

**TRABALHADORES INFORMAIS E O USO DE NOVAS FERRAMENTAS DIGITAIS:
FATOR DE RISCO OU PROTEÇÃO PSICOSSOCIAL?**

**INFORMAL WORKERS AND THE USE OF NEW DIGITAL TOOLS: RISK FACTOR OR
PSYCHOSOCIAL PROTECTION?**

**TRABAJADORES INFORMALES Y EL USO DE NUEVAS HERRAMIENTAS
DIGITALES: ¿FACTOR DE RIESGO O PROTECCIÓN PSICOSOCIAL?**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n9-190>

Data de submissão: 18/08/2025

Data de publicação: 18/09/2025

Dalila Bordignon
Ms.

Instituição: Centro Universitário da Serra Gaúcha (FSG)
E-mail: dalila.bordignon@gmail.com

Silvana Regina Ampessan Marcon
Doutora
Instituição: Universidade de Caxias do Sul (UCS)
E-mail: sramarco@ucs.br
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7726-9900>

RESUMO

A presença crescente da tecnologia em diversos setores da economia tem transformado a maneira como o trabalho é realizado, impactando tanto os trabalhadores formais quanto os informais. Os trabalhadores informais representam uma parcela significativa da força de trabalho em muitos países. Os trabalhadores informais, frequentemente estão inseridos em contextos de maior vulnerabilidade socioeconômica, lidam com desafios estruturais que incluem instabilidade financeira, ausência de direitos trabalhistas e dificuldades de acesso a capacitação profissional. Nesse cenário, o avanço tecnológico pode atuar tanto como um fator de risco quanto como um elemento de proteção psicossocial. O presente trabalho tem como objetivo analisar os efeitos da tecnologia digital sobre a vida de trabalhadores informais a partir de entrevistas com profissionais que atuam em diferentes segmentos do setor informal no Brasil. Com base em uma abordagem qualitativa, busca-se compreender como as ferramentas tecnológicas impactam aspectos objetivos e subjetivos do trabalho informal, a partir de entrevistas realizadas com 22 trabalhadores informais. A análise qualitativa das entrevistas com trabalhadores informais, realizada por meio da Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2011), permitiu a construção de cinco categorias temáticas emergentes. (1) tecnologia como facilitadora do trabalho e do empreendedorismo; (2) tecnologia como fator de sobrecarga e intensificação do trabalho; (3) autonomia e construção de identidade profissional; (4) precariedade tecnológica e desafios de profissionalização; e (5) reconstrução de trajetórias por meio da tecnologia. Nesse sentido, é possível afirmar que a tecnologia opera como um campo de possibilidades e tensões, onde os trabalhadores informais articulam suas condições materiais com suas aspirações subjetivas. Ainda que marcadas por precariedades e limites, essas trajetórias revelam formas criativas e resilientes de existência, nas quais o trabalho digitalmente mediado não é apenas uma fonte de renda, mas também um projeto de vida e de futuro. Ao se reconhecerem como produtores, empreendedores e comunicadores, esses participantes constroem novas formas de estar no mundo, enfrentando desigualdades estruturais com agência, imaginação e sentido.

Palavras-chave: Trabalho Informal. Tecnologias Digitais.

ABSTRACT

The growing presence of technology in various sectors of the economy has transformed the way work is performed, impacting both formal and informal workers. Informal workers represent a significant portion of the workforce in many countries. Informal workers, often operating in contexts of greater socioeconomic vulnerability, face structural challenges that include financial instability, a lack of labor rights, and limited access to professional training. In this context, technological advancement can act as both a risk factor and a means of psychosocial protection. This study aims to analyze the effects of digital technology on the lives of informal workers through interviews with professionals working in different segments of the informal sector in Brazil. Using a qualitative approach, we seek to understand how technological tools impact objective and subjective aspects of informal work, based on interviews with 22 informal workers. The qualitative analysis of the interviews with informal workers, conducted using the Content Analysis proposed by Bardin (2011), allowed the construction of five emerging thematic categories. (1) technology as a facilitator of work and entrepreneurship; (2) technology as a factor in work overload and intensification; (3) autonomy and professional identity construction; (4) technological precariousness and professionalization challenges; and (5) reconstruction of trajectories through technology. In this sense, it is possible to affirm that technology operates as a field of possibilities and tensions, where informal workers articulate their material conditions with their subjective aspirations. Although marked by precariousness and limitations, these trajectories reveal creative and resilient forms of existence, in which digitally mediated work is not only a source of income, but also a life and future project. By recognizing themselves as producers, entrepreneurs, and communicators, these Participants construct new ways of being in the world, confronting structural inequalities with agency, imagination, and meaning.

Keywords: Informal Work. Digital Technologies.

RESUMEN

La creciente presencia de la tecnología en diversos sectores de la economía ha transformado la forma de trabajar, impactando tanto a los trabajadores formales como a los informales. Los trabajadores informales representan una porción significativa de la fuerza laboral en muchos países. Los trabajadores informales, que a menudo operan en contextos de mayor vulnerabilidad socioeconómica, enfrentan desafíos estructurales que incluyen inestabilidad financiera, falta de derechos laborales y acceso limitado a capacitación profesional. En este contexto, el avance tecnológico puede actuar como un factor de riesgo y un medio de protección psicosocial. Este estudio tiene como objetivo analizar los efectos de la tecnología digital en las vidas de los trabajadores informales a través de entrevistas con profesionales que trabajan en diferentes segmentos del sector informal en Brasil. Usando un enfoque cualitativo, buscamos comprender cómo las herramientas tecnológicas impactan los aspectos objetivos y subjetivos del trabajo informal, con base en entrevistas con 22 trabajadores informales. El análisis cualitativo de las entrevistas con trabajadores informales, realizado mediante el Análisis de Contenido propuesto por Bardin (2011), permitió la construcción de cinco categorías temáticas emergentes: (1) la tecnología como facilitadora del trabajo y el emprendimiento; (2) la tecnología como factor en la sobrecarga e intensificación del trabajo; (3) autonomía y construcción de la identidad profesional; (4) precariedad tecnológica y desafíos de profesionalización; y (5) reconstrucción de trayectorias a través de la tecnología. En este sentido, es posible afirmar que la tecnología opera como un campo de posibilidades y tensiones, donde los trabajadores informales articulan sus condiciones materiales con sus aspiraciones subjetivas. Si bien marcadas por la precariedad y las limitaciones, estas trayectorias revelan formas creativas y resilientes de existencia, en las que el trabajo digital no solo es una fuente de ingresos, sino también un proyecto de vida y futuro. Al reconocerse como productores,

emprendedores y comunicadores, estos participantes construyen nuevas formas de estar en el mundo, confrontando las desigualdades estructurales con agencia, imaginación y significado.

Palabras clave: Trabajo Informal. Tecnologías Digitales.

1 INTRODUÇÃO

A presença crescente da tecnologia em diversos setores da economia tem transformado a maneira como o trabalho é realizado, impactando tanto os trabalhadores formais quanto os informais. Trabalhadores formais são todos aqueles que possuem um registro formal de seu vínculo empregatício. Para Pereira e Cabral (2019) a formalidade no trabalho é necessária para garantir a proteção e segurança do trabalhador, além de assegurar a remuneração coerente e a existência de direitos e benefícios trabalhistas. O termo informalidade aparece mediante o processo de flexibilização das relações advindas do trabalho e o efeito regressor da precarização sobre os direitos e seguridades do empregado (Pereira; Cabral, 2019).

Os trabalhadores informais representam uma parcela significativa da força de trabalho em muitos países. No Brasil, de acordo com a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no segundo trimestre de 2024, a taxa de informalidade no Brasil foi de 38,8% da população ocupada. Esses números evidenciam a relevância dos trabalhadores informais a estrutura do mercado de trabalho brasileiro, que constituem uma parcela expressiva da força de trabalho brasileira e reforçam a necessidade de compreender os impactos das inovações tecnológicas para estes que frequentemente operam em contextos que podem ser simultaneamente desafiados e potencializados pelas inovações tecnológicas. Os trabalhadores informais, frequentemente estão inseridos em contextos de maior vulnerabilidade socioeconômica, lidam com desafios estruturais que incluem instabilidade financeira, ausência de direitos trabalhistas e dificuldades de acesso a capacitação profissional (Silva & Almeida, 2022).

Nesse cenário, o avanço tecnológico pode atuar tanto como um fator de risco quanto como um elemento de proteção psicossocial. Considera-se risco a exposição a situações de perigo, ou a probabilidade de ocorrência de danos, a partir da exposição a uma situação perigosa (Zanelli & Kanan, 2019) e risco psicossocial quando a interação com o ambiente de trabalho afeta os trabalhadores potencializando a probabilidade de danos à saúde e segurança deles. Os fatores protetivos estão associados a ideia de apoio, fortalecimento e contribuem para diminuir a possibilidade de resultados indesejados (Zanelli & Kanan, 2019).

As novas ferramentas digitais podem ampliar o acesso a oportunidades de trabalho, otimizar processos produtivos e facilitar a inserção em mercados mais amplos (Castells, 2010) sendo considerado um fator protetivo. No entanto, a dependência de plataformas digitais, a competitividade acentuada e a precarização das condições laborais são fatores que podem aumentar a insegurança e o desgaste emocional desses trabalhadores (Antunes, 2018) indicando uma situação de risco. Para Filgueiras e Antunes (2020), um fenômeno decorrente da precarização e informalização do trabalho,

marcando um processo de transformação social no mundo do trabalho nas últimas décadas é chamado de *uberização*. Este nome se deve a empresa Uber que utiliza uma plataforma digital e foi introduzida no mercado brasileiro oferecendo uma alternativa possível aos táxis em relação às necessidades de mobilidade urbana da população, e se consolidou por apresentar um melhor custo-benefício.

Camargo, Melo e Jacob (2024) afirmam que a precarização do trabalho é uma das características do sistema capitalista, que busca reduzir os custos de produção para ampliar a eficiência econômica. A precarização e a *uberização* do trabalho na era das plataformas digitais podem ser compreendidos como uma valorização do capital em detrimento das condições de trabalho e vida dos trabalhadores (Camargo, Melo & Jacob, 2024).

A adoção de novas ferramentas e plataformas digitais pode oferecer oportunidades de melhoria nas condições laborais, aumento de produtividade e ampliação do acesso a mercados. Entretanto, também pode introduzir novos riscos, como intensificação da concorrência e despersonalização das relações de trabalho. Além disso, a tecnologia está redefinindo as dinâmicas do trabalho informal, alterando a forma como esses profissionais se relacionam com clientes, gerenciam suas atividades e percebem sua própria autonomia e identidade laboral. A digitalização pode proporcionar maior flexibilidade e liberdade na execução do trabalho, mas também pode intensificar a pressão por produtividade e a fragmentação das relações laborais (Scholz, 2016).

A digitalização está mudando os processos e requisitos de trabalho contribuindo para uma intensificação do trabalho, por um aumento na velocidade de processamento e nas capacidades de armazenamento (Harteis, 2018). A distribuição de tarefas entre humanos e tecnologia está mudando, pois pode fornecer sistemas de assistência técnica para o trabalhador e os aplicativos da Indústria 4.0 podem assumir cadeias completas de tarefas de monitoramento, tomada de decisão, execução e controle de forma autônoma. Para Kluge, Antoni e Elwart (2020), mais de um terço da humanidade já produz seus próprios dados por meio de smartphones e dispositivos móveis e compartilha essas informações com outras pessoas.

As tecnologias da informação e comunicação (TICs) estão associadas a novas formas de organização do trabalho que dependem menos de ritmos regulares e, em vez disso, alocam tarefas de forma flexível, com base na demanda e na disponibilidade (Grimshaw *et al.*, 2002; Holtgrewe, 2014). Neste contexto, o empreendedorismo passa a ter um significado importante. O empreendedorismo digital envolve a apropriação e utilização plenas das ferramentas digitais, e preservar competências, capacidades, tradições e valores essenciais são necessários (Chatterjee et al., 2022). Malodia et al (2023) destacaram a importância das características individuais dos empreendedores e empresas na transformação digital das pequenas empresas, por exemplo. Eles argumentaram que a autoeficácia

digital, definida como a autoeficácia do empreendedor na adoção e no uso eficiente de tecnologias digitais e em sua capacidade de se manter atualizado com as últimas atualizações, juntamente com – em nível individual – sua alfabetização digital e atitudes em relação ao digital, impactam positivamente a transformação digital dos pequenos empreendimentos.

A incorporação de novas ferramentas e plataformas digitais pode representar um potencial de aprimoramento das condições laborais, ampliação da produtividade e maior acesso a mercados. No entanto, também pode acarretar desafios adicionais, como o acirramento de competitividade, a intensificação da instabilidade ocupacional e a despersonalização das relações de trabalho. A análise do uso da tecnologia pelos trabalhadores informais e seus impactos nas trajetórias profissionais, na renda e na qualidade de vida é fundamental para a formulação de políticas públicas e estratégias institucionais que promovam maior proteção social e desenvolvimento econômico para esse grupo (Silva & Almeida, 2022).

Compreender de que maneira a tecnologia influencia a vida desses trabalhadores informais exige uma abordagem que vá além da dicotomia entre o “trabalho precário” e o “trabalho inovador”. É necessário lançar um olhar sensível sobre os sentidos atribuídos por esses participantes à sua atividade produtiva, às ferramentas que utilizam e às suas trajetórias profissionais e pessoais. Trata-se de reconhecer a influência dos trabalhadores na construção de alternativas viáveis de existência, ainda que marcadas por tensões, limitações e ambivalências.

O presente trabalho, propõe-se analisar os efeitos da tecnologia digital sobre a vida de trabalhadores informais a partir de entrevistas com profissionais que atuam em diferentes segmentos do setor informal no Brasil. Com base em uma abordagem qualitativa, fundamentada na análise de conteúdo de Bardin (2011), busca-se compreender como as ferramentas tecnológicas impactam aspectos objetivos e subjetivos do trabalho informal, considerando dimensões como autonomia, reconhecimento, sobrecarga, identidade profissional e estratégias de enfrentamento.

Ao trazer à tona as narrativas de trabalhadores que utilizam as tecnologias como parte central de seus empreendimentos e rotinas laborais, este estudo pretende contribuir para o debate sobre os limites e as potencialidades da digitalização no contexto do trabalho informal.

A literatura acerca da influência da tecnologia sobre os trabalhadores informais ainda é limitada, apesar da relevância do tema, especialmente considerando que este grupo muitas vezes enfrenta vulnerabilidades e precariedades no emprego. Nesse sentido, esta pesquisa busca suprir a lacuna de conhecimento existente na literatura ao fornecer uma abordagem aprofundada sobre a relação entre tecnologia e trabalho informal, contribuindo para um entendimento mais abrangente das dinâmicas do mercado de trabalho contemporâneo.

2 MÉTODO

Este estudo adota uma abordagem qualitativa de natureza exploratória e interpretativa, com delineamento metodológico pautado na teoria fundamentada (*grounded theory*) por meio do estudo de narrativas, fundamentada na compreensão de que os sentidos atribuídos ao trabalho e ao uso da tecnologia são construídos socialmente e expressos por meio das narrativas dos Participantes. O objetivo da investigação é compreender como trabalhadores informais, em diferentes regiões do Brasil, vivenciam os impactos das tecnologias digitais em suas rotinas profissionais, trajetórias e modos de subjetivação.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas narrativas, uma técnica que privilegia a escuta das histórias de vida e das experiências significativas dos participantes. Foram entrevistados 22 trabalhadores informais, distribuídos pelas cinco regiões do país, garantindo diversidade geográfica e sociocultural. A composição dos participantes por região foi de cinco entrevistas no Centro-Oeste, Sul e Sudeste, 4 entrevistas com trabalhadores informais no Nordeste do país e 3 realizadas na região Norte. Os critérios de inclusão consideraram: (a) atuação atual no trabalho informal, de forma individual ou coletiva, como principal fonte de renda, há mais de um ano; (b) uso de tecnologias digitais no exercício da atividade; (c) maiores de idade que aceitassem voluntariamente a participar da pesquisa; e (d) disponibilidade para relatar sua trajetória de forma livre e reflexiva. Foram observadas também variáveis sócio-demográficas de gênero e raça para a composição da amostra e neste estudo foram contemplados os participantes de contexto de pequenos empreendimentos.

Os segmentos de atuação variaram entre alimentação artesanal (confeitoria, produção de doces e salgados), costura criativa, cerâmica, serviços domésticos, beleza, entre outros. Os participantes foram identificados por pseudônimos, respeitando a confidencialidade das informações.

As entrevistas foram conduzidas de forma individual, em ambiente remoto, com gravação autorizada e posterior transcrição integral. O roteiro utilizado seguiu uma estrutura semiestruturada e aberta, permitindo que os Participantes narrassem livremente sua trajetória profissional, motivações, relação com o trabalho informal, uso das tecnologias digitais e os sentidos atribuídos à sua prática laboral. Foi utilizado um roteiro guia de tópicos gerais. Os participantes foram convidados a participar da pesquisa por meio de contato em seus locais de trabalho, em redes sociais, ou via indicação de outros trabalhadores. O horário da entrevista foi a critério do entrevistado e o local adequado. Antes do início da entrevista, foi apresentado o termo de consentimento livre e esclarecido e realizada a solicitação para gravar, de acordo com procedimentos que foram submetidos previamente ao comitê de ética em pesquisa sendo que a entrevista só iniciou quando foi assinado ou autorizado.

A pesquisa respeitou todos os princípios éticos previstos para investigações com seres humanos. Os participantes foram devidamente informados sobre os objetivos do estudo, os procedimentos envolvidos e seus direitos quanto à confidencialidade e desistência. A coleta de dados ocorreu mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e o estudo está vinculado a um projeto de pesquisa aprovado por Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE: 64340522.8.1001.5540), conforme regulamentações vigentes.

Os dados obtidos foram analisados a partir do método de Análise de Conteúdo proposto por Bardin (2011), considerando uma abordagem qualitativa com categorias a posteriori. A partir da leitura e do processo de categorização temática, emergiram cinco grandes eixos analíticos que estruturaram a interpretação dos dados. A análise seguiu três etapas principais: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados, conforme os procedimentos metodológicos clássicos.

Na fase de pré-análise, realizou-se a leitura flutuante e exaustiva das transcrições, com identificação de unidades de registro e de contexto relevantes para a problemática da pesquisa. Em seguida, na etapa de exploração, foram organizadas e codificadas as unidades de significado, permitindo a emergência de cinco categorias temáticas centrais: (1) tecnologia como facilitadora do trabalho e do empreendedorismo; (2) tecnologia como fator de sobrecarga e intensificação do trabalho; (3) autonomia e construção de identidade profissional; (4) precariedade tecnológica e desafios de profissionalização; e (5) reconstrução de trajetórias por meio da tecnologia. Por fim, na fase de tratamento dos resultados, as categorias foram interpretadas à luz dos objetivos da pesquisa e articuladas ao referencial teórico, de modo a evidenciar as ambivalências psicossociais associadas ao uso das tecnologias no trabalho informal.

O processo analítico priorizou a escuta atenta dos Participantes, respeitando a singularidade de cada narrativa e buscando apreender tanto as regularidades quanto as contradições presentes nos relatos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise qualitativa das entrevistas com trabalhadores informais, realizada por meio da Análise de Conteúdo proposta por Bardin (2011), permitiu a construção de cinco categorias temáticas emergentes. Tais categorias evidenciam a maneira multifacetada e ambivalente com que as tecnologias digitais influenciam a vida desses Participantes. O conteúdo das narrativas mostra como a digitalização pode operar tanto como fator de proteção e ampliação de oportunidades quanto como elemento de sobrecarga, instabilidade e precarização do trabalho. No Quadro 1 constam as categorias temáticas e as principais falas representativas analisados em cada uma delas.

Quadro 1. Categorias Temáticas e Falas Representativas dos Participantes

Categorias Temáticas	Falas Representativas dos Participantes
1. Tecnologia como facilitadora do trabalho e do empreendedorismo	<p>“Hoje minha venda é 100% digital, feita pelo Instagram.” (P._054) “Eu criei uma página no Facebook para postar as minhas coisas.” (P._054)</p> <p>“Eu uso os recursos que já tinha, como o celular para gravar e uma ring light que eu fiz com tampa de balde e luzinhas de Natal.” (P._025)</p> <p>“Eu uso o Canva para fazer textos e criar arte para disponibilizar junto com a venda.” (P._025)</p> <p>“Tenho linhas de transmissão no WhatsApp que também divulgo meu trabalho para os clientes.” (P._015)</p> <p>“O Instagram da gente é como uma revista.” (P._052)</p> <p>“A maioria das coisas que eu aprendi foi assim, olhando na internet...” (P. 051)</p>
2. Tecnologia como fator de sobrecarga e intensificação do trabalho	<p>“Quando a gente empreende, a gente trabalha 24 horas por dia.” (P._051)</p> <p>“Eu acabo indo para outra sala para poder trabalhar de madrugada, para não atrasar tanto.” (P._010)</p> <p>“A gente faz os nossos horários, mas acaba levando trabalho para casa.” (P._017)</p> <p>“Na época da pandemia, eu deixei a gestão das redes na mão da minha filha, mas acabavam perguntando tudo para mim.” (P. 015)</p>
3. Autonomia e construção de identidade profissional	<p>“Me sinto muito realizada fazendo isso. É uma válvula de escape.” (P._054)</p> <p>“É um produto que tem a minha cara.” (P._053)</p> <p>“Eu consigo cuidar do meu negócio do jeito que acho certo.” (P._051)</p> <p>“Comecei a revender e estamos aí no mercado, já tem quase 3 anos.” (P. 025)</p> <p>“Faço tudo com muito carinho, mesmo que não seja do meu gosto.” (P._053)</p> <p>“Eu mesma cuido das minhas redes sociais, acho que preciso fazer isso para comunicar com o cliente como eu quero.” (P. 015)</p>
4. Precariedade tecnológica e desafios de profissionalização	<p>“Costuro na minha cozinha. Moro num apartamento pequeno.” (P._054)</p> <p>“Instagram já foi melhor. Hoje eu tenho poucos acessos.” (P._055)</p> <p>“No início, usei o que já tinha em casa.” (P._051)</p> <p>“Hoje eu ainda produzo dentro do meu quarto, ainda não tenho um ateliê.” (P._053)</p> <p>“Aqui não tem diversidade de cor de fio, eu preciso pedir pela internet.” (P._053)</p> <p>“Ainda não cheguei a pagar por plataformas de divulgação do meu trabalho, porque tenho visto que o retorno não é tão bom.” (P._054)</p> <p>“Tenho participado mais de grupos do WhatsApp e divulgado em feiras.” (P. 054)</p>
5. Reconstrução de trajetórias por meio da tecnologia	<p>“Larguei a enfermagem e fui para a confeitoraria.” (P._052)</p> <p>“Depois que meu relacionamento acabou, eu vi que só dependia de mim.” (P._051)</p> <p>“Comecei com arte durante a pandemia.” (P._055)</p> <p>“Foi com a necessidade de uma renda extra durante a pandemia.” (P._025)</p> <p>“Comecei a pesquisar tutoriais e vídeos, e fui aprendendo a fazer.” (P._054)</p> <p>“No começo eu não queria que soubessem que era eu, fui tomando coragem de mostrar meu trabalho.” (P. 053)</p> <p>“Era algo mais privado, não colocava minha foto. Mas depois fui investindo para mais pessoas verem meu trabalho.” (P. 053)</p>

Fonte: Autores.

No que diz respeito a primeira categoria “Tecnologia como facilitadora do trabalho e do empreendedorismo”, a análise revela a centralidade das tecnologias digitais – especialmente redes sociais como Instagram, Facebook e WhatsApp – no cotidiano produtivo dos trabalhadores informais. As ferramentas digitais não são apenas canais de divulgação e venda, mas também espaços de criação de identidade profissional e relação com o cliente. Para muitos entrevistados, o acesso à tecnologia foi o ponto de partida para o desenvolvimento de seu negócio.

As falas evidenciam o uso criativo e estratégico desses recursos, mesmo diante de limitações técnicas. Um exemplo disso é a adaptação de materiais simples, como uma *ring light* improvisada com tampa de balde e luzinhas de Natal (P._025), ou o uso de ferramentas gratuitas como o Canva para criar materiais visuais (P._025). O Instagram é frequentemente mencionado como vitrine dos produtos – “é como uma revista” (P._052) – e também como espaço de aprendizado, onde os Participantes acessam tutoriais e orientações para aperfeiçoar suas práticas (P._051).

Além disso, a presença de linhas de transmissão no WhatsApp (P._015) e a criação de páginas no Facebook (P._054) indicam uma apropriação ativa das tecnologias como meios de ampliar o alcance e manter relacionamentos comerciais. Essas práticas sugerem que a tecnologia funciona, nesses casos, como uma infraestrutura simbólica e operacional do empreendedorismo informal.

Essa apropriação ativa das tecnologias digitais revela seu potencial como fator de proteção psicossocial, ao oferecer ferramentas acessíveis de comunicação, visibilidade e aprendizado, a tecnologia contribui para a construção de vínculos sociais e profissionais que reduzem o isolamento e fortalecem o sentimento de pertencimento. As interações com clientes, seguidores e outras pessoas da mesma área, mesmo que ocorram em ambientes virtuais, são frequentemente descritas como fontes de apoio emocional, reconhecimento e motivação. Para Participantes que enfrentam inseguranças financeiras, ausência de direitos trabalhistas e sobrecarga doméstica, a possibilidade de ver seu trabalho valorizado por meio de curtidas, comentários e encomendas funciona como um elemento de reforço positivo, capaz de sustentar o engajamento e preservar a saúde mental (Dejours, 2007; Santaella, 2003; Silva & Almeida, 2022).

Além disso, pode-se afirmar que a tecnologia permite que esses trabalhadores tenham maior controle sobre o seu modo de trabalho, o que é percebido como um ganho importante diante das experiências anteriores no mercado formal. A flexibilidade para organizar seus próprios horários, o senso de autoria sobre os produtos que oferecem e a capacidade de decidir como se posicionar nas redes sociais promovem um sentimento de autonomia que pode ser compreendido como psicologicamente protetivo. Em muitos relatos, a tecnologia aparece associada à ideia de "recomeço", de "encontrar um caminho próprio", o que indica sua relevância simbólica para a reconstrução da

autoestima e do projeto de vida. Nesse sentido, o uso das tecnologias digitais não se restringe à funcionalidade, mas se integra à subjetividade dos Participantes como dispositivo de agência, criação de sentido e resiliência frente às adversidades do mundo do trabalho contemporâneo (Foucault, 1988; Giddens, 2002; Fleury & Lobato, 2011).

Apesar das vantagens percebidas, as tecnologias também são associadas à intensificação do trabalho e à dissolução dos limites entre vida pessoal e profissional. A lógica da constante disponibilidade, combinada à ausência de fronteiras físicas entre casa e local de trabalho, contribui para o aumento da sobrecarga, especialmente entre mulheres, que acumulam múltiplas jornadas (Fleury & Lobato, 2011; Dejours, 2007).

Na análise da segunda categoria “Tecnologia como fator de sobrecarga e intensificação do trabalho”, a fala do P._051), “A ideia de “trabalhar 24 horas por dia” expressa a internalização de uma ética empreendedora marcada pela autogestão exaustiva. Muitos entrevistados relatam trabalhar de madrugada (P._010), em finais de semana ou adaptar-se a horários alternativos para dar conta da produção e das demandas dos clientes. A gestão das redes sociais, quando terceirizada (como no caso de P._015, que contou com a filha), ainda exige disponibilidade constante para responder mensagens e solucionar problemas.

Esse contexto favorece o surgimento de sofrimento psicossocial, uma vez que o excesso de trabalho, a pressão por produtividade e a autovigilância compromete o descanso, o lazer e o bem-estar emocional. A tecnologia, nesse eixo, deixa de ser apenas uma ferramenta e se converte em vetor de intensificação e invisibilização da sobrecarga (Dejours, 2007 & Silva e Almeida, 2022).

A segunda categoria foi nomeada “Tecnologia como fator de sobrecarga e intensificação do trabalho”. Esta categoria se refere ao quanto a tecnologia pode ser um fator de contribuição para o trabalho excessivo. De acordo com Grimshaw *et al.*, (2002) Holtgrewe, (2014), as tecnologias da informação e comunicação influenciam novas formas de organização do trabalho que impõem ritmos de trabalho muitas vezes considerados irregulares e, alocam tarefas de forma flexível, com base na demanda e na disponibilidade. Para que esta flexibilidade ser saudável é necessário que os trabalhadores desenvolvam estratégias para não se sobrestrar, como é o caso da P. 15 “Na época da pandemia, eu deixei a gestão das redes na mão da minha filha, mas acabavam perguntando tudo para mim.”

Empreender também tem significado de sobrecarga de trabalho como é o caso da participante que expressa “Quando a gente empreende, a gente trabalha 24 horas por dia.” (P._051). Importante ressaltar que as características individuais dos empreendedores influenciam na maneira como lidam com a tecnologia (Malodia et al (2023)). Para os autores, a autoeficácia digital impacta positivamente

no desenvolvimento do empreendimento no sentido de uso adequado da tecnologia para resultados positivos no trabalho. O que se observa é que nem sempre ocorre o desenvolvimento desta competência.

Utilizar novas ferramentas e plataformas digitais auxilia no aprimoramento das condições laborais, contribui para ampliar a produtividade também. No entanto, pode acarretar desafios adicionais, como o acirramento de competitividade, a intensificação da instabilidade ocupacional e, muitas vezes chega até a despersonalização das relações de trabalho. As participantes 10 e 17 expressam claramente as suas experiências: “Eu acabo indo para outra sala para poder trabalhar de madrugada, para não atrasar tanto.” (P._010).

“A gente faz os nossos horários, mas acaba levando trabalho para casa.” (P._017).

Para Zanelli e Kanan (2019), o avanço tecnológico pode atuar como um fator de risco assim como fator de proteção. Quando ocorre exposição a situações de perigo, no caso aqui sobrecarga, é considerado um risco de ocorrência de danos, a partir da exposição a estas situações. No caso das participantes 10, 17 e 51 é possível afirmar que a inovação está atuando mais como fator de risco ao adoecimento mental, devido a sobrecarga ocasionada tanto pelas exigências advindas da tecnologia tanto quanto pela necessidade de aperfeiçoamento no uso dela.

A terceira categoria “Autonomia e construção de identidade profissional”, destaca o papel das tecnologias digitais na promoção de autonomia e fortalecimento da identidade profissional dos trabalhadores informais. As redes sociais são utilizadas não apenas como meio de divulgação, mas como extensão da personalidade do trabalhador – “é um produto que tem a minha cara” (P._053). As plataformas permitem que o P.eito controle como e o que deseja comunicar, moldando a imagem do próprio negócio conforme seus valores e estilo.

A autonomia também está relacionada à possibilidade de tomar decisões sobre o próprio ritmo de trabalho, os produtos oferecidos, as relações com os clientes e as estratégias de crescimento. Muitos entrevistados expressam orgulho e satisfação pelo que fazem, reconhecendo o trabalho informal como espaço de expressão pessoal e realização subjetiva – “Me sinto muito realizada fazendo isso. É uma válvula de escape.” (P._054).

Além disso, a construção de uma presença digital coerente com a identidade profissional desejada (P._015) revela uma relação ativa com a tecnologia, que ultrapassa o uso funcional e incorpora elementos simbólicos de autoafirmação, pertencimento e propósito.

Embora perceba-se pelas falas dos Participantes que a tecnologia é amplamente utilizada, muitos relatam enfrentar limitações estruturais e materiais para profissionalizar seus empreendimentos. Na quarta categoria “Precariedade tecnológica e desafios de profissionalização” é frequente a

informação sobre o uso de espaços improvisados – como cozinhas e quartos – (P._054, P._053), dificuldades de acesso a insumos ou equipamentos (como diversidade de fios ou *ring lights*) e baixa visibilidade nas redes (P._055) evidenciam um cenário de desigualdade digital que impacta diretamente a sustentabilidade do trabalho informal.

A ausência de investimentos em plataformas pagas e a baixa expectativa de retorno (P._054) também revelam um certo ceticismo quanto à efetividade dos algoritmos e da publicidade digital em contextos onde a competição é elevada. A participação em feiras locais ou grupos de WhatsApp aparece como alternativa para ampliar o alcance, mas ainda de forma muito artesanal.

Essa categoria mostra que, embora os Participantess se apropriem das tecnologias, há uma precarização silenciosa operando nos bastidores da informalidade, onde os recursos são escassos, o suporte institucional é inexistente e o crescimento depende quase exclusivamente do esforço individual.

Por fim, a quinta categoria “Reconstrução de trajetórias por meio da tecnologia”, mostra como o trabalho informal mediado por tecnologia funciona como espaço de ressignificação e reconstrução de trajetórias. Muitos entrevistados migraram para o trabalho autônomo após experiências de ruptura – como desemprego, maternidade, separação conjugal ou esgotamento em trabalhos formais – e encontraram na informalidade uma alternativa de autonomia e reinvenção.

A tecnologia aparece como catalisadora desse processo. Foi por meio da internet que muitos aprenderam novas habilidades (P._054), encontraram coragem para divulgar seus produtos (P._053) e perceberam que poderiam construir uma clientela fiel. Ainda que inicialmente com receio ou anonimato, os trabalhadores foram ganhando confiança e adaptando-se ao ambiente digital, demonstrando resiliência e protagonismo diante de contextos adversos.

Essa trajetória de transformação aponta para o papel das tecnologias não apenas como ferramentas de trabalho, mas como dispositivos de subjetivação, que possibilitam criar narrativas de si, de pertencimento e de futuro. Essa trajetória de transformação aponta para o papel das tecnologias não apenas como ferramentas operacionais de trabalho, mas como verdadeiros dispositivos de subjetivação (Foucault, 1988). Ao se apropriar das plataformas digitais, os trabalhadores informais não apenas adaptam sua prática profissional ao ambiente contemporâneo, mas também reconfiguram sua própria identidade, criando sentidos para si, para seu valor no mundo e para suas formas de existir socialmente. A tecnologia, nesse contexto, atua como mediadora de experiências que permitem a reinvenção de trajetórias interrompidas, a ressignificação de saberes e o fortalecimento de vínculos sociais por meio da comunicação digital.

Ao construir uma presença nas redes sociais, esses Participantes projetam não apenas seus produtos ou serviços, mas narrativas de pertencimento, autonomia e reconhecimento. O uso do Instagram como vitrine, o cuidado com a estética da produção, a elaboração de legendas e postagens, e a interação com clientes são expressões de um desejo de visibilidade e valorização que transcende o simples retorno financeiro. Esses espaços virtuais tornam-se territórios simbólicos onde o sujeito performa sua profissionalidade, negocia sentidos e constrói uma imagem pública de si, com base em escolhas identitárias e afetivas. A subjetividade, portanto, não está à margem do trabalho informal — ela é constituída e performada em meio a ele, especialmente quando mediada pela tecnologia (Castells, 2010).

Nesse sentido, é possível afirmar que a tecnologia opera como um campo de possibilidades e tensões, onde os trabalhadores informais articulam suas condições materiais com suas aspirações subjetivas. Ainda que marcadas por precariedades e limites, essas trajetórias revelam formas criativas e resilientes de existência, nas quais o trabalho digitalmente mediado não é apenas uma fonte de renda, mas também um projeto de vida e de futuro. Ao se reconhecerem como produtores, empreendedores e comunicadores, esses Participantes constroem novas formas de estar no mundo, enfrentando desigualdades estruturais com agência, imaginação e sentido (Castells, 2010).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou uma aproximação direta à realidade dos profissionais informais autônomos e microempreendedores por meio de entrevistas com trabalhadores das cinco regiões do Brasil oferecendo uma abordagem robusta para analisar os relatos de si dos trabalhadores e trabalhadoras. Ao considerar a relação entre experiências individuais e estruturas compartilhadas de discurso, é possível compreender como a identidade é construída reflexivamente através da rememoração do passado. Essas narrativas não apenas refletem as experiências pessoais, mas também se relacionam com identidades coletivas enraizadas em contextos políticos, econômicos e culturais específicos (Goettert & Arfuch, 2010).

A análise das narrativas de vida é de extrema relevância para o estudo científico e a produção de conhecimento, especialmente no campo da POT, onde oferece novas perspectivas para compreender o trabalho informal e um caminho promissor para entender as subjetividades contemporâneas dos trabalhadores e, assim, engajar-se de forma mais significativa com as complexidades do mercado de trabalho informal. Ao deslocar o foco da análise dos textos teóricos para as experiências pessoais dos envolvidos, essa abordagem permite uma compreensão mais profunda das práticas cotidianas e das dimensões subjetivas presentes nesse tipo de trabalho. Nas entrevistas, a realidade é interpretada e

narrada pelos próprios Participantes, destacando a importância da mediação na construção das identidades pessoais e coletivas. Este artigo busca explorar os relatos de si desses trabalhadores, revelando não apenas como percebem a si mesmos, mas também como suas identidades são construídas em relação ao contexto social, histórico e cultural.

O presente projeto está em consonância com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável no Objetivo 10 da ONU (Redução de desigualdades), na medida em que pretende contribuir para a construção de conhecimento associado a um dos pontos mais críticos da desigualdade do trabalho no Brasil: a informalidade e as condições de precarização do trabalho.

REFERÊNCIAS

- Antunes, R. (2018). O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital. São Paulo: Boitempo.
- Castells, M. (2010). A sociedade em rede. São Paulo: Paz e Terra.
- Chatterjee , S., Chaudhuri, R., Vrontis , D. & Galati, A. (2022). Transformação digital usando tecnologia da indústria 4.0 por empresas de alimentos e bebidas no período pós-COVID-19: da perspectiva DCV e IDT, European Journal of Innovation Management,(antecipado)
- Camargo, L. F., Melo, R. B. de. & Jacob, I. M. (2024). Neoliberalismo e a uberização do trabalho: desafios para os trabalhadores brasileiros na economia digital. Revista Fim do Mundo, Marília, SP, v. 5, n. 11, p. 212–238, DOI: 10.36311/2675-3871.2024.v5n11.p212-238. Disponível em: <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/RFM/article/view/15577..> Acesso em: 18 abr. 2025.
- Dejours, C. (2007) A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho. 6. ed. São Paulo: Cortez.
- Fleury, S., & Lobato, L. (2011). Trabalho e subjetividade: O contexto da saúde mental. Rio de Janeiro: FIOCRUZ.
- Foucault, M. (1988). Tecnologias do eu e outros textos. São Paulo: Graal.
- Giddens, A. (2002). Modernidade e identidade pessoal. Rio de Janeiro: Zahar.
- Goettert, J. D. Arfuch, L. (2010). O espaço biográfico: dilemas da subjetividade contemporânea. GEOgraphia, v. 11, n. 22, p. 157-161, 8 fev. 2011.
- Grimshaw, D., F. Cooke, I. G. & Vincent, S. (2002), ‘New Technology and Changing Organisational Forms: Implications for Managerial Control and Skills’, New Technology, Work and Employment 17, 3, 186–203.
- Harteis, Christian. (2018). The Impact of Digitalization in the Workplace: An Educational View. Springer. 10.1007/978-3-319-63257-5.
- Holtgrewe, U. (2014), ‘New New Technologies: The Future and the Present of Work in Information and Communication Technology’, New Technology, Work and Employment 29, 1, 9–24
- IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – PNAD Contínua. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 15 mar. 2025.
- Kluge, A., Antoni, C. H. & Ellwart, T. (2020). A digitalização como problema e solução para grandes quantidades de dados no trabalho futuro – desafios para indivíduos, equipes e organizações. Zeitschrift Für Arbeits- Und Organisation spsychologie A&O , 64 (1), 1–5.
<https://doi.org/10.1026/0932-4089/a000317>

Malodia, S. , Mishra , M. , Fait , M. , Papa , A. & Dezi , L. (2023), “Digitar ou liderar? Projetando a jornada de transformação digital de PMEs entre autoeficácia digital e liderança profissional”, Journal of Business Research, Vol. 157,113547.

Pereira, Sandra de Oliveira Gomes; Cabral, José Pedro Cabrera. (2019) Informalidade e crise do emprego no Brasil. Humanidades & Inovação, v. 6, n. 18. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/1753>. Acesso em: 29 nov, 2023.

Santaella, L. (2003). Cultura das mídias: Tecnologia e vida social na era digital. São Paulo: Paulus.

Scholz, T. (2016). Platform Cooperativism: Challenging the Corporate Sharing Economy. New York: Rosa Luxemburg Foundation.

Silva, J. & Almeida, M. (2022). Trabalho informal e tecnologia: impactos e desafios. Revista Brasileira de Estudos do Trabalho, v. 3, n. 1, p. 45-67.

Todorov, I (1979) As estruturas narrativas. São Paulo: Perspectiva.

Zanelli, J. C. & Kanan, L. A. (2019). Fatores de risco, proteção psicossocial e trabalho: Organizações que emancipam ou que matam. 2^a.ed. Lages: Uniplac, 2019.