



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE TECNOLOGIA E DESENVOLVIMENTO REGIONAL
BACHARELADO EM GASTRONOMIA

DÉBORA SANTOS CARDOSO OLIVEIRA

**INVESTIGAÇÃO DE FATORES QUE GERAM EFEITOS PSÍQUICOS NEGATIVOS
EM PROFISSIONAIS DA GASTRONOMIA.**

JOÃO PESSOA - PB

2025

DÉBORA SANTOS CARDOSO OLIVEIRA

**INVESTIGAÇÃO DE FATORES QUE GERAM EFEITOS PSÍQUICOS NEGATIVOS
EM PROFISSIONAIS DA GASTRONOMIA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como atividade de TCC II do curso de
Bacharelado em Gastronomia da Universidade
Federal da Paraíba, como requisito parcial para
a conclusão do curso.

Orientadora: Prof^a Dra. Valéria Louise de
Araújo Maranhão Saturnino Silva

Coorientador: Antonio Agaildes Sampaio
Ferreira

JOÃO PESSOA-PB

2025

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

048i Oliveira, Debora Santos Cardoso.

Investigação de fatores que geram efeitos psíquicos negativos em profissionais da gastronomia / Debora Santos Cardoso Oliveira. - João Pessoa, 2025.
80 f. : il.

Orientação: Valéria Louise Silva.

Coorientação: Antonio Agaildes Ferreira.

TCC (Graduação) - UFPB/CTDR.

1. Saúde mental. 2. Gastronomia. 3. Condições de trabalho. 4. Sofrimento psíquico. 5. Precarização laboral. I. Silva, Valéria Louise. II. Ferreira, Antonio Agaildes. III. Título.

UFPB/CTDR

CDU 641:613.86

DÉBORA SANTOS CARDOSO OLIVEIRA

**INVESTIGAÇÃO DE FATORES QUE GERAM EFEITOS PSÍQUICOS NEGATIVOS
NOS PROFISSIONAIS DA GASTRONOMIA.**

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado na atividade de Trabalho de Conclusão de Curso II do curso de Bacharelado em Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba, como requisito parcial para a conclusão do curso.

RESULTADO: _____ **APROVADO** _____ **NOTA:** _____ **9,85** _____

João Pessoa, 23 de setembro de 2025.

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 **VALERIA LOUISE DE ARAUJO MARANHÃO SATUI**
Data: 29/09/2025 19:26:34-0300
verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Valéria Louise de Araújo Maranhão Saturnino Silva

Orientadora

Documento assinado digitalmente
 **ANTONIO AGAILDES SAMPAIO FERREIRA**
Data: 29/09/2025 19:36:22-0300
verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Antonio Agaildes Sampaio Ferreira

Coorientador

Documento assinado digitalmente
 **JULIANA DOS SANTOS FAGUNDES ANDRADE DI**
Data: 05/10/2025 15:29:58-0300
verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Juliana dos Santos Fagundes Andrade de Aquino

1ª Examinadora

Documento assinado digitalmente
 **CAIO GOMES**
Data: 01/10/2025 16:55:06-0300
verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Caio Gomes

2º Examinador

AGRADECIMENTOS

Agradeço, antes de tudo, a Deus, por ter me sustentado e dado força ao longo destes quatro anos de jornada acadêmica. À minha família, porto seguro que sempre abraçou cada um dos meus objetivos; meus pais, Ueslei e Renata, que mesmo distantes nunca deixaram de ser minha base; às minhas avós Tereza e Marilene, ao meu avô Edmir e às minhas tias Júlia, Hellen e Aline, presentes em todos os capítulos da minha vida; e às minhas irmãs, Beatriz e Isabel, companheiras e confidentes, nossa irmandade transformou em leveza os dias mais difíceis.

À minha companheira de vida, Rebecca, que esteve ao meu lado em cada desafio. Com ela compartilhei lágrimas, cansaço, desafios, alegrias, conquistas e esperanças, e encontrei coragem para seguir adiante mesmo quando parecia não haver forças.

Minha profunda gratidão à professora Valéria Louise, orientadora dedicada e única, que conduziu este trabalho com sabedoria, respeito, atenção e humanidade, e ao mestrando Agaildes Sampaio, Coorientador, cujo repertório tornaram esta pesquisa ainda mais rica e significativa.

Ao chef Kaká Gomes, referência nacional e voz ativa na busca por uma gastronomia mais justa, agradeço a inspiração e apoio desde o primeiro contato. À psicóloga Juliana, que chegou ao final desta jornada, mas cuja presença trouxe novos sentidos e permitiu concluir esta etapa com serenidade e esperança.

Aos amigos de infância, do grupo AS+, que com risadas e conversas simples trouxeram leveza em meio às dificuldades. Aos amigos-irmãos João, Samuel e Edson, agradeço a partilha de dores e conquistas, tornando a vida acadêmica um espaço de afeto e companheirismo.

Aos colegas de trabalho dos restaurantes em que atuei, deixo meu reconhecimento. Vocês foram a inspiração deste estudo, a prova viva da força e da resistência das cozinhas profissionais, e a razão de acreditar que esta pesquisa pode, de alguma forma, contribuir para um futuro mais digno na nossa área.

Por fim, aos/as participantes da pesquisa, meu profundo agradecimento. Cada resposta, cada relato e cada experiência compartilhada foram fundamentais para dar voz às vivências nas cozinhas profissionais e para fortalecer o significado deste estudo. Sem a generosidade de vocês em dedicar tempo e confiança, este trabalho não teria a força que carrega, nem o potencial de inspirar reflexões e mudanças reais na nossa área.

A todos e todas que, de alguma forma, caminharam comigo nesta trajetória, meu sincero obrigada. Cada gesto, cada palavra e cada presença foram sementes que me ajudaram a florescer até aqui.

INVESTIGAÇÃO DE FATORES QUE GERAM EFEITOS PSÍQUICOS NEGATIVOS EM PROFISSIONAIS DA GASTRONOMIA.

RESUMO

Este trabalho investiga os fatores que impactam negativamente a saúde mental dos profissionais da gastronomia, categoria frequentemente submetida a jornadas intensas, pressão constante, assédio e baixa remuneração. A pesquisa adota uma abordagem quantitativa, por meio de questionário estruturado aplicado a 155 participantes de diferentes cargos no setor, possibilitando uma análise multifatorial das condições de trabalho. Os resultados revelam índices alarmantes de assédio moral e sexual, insatisfação profissional, insegurança financeira e elevada incidência de sintomas de desgaste psíquico, como estresse, ansiedade e exaustão, somados ao sofrimento físico decorrente de dores musculoesqueléticas, fadiga, calor excessivo e ergonomia inadequada. Também evidenciam desigualdades de gênero, hierarquia e grau de formação na percepção do impacto do trabalho sobre o bem-estar físico e mental. A análise aponta que a precarização estrutural das cozinhas profissionais, em que se naturaliza o sofrimento como rito de passagem, o que reforça a urgência de políticas institucionais e públicas voltadas à valorização da categoria, à regulamentação das condições de trabalho e ao fortalecimento de estratégias de cuidado com a saúde mental, fundamentais para garantir dignidade e sustentabilidade no exercício da profissão gastronômica.

Palavras-chave: Saúde mental; Gastronomia; Condições de trabalho; Sofrimento psíquico; Precarização laboral.

INVESTIGATION OF FACTORS THAT GENERATE NEGATIVE PSYCHOLOGICAL EFFECTS IN GASTRONOMY PROFESSIONALS.

ABSTRACT

This study investigates the factors that negatively affect the mental health of gastronomy professionals, a group often subjected to long working hours, constant pressure, harassment, and low wages. The research adopts a quantitative approach, through a structured questionnaire applied to 155 participants from different positions in the sector, enabling a multifactorial analysis of working conditions. The results reveal alarming rates of moral and sexual harassment, professional dissatisfaction, financial insecurity, and a high incidence of psychological distress symptoms such as stress, anxiety, and exhaustion, combined with physical suffering resulting from musculoskeletal pain, fatigue, excessive heat, and inadequate ergonomics. The findings also highlight inequalities related to gender, hierarchy, and educational background in the perception of how work impacts physical and mental well-being. The analysis shows that the structural precariousness of professional kitchens, where suffering is naturalized as a rite of passage, reinforces the urgency of institutional and public policies aimed at valuing the profession, regulating working conditions, and strengthening mental health care strategies, which are essential to ensure dignity and sustainability in the practice of gastronomy.

Keywords: Mental health; Gastronomy; Working conditions; Psychological distress; Labor precariousness.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Estado de Atuação dos Entrevistados.....	31
Gráfico 2 – Gênero dos entrevistados.....	32
Gráfico 3 – Estado Civil dos entrevistados	33
Gráfico 4 – Faixa Etária dos entrevistados	35
Gráfico 5 – Grau de Formação dos entrevistados	36
Gráfico 6 – Faixa de Renda dos Entrevistados.....	39
Gráfico 7 – Autoavaliação da saúde física dos entrevistados (notas de 0 a 10).....	40
Gráfico 8 – Autoavaliação da saúde mental dos entrevistados (notas de 0 a 10).....	41
Gráfico 9 – Avaliação dos entrevistados do quanto a saúde física é afetada pelo trabalho (notas de 0 a 10)	42
Gráfico 10 – Avaliação dos entrevistados do quanto a saúde mental é afetada pelo trabalho (notas de 0 a 10)	43
Gráfico 11 – Gênero <i>versus</i> Estado Civil dos Entrevistados.....	51
Gráfico 12 – Gênero <i>versus</i> Média de Idade	52
Gráfico 13 – Gênero <i>versus</i> Formação	53
Gráfico 14 – Faixa Etária <i>versus</i> Média Salarial.....	57
Gráfico 15 – Faixa Etária <i>versus</i> Média Salarial por Gênero.....	58
Gráfico 16 – Grau de Formação <i>versus</i> Média Salarial por Gênero	59
Gráfico 17 – Média salarial por gênero e região	60
Gráfico 18 – Recorte de Gênero e notas de autoavaliação de saúde física e mental.....	61
Gráfico 19 – Recorte de Idade e notas de autoavaliação de saúde física e mental.....	63
Gráfico 20 – Recorte de Escolaridade e notas de autoavaliação de saúde física e mental.....	65
Gráfico 21 – Faixas salariais e notas de autoavaliação de saúde física e mental	66
Gráfico 22 – Fatores da Análise Fatorial <i>versus</i> Gênero.....	70
Gráfico 23 – Fatores da Análise Fatorial <i>versus</i> Estado Civil.....	71
Gráfico 24 – Fatores da Análise Fatorial <i>versus</i> Cargos de Gestão	72

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Cargos Ocupados pelos Entrevistados.....	38
Tabela 2 – Frases que indicam os fatores que afetam a saúde física e mental dos entrevistados por ordem decrescente de média	44
Tabela 3 – Frases que indicam os fatores que afetam a saúde física e mental dos entrevistados por ordem decrescente de desvio-padrão.....	47
Tabela 4 – Cargos Ocupados pelos entrevistados <i>versus</i> Gênero	54
Tabela 5 – Média Salarial por Cargo <i>versus</i> Gênero.....	55
Tabela 6 – Teste de KMO e de Bartlett para Análise Fatorial	69
Tabela 7 – Variância Explicada na Análise Fatorial	70

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	9
1.1 Justificativa	11
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	16
2.1 Estado da arte.....	16
2.2 Saúde mental no trabalho.....	17
2.3 Legislação	19
2.4 Fatores que afetam a saúde mental em profissionais de gastronomia	20
3 OBJETIVOS E HIPÓTESE	22
3.1 Objetivo Geral.....	22
3.2 Objetivos Específicos	22
3.3 Hipótese	22
4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	24
4.1 Caracterização da pesquisa	24
4.2 Métodos	25
4.3 Detalhamento do questionário	26
4.4 Universo e amostra	27
4.5 Tratamento e análise dos dados	28
5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	30
5.1 Perfil socioeconômico dos/as entrevistados/as	30
5.2 Sobre o emprego atual dos/as entrevistados/as.....	37
5.3 Autoavaliação em termos de saúde física e mental e relação com o trabalho	39
5.4 Análise dos fatores que afetam a saúde física e mental	44
5.5 Cruzamento de dados de perfil socioeconômico e saúde no trabalho	50
5.6 Discussão dos resultados descritivos	67
5.7 Análise fatorial.....	69
6 CONCLUSÕES	73
REFERÊNCIAS	75
APÊNDICE A – ROTAÇÃO DA MATRIX DA ANÁLISE FATORIAL	79

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental é um tema cada vez mais debatido no Brasil. Segundo dados recentes, o Brasil está entre os países com a pior taxa de saúde mental. Uma pesquisa realizada pela plataforma *Neurotech Sapien Labs* aponta que o Brasil ocupa a quarta (4ª) posição de pior taxa de saúde mental do planeta no *Ranking The Mental State of the World*, ficando na frente apenas da África do Sul, Reino Unido e Uzbequistão (Metrópoles, 2024).

Ainda de acordo com o site supracitado, a psicanalista Andrea Ladislau refere que o aumento das internações psiquiátricas nos últimos anos é alarmante. O número de casos subiu de 794 para 2100 entre 2018 e 2022, o que indica uma mudança no perfil populacional no ponto de vista à saúde e ao bem-estar emocional. Ela ressalta que o Brasil enfrenta uma crise de saúde mental, o que reflete o impacto emocional do cotidiano dos indivíduos (Metrópoles, 2024).

Diante desse quadro alarmante de crise de saúde mental no Brasil, surge uma necessidade de um olhar aprofundado sobre as condições específicas que afetam a saúde mental de profissionais de diversas áreas. Um contexto particularmente relevante e que carece de maior investigação é o ambiente das cozinhas profissionais. As cozinhas impõem jornadas intensas, pressão constante por desempenho e uma dinâmica de trabalho em que a maioria desconsidera o impacto emocional e psicológico sobre os/as profissionais da área. Esses ambientes, marcados por alta competitividade, escassez de recursos, altas temperaturas, jornadas longas de trabalho em pé, sem preocupação com a ergonomia do/a profissional, com escala 6x1, entre outros fatores que serão abordados neste estudo, tem sido pouco explorada no que diz respeito ao sofrimento psíquico do/a trabalhador/a (Monteiro; Orfanó; Castro, 2021; Kader, 2021; Vieira; Nichele, 2023).

Um retrato marcante dessas exaustivas rotinas pode ser visto na série “The Bear”, disponível na plataforma Disney Plus (Disney+, 2022-2024). A produção mostra os bastidores da cozinha durante a transformação da lanchonete da família de Carmy em um restaurante de destaque, revelando os desafios diários e o estresse que muitas vezes permeia o ambiente gastronômico. O interesse de investigar a saúde mental dos/as profissionais de cozinha surge em resposta à carência de estudos que abordem as condições específicas desse universo profissional, em que o estresse, a ansiedade, o esgotamento emocional, ou até mesmo depressão ou crises de pânico são frequentemente negligenciados, mesmo sendo fatores que impactam diretamente no bem-estar e desempenho profissional.

Em entrevista à ABRASEL (2024), o chef Caio Gomes compartilhou suas experiências nas cozinhas profissionais. Ele explicou que as cozinhas, em sua maioria, são marcadas por hierarquias rígidas, herança da antiga escola francesa, e por uma gestão que pode até ser comparada à abordagem militarista. Segundo ele, essa estrutura gera um ambiente de pressão, tanto para líderes quanto para liderados, o que pode resultar em comportamentos autoritários devido à falta de preparo e negligência com a gestão de pessoas. O chef ainda relatou que passou por vários episódios difíceis ao longo da sua carreira, como desviar de uma bandeja arremessada por um chef descontrolado, sofrer assédio moral e até chegar a um colapso emocional. Ele também mencionou que já ocupou diferentes posições na cozinha, desde auxiliar a chef e até mesmo empresário, e que, infelizmente, essas dificuldades fazem parte da rotina comum nesse meio.

Recentemente foi publicado nas redes sociais do Instagram em 2025 um vídeo que gerou grande repercussão, a Chef Lorena Dayse, vice-campeã do Masterchef 2019 (PIANCOGASTRONOMIA, 2025), no qual ela anunciou o encerramento das atividades do seu restaurante, o Piancó Gastronomia. Nesse vídeo, a Chef aborda o porquê da decisão de encerrar as atividades do Piancó, e apesar de se considerar uma grande Chef de cozinha, de ensinar bem e criar pratos de excelência, a parte administrativa não é o seu forte, e isso causou um desgaste emocional muito grande. Pode-se notar que a pressão para que as engrenagens de um restaurante funcionem perfeitamente gera grande desgaste em quem está à frente, e Lorena afirma que toda essa parte racional do processo administrativo de um restaurante acaba com o lado emocional dela, o que ocasionou um Burnout no ano de 2023. Durante todo o ano de 2024 a Chef focou em restabelecer a sua saúde física e mental, e nesse processo ela decide fechar as portas do seu restaurante, priorizando e mantendo sua essência gastronômica e fazendo o que ama com paixão, cozinhar e ensinar, mas não a frente de um restaurante comercial.

Esses dois relatos são apenas alguns exemplos dentre os inúmeros relatos que surpreendem por se tratar de um ambiente de trabalho e, apesar disso, existem poucos estudos específicos que abordem as situações reais de cozinhas profissionais. Desse modo, esta pesquisa busca ir de encontro à produção de estudos que pretendem colaborar com a diminuição desta carência de estudos sobre esse campo de atuação, abordando o tema acerca da investigação de fatores que geram efeitos psíquicos nos trabalhadores do setor gastronômico e o impacto das condições de trabalho nas cozinhas profissionais.

