



Autoexigência e Empreendedorismo de Si: Impactos Psicológicos no Mercado de Trabalho Contemporâneo

Self-Demanding and Self-Entrepreneurship: Psychological Impacts on the Contemporary Job Market

Ellen Carina Sylvestre

Fatec Prof. José Arana Varela – Araraquara – São Paulo – Brasil

Milena Novais Vaz Soares

Fatec Prof. José Arana Varela – Araraquara – São Paulo – Brasil

Elvio Carlos da Costa

Fatec Prof. José Arana Varela – Araraquara – São Paulo – Brasil

Resumo: Este estudo analisa os impactos psicológicos da autoexigência no contexto do empreendedorismo de si no mercado de trabalho contemporâneo. A pesquisa parte da premissa de que, em uma sociedade marcada pelo desempenho e pela produtividade constante, os indivíduos são levados a se enxergar como empresas de si mesmos, sendo pressionados a manter uma performance elevada de forma contínua. A metodologia adotada foi uma abordagem mista, combinando pesquisa bibliográfica e aplicação de questionário com questões fechadas e uma única aberta. O estudo fundamenta-se em autores como Byung-Chul Han, Edgard Cabanas e Eva Illouz, que discutem os efeitos da sociedade do cansaço e da psicologia positiva sobre a saúde mental dos trabalhadores. Os resultados indicam que a autoexigência excessiva está relacionada ao aumento de quadros de depressão, esgotamento e Síndrome de Burnout, evidenciando a urgência de refletir sobre os modelos atuais de trabalho. A análise revela que a valorização excessiva da motivação, do desempenho e da positividade transforma o trabalhador em agente exclusivo de sua própria produtividade, ignorando os fatores estruturais do mercado. Conclui-se que é necessário resgatar o valor do descanso, da contemplação e da coletividade, propondo novas formas de organização do trabalho mais humanas e sustentáveis.

Palavras-chave: autoexigência; empreendedorismo de si; saúde mental; mercado de trabalho; sociedade do desempenho.

Abstract: This study analyzes the psychological impacts of self-demand in the context of self-entrepreneurship within the contemporary labor market. The research is based on the premise that, in a society driven by performance and constant productivity, individuals are led to see themselves as enterprises of their own, being pressured to maintain a high level of performance continuously. The methodology adopted was a mixed approach, combining bibliographic research with the application of a questionnaire containing closed questions and one open-ended question. The study is grounded in authors such as Byung-Chul Han, Edgar Cabanas, and Eva Illouz, who discuss the effects of the burnout society and positive psychology on workers' mental health. The results indicate that excessive self-demand is associated with increased cases of depression, exhaustion, and Burnout Syndrome, highlighting the urgent need to reflect on current work models. The analysis reveals that the overvaluation of motivation, performance, and positivity turns the worker into the sole agent

of their own productivity, ignoring the structural factors of the market. It is concluded that it is necessary to rescue the value of rest, contemplation, and collectivity, proposing new, more humane and sustainable forms of work organization.

Keywords: self-demanding; self-entrepreneurship; mental health; labor market; performance society.

INTRODUÇÃO

No cenário dinâmico e competitivo do mercado de trabalho contemporâneo, a autoexigência emerge como uma característica fundamental para o sucesso profissional, especialmente entre empreendedores. Este fenômeno psicológico, que envolve a busca incessante por altos padrões de desempenho e realização, tem implicações significativas tanto para o desenvolvimento pessoal quanto para a saúde mental dos indivíduos. A pressão para se destacar em um ambiente em constante mudança pode levar a um ciclo de motivação e estresse, afetando não apenas o bem-estar psicológico, mas também a eficácia e a sustentabilidade das iniciativas empreendedoras.

Este estudo explora os impactos da autoexigência no empreendedorismo de si, analisando como essa característica pode influenciar as trajetórias profissionais, as estratégias de enfrentamento e a resiliência dos trabalhadores contemporâneos. Ao investigar essa interseção entre psicologia e mercado de trabalho, buscamos oferecer uma maior compreensão dos desafios e oportunidades enfrentados pelos empreendedores na atualidade.

Destaca-se que a sociedade do século XXI não é mais uma sociedade disciplinar como na época de Michel Foucault (2019), essa sociedade deu o lugar a uma nova, que ao invés de hospitais, asilos e quartéis é feita de academias fitness, aeroportos, *shopping center* e laboratórios de genética, hoje vivemos em uma sociedade do desempenho e da produção. As formas de adoecimento também mudaram, os aumentos alarmantes não estão no adoecimento viral ou bacteriano, mas no adoecimento neural. Doenças como depressão e Síndrome do *Burnout* (SB) são as que mais afetam os trabalhadores no mercado contemporâneo, essas doenças não são causadas por algo negativo como no século anterior, mas pelo excesso de positividade.

No lugar de proibir, controlar e pecar entra o poder ilimitado derivado do positivismo americano “*Yes We Can*”, em que com iniciativa, positivismo e motivação se pode tudo, se para Foucault (2019) os excessos produziam loucos e delinquentes, para Han (2015) a sociedade do desempenho, com seu desejo de maximizar a produção produz depressivos, esgotados e “*losers*”.

Em uma sociedade em que os indivíduos podem alcançar qualquer coisa o aumento da produtividade não prevê interrupção apenas continuidade. Na perspectiva de Han (2015) a síndrome do *Burnout* é como uma “queima do eu” que resulta do processo de superaquecimento, causado pelo excesso de repetição e mesmice e leva o indivíduo a esgotar suas próprias forças na tentativa de manter-se continuamente ativo e produtivo.

Por se tratar de um adoecimento não viral ou bacteriano, as doenças neurais causadas pelo positivismo da sociedade do desempenho, não tem sido combatida ou vista como uma violência, elas fogem de qualquer técnica imunológica, cuja função é afastar o que é estranho e seu potencial negativo, mas o fato de um paradigma se tornar um objeto de reflexão, costuma ser um sinal de que ele está em declínio e aos poucos de uma nova forma, quase imperceptível, uma mudança de paradigma começa a surgir.

Por falta de repouso a civilização atual caminha para uma nova barbárie. Em nenhuma outra época os ativos, isto é, os inquietos valeram tanto. Assim pertence às “correções necessárias a serem tomadas quanto ao caráter da humanidade fortalecerem grande medida o elemento contemplativo” (Nietzsche, 2005, p. 163).

O desenvolvimento deste trabalho foi motivado devido à crescente relevância da autoexigência no contexto do empreendedorismo de si, especialmente em um mercado de trabalho cada vez mais competitivo e volátil. Observou-se que muitos profissionais, ao buscarem se destacar, enfrentam uma pressão interna que pode levar a impactos negativos na saúde mental e no desempenho. A necessidade de entender como essa autoexigência molda não apenas a trajetória profissional, mas também o bem-estar psicológico dos indivíduos, impulsionou a pesquisa. Além disso, a intenção de contribuir com um olhar crítico sobre as práticas de trabalho contemporâneas e oferecer ideias que possam ajudar a promover um equilíbrio saudável entre ambição e autocuidado também foi um fator motivador. Ao abordar essa temática, as autoras esperam fomentar discussões sobre estratégias de enfrentamento e resiliência no ambiente de trabalho.

A justificativa para o desenvolvimento desse trabalho se embasa em vários aspectos relevantes que evidenciam a importância do tema em um contexto organizacional contemporâneo. Nessa nova configuração social do século XXI observa-se uma mudança nas formas de adoecimento, a lógica predominante agora é da produtividade incessante e da autoexigência, em que os indivíduos se veem incentivados a serem empreendedores de si, buscando continuamente maximizar eficiência pessoal e profissional.

Ainda nesse contexto, vale ressaltar que na sociedade atual que privilegia “o sim” ao invés “do não”, o discurso que com a iniciativa e motivação pode ser tudo, alimento ou desgaste psicológico e a sensação do fracasso. O empreendedor de si amplifica essa lógica fazendo com que cada trabalhador se veja como uma empresa individual, buscando maior produtividade e sucesso nesse cenário esgotamento é uma consequência eventual, mas um produto inevitável, gerando uma epidemia de esgotamento emocional.

Por essa razão, este estudo visa investigar as implicações psicológicas e sociais do empreendedorismo de si e da exigência no mercado de trabalho atual, buscando entender como a incessante busca por desempenho e produtividade impacta na saúde mental e na qualidade de vida dos trabalhadores e os riscos de uma civilização que negligencia o descanso e contemplação, valores que precisam ser resgatados para corrigir o curso atual.

Esse estudo é urgente no contexto em que a sociedade não vê o esgotamento e a depressão como formas de violência, já que elas não se encaixam nas categorias tradicionais de doença ou perigo. À medida que refletimos sobre esse novo paradigma, surge a possibilidade de mudanças que podem levar a uma nova configuração do mercado de trabalho, mais sustentável e humanizada.

Diante disso, o objetivo geral deste estudo é estudar como a autoexigência do desempenho contínuo afeta e influencia a saúde mental dos empreendedores de si, gerando a obrigação de alcançar todos os seus objetivos, explorando os impactos psicológicos causados no ambiente de trabalho e no desempenho dos profissionais de mercado de trabalho contemporâneo. E os objetivos específicos são: 1) investigar os fatores que contribuem para a autoexigência excessiva dos empreendedores de si, incluindo o discurso motivacional positivo e a cultura do empreendedorismo de si; 2) explorar as consequências psicológicas e emocionais desse fenômeno, com foco no desenvolvimento de distúrbios como depressão e *Burnout*, a partir da perspectiva de Byung-chun Han (2019), Edgard Cabanas e Eva Illouz (2022); 3) propor alternativas e/ou reflexões sobre práticas de trabalho mais saudáveis para o mercado de trabalho atual.

REFERENCIAL TEÓRICO

Nesta seção é apresentada o referencial teórico sobre o tema elegido para o presente estudo “autoexigência e empreendedorismo de si” por meio de um levantamento bibliográfico em consonância com os objetivos traçados para a pesquisa.

Aspectos Conceituais de Autoexigência e Empreendedorismo de Si

A autoexigência pode ser entendida como um padrão interno de cobrança, muitas vezes associado a um desejo de atender ou superar expectativas pessoais e sociais. Segundo Goleman (2011), essa característica está ligada às competências emocionais como autoconhecimento e autor regulação, que ajudam a moldar o comportamento diante de desafios. Porém, quando exacerbada, a autoexigência pode levar ao sentimento de frustração e exaustão, impactando qualidades na saúde mental e no desempenho profissional.

Além disso, a psicóloga Maria Tereza Maldonado (2001) destaca que a autoexigência está relacionada a um modelo de perfeição internalizado, muitas vezes construído ao longo da infância, e que se manifesta de forma crítica e rígida durante a vida adulta. Ela afirma que indivíduos muito autoexigentes tendem a ter dificuldade em reconhecer conquistas e vivem em constante insatisfação consigo mesmos. Esse comportamento pode gerar uma autossabotagem, afetando a autoestima e o rendimento no ambiente de trabalho.

No contexto do empreendedorismo de si, o indivíduo assume para si mesmo a gestão total da sua vida profissional e pessoal, como se fosse uma empresa. De acordo com Dardot e Laval (2016), o empreendedor de si é aquele que internaliza as lógicas neoliberais e se responsabiliza integralmente por seu sucesso, fracasso e produtividade, ignorando os condicionantes sociais e coletivos. Essa lógica impõe uma performance permanente, em que tudo, inclusive a imagem, o corpo e os sentimentos, deve ser gerido estrategicamente para alcançar os objetivos de vida.

Portanto, compreender os conceitos de autoexigência e empreendedorismo de si exige olhar para além das aparências de autonomia e sucesso, e encarar o que pode estar sendo silenciado por trás de tanta performance.

Fatores psicológicos sociais que contribuem para a autoexigência

A teoria da hierarquia das necessidades de Maslow (1954) fornece suporte psicológico à crença de que a necessidade de segurança era a base das motivações humanas. Antes de alcançar objetivos mais elevados, como a autorrealização, seria necessário satisfazer necessidades básicas relacionadas à estabilidade emocional e interpessoal. No entanto, o mercado e o ambiente corporativo mudaram drasticamente nas últimas décadas, afetando a relação do trabalho com a segurança.

Segundo Cabanas e Illouz (2022), a Psicologia Positiva, cunhada nos anos 1990 e influenciada pelas demandas do setor econômico, passou a ocupar espaço também na literatura de autoajuda e nas práticas de coaching. Essa abordagem tem contribuído para uma inversão na lógica da pirâmide de Maslow, colocando a felicidade como fator determinante para o sucesso individual do chamado “empreendedor de si”. Esse discurso, que se alinha ao modelo econômico liberal centrado no individualismo, raramente considera as condições estruturais do mercado de trabalho contemporâneo ou questiona os excessos das metas e exigências impostas ao trabalhador moderno.

A autoexigência, muitas vezes vista como uma qualidade admirável, pode ser reforçada por padrões sociais que associam valor pessoal ao desempenho constante e à produtividade sem interrupções que parece demonstrar que só se tem valor se estiver produzindo e dando resultados sempre. Essa ideia vem da cultura do desempenho, onde parar é quase um erro. Segundo Sennett (2006), o jeito que o mercado funciona hoje faz com que as pessoas tenham que ser cada vez mais rápidas, adaptáveis e boas em tudo, mas ao mesmo tempo, vivam com medo de perder o emprego ou de não serem boas o bastante.

Outro fator importante é o impacto das redes sociais e da cultura da comparação. Viver em um ambiente onde o sucesso é constantemente exposto e romantizado gera um sentimento de insuficiência. Bauman (2008) explica que a sociedade líquida favorece vínculos frágeis e identidades instáveis, o que contribui para uma busca constante de validação externa. Nesse contexto, a autoexigência surge como uma tentativa de preencher lacunas emocionais através de conquistas e reconhecimento.

Além disso, há uma cobrança sutil, mas constante, para que as pessoas sejam responsáveis únicas pelo próprio sucesso, como se fatores como classe social, saúde mental ou oportunidades de acesso não interferissem. Essa meritocracia disfarçada alimenta a ideia de que qualquer dificuldade é sinal de fracasso pessoal, o que acentua ainda mais a autocrítica e a culpa. Como destaca Dejourns (1999), o sofrimento psíquico no trabalho atual muitas vezes está ligado à internalização de exigências organizacionais que fazem o trabalhador ultrapassar seus próprios limites para se manter reconhecido e produtivo.

Características dos empreendedores de si: motivação, ambição e autoconfiança

Possuir atributos como autoconfiança, motivação e uma ambição positiva são características fundamentais para alcançar objetivos pessoais e profissionais, esses elementos impulsionam o indivíduo a superar desafios, buscar crescimento contínuo e aproveitar as oportunidades que surgem ao longo da jornada.

Segundo Goleman (1998) a motivação está diretamente ligada com o comportamento proativo, onde o indivíduo busca formas de melhorar suas práticas, incluindo a disposição para aprender, empreender, inovar e identificar oportunidades para vantagens competitivas no ambiente em que estiver inserido.

Acerca da ambição, Macedo (2024), cita que o termo é uma força que motiva as pessoas a alcançarem seus objetivos e realizarem seus sonhos, tanto na vida pessoal quanto profissional. Ela está ligada ao desejo de sucesso, poder ou reconhecimento, mas ainda assim pode possuir um lado negativo, como gerar estresse, insatisfação constante e até levar a atitudes antiéticas para atingir suas metas.

Já a autoconfiança, por sua vez, é uma das chaves para que o empreendedor de si consiga tomar decisões, assumir riscos e seguir adiante mesmo diante de incertezas. Está relacionada à crença nas próprias habilidades e no valor pessoal que se carrega, sendo uma base emocional que fortalece a postura diante dos desafios do mercado e da vida. Segundo Oliveira (2022), a autoconfiança é construída na prática cotidiana, quando o indivíduo reconhece suas competências e aprende a lidar com seus limites sem se paralisar por eles.

A influência do discurso motivacional positivo na formação da identidade do empreendedor

Para Cabanas (2022) a psicologia positiva se mostrou uma ferramenta apenas para o mercado de trabalho contemporâneo, ao transferir a responsabilidade pela performance empresarial para os trabalhadores, o foco passa a ser gerido com base na felicidade pessoal dos indivíduos. Essa lógica enfatiza a autonomia e o bem-estar como ferramentas de controle, vinculando a produtividade à autorregulação emocional e psicológica. Esse modelo reflete um deslocamento de ônus, no qual o mercado do de trabalho diminui seu papel estruturante e reforçou a ideia de que o sucesso e o equilíbrio dependem exclusivamente de escolhas e esforços individuais.

Facilitando progressivamente, a transferência das responsabilidades individuais pelos problemas estruturais do ambiente de trabalho para os próprios empregados. Pressupondo que, ao dedicar-se intensamente e buscar seu aperfeiçoamento, o trabalhador será capaz de traçar, por conta própria, seu percurso no mercado laboral (Cabannas, 2022).

O discurso motivacional positivo, presente em treinamentos, palestras e até na gestão de pessoas, tem se tornado um recurso muito usado nas empresas. Ele incentiva o trabalhador a manter uma postura otimista diante de qualquer situação, como se a atitude pessoal fosse suficiente para garantir sucesso profissional. De acordo com Bock *et al.* (2007), esse tipo de mensagem reforça um comportamento de adaptação constante, fazendo com que o trabalhador não questione as condições do ambiente e aceite, sem resistência, exigências muitas vezes desumanas.

Esse modelo incentiva a crença de que o sucesso depende apenas do esforço individual, o que pode causar frustração e desgaste emocional. Segundo Antunes (2009), esse tipo de cobrança individualizada ignora os contextos sociais e econômicos e transforma o trabalhador em alguém que precisa estar sempre se superando. Assim, o discurso motivacional deixa de ser uma ferramenta de apoio e passa a ser uma forma de responsabilizar o indivíduo por tudo, inclusive pelas falhas de um sistema que nem sempre oferece condições justas de trabalho.

Outro ponto importante é como esse tipo de discurso influencia a construção da identidade do profissional. A partir do momento em que a motivação pessoal é vista como principal caminho para o sucesso, o trabalhador passa a investir emocionalmente na ideia de que precisa estar sempre positivo, produtivo e satisfeito. De acordo com Codo (2004), isso pode gerar um sofrimento silencioso, pois a pessoa não sente espaço para demonstrar cansaço, frustração ou dúvidas. Isso afeta a saúde mental e cria um ciclo onde o trabalhador se cobra cada vez mais, sem perceber que está sendo empurrado por exigências que não são só dele.

Consequências Psicológicas da Autoexigência e Empreendedorismo de Si

Na sociedade do desempenho, descrita por Byung-Chul Han (2015), o indivíduo deixa de ser submetido por um poder externo disciplinar e passa a ser explorado por si mesmo. Essa nova forma de dominação não impõe limites, ao contrário, incentiva a produtividade infinita com base na motivação pessoal. A consequência direta disso é o esgotamento físico e mental, pois ao invés de dizer “não posso”, o sujeito da performance repete “eu posso tudo”, mergulhando em uma lógica de autossuperação constante. Esse processo dá origem a um estado de exaustão crônica, identificado por Han como a “*Síndrome de Burnout*” não mais uma doença do trabalho forçado, mas do excesso de liberdade e positividade.

Essa exigência de desempenho contínuo cria o que Edgar Cabanas e Eva Illouz (2022) chamam de “*Happygracia*”, uma lógica social onde a felicidade se transforma em dever moral. A psicologia positiva, ao ser instrumentalizada pelo mercado, desloca a responsabilidade pelo sucesso profissional para o indivíduo,

ignorando as condições reais de trabalho. Isso provoca um tipo de adoecimento silencioso, onde a culpa pelo fracasso cai unicamente sobre o sujeito, mesmo quando o ambiente corporativo é tóxico ou instável. Os impactos dessa pressão são profundos: aumento de quadros depressivos, crises de ansiedade e sentimentos de inadequação constante.

Além disso, o empreendedor de si é estimulado a tratar sua própria vida como um projeto de marketing pessoal, sempre em busca de resultados, metas e métricas de sucesso. Como destaca Sennett (2006), a fragmentação das relações de trabalho e a substituição da carreira tradicional por “projetos” geram um sentimento de instabilidade e insegurança permanentes. O trabalhador, agora individualizado, não encontra apoio em redes coletivas e sofre em silêncio a cobrança interna por ser produtivo, criativo e resiliente o tempo todo. Esse isolamento intensifica o sofrimento psíquico e reduz a capacidade de elaborar estratégias saudáveis de enfrentamento.

Atrelado ao assunto, a autoexigência excessiva também impacta a identidade dos sujeitos. Segundo Bauman (2001), vivemos em uma modernidade líquida onde tudo é passageiro, inclusive a estabilidade emocional. O sujeito precisa se reinventar constantemente, adaptando-se às exigências do mercado, o que gera um desgaste psíquico contínuo. Essa instabilidade afeta principalmente os jovens, que crescem com o discurso de que “podem ser tudo o que quiserem”, mas se frustram diante das barreiras estruturais. A diferença entre expectativa e realidade torna-se um gatilho para transtornos mentais, como a depressão existencial e o sentimento de fracasso pessoal.

A pressão constante por performance e autossuperação tem refletido diretamente na saúde mental dos profissionais. O modelo do empreendedor de si, que exige controle emocional, alta produtividade e constante evolução, tem contribuído para o aumento de transtornos psíquicos no ambiente de trabalho. A seguir, serão discutidos distúrbios como a depressão e a síndrome de Burnout, que têm se tornado cada vez mais comuns nesse cenário.

Discussão sobre distúrbios psicológicos associados, como depressão e Burnout

As enfermidades psíquicas como a depressão ou *Burnout* são o resultado de uma profunda crise de liberdade real. Com um viés preocupante onde hoje a liberdade está se transformando em uma forma de pressão é bem possível que a sociedade antiga fosse bem mais repressiva que atual. Mas hoje além de não sermos essencialmente livres da repressão, temos que lidar com a pressão de perseguir por uma felicidade que tem gerado depressão (Han, 2015).

A depressão, nesse contexto, não surge apenas como uma questão clínica individual, mas como um reflexo do adoecimento social. A cobrança por produtividade, desempenho exemplar e constante inovação faz com que o sujeito se sinta sempre em débito consigo mesmo. Segundo Sawaia (2007), esse sofrimento ético-político é gerado quando o sujeito tenta se adaptar a exigências que não condizem com suas reais possibilidades, o que compromete seu bem-estar emocional e sua identidade

profissional. Isso revela que a saúde mental não pode ser analisada de forma isolada, mas sim como parte das relações de poder e das lógicas de mercado.

O *Burnout*, por sua vez, representa um esgotamento profundo que atinge não apenas o corpo, mas principalmente a mente. O termo descreve o colapso psicológico de quem tenta, por tempo prolongado, dar conta de uma sobrecarga de expectativas. De acordo com Dejours (2004), a intensificação do trabalho, aliada à exigência de engajamento emocional constante, gera uma sensação de fracasso e inutilidade, mesmo diante de um alto desempenho. Isso cria um ciclo de sofrimento oculto, onde o trabalhador, para não parecer fraco, esconde os sinais de exaustão e continua se cobrando ainda mais.

Além disso, a romantização da resiliência e da superação individual tem dificultado o reconhecimento dos próprios limites. Em nome de um ideal de sucesso, muitos profissionais negligenciam o autocuidado, os momentos de descanso e o suporte coletivo. Para Ferreira (2013), o trabalho, quando se torna fonte constante de sofrimento, deixa de ser um meio de realização e passa a ser um agente de adoecimento. É nesse ponto que a saúde mental precisa ser tratada como prioridade nas relações de trabalho, promovendo um ambiente onde a escuta, o cuidado e o respeito aos limites sejam valorizados tanto quanto os resultados.

Perspectivas de Byung-Chul Han e sua análise da sociedade da performance

Byung-Chul Han (2015) amplia a análise sobre a sociedade da performance ao abordar a lógica do desempenho como característica central da sociedade contemporânea. Na sua perspectiva, o excesso de positividade e a autoexploração, mascarados sob a ideia de liberdade, conduzem a novas formas de adoecimento. Condições como a depressão e a síndrome de Burnout não decorrem de uma falta ou privação, mas do excesso de estímulos, demandas e repetições. A fronteira entre trabalho e lazer torna-se cada vez mais indistinta, resultando em um “superaquecimento do eu” que esgota as capacidades físicas e emocionais dos indivíduos.

A promessa de autonomia, amplamente difundida pela psicologia positiva, torna-se, na prática, um mecanismo de controle. Ao desviar a atenção das condições objetivas de trabalho, ela fomenta a internalização das responsabilidades laborais e legítimas formas de exploração, tornando-as socialmente aceitáveis. Essa dinâmica conduz à busca incessante pela sobrevivência e aparência saudável, fazendo com que as pessoas se tornem como “zumbis fitness”, zumbis do desempenho do botox, presas ao desempenho e a produtividade, num contexto que nos tornamos tão exaustos pela rotina e exauridos emocionalmente, que estamos nos tornando incapazes de viver plenamente (Han, 2015).

Ele também acredita que a crise do trabalho contemporâneo não pode ser resolvida por simples desaceleração ou por um aumento na produtividade. A saída passa pela construção de uma nova narrativa, capaz de resgatar a vitalidade humana e oferecer uma alternativa ao paradigma do desempenho. Conforme

Nietzsche (2005, p. 163) já apontava, “a ausência de contemplação e repouso em nossa sociedade leva à exaustão e ao adoecimento, exigindo correções urgentes que restitua o equilíbrio entre ação e reflexão”.

Contribuições de Edgard Cabnas e Eva Illouz sobre a subjetividade contemporânea

O conceito de autoexigência no mercado de trabalho contemporâneo está profundamente ligado à subjetivação do trabalho, promovida, entre outros fatores, pela psicologia positiva. Segundo Edgar Cabanas e Eva Illouz (2022), essa abordagem transforma o ambiente laboral em um espaço onde a autorrealização é apresentada como meta essencial e alcançável por meio do esforço individual. No entanto, tal perspectiva desconsidera as condições objetivas de ocupações precarizadas, transferindo ao trabalhador a responsabilidade pelo sucesso ou fracasso no desempenho de suas funções. No livro em “Happycracia” os autores destacam que a psicologia positiva conduz as classes trabalhadoras e a classe média-baixa a perseguirem os ideais da classe média-alta. Contudo, não abordam como seria possível desenvolver vocações para ocupações precarizadas, como entregador de pizza, caixa de fast-food ou faxineiro, entre outros (Cabanas; Illouz, 2022).

Essa narrativa é amplificada pelas mudanças no paradigma laboral, que substituem a ideia de “carreira” por “projetos de trabalho”. Esse modelo exige dos indivíduos flexibilidade, criatividade e resiliência, valorizando a capacidade de adaptação às incertezas do mercado. Ao mesmo tempo, ocorre uma inversão na hierarquia das necessidades de Maslow: a segurança, que anteriormente sustentava a base do desenvolvimento humano, foi relegada a segundo plano, enquanto a autorrealização ganhou centralidade, instrumentalizada pelo discurso corporativo.

As contribuições de Cabanas e Illouz evidenciam como essas dinâmicas reforçam a autoexigência e promovem impactos psicológicos significativos. A ênfase no esforço individual como chave para o crescimento profissional obscurece as fragilidades estruturais do mercado, intensificando a pressão sobre os trabalhadores e favorecendo o surgimento de fenômenos como o empreendedorismo de si, em que o indivíduo internaliza as demandas do mercado como parte de sua identidade.

Impactos da Autoexigência e Empreendedorismo de Si no Desempenho Profissional na Contemporaneidade

A autoexigência exacerbada, combinada à pressão constante por resultados no ambiente de trabalho, tem se refletido de forma preocupante no desempenho dos profissionais contemporâneos. De acordo com a psicóloga brasileira Maria Cristina Fernandes (2006), a cobrança interna excessiva pode gerar um estado de alerta contínuo que prejudica a concentração, a criatividade e a tomada de decisões. Quando o trabalhador se vê como único responsável pelo seu sucesso, ignorando fatores externos como falta de suporte, recursos e tempo, por exemplo, o desempenho passa a oscilar de acordo com o estado emocional, e não com as reais competências.

Esse cenário é reforçado por uma cultura organizacional que valoriza o “alto rendimento” acima de tudo. Segundo Seligman (2011), um dos precursores da psicologia positiva, o problema não está em buscar o desempenho, mas em transformar o bem-estar em obrigação de produtividade. Quando as emoções passam a ser “geridas” como ferramenta de eficiência, o trabalho se torna um palco de representação constante. Isso pode levar à perda de autenticidade, ao medo de falhar e à procrastinação. Tudo o que compromete a performance real. O trabalhador vira um “ator de si mesmo”, sempre tentando corresponder a um ideal inatingível.

Além disso, o empreendedor de si precisa constantemente se “vender” como produto competitivo no mercado, o que exige manutenção de imagem, atualização contínua e engajamento constante. Essa pressão por performance não só compromete o bem-estar do trabalhador, mas também cria um ambiente profissional insustentável, onde o descanso e o erro são vistos como fraquezas.

No cenário contemporâneo, o profissional é constantemente desafiado a lidar com transformações tecnológicas, exigências de alta produtividade e mudanças frequentes nas formas de trabalho. A busca por destaque em um mercado cada vez mais competitivo tem levado muitos trabalhadores a internalizarem padrões de excelência difíceis de sustentar a longo prazo. Como destaca Lipovetsky (2004), vivemos em uma “sociedade da performance”, onde o valor do indivíduo está atrelado à sua capacidade de produzir, inovar e se adaptar rapidamente.

Por fim, a pesquisadora brasileira Margarida Barreto (2013), em seus estudos sobre sofrimento no trabalho, aponta que o excesso de metas e a intensificação das tarefas não só prejudicam a produtividade, mas aumentam as chances de adoecimento psíquico. O trabalhador, ao tentar dar conta de tudo sozinho, acaba se afastando do coletivo, abrindo mão de pausas e negligenciando o autocuidado. Isso gera ciclos de exaustão, queda de rendimento e, em casos mais graves, afastamento do trabalho. Assim, longe de ser sinônimo de eficiência, a autoexigência sem limites pode se tornar um obstáculo à realização profissional e pessoal.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O projeto teve como objetivo apresentar os impactos psicológicos da autoexigência no empreendedorismo em si no mercado de trabalho contemporâneo, explorando como a autoexigência e o empreendedorismo se relacionam diretamente com o bem-estar e a produtividade.

Inicialmente, foi realizada uma pesquisa bibliográfica, com base em livros, artigos científicos e fontes digitais, abordando temas como aspectos conceituais da autoexigência, saúde mental no trabalho, autocobrança, cultura da produtividade e os desafios enfrentados por profissionais diante das exigências do mercado atual (Lakatos; Marconi, 2017).

Como instrumento de coleta de dados primários, foi aplicado um questionário estruturado online, contendo oito questões. Sendo sete perguntas fechadas, com alternativas objetivas para facilitar a análise estatística, e uma pergunta aberta,

permitindo que os participantes compartilhem suas experiências de forma livre. A aplicação foi feita com 30 pessoas, priorizando trabalhadores autônomos, empreendedores e profissionais atuantes de diferentes áreas do mercado.

A análise dos dados foi conduzida em duas etapas: as respostas abertas, de caráter qualitativo, foram tratadas por meio da análise de conteúdo, permitindo a identificação de sentimentos recorrentes, percepções sobre pressão interna e efeitos psicológicos relatados. Já os dados quantitativos foram organizados em gráficos e analisados com base em estatísticas descritivas, como frequências e porcentagens, visando identificar comportamentos e padrões relacionados à autoexigência no ambiente de trabalho (Minayo, 2001). A junção dessas abordagens vai ajudar a entender melhor como a autoexigência afeta a vida das pessoas no trabalho e no empreendedorismo, tanto nas emoções quanto no dia a dia profissional.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Esta seção apresenta os principais achados obtidos por meio da aplicação do questionário aos participantes da pesquisa. Os dados foram organizados em quatro categorias temáticas, analisados e debatidos à luz do referencial teórico previamente abordado.

Seguindo a perspectiva de Sennett (2006), que aborda como o trabalho contemporâneo impacta diretamente as relações pessoais e a construção da identidade, os resultados estão apresentados de forma clara e objetiva, buscando conectar as respostas dos participantes com os temas centrais da pesquisa. Assim, nos permitindo observar como as percepções e experiências dos respondentes se relacionam com as reflexões trazidas ao longo do trabalho.

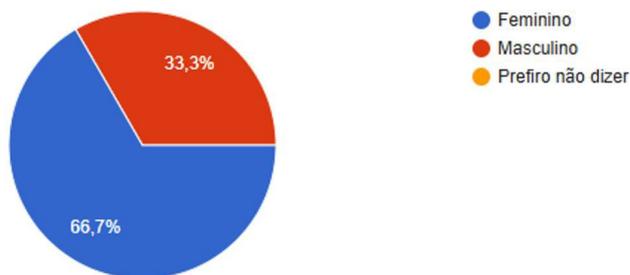
Caracterização Sociodemográfica dos Participantes

Inicialmente apresentou-se na pesquisa a participação de 30 pessoas, caracterizadas por gênero, faixa etária e área de atuação profissional, com o intuito de contribuir o perfil do público entrevistado por formulário online.

As respostas nos revelaram que 66,7% dos participantes (20 de 30) se identificam com o gênero feminino, enquanto 33,3% (10 participantes) se identificam com o gênero masculino.

Gráfico 1 - Gênero dos Entrevistados

30 respostas

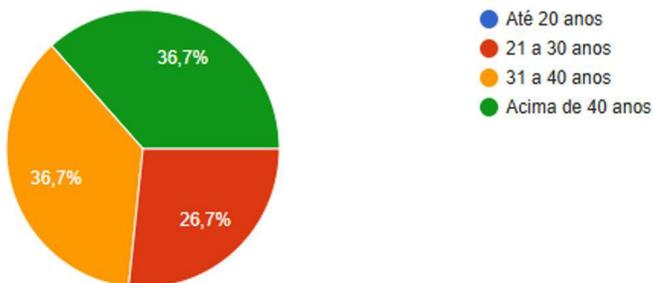


Fonte: Autoria própria, baseada no questionário aplicado, 2025.

Em relação à faixa etária, 36,7% (11 participantes) possuem idade acima de 40 anos, outros 36,7% (11 participantes) estão na faixa entre 31 e 40 anos, e 26,6% (8 participantes) têm entre 21 e 30 anos.

Gráfico 2 - Idade dos Entrevistados.

30 respostas

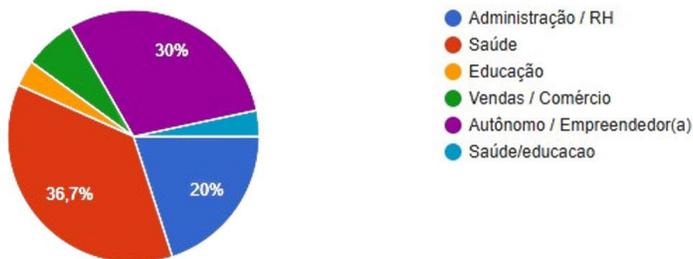


Fonte: Autoria própria, baseada no questionário aplicado, 2025.

Quanto à área de atuação, 36,7% (11 participantes) atuam na área da Saúde, 30% (9 participantes) são Autônomos ou Empreendedores, 20% (6 participantes) trabalham em Administração ou Recursos Humanos, enquanto as áreas de Vendas/Comércio e Educação representam, respectivamente, 6,7% (2 participantes) e 3,3% (1 participante) cada. Além disso, 3,3% (1 participante) indicaram atuação conjunta na área de Saúde/Educação.

Gráfico 3 - Área Profissional dos Entrevistados.

30 respostas



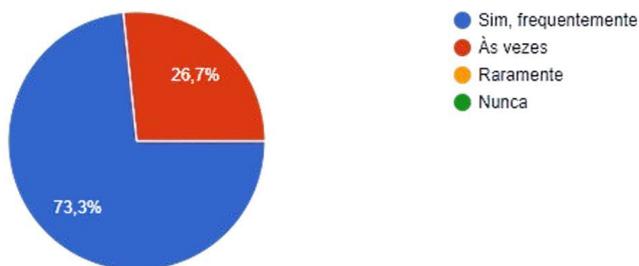
Fonte: Autoria própria, baseada no questionário aplicado, 2025.

Fatores que Contribuem para a Autoexigência Excessiva dos Empreendedores de Si

Os dados revelam que 73,3% dos participantes (22 de 30) relataram se cobrar frequentemente para dar o melhor de si no trabalho, mesmo quando estão exaustos. Os outros 26,7% (8 participantes) disseram sentir isso “às vezes”. Quanto à sensação de estar sempre disponível, 43,3% (13 participantes) afirmaram sentir essa obrigação o tempo todo, enquanto 33,3% (10 participantes) relataram isso em alguns momentos.

Gráfico 4 - Autocobrança dos Participantes.

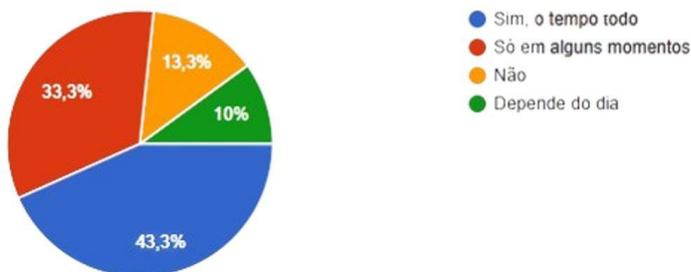
30 respostas



Fonte: Autoria própria, baseada no questionário aplicado, 2025.

Gráfico 5 - Disponibilidade dos Participantes.

30 respostas



Fonte: Autoria própria, baseada no questionário aplicado, 2025.

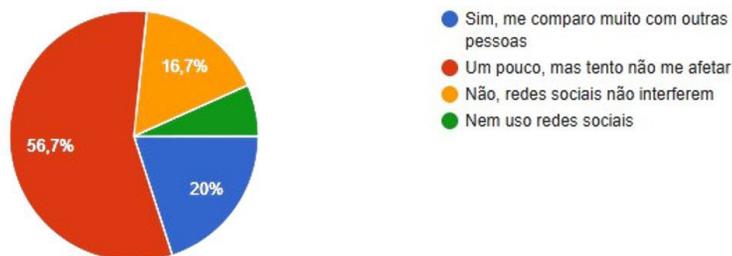
Esses dados reforçam a análise de Byung-Chul Han (2015), que descreve a transição de uma sociedade disciplinar para uma sociedade do desempenho, onde o sujeito se vê como patrão e empregado de si mesmo, perpetuando um ciclo de autoexploração mascarado de liberdade.

Dardot e Laval (2016) aprofundam essa ideia ao apontar que o indivíduo neoliberal internaliza as exigências do mercado, responsabilizando-se integralmente por seu sucesso ou fracasso, o que transforma a autoexigência em um imperativo moral.

No que se refere à influência das redes sociais, 56,7% (17 participantes) afirmaram que elas aumentam sua autoexigência, e 20% (6 participantes) admitiram se comparar frequentemente com os outros. Corroborando com Bauman (2001), ao destacar que a modernidade líquida estimula comparações constantes, vínculos frágeis e identidades instáveis.

Gráfico 6 - Uso das redes sociais.

30 respostas



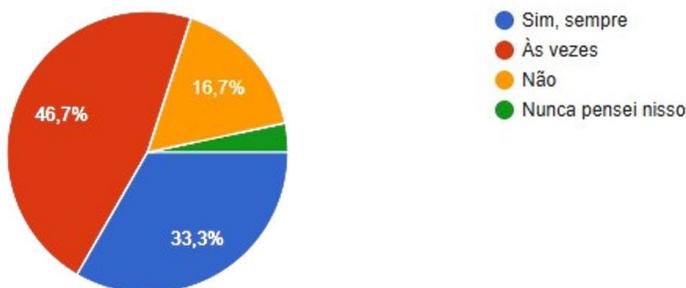
Fonte: Autoria própria, baseada no questionário aplicado, 2025.

Consequências Psicológicas e Emocionais desse Fenômeno

Com relação às consequências emocionais, 46,7% dos participantes (14) relataram sentir culpa por descansar “às vezes”, enquanto 33,3% (10) afirmaram sentir isso “sempre”. Além disso, 40% (12 participantes) indicaram sofrer constantemente com sintomas como cansaço extremo, ansiedade ou tristeza; e outros 43,3% (13) mencionaram tais sintomas ocasionalmente.

Gráfico 7 - Culpa ao Descansar.

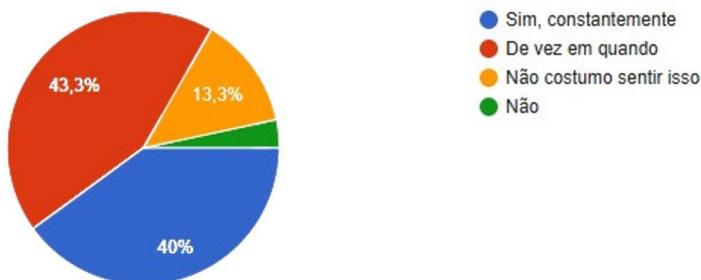
30 respostas



Fonte: Autoria própria, baseada no questionário aplicado, 2025.

Gráfico 8 - Sintomas de cansaço, ansiedade ou tristeza.

30 respostas



Fonte: Autoria própria, baseada no questionário aplicado, 2025.

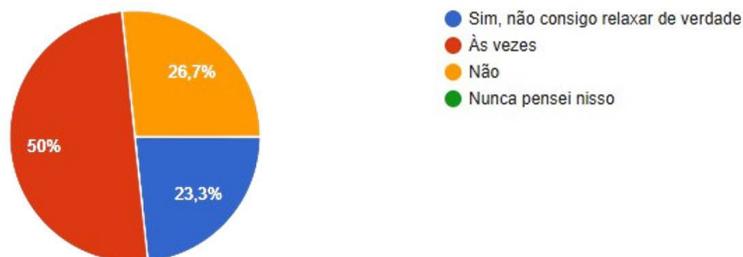
Esses resultados dialogam com Dejours (2004), que define o “sofrimento ético no trabalho” como um mal-estar gerado pela incompatibilidade entre valores pessoais e exigências profissionais. Ao não serem reconhecidos como sintomas coletivos de um sistema disfuncional, tais sofrimentos são individualizados e patologizados.

Questionados sobre a dificuldade de se desligar do trabalho nos momentos de lazer e a valorização dentro do ambiente de trabalho, de 30 respondentes, 15 (50%) afirmaram que, não conseguem relaxar de verdade, sentindo dificuldade

em se desconectar do trabalho e 20 (66,7%), também consideram que o ambiente profissional privilegia a aparência constante de felicidade e produtividade.

Gráfico 9 - Dificuldade em se “desligar do Trabalho.

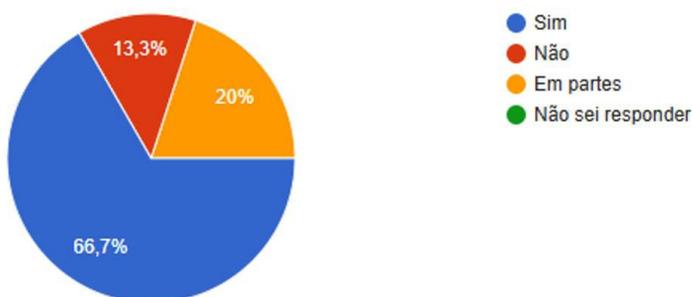
30 respostas



Fonte: Autoria própria, baseada no questionário aplicado, 2025.

Gráfico 10 - Valorização no Ambiente de Trabalho.

30 respostas



Fonte: Autoria própria, baseada no questionário aplicado, 2025.

Assim, é perceptível que a dificuldade de se desconectar do trabalho e a exigência constante de positividade são aspectos interligados de um mesmo fenômeno: a internalização das exigências do mercado como parte da identidade do trabalhador. Esse cenário só reforça a necessidade de repensar as práticas laborais contemporâneas, a fim de promover ambientes mais saudáveis e respeitosos aos limites humanos.

Alternativas e Reflexões sobre Práticas de Trabalho mais Saudáveis

As respostas à pergunta aberta indicaram que, diante do esgotamento, muitos participantes buscam apoio em atividades de lazer, espiritualidade ou vínculo afetivo. Frases como “durmo para tentar descansar”, “leio livros que me reconectam com energias positivas”, “passo tempo com minha filha”, “faço atividades físicas” e “falo com Deus” foram recorrentes.

Essas respostas sugerem uma tentativa de reconexão com o que Morin (2020) chama de “complexidade humana”, isto é, a reintegração do emocional, do afetivo e do espiritual à rotina. Além disso, ecoam os alertas de Ferreira (2013) e Fernandes (2006) sobre a urgência de um novo modelo de trabalho que respeite os limites psíquicos e emocionais dos trabalhadores.

Por fim, conforme ressalta Han (2015), em uma sociedade marcada pelo excesso de positividade e desempenho contínuo, o esgotamento não é um colapso eventual, mas um produto inevitável. A síndrome de Burnout torna-se, assim, o símbolo de uma época em que o sujeito se consome tentando ser tudo o tempo todo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou investigar como a autoexigência atrelada ao empreendedorismo de si influencia a saúde mental dos trabalhadores no mercado contemporâneo. Com base nas análises bibliográficas e nas respostas obtidas por meio do questionário aplicado, foi possível constatar que há uma intensa cobrança interna por desempenho, muitas vezes mascarada de motivação pessoal, mas que esconde sintomas graves de esgotamento emocional.

A ideia de que cada indivíduo deve ser responsável não apenas pelo seu desempenho, mas também por seu próprio sucesso e felicidade, criou uma cultura de autossuperação permanente que, muitas vezes, resulta em quadros de ansiedade, depressão e esgotamento. Esse cenário apresenta a urgência de repensarmos a maneira como entendemos o trabalho e a produtividade.

A busca incessante por resultados, frequentemente mascarada de motivação e realização pessoal, tem afastado os profissionais de aspectos essenciais para uma vida equilibrada, como o descanso, o lazer e as relações interpessoais. É preciso compreender que a eficiência e o bem-estar não são exclusivos, mas devem caminhar juntos, promovendo ambientes laborais mais acolhedores e sustentáveis.

O discurso dominante que valoriza a positividade sem interrupções e a hiperprodutividade contribui para a naturalização do sofrimento psíquico no meio profissional. A dificuldade em admitir vulnerabilidades ou estabelecer limites transforma o trabalhador em seu próprio explorador e esse padrão precisa ser desconstruído, abrindo espaço para uma cultura que valorize a saúde mental como um direito e não como uma responsabilidade individual isolada.

Portanto, é fundamental que organizações e lideranças adotem políticas e práticas que respeitem os limites humanos, incentivem o equilíbrio entre vida pessoal e profissional e promovam espaços seguros para o diálogo sobre saúde emocional. A mudança não depende apenas dos indivíduos, mas de uma transformação coletiva que questione os atuais modelos de sucesso e produtividade, apostando em alternativas mais éticas e saudáveis.

Em tempos onde o “dar conta de tudo” virou regra, este trabalho propõe uma pausa. Que o descanso, o afeto e o cuidado não sejam vistos como fraqueza, mas como atos revolucionários. Talvez o verdadeiro sucesso não esteja em fazer sempre mais, mas em saber quando é hora de parar.

REFERÊNCIAS

- ANTUNES, Ricardo. **Os sentidos do trabalho: ensaio sobre a afirmação e a negação do trabalho**. 6. ed. São Paulo: Boitempo, 2009.
- BARRETO, Margarida Maria Silveira. **Assédio moral: a violência sutil**. São Paulo: Editora Alameda, 2013.
- BAUMAN, Zygmunt. **Medo líquido**. Rio de Janeiro: Zahar, 2008.
- BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.
- BOCK, Ana Maria *et al.* **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. 13. ed. São Paulo: Saraiva, 2007.
- CABANAS, Edgar; ILLOUZ, Eva. **Happycracia: Fabricando cidadãos felizes**. São Paulo: Editora Umbu, 2022.
- CODO, Wanderley (org.). **Educação: carinho e trabalho**. Petrópolis: Vozes, 2004.
- DARDOT, Pierre; LAVAL, Christian. **A nova razão do mundo: ensaio sobre a sociedade neoliberal**. São Paulo: Boitempo, 2016.
- DEJOURS, Christophe. **A banalização da injustiça social**. 6. ed. Rio de Janeiro: FGV Editora, 2004.
- DEJOURS, Christophe. **A banalização da injustiça social**. Rio de Janeiro: FGV, 1999.
- Diário Oficial do Estado do Rio de Janeiro**: parte 3: seção 2: Poder
- FERNANDES, Maria Cristina. **O sofrimento psíquico no trabalho e as armadilhas da competência**. *Psicologia & Sociedade*, v. 18, n. 42, p. 67-74, 2006.
- FERREIRA, Maria Sílvia. **Trabalho e sofrimento psíquico: uma abordagem psicossociológica**. São Paulo: Cortez, 2013.
- FOUCAULT, Michel. **Vigiar e Punir: nascimento da prisão**. Tradução de Raquel Ramalheite. Petrópolis, Vozes, 2019.
- GOLEMAN, Daniel. **Trabalhando com a Inteligência Emocional**. Editora Objetiva, 1998. p.167
- HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015. *Judiciário*, Rio de Janeiro, ano 31, n. 19, p. 71, 30 jun. 2005.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

LIPOVETSKY, Gilles. **A sociedade da decepção**. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

MACEDO, Jurandir Sell. Relações com Investidores. **Educação Financeira: Ambição**, ed. 278, 2024. Disponível em: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://jurandirsell.com.br/wp-content/uploads/2024/02/96-Ambicao-Fevereiro-2024-RI-278.pdf>. Acesso em: 6 nov. 2024.

MALDONADO, Maria Tereza. **Autoestima – Aprenda a gostar de você**. 17. ed. São Paulo: Saraiva, 2001.

MINAYO, M. C. de S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 9. ed. São Paulo: Hucitec, 2001.

MORIN, Edgar. **Ensaio sobre a complexidade humana**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2020.

NIETZCHE, Friedrich. **Humano demasiado humano: um livro para espíritos livres**. Tradução: Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia de bolso, 2005.

NORTHRUP, Christiane. **Mulheres em Ebulição**. São Paulo: Cultrix, 2015.

OLIVEIRA, Ana Carolina. **Autoconfiança e desenvolvimento pessoal: caminhos para o protagonismo**. São Paulo: Vozes, 2022.

RIO DE JANEIRO (Estado). **Corregedoria Geral de Justiça. Aviso nº 309, de 28 de junho de 2005**. [Dispõe sobre a suspensão do expediente na 6. Vara de Órfãos e Sucessões da Comarca da Capital nos dias 01, 08, 15, 22 e 29 de julho de 2005].

RIO GRANDE DO SUL. [Constituição (1989)]. **Constituição do Estado do Rio Grande do Sul**. 4. ed. atual. Porto Alegre: Assembleia Legislativa do Estado do Rio Grande do Sul, 1995.

SAWAIA, Bader Burihan. **As artimanhas da exclusão: análise psicossocial e ética da desigualdade social**. 7. ed. Petrópolis: Vozes, 2007.

SELIGMAN, Martin. **Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SENNETT, Richard. **A corrosão do caráter: consequências pessoais do trabalho no novo capitalismo**. Rio de Janeiro: Record, 2006.

SENNETT, Richard. **A cultura do novo capitalismo**. Rio de Janeiro: Record, 2006.

SILVA, Gisele Cristina Resende Fernandes da. **O método científico em psicologia: abordagem qualitativa e quantitativa**. 2010. Disponível em: https://www.academia.edu/download/34258237/o_metodo_cientifico_na_psicologia.pdf. Acesso em: 12 de mar. 2025.

APÊNDICES

Apêndice A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

TCLE – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Antes de você responder às perguntas relacionadas ao estudo, apresentamos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para sua leitura e aprovação.

Estamos realizando esta pesquisa para fins educativos e acadêmicos, como parte do nosso Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do Curso Superior de Tecnologia em Gestão Comercial da Fatec Araraquara, desenvolvido pelas alunas Ellen Carina Sylvestre e Milena Novais Vaz Soares e orientadas pelo Prof. Dr. Elvio Carlos da Costa.

O título deste trabalho é **AUTOEXIGÊNCIA E EMPREENDEDORISMO DE SI: impactos psicológicos no mercado de trabalho contemporâneo** e o objetivo geral deste estudo consiste em estudar como a autoexigência do desempenho contínuo afeta e influencia a saúde mental dos empreendedores de si, gerando a obrigação de alcançar todos os seus objetivos, explorando os impactos psicológicos causados no ambiente de trabalho e no desempenho dos profissionais de mercado de trabalho contemporâneo.

Este formulário busca levantar a opinião de pessoas que se enquadram com as características do público-alvo desta pesquisa, ou seja, empreendedores de diferentes segmentos.

Você está sendo convidado/a, a participar de uma pesquisa científica. Sendo assim, sua participação é de suma importância para o desenvolvimento e progresso deste trabalho, e por isso, contamos com sua colaboração.

O questionário a seguir é composto por 10 perguntas, 9 de múltipla escolha e 1 pergunta aberta, que levarão aproximadamente 10 minutos para serem respondidas. Esclarecemos que sua participação não é obrigatória, podendo retirar-se a qualquer momento da pesquisa. Todas as informações coletadas serão mantidas sob anonimato, e os resultados serão utilizados exclusivamente para fins acadêmicos, de acordo com as exigências da Resolução do CNS nº 510/2016.

Agradecemos por dedicar o seu tempo a responder a nossa pesquisa, será de grande valia para o nosso desenvolvimento profissional e acadêmico.

Apêndice B - Questionário

QUESTIONÁRIO

Caracterização dos participantes

Qual é o seu gênero?

- Feminino
- Masculino
- Outro: _____

Qual é a sua idade?

- Até 20 anos
- 21 a 30 anos
- 31 a 40 anos
- Acima de 40 anos

Em qual área você trabalha atualmente?

- Administração / RH
- Saúde
- Educação
- Vendas / Comércio
- Autônomo / Empreendedor(a)
- Outra: _____

1. Você sente que está sempre se cobrando para dar o seu melhor no trabalho, mesmo quando está exausto(a)?

- Sim, frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Nunca

2. Você já sentiu culpa por descansar ou tirar um tempo para si?

- Sim, sempre
- Às vezes
- Não
- Nunca pensei nisso

3. Você sente dificuldade em “desligar” do trabalho, mesmo nos momentos de lazer?

- Sim, não consigo relaxar de verdade
- Às vezes
- Não
- Nunca pensei nisso

4. Você sente que precisa estar sempre disponível (online, respondendo, entregando)?

- Sim, o tempo todo
- Só em alguns momentos
- Não
- Depende do dia

5. Você já teve sintomas como cansaço extremo, ansiedade ou tristeza por conta da pressão no trabalho ou por metas pessoais?

- Sim, constantemente
- De vez em quando
- Não costumo sentir isso
- Não

6. Na sua opinião, as redes sociais aumentam sua autoexigência?

- Sim, me comparo muito com outras pessoas
- Um pouco, mas tento não me afetar
- Não, redes sociais não interferem
- Nem uso redes sociais

7. Você acha que o ambiente de trabalho atual valoriza mais quem está sempre “feliz e produtivo” do que quem mostra suas dificuldades?

- Sim
- Em partes
- Não
- Não sei responder

8. Quando você está muito cansado(a), o que costuma fazer pra tentar se sentir melhor?