pelas mulheres empreendedoras de agências de viagens para conciliar os conflitos entre trabalho e família.	Empreendedorismo feminino, Agências de viagens, Conflitos	As mulheres enfrentam desafios relacionados à conciliação entre as demandas de suas agências e da vida familiar, o que afeta sua saúde mental e sua capacidade de crescimento nos negócios.
Duarte e Fernandes (2017)	Analisar o perfil das mulheres empreendedoras no Brasil e suas	Empreendedorismo feminino, Perfil, Motivação	As mulheres empreendem principalmente por necessidade e se concentram em setores de menor retorno financeiro, como beleza e comércio. A falta de crédito e apoio

	motivações para empreender.		são barreiras para o crescimento de seus negócios.
Ferreira et al. (2017)	Investigar os desafios enfrentados por mulheres em cargos de gestão para conciliar vidas pessoais e profissionais no setor hoteleiro.	Gestão feminina, Setor hoteleiro, conciliar vida profissional	As mulheres gestoras em hotéis enfrentam barreiras relacionadas à conciliação entre as demandas do trabalho e da família, o que limita seu desempenho e ascensão na carreira.
Mota-Santos e Carvalho Neto (2017)	Investigar o papel da família na trajetória profissional de mulheres executivas e empreendedoras.	Família, Carreira, Mulheres executivas	A família desempenha um papel central, tanto como barreira quanto como suporte. As mulheres enfrentam desafios para equilibrar as responsabilidades familiares com a busca pelo sucesso profissional.
Bozzo et al. (2019)	Explorar as motivações ideológicas e pessoais que impulsionam as mulheres empreendedoras.	Motivação empreendedora, Ideologia de vida, Trabalho	As empreendedoras são motivadas por ideologias de independência e realização pessoal, além de buscarem um impacto social por meio de suas atividades empresariais, muitas vezes enfrentando resistência ao longo do caminho.
Peduzzi e Rodrigues (2020)	Levantar e analisar os principais desafios enfrentados pelas mulheres empreendedoras.	Empreendedorismo feminino, Desafios, Barreiras	As mulheres enfrentam desafios relacionados ao preconceito de gênero, falta de crédito e apoio institucional. O ambiente familiar muitas vezes contribui para agravar as dificuldades na gestão dos negócios.
Santos e Leão (2021)	Investigar como as mulheres empreendedoras lidam com a gestão do tempo e suas responsabilidades profissionais e pessoais.	Gestão do tempo, Empreendedorismo feminino, conciliar vidas	A gestão eficaz do tempo é crucial para as mulheres empreendedoras, mas muitas ainda enfrentam dificuldades para equilibrar as demandas do trabalho e da vida familiar. O apoio de parceiros e redes de suporte é essencial.
Conceição, Santa Bárbara e Queiroz (2021)	Analisar o impacto da dupla jornada de trabalho na qualidade de vida das mulheres.	Dupla jornada, Qualidade de vida, Sobrecarga feminina	A dupla jornada compromete significativamente a qualidade de vida, causando estresse e falta de tempo para autocuidado. A redistribuição de tarefas familiares é essencial para aliviar essa carga.
Senff, Franco e Schmidmeier (2021)	Discutir os desafios de conciliar vida pessoal e profissional para mulheres empreendedoras, com ênfase na sustentabilidade e empreendedorismo.	Sustentabilidade, Vida pessoal, Empreendedorismo feminino	As mulheres empreendedoras enfrentam desafios significativos relacionados à conciliação das demandas empresariais e familiares, o que compromete o desempenho e, muitas vezes, leva ao esgotamento.
Lucena e Rodrigues (2022)	Explorar as dificuldades enfrentadas por mulheres empreendedoras em João Pessoa durante a pandemia da COVID-19.	Empreendedorismo feminino, Pandemia, Crise econômica	A pandemia agravou as dificuldades financeiras das empreendedoras, mas também incentivou a adoção de novas estratégias digitais. O apoio familiar foi essencial para lidar com as novas demandas de trabalho e de família.

Abreu e Campos (2023)	Investigar as barreiras enfrentadas por mulheres empreendedoras no noroeste de Minas Gerais.	Empreendedorismo feminino, Barreira de gênero, Família	As mulheres enfrentam barreiras relacionadas ao preconceito de gênero e à sobrecarga familiar, exigindo maior apoio institucional e familiar para conciliar vida pessoal e profissional.
Costa et al. (2023)	Analisar o perfil gerencial das mulheres empreendedoras em Bacabal, e busca especificamente verificar o seu comportamento estratégico dentro da empresa, verificando a sua propensão para a criatividade e inovação, além de traçar um perfil empreendedor por meio de informações concernentes ao motivo da abertura do negócio como idade, tempo de atuação, perspectivas, formalização, entre outros.	Empreendedorismo Feminino; Gestão; Perfil Empreendedor.	Embora as mulheres empreendedoras demonstrem criatividade, organização e visão estratégica, as barreiras relacionadas à carência de experiência em colaboradores, marketing pouco explorado e falta de motivação destacam a importância de estratégias adaptativas e inovadoras para equilibrar as demandas profissionais com os desafios pessoais e familiares.

Fonte: Elaboração própria.

O Quadro 2 organiza os principais achados da revisão integrativa em categorias temáticas, a saber: barreiras culturais e sociais, familiares, financeiras e emocionais. Cada categoria foi desdobrada em subcategorias analíticas, como normas de gênero, ausência de apoio familiar, dificuldade de acesso a crédito e estresse emocional, sendo acompanhada das respectivas contribuições dos autores analisados. Essa estruturação possibilita uma compreensão aprofundada das múltiplas e interligadas barreiras enfrentadas por mulheres empreendedoras, demonstrando como aspectos sociais, econômicos e psicológicos se entrelaçam para produzir desafios específicos e complexos.

Além disso, a categorização evidencia a diversidade das experiências vividas por diferentes grupos de mulheres, considerando variáveis como classe social, escolaridade, região e setor de atuação. Tal reconhecimento reforça a necessidade de abordagens mais sensíveis e personalizadas na formulação de políticas e práticas de apoio ao empreendedorismo feminino. O detalhamento dessas barreiras, portanto, configura-se como instrumento fundamental para o desenvolvimento de

estratégias mais equitativas e sustentáveis, voltadas à promoção da autonomia e do sucesso das mulheres no campo empreendedor.

Quadro 2 - Categorias e subcategorias de barreiras no empreendedorismo feminino elencadas nos estudos selecionados.

Categorias	Subcategorias	Autores	Reflexão
1. Barreiras Culturais e Sociais	Normas de gênero e pressão social	Lucena e Rodrigues (2022), Duarte e Fernandes (2017), Conceição et al. (2021)	As mulheres enfrentam expectativas sociais que as colocam como as principais responsáveis pelo cuidado familiar e trabalho doméstico, dificultando a conciliação com o trabalho.
1. Barreiras Culturais e Sociais	Preconceito no mercado de trabalho	Abreu e Campos (2023), Mota Santos et al. (2017)	Mulheres empreendedoras relatam preconceitos em setores dominados por homens, onde sua capacidade de liderança é constantemente questionada.
2. Barreiras Familiares	Sobrecarga de responsabilidades domésticas	Brito et al. (2012), Conceição et al. (2021), Silva (2006)	As mulheres continuam assumindo a maior parte das responsabilidades familiares e domésticas, o que cria uma sobrecarga e dificulta o equilíbrio com o trabalho.
2. Barreiras Familiares	Falta de apoio familiar e redes de suporte	Brito et al. (2012), Silva (2006), Mota Santos et al. (2017)	O apoio familiar, principalmente do cônjuge, é fundamental para o sucesso das empreendedoras. Contudo, muitas relatam falta de suporte na divisão das tarefas domésticas.
3. Barreiras Financeiras e Econômicas	Dificuldade de acesso ao crédito	Abreu e Campos (2023), Duarte e Fernandes (2017)	As mulheres enfrentam maior dificuldade para obter financiamento, muitas vezes por preconceitos ou falta de garantias financeiras, o que limita o crescimento de seus negócios.
3. Barreiras Financeiras e Econômicas	Setores de baixa rentabilidade	Lucena e Rodrigues (2022), Duarte e Fernandes (2017)	Muitas mulheres empreendedoras estão concentradas em setores como serviços de beleza, alimentação e comércio, que possuem baixa barreira de entrada, mas também oferecem menor margem de lucro.
3. Barreiras Financeiras e Econômicas	Insegurança financeira e instabilidade	Lucena e Rodrigues (2022)	A falta de previsibilidade nos ganhos, especialmente em setores informais, contribui para a insegurança financeira, um fator agravado durante crises como a pandemia da COVID-19.
3. Barreiras Financeiras e Econômicas	Problemas de gestão	Costa et al. (2023)	Carências no marketing, pouca experiência de colaboradores e falta de motivação evidenciam fragilidades na gestão estratégica do negócio, indicando a necessidade de aprimoramento em áreas fundamentais para o crescimento e sustentabilidade empresarial.
4. Barreiras Emocionais e de Saúde	Estresse e sobrecarga mental	Conceição et al. (2021), Brito et al. (2012)	A sobrecarga de responsabilidades profissionais e familiares gera altos níveis de estresse, levando a

			problemas de saúde mental, como ansiedade e esgotamento.
4. Barreiras Emocionais e de Saúde	Sentimento de culpa e conflito de papéis	Silva (2006), Duarte e Fernandes (2017)	Muitas mulheres sentem-se culpadas por não conseguirem atender plenamente às demandas familiares e profissionais, gerando frustração e desgaste emocional.

Fonte: Elaboração própria

4 DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão evidenciam que as mulheres empreendedoras enfrentam uma variedade de obstáculos no equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. Essas barreiras foram sistematizadas em quatro categorias analíticas principais — culturais e sociais, familiares, financeiras e emocionais — que serão exploradas em detalhe nas seções a seguir.

4.1 Barreiras culturais e sociais

As barreiras culturais e sociais enfrentadas por mulheres empreendedoras estão profundamente enraizadas em normas de gênero que ainda atribuem a elas o papel central de cuidadoras do lar e responsáveis pelo ambiente doméstico. Essa construção social colide diretamente com as exigências do empreendedorismo, gerando um conflito constante entre expectativas familiares e responsabilidades profissionais. Como evidenciam Lucena e Rodrigues (2022), Duarte e Fernandes (2017) e Conceição et al. (2021), essa sobreposição de papéis impõe uma carga emocional e física significativa, frequentemente acompanhada por sentimentos de culpa, que afetam o desempenho e a permanência das mulheres no ambiente empresarial.

Adicionalmente, o preconceito de gênero ainda persiste no mercado de trabalho, especialmente em setores historicamente masculinos, onde as empreendedoras são constantemente submetidas à necessidade de reafirmar sua competência. Pesquisas como as de Abreu e Campos (2023) e Mota-Santos e Carvalho Neto (2017) demonstram que essa necessidade de validação constante acentua o desgaste emocional e limita a capacidade de conciliação entre os âmbitos profissional e familiar, perpetuando assim estruturas de desigualdade.

Contudo, parte da literatura tende a adotar uma perspectiva generalista, desconsiderando variações regionais e socioculturais relevantes. Em contextos rurais, por exemplo, os papéis de gênero costumam ser mais rígidos, enquanto em áreas urbanas podem surgir redes de apoio mais progressistas e flexíveis. Além disso, as mudanças culturais em curso, ainda que discretas, têm permitido que muitas mulheres desafiem normas tradicionais e construam novas formas de liderança empreendedora, reformulando suas trajetórias tanto no mercado quanto no espaço social.

Nesse sentido, enfrentar essas barreiras exige mais do que mudanças estruturais; requer políticas públicas sensíveis às especificidades territoriais e sociais que moldam as experiências femininas no empreendedorismo. Estudos como o de Lucena e Rodrigues (2022), que discutem estratégias inovadoras adotadas por mulheres para contornar pressões sociais, oferecem subsídios importantes para pensar alternativas que desafiem estereótipos de gênero e promovam a inclusão e o empoderamento feminino de forma mais contextualizada e eficaz.

4.2 Barreiras familiares

As barreiras familiares figuram entre os principais obstáculos enfrentados por mulheres empreendedoras, sobretudo em razão da responsabilidade desproporcional que ainda recai sobre elas no cuidado com a casa e os familiares. Pesquisas como as de Brito et al. (2012), Conceição et al. (2021) e Silva (2006) destacam que a chamada “dupla jornada” compromete significativamente o tempo e a energia disponíveis para a gestão do negócio, afetando diretamente tanto o desempenho profissional quanto a qualidade de vida. Essa sobrecarga cotidiana tende a desencadear quadros de exaustão física e emocional, dificultando o equilíbrio entre os âmbitos pessoal e profissional.

Outro fator crítico amplamente apontado na literatura é a carência de apoio familiar, especialmente por parte do cônjuge. Embora a parceria conjugal seja frequentemente citada como essencial para a redistribuição das tarefas domésticas, muitas mulheres relatam a inexistência ou a insuficiência desse suporte (Brito et al., 2012; Mota-Santos; Carvalho Neto, 2017). A falta de redes externas, como creches acessíveis, serviços de ajuda doméstica e apoio comunitário, intensifica ainda mais

a sobrecarga, criando um contexto de isolamento que agrava o estresse e dificulta a administração eficiente do tempo.

Apesar da ênfase no papel do suporte familiar, muitas análises negligenciam a pluralidade de arranjos familiares contemporâneos. Mães solo, mulheres solteiras e casais LGBTQ+ enfrentam desafios particulares que não se encaixam nas dinâmicas familiares tradicionalmente abordadas. Essa limitação compromete a elaboração de propostas mais inclusivas e sensíveis às realidades diversas em que o empreendedorismo feminino se desenvolve. Como afirmam Conceição et al. (2021), a redistribuição equitativa das tarefas domésticas é um passo fundamental para mitigar os impactos da sobrecarga e promover uma integração mais saudável entre vida familiar e atuação empresarial.

Ademais, são escassas as discussões sobre a possibilidade de transformação das dinâmicas familiares por meio de processos de negociação interna que favoreçam maior equidade. Poucos estudos exploram como o diálogo e a reorganização de papéis dentro do núcleo familiar poderiam gerar um ambiente mais propício ao sucesso profissional das mulheres. A investigação dessas estratégias seria fundamental para fomentar parcerias mais colaborativas e sustentáveis, contribuindo para que as empreendedoras se sintam mais acolhidas e realizadas em todas as esferas da vida.

Por fim, políticas públicas ajustadas às especificidades dessas mulheres podem representar um fator de mudança estrutural. A criação e o fortalecimento de redes de apoio, como creches públicas em tempo integral, incentivos fiscais voltados à contratação de serviços domésticos e programas comunitários de cuidado compartilhado, são medidas que poderiam aliviar significativamente a sobrecarga familiar (Brito et al., 2012; Conceição et al., 2021). Além de melhorar a qualidade de vida das empreendedoras, tais iniciativas ampliariam seu potencial de atuação, inovação e crescimento nos negócios, promovendo um empreendedorismo feminino mais resiliente e sustentável.

4.3 Barreiras financeiras e econômicas

As barreiras financeiras e econômicas configuram-se como um dos principais desafios enfrentados pelas mulheres empreendedoras, restringindo suas oportunidades de iniciar, expandir e consolidar seus negócios. A dificuldade de

acesso ao crédito é amplamente destacada nos estudos analisados, como os de Abreu e Campos (2023) e Duarte e Fernandes (2017), que evidenciam a persistência de preconceitos institucionais e a exigência de garantias financeiras como obstáculos frequentes. Essa limitação impacta diretamente a capacidade de crescimento, forçando as mulheres a desempenharem jornadas mais extensas com estrutura insuficiente, o que, por sua vez, compromete o equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

A pesquisa de Costa et al. (2023), realizada em Bacabal-MA, ressalta o perfil estratégico das empreendedoras locais: 62% possuem experiência profissional prévia e 84% valorizam a criatividade como diferencial competitivo. Ademais, 74% demonstram capacidade de adaptação às necessidades dos clientes, enquanto 64% atuam com negócios formalizados, sendo que 40% mantêm-se no mercado há mais de uma década. Apesar dessas qualidades, desafios como carências em marketing (38%), limitada experiência da equipe (24%) e falta de motivação (22%) ainda restringem o crescimento e a sustentabilidade dos empreendimentos.

Outro aspecto crítico refere-se à concentração das mulheres em setores de baixa rentabilidade, como beleza, alimentação e comércio. Conforme Lucena e Rodrigues (2022) e Duarte e Fernandes (2017), tais setores apresentam baixa barreira de entrada, porém oferecem margens de lucro reduzidas, gerando maior vulnerabilidade econômica. Crises econômicas, como a provocada pela pandemia da COVID-19, agravaram esse cenário, intensificando a pressão sobre as empreendedoras para priorizarem o trabalho em detrimento da vida familiar.

Embora a maior parte dos estudos enfatize as dificuldades no financiamento inicial, a expansão dos negócios também encontra barreiras significativas, como a necessidade de capital de longo prazo, investimentos em inovação e a profissionalização da gestão financeira. Soluções emergentes, como fintechs, plataformas de financiamento colaborativo e microcrédito voltados especificamente para mulheres, surgem como novas oportunidades de inclusão financeira, mas ainda são pouco exploradas na literatura atual (Lucena; Rodrigues, 2022).

Além do acesso ao capital, programas de capacitação em gestão financeira e desenvolvimento de estratégias adaptativas são essenciais para fortalecer a resiliência das empreendedoras. Características como criatividade, organização e flexibilidade, destacadas por Costa et al. (2023), evidenciam o potencial inovador

dessas mulheres, mas também indicam a necessidade de suporte estruturado para maximizar seu impacto no mercado.

Dessa forma, o enfrentamento das barreiras financeiras e econômicas exige não apenas a ampliação do acesso ao crédito, mas também a oferta de educação financeira, mentoria e políticas públicas específicas que promovam a equidade de gênero no ambiente empresarial. Tais iniciativas têm o potencial não só de mitigar os desafios econômicos, mas também de criar condições favoráveis ao crescimento sustentável e ao equilíbrio entre as demandas pessoais e profissionais das mulheres empreendedoras.

4.4 Barreiras emocionais e de saúde

As mulheres empreendedoras enfrentam barreiras emocionais que afetam diretamente sua saúde mental e sua capacidade de gerir os negócios de maneira eficiente. A sobrecarga mental, decorrente do acúmulo das responsabilidades empresariais e familiares, configura-se como uma das questões mais críticas. Estudos como o de Conceição et al. (2021) indicam que essas mulheres frequentemente convivem com sintomas de ansiedade, depressão e esgotamento, reflexos de um ambiente que demanda alta performance em múltiplas esferas da vida.

O sentimento de culpa, amplamente relatado, emerge do conflito entre atender plenamente às demandas da família e do negócio. Esse cenário é agravado por expectativas culturais que associam o sucesso feminino à capacidade de “dar conta de tudo”. Brito et al. (2012) destacam que essa pressão compromete a saúde emocional das empreendedoras e dificulta o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, limitando, muitas vezes, seu potencial de crescimento empresarial.

Embora a discussão sobre esses desafios seja recorrente, as estratégias de superação ainda permanecem pouco exploradas. Silva (2006) ressalta que práticas como coaching, aconselhamento psicológico e redes de apoio constituem ferramentas eficazes para auxiliar as empreendedoras a gerenciar o estresse e desenvolver resiliência. Ademais, Duarte e Fernandes (2017) argumentam que ambientes de trabalho flexíveis e políticas que valorizem o bem-estar podem reduzir significativamente o impacto das barreiras emocionais, criando condições para que

essas mulheres conciliem suas demandas sem prejuízo ao desempenho profissional ou à saúde mental.

Outro ponto importante é a necessidade de mudanças nas expectativas sociais e nos modelos de sucesso. Conforme Brito et al. (2012), o sucesso feminino deve ser repensado, abrangendo não apenas métricas financeiras, mas também o bem-estar e o equilíbrio pessoal. Essa perspectiva permitiria que as empreendedoras se libertassem da pressão pela perfeição, direcionando esforços para estratégias que promovam sustentabilidade e qualidade de vida.

Dessa forma, iniciativas estruturadas que integrem suporte emocional, transformações nos ambientes de trabalho e a promoção de práticas de autocuidado são fundamentais para converter essas barreiras em oportunidades. Tais ações não apenas melhorariam a qualidade de vida das empreendedoras, mas também impulsionariam o sucesso de seus negócios de maneira sustentável e equilibrada.

Cada uma dessas categorias de barreiras — culturais, familiares, financeiras e emocionais — impacta significativamente a capacidade das mulheres empreendedoras de equilibrar vida pessoal e profissional. Os resultados indicam que o caminho para esse equilíbrio requer não apenas mudanças na gestão do tempo e na ampliação das redes de apoio, mas também transformações estruturais e culturais que promovam a igualdade de oportunidades e a redistribuição justa das responsabilidades.

4.5 Estratégias adotadas pelas mulheres empreendedoras para superar as barreiras

Apesar dos desafios significativos que permeiam o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, as mulheres empreendedoras têm demonstrado resiliência ao adotar estratégias inovadoras e adaptativas para superar essas barreiras. Essas ações não apenas refletem sua capacidade de enfrentamento, mas também evidenciam lacunas estruturais que demandam atenção para a promoção de um ambiente mais equitativo ao empreendedorismo feminino.

Uma das estratégias mais recorrentes é o fortalecimento do apoio familiar e das redes de suporte. Estudos indicam que o papel do cônjuge e de outros membros da família é fundamental para aliviar a sobrecarga das responsabilidades domésticas, possibilitando que as empreendedoras dediquem mais tempo e energia

aos negócios (Brito et al., 2012; Mota-santos; Carvalho Neto, 2017). Além disso, a criação de redes externas, como associações comunitárias ou grupos de empreendedores, favorece o compartilhamento de responsabilidades e a troca de experiências, promovendo um senso de colaboração e suporte mútuo.

Outra estratégia essencial é a gestão eficiente do tempo, que permite às mulheres priorizarem tarefas, melhorarem sua produtividade e reduzir a sensação de sobrecarga. Ferramentas de planejamento e organização pessoal, destacadas por Santos e Leão (2021), têm se mostrado eficazes para lidar com a complexidade das demandas profissionais e familiares. Esse planejamento estratégico é frequentemente complementado pelo investimento em capacitação profissional, por meio do desenvolvimento de competências em liderança, planejamento e inovação. Tais habilidades, conforme Brito et al. (2012) e Costa et al. (2023), são indispensáveis para a gestão empresarial e contribuem para que as empreendedoras se adaptem às exigências do mercado.

Além disso, o uso de recursos tecnológicos e modelos alternativos de financiamento emerge como uma solução poderosa. A digitalização dos processos empresariais tem proporcionado maior visibilidade dos negócios e eficiência operacional, enquanto ferramentas como fintechs, plataformas de financiamento colaborativo e microcrédito oferecem alternativas inclusivas para superar barreiras financeiras (Lucena; Rodrigues, 2022). Essas iniciativas ampliam as possibilidades de crescimento dos negócios femininos e fortalecem sua sustentabilidade.

Por fim, a atenção à saúde mental e ao autocuidado tem ganhado relevância entre as estratégias adotadas pelas empreendedoras. Práticas como mindfulness, aconselhamento psicológico e atividades físicas auxiliam na mitigação dos efeitos da dupla jornada, promovendo uma qualidade de vida mais equilibrada (Conceição et al., 2021). Essas ações ressaltam a importância de considerar o bem-estar emocional como parte integrante do sucesso empreendedor.

Essas estratégias evidenciam que, apesar dos desafios estruturais e culturais significativos, as mulheres empreendedoras têm se mostrado capazes de adaptar-se e inovar para superar as barreiras impostas. Contudo, as iniciativas individuais são insuficientes para transformar o cenário do empreendedorismo feminino. Torna-se imperativo que políticas públicas, programas de capacitação e facilitação do acesso ao crédito sejam implementados para criar condições mais igualitárias. Somente com a combinação de esforços individuais e estruturais será possível promover um

ambiente inclusivo, no qual as mulheres possam prosperar em seus negócios sem comprometer sua qualidade de vida.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os desafios elencados nas análises de cada categoria indicam que, embora haja uma compreensão inicial das barreiras enfrentadas pelas mulheres empreendedoras, é necessária uma ampliação e aprofundamento dessa discussão. As empreendedoras adotam uma combinação de estratégias para superar os desafios emocionais, familiares e empresariais, evidenciando uma postura resiliente e adaptativa.

Entre as principais ações destacam-se a organização e o planejamento estratégico, que possibilitam a conciliação das múltiplas demandas; o fortalecimento de redes de apoio social e profissional, fundamentais para redistribuir responsabilidades e compartilhar experiências; e o investimento em desenvolvimento pessoal e profissional, que aprimora a autoconfiança e as habilidades gerenciais. Além disso, embora menos frequentes, práticas voltadas ao autocuidado e ao bem-estar têm demonstrado eficácia na redução do estresse e na promoção do equilíbrio emocional.

A flexibilidade e a capacidade de adaptação às mudanças do mercado e da rotina diária também se configuram como características marcantes, sustentadas por um propósito claro que alinha objetivos pessoais e empresariais. Essas estratégias, articuladas de forma integrada, permitem que as mulheres enfrentem as barreiras com criatividade e determinação, promovendo o sucesso sustentável de seus negócios e a melhoria da qualidade de vida.

Uma reflexão mais profunda deve considerar a diversidade das experiências femininas, as soluções emergentes no campo financeiro, as dinâmicas familiares contemporâneas e a elaboração de estratégias para lidar com os desafios emocionais. Ao ampliar o olhar sobre esses aspectos, torna-se possível não apenas compreender melhor as dificuldades enfrentadas, mas também identificar caminhos para superá-las, criando um ambiente mais inclusivo e propício ao êxito das mulheres no empreendedorismo.

Assim, o empreendedorismo feminino transcende a mera criação e gestão de empresas por mulheres, englobando as barreiras específicas que enfrentam —

como o acesso restrito ao crédito, a carência de redes de apoio e o preconceito de gênero. Soma-se a isso o impacto dos papéis sociais tradicionalmente atribuídos às mulheres, que amplificam os desafios na busca pelo equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.

REFERÊNCIAS

ABREU, Ana Paula Pereira dos Santos; CAMPOS, Gevair. **Os desafios enfrentados pelas mulheres empreendedoras**: um estudo multicasos no noroeste de Minas Gerais. *Ambiente, Unai*, v. 16, n. 3, p. 76-99, set./dez. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.24979/nztq8j14>. Acesso em: 9 set. 2024.

ALPERSTEDT, Graziela Dias; FERREIRA, Juliane Borges; SERAFIM, Maurício Custódio. **Empreendedorismo feminino**: dificuldades relacionadas em histórias de vida. *Revista de Ciências da Administração*, v. 40, p. 221-234, dez. 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.5007/2175-8077.2014v16n40p221>.

BRITO, Lídia Maria Pinto; FRANÇA, Daysiane Simões Andrade de; BARRETO, Maria Apresentação. **Mulheres gestoras – Qual o perfil de competência profissional para conciliação vida pessoal e trabalho?** *Revista Gestão & Planejamento*, Salvador, v. 1, p. 43-61, jan./abr. 2012. Disponível em: <http://www.revistas.unifacs.br/index.php/rgb>. Acesso em: 19 set. 2024.

BOZZO, Andréa Luísa; FREITAS, Henrique Mello; MARTENS, Cristina Dai Pra; SANTANA, Alex de Souza. **Ideologia de vida e motivação empreendedora**. *Revista de Administração, Contabilidade e Economia - RACE*, v. 2, p. 281-298, maio/ago. 2019. Disponível em: <http://editora.unoesc.edu.br/index.php/race>.

COLETI, Jamile de Campos; SILVA, Juliana; MORAIS, Lorena Silva. **Empreendedorismo feminino**: Um estudo do perfil com as mulheres empreendedoras de Frutal – MG. *Cadernos de Gestão e Empreendedorismo*, v. 9, n. 2, p. 25–44, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.32888/cge.v9i2.50171>. Acesso em: 8 dez. 2024.

CONCEIÇÃO, Naílle da Silva Gustavo; SANTA BÁRBARA, Jeisciclan de Araújo; QUEIROZ, Francisco Alves de. **Dupla jornada de trabalho feminina**: uma análise das influências na qualidade de vida da mulher. *Revista Imersão, Capim Grosso - BA*, ano II, v. III, n. 3, set. 2021. Disponível em: <http://www.fcgba.com.br/revista>. Acesso em: 9 set. 2024.

COSTA, Ana Paula da Cunha; FREITAS, Pauliane de Sousa; FROTA, Marcus Vinicius Gomes; NETO, Francisco de Sousa Lima; E SILVA, Simone Maria de Figueredo. **Empreendedorismo feminino**: o perfil gerencial da mulher empreendedora da cidade de Bacabal-MA. *Revista de Ciências Empresariais da UNIPAR*, [S. l.], v. 24, n. 1, p. 1–19, 2023. DOI: 10.25110/receu.v24i1-001. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/empresarial/article/view/9164>. Acesso em: 18 dez. 2024.

CRAMER, Luciana; CAPPELLE, Mônica Carvalho Alves; ANDRADE, Áurea Lúcia Silva; BRITO, Mozar José de. **Representações femininas da ação empreendedora**: uma análise da trajetória das mulheres no mundo dos negócios. *Revista de Empreendedorismo e Gestão de Pequenas Empresas - REGEPE*, v.1, n.1, p. 53-71, jan./abr. 2012.

DUARTE, Karoeny de Amorim; FERNANDES, Ronaldo Augusto da Silva. **Empreendedorismo feminino**: análise de perfil de mulheres empreendedoras no Brasil. *Cosmos*, v. 4, n. 1, p. 1-11, 2017.

FERREIRA, Luciana Brandão; SILVA, Amanda; SILVA, David Leonardo Bouças da; SOUSA, Thalisse Ramos. **Mulheres em cargos de gestão e os desafios em conciliar vidas pessoais e profissionais**: um estudo em hotéis de São Luís-MA, Brasil. *Revista Turismo & Desenvolvimento*, n. 27/28, p. 2279-2289, 2017.

GEM BRASIL 2023. **Empreendedorismo no Brasil 2023**: Relatório Executivo. Global Entrepreneurship Monitor. 2023. Disponível em: <https://datasebrae.com.br/wp-content/uploads/2024/06/BR-RT-Sexo-2023-2024-v2.pdf>. Acesso em: 9 set. 2024.

LINDO, Maíra Riscado; CARDOSO, Patrícia Mendonça; RODRIGUES, Mônica Esteves; WETZEL, Úrsula. **Vida pessoal e vida profissional**: os desafios de equilíbrio para mulheres empreendedoras do Rio de Janeiro. *RAC-Eletrônica*, v. 1, p. 1-15, jan./abr. 2007. Disponível em: <http://www.anpad.org.br/rac-e>.

LUCENA, Priscilla Ferreira de; RODRIGUES, Danielle Fernandes. **Empreendedorismo feminino na cidade de João Pessoa-PB**: dificuldades enfrentadas no período da COVID-19. *Revista de Empreendedorismo e Gestão*, v. 8, n. 1, p. 134-152, jan./jun. 2022.

MOTA-SANTOS, Carolina Maria; CARVALHO NETO, Antonio Moreira. **O papel da família na trajetória profissional de mulheres executivas e empreendedoras**. *Revista Alcance*, v. 1, p. 36-49, jan./mar. 2017. DOI: <https://doi.org/10.14210/alcance.v24n1.p36-49>.

PEDEZZI, Bruna; RODRIGUES, Lilian Segnini. **Desafios do empreendedorismo feminino**: um levantamento com mulheres empreendedoras. *Interface Tecnológica*, v. 2, p. 398-410, 2020. DOI: 10.31510/inf.v17i2.863.

SANTOS, Carolina Maria Mota; CARVALHO NETO, Antonio; CAEIRO, Mariana; VERSIANI, Fernanda; MARTINS, Mariana Geisel. **As mulheres estão quebrando as três paredes de vidro?** Um estudo com empreendedoras mineiras. *E&G Economia e Gestão*, Belo Horizonte, v. 16, n. 45, p. 126-149, out./dez. 2016.

SANTOS, Evellen dos; LEÃO, Cecília Oderich. **Gestão do tempo**: estudo com mulheres empreendedoras. *Revista Gestão e Organizações*, v. 06, n. 04, p. 40-65, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.18265/2526-2289v6n4p40-65>.

SENFF, Carlos Otávio; FRANCO, Claudineia Kudlawicz; SCHMIDMEIER, Roseli Maria. **Vida pessoal e vida profissional**: um desafio para mulheres

empreendedoras. *Revista Livre de Sustentabilidade e Empreendedorismo*, v. 5, p. 191-207, início. 2021.

SILVA, Juliana Vieira Almeida. **A relação trabalho e família de mulheres empreendedoras.** *Revista Perspectiva Contemporânea*, Campo Mourão, v. 1, p. 1 a 18, jan./jul. 2006. Disponível em: <http://www.revistaperspectiva.com.br>. Acesso em: 19 set. 2024.

Silva, D. I. dos S., & Santos, P. J. dos. (2018). **Mulheres e o empreendedorismo feminino na microrregião de Patos de Minas – MG.** *Cadernos de Gestão e Empreendedorismo*, 6(2), 22–37.

TEIXEIRA, Rivanda Meira; BOMFIM, Lea Cristina Silva. **Empreendedorismo feminino e os desafios enfrentados pelas empreendedoras para conciliar os conflitos de trabalho e família: estudo de casos múltiplos em agências de viagens.** *Revista Brasileira de Pesquisa em Turismo*, v. 1, p. 44-64, jan./abr. 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.7784/rbtur.v10i1.855>.