Para isso, a questão central que orienta esse estudo é: **quais são os fatores que impactam negativamente na saúde mental dos/as profissionais de gastronomia?**

1.1 Justificativa

A profissão do setor gastronômico, como outras atividades laborais, está inserida em contextos que podem exercer impactos diretos sobre a saúde mental e emocional dos/as profissionais. A temática proposta se torna relevante devido ao crescimento de apontamentos para os fatores de risco psíquicos em ambientes de alta pressão, como é o caso das cozinhas profissionais.

Esses ambientes são muito procurados no dia a dia das pessoas, pois alimentar-se é uma necessidade básica de todo ser humano, além de proporcionar bem-estar e vivências únicas (Carneiro, 2003). Porém, por trás dos grandes restaurantes que oferecem alimentos de qualidade e experiências únicas, em inúmeras datas, sejam elas comemorativas ou não, existe uma equipe de profissionais que se desdobram para entregar a excelência nos pratos e garantir uma experiência gastronômica singular aos clientes. Entretanto, por trás da cortina do *glamour* gastronômico, existe uma realidade pouco visível: as condições desafiadoras de trabalho vividas pelos/as profissionais de cozinha.

Para a ciência, a pesquisa se justifica pela necessidade de aprofundar o conhecimento sobre o próprio mercado gastronômico e de acrescer à literatura comunicativa científica, possibilitando que os futuros/as profissionais, formados/as em Gastronomia, compreendam os desafios enfrentados e que, como futuros/as empreendedores/as, possam atuar na transformação dessa realidade. Ao estudar os fatores de riscos psíquicos e emocionais, além de fortalecer o conhecimento, a academia contribui para a formação de profissionais mais conscientes e preparados/as mentalmente para lidar com os desafios da profissão, além de trilhar um olhar diferente, fomentando discussões sobre práticas mais saudáveis no ambiente de trabalho.

No contexto do mercado de trabalho, esta pesquisa se faz essencial para tentar identificar as condições atuais de trabalho e buscar propor soluções que possam melhorar a qualidade de trabalho dos/as profissionais da gastronomia. Desse modo, esse estudo pode servir de base para realização de desenvolvimento de políticas internas e externas a restaurantes e demais estabelecimentos de alimentação, buscando minimizar os impactos negativos na saúde mental dos trabalhadores. Por meio desse estudo, espera-se sensibilizar políticos/as, gestores/as, chefs e empresários/as do ramo sobre a importância de um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável.

Este estudo fundamenta-se na trajetória pessoal da pesquisadora no universo da gastronomia profissional. A escolha do tema parte de uma inquietação própria diante das

dificuldades vivenciadas nas cozinhas, evidenciando a necessidade urgente de trazer essa realidade à tona no debate acadêmico e social.

Natural da Bahia, a pesquisadora desenvolveu desde a infância uma forte ligação com a cozinha, vivenciando momentos afetivos ao preparar refeições em família. Os sorrisos arrancados com cada garfada nos almoços de domingo e em datas festivas alimentaram o desejo de transformar o ato de cozinhar em profissão. Movida por essa paixão, ingressou no curso de Gastronomia da Universidade Federal da Paraíba, em João Pessoa, onde se dedicou à formação acadêmica.

Contudo, ao adentrar o mercado de trabalho gastronômico, deparou-se com uma realidade bem diferente da idealizada. O brilho no olhar e a paixão pela arte culinária foram, aos poucos, dando lugar a crises de ansiedade, provocadas por um ambiente profissional exaustivo e adoecedor.

A experiência em cozinhas profissionais revelou uma série de aspectos negativos que comprometem não apenas a saúde física, mas também a saúde mental da pesquisadora. A rotina é marcada por alta pressão, jornadas longas em pé, calor excessivo, falta de ergonomia e escassez de pausas. A ausência de cuidado com a altura das bancadas e com os instrumentos de trabalho, somada ao excesso de carga horária, resultou em problemas físicos como hérnia de disco lombar e condromalácia patelar no joelho direito. Essas condições não só causam dor constante, como também geram sofrimento psicológico por precisar trabalhar sob desconforto contínuo.

Além disso, o calor intenso das cozinhas, associado à alta demanda de pratos e ao ritmo acelerado de produção, contribui para episódios de exaustão física. A pesquisadora, ainda jovem, passou a fazer uso contínuo de medicação para controlar a hipertensão (pressão alta), adquirida devido ao estresse crônico e ao desgaste físico acumulado. As longas jornadas, frequentemente com "dobras", intensificam ainda mais esses impactos, tornando inevitáveis o cansaço extremo e o adoecimento emocional.

Outro fator crítico é a instabilidade financeira. A ausência de um piso salarial definido para os/as profissionais de cozinha permite que os/as empregadores/as estipulem salários conforme sua conveniência. Na maioria dos casos, paga-se apenas um salário-mínimo acrescido de gorjetas – quando estas existem – o que contribui para um quadro de constante insegurança econômica e ansiedade. Mesmo em cargos de liderança, a remuneração continua desproporcional frente à dedicação quase integral exigida pelos estabelecimentos.

A escala 6x1 impõe uma rotina que praticamente elimina qualquer possibilidade de vida social. O único dia de folga semanal é, muitas vezes, insuficiente até para o descanso básico, quanto mais para atividades pessoais ou lazer. Esse desequilíbrio compromete não apenas o bem-estar físico e emocional, mas também a qualidade de vida como um todo.

Além de todos esses fatores, a pesquisadora também enfrentou episódios de assédio sexual no ambiente de trabalho, um problema recorrente, porém silenciado, nas cozinhas profissionais. Na sua terceira experiência em um restaurante de grande porte, um superior hierárquico (braço direito do dono) ultrapassou os limites do respeito ao dirigir comentários inapropriados e fazer toques físicos não consentidos e de formas discretas, em um contexto de subordinação que a impedia de reagir livremente, travada pelo medo e pânico por desencadear lembranças de episódios sofridos na infância. Esse episódio, assim como tantos outros enfrentados por profissionais mulheres na gastronomia, evidencia a urgente necessidade de políticas efetivas de proteção, acolhimento e responsabilização dentro do setor.

Outra dificuldade marcante nessa trajetória profissional foi conviver em ambientes onde o uso de substâncias psicoativas por parte de colegas era algo comum e, muitas vezes, naturalizado. A pesquisadora vivenciou situações em que profissionais dependentes de drogas precisavam fazer uso para aguentar o ritmo exaustivo do serviço. Estar em uma cozinha onde o calor é extremo, há fogo aberto, facas afiadas e diversos riscos físicos, já é por si só desafiador. Compartilhar o ambiente com pessoas cujo comportamento é alterado por substâncias químicas resulta em uma sensação contínua de insegurança. O medo de que um simples conflito de rotina pudesse se transformar em algo mais grave sempre esteve presente no seu cotidiano. Trabalhar cercada por armas brancas e sob alta pressão, com alguns colegas que estavam sob efeito de substância psicoativa, tornou-se uma carga mental difícil de suportar.

A pesquisadora relata lembrar de um dia em especial em que eram apenas cinco na equipe, encarando sozinhos a missão de atender uma média de 200 (duzentas) pessoas em poucas horas, no qual ela atuava como sub chef de cozinha. A cozinha parecia uma guerra: o calor das chamas queimava o rosto, o barulho ensurdecedor da fritadeira, o som alto vindo do salão, panelas batendo sem parar, pedidos acumulando, pressão de tempo sufocando. No meio da correria, uma queimadura no braço passou despercebida até a pele arder de verdade (mais uma cicatriz para a coleção). Um corte profundo nos dedos, ao tentar agilizar um *mise en place*, foi ignorado porque não tinha como parar. A pressa para finalizar os pratos e liberar ao cliente com rapidez e qualidade fez com que um dos pratos que segurava escorregasse, e ao bater na boqueta quebrou na sua mão, causando cortes nos dedos que leva cicatriz até hoje. As reclamações chegavam da copa, do salão, da chefia, e nesse momento ela teve que parar dez

minutos para estancar o sangue e lavar com álcool, e mesmo queimando de dor, o foco era apenas um - retornar ao serviço para não acumular comandas. A respiração era curta, o coração acelerado, o estresse constante. Era como se desaparecesse ali dentro, reduzida a máquinas de produção, silenciando a dor física e o colapso emocional para que o próximo prato não atrasasse. Naquele dia, voltou para casa exausta, sangrando, com o corpo em colapso e a mente em pedaços, e estaria ali no dia seguinte para viver o mesmo ciclo novamente.

Apesar do amor genuíno pela arte de cozinhar e da paixão que a pesquisadora sempre sentiu ao estar dentro de uma cozinha, a realidade vivida nos bastidores dos restaurantes a fez repensar profundamente suas escolhas. Com apenas três anos e meio de atuação na gastronomia profissional, ela carrega no corpo e na mente marcas que denunciam o quanto esse caminho tem sido doloroso. Hoje, a pesquisadora que sonhava viver da cozinha já projeta, com urgência, uma mudança de profissão. Deseja, acima de tudo, conquistar uma vida mais digna, com estabilidade financeira suficiente para não depender das variações econômicas do setor, conseguir pagar um bom plano de saúde sem apertos, garantir uma alimentação equilibrada e, principalmente, resgatar o direito ao lazer e ao descanso. Cozinhar continuará fazendo parte da sua essência, mas não mais às custas da sua saúde física, mental e emocional.

Essa vivência pessoal, marcada por inúmeros desafios físicos, emocionais, econômicos e sociais, reforça a importância de discutir e transformar as condições de trabalho nas cozinhas profissionais. Os problemas enfrentados não são isolados, e sim parte de uma estrutura que adoce silenciosamente milhares de trabalhadores e trabalhadoras todos os dias. É urgente fomentar diálogos, pesquisas e políticas públicas que reconheçam e enfrentem essas questões com seriedade e humanidade.

A romantização da profissão, muitas vezes transmitida pela mídia e por grandes chefs renomados/as, mascaram a dura realidade enfrentada nas cozinhas profissionais. Por outro lado, o público enxerga a beleza dos pratos e a maravilhosa experiência gastronômica, mas poucos têm a consciência do custo humano por trás dessa entrega. A falta de regulamentação e fiscalização sobre a jornada de trabalho, os salários e as condições de trabalho deixam os/as profissionais em uma posição vulnerável. Em muitas cozinhas, a cultura da resiliência extrema ainda é enaltecida, exalando o sofrimento como um rito de passagem necessário para se tornar um/a profissional respeitado/a. Essa mentalidade perpetua um ambiente tóxico, onde o desgaste físico e emocional é naturalizado. Um ambiente exaustivo e sem incentivo ao bem-estar dos trabalhadores limita o potencial de criação e abaixa a produtividade. O esgotamento constante e a falta de reconhecimento levam muitos/as profissionais a abandonarem a carreira de cozinha ou a se conformar com as condições indignas por não terem alternativas viáveis.

Diante disso, essa pesquisa visa não apenas expor os desafios enfrentados pelos/as profissionais da gastronomia, mas também abrir caminhos para discussões sobre possíveis soluções, à medida que se mostra, portanto, um compromisso com a valorização dos/as profissionais e com a construção de um setor mais humano e equilibrado. A mudança desse cenário exige uma ação conjunta entre academia, mercado, governo e profissionais do setor. A paixão pela gastronomia não pode ser sinônimo de exploração.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Estado da arte

A temática abordada nesta pesquisa, a relação entre saúde mental e o setor gastronômico, é algo emergente e com crescente atenção por parte da comunidade científica. A busca por palavras-chave como “saúde mental” e “gastronomia” em bases como Google Acadêmico, Scielo e o Portal de Periódicos CAPES evidencia um número crescente de estudos voltados aos impactos físicos, emocionais e psicológicos sofridos por profissionais de cozinha, apesar da escassez de publicações. A maioria dos estudos publicados convergem na constatação de que o ambiente de trabalho nas cozinhas profissionais é altamente estressante e, muitas vezes, até hostil.

Segundo o estudo “Prevalência de Transtornos Mentais Comuns em Trabalhadores de Restaurantes” (Monteiro; Orfanó; Castro, 2021), os principais sintomas identificados nesses/as profissionais incluem insônia, ansiedade, irritabilidade, fadiga e falta de concentração. Esses sintomas são associados a condições de trabalho adversas, como longas jornadas de trabalho, pressão intensa por produtividade e ausência de políticas de saúde ocupacional voltadas ao bem-estar psíquico.

Reafirmando com esse mesmo cenário, Vieira e Nichele (2023), em uma revisão integrativa sobre os fatores que impactam na motivação no setor de alimentação, destacam que a ausência de qualificação profissional, jornadas exaustivas e gestão ineficiente está diretamente relacionado a desmotivação e comprometem o desenvolvimento do trabalhador, sendo dividido em dois eixos: a atuação do/a gestor/a como agente de suporte e a saúde e educação do trabalho como base para o engajamento e satisfação no trabalho. Complementando essa análise, Lima e Cadete (2017) apontam que essas mesmas condições podem favorecer significativamente o adoecimento psíquico, evidenciando a relação entre organização do trabalho e saúde mental no setor de alimentação.

Outro estudo de relevância é o de Kader (2021), que traça o perfil dos trabalhadores/as de restaurantes na cidade de Florianópolis. Essa pesquisa apontou um cenário preocupante: a maioria dos/as profissionais apresenta baixa remuneração, ensino superior incompleto, ausência de capacitação formal, e com ênfase a relatos recorrentes de ansiedade, depressão e uso de substâncias como forma de escape. O autor destaca ainda a sobrecarga de funções e a percepção dos trabalhadores de forma negativa sobre sua rotina.

Tais abordagens tratadas acima, dialogam com análises de autores clássicos como Dejours (2006), que aborda o sofrimento psíquico no trabalho como consequência da organização produtiva, e Gaulejac (2007), que discute a patologia “excelência” em seu livro “Gestão como doença social”, que em muitas vezes é incorporada à alta gastronomia, e refere-se à forma como a busca incessante pela produtividade e pelos resultados, muitas vezes a qualquer custo, pode gerar problemas individuais e coletivos, como estresse, Burnout e a fragmentação da vida dos trabalhadores.

Apesar de existirem pesquisas, nota-se que grande parte da literatura pouco interage com aspectos legais, sociais, culturais e organizacionais de forma abrangente. Por exemplo, recentemente foi criada a Lei nº 14.831/2024, que institui o Certificado Empresa Promotora da Saúde Mental (Brasil, 2024), porém ainda não foi analisada no setor de gastronomia, que evidencia uma lacuna importante a ser aprofundada.

A partir dessa revisão, conclui-se que existe uma base crescente que evidencia os riscos à saúde mental dos trabalhadores das cozinhas, porém ainda são necessários estudos mais aprofundados, com foco na prevenção e promoção da saúde. Desse modo, esta pesquisa busca contribuir com esse campo, reunindo dados relevantes, identificando lacunas e deixando visível caminhos possíveis para a transformação da realidade dessa profissão.

2.2 Saúde mental no trabalho

A saúde no trabalho refere-se às condições que permitem ao/à trabalhador/a exercer suas funções de maneira segura, digna e satisfatória, envolvendo tanto aspectos físicos quanto mentais. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS; OPAS, 2022), saúde é um estado completo de bem-estar físico, mental e social. Desse modo, pode-se aplicar ao contexto do trabalho, que através dessa definição exige ambientes que respeitem os limites do corpo e da mente humana e que buscam promover o equilíbrio necessário entre produtividade e qualidade, garantindo assim um bem-estar do profissional.

Já no setor de gastronomia, essa realidade é mais sensível. Os/As profissionais estão frequentemente expostos às jornadas de trabalho exacerbadas, cobranças excessivas, ergonomia inadequada e pressão por desempenho contínuo, assim como ao calor e ruídos, fatores que tornam as cozinhas ambientes muito mais propícios ao sofrimento, não apenas físico, mas também mental. Esses fatores foram identificados por Monteiro, Orfanó e Castro (2021), que estudaram trabalhadores/as de restaurante universitário em Belo Horizonte. A pesquisa mostrou

que 10,3% dos/as entrevistados/as apresentavam transtornos mentais comuns (TMC), como depressão e ansiedade, sendo associada ao adoecimento e a necessidade de acompanhamento psicológico e psiquiátrico.

Além disso, no cenário real percebe-se que a falta de espaço para a escuta e apoio emocional é agravada por uma cultura organizacional que associa produtividade à resistência ao cansaço. Como ressaltam Vieira e Nichele (2023), os/as colaboradores/as do serviço de alimentação estão submetidos a uma combinação desfavorável de fatores físicos e organizacionais, como ambientes conflituosos, gerando resistência e por fim, nota-se que, a saúde do/a trabalhador/a é frequentemente negligenciada, como responsabilidade individual e não como uma prioridade constitucional.

É urgente, portanto, que os/as gestores/as da área de restaurantes e as instituições públicas promovam transformações reais no setor. Isso incluiria medidas como reestruturação dos turnos de trabalho, a promoção de pausas adequadas, a criação de apoio psicológico, a valorização do trabalhador, o estabelecimento de um piso salarial justo, a redução da escala para 5x2, o cuidado com a ergonomia, entre outras medidas cabíveis – sair do discurso simbólico, sem mudanças, para a ação efetiva.

Assim, discutir saúde mental no trabalho é fundamental para propor caminhos de melhorias que priorizam o bem-estar e a dignidade dos/as profissionais, reconhecendo-os não apenas como mão de obra, mas também como seres humanos que produzem com o corpo, com a alma e com a mente.

É importante ressaltar que, além de todos os fatores já mencionados, a falta de políticas públicas específicas para o setor de gastronomia agrava ainda mais o cenário. Estabelecimentos de alimentação, especialmente de pequeno e médio porte, raramente oferecem suporte psicológico, treinamentos preventivos ou ações educativas voltadas ao cuidado dos/as profissionais da área, revelando uma negligência com o bem-estar dos/as trabalhadores/as da cozinha, que são de suma importância na cultura e no cotidiano da população.

Outro aspecto relevante é a naturalização muitas vezes até pelos próprios grupos, que internalizam a ideia de que “cozinha é assim mesmo”. Essa postura dificulta a identificação do adoecimento e adia a busca por ajuda. Como alertam Lima e Cadete (2017), precisa-se transformar essa cultura organizacional, promovendo ambiente mais humanizado, onde a saúde e a dignidade não sejam deixadas em segundo plano pela produtividade de serviço.

Estudos apontam que sintomas como depressão, ansiedade e síndrome de Burnout têm sido cada vez mais relatados entre chefs, cozinheiros/as e auxiliares de cozinha. O texto

publicado pela ABRASEL (2024) afirma que rotina intensa, aliada à pressão e ao perfeccionismo, acaba criando um ciclo de desgaste psicológico que, muitas vezes, resulta em colapsos emocionais ou até mesmo abandono da profissão.

Além disso, o isolamento social é um fator que não pode ser ignorado. Muitos/as profissionais da gastronomia trabalham em horários não-convencionais, o que dificulta o convívio familiar e social, aumentando sentimentos de solidão e insatisfação com a vida pessoal (Pimenta, 2022; Costa, 2021). Dessa forma, observa-se que os impactos do isolamento social, somados à sobrecarga emocional vivenciada pelos profissionais da gastronomia, não podem ser compreendidos apenas no plano individual, mas demandam ações estruturais e institucionais. Nesse contexto, torna-se imprescindível que políticas públicas e iniciativas organizacionais sejam direcionadas à criação de ambientes laborais mais saudáveis, capazes de mitigar os efeitos negativos do trabalho sobre a vida pessoal e social.

2.3 Legislação

A preocupação com a saúde mental no ambiente corporativo tem crescido significativamente nos últimos anos, acompanhando o reconhecimento de que o sofrimento psíquico dos trabalhadores está diretamente relacionado às condições de trabalho impostas. Em resposta a essa demanda, foi sancionada a Lei nº 14.831, de 2024, que institui o Certificado Empresa Promotora da Saúde Mental (Brasil, 2024). Essa norma tem como objetivo valorizar e reconhecer as organizações que adotam práticas efetivas de cuidado, contemplando ações preventivas, oferta de escuta psicológica e incentivo a um clima organizacional mais saudável e humanizado.

De acordo com a lei, a certificação será concedida a empresas que cumprirem requisitos como: implantação de canais de escuta e diálogo, adoção de medidas de prevenção ao assédio moral e sexual, promoção da equidade nas relações de trabalho, estímulo à saúde emocional e ações de valorização do trabalhador (Brasil, 2024). A proposta legislativa foi aprovada de forma unânime no Senado, com origem no Projeto de Lei nº 4.358/2023 (Agência Senado, 2024), sinalizando uma tendência política de valorização do cuidado com a saúde mental no ambiente laboral.

Lima e Cadete (2017) ressaltam que as condições de trabalho, associadas à limitada autonomia dos trabalhadores e à falta de estratégias institucionais consistentes, dificultam a implementação de práticas que promovam a saúde e o bem-estar no ambiente laboral. Essa

constatação evidencia a lacuna entre as recomendações legais e a realidade cotidiana de diversos setores, incluindo o gastronômico, ainda marcado por precarização. Essa constatação evidencia uma discrepância entre o previsto em lei e a realidade dos ambientes gastronômicos, frequentemente marcados pela precarização laboral. Embora a legislação cumpra um papel fundamental ao incentivar tais práticas, sua efetiva aplicação esbarra em desafios estruturais, especialmente em estabelecimentos de pequeno e médio porte. Nesses contextos, as margens de lucro reduzidas e a carência de recursos limitam a adoção de programas de saúde ocupacional, reforçando a necessidade de investimentos por parte do Governo Brasileiro para viabilizar políticas públicas inclusivas e eficazes.

Nesse contexto, fica visível que a legislação deve ser acompanhada de políticas públicas, campanhas educativas e formação de lideranças no setor de alimentação, sendo capaz de adaptar os princípios da lei às dinâmicas específicas das cozinhas profissionais. Portanto, embora a Lei nº 14.831/2024 (Brasil, 2024) represente um marco simbólico, seu impacto real no setor gastronômico dependerá de uma mobilização conjunta entre gestores/as, trabalhadores/as, sindicatos e governo. Não há dados específicos sobre quantos restaurantes ou redes de alimentação aderiram à certificação. Isso reforça a importância de estudos acadêmicos voltados para a aplicação prática de políticas públicas de saúde mental no setor da gastronomia.

2.4 Fatores que afetam a saúde mental em profissionais de gastronomia

A literatura revisada aponta diversos fatores que afetam a saúde mental dos/as trabalhadores/as de cozinha, sendo os principais:

- **Jornadas excessivas de trabalho:** Longas horas diárias, frequentemente superiores a 10 horas, incluindo fins de semana e feriados, são comuns entre profissionais da gastronomia. Essa sobrecarga compromete o descanso físico e mental, contribuindo para o desgaste emocional (Costa, 2021; ABRASEL, 2024).
- **Pressão por desempenho e perfeição:** A rotina em cozinhas profissionais exige proatividade, precisão, velocidade e entrega contínua, especialmente em horários de pico. Isso eleva os níveis de estresse, ansiedade e exaustão mental (Pimenta, 2022; Vieira; Nichele, 2023).
- **Baixos salários e desvalorização profissional:** A remuneração geralmente não condiz com o esforço exigido, e a falta de reconhecimento torna-se um fator desmotivador importante (Kader, 2021; Vieira; Nichele, 2023).

- **Ambientes de trabalho hostis e hierarquizados:** Brigas, assédio moral e humilhações são frequentemente relatados, sobretudo em contextos com lideranças autoritárias, o que intensifica o sofrimento psíquico dos/as trabalhadores/as (Lima; Cadete, 2017).
- **Ausência de oportunidades de crescimento:** A falta de planos de carreira, incentivos à capacitação e perspectivas de ascensão contribui para o sentimento de estagnação e desânimo entre os/as profissionais (Vieira; Nichele, 2023).
- **Estigmas em relação à saúde mental:** Muitos trabalhadores evitam buscar apoio psicológico por medo de julgamentos, sendo a saúde mental ainda tratada como um tabu em muitos estabelecimentos (ABRASEL, 2024; OMS; OPAS, 2022).
- **Falta de políticas institucionais voltadas ao bem-estar:** Apesar de iniciativas recentes, como a criação de certificações para empresas que promovem a saúde mental (Brasil, 2024; Agência Senado, 2024), ainda é rara a implementação de ações efetivas nas cozinhas.
- **Naturalização do sofrimento no trabalho com alimentos:** Historicamente, atividades ligadas à alimentação são socialmente vistas como tarefas de cuidado, muitas vezes desvalorizadas e associadas à resistência emocional, o que contribui para a negligência com o bem-estar desses profissionais (Carneiro, 2003).

Diante dos fatores apresentados, é notório que os/as profissionais de restaurantes estão submetidos a um conjunto de fatores que geram estresses e acarretam diretamente na saúde mental. As condições emocionais adversas, junto com o esforço físico intenso e a fragilidade nas relações de trabalho, constituem cenário preocupante, que afetam não só o desempenho profissional, mas também a qualidade de vida dos/as envolvidos/as.

É urgente que o setor gastronômico, tanto nas esferas acadêmicas quanto na política e empresarial, reconheça essas necessidades e promovam ações concretas direcionadas à promoção da saúde mental, prevenção do sofrimento psíquico e valorização do trabalho humano nas cozinhas profissionais.

Assim, o tema abordado nessa pesquisa deve deixar de ser um tabu e passar a ocupar lugar de destaque nas discussões sobre condições dignas de trabalho, especialmente em um setor historicamente marcado por invisibilidade e pela romantização da exaustão.

3 OBJETIVOS E HIPÓTESE

3.1 Objetivo Geral

Sistematizar os fatores que impactam negativamente a saúde mental de profissionais da gastronomia.

3.2 Objetivos Específicos

- Analisar o ambiente de trabalho das cozinhas profissionais a partir da saúde psíquica dos/as trabalhadores/as;
- Elaborar um Estado da Arte da literatura publicada em português dos fatores que influenciam a saúde mental dos/as profissionais da gastronomia nos Portais Google Acadêmico, Periódicos CAPES e Scielo;
- Elaborar um instrumento de pesquisa estruturado no qual o público-alvo avalie, através de uma escala hedônica de concordância, sobre quais fatores afetam a saúde mental dos/as profissionais de gastronomia, a partir da literatura levantada;
- Aplicar o instrumento de pesquisa estruturado, de forma online, com amostragem por conveniência, através do método bola de neve;
- Analisar e publicizar os resultados a partir de uma perspectiva quantitativa e multifatorial.

3.3 Hipótese

A hipótese que orienta esse estudo parte do ponto de vista que as condições de trabalho nas cozinhas profissionais, como intensa carga horária, a pressão constante por desempenho e o ambiente de alta competitividade têm causado grandes danos na saúde mental dos/as colaboradores/as. Alguns desses problemas psicológicos são ansiedade, estresse, esgotamento emocional e até mesmo distúrbios mais graves, como depressão e crise de pânico. Em sua grande maioria, as jornadas de trabalho constituem-se por uma escala 6x1, sendo seis dias trabalhados para um de folga, agravada pela duplicação de turnos de trabalho (ou, como é comumente conhecido na área, dobra), além da falta de ergonomia no ambiente de trabalho, o que contribui para o agravamento desse quadro.

Espera-se, através desta pesquisa, que seus resultados possam impactar o mercado de trabalho, melhorando o ambiente de trabalho nas cozinhas, com foco na implementação de políticas que leve em consideração a saúde mental dos/as profissionais e ajustes nas condições físicas (como ergonomia, diminuição da carga horária e controle da temperatura), e podendo com isso observar uma melhoria na qualidade de vida dos/as trabalhadores/as do setor. Isso, por sua vez, resultaria em uma maior satisfação no trabalho, reduziria o estresse e aumentaria o desempenho e os resultados.

Sendo assim, **a hipótese aqui levantada é que existem fatores inerentes ao trabalho nas cozinhas profissionais que prejudicam a saúde mental dos/as trabalhadores/as.**

Ocorrendo o não alcance desta hipótese de pesquisa, apresenta-se a hipótese nula: não existe relação significativa entre as condições de trabalho nas cozinhas profissionais e a saúde mental dos trabalhadores do setor, ou seja, todos os fatores citados anteriormente não geram impactos significativos na saúde psicológica desses profissionais.

4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

4.1 Caracterização da pesquisa

Esta pesquisa teve uma abordagem quantitativa, pois se utilizou de métodos quantitativos para proporcionar uma compreensão mais abrangente do fenômeno estudado. Segundo Gerhardt e Silveira (2009), a pesquisa quantitativa baseia-se em dados numéricos e na objetividade, utilizando métodos estatísticos para análise. Dessa forma, a escolha dessa abordagem justificou-se pela necessidade de analisar os aspectos objetivos dos impactos na saúde mental dos/as profissionais da gastronomia.

A pesquisa realizada foi de natureza aplicada (Gerhardt; Silveira, 2009), pois buscou trazer uma contribuição significativa para a área de estudo da saúde mental nas cozinhas profissionais, com ênfase nas condições específicas dessa profissão.

Os objetivos foram exploratórios e descritivos. Primeiramente, exploratório pois buscou mapear e entender um fenômeno ainda pouco investigado no contexto brasileiro, ao mesmo passo que descreveu-se os passos e resultados, enquanto discutiu-nos. Através dos dados obtidos no questionário, foi possível analisar e identificar possíveis áreas que necessitam maior investigação e cuidado. Desse modo, a pesquisa exploratória visava proporcionar uma compreensão inicial e ampliar a base de conhecimento sobre esse tema tão relevante (Gerhardt; Silveira, 2009).

Após a coleta de dados, foi realizada uma análise descritiva, com o objetivo de interpretar as informações obtidas. A análise envolveu a utilização de estatísticas básicas para entender o perfil dos/as participantes. Essa análise permitiu uma visão geral do impacto dos fatores de trabalho na saúde mental dos/as profissionais da gastronomia, identificando os padrões de comportamento.

Os procedimentos de pesquisa foram bibliográficos, documentais e de campo. Inicialmente, esta pesquisa consistiu em uma revisão de literatura, com o intuito de identificar e analisar o que já foi abordado na Ciência sobre os fatores que afetam a saúde mental dos/as profissionais de gastronomia. A pesquisa bibliográfica incluiu livros, artigos acadêmicos, dissertações, reportagens, entrevistas de revistas confiáveis, além de pesquisas de dados (Gerhardt; Silveira, 2009).

Foi realizada uma etapa de campo (Gerhardt; Silveira, 2009), que envolveu a elaboração de um questionário quantitativo, com perguntas fechadas, com o intuito de coletar

dados em uma abrangência nacional sobre os fatores que afetam a saúde mental dos trabalhadores de cozinhas profissionais. Essa abordagem quantitativa visou a obtenção de dados numéricos que foram analisados estatisticamente. O uso de um questionário estruturado permitiu a coleta de dados objetivos, que ajudou a interpretar a realidade e a relação entre diferentes variáveis, como a carga de trabalho, os níveis de estresse e a saúde mental.

O estudo foi apreciado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, assegurando a voluntariedade, o anonimato e a confidencialidade dos participantes, conforme as diretrizes éticas previstas nas Resoluções CNS 466/12 e 510/16 (Número da Pesquisa no Comitê de Ética: 90409425.5.0000.5188). O detalhamento dos procedimentos de pesquisa está apresentado na seção Métodos, a seguir.

4.2 Métodos

Esta pesquisa objetivou geral sistematizar os fatores que impactam a saúde mental dos/as trabalhadores/as das cozinhas profissionais. Para isso, foi adotada uma abordagem metodológica mista, para alcançar os objetivos. Essa abordagem se deu pela revisão da literatura e a coleta de dados empíricos (informações adquiridas por meio de experimentação e observação). O processo foi conduzido por meio de etapas sequenciais que serão detalhadas a seguir.

Primeiramente, foi realizada uma revisão da literatura em três bases de dados acadêmicas, sendo elas, Google Acadêmico, Periódicos CAPES e Scielo. Para orientar a pesquisa, utilizou palavras-chave relacionadas à saúde mental no contexto da gastronomia, tais como: Saúde mental; Gastronomia; Condições de trabalho; Sofrimento psíquico; Precarização laboral. Esta etapa teve como objetivo identificar os principais fatores que impactam a saúde psíquica dos/as profissionais das cozinhas, gerando uma base sólida para a construção do instrumento de pesquisa. Portanto, a escolha desse procedimento se justifica pela necessidade de compreender as principais variáveis teóricas existentes na literatura e que serão investigadas empiricamente.

Com base nos achados da revisão da literatura, foi elaborado um questionário estruturado com o objetivo de mensurar os fatores que afetam a saúde mental dos/as trabalhadores/as da gastronomia. Este questionário foi desenvolvido utilizando uma escala hedônica de concordância, permitindo que os/as participantes avaliassem, de forma objetiva, o grau de impacto dos fatores identificados na revisão. Buscou-se captar a percepção dos/as

profissionais sobre os aspectos que mais afetam seu bem-estar psicológico no ambiente de trabalho.

A coleta de dados foi realizada de forma online, utilizando a plataforma *Google Forms*, durante os meses de julho e agosto de 2025. A amostragem foi realizada por conveniência, adotando o método bola de neve, no qual os/as participantes iniciais foram responsáveis por enviar o questionário para outros/as profissionais da gastronomia que também pudessem contribuir para a pesquisa, além de utilizar as plataformas do Instagram para divulgar a pesquisa. De acordo com Gerhardt e Silveira (2009), a amostragem por conveniência é um método não probabilístico em que os/as participantes são escolhidos/as com base na facilidade de acesso, enquanto a amostragem bola de neve é empregada quando os/as participantes indicam outros/as, sendo útil para populações de difícil acesso.

Após a coleta dos dados, foi feita a análise de forma quantitativa, utilizando métodos estatísticos para identificar os fatores que mais impactam a saúde mental dos/as profissionais da gastronomia. Foi realizada uma análise quantitativa do ambiente de trabalho das cozinhas profissionais, por meio do questionário estruturado com os trabalhadores, que proporcionou um entendimento mais profundo das condições de trabalho e seus efeitos sobre a saúde mental. Essa abordagem quantitativa possibilitou a compreensão do fenômeno investigado.

Ao final da pesquisa, os resultados serão publicados de forma a contribuir com o campo da saúde profissional da gastronomia, oferecendo *insights* (novas perspectivas) valiosos para a melhoria das condições de trabalho e o apoio à saúde mental dos/as profissionais da área. As conclusões foram discutidas sob uma perspectiva multifatorial, considerando tanto os fatores internos (como o estresse relacionado ao trabalho) quanto os fatores externos (como as condições estruturais das cozinhas e a dinâmica da equipe).

Desse modo, a metodologia utilizada combinou uma revisão teórica abrangente com uma coleta de dados empíricos, proporcionando uma visão detalhada dos fatores que afetam a saúde mental dos/as profissionais da gastronomia. A abordagem que integra o método quantitativo, permitiu uma análise aprofundada, alinhada aos objetivos da pesquisa.

4.3 Detalhamento do questionário

O instrumento de coleta de dados abordado nesta pesquisa constituiu em um questionário estruturado, elaborado por meio da plataforma *Google Forms*, composto por três seções principais. A primeira seção do questionário contemplou o perfil socioeconômico dos/as

respondentes. Foram incluídas perguntas como estado de residência, gênero, faixa etária, estado civil e grau de escolaridade. Essas informações tiveram como finalidade caracterizar a amostra e possibilitar a análise comparativa entre diferentes grupos.

Na sequência, a segunda seção aborda o perfil profissional, nomeada “sobre seu emprego atual”. Nela os/as respondentes relataram o cargo ocupado, em que já foram pré-definidos os cargos no questionário, porém foi posto o campo “outros” para ser informado caso o respondente não se enquadrasse nos mencionados. E por fim, foi perguntada a média salarial recebida. Esse bloco buscou compreender o posicionamento dos sujeitos na hierarquia das cozinhas profissionais e identificar como fatores estruturais, como vínculo laboral e renda, influenciam diretamente sua experiência ocupacional e a vivência cotidiana no setor.

Por fim, na terceira seção foi dedicada à saúde e sua relação com o trabalho em cozinhas profissionais. Esse segmento incluiu questões sobre autopercepção da saúde física e mental, o quanto a saúde física e mental está sendo afetada pelo trabalho, níveis de estresse, sinais de esgotamento, ocorrência de sintomas físicos e psicológicos, bem como experiências de assédio moral e sexual, reconhecimento profissional, sobrecarga de jornadas e impactos na vida social e familiar. Para tanto, foram empregadas escalas numéricas e de concordância, as quais possibilitaram quantificar percepções subjetivas e oferecer maior precisão às análises estatísticas e interpretativas realizadas posteriormente.

Todas as perguntas que compuseram o questionário foram elaboradas a partir da revisão literária científica sobre saúde ocupacional, estresse laboral e saúde mental em ambientes de trabalho. Desse modo, garantindo validade teórica ao instrumento e possibilitando que os dados coletados dialoguem diretamente com achados já reconhecidos no campo acadêmico.

4.4 Universo e amostra

O Universo da pesquisa é composto por todos os profissionais que atualmente estejam trabalhando no ramo de Gastronomia. De acordo com o Cadastro Central de Empresas (CEMPRE) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), com o último dado sendo de 2022 (IBGE, 2025), havia ao final deste ano 384.121 empresas do Setor de Alimentação no país, nas quais trabalhavam 2.083.082 pessoas, sendo destas 1.576.907 pessoas assalariadas.

Portanto, o universo de pesquisa é 2.083.082 pessoas que trabalham no setor de alimentação. Para o cálculo da amostra foi utilizada a calculadora amostral do Instituto de Pesquisa Survey Monkey (2025). Sem considerar a estratificação da amostra, e considerando

uma amostra por conveniência com o método bola de neve (no qual os/as respondentes indicam novos/as respondentes), para um grau de confiança de 80% e margem de erro de 5,5%, são necessárias 136 respostas na amostra, tendo sido esta a meta perseguida de respostas durante o período.

4.5 Tratamento e análise dos dados

Os dados foram coletados através do Google Formulários, que resulta em uma planilha com dados textuais. Entretanto, para a análise dos dados em programas estatísticos, todos os dados devem ser numéricos com legendas de códigos associados a cada número.

Portanto, a primeira etapa do tratamento dos dados consistiu em transformar os dados textuais em numéricos com o uso do *Microsoft Excel*[®] (2025). Após o tratamento dos dados, estes foram inseridos no software estatístico SPSS 20.0.0 (2011), classificando as variáveis em nominal, ordinal e escalar e inserindo as legendas conforme os códigos criados. Além disso, foram criadas mais quatro variáveis a partir das variáveis já existentes no questionário, sendo elas: (1) a Região do país na qual atua; (2) a média de idade; (3) a média salarial; e (4) se a pessoa ocupa cargo de gestão ou não.

Na análise dos dados, já no SPSS, primeiramente foram calculadas as frequências das variáveis nominais e ordinais, e as frequências e as estatísticas descritivas (média, desvio-padrão, mínimo e máximo) de todas as variáveis escalares. No caso, as variáveis nominais e ordinais foram as de perfil socioeconômico e sobre a empresa, e as variáveis escalares foram as notas de autoavaliação de saúde física e mental e a escala de concordância das frases, que foram reunidas posteriormente em fatores. Também foram feitos os cruzamentos de variáveis com a ferramenta de tabelas personalizadas do SPSS (2011).

Para analisar as frases da escala de concordância do questionário como fatores que afetam a saúde física e mental, utilizou-se uma análise estatística chamada Análise Fatorial, que consistiu em selecionar grupos de variáveis (frases) altamente correlacionadas e que podem ser expressas por um único fator. O conjunto das características determinantes pode ter variações independentes de outros agrupamentos, verificando-se um número de dimensões inferior ao total de frases analisadas (Corrar; Paulo; Dias Filho, 2009).

A análise fatorial (AF) é um método consistente em descobrir variáveis não observáveis a partir de características expressamente observáveis. Ou seja, a AF é capaz de sintetizar o conjunto de frases disponibilizadas na escala de concordância do questionário em poucos

fatores, não observáveis diretamente, mas com alta relevância estatística. Segundo os autores mencionados, seu modelo matemático é expresso como:

$$F_j = \omega_{j1}X_1 + \omega_{j2}X_2 + \omega_{j3}X_3 + \dots + \omega_{jn}X_i$$

onde ω_{jt} são escores fatoriais e F_j representa o fator comum a um conjunto de variáveis X_i . No caso em questão, X são as frases inseridas na escala de concordância do questionário.

Como este formato de estudo em relação à saúde física e mental dos/as profissionais de gastronomia é inédito, não há um conhecimento prévio das relações de dependência entre as variáveis identificadas classificando-se, portanto, como uma análise fatorial exploratória.

Na determinação do método de extração dos fatores a ser utilizado, foi escolhido o uso da Análise de Componentes Principais (ACP), a qual considera a variância total e a partir da mesma se procede a uma “combinação linear entre as variáveis. Isso é feito de forma que o máximo de variância seja explicado por essa combinação”, conforme Corrar, Paulo e Dias Filho (2009, p. 81).

Os próprios autores supracitados ensinam no livro como executar a AF com telas do software SPSS (2011), sendo então escolhido no sistema o tipo de AF *R-mode fator analysis*, pois reúne variáveis (frases) em agrupamentos menores (fatores) responsáveis pela variação dos dados de todos os casos. Como o objetivo é identificar fatores que afetam a saúde física e mental dos/as profissionais de Gastronomia, traduzindo uma grande quantidade de variáveis (frases) em um número de dimensões mais reduzido e com alto poder explicativo, não é interessante que um mesmo atributo componha dois ou mais fatores, pois isso dificultaria a sua interpretação. Neste caso, é feita a rotação dos fatores, escolhendo-se o método *Varimax*, pois busca reduzir a carga fatorial de um atributo, incluindo-o em apenas um único fator (Corrar, Paulo; Dias Filho, 2009, p. 89).

A etapa seguinte considerou nomear os fatores conforme as variáveis (frases) agrupadas, de maneira lógica e de fácil entendimento, e realizar diversos cruzamentos entre os mesmos e os dados de perfil sociodemográfico, sobre a empresa e as autoavaliações de saúde física e mental.

5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Este capítulo apresenta a análise e discussão dos resultados da pesquisa de campo que foi realizada entre os dias 30 de julho e 24 de agosto de 2025. O total das respostas obtidas entre julho e agosto de 2025 foram de 172 respondentes. Entretanto, foram excluídas 17 respostas da amostra. Os critérios de exclusão foram: (1) na pergunta de qual cargo atua no momento, ter respondido que está desempregado/a no momento, aposentado/a ou profissões que não tenham relação direta com a área de Gastronomia; (2) ainda na pergunta do cargo em que ocupa, ter respondido no passado que assumiu funções de gastronomia (o que presume que no momento não está exercendo função na área); e (3) na pergunta do salário atual, ter respondido que não está trabalhando atualmente, mesmo que no cargo tenha respondido algum cargo associado à área de Gastronomia.

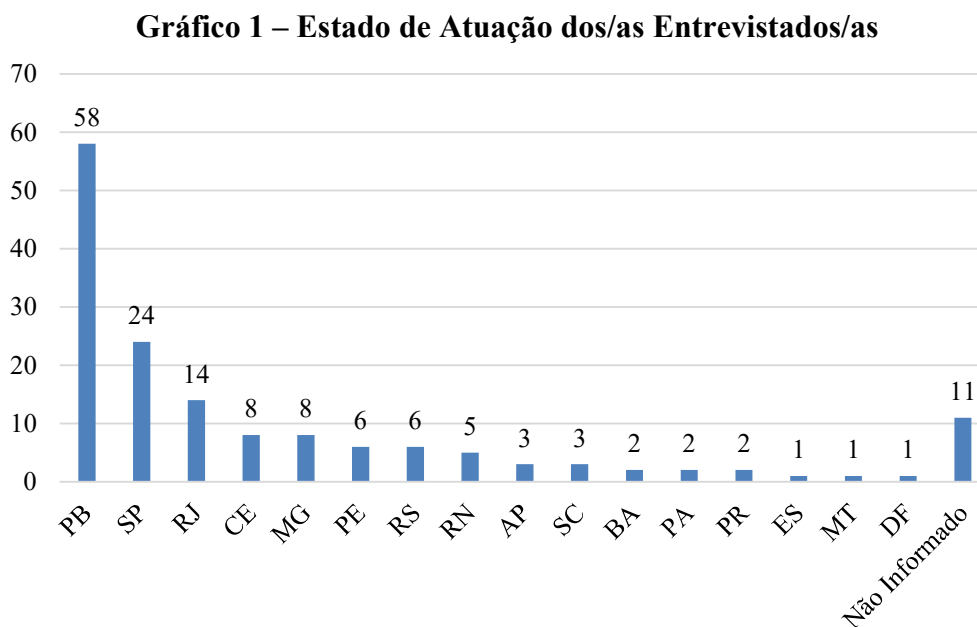
Portanto, permanece na análise os dados de 155 respostas, ou o equivalente a 90,11% do total de respostas. Em termos de confiança e margem de erro, essa amostra permanece com 80% de confiança nos dados e cerca de 5,5% de margem de erro, um pouco acima do inicialmente previsto.

A apresentação dos resultados foi organizada em 7 (sete) subtópicos, de forma a contemplar desde o perfil socioeconômico dos/as participantes até análises estatísticas mais complexas, como cruzamento de variáveis e análise fatorial.

5.1 Perfil socioeconômico dos/as entrevistados/as

Neste subtópico, são exploradas as características socioeconômicas dos/as entrevistados/as, buscando compreender o perfil social e demográfico da população estudada. Foram considerados aspectos como gênero, idade, estado civil, nível de escolaridade e local de residência, permitindo uma análise ampla e contextualizada dos participantes. Essa caracterização inicial se mostra fundamental para interpretar os dados subsequentes, pois fornece uma base sólida para compreender de que forma os fatores socioeconômicos podem influenciar a experiência profissional, as condições de trabalho e, consequentemente, a saúde física e mental dos trabalhadores/as de cozinha. Além disso, essa análise permite identificar possíveis desigualdades e padrões que podem impactar o acesso a oportunidades, a progressão na carreira e a vulnerabilidade frente às exigências do ambiente profissional.

O Gráfico 1 abaixo expõe as respostas acerca do agrupamento “Estado de Atuação dos/as Entrevistados/as”.



Fonte: dados da pesquisa, 2025.

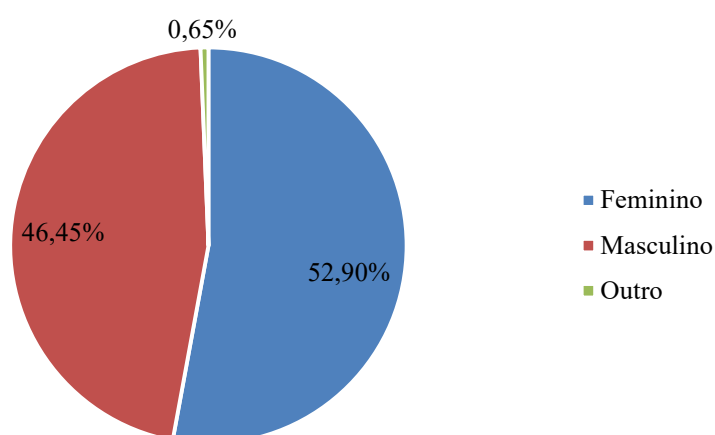
A amostra da pesquisa contou com 155 participantes válidos/as, abrangendo diferentes regiões do Brasil. A maior concentração de respondentes foi no estado da Paraíba (40,3%), seguida por São Paulo (16,7%) e Rio de Janeiro (9,7%). Os demais estados tiveram participação reduzida, com destaque para o Ceará e Minas Gerais (ambos com 5,6%). Essa distribuição evidencia uma predominância de respostas oriundas da região Nordeste, com destaque para a Paraíba. Tal resultado pode ser explicado pelo fato de a pesquisa ter sido desenvolvida na cidade de João Pessoa – PB, o que facilitou o acesso e a participação de profissionais locais. Além disso, considera-se que quatro dos seis cursos de Bacharelado em Gastronomia do país estão localizados na região Nordeste, o que contribui para um maior engajamento dessa população. Outro fator relevante é que a coleta de dados ocorreu por meios acadêmicos, o que reforça a hipótese de que a concentração de respostas no Nordeste está relacionada tanto à proximidade geográfica quanto à inserção dos/as participantes no ambiente acadêmico da gastronomia.

Do ponto de vista metodológico, essa concentração geográfica pode configurar uma limitação em termos de representatividade nacional. No entanto, ao mesmo tempo, abre espaço para uma análise aprofundada da realidade do trabalho nas cozinhas profissionais no Nordeste, região pouco explorada na literatura acadêmica quando comparada a grandes centros gastronômicos como Rio de Janeiro e São Paulo.

Assim, embora a distribuição da amostra não seja homogênea entre os estados, ela fornece um recorte valioso sobre as disparidades regionais e reforça a importância de considerar os diferentes contextos socioculturais e econômicos na análise da saúde mental em cozinhas profissionais.

Já o Gráfico 2 abaixo expõe as respostas acerca do agrupamento “Gênero dos/as Entrevistados/as”.

Gráfico 2 – Gênero dos/as entrevistados/as



Fonte: dados da pesquisa, 2025.

Em relação ao gênero, observa-se uma distribuição equilibrada, obtendo como resultado 52,9% dos/as respondentes se identificaram como mulheres, 46,5% como homens e 0,6% como outro gênero, como também apontado por Figueiredo (2025). Esses dados confirmam que apesar da cozinha profissional ser amplamente e midiaticamente associada à imagem masculina em cargos de liderança, em especial, o mercado de trabalho hoje apresenta uma “certa equidade” de quantidades de profissionais, ainda que as mulheres permaneçam enfrentando desafios para serem reconhecidas e valorizadas no meio.

Apesar da predominância feminina na gastronomia doméstica, a literatura aponta que, no espaço profissional, as mulheres historicamente ocuparam posições de menor prestígio, enfrentando barreiras de gênero que vão desde a desvalorização salarial até a invisibilização de suas conquistas (Briguglio, 2022; 2023). O fato de mais da metade da amostra ser composta por mulheres pode indicar um movimento crescente de inserção e resistência no mercado gastronômico, mas não necessariamente reflete igualdade de condições.

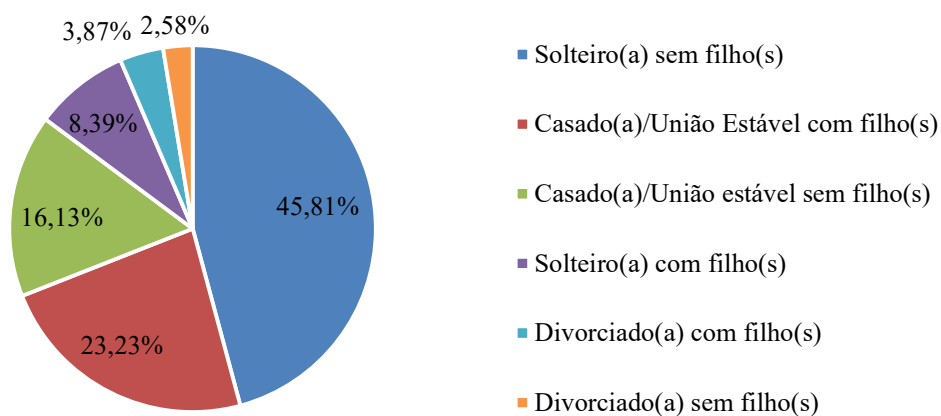
Estudos como os da autora Briguglio (2022; 2023) e de Figueiredo (2025), assim como dos autores Ferreira, Teixeira e Silva (2023a; 2023b) demonstram que as mulheres seguem

enfrentando dificuldades para ascender a cargos de liderança, além de estarem mais expostas a situações de assédios diversos, em especial àqueles de cunho moral e sexual, bem como a sobrecarga física e vulnerabilidade financeira e a dupla jornada de trabalho (emprego e principal responsável pelo lar). Esses elementos, quando articulados ao dado encontrado, sugerem que a presença feminina, embora numericamente expressiva, ainda convive com mecanismos estruturais de exclusão e precarização.

Outro ponto a destacar é o pequeno percentual (0,6%) de respondentes que se identificaram como outro gênero, transcendendo ao binarismo de gênero. Embora baixo, esse dado sinaliza a necessidade de ampliar os debates sobre diversidade de gênero e inclusão deste no ambiente das cozinhas profissionais, tradicionalmente rígido e pouco aberto a pluralidades identitárias. Reconhecer e discutir essa presença é fundamental para criar práticas de gestão mais inclusivas e ambientes de trabalho que respeitem a singularidade dos indivíduos. Portanto, os resultados apontam para uma realidade de maior diversidade no mercado gastronômico contemporâneo, mas que ainda se depara com a persistência de desigualdades estruturais.

O gráfico 3 a seguir apresenta as respostas acerca do agrupamento “Estado Civil dos/as Entrevistados/as”

Gráfico 3 – Estado Civil dos/as entrevistados/as



Fonte: dados da pesquisa, 2025.

No que se refere ao estado civil, observa-se que quase metade dos/as participantes se declararam solteiros/as e sem filhos (45,8%), enquanto 23,2% relataram estar casados/as ou em união estável com filhos. Outros 16,1% afirmaram estar em união estável ou casados/as sem filhos e 8,4% são solteiros/as com filhos. Esse perfil sugere a predominância de profissionais jovens e sem dependentes familiares diretos, o que dialoga com a faixa etária identificada no

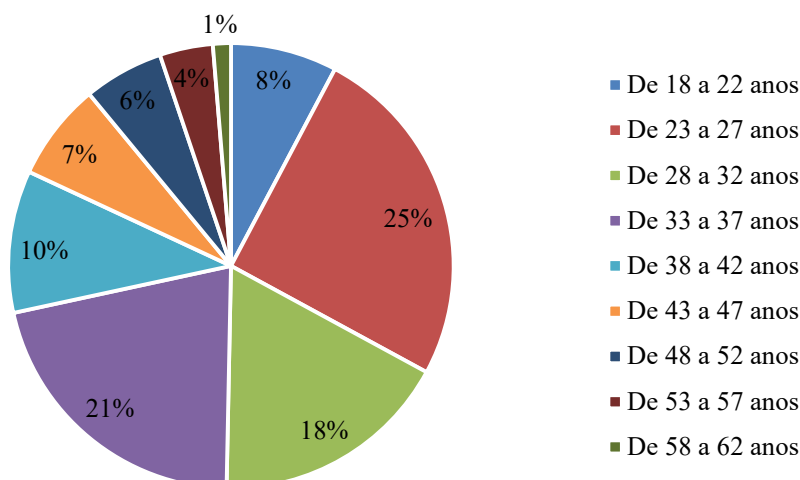
estudo e reforça a característica de uma categoria profissional em processo de consolidação de carreira.

Do ponto de vista crítico, esse dado também pode ser interpretado como reflexo das condições de trabalho nas cozinhas profissionais. Jornadas extensas, alta pressão, baixa remuneração e ausência de políticas de bem-estar dificultam a conciliação entre vida pessoal e profissional, influenciando escolhas como constituir família. A instabilidade e a sobrecarga, características comuns ao setor gastronômico, impactam diretamente nas relações afetivas e familiares, levando muitos/as profissionais a priorizarem a sobrevivência econômica em detrimento da vida pessoal. Além disso, essas condições podem explicar a baixa média de idade observada na amostra, uma vez que muitos/as profissionais optam por não permanecer na área a longo prazo, migrando para outras ocupações ou setores com melhores condições de trabalho, o que reforça a necessidade de políticas que promovam a retenção e o bem-estar no ambiente profissional.

Além disso, a presença de 8,4% de solteiros/as com filhos merece atenção, pois sugere um grupo que acumula dupla carga que transcende a exigência intensa do trabalho em cozinha e as responsabilidades familiares. Briguglio (2022; 2023) bem evidencia que, sobretudo para mulheres nesse perfil, a precarização se intensifica, gerando maior vulnerabilidade emocional e financeira, além das cargas emocionais e de responsabilidades acumuladas.

Portanto, os resultados sobre estado civil vão além de um simples retrato demográfico, refletindo também os impactos da dinâmica laboral da gastronomia sobre as escolhas e possibilidades de vida privada. A predominância de solteiros/as sem filhos pode ser interpretada tanto como indicador de juventude e mobilidade quanto como consequência das dificuldades impostas pela profissão para sustentar relações e responsabilidades familiares. Além disso, a baixa presença de profissionais mais velhos/as na amostra sugere que muitos/as deixam a área ao longo do tempo, motivados pelas exigências físicas e psicológicas do trabalho ou pela saturação decorrente de uma rotina intensa e estressante. Esses fatores indicam que a estrutura laboral da gastronomia não afeta apenas a saúde mental e física dos/as trabalhadores/as, mas também influencia decisões de vida pessoal e trajetórias profissionais, evidenciando a necessidade de políticas e práticas que promovam equilíbrio entre bem-estar, retenção e desenvolvimento profissional.

O gráfico 4 abaixo apresenta as respostas acerca do agrupamento “Faixa Etária dos/as Entrevistados”.

Gráfico 4 – Faixa Etária dos/as entrevistados/as

Fonte: dados da pesquisa, 2025.

A idade média dos/as participantes foi de 33 anos, variando entre 18 e 62 anos. A maior concentração se encontra entre 23 e 37 anos (63,9%), confirmando que as cozinhas profissionais são majoritariamente ocupadas por jovens. Esse dado pode ser explicado tanto pelas exigências físicas da profissão (longas jornadas em pé, esforço repetitivo, ritmo intenso e ambiente de alta pressão), quanto pela alta rotatividade do setor gastronômico, em que a permanência por longos períodos tende a ser rara.

O trabalho em cozinha atrai jovens, no entanto, a mesma intensidade que favorece essa entrada no mercado gastronômico também acaba provocando desgaste acelerado, esgotamento físico e mental e, em muitos casos, o abandono da carreira antes mesmo de alcançar a maturidade profissional, como aponta Barbosa (2025). A baixa presença de profissionais acima dos 40 anos evidência não apenas um ciclo laboral curto, mas também a dificuldade de se manter nesse ambiente ao longo do tempo, tanto pelas exigências físicas quanto pela falta de condições que favoreçam a permanência na profissão.

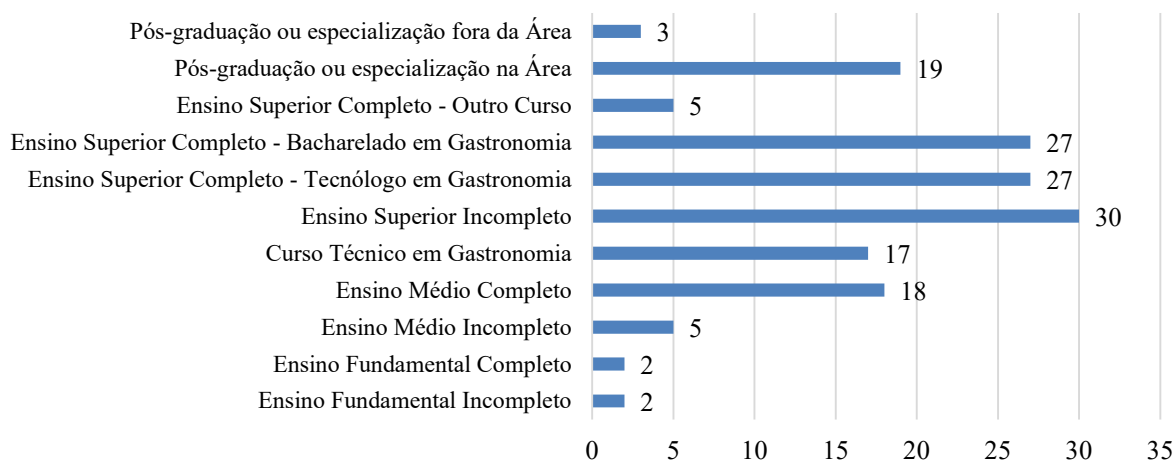
Além disso, a predominância de jovens reforça a ideia de uma categoria profissional em constante transição, marcada por expectativas de aprendizado e crescimento, mas também por vulnerabilidade a baixos salários e condições precárias. Tal cenário sugere que a gastronomia, enquanto campo de atuação, ainda carece de estratégias que favoreçam maior estabilidade, retenção e valorização da mão de obra a curto e longo prazo.

Portanto, os dados etários não apenas descrevem um perfil jovem, mas revelam uma contradição estrutural, se por um lado a juventude garante a energia demandada pela profissão,

por outro, a falta de condições dignas contribui para a instabilidade e o esvaziamento de carreiras mais duradouras na cozinha profissional.

O gráfico 5 abaixo apresenta as respostas acerca do agrupamento “Grau de Formação dos/as Entrevistados/as”.

Gráfico 5 – Grau de Formação dos/as entrevistados/as



Fonte: dados da pesquisa, 2025.

No que se refere à formação acadêmica, os dados revelam um cenário de crescente qualificação, mas também evidenciam contrastes significativos. Uma parcela dos profissionais apresenta escolaridade básica, com 11,6% possuindo apenas o ensino médio completo e 11% concluindo cursos técnicos em gastronomia. Em contrapartida, observa-se uma forte presença de formação superior: 19,4% possuem graduação incompleta, 34,8% concluíram graduação em gastronomia (tecnólogo ou bacharelado) e 12,3% já alcançaram pós-graduação ou especialização. Esse elevado percentual de profissionais com nível superior pode ser influenciado pelo contexto da pesquisa, conduzida majoritariamente em meios acadêmicos e em regiões com cursos de gastronomia consolidados, não refletindo necessariamente o perfil médio do mercado de trabalho. Essa discrepância sugere a necessidade de estudos atualizados que investiguem o perfil profissional e os níveis de profissionalização no setor gastronômico, permitindo compreender melhor como a formação acadêmica se traduz em práticas e oportunidades no ambiente laboral.

Entretanto, o contraste com os demais achados da pesquisa evidencia uma contradição preocupante, mesmo diante de um alto nível de qualificação acadêmica, grande parte desses profissionais relata dificuldades financeiras, baixa remuneração e instabilidade laboral. Essa

discrepância entre formação e valorização do trabalho sugere que, na prática, o diploma não garante melhores condições ou reconhecimento dentro da profissão.

Por fim, cabe levantar um questionamento crucial: “Estaria a desvalorização da profissão diretamente relacionada ao fato de que, para atuar em cozinhas profissionais, não há exigência formal de formação acadêmica?”. Essa ausência de obrigatoriedade pode contribuir para que o mercado trate a qualificação como algo secundário, mantendo baixos salários e perpetuando a ideia de que o conhecimento técnico e científico da gastronomia é dispensável, mesmo diante de um cenário de profissionais cada vez mais preparados.

5.2 Sobre o emprego atual dos/as entrevistados/as

Este subtópico mostra a situação atual dos/as participantes da pesquisa em seus empregos, evidenciando as principais informações como cargo de atuação e remuneração. No que diz respeito à ocupação exercida, os resultados da pesquisa revelam uma composição diversa do mercado gastronômico, embora marcada por forte concentração em cargos operacionais. O posto de Cozinheiro/a é o mais frequente (22,6%), seguido pelo cargo de Chef de cozinha (17,4%) e de Auxiliar de cozinha (11,6%). Essa predominância evidencia que a maior parte da força de trabalho está diretamente envolvida na execução prática e intensa da rotina da cozinha. A partir de uma perspectiva teórica, é possível traçar uma analogia com a pirâmide de Maslow (1987), considerando que essas funções “ocupam” as necessidades mais básicas ou fisiológicas: são cargos essenciais para o funcionamento de qualquer cozinha profissional, independentemente do porte do estabelecimento. Dessa forma, Cozinheiros/as, Chefs e Auxiliares formam a base operacional que sustenta toda a estrutura hierárquica da cozinha, permitindo que atividades de maior complexidade e planejamento possam ser desenvolvidas de maneira eficiente.

Em contrapartida, funções que exigem maior especialização, como Chef executivo/a (6,5%), Chef consultor/a (3,9%) e Docentes da área (3,9%), surgem em proporções menores, sugerindo que a ascensão para posições de gestão e/ou ensino é possível, mas restrita a uma parcela reduzida dos/as profissionais. Essa configuração reafirma a existência de um funil hierárquico inverso, onde muitos ingressam nas bases, mas poucos/as conseguem alcançar cargos de maior autonomia e reconhecimento.

Outro aspecto importante é a presença de funções de nicho, como Confeiteiro/a (6,5%), Churrasqueiro/a (1,9%), Sushiman/Sushiwoman (1,9%) e Chef de panificação (1,3%), que

embora minoritárias, refletem a diversificação/setorização da área e a abertura de espaços para especializações.

A tabela 1 abaixo apresenta as respostas acerca do agrupamento “Cargos ocupados pelos/as entrevistados/as”.

Tabela 1 – Cargos ocupados pelos/as entrevistados/as

Cargos	Frequência	%
Cozinheiro/a	35	22,6
Chef de Cozinha	27	17,4
Auxiliar de Cozinha	18	11,6
Chef Executivo/a	10	6,5
Confeiteiro/a	10	6,5
Estagiário/a	10	6,5
Sub Chef de Cozinha	9	5,8
Chef Consultor/a	6	3,9
Funções de Ensino / Aprendizagem em Gastronomia	6	3,9
Outros	6	3,9
Chef de Confeitaria	3	1,9
Churrasqueiro/a / Parrilleiro/a	3	1,9
Sushiman/Sushiwoman	3	1,9
Chapeiro/a	2	1,3
Chef de Panificação	2	1,3
Funções de Gerência	2	1,3
Auxiliar de confeitaria	1	0,6
Chef pizzaiolo/a	1	0,6
Empreendedor/a	1	0,6
Total	155	100,0

Fonte: dados da pesquisa, 2025.

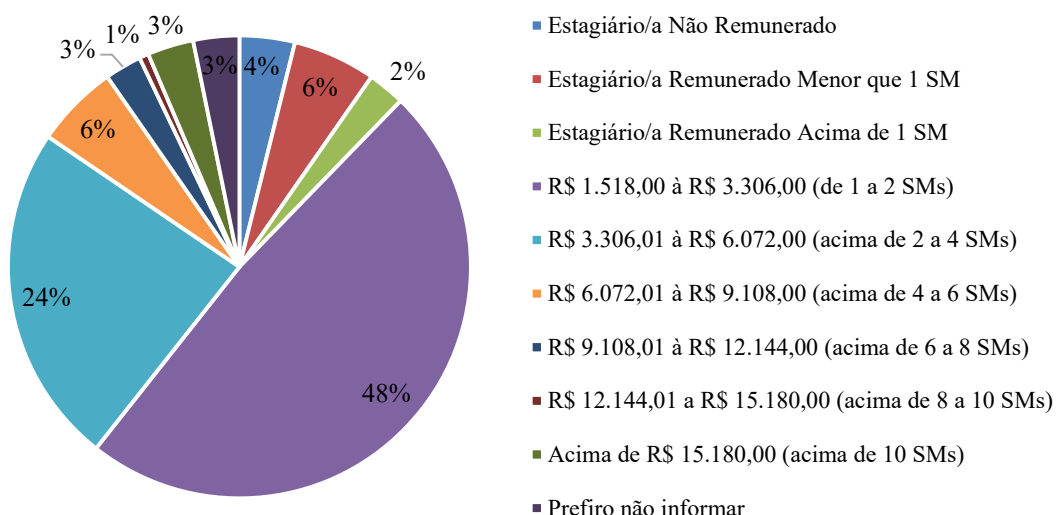
Em síntese, a pluralidade encontrada demonstra que a gastronomia abrange diferentes possibilidades de atuação, mas também deixa evidente a desigualdade estrutural entre quem ocupa cargos básicos e quem atinge funções de liderança ou especialização.

O gráfico 6 abaixo apresenta as respostas acerca da faixa de renda dos/as entrevistados/as. A análise da faixa salarial dos/as profissionais da amostra revela um cenário de forte concentração em rendas baixas, evidenciando a desigualdade estrutural presente no setor gastronômico. Quase metade dos/as participantes (48%) recebe entre 1 e 2 salários-mínimos (R\$1.518,00 a R\$3.306,00), enquanto 24% encontram-se na faixa de 2 a 4 salários-mínimos (R\$3.306,01 a R\$6.072,00). Apenas uma pequena parcela atinge remunerações superiores a 4 salários-mínimos, demonstrando que a progressão salarial é limitada a cargos de maior hierarquia, como Chefs e Gestores/as. A presença de 10% de Estagiários/as reforça a

participação de profissionais em início de carreira, muitas vezes submetidos a jornadas extensas e remuneração reduzida ou simbólica (Barbosa, 2025).

O gráfico 5 abaixo apresenta as respostas acerca do agrupamento “Grau de Formação dos/as Entrevistados/as”.

Gráfico 6 – Faixa de renda dos/as entrevistados/as



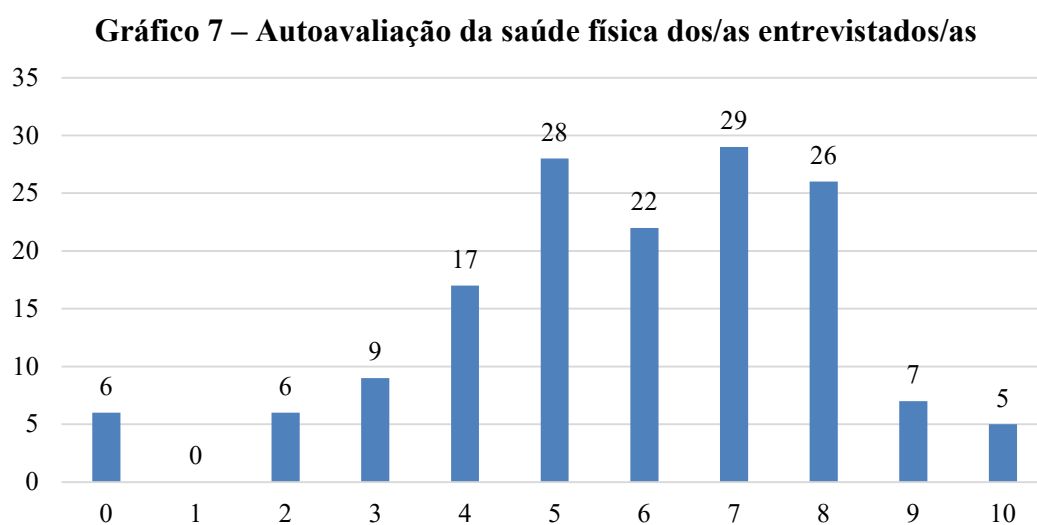
Fonte: dados da pesquisa, 2025.

Este panorama evidencia a desigualdade salarial interna do setor, profissionais em cargos operacionais têm baixa valorização financeira, enquanto apenas uma minoria, ocupando posições de gestão, consegue atingir ganhos mais elevados. Todavia, essa vantagem econômica vem acompanhada de uma elevada carga horária (Barbosa, 2025), que em muitos casos ultrapassa 16 horas diárias, o que contribui para sobrecarga física e emocional.

Assim, embora a média salarial do setor aparente superar os 2 salários-mínimos, esse valor é distorcido pela remuneração de Chefs executivo/a e/ou consultor e de Docentes, que representam apenas 14,3% da força de trabalho, escondendo a realidade precária da maioria dos/as profissionais. Esse contexto reforça a literatura que aponta à precarização e à desvalorização do trabalho em cozinhas profissionais, relacionando baixa remuneração, jornadas extensas e desgaste físico e mental.

5.3 Autoavaliação em termos de saúde física e mental e relação com o trabalho

Nesta seção são apresentados os resultados das questões em que os/as respondentes avaliaram sua própria saúde física e mental, assim como o impacto percebido do trabalho atual sobre essas dimensões. Para facilitar a interpretação, a escala utilizada é hedônica, variando de 0 a 10, em que 0 corresponde a “péssima saúde física”, 5 indica “saúde regular” e 10 representa “excelente saúde física”. O gráfico 7 abaixo apresenta as respostas referentes à “Autoavaliação da saúde física dos/as entrevistados/as”.

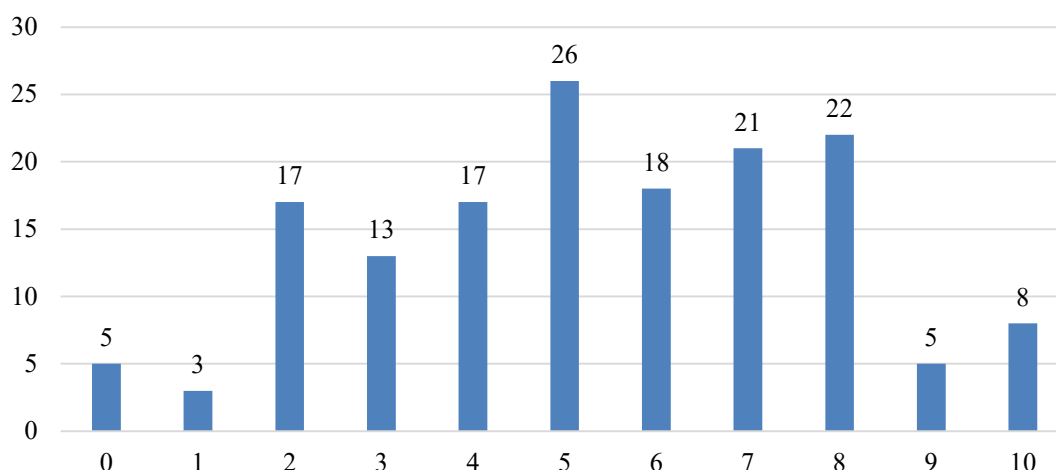


Fonte: dados da pesquisa, 2025.

O gráfico referente à autoavaliação da saúde física mostra a percepção inicial dos/as respondentes antes de serem questionados/as sobre os impactos específicos do trabalho em cozinhas profissionais. Observa-se que a maioria atribuiu notas medianas, indicando uma avaliação moderada de seu estado físico geral. Apenas uma parcela menor se posicionou nas extremidades da escala, seja muito positiva ou muito negativa, o que sugere que, de forma geral, os/as participantes iniciam a pesquisa com uma percepção razoavelmente equilibrada de sua saúde.

Essa avaliação inicial serve como parâmetro de referência para compreender como a rotina e as demandas do trabalho em cozinhas podem influenciar posteriormente a percepção de saúde física. Os valores apontados indicam que, no momento da aplicação do questionário, os/as profissionais não se percebiam significativamente comprometidos/as fisicamente, o que permitirá identificar alterações ou agravamentos em avaliações subsequentes, relacionadas às condições reais de trabalho na cozinha.

O gráfico 8 abaixo apresenta as respostas acerca da “Autoavaliação da saúde mental dos/as entrevistados/as”.

Gráfico 8 – Autoavaliação da saúde mental dos/as entrevistados/as

Fonte: dados da pesquisa, 2025.

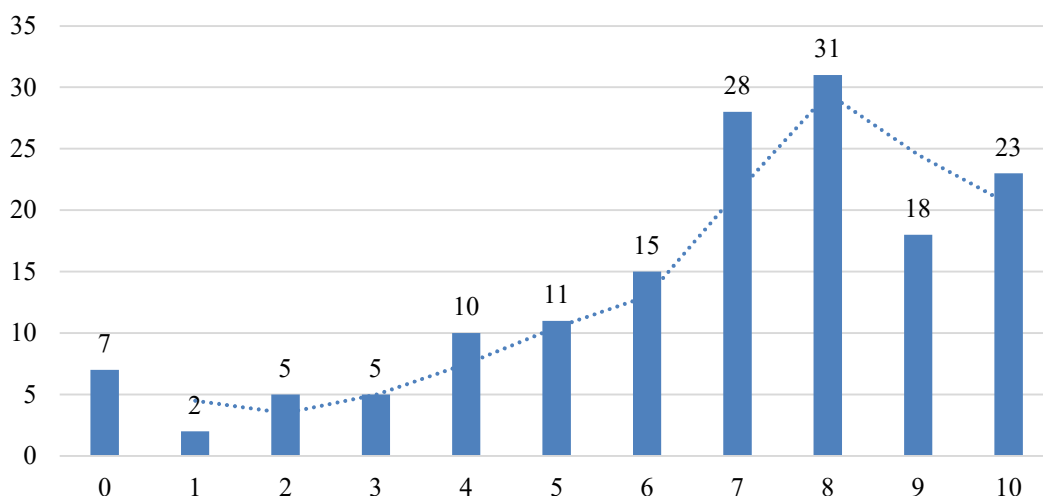
O gráfico referente à autoavaliação da saúde mental apresenta como os/as respondentes percebem seu bem-estar psicológico em termos gerais, sem ainda considerar as condições específicas do trabalho em cozinhas profissionais. De modo semelhante ao que foi observado na avaliação da saúde física, a maioria das respostas concentrou-se em notas intermediárias, revelando uma percepção regular da própria saúde mental. Isso indica que os/as participantes, no momento inicial da pesquisa, não se reconhecem em situação extrema, mas também não expressam uma avaliação plenamente positiva.

Uma parcela menor atribuiu notas altas, sinalizando satisfação com seu equilíbrio emocional e resiliência psicológica, enquanto um grupo reduzido apresentou notas baixas, revelando já algum nível de desgaste no campo mental. Esse panorama inicial constitui um ponto de partida importante para as análises subsequentes, nas quais será possível observar de que forma a rotina intensa, as pressões hierárquicas e o ambiente estressante das cozinhas podem influenciar negativamente esses índices.

Assim, a autoavaliação da saúde mental, nesta etapa preliminar, sugere um estado de equilíbrio relativo entre os/as respondentes, que será fundamental para compreender as mudanças de percepção ao longo das demais dimensões investigadas.

O gráfico 9 abaixo apresenta as respostas acerca do quanto os/as entrevistados/as percebem que a sua saúde física é afetada pelo trabalho.

Gráfico 9 – Avaliação dos/as entrevistados/as do quanto a saúde física é afetada pelo trabalho



Fonte: dados da pesquisa, 2025.

O gráfico 9 avalia o quanto a saúde física dos/as respondentes é afetada pelo trabalho em cozinhas profissionais, e revela um cenário de desgaste significativo. Diferentemente da autoavaliação inicial, onde os/as participantes demonstraram uma percepção relativamente equilibrada de seu estado físico, neste ponto da pesquisa observa-se um aumento expressivo de notas mais altas na escala, indicando forte impacto negativo decorrente da rotina laboral.

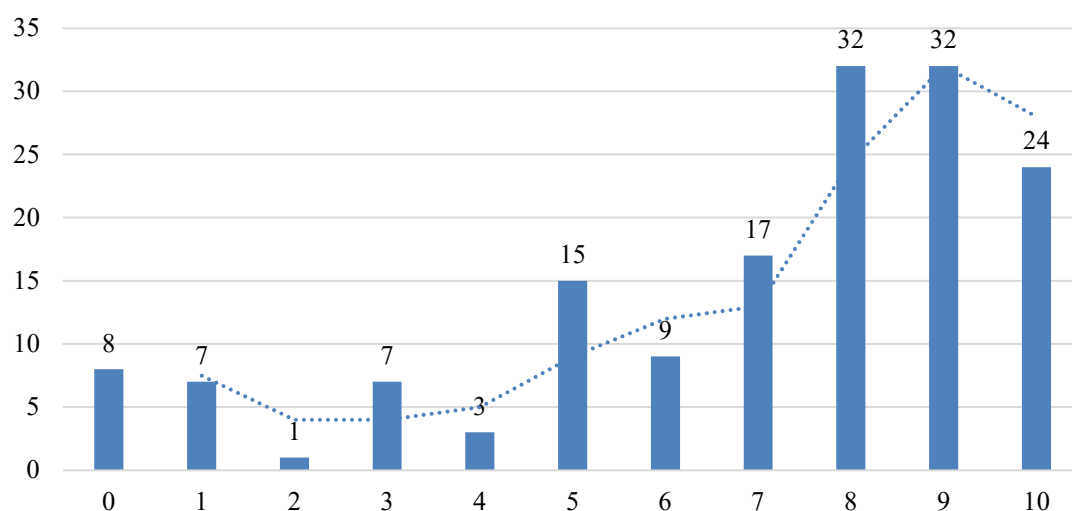
As respostas concentram-se em níveis que apontam para fadiga corporal, dores musculoesqueléticas, cansaço crônico e limitações físicas que se acumulam ao longo do tempo. Esse resultado dialoga diretamente com a literatura (Costa, 2021; ABRASEL, 2024), que caracteriza a profissão como de alta exigência física, marcada por jornadas prolongadas em pé, repetição de movimentos, posturas inadequadas e exposição contínua ao calor.

O contraste entre a percepção inicial de saúde e a avaliação do quanto ela é comprometida pelo trabalho evidencia como o ambiente da cozinha funciona como um fator de desgaste. Embora muitos trabalhadores se reconheçam como fisicamente capazes, o exercício cotidiano da profissão tende a reduzir sua qualidade de vida, naturalizando dores, fadiga e limitações como parte inerente do ofício.

Assim, os dados reforçam a noção de precarização do trabalho no setor gastronômico, onde a força física é constantemente exigida sem contrapartidas adequadas em termos de pausas, ergonomia e condições dignas de descanso, gerando um impacto direto e cumulativo sobre a saúde dos/as profissionais (Costa, 2021; ABRASEL, 2024).

O gráfico 10 a seguir apresenta as respostas sobre como os/as entrevistados/as percebem o quanto a saúde mental é afetada pelo trabalho.

Gráfico 10 – Avaliação dos/as entrevistados/as do quanto a saúde mental é afetada pelo trabalho



Fonte: dados da pesquisa, 2025.

O gráfico referente à avaliação do quanto a saúde mental é afetada pelo trabalho em cozinhas profissionais evidencia que os impactos psicológicos são tão significativos quanto os físicos, podendo até se apresentar de forma mais intensa. A concentração de notas elevadas indica que grande parte dos/as respondentes percebem forte desgaste emocional decorrente da rotina laboral, revelando níveis importantes de estresse, ansiedade e exaustão mental.

Esse resultado contrasta com a autoavaliação inicial da saúde mental (gráfico 8), em que os/as participantes se mostraram relativamente equilibrados, sugerindo que o ambiente de trabalho é um fator determinante para o agravamento de seu bem-estar psicológico. As longas jornadas, a pressão por produtividade, a convivência em ambientes hierárquicos rígidos e, muitas vezes, marcados por conflitos, aparecem como elementos centrais que contribuem para a intensificação desse adoecimento.

A literatura confirma essa tendência ao apontar que a atividade em cozinhas profissionais expõe os/as trabalhadores/as a fatores estressores constantes, como ritmo acelerado, prazos curtos e clima organizacional marcado por autoritarismo e cobranças excessivas, que afetam diretamente a saúde mental.

Portanto, os dados mostram que a cozinha não compromete apenas o corpo, mas também atua de forma contundente sobre a mente dos/as profissionais, potencializando quadros de ansiedade, insônia, irritabilidade e, em alguns casos, sintomas de depressão. Essa constatação

reforça a urgência de políticas organizacionais voltadas ao cuidado psicológico dos/as trabalhadores/as do setor gastronômico, considerando que o impacto mental se mostra estrutural e cumulativo ao longo do tempo.

5.4 Análise dos fatores que afetam a saúde física e mental

Nesta seção são discutidos os dados referentes às percepções de saúde física e mental dos/as participantes, relacionando-os com suas rotinas em cozinhas profissionais. São considerados questões como estresse, sentimento de exaustão, uso de substâncias psicoativas ou bebidas alcoólicas como estratégia de enfrentamento, excesso de pressão, valorização profissional, sintomas físicos, sintomas psicológicos, assédio sexual e moral, incentivo e apoio psicológico por parte da empresa e a autopercepção do estado de saúde. Este recorte é essencial para entender a forma que o ambiente laboral impacta diretamente a vida dos/as trabalhadores/as, tanto de forma física quanto no emocional.

A tabela 2 abaixo apresenta as respostas das frases que indicam os fatores que afetam a saúde física e mental dos/as entrevistados/as por ordem decrescente de média, ou seja, daquelas com maior concordância para aquelas com menor concordância.

Tabela 2 – Frases que indicam os fatores que afetam a saúde física e mental dos/as entrevistados/as por ordem decrescente de média

FRASES	Média	Desvio-Padrão
Sinto que perco momentos importantes da minha vida, como aniversários em família, festas escolares dos/as filhos/as, almoços de domingo e datas comemorativas, por causa da rotina intensa de trabalho em restaurante.	8,90	2,560
Já tive pelo menos um desses sintomas físicos em serviço na cozinha: Tensão muscular; Cansaço excessivo; Insônia ou sono agitado; Palpitações cardíacas; Respiração ofegante ou rápida; Sudorese (mãos suadas, suor frio); Tremores; Enjoo ou desconforto gastrointestinal.	8,72	2,097
Já tive pelo menos um desses sintomas psicológicos e comportamentais em serviço na cozinha: Preocupação excessiva, mesmo sem motivo claro; Medo constante de que algo ruim aconteça; Dificuldade de concentração; Irritabilidade; Sensação de estar no limite.	8,69	2,432
Consigo identificar sinais de estresse ou esgotamento em mim mesmo/a.	8,55	2,083
O ritmo intenso da cozinha, aliado ao tempo prolongado em pé e à altura inadequada das bancadas, prejudica minha saúde física, causando ao menos um dos sintomas a seguir: Dores na coluna, nos pés, nas pernas e nos ombros.	8,50	2,418
Me sinto fisicamente exausto/a após o expediente.	8,15	2,541
As longas jornadas e os horários irregulares prejudicam minha vida social, afetando amizades e relacionamentos familiares.	8,13	2,873
Por diversas vezes, trabalhei na cozinha sem ter intervalo para descanso durante o turno.	7,91	3,404

O salário que recebo trabalhando na cozinha não é suficiente para suprir todas as minhas necessidades, garantir uma vida digna e proporcionar momentos de lazer com minha família.	7,58	3,384
Sinto que há cobrança excessiva por produtividade.	7,53	2,769
Tenho dificuldade para equilibrar minha vida pessoal com a carga horária da cozinha.	7,48	3,130
Já pensei em desistir da profissão por causa do impacto negativo que ela tem tido na minha qualidade de vida.	7,30	3,416
Sinto que o ambiente da cozinha onde trabalho é estressante.	7,28	2,988
Já pensei em mudar de profissão por causa da pressão emocional no ambiente de cozinha.	7,17	3,681
Já fui vítima de assédio moral no ambiente de cozinha profissional (humilhações, gritos, xingamentos, ameaças, exposição ao ridículo ou pressões excessivas constantes).	7,15	3,650
O excesso de pressão no trabalho afeta minha saúde mental.	7,14	3,093
Saúde mental afetada pelo trabalho	6,93	2,852
A instabilidade financeira e a baixa remuneração me fazem duvidar se vale a pena continuar na carreira gastronômica.	6,85	3,586
Saúde física afetada pelo trabalho	6,76	2,636
A rotina exaustiva e as pressões constantes da cozinha fazem com que eu repense minha escolha profissional com frequência.	6,37	3,696
O ambiente competitivo e, muitas vezes, hostil da cozinha me faz sentir inseguro/a e pouco motivado/a para seguir na profissão.	6,16	3,486
Autoavaliação de saúde física	5,83	2,222
A comunicação entre os membros da equipe é clara e respeitosa.	5,68	3,265
Sinto-me valorizado/a profissionalmente na minha equipe de cozinha.	5,54	3,362
Autoavaliação de saúde mental	5,35	2,491
Sinto-me valorizado/a e orgulhoso/a por fazer parte da equipe da cozinha, reconhecendo meu papel e contribuição para o funcionamento do time.	5,33	3,604
Mesmo trabalhando diariamente com comida, já passei dificuldades para garantir alimentação em casa devido à baixa remuneração.	5,28	4,058
Se eu tivesse a opção de voltar no tempo, nunca teria escolhido trabalhar em uma cozinha profissional devido às dificuldades e sacrifícios que enfrento.	5,01	3,736
Os/As líderes da minha equipe são abertos/as ao diálogo sobre questões emocionais.	4,96	3,680
Atualmente estou em busca de mudar de profissão, em busca de uma ocupação mais digna, com melhores condições de trabalho e menos insalubre do que a cozinha profissional.	4,72	4,061
Tenho consciência de que minha vida profissional na cozinha tem aumentado minha dependência em bebidas alcoólicas e/ou drogas ilícitas como uma forma de aliviar o esgotamento físico e mental provocados pelo serviço.	4,27	4,171
A cultura da empresa valoriza o bem-estar emocional dos/as colaboradores/as.	4,01	3,671
Há incentivo por parte da gestão para mantermos hábitos saudáveis.	3,72	3,549
Já fui vítima de assédio sexual no ambiente de cozinha profissional (comentários, toques, gestos ou propostas com conotação sexual indesejada).	3,38	4,255
O intervalo entre os turnos de trabalho na cozinha é suficiente para que eu possa descansar adequadamente.	3,35	3,530
Considero o salário que recebo na cozinha ótimo, e compatível com o trabalho que realizo – é a remuneração que sempre sonhei para minha profissão.	2,34	3,220
Tenho acesso a apoio psicológico ou programas de saúde mental na empresa.	1,96	3,516

Fonte: dados da pesquisa, 2025.

Os resultados mostram um cenário de desgaste físico intenso na rotina profissional em cozinhas. As maiores médias concentram-se nos indicadores de sofrimento físico e psicológico, revelando uma sobrecarga que afeta diretamente a qualidade de vida. O dado mais expressivo aponta que os/as trabalhadores/as sentem que perdem momentos importantes da vida pessoal e familiar devido à rotina intensa da cozinha, apresentando uma média com nota 8,9, o que explica a dificuldade de equilibrar demandas profissionais e sociais. Esse achado é reforçado pela percepção de que as longas jornadas e horários irregulares das cozinhas, prejudicam amizades e relacionamentos (Média 8,13), configurando um quadro de isolamento social e fragilidade nos vínculos afetivos.

No campo saúde, tanto os sintomas físicos (Média 8,72) quanto psicológico (Média 8,69) aparecem com patamares elevados, reforçando a relação direta entre condições de trabalho nas cozinhas e o adoecimento ocupacional. A percepção de estresse e esgotamento também surge de forma intensa (Média 8,55), assim como a identificação de dores musculoesqueléticas decorrentes da ergonomia inadequada (Média 8,50). A exaustão física após o expediente (Média 8,15) completa esse quadro, confirmando o impacto do ritmo acelerado e ambientes insalubres em profissionais do setor gastronômico (Pimenta, 2022; Vieira; Nichele, 2023).

Na perspectiva financeira, os resultados também são críticos. A insuficiência salarial para garantir uma vida digna obteve média de 7,58, enquanto a instabilidade econômica leva muitos dos profissionais a questionarem a permanência na carreira (Média 6,85). Um olhar mais crítico, revela casos extremos, em que da amostra obteve-se uma média de 5,83 para profissionais que relataram dificuldades em garantir a própria alimentação, mesmo trabalhando diariamente com comida. Apesar dessa média não ultrapassar a nota 6,0, a alimentação é um direito humano fundamental e a base para uma vida digna, nessa perspectiva, para um dado satisfatório essa média deveria estar próximo/igual a 0,00, dado emblemático da precarização do setor gastronômico.

Quanto às relações de trabalho, a percepção de cobrança excessiva (Média 7,53) e de ambiente estressante (Média 7,28) reforça a ideia de que as cozinhas ainda reproduzem estruturas hierárquicas rígidas e, muitas vezes, autoritárias. Esse contexto se relaciona diretamente às altas médias de assédio moral (Média 7,15) e de pressão emocional que leva ao desejo de mudança de profissão (Média 7,17). Já o assédio sexual, embora apresente média inferior (Média 3,38), não deve ser minimizado, visto que os desvios elevados indicam experiências extremas vividas por parte significativa da amostra (Lima; Cadete, 2017).

Outro aspecto relevante é o baixo reconhecimento e a fragilidade de políticas de bem-estar. A valorização profissional (Média 5,54) e o orgulho em integrar a equipe (Média 5,33) aparecem apenas em níveis intermediários, enquanto a clareza na comunicação interna obteve média de 5,68. Mais preocupante ainda é a ausência de apoio psicológico (Média 1,96), incentivo a hábitos saudáveis (Média 3,72) e cultura organizacional voltada ao bem-estar emocional (Média 4,01). Esses resultados demonstram que, na prática, o cuidado com a saúde mental é delegado exclusivamente ao/à trabalhador/a, em completa discordância com recomendações de saúde ocupacional (Agência Senado, 2024).

Por fim, a dimensão do arrependimento e da desistência profissional apresenta médias expressivas. Muitos/as trabalhadores/as afirmam já ter pensado em abandonar a profissão (Média 7,30), em mudar de área pela pressão emocional (Média 7,17) ou em repensar constantemente suas escolhas (Média 6,37). Em uma perspectiva mais extrema, parte dos/as respondentes declarou que, se pudesse voltar no tempo, não teria escolhido a gastronomia como carreira (Média 5,01). Esses dados apontam para um fenômeno de evasão profissional em potencial, impulsionado pela combinação de longas jornadas, baixos salários, ausência de políticas de cuidado e violência simbólica no ambiente de trabalho.

Em síntese, a análise revela um perfil de profissionais que enfrentam altos níveis de desgaste físico e emocional, dificuldades financeiras, precarização estrutural e frágil suporte institucional. Embora existam nuances de reconhecimento e pertencimento em algumas equipes, elas não são suficientes para contrabalançar a realidade majoritária de sobrecarga, sofrimento e desejo de abandono da profissão.

A seguir, na Tabela 3, apresenta-se as respostas das mesmas frases que indicam os fatores que afetam a saúde física e mental dos/as entrevistados/as, só que desta vez por ordem decrescente de desvio-padrão, demonstrando que as que tem maior desvio-padrão são as mais “polêmicas”, ou seja, àquelas que tiveram respostas muito diferentes dentro da escala.

Tabela 3 – Frases que indicam os fatores que afetam a saúde física e mental dos/as entrevistados/as por ordem decrescente de desvio-padrão

FRASES	Média	Desvio-Padrão
Já fui vítima de assédio sexual no ambiente de cozinha profissional (comentários, toques, gestos ou propostas com conotação sexual indesejada).	3,38	4,255
Tenho consciência de que minha vida profissional na cozinha tem aumentado minha dependência em bebidas alcoólicas e/ou drogas ilícitas como uma forma de aliviar o esgotamento físico e mental provocados pelo serviço.	4,27	4,171

Atualmente estou em busca de mudar de profissão, em busca de uma ocupação mais digna, com melhores condições de trabalho e menos insalubre do que a cozinha profissional.	4,72	4,061
Mesmo trabalhando diariamente com comida, já passei dificuldades para garantir alimentação em casa devido à baixa remuneração.	5,28	4,058
Se eu tivesse a opção de voltar no tempo, nunca teria escolhido trabalhar em uma cozinha profissional devido às dificuldades e sacrifícios que enfrento.	5,01	3,736
A rotina exaustiva e as pressões constantes da cozinha fazem com que eu repense minha escolha profissional com frequência.	6,37	3,696
Já pensei em mudar de profissão por causa da pressão emocional no ambiente de cozinha.	7,17	3,681
Os/As líderes da minha equipe são abertos/as ao diálogo sobre questões emocionais.	4,96	3,680
A cultura da empresa valoriza o bem-estar emocional dos/as colaboradores/as.	4,01	3,671
Já fui vítima de assédio moral no ambiente de cozinha profissional (humilhações, gritos, xingamentos, ameaças, exposição ao ridículo ou pressões excessivas constantes).	7,15	3,650
Sinto-me valorizado/a e orgulhoso/a por fazer parte da equipe da cozinha, reconhecendo meu papel e contribuição para o funcionamento do time.	5,33	3,604
A instabilidade financeira e a baixa remuneração me fazem duvidar se vale a pena continuar na carreira gastronômica.	6,85	3,586
Há incentivo por parte da gestão para mantermos hábitos saudáveis.	3,72	3,549
O intervalo entre os turnos de trabalho na cozinha é suficiente para que eu possa descansar adequadamente.	3,35	3,530
Tenho acesso a apoio psicológico ou programas de saúde mental na empresa.	1,96	3,516
O ambiente competitivo e muitas vezes hostil da cozinha me faz sentir inseguro/a e pouco motivado/a para seguir na profissão.	6,16	3,486
Já pensei em desistir da profissão por causa do impacto negativo que ela tem tido na minha qualidade de vida.	7,30	3,416
Por diversas vezes, trabalhei na cozinha sem ter intervalo para descanso durante o turno.	7,91	3,404
O salário que recebo trabalhando na cozinha não é suficiente para suprir todas as minhas necessidades, garantir uma vida digna e proporcionar momentos de lazer com minha família.	7,58	3,384
Sinto-me valorizado/a profissionalmente na minha equipe de cozinha.	5,54	3,362
A comunicação entre os membros da equipe é clara e respeitosa.	5,68	3,265
Considero o salário que recebo na cozinha ótimo, e compatível com o trabalho que realizo – é a remuneração que sempre sonhei para minha profissão.	2,34	3,220
Tenho dificuldade para equilibrar minha vida pessoal com a carga horária da cozinha.	7,48	3,130
O excesso de pressão no trabalho afeta minha saúde mental.	7,14	3,093
Sinto que o ambiente da cozinha onde trabalho é estressante.	7,28	2,988
As longas jornadas e os horários irregulares prejudicam minha vida social, afetando amigos e relacionamentos familiares.	8,13	2,873
Saúde mental afetada pelo trabalho	6,93	2,852
Sinto que há cobrança excessiva por produtividade.	7,53	2,769
Saúde física afetada pelo trabalho	6,76	2,636
Sinto que perco momentos importantes da minha vida, como aniversários em família, festas escolares dos/as filhos/as, almoços de domingo e datas comemorativas, por causa da rotina intensa de trabalho em restaurante.	8,90	2,560
Me sinto fisicamente exausto/a após o expediente.	8,15	2,541

Autoavaliação de saúde mental	5,35	2,491
Já tive pelo menos um desses sintomas psicológicos e comportamentais em serviço na cozinha: Preocupação excessiva, mesmo sem motivo claro; Medo constante de que algo ruim aconteça; Dificuldade de concentração; Irritabilidade; Sensação de estar no limite.	8,69	2,432
O ritmo intenso da cozinha, aliado ao tempo prolongado em pé e à altura inadequada das bancadas, prejudica minha saúde física, causando ao menos um dos sintomas a seguir: Dores na coluna, dores nos pés, nas pernas e nos ombros.	8,50	2,418
Autoavaliação de saúde física	5,83	2,222
Já tive pelo menos um desses sintomas físicos em serviço na cozinha: Tensão muscular; Cansaço excessivo; Insônia ou sono agitado; Palpitações cardíacas; Respiração ofegante ou rápida; Sudorese (mãos suadas, suor frio); Tremores; Enjoo ou desconforto gastrointestinal.	8,72	2,097
Consigo identificar sinais de estresse ou esgotamento em mim mesmo/a.	8,55	2,083

Fonte: dados da pesquisa, 2025.

A análise desses indicadores revela dimensões críticas e muitas vezes invisibilizadas da realidade de trabalho em cozinhas profissionais. O assédio sexual, embora apresente média relativamente baixa (Média 3,38; Desvio-Padrão 4,25), não pode ser interpretado como pouco relevante. O elevado desvio-padrão indica grande dispersão nas respostas, sugerindo que, enquanto alguns/algumas profissionais não vivenciam tais situações, outros/as experimentam em intensidade significativa. Esse dado evidencia que a prática, embora não universal, é presente e se manifesta de forma concentrada em determinados contextos laborais, desse modo a gastronomia é vista como um espaço de forte hierarquia e vulnerabilidade, especialmente para mulheres.

Outro aspecto alarmante é a associação entre a profissão e a dependência de substâncias psicoativas. A média de 4,27 (Desvio-Padrão 4,17) indica que parcela considerável dos/as trabalhadores/as reconhece utilizar álcool e/ou drogas ilícitas como estratégia de enfrentamento ao esgotamento físico e mental. Esse resultado está em concordância com a literatura internacional, que identifica alta prevalência de consumo abusivo de álcool e substâncias entre trabalhadores/as de cozinha, como mecanismo de compensação frente à sobrecarga laboral. Estudos realizados nos Estados Unidos mostram que jovens profissionais de restaurantes apresentam padrões de consumo prejudiciais de álcool, associados a estresse ocupacional e normas culturais do ambiente de trabalho (Moore; Cunradi; Ames, 2009). Tal achado reforça a necessidade de políticas institucionais de prevenção e suporte, dado que o problema não se restringe ao âmbito individual, mas reflete uma estratégia coletiva de sobrevivência em ambientes insalubres.

A questão da insegurança alimentar entre profissionais da gastronomia apresenta-se como uma contradição emblemática. Apesar de trabalharem diariamente com comida, muitos

afirmam já ter enfrentado dificuldades para garantir a sua própria alimentação (Média 5,28; Desvio-Padrão 4,05). Esse dado é símbolo da precarização estrutural do setor, no qual baixos salários, instabilidade e ausência de benefícios básicos criam um paradoxo cruel: cozinheiros/as e auxiliares, que alimentam inúmeras pessoas nos serviços de restaurante, não conseguem assegurar sua própria subsistência. Logo, àqueles/as que cozinham, mal conseguem comer.

Por fim, a média de 4,72 (Desvio-Padrão 4,06) para a variável que mede o desejo de mudança de profissão aponta para uma tendência de evasão, ainda que em níveis moderados. O alto desvio-padrão sugere diferentes intensidades desse desejo entre os/as participantes: para alguns, a mudança aparece apenas como possibilidade futura; para outros/as, é uma necessidade urgente diante da insalubridade e da ausência de perspectivas dignas na cozinha profissional. Esse dado conecta-se a outros resultados da pesquisa que mostraram altos índices de arrependimento e vontade de desistência (Média acima de 7,0 em outros indicadores), sugerindo que o setor enfrenta risco real de perda de talentos devido à insustentabilidade das condições de trabalho.

Em conjunto, esses quatro indicadores trazem à tona as faces mais duras da precarização: violência de gênero, uso de substâncias como “válvula de escape”, insegurança alimentar e desejo de abandono da carreira. Eles apontam não apenas para a necessidade de políticas públicas e institucionais de proteção e valorização do/a trabalhador/a de cozinha, mas também para uma reflexão ética sobre a contradição entre o imaginário glamouroso da gastronomia e a realidade invisível de sofrimento e exclusão que marca grande parte dos/as seus/suas profissionais.

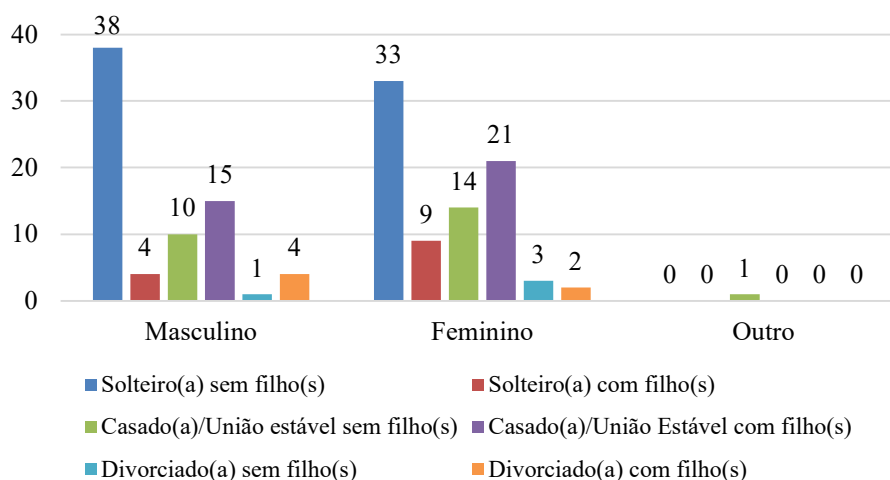
5.5 Cruzamento de dados de perfil socioeconômico e saúde no trabalho

Neste tópico é realizado um cruzamento entre os dados de perfil socioeconômico e as informações sobre saúde física e mental dos/as entrevistados/as. O objetivo é compreender como fatores como renda, grau de formação, idade e estado civil se associam à percepção de saúde e à presença de sintomas relacionados ao trabalho em cozinhas profissionais. Essa abordagem permitiu evidenciar tendências que não eram visíveis em análises isoladas, ampliando a compreensão da realidade vivida pelos/as trabalhadores/as.

O gráfico 11 abaixo apresenta as respostas acerca do cruzamento de dados Gênero *versus* Estado civil dos/as entrevistados/as.

O cruzamento entre gênero e estado civil dos/as respondentes revela tanto pontos de equilíbrio quanto desigualdades estruturais relevantes. Observa-se uma distribuição relativamente semelhante entre homens e mulheres solteiros/as sem filhos (38 e 33, respectivamente), mas esse equilíbrio se rompe quando a variável “filhos/as” entra em cena. Entre os homens solteiros, apenas quatro declararam ter filhos/as, enquanto entre as mulheres esse número sobe para nove, indicando que a responsabilidade parental recai de forma mais significativa sobre mulheres que não vivem em união estável.

Gráfico 11 – Gênero *versus* Estado civil dos/as entrevistados/as

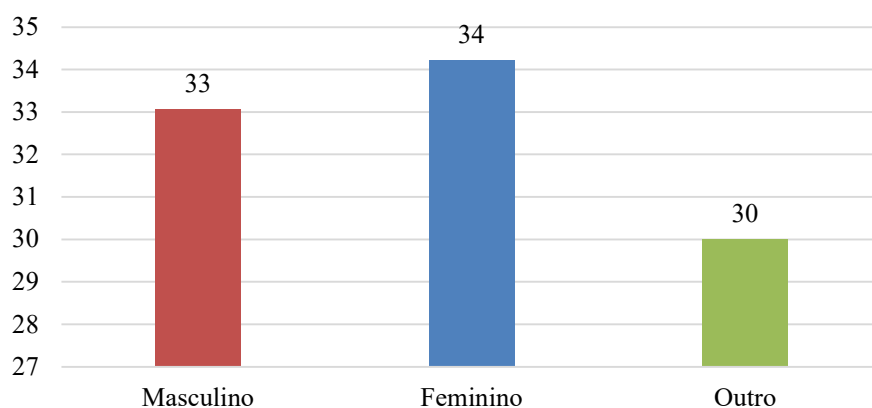


Fonte: dados da pesquisa, 2025.

Nos casos de casados/as ou em união estável com filhos/as, também se percebe predomínio feminino (21 mulheres contra 15 homens). Esse dado reforça a sobrecarga atribuída às mulheres, que além das exigências da rotina laboral em cozinhas, acumulam tarefas de cuidado familiar.

No contexto da gastronomia, em que predominam longas jornadas, alta pressão e baixa remuneração, essa desigualdade se intensifica, pois a conciliação entre maternidade e carreira se torna ainda mais desafiadora. O cruzamento dos dados evidencia, portanto, que as disparidades de gênero não se restringem ao espaço profissional, mas se ampliam ao considerar responsabilidades familiares, reforçando a lógica de precarização e vulnerabilidade das mulheres na carreira gastronômica.

O gráfico 12 a seguir apresenta as respostas acerca do cruzamento de “Gênero *versus* Média de idade”.

Gráfico 12 – Gênero versus Média de idade dos/as entrevistados/as

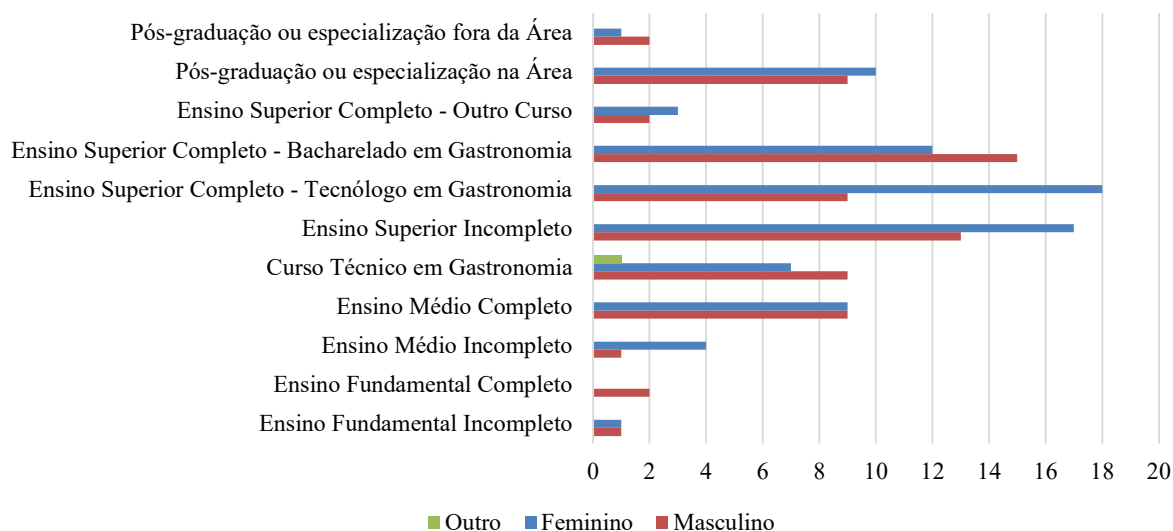
Fonte: dados da pesquisa, 2025.

O cruzamento entre gênero e média de idade dos/as respondentes aponta para uma relativa equivalência, 33 anos entre os homens, 34 entre as mulheres e 30 entre pessoas que se identificaram com outro gênero. Esses resultados sugerem que a inserção e a permanência na carreira gastronômica tendem a ocorrer em faixas etárias semelhantes, independentemente do gênero.

Essa proximidade etária pode ser interpretada sob duas perspectivas. A primeira é que homens, mulheres e outros gêneros encontram oportunidades de ingresso em condições temporais similares, o que demonstra certa igualdade de acesso inicial. A segunda, mais crítica, refere-se ao fato de que a permanência até a faixa dos 30 e poucos anos está associada ao desgaste físico e emocional da profissão, já apontado nos resultados anteriores. A gastronomia é uma carreira marcada por alta rotatividade, muitas vezes abandonada após poucos anos de experiência, em razão da sobrecarga laboral, da baixa valorização e das dificuldades de conciliação entre vida pessoal e profissional.

Portanto, embora a média de idade não apresente grandes disparidades de gênero, ela reforça a noção de que a carreira é, em grande parte, ocupada por pessoas adultas jovens, que enfrentam intensamente as demandas físicas e psicológicas da cozinha. O dado também sugere que a evasão profissional pode ocorrer antes de idades mais avançadas, configurando uma trajetória curta para muitos/as trabalhadores/as do setor.

O gráfico 13 apresenta as respostas acerca do cruzamento de “Gênero *versus* Formação”.

Gráfico 13 – Gênero *versus* Escolaridade dos/as entrevistados/as

Fonte: dados da pesquisa, 2025.

O cruzamento entre gênero e formação evidencia como a trajetória educacional também é atravessada por desigualdades estruturais. Embora homens e mulheres estejam presentes em diferentes níveis de escolaridade, observa-se que, proporcionalmente, as mulheres tendem a buscar maior qualificação formal, seja por meio de cursos técnicos, graduação ou pós-graduação, enquanto os homens concentram-se mais nas formações de nível médio ou técnico.

Esse dado dialoga com pesquisas sobre gênero e educação que apontam a maior presença feminina no ensino superior brasileiro nas últimas décadas (INEP, 2025; Noberto, 2025). Contudo, no caso da gastronomia, a maior qualificação das mulheres nem sempre se traduz em melhores oportunidades de inserção ou ascensão na carreira, já que fatores como discriminação de gênero, hierarquias rígidas e assédio ainda dificultam o acesso delas a cargos de chefia e gestão.

Além disso, a busca por formação mais elevada entre mulheres pode estar associada à necessidade de legitimar sua presença em um espaço historicamente masculinizado, onde muitas vezes é exigida delas maior comprovação de competência para alcançar reconhecimento equivalente ao dos homens. Assim, o cruzamento entre gênero e formação não apenas revela escolhas educacionais, mas também reflete estratégias de resistência e permanência das mulheres em um setor marcado por desigualdade de oportunidades.

A tabela 4 abaixo apresenta o cruzamento de dados de “Cargos ocupados pelos/as entrevistados/as *versus* Gênero”.

Tabela 4 – Cargos ocupados pelos/as entrevistados/as *versus* Gênero

Cargos	Masculino	Feminino	Outro
Auxiliar de Confeitaria	0	1	0
Auxiliar de Cozinha	8	9	1
Chapeiro/a	1	1	0
Chef Consultor/a	5	1	0
Chef de Confeitaria	1	2	0
Chef de Cozinha	12	15	0
Chef de Panificação	0	2	0
Chef Executivo/a	4	6	0
Chef Pizzaiolo/a	0	1	0
Churrasqueiro/a / Parrilleiro/a	3	0	0
Confeiteiro/a	1	9	0
Cozinheiro/a	17	18	0
Empreendedor/a	0	1	0
Estagiário/a	5	5	0
Funções de Ensino / Aprendizagem em Gastronomia	3	3	0
Funções de Gerência	0	2	0
Outros	5	1	0
Sub Chef de Cozinha	4	5	0
Sushman/Sushiwoman	3	0	0

Fonte: dados da pesquisa, 2025.

A distribuição dos cargos por gênero revela uma segmentação ocupacional marcada, que acompanha padrões históricos da divisão sexual do trabalho. Nota-se que as mulheres se concentram em funções tradicionalmente associadas ao cuidado e à delicadeza, como a confeitaria (9 mulheres contra apenas 1 homem) e a panificação, além de apresentarem equilíbrio ou leve predominância em cargos como auxiliar de cozinha (9 mulheres contra 8 homens) e chef de cozinha (15 contra 12). Em contrapartida, os homens ainda dominam posições vinculadas ao preparo de carnes (3 homens como churrasqueiros/parrilleros ante nenhuma mulher) e à especialidade japonesa (3 homens como sushman ante nenhuma mulher). Esse cenário evidencia a persistência de estereótipos de gênero que associam a mulher a tarefas consideradas mais “delicadas” e o homem a funções vistas como de maior força, técnica e prestígio. Tal configuração dialoga com Reis e Nakatani (2020), ao apontarem que, nas cozinhas profissionais, a confeitaria e a cozinha fria permanecem majoritariamente femininas, enquanto a cozinha quente, sobretudo o preparo de carnes, continua sendo território predominantemente masculino, refletindo a reprodução de papéis de gênero historicamente construídos no setor gastronômico.

Outro ponto relevante é a presença masculina mais expressiva em cargos de consultoria (5 homens contra 1 mulher), sugerindo maior inserção masculina em posições com maior liberdade criativa e de gestão. Já as mulheres, além de estarem presentes em quantidade semelhante ou superior nos cargos de chefia formal, também aparecem em funções de gerência e docência, o que indica uma busca por espaços de liderança e transmissão de conhecimento, ainda que enfrentem barreiras estruturais para consolidação nesses papéis.

Essa distribuição evidencia uma clara divisão de funções dentro das cozinhas profissionais, marcada por estereótipos de gênero. Áreas como confeitaria, panificação e atividades de apoio concentram maior presença feminina, enquanto setores ligados ao preparo de carnes, cozinha quente e consultoria são predominantemente ocupados por homens. Mesmo quando as mulheres alcançam cargos de chefia, ainda existem diferenças significativas de valorização e prestígio, já que os homens tendem a ocupar posições mais reconhecidas socialmente, com maior status simbólico e oportunidades de destaque na carreira (Acosta, 2022).

Assim, a tabela 5 evidencia que, apesar dos avanços da inserção feminina no campo gastronômico, persistem fronteiras de gênero que delimitam quais funções são socialmente mais aceitas para homens ou mulheres, mantendo desigualdades simbólicas e materiais na profissão.

A tabela 5 abaixo apresenta as respostas acerca do cruzamento de dados de “Média salarial por cargo *versus* Gênero”.

Tabela 5 – Média salarial por cargo *versus* Gênero dos/as entrevistados/as

Cargo	Masculino	Feminino
Auxiliar de confeitaria		R\$ 2.277,00
Auxiliar de Cozinha	R\$ 2.087,25	R\$ 2.024,00
Chapeiro/a	R\$ 2.277,00	R\$ 2.277,00
Chef Consultor	R\$ 9.297,75	R\$ 10.626,00
Chef de Confeitaria	R\$ 4.554,00	R\$ 4.554,00
Chef de Cozinha	R\$ 4.870,25	R\$ 4.655,20
Chef de Panificação		R\$ 7.590,00
Chef Executivo	R\$ 13.092,75	R\$ 7.084,00
Chef Pizzaiolo/a		
Churrasqueiro/a / Parrilleiro/a	R\$ 2.277,00	
Confeiteiro/a	R\$ 4.554,00	R\$ 2.277,00
Cozinheiro/a	R\$ 2.991,35	R\$ 2.445,67
Empreendedor/a		R\$ 4.554,00
Estagiário/a	R\$ 607,20	R\$ 303,60
Funções de Ensino / Aprendizagem em Gastronomia	R\$ 4.807,00	R\$ 4.554,00
Funções de Gerência		R\$ 4.554,00

Outros	R\$ 2.732,40	R\$ 759,00
Sub Chef de Cozinha	R\$ 5.566,00	R\$ 2.732,40
Sushman/Sushiwoman	R\$ 3.795,00	

Fonte: dados da pesquisa, 2025.

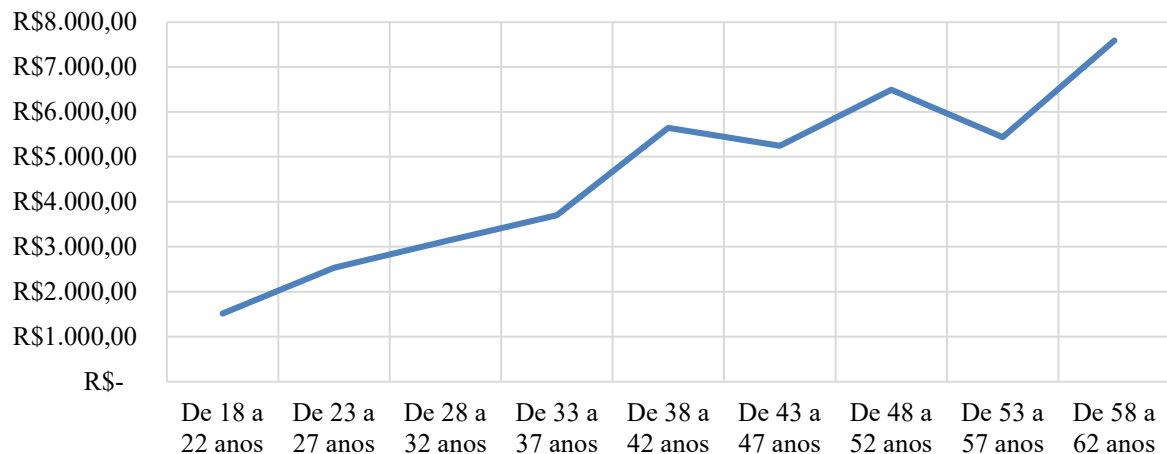
A tabela que cruza cargo e gênero revela desigualdades salariais significativas dentro da gastronomia, mesmo entre profissionais que ocupam funções semelhantes. Observa-se que, em cargos de base, como auxiliar de cozinha, cozinheiro/a e estagiário/a, as diferenças entre homens e mulheres são relativamente pequenas.

Em cargos de maior prestígio e responsabilidade, como chef executivo e sub chef de cozinha, as disparidades tornam-se mais evidentes. Por exemplo, enquanto o salário médio de chef executivo masculino é de R\$ 13.092,75, a remuneração média feminina nesse cargo é de R\$ 7.084,00, apontando uma diferença expressiva que evidencia desigualdade de valorização mesmo em posições de chefia. Outro exemplo é o cargo de sub chef, no qual o salário masculino (R\$ 5.566,00) é praticamente o dobro do feminino (R\$ 2.732,40).

Além disso, algumas funções registram salários apenas para um dos gêneros ou não possuem registro salarial na amostra. Isso ocorre nos casos em que não havia profissionais daquele gênero ocupando o cargo, ou quando os/as respondentes preferiram não informar o valor recebido. A única pessoa que se declarou de gênero “outro” optou por não informar seu salário, e os cargos em branco na tabela refletem essas situações.

De forma geral, os dados indicam que, embora a inserção feminina em cargos de chefia esteja avançando, as desigualdades salariais permanecem evidentes, reforçando padrões históricos de valorização diferenciada entre gêneros. Essa realidade aponta para a necessidade de políticas institucionais mais equitativas e transparência salarial no setor gastronômico, de modo a reduzir a disparidade e promover reconhecimento justo pelo trabalho desempenhado.

O gráfico 14 abaixo apresