

Work Project apresentado no âmbito do Mestrado Executivo em Innovation and
Entrepreneurship - Executive da Nova School of Business and Economics.

MINDSET EMPREENDEDOR E QUALIDADE DE VIDA, UM ESTUDO
EXPLORATÓRIO EM PORTUGAL

Danielle Moura De Farias

Work project desenvolvido com supervisão de:

Maria João Rodrigues

31/10/2024

Resumo

Esta investigação adota uma abordagem mista para explorar o *mindset* empreendedor e a qualidade de vida num grupo de empreendedores em Portugal. A análise revela que características como autonomia, otimismo, paixão e resiliência são fundamentais para o percurso empreendedor, embora possam desafiar o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. Os resultados indicam que o bem-estar está diretamente ligado à gestão do *mindset* empreendedor, sendo o apoio emocional e a superação do medo do fracasso fatores importantes para esta gestão. Os resultados fornecem *insights* que podem contribuir para a educação empreendedora e iniciativas de bem-estar entre empreendedores.

Palavras-chave

Empreendedorismo, *Mindset* empreendedor; Qualidade de vida; Bem-estar; Empreendedorismo Portugal; Escala EMP

This work used infrastructure and resources funded by Fundação para a Ciência e a Tecnologia (UID/ECO/00124/2013, UID/ECO/00124/2019 and Social Sciences DataLab, Project 22209), POR Lisboa (LISBOA-01-0145-FEDER-007722 and Social Sciences DataLab, Project 22209) and POR Norte (Social Sciences DataLab, Project 22209).

Índice

Resumo.....	1
Palavras-chave.....	1
Introdução.....	3
Revisão de literatura.....	5
<i>Mindset</i> empreendedor	5
Bem-estar e qualidade de vida	8
Metodologia de Investigação	11
Recolha e Análise de Dados.....	12
Resultados	14
Caracterização do perfil de respondentes ao inquérito.....	14
Resultados da Análise Quantitativa.....	14
Resultado das Entrevistas	18
Discussão.....	22
Conclusão	24
Limitações e Sugestões para Investigação Futura.....	25
Referências Bibliográficas	26
Anexos.....	29
Anexo 1 - Guião de entrevista.....	29
Anexo 2 – Gráficos dos Resultados Quantitativos.....	30

Introdução

No atual cenário organizacional, corporações e indivíduos procuram adotar uma abordagem mais humanizada, saudável e sustentável (Kuratko, Fisher, e Audretsch 2021). Neste contexto, torna-se essencial valorizar o principal ativo no empreendedorismo: o próprio empreendedor. A sua própria capacidade de adaptação, sustentada por novas competências e formas de pensar, tornou-se cada vez mais importante numa era marcada pela transformação digital e rápidas mudanças no mercado (Kuratko, Fisher, e Audretsch 2021). Perante este cenário, as empresas e seus colaboradores precisam de adquirir novas competências técnicas e de desenvolver um *mindset* flexível, baseado no aperfeiçoamento de competências emocionais e comportamentais, essenciais para o trabalho colaborativo e para responder de forma ágil às exigências do mercado (World Economic Forum 2023).

O World Economic Forum (2023) prevê que, até 2027, quase metade das competências essenciais dos trabalhadores será alterada devido à evolução tecnológica e à digitalização, com maior ênfase em competências tecnológicas e socioemocionais. Neste âmbito, o empreendedorismo destaca-se como um processo dinâmico de inovação e criação de valor, em que os indivíduos aplicam energia e paixão para transformar ideias em realidade, mesmo em condições de incerteza (Kuratko, Fisher, e Audretsch 2021).

À medida que o conceito de empreendedorismo continua a evoluir, cresce também a necessidade de nutrir e desenvolver competências empreendedoras (Hayes, Subhan, e Herzog 2020). No entanto, além das competências técnicas, um propósito claro é o que dá significado e consistência às ações empreendedoras. Como destaca Sinek (2017), o verdadeiro diferencial não está nas ações em si, mas na razão que as impulsiona, pois pessoas são atraídas pelos valores que sustentam o que é feito, conferindo ao trabalho empreendedor autenticidade e convicção.

Portugal tem vindo a desenvolver um ecossistema dinâmico de startups, apoiado por políticas

que visam atrair talentos e investimentos internacionais, consolidando o país como um hub de inovação na Europa (Startup Portugal 2023).

Contudo, apesar destes avanços, empreender em Portugal ainda apresenta desafios como o medo do fracasso, que afeta uma parte significativa de potenciais empreendedores que, embora identifiquem boas oportunidades de negócio, hesitam em avançar devido ao receio de falhar (Global Entrepreneurship Research Association 2023). O relatório também aponta a fragilidade da sustentabilidade das *startups*, com muitas empresas encerrando as atividades nos primeiros anos, seja por falta de resiliência, financiamento adequado ou suporte estruturado. Estes desafios sublinham a necessidade de desenvolver um *mindset* empreendedor adaptativo, capaz de enfrentar obstáculos e promover um ecossistema mais saudável e sustentável (Kuratko, Fisher, e Audretsch 2021).

Embora o investimento em investigação e desenvolvimento tenha crescido 19% em relação a 2022, o ecossistema ainda enfrenta desafios consideráveis. A escassez de talento qualificado e a dificuldade de reter profissionais limitam o avanço das *startups*, especialmente na área de alta tecnologia (Startup Portugal 2023).

O relatório do Global Entrepreneurship Research Association (2023) sublinha que a maioria dos empreendedores em Portugal tem formação superior, variando as suas motivações desde a necessidade de gerar rendimentos ao desejo de causar impacto social.

Neste contexto, pretende-se explorar as relações entre *mindset* empreendedor, qualidade de vida e bem-estar, considerando que competências como resiliência e autocuidado impactam diretamente a saúde e a produtividade dos empreendedores (Kuratko, 2021; Seligman, 2011).

Neste âmbito, o presente *Work Project* procura explorar as tendências do perfil do *mindset* empreendedor num grupo de empreendedores em Portugal, e as suas implicações para o seu bem-estar, bem como gerar informações que permitam facilitar a implementação de políticas e programas que promovam um empreendedorismo mais saudável e sustentável.

Revisão de literatura

Mindset empreendedor

À medida que as dinâmicas atuais continuam a redefinir o conceito de empreendedorismo, a necessidade de nutrir e desenvolver competências empreendedoras torna-se cada vez mais evidente (Hayes, Subhan e Herzog 2020). No contexto de Portugal, onde o medo do fracasso ainda se apresenta como uma barreira significativa para empreendedores (Global Entrepreneurship Research Association 2023), o desenvolvimento de características como flexibilidade, resiliência e pensamento inovador torna-se fundamental (World Economic Forum 2023). Neste cenário, promover uma cultura que valoriza a aprendizagem a partir do fracasso, como sugerido por Alexandre Meireles, presidente da ANJE - Associação Nacional de Jovens Empresários (Forbes Portugal 2023), poderia contribuir para a superação deste obstáculo e fortalecer o ambiente empreendedor.

Segundo o dicionário da American Psychological Association (APA) (2020) *mindset* é o estado mental que influencia como as pessoas pensam e direcionam as suas ações (ou inações) em direção aos seus objetivos. No contexto do empreendedorismo, Davis, Hall e Mayer (2016) definem o *mindset* empreendedor como uma “constelação de motivações, competências e processos de pensamento que distinguem empreendedores de não empreendedores e que contribuem para o sucesso empreendedor”¹.

Além disso, Souza (2024) salienta que o sucesso é um estado transitório que exige humildade para reconhecer os limites e clareza sobre qual é o cume do seu próprio caminho. É essencial valorizar a dedicação e o esforço despendidos, pedir ajuda quando necessário e, mais importante que alcançar o sucesso, é saber apreciá-lo. E por ser um estado temporário, é preciso estar preparado para desapegar-se dele para fazer o caminho de volta com gratidão, apreciar as

¹ Tradução livre

aprendizagens, para que a renovação diária aconteça, mantendo a consciência de que o sucesso é o caminho percorrido e não o destino final.

Para que este processo ocorra de maneira eficaz, é necessário ter uma visão estratégica. Kuratko (2011) enfatiza que empreendedores devem ser capazes de ver além do curto prazo e planejar o futuro do negócio. Isso envolve pensar no mercado, nas tendências e nas vantagens competitivas com flexibilidade suficiente para permitir ajustes rápidos em ambientes dinâmicos que caracterizam o século XXI. O *mindset* empreendedor, portanto, envolve a capacidade de identificar oportunidades e a disposição para agir de maneira proativa, além de tomar decisões rápidas e mobilizar recursos de forma eficaz (Naumann 2017). Wiklund et al. (2019) acrescentam que o *mindset* empreendedor também facilita a capacidade de enfrentar desafios com determinação e otimismo, favorecendo a aprendizagem contínua e a procura por soluções inovadoras.

Além disso, Kuratko (2011) destaca a importância de conhecimentos específicos que variam conforme o setor e que são fundamentais para implementar inovações e gerir o negócio. Em ambientes de inovação e resolução de problemas complexos, o *mindset* empreendedor é fundamental para a criação de novos produtos, serviços ou processos. (Kuratko, Hornsby e McKelvie 2023). Este *mindset* abrange três dimensões principais: a cognitiva, a comportamental e a emocional, que influenciam a forma como os empreendedores usam modelos mentais, como se envolvem no projeto, perseguem oportunidades, assim como respondem emocionalmente aos desafios apresentados (Kuratko, Fisher e Audretsch 2021).

Naumann (2017), identifica dois grupos de atributos fundamentais para empreendedores: os atributos focados na orientação para objetivos, lógica de decisão baseada em regras práticas simples, alerta, conhecimento prévio e interação social; e os atributos relacionados com a autorregulação e flexibilidade mental.

O desenvolvimento de um *mindset* de crescimento, caracterizado por uma aprendizagem contínua, permite aprender com os erros e a superar adversidades, baseando-se na crença de que competências podem ser desenvolvidas com prática e treino (Dweck 2006). Ao valorizar a flexibilidade mental e a autorregulação, como mencionado por Naumann (2017), os empreendedores tornar-se-ão mais adaptáveis a ambientes de incerteza, característica essencial para a sobrevivência no mercado (Naumann 2017; Wiklund et al. 2019). O apoio de redes externas e a construção de conexões interpessoais, de acordo com Daspit, Fox e Findley (2023), são fatores determinantes para um desempenho mais eficiente e para a sustentabilidade a longo prazo. Estas redes desempenham um papel fundamental para reduzir o impacto negativo de questões como o medo do fracasso. A principal solução para esta questão está na desdramatização do erro, visto que, ao encarar o fracasso como parte do processo de aprendizagem, os empreendedores podem adotar uma postura mais resiliente, reduzindo pressões internas e promovendo maior proatividade e confiança na execução (Forbes Portugal 2023).

Para avaliar o *mindset* empreendedor, Davis, Hall e Mayer (2016) desenvolveram o *Entrepreneurial Mindset Profile* (EMP®), uma ferramenta validada cientificamente para medir o *mindset* empreendedor, a qual contém 14 dimensões agrupadas entre características de personalidade e habilidades ou competências. Esta escala oferece uma visão que diferencia empreendedores de gestores corporativos, como por exemplo, em relação à independência, orientação para a ação, paixão, persistência e geração de ideias. Hayes (2017), com base nesta ferramenta, investigou as características empreendedoras de 219 alunos, e constatou que estudantes de empreendedorismo apresentavam traços distintos, como maior foco no futuro e otimismo, em comparação aos colegas de outros cursos. A análise também indicou pontos fortes nos estudantes de empreendedorismo, como execução e geração de ideias, que são competências centrais para o sucesso empreendedor. Um estudo realizado com 1.554

estudantes universitários por Hayes, Subhan e Herzog (2020) explorou a diversidade de perfis empreendedores a partir do EMP e revelou que estudantes de diferentes áreas exibem traços distintos. Segundo os autores, estes resultados indicam a necessidade de estratégias educacionais personalizadas para refletir a variedade de perfis empreendedores, em vez de uma abordagem única e padronizada.

Bem-estar e qualidade de vida

Além das características relacionadas com o *mindset* empreendedor, outro fator crítico para o sucesso e bem-estar dos empreendedores é a capacidade de equilibrar o trabalho com a vida pessoal (Stephan 2018). A Organização Mundial da Saúde (OMS) (1997) define qualidade de vida como "a percepção do indivíduo quanto à sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações". Este conceito abrange diversos aspectos que vão além da saúde física, incluindo o bem-estar emocional, social e psicológico, relações sociais, nível de independência e o meio envolvente (Diener et al. 1999). Assim, a qualidade de vida é multidimensional e abrange tanto elementos objetivos (como saúde e segurança) quanto subjetivos (como satisfação pessoal) (Diener, Oishi, e Lucas 2003).

Diener, Oishi e Lucas (2003) discutem que o bem-estar envolve não apenas a ausência de problemas, mas também a presença de emoções positivas, envolvimento em atividades significativas e sensação de realização pessoal e profissional. Estudos mostram que 94% dos empreendedores enfrentam problemas de saúde mental, como ansiedade (85,6%) e *burnout* (37%) (Endeavor 2021). O stress percebido pelos empreendedores está intimamente ligado à capacidade de superar obstáculos e manter a motivação. Quando mal gerido, o stress pode impactar negativamente a saúde mental e dificultar o alcance dos objetivos, tal como é destacado por Baron, Franklin e Hmieleski (2016).

Baron e Markman (2003) também afirmam que a coerência entre as atitudes, valores, conhecimentos e competências pessoais, aliada a fatores estruturais e culturais da organização, proporcionam maior satisfação pessoal, bem-estar, assim como melhor desempenho profissional. Os autores destacam ainda a importância que as características individuais dos empreendedores têm para que estes possam enfrentar os desafios que advêm da criação e gestão de novas empresas, sendo cruciais para a adaptação e sucesso em ambientes empreendedores. Segundo Seligman (2011), o bem-estar é constituído por cinco pilares determinantes para a qualidade de vida: sentir emoções positivas; comprometimento e envolvimento; relacionamentos; propósito; e realização. A esperança ou a capacidade de visualizar um futuro positivo, bem como traçar caminhos para alcançá-lo, estão diretamente ligadas à resiliência e à capacidade de enfrentar adversidades (Snyder 2002). A esperança, além de ser um fator determinante para a superação e recuperação perante desafios, ajuda a reacender a paixão e energia empreendedora (Ross, Strevel, e Javadizadeh 2021). Da mesma forma, a paixão energiza e motiva os indivíduos, levando-os a comprometerem-se profundamente com as suas atividades (Cardon e Cardon 2007). Estas qualidades não apenas impulsionam o sucesso nos negócios, mas também estão relacionadas com uma melhoria na saúde e no bem-estar geral dos empreendedores (Wiklund et al. 2019). Lyubomirsky, King e Diener (2005) apontam que níveis elevados de bem-estar estão associados a melhores resultados e podem mitigar o impacto do stress no ambiente de trabalho.

Wach, Stephan e Gorgievski (2016) sugerem que o bem-estar do empreendedor está totalmente relacionado com o seu contexto de vida, refletindo a forma como lidam com os seus desafios e as suas oportunidades. Um estado de bem-estar favorável pode prever o sucesso, incluindo a realização financeira e pessoal (Wiklund et al. 2019), além de influenciar positivamente os resultados empresariais ao longo do tempo (Stephan 2018).

De acordo com Ross, Strevel e Javadizadeh (2021), os empreendedores, apesar de possuírem um forte capital psicológico — caracterizado por otimismo, esperança, resiliência e autoeficácia — muitas vezes enfrentam desafios relacionados com a escassez de recursos financeiros, o que pode resultar em exaustão emocional e perda de entusiasmo. Neste cenário, a gestão adequada dos relacionamentos interpessoais e a compreensão do estado emocional são cruciais para mitigar o risco de *burnout* e preservar a saúde mental (Baron, Franklin, e Hmieleski 2016).

Kuratko, Fisher e Audretsch (2021) afirmam que o caminho solitário enfrentado por muitos empreendedores é um dos grandes desafios que pode afetar o desempenho pessoal, a saúde e o sucesso do negócio. Embora o isolamento possa promover a independência e estimular a capacidade de inovação, ele também pode aumentar o risco de *burnout* e levar a decisões menos eficazes devido à falta de apoio externo e *feedback* crítico. Os autores destacam que o equilíbrio entre independência e o acesso a redes de apoio é essencial para minimizar o esgotamento experimentado por muitos empreendedores.

Kuratko, Fisher e Audretsch (2021) apontam que diferentes formas de lidar com a solidão são influenciadas tanto pela resiliência emocional, como pelo contexto em que os empreendedores atuam. Enquanto alguns experienciam a solidão como um catalisador para o foco e a criatividade, outros percebem-na como um fator negativo, que contribui para o esgotamento emocional. Além disso, a investigação de Ross, Strevel e Javadizadeh (2021), sugere que o capital psicológico e a paixão são recursos que ajudam os empreendedores a enfrentar os desafios do isolamento e a evitar o *burnout*.

Os empreendedores que gerem sozinhos as pressões e responsabilidades, frequentemente enfrentam altos níveis de stress, o que pode comprometer sua saúde mental e afetar o desempenho de seus negócios (Wach, Stephan, e Gorgievski 2016).

Sierra-Casanova, Lechuga Sancho, e Ramos-Rodríguez (2024) concluem que o bem-estar dos empreendedores vai além do fator económico, abrangendo sustentabilidade, inovação e saúde, dando ênfase a abordagens interdisciplinares que integrem bem-estar e empreendedorismo. Os autores apontam um interesse académico crescente no tema, com ênfase na saúde, satisfação no trabalho, suporte social e resiliência. Também sugerem que o bem-estar é um recurso estratégico que influencia o sucesso empreendedor, recomendando investigações futuras sobre saúde mental, relacionando o bem-estar no desenvolvimento dos empreendedores.

O estudo de Stephan, Rauch e Hatak (2023) revela que os empreendedores experimentam um bem-estar positivo elevado devido à autonomia e satisfação no trabalho. No entanto, enfrentam também altos níveis de stress e desgaste emocional fruto de fatores como incerteza e carga intensa de trabalho. A pesquisa sugere que, contextos institucionais mais fortes com recursos adequados e menor instabilidade, ajudam a minimizar os efeitos negativos do stress, enquanto, ambientes sem estes apoios intensificam os desafios emocionais do empreendedorismo

Existem diversas escalas para medir bem-estar e qualidade de vida, sendo a *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* uma escala amplamente utilizada. Criada por Diener et al. (1985), a SWLS é uma ferramenta validada, simples e eficaz composta por cinco itens que avaliam a satisfação global com a vida, sem focar em áreas específicas. A escala destaca-se pela sua capacidade de fornecer uma visão geral e rápida sobre a satisfação com a vida.

Metodologia de Investigação

Para esta investigação exploratória sobre o perfil do *mindset* empreendedor, bem-estar e qualidade de vida em Portugal, foram adotadas uma filosofia interpretativa e uma abordagem indutiva, seguindo uma estratégia de casos de estudo. Neste âmbito, seguiu-se um método misto, combinando sequencialmente instrumentos quantitativos - inquérito - e qualitativos - entrevista.

O método de amostragem para a realização do inquérito seguiu uma abordagem de conveniência, uma vez que os participantes foram selecionados de acordo com a sua disponibilidade e acessibilidade. A amostra inclui 62 empreendedores, recrutados inicialmente a partir do Instituto Haddad de Empreendedorismo, da Nova School of Business and Economics (Nova SBE). O Instituto é um centro de referência que oferece programas de capacitação e aceleração de startups, incubação de novas ideias, além de fomentar a investigação científica relacionada com o empreendedorismo. Posteriormente, para ampliar a amostra, o recrutamento foi expandido por outras vias, tendo o questionário sido enviado a diferentes grupos de potenciais empreendedores (incluindo os colegas de mestrado), através do WhatsApp. Esta ampliação resultou na estratificação da amostra em três tipos de respondentes: empreendedores a tempo integral; “*moonlighter entrepreneurs*”, que mantêm um emprego fixo e dedicam-se aos seus negócios fora das horas de trabalho; e colaboradores de empresas que não desenvolvem atividades de empreendedorismo por conta própria, mas que podem potencialmente ser classificados de intraempreendedores.

Na sequência do inquérito foram realizadas 15 entrevistas, correspondendo aos participantes no inquérito que deixaram o contato para participar na segunda fase do estudo.

Recolha e Análise de Dados

A recolha de dados quantitativos recorre a um inquérito baseado na Escala EMP® de Davis, Hall e Mayer (2016). Esta escala é utilizada com o objetivo de medir características-chave do *mindset* empreendedor dos entrevistados, abrangendo as dimensões apresentadas na Tabela 1. Optou-se por contrastar os resultados obtidos apenas com o grupo de empreendedores de controlo da escala, excluindo o grupo de controlo dos gestores corporativos.

Tabela 1 - Dimensões do perfil de *mindset* empreendedor adaptado de Hayes, Subhan e Herzog (2020)

Características de Personalidade	Competências Empreendedoras
Independência	Foco no Futuro
Preferência por estruturas com pouca hierarquia	Geração de Ideias
Inconformismo	Execução
Tendência ao Risco	Autoconfiança
Orientação para a ação	Otimismo
Paixão	Persistência
Necessidade de Realização	Atenção às Pessoas

As variáveis são avaliadas numa escala Likert de 5 pontos para identificar traços empreendedores predominantes. Classificações altas ou baixas não indicam perfis “superiores” ou “inferiores” ao grupo de controlo, mas sim tendências e oportunidades que variam com o contexto e a estratégia adotada. A escala destaca pontos fortes e áreas de melhoria, oferecendo uma “fotografia” do momento atual do empreendedor ou grupo, sem intenção de rotular.

Para a recolha de dados qualitativos recorreu-se a entrevistas semiestruturadas, que seguiram um guião temático, abordando motivações, qualidade de vida, apoio e recursos e percepção de sucesso. O formato permitiu uma exploração de cada um destes temas, adaptando-se às respostas dos entrevistados para capturar suas perspectivas únicas. Para aferir o bem-estar subjetivo, o guião inclui uma questão fechada e quantitativa que utiliza a escala SWLS (Satisfaction with Life Scale) de (Diener et al. 1985). O guião de entrevista pode ser consultado no Anexo 1.

As respostas ao inquérito foram analisadas através de estatísticas descritivas, permitindo comparar o perfil dos diferentes grupos de respondentes entre si, bem como com o grupo de empreendedores de controlo da escala.

Os dados recolhidos nas entrevistas foram analisados de acordo com o método da análise temática, tendo-se procedido à identificação, análise e descrição de padrões temáticos de acordo com a estrutura do guião. A análise qualitativa complementa a análise quantitativa, permitindo derivar *insights* sobre a relação entre o *mindset* empreendedor e o bem-estar dos participantes.

Resultados

Caracterização do perfil de respondentes ao inquérito

A amostra é composta por empreendedores a tempo inteiro (58%), *moonlighters entrepreneurs* (19%) e colaboradores de empresas (23%), aqui referidos como empreendedores, *moonlighters* e colaboradores para simplificação. A tabela 2 detalha as percentagens de respondentes por fase do estudo (quantitativa e qualitativa), caracterizando-os em relação ao género, faixa etária e suporte (com ou sem apoio). Estes dados introduzem as características gerais da amostra, servindo como base para a análise das tendências do perfil empreendedor deste grupo em Portugal.

Tabela 2 - Caracterização do perfil de respondentes ao inquérito

Grupos	Inquérito	Entrevistados	Homens	Mulheres	Com Apoio	Sem Apoio	23 - 45 anos	46 ou mais
Empreendedores	58%	15%	33%	67%	28%	72%	47%	53%
Moonlighters	19%	3%	50%	50%	50%	50%	75%	25%
Colaboradores	23%	6%	43%	57%	-	-	57%	43%
Entrevistados	-	24%	33%	67%	33%	40%	73%	27%
Total	100%	-	39%	61%	26%	52%	55%	45%

Resultados da Análise Quantitativa

A tabela 3 apresenta as médias, medianas e desvios-padrão das 14 dimensões da escala EMP® para o grupo total de respondentes e subgrupos.

Tabela 3 – Resultados da análise quantitativa

GRUPO	IDADE	INDEPENDENCIA	PREFERÊNCIA POR ESTRUTURA COM POUCA HIERARQUIA	INCONFORMISMO	TENDÊNCIA AO RISCO	ORIENTAÇÃO PARA A AÇÃO	PAIXÃO	NECESSIDADE DE REALIZAÇÃO	FOCO NO FUTURO	GERAÇÃO DE IDEIAS	EXECUÇÃO	AUTO CONFIANÇA	OTIMISMO	PERSISTÊNCIA	ATENÇÃO AS PESSOAS
GRUPO TOTAL															
MÉDIA	44,3	2,49	3,34	3,66	3,72	3,90	3,96	3,82	3,23	4,02	3,55	3,36	4,12	4,13	4,02
MEDIANA	44,0	2,40	3,30	3,67	3,60	4,00	4,00	3,80	3,30	4,00	3,60	3,40	4,30	4,20	4,20
DESVIO PADRÃO	9,09	0,76	0,79	0,53	0,66	0,64	0,73	0,77	0,73	0,65	0,73	0,70	0,75	0,82	0,72
EMPREENDEDOR															
MÉDIA	44,9	2,53	3,18	3,61	3,78	3,94	4,02	3,92	3,26	3,99	3,49	3,48	4,23	4,11	4,01
MEDIANA	46,5	2,40	3,20	3,67	3,80	4,08	4,20	3,90	3,60	4,00	3,60	3,60	4,40	4,20	4,20
DESVIO PADRÃO	9,63	0,79	0,86	0,45	0,69	0,58	0,81	0,86	0,83	0,69	0,84	0,65	0,79	0,94	0,78
EMPREENDEDOR SEM APOIO															
MÉDIA	45,4	2,57	3,08	3,62	3,71	3,97	3,99	3,80	3,15	3,95	3,41	3,45	4,17	4,08	4,05
MEDIANA	46,0	2,60	3,10	3,67	3,60	4,17	4,20	3,60	3,40	4,00	3,30	3,60	4,40	4,40	4,30
DESVIO PADRÃO	9,79	0,80	0,81	0,46	0,78	0,66	0,83	0,93	0,88	0,75	0,87	0,68	0,83	1,03	0,82
EMPREENDEDOR COM APOIO															
MÉDIA	43,8	2,42	3,46	3,57	3,98	3,87	4,08	4,24	3,54	4,12	3,72	3,54	4,38	4,20	3,90
MEDIANA	46,5	2,30	3,20	3,67	3,90	3,92	4,20	4,30	3,70	3,90	3,90	3,50	4,70	4,20	4,10
DESVIO PADRÃO	9,61	0,78	0,95	0,46	0,30	0,34	0,78	0,53	0,63	0,51	0,76	0,58	0,69	0,70	0,69
MOONLIGHTERS															
MÉDIA	43,4	2,58	3,72	3,81	3,77	3,94	3,78	3,87	3,25	4,22	3,68	3,38	4,22	4,40	4,15
MEDIANA	45,5	2,40	3,20	3,67	3,70	4,00	4,00	3,80	3,30	4,00	3,50	3,20	4,20	4,20	4,00
DESVIO	9,10	0,85	0,79	0,73	0,73	0,73	0,74	0,70	0,57	0,58	0,62	0,77	0,51	0,63	0,64

MOONLIGHTERS COM APOIO															
MÉDIA	46,3	2,40	3,67	3,86	3,50	4,03	3,83	4,00	3,50	3,77	3,67	3,50	4,10	4,80	3,90
MEDIANA	44,0	2,50	3,50	4,00	3,40	4,17	3,70	3,90	3,50	3,90	3,60	3,70	4,30	4,80	3,90
DESVIO PADRÃO	7,87	0,93	0,94	0,87	0,62	0,69	0,75	0,88	0,49	0,43	0,55	0,88	0,68	0,22	0,77
MOONLIGHTERS SEM APOIO															
MÉDIA	43,2	2,58	3,72	3,81	3,77	3,95	3,78	3,87	3,25	4,22	3,68	3,38	4,22	4,40	4,15
MEDIANA	41,0	2,90	3,70	3,92	3,60	3,92	3,70	3,90	3,10	4,20	3,60	3,30	4,40	4,60	4,10
DESVIO PADRÃO	8,98	0,85	0,79	0,73	0,73	0,73	0,74	0,70	0,57	0,58	0,62	0,77	0,51	0,63	0,64
COLABORADORES															
MÉDIA	43,5	2,31	3,41	3,68	3,51	3,73	3,97	3,51	3,13	3,93	3,59	3,04	3,77	3,96	3,94
MEDIANA	44,0	2,30	3,40	3,75	3,60	3,92	3,80	3,60	3,20	3,90	3,60	3,10	3,80	3,90	3,80
DESVIO PADRÃO	8,16	0,60	0,50	0,55	0,51	0,72	0,51	0,48	0,58	0,60	0,52	0,74	0,76	0,57	0,64

Análise do Grupo Total

Tendo por base a totalidade das respostas obtidas, quando comparando com o grupo de controle de empreendedores, algumas tendências importantes nas características de personalidade e habilidades são observadas (Figuras 1 e 2, ver também Anexo 2).

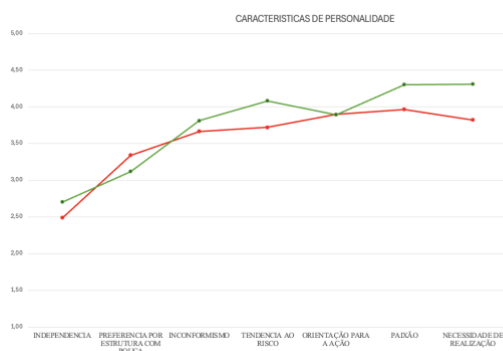


Figura 1 – Características de personalidade – Grupo Total

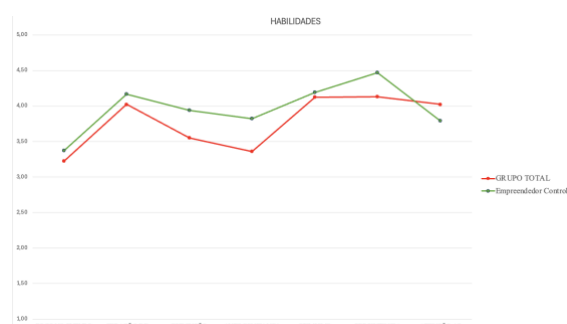


Figura 2 – Características de habilidades – Grupo Total

O grupo total prefere estruturas com pouca hierarquia, indicando uma inclinação por ambientes flexíveis e com menos regras e protocolos, embora esta preferência seja menos acentuada no grupo de empreendedores de controle. Além disso, adota uma postura mais cautelosa quanto ao risco, com uma tendência menor ao inconformismo, sendo menos ousados para desafiar normas. A orientação para a ação, ou proatividade, é semelhante entre os dois grupos, mas o grupo total demonstra menos paixão e necessidade de realização em comparação ao grupo de controle.

No que respeita a habilidades, este grupo apresenta pontos fortes em otimismo e atenção às pessoas, o que reflete uma atitude positiva e uma forte orientação para relações interpessoais e colaborativas. No entanto, há oportunidade de desenvolvimento de competências relacionadas

com a execução, autoconfiança e persistência que podem ser intensificadas para promover uma abordagem mais proativa e confiante.

Empreendedores, Moonlighters, Colaboradores

Dada a heterogeneidade do grupo, foi realizada uma análise separada para os três tipos de respondentes, permitindo identificar suas semelhanças e diferenças, além de observar tendências específicas de cada grupo (Figuras 3 e 4, ver também Anexo 2).

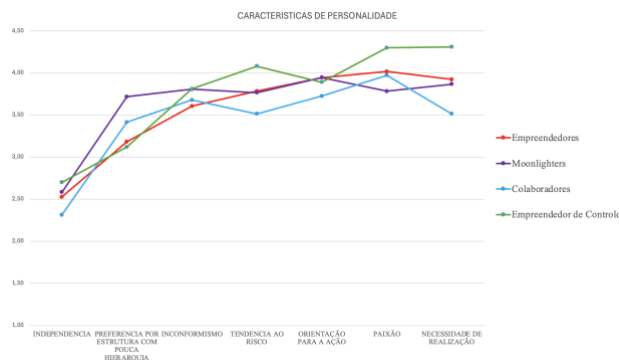


Figura 3. Características de personalidade – Empreendedores, *Moonlighters*, Colaboradores

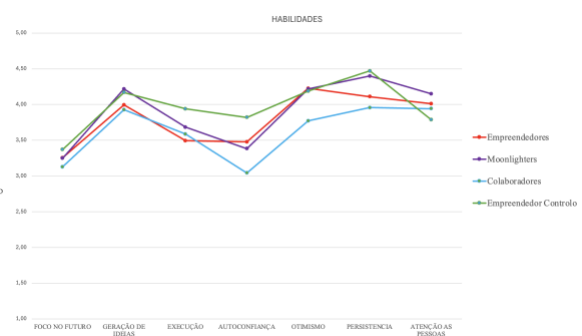


Figura 4. Habilidades – Empreendedores, *Moonlighters*, Colaboradores

Os empreendedores a tempo inteiro, demonstram uma maior Tendência ao Risco, Paixão e Necessidade de Realização, o que reflete um envolvimento mais intenso e um compromisso mais ambicioso com seus projetos. Tanto os *moonlighters* como os empreendedores alinham-se ao grupo de controlo na orientação para ação, indicando boa proatividade. Já os colaboradores, tendem a ser mais conservadores, com menor orientação para a ação e uma menor necessidade de realização. Os *moonlighters* mostram uma forte preferência por estruturas com pouca hierarquia, bem acima do grupo de controlo, e por um elevado inconformismo, alinhado ao grupo de controlo, o que indica uma abordagem mais flexível e inovadora. Contudo, a sua pontuação mais baixa em paixão indica um menor envolvimento emocional com os projetos, possivelmente devido ao seu tempo dividido entre o empreendedorismo e outras atividades. Este grupo também se destaca em Geração de Ideias e Persistência, igualando o grupo de controlo nestas habilidades, o que sugere uma capacidade

criativa e resiliência elevadas, possivelmente associadas à sua rotina dupla. Em contraste, os Colaboradores apresentam as pontuações mais baixas em Foco no Futuro, Autoconfiança, Otimismo, Persistência e Atenção às Pessoas. Adotam uma postura mais conservadora e cautelosa, com menor predisposição para o risco e a inovação revelando uma perspectiva menos positiva e menos orientada para o longo prazo do que os outros grupos. Estes resultados refletem perfis distintos em termos de atitude e visão de futuro: os empreendedores a tempo inteiro destacam-se pelo compromisso e ambição; os *moonlighters* evidenciam flexibilidade, criatividade e resiliência; e os colaboradores, por sua vez, mantêm uma abordagem mais cautelosa, com menor orientação para o crescimento e inovação.

Análise por Faixa Etária

Com base na análise anterior, e para assegurar contextos mais homogêneos, esta análise focou-se exclusivamente no grupo de empreendedores. Os resultados indicam que os empreendedores mais jovens (23 a 46 anos) obtiveram pontuações mais altas em inconformismo, tendência ao risco, orientação para a ação, paixão, necessidade de realização, foco no futuro, otimismo e persistência, aproximando-se muito das características do grupo de controlo em vários aspetos. Já os empreendedores com mais de 46 anos destacaram-se em execução e autoconfiança. Esta distinção sugere diferentes abordagens e prioridades entre as faixas etárias, com implicações no modo como os empreendedores se posicionam em relação ao crescimento e inovação.

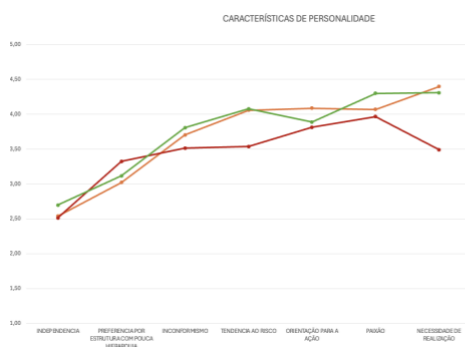


Figura 5 – Características de personalidade – Análise por Faixa etária

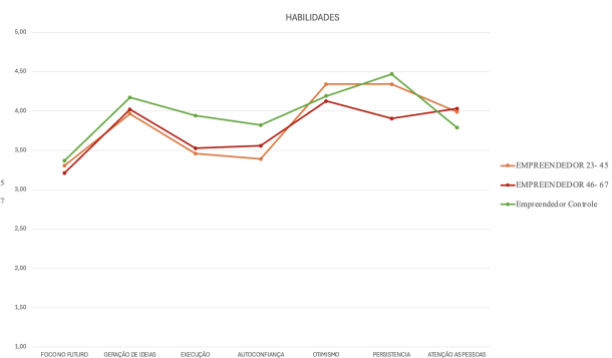


Figura 6 – Habilidades – Análise por Faixa etária

Análise por grupos com apoio

Para avaliar o impacto do apoio recebido, através de incubadoras, aceleradoras ou mentores a comparação foi realizada entre os empreendedores com e sem apoio. Observou-se que empreendedores com apoio têm menor independência, preferência por estruturas pouco hierárquicas, maior tendência ao risco, maior paixão e elevada necessidade de realização. Aqueles com apoio tendem a ser mais otimistas, persistentes e focados no futuro. Em contraste, empreendedores sem apoio são mais cautelosos, preferem estruturas organizadas e têm menor necessidade de realização, tendem a adotar uma postura orientada para a sobrevivência.

O grupo com apoio acompanha mais de perto o grupo de controlo, principalmente em relação à tendência ao risco e necessidade de realização e tem as habilidades

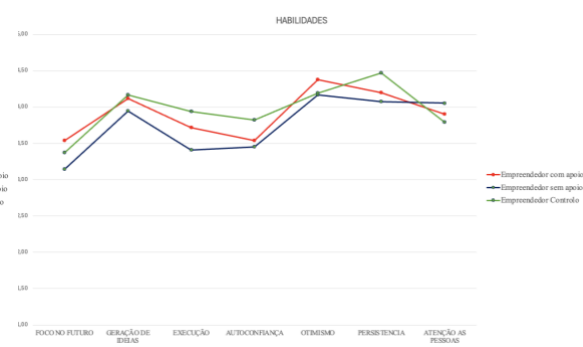
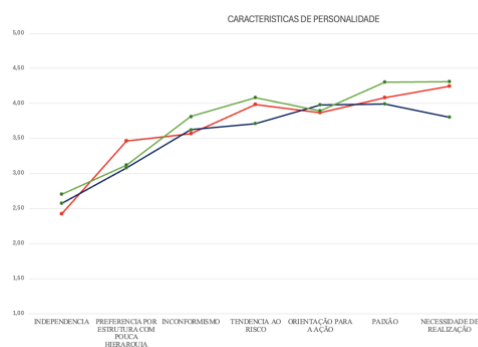


Figura 7 - Características de personalidade – Empreendedores com e sem apoio Figura 8. Habilidades – Empreendedores com e sem apoio

Análise do grupo de entrevistados

Os entrevistados apresentam pontuações semelhantes ao grupo total em quase todas as dimensões de personalidade e competências. Contudo, os participantes da fase qualitativa destacam-se em necessidade de realização, otimismo e geração de ideias, embora tenham pontuado mais baixo em paixão, conforme Figuras 9 e 10 em anexo.

Resultado das Entrevistas

Foram realizadas entrevistas com 15 respondentes, que representam 24 % do grupo total, selecionados dentre aqueles que deixaram contato para participar da segunda fase da

investigação. A análise revela um panorama diversificado sobre empreendedorismo, bem-estar e qualidade de vida, abordado a seguir nos principais temas emergentes.

Autonomia e motivação para empreender

A autonomia, mencionada como essencial por 80% dos entrevistados, destaca-se como uma motivação central para empreender, permitindo maior controlo sobre trajetórias pessoais e decisões independentes. Além disso, alguns entrevistados relataram que o declínio no valor de mercado para profissionais acima dos 40 anos os motivou a buscar uma trajetória independente, enquanto outros mencionaram que ambientes corporativos incompatíveis com seus valores pessoais os levaram a procurar alternativas.

Para 60%, a insatisfação com trabalhos anteriores e a necessidade de alinhar atividades aos próprios valores foram determinantes. Outros encontraram no empreendedorismo uma maneira de continuar tradições familiares, reforçando o valor da herança cultural.

Desafios no percurso empreendedor

Apesar dos benefícios percebidos da autonomia, muitos empreendedores enfrentam desafios significativos. A solidão nas decisões importantes, a gestão do tempo, do equilíbrio emocional e a dificuldade de encontrar redes de apoio adequadas foram temas recorrentes. A ausência de mentores para auxiliar na aprendizagem do processo de tomada de decisão, a falta de recursos, especialmente em fase inicial, são obstáculos frequentes, com destaque para a dificuldade de formar parcerias confiáveis.

O empreendedorismo é, por vezes, fonte de desgaste. A responsabilidade integral sobre o negócio pode levar ao esgotamento físico e mental. Uma das entrevistadas relatou dificuldades em gerir múltiplas tarefas, decisões e questões financeiras de forma simultânea, o que resultou em exaustão física e mental. As redes de apoio profissionais podem auxiliar este processo através de orientações e práticas de incentivo.

Nos momentos de adversidade, ajustar expectativas e adotar novas abordagens foi essencial para superar desafios, principalmente quando havia objetivos claros. Os entrevistados enfatizaram a importância de adaptar-se às exigências do mercado e de aceitar que os fracassos fazem parte do processo, sendo a persistência uma qualidade essencial para mantê-los motivados.

Equilíbrio entre Vida Pessoal e Profissional

O desejo de autonomia também reflete a procura por um maior equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Para muitos, o empreendedorismo oferece uma oportunidade de redefinir a relação com o tempo e as exigências profissionais, permitindo uma integração mais harmônica entre o trabalho e a vida pessoal.

Cerca de 70% dos entrevistados associam qualidade de vida à harmonia entre vida pessoal e profissional, ressaltando a flexibilidade do empreendedorismo como um fator essencial para bem-estar e tempo para o autocuidado.

Cerca de 40% dos participantes mencionaram o uso de estratégias de autocuidado como rotinas matinais, práticas de *mindfulness* e atividades físicas para manter o equilíbrio, destacando que estas ações ajudam a manter a saúde mental e emocional.

Satisfação com a Vida

A amostra revelou que 60% entrevistados se sentem satisfeitos com a vida, 20% se consideram totalmente satisfeitos e outros 20% relatam uma satisfação leve. Os que se declararam totalmente satisfeitos nesta amostra, são aqueles que estão alinhados com seus propósitos e vêem os desafios como oportunidades de aprendizagem e consideram que o esforço e a tentativa são gratificantes por si só. Estes dados indicam uma relação positiva entre propósito pessoal e bem-estar, em concordância com autores como Bullough, Renko e Myatt (2014) que associam resiliência e satisfação ao alinhamento entre atividades e valores pessoais.

Por outro lado, os 20% que relataram menor satisfação destacaram desafios como dificuldades na gestão de expectativas e forte pressão interna.

Sucesso

De modo geral, a grande maioria dos entrevistados concorda que o percurso empreendedor é um caminho de altos e baixos que exige grande resiliência e aprendizagem contínua. Para este grupo, o sucesso vai além das metas financeiras ou do reconhecimento externo, relacionando-se com a paz interior, realização pessoal e com a contribuição para o bem-estar das pessoas ao seu redor. Para quase todos, o sucesso é visto como um processo contínuo de autoconhecimento e aprimoramento. Muitos associam o sucesso à capacidade de aprender algo novo diariamente, enquanto outros o vinculam ao impacto positivo que causam na vida de outros.

Estilos de trabalho e adaptação

Quanto ao estilo de trabalho, aproximadamente metade dos entrevistados prefere uma rotina estruturada, acreditando que a disciplina é fundamental para o sucesso. Independentemente do estilo, a maioria valoriza a adaptação aos próprios ritmos e necessidades para manter a motivação e a produtividade. Alguns preferem trabalhar sozinhos ou em pequenas equipas para garantir o controlo e a qualidade, enquanto outros valorizam a colaboração em grupos maiores. Há também aqueles que preferem estar rodeados de pessoas mais experientes, para aprender continuamente e acelerar seu crescimento pessoal e profissional.

Redes de apoio e mentores

Cerca de 60% dos entrevistados sentem-se apoiados pelas redes de mentoria e comunidades empreendedoras em que se encontram inseridos, enquanto 40% relatam falta de suporte emocional, realçando a importância deste apoio para mitigar a solidão e fortalecer o bem-estar.

Em conclusão, para o grupo entrevistado, o empreendedorismo é um caminho de independência e realização pessoal, mas também traz desafios emocionais. O sucesso é visto como

contribuição social e paz interior, reforçando a necessidade de políticas que promovam tanto o bem-estar quanto a sustentabilidade no empreendedorismo. As entrevistas revelam temas centrais como autonomia, desafios do percurso empreendedor e equilíbrio entre vida pessoal e profissional. A percepção de sucesso entre os empreendedores envolve não apenas conquistas financeiras, mas também realização pessoal e impacto social, destacando o papel do autocuidado e das redes de apoio na sustentabilidade do empreendedorismo.

Discussão

Os resultados desta investigação mostram que o perfil dos empreendedores estudados é caracterizado por uma busca equilibrada entre a autonomia e a segurança, uma forte orientação para o bem-estar coletivo e pessoal, e uma visão inovadora de sucesso como um processo contínuo de crescimento e impacto social. Esta visão está alinhada com as observações de Baron e Markman (2003) que destacam a importância de um conceito mais amplo de sucesso para o bem-estar a longo prazo.

A preferência por estruturas flexíveis e o desejo de equilíbrio entre vida pessoal e profissional refletem um perfil empreendedor que valoriza o desenvolvimento pessoal e a resiliência. O otimismo e a atenção às pessoas foram características fortes no grupo estudado, refletindo uma orientação positiva para relações interpessoais. Estes traços, que favorecem a resiliência, são consistentes com Wiklund et al. (2019) e Stephan (2018), que associam o otimismo ao bem-estar no empreendedorismo. Baron e Markman (2003) também defendem que a comunicação eficaz e a construção de relações de confiança são determinantes para a cooperação e o sucesso financeiro. Segundo Bullough, Renko e Myatt (2014), fortalecer estas competências é essencial para uma abordagem mais proativa e confiante, especialmente em ambientes incertos e desafiadores.

A autonomia emergiu como uma das principais motivações para o empreendedorismo, sendo considerada essencial para o seu bem-estar e realização pessoal. Cerca de 80% dos

entrevistados citaram a independência na decisão como essencial para sua satisfação, aliados à flexibilidade de ação e de gestão de tempo, proporcionando maior controle sobre suas vidas e projetos. Este resultado está alinhado com Naumann (2017) e Kuratko (2011), que apontam a autonomia como fundamental para o bem-estar empreendedor, pois confere uma sensação de liberdade rara em ambientes organizacionais tradicionais.

No entanto, a autonomia também traz desafios. Stephan (2018), observa que a independência pode aumentar o stress e as exigências emocionais, especialmente para empreendedores que acumulam responsabilidades, destacando a necessidade de suporte profissional para mitigar os impactos do isolamento e do stress no empreendedorismo. Este ponto foi reforçado pelos entrevistados, que mencionaram solidão e sobrecarga devido à falta de redes de apoio e mentoria.

O equilíbrio entre vida pessoal e profissional foi outro ponto de destaque, com 70% dos entrevistados associando a qualidade de vida à capacidade de harmonizar as questões profissionais e pessoais. Stephan (2018) sugere que a flexibilidade do empreendedorismo facilita a gestão do tempo e o autocuidado, reduzindo o *burnout* e aumentando a satisfação. Práticas de autocuidado, como *mindfulness* e atividade física, foram mencionadas por vários entrevistados como essenciais para a saúde mental, o que é consistente com a literatura, que destaca a importância do autocuidado no gerenciamento do stress empreendedor (Daspit, Fox, e Findley 2023), sendo essenciais para manter a saúde mental e prevenir o *burnout* (Wach, Stephan, e Gorgievski 2016).

Empreendedores com acesso a redes de apoio e mentoria relatam maior de segurança e autoconfiança, evidenciando que políticas que incentivem a criação de redes colaborativas podem reduzir o stress e fortalecer a resiliência. A literatura destaca a importância destas redes para a saúde mental e para o sucesso no empreendedorismo, com Daspit, Fox e Findley (2023)

observando que as redes estruturadas não apenas promovem o bem-estar emocional, mas também facilitam a transformação de ideias em ações concretas.

Conclusão

Este estudo revela que o conceito de sucesso para este grupo de empreendedores entrevistados vai além das métricas financeiras, enraizando-se em valores pessoais, impacto social e bem-estar integral. A autonomia emerge como uma motivação essencial, a refletir o desejo de alinhamento entre trabalho e valores pessoais, aspecto fundamental para a sustentabilidade empreendedora.

Os resultados qualitativos deste estudo indicam uma orientação colaborativa e interpessoal do grupo de empreendedores, essencial para fortalecer as relações profissionais com mais comprometimento. Contudo, competências como execução, autoconfiança e persistência podem ser aprimoradas, com apoio estruturado e prático.

As entrevistas revelam temas centrais como autonomia, desafios do percurso empreendedor e equilíbrio entre vida pessoal e profissional. A percepção de sucesso entre os empreendedores envolve não apenas conquistas financeiras, mas também realização pessoal e impacto social. O sucesso apresentou-se como um processo contínuo de crescimento pessoal, paz interior e impacto positivo na sociedade. A expansão de políticas que incentivem redes de mentoria e estratégias de autocuidado são recomendadas para promover mais resiliência e sustentabilidade neste ecossistema.

Apoiar o desenvolvimento pessoal é uma estratégia poderosa para consolidar um dos maiores ativos de um país: os seus empreendedores. Investir no crescimento e na resiliência emocional destes profissionais não apenas fortalece o ecossistema de negócios, mas também gera um impacto positivo que se expande à sociedade, criando um ambiente mais dinâmico, inclusivo e sustentável. Por fim, empreender é mais do que criar negócios; é construir futuros sustentáveis

que refletem valores e transformam sociedades. Investir nos empreendedores é investir num futuro de impacto e transformação, onde sucesso e bem-estar caminham juntos.

Este estudo reforça o empreendedorismo como um estilo de vida baseado no autoconhecimento e no impacto social, integrando autonomia, flexibilidade e valores intrínsecos como pilares do bem-estar empreendedor.

Limitações e Sugestões para Investigação Futura

Por se ter recorrido a amostragem por conveniência, a amostra de 62 respondentes na investigação quantitativa e de 15 nas entrevistas proporciona *insights* iniciais valiosos, mas limita a capacidade de generalizar os resultados para o universo dos empreendedores em Portugal.

Este estudo, sendo transversal, oferece uma "fotografia" dos fenómenos num único momento, sem acompanhar a evolução do *mindset* empreendedor ao longo do tempo. Estudos longitudinais seriam valiosos para observar o desenvolvimento das mudanças cognitivas e comportamentais dos empreendedores e o impacto de incubadoras, aceleradoras e redes de mentoria em fases distintas do ciclo empreendedor. Investigações futuras poderiam expandir a amostra, avaliar diferentes modelos de apoio e explorar comparações culturais para enriquecer o entendimento sobre *mindset* empreendedor, definição de sucesso e qualidade de vida.

Referências Bibliográficas

- American Psychological Association (APA). 2020. *APA Dictionary of Psychology*. 2.^a ed. Washington, DC: American Psychological Association.
- Baron, Robert A., Rebecca J. Franklin, e Keith M. Hmieleski. 2016. «Why Entrepreneurs Often Experience Low, Not High, Levels of Stress: The Joint Effects of Selection and Psychological Capital». *Journal of Management* 42 (3): 742–68. <https://doi.org/10.1177/0149206313495411>.
- Baron, Robert A., e Gideon D. Markman. 2003. «Beyond social capital: The role of entrepreneurs' social competence in their financial success». *Journal of Business Venturing* 18 (1): 41–60. [https://doi.org/10.1016/S0883-9026\(00\)00069-0](https://doi.org/10.1016/S0883-9026(00)00069-0).
- Bullough, Amanda, Maija Renko, e Tamara Myatt. 2014. «Danger zone entrepreneurs: The importance of resilience and self-efficacy for entrepreneurial intentions». *Entrepreneurship: Theory and Practice* 38 (3): 473–99. <https://doi.org/10.1111/etap.12006>.
- Cardon, Dominique, e Christophe Cardon. 2007. «The Strength of Weak Cooperation: an Attempt to Understand the Meaning of Web 2.0».
- Daspit, Joshua J., Corey J. Fox, e S. Kyle Findley. 2023. «Entrepreneurial mindset: An integrated definition, a review of current insights, and directions for future research». *Journal of Small Business Management* 61 (1): 12–44. <https://doi.org/10.1080/00472778.2021.1907583>.
- Davis, Mark H., Jennifer A. Hall, e Pamela S. Mayer. 2016. «Developing a new measure of entrepreneurial mindset: Reliability, validity, and implications for practitioners». *Consulting Psychology Journal* 68 (1): 21–48. <https://doi.org/10.1037/cpb0000045>.
- Diener, Ed, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen, e Sharon Griffin. 1985. «The Satisfaction With Life Scale». *Journal of Personality Assessment* 49 (1): 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Diener, Ed, Shigehiro Oishi, e Richard E. Lucas. 2003. «Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life». *Annual Review of Psychology*. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>.
- Diener, Ed, Eunkook M. Suh, Richard E. Lucas, e Heidi L. Smith. 1999. «Subjective well-being: Three decades of progress». *Psychological Bulletin*. American Psychological Association Inc. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>.
- Dweck, Carol S. 2006. *Dweck, Carol S. Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Ballantine Books, 2006. New York: Ballantine Books.
- Endeavor. 2021. «Saúde e Performance de Pessoas Empreendedoras». São Paulo, Brasil.
- Forbes Portugal. 2023. «“Necessitamos de desdramatizar o fracasso nos negócios e deixar de estigmatizar quem falha” - Forbes Portugal». *Forbes Portugal*, 6 de

Abril de 2023. <https://www.forbespt.com/necessitamos-de-desdramatizar-o-fracasso-nos-negocios-e-deixar-de-estigmatizar-quem-falha/>.

Global Entrepreneurship Research Association. 2023. «Global Entrepreneurship Monitor 2023/2024». <https://www.gemconsortium.org/report/gem-2019-2020-global-report>.

Hayes, David. 2017. «Using an online assessment to examine entrepreneurship student traits and to measure and improve the impact of entrepreneurship education». *Journal of Entrepreneurship Education*. Vol. 20.

Hayes, David, Zahed Subhan, e Liza Herzog. 2020. «Assessing and understanding entrepreneurial profiles of undergraduate students: implications of heterogeneity for entrepreneurship education». *Entrepreneurship Education* 3 (2): 151–95. <https://doi.org/10.1007/s41959-020-00025-5>.

Kuratko, Donald F. 2011. «Entrepreneurship theory, process, and practice in the 21st century». *International Journal of Entrepreneurship and Small Business* 13 (1): 8–17. <https://doi.org/10.1504/IJESB.2011.040412>.

Kuratko, Donald F., Greg Fisher, e David B. Audretsch. 2021. «Unraveling the entrepreneurial mindset». *Small Business Economics* 57 (4): 1681–91. <https://doi.org/10.1007/s11187-020-00372-6>.

Kuratko, Donald F., Jeffrey S. Hornsby, e Alexander McKelvie. 2023. «Entrepreneurial mindset in corporate entrepreneurship: Forms, impediments, and actions for research». *Journal of Small Business Management* 61 (1): 132–54. <https://doi.org/10.1080/00472778.2021.1907585>.

Lyubomirsky, Sonja, Laura King, e Ed Diener. 2005. «The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?» *Psychological Bulletin* 131 (6): 803–55. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>.

Naumann, Christiane. 2017. «Entrepreneurial mindset: A synthetic literature review». *Entrepreneurial Business and Economics Review* 5 (3): 149–72. <https://doi.org/10.15678/EBER.2017.050308>.

Organização Mundial da Saúde (OMS). 1997. «WHOQOL: Measuring Quality of Life». Genebra. <https://iris.who.int/handle/10665/63482>.

Ross, John, Hank Strelvel, e Bahar Javadizadeh. 2021. «Don't stop believin': the journey to entrepreneurial burnout and back again». *Journal of Small Business and Entrepreneurship* 33 (5): 559–82. <https://doi.org/10.1080/08276331.2020.1717897>.

Seligman, Martin E. P. 2011. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Editado por 2011. Random House Australia. North Sydney, NSW.

Sierra-Casanova, Cristina, María Paula Lechuga Sancho, e Antonio Rafael Ramos-Rodríguez. 2024. «What science says about entrepreneurs' well-being:

- a conceptual structure review». *Academia Revista Latinoamericana de Administracion*. <https://doi.org/10.1108/ARLA-01-2024-0005>.
- Sinek, Simon; Mead, David; Docker, Peter. 2017. *Descobrimo o Seu Porquê: Um Guia Prático para Descobrir o Propósito para Você ou Sua Equipe*. Rio de Janeiro, Brasil: Sextante.
- Snyder, C. R. 2002. «Hope Theory: Rainbows in the Mind». *Psychological Inquiry* 13 (4): 249–75. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01.
- Souza, Milton. 2024. *O Líder pelo sentido - O poder do sentido para servir e transformar*. Editado por Manuel Robalo. 1ª edição. Lisboa: Edições Sílabo.
- Startup Portugal. 2023. «Portuguese Startup Ecosystem Report 2023». Lisboa. <https://idcportugal.com/startup-entrepreneurial-ecosystems-report-2023/>.
- Stephan, Ute. 2018. «Entrepreneurs' mental health and well-being: A review and research Agenda». Em *Academy of Management Learning and Education*, 17:290–322. George Washington University. <https://doi.org/10.5465/amp.2017.0001>.
- Stephan, Ute, Andreas Rauch, e Isabella Hatak. 2023. «Happy Entrepreneurs? Everywhere? A Meta-Analysis of Entrepreneurship and Wellbeing». *Entrepreneurship: Theory and Practice* 47 (2): 553–93. <https://doi.org/10.1177/10422587211072799>.
- Wach, Dominika, Ute Stephan, e Marjan Gorgievski. 2016. «More than money: Developing an integrative multi-factorial measure of entrepreneurial success». *International Small Business Journal: Researching Entrepreneurship* 34 (8): 1098–1121. <https://doi.org/10.1177/0266242615608469>.
- Wiklund, Johan, Boris Nikolaev, Nadav Shir, Maw Der Foo, e Steve Bradley. 2019. «Entrepreneurship and well-being: Past, present, and future». *Journal of Business Venturing* 34 (4): 579–88. <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2019.01.002>.
- World Economic Forum. 2023. «Future of Jobs Report 2023». Cologny/Geneva, Switzerland.

Anexos

Anexo 1 - Guião de entrevista

1. Conte-me sobre o seu projeto e o seu percurso como empreendedor(a). O que o(a) motivou a iniciar seu próprio negócio? Como estas motivações influenciam suas decisões e o desenvolvimento do seu projeto atualmente?
2. Como você define sucesso em termos de resultados pessoais e profissionais? Quais são as metas ou conquistas mais importantes para você e como estas metas afetam sua tomada de decisões diárias no negócio?
3. Como a sua autonomia nas decisões do negócio influencia o sucesso do projeto? Você acredita que ter mais ou menos suporte externo impactaria suas decisões e o crescimento do negócio?
4. Como você define e lida com as expectativas que impõe a si mesmo(a) em relação ao seu negócio? De que forma estas expectativas afetam seu bem-estar físico, emocional e profissional? Como você equilibra estas pressões internas com sua saúde e qualidade de vida?
5. Você pode relatar um momento em que as expectativas para o seu negócio diferiram da realidade? Como você ajustou seus planos ou abordagens perante esta situação e que lições tirou para sua carreira como empreendedor(a)?
6. Como você organiza seu tempo entre as demandas do negócio e sua vida pessoal? Quais desafios específicos enfrenta ao tentar equilibrar estes dois aspectos e como isso impacta sua qualidade de vida? Você utiliza alguma estratégia para melhorar este equilíbrio?
7. Como você define qualidade de vida em seu contexto pessoal e profissional? Em que medida você está satisfeito(a) com sua qualidade de vida atual e como a relaciona com o sucesso no empreendedorismo? O que poderia ser feito para melhorar ainda mais sua qualidade de vida no futuro?
8. Pode relatar um acontecimento que impactou o seu bem-estar (físico, emocional, mental ou financeiro) ao ponto de pôr em causa o seu projeto? Como ultrapassou esta situação?
9. O que o inspira a levantar todas as manhãs e enfrentar os desafios do dia a dia? Como gere a motivação e o foco perante os desafios inerentes ao empreendedorismo?
10. Olhando para o futuro, quais são as suas principais aspirações pessoais e profissionais?

Anexo 2 – Gráficos dos Resultados Quantitativos

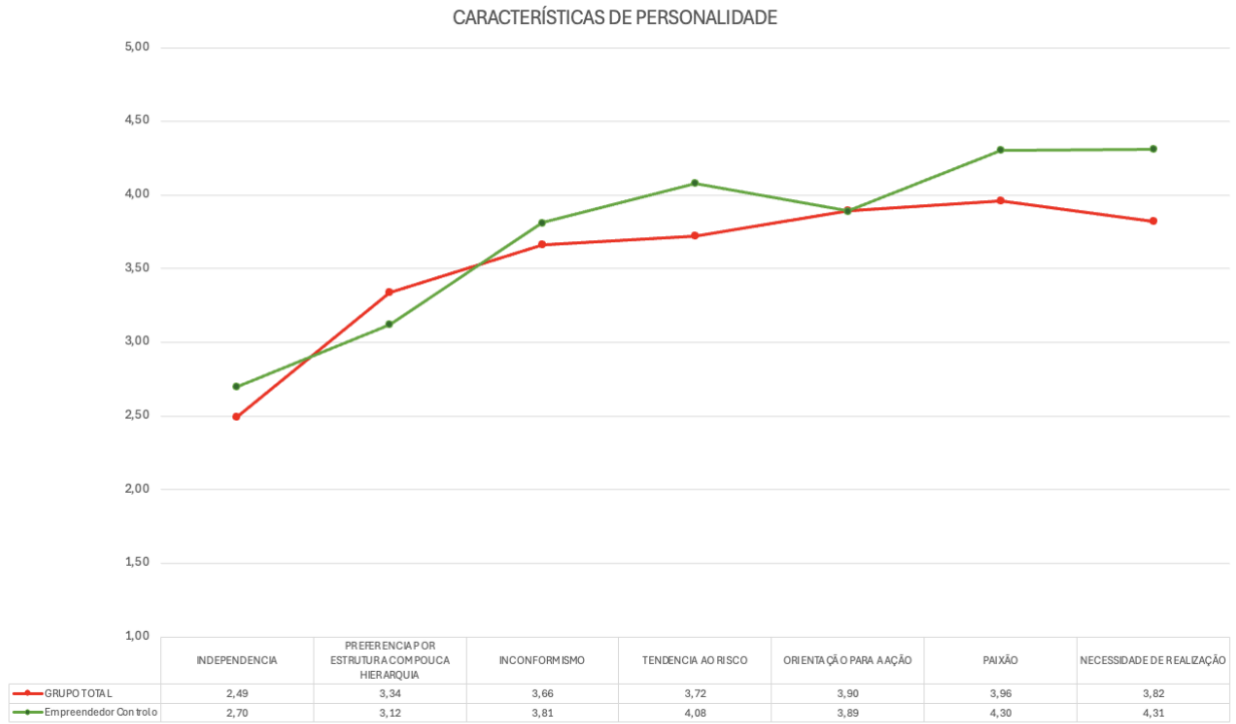


Figura 1. Características de personalidade – Grupo Total

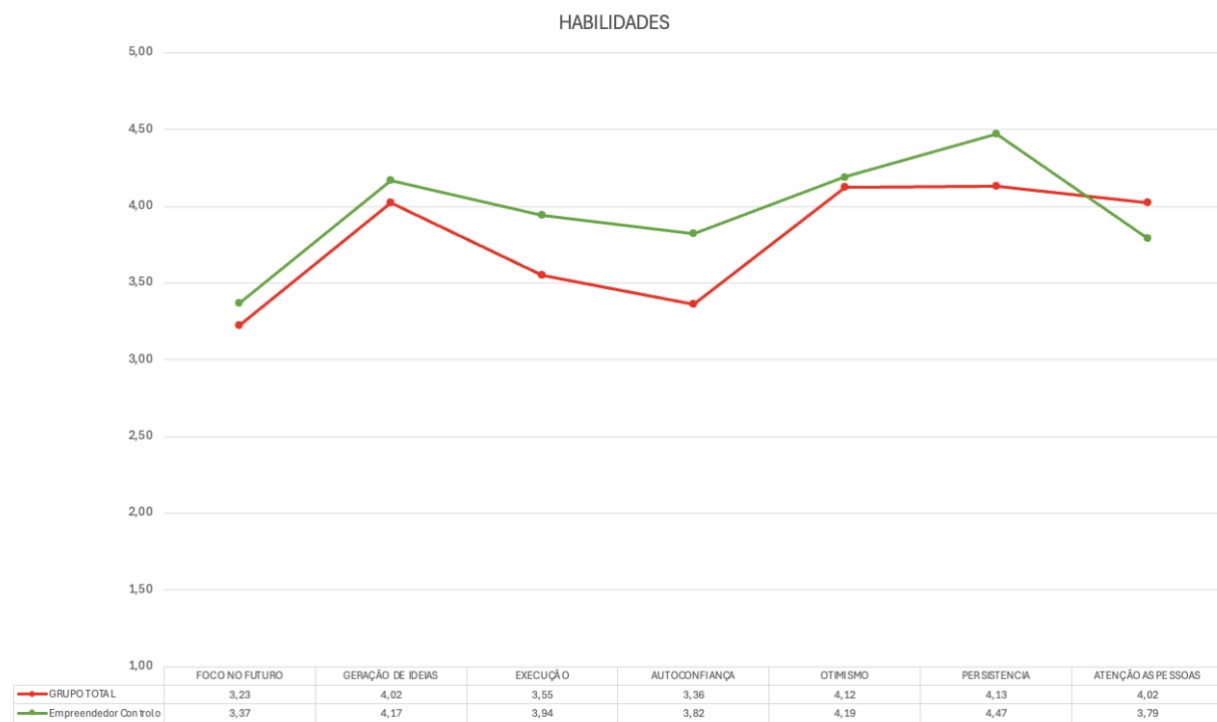


Figura 2. Características de habilidades – Grupo Total

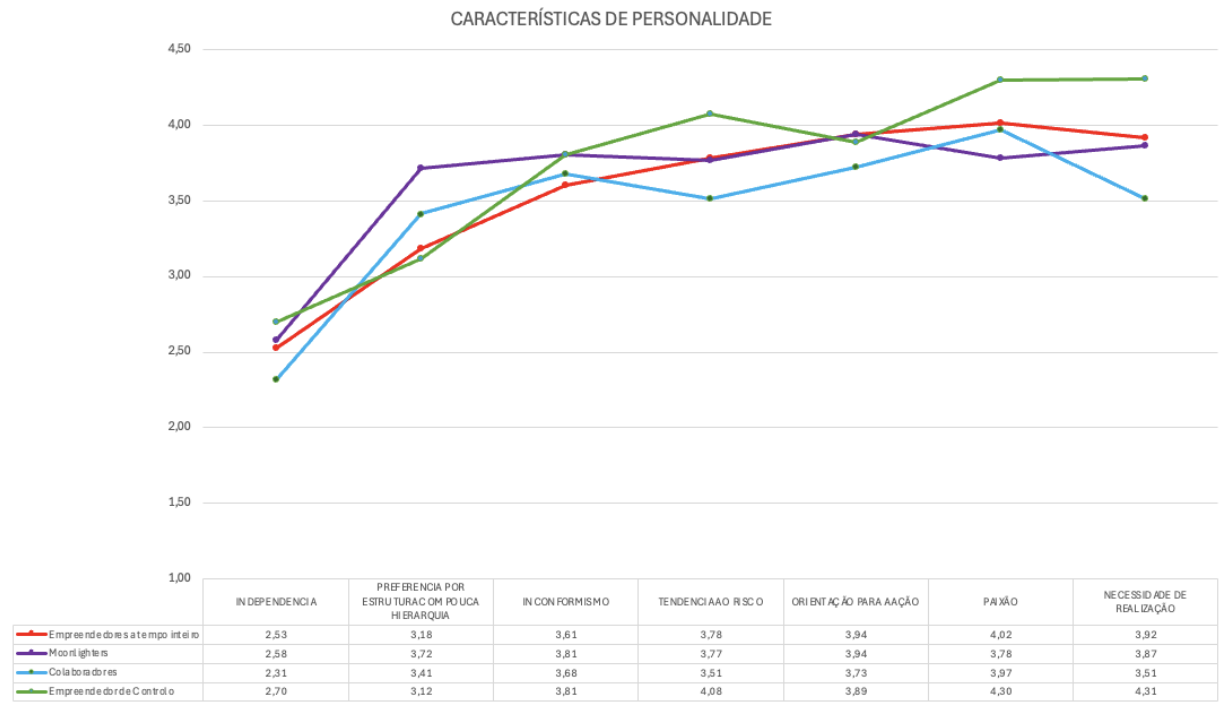


Figura 3. Características de personalidade – Empreendedores, Moonlighters, Colaboradores

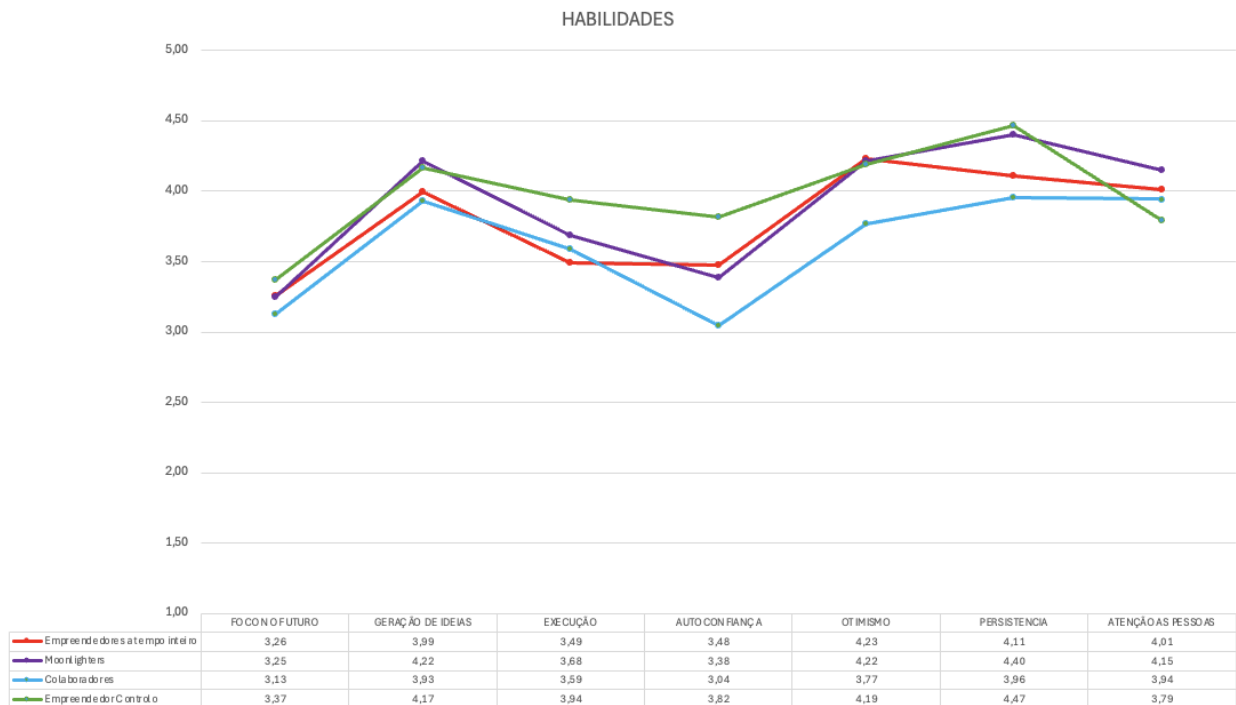


Figura 4. Habilidades – Empreendedores, Moonlighters, Colaboradores

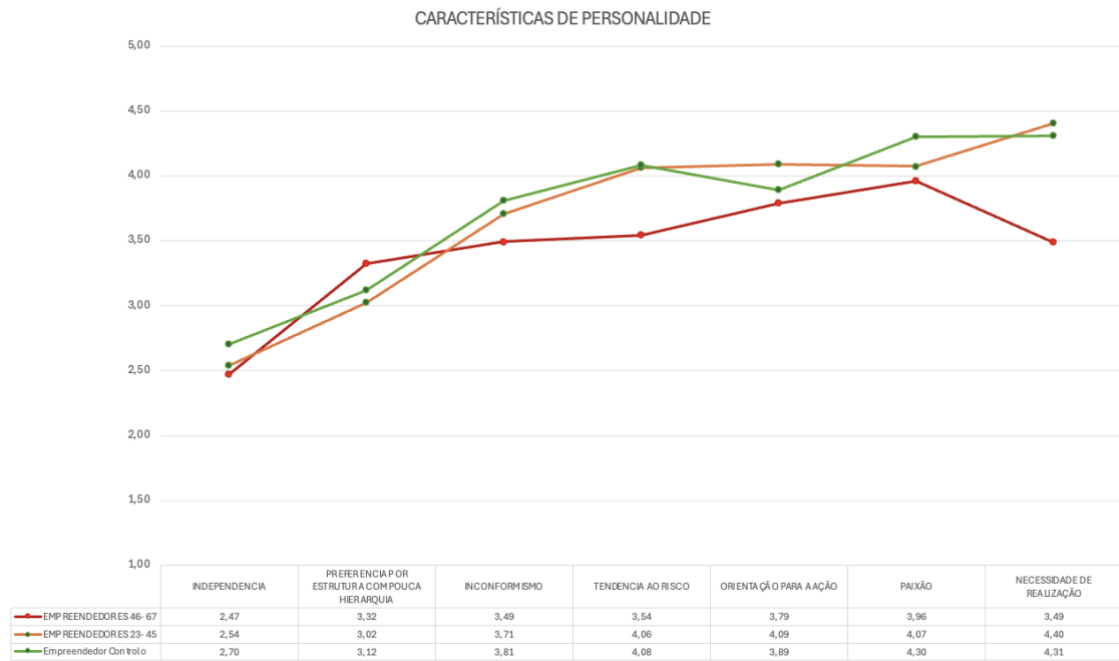


Figura 5. Características de personalidade – Análise por Faixa etária

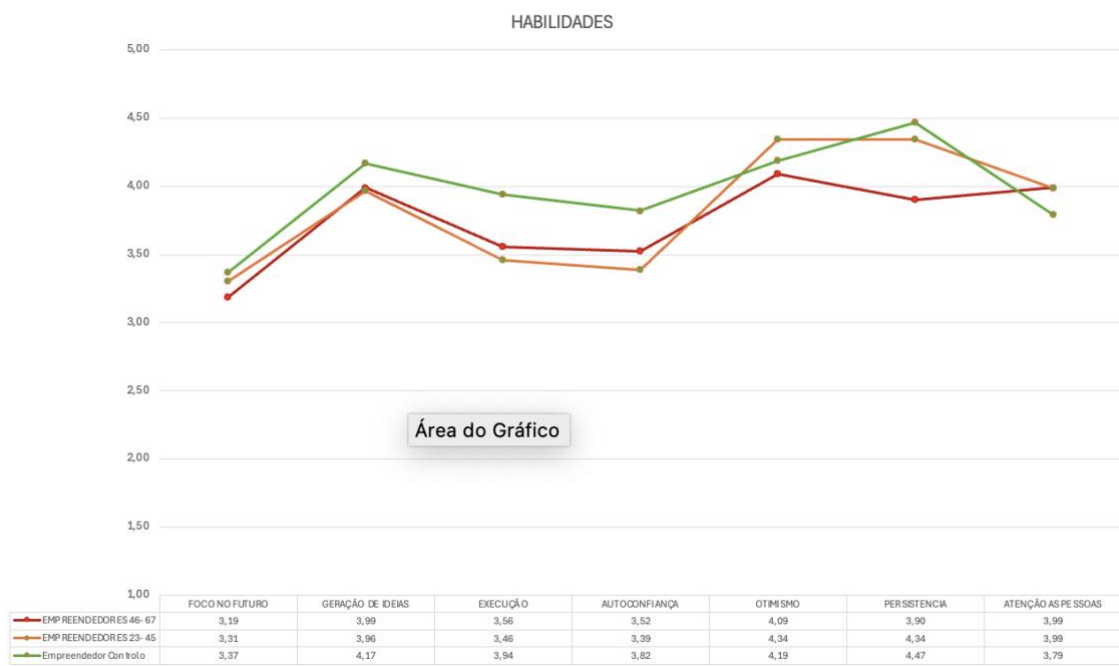


Figura 6. Habilidades – Análise por Faixa etária

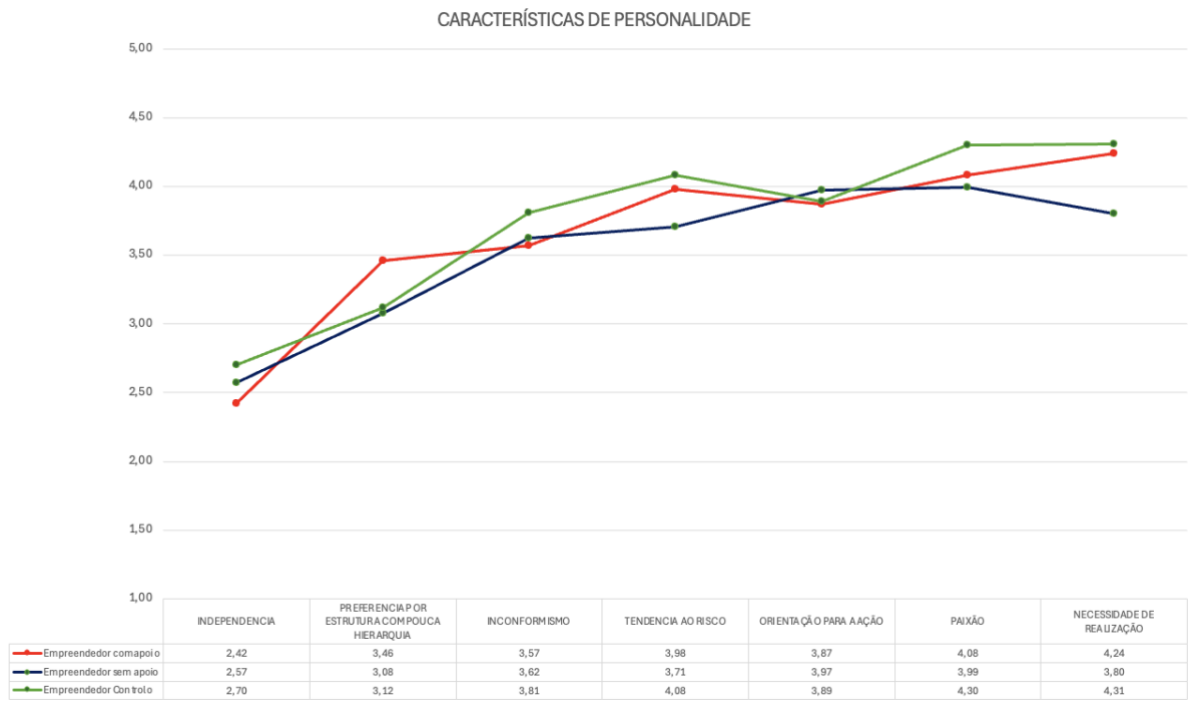


Figura 7. Características de personalidade – Empreendedores com e sem apoio



Figura 8. Habilidades – Empreendedores com e sem apoio

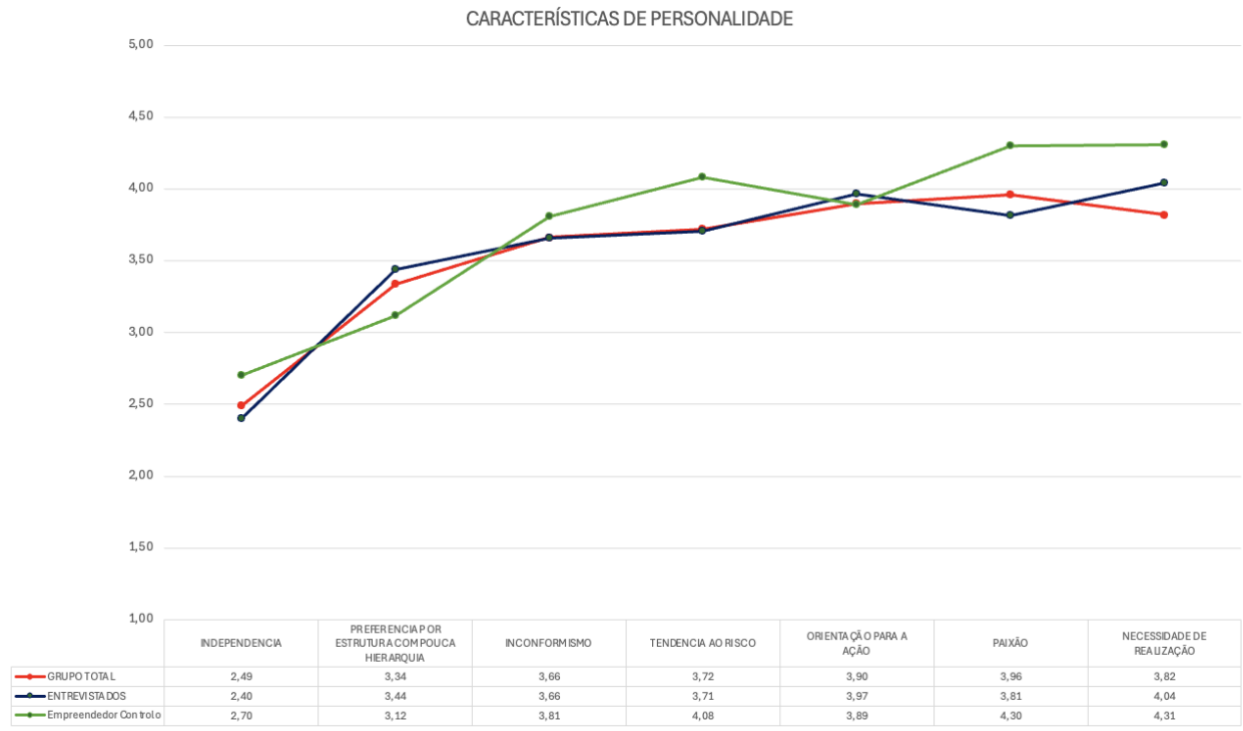


Figura 9. Características de personalidade – Entrevistados e grupo total



Figura 10. Habilidades – Entrevistados e grupo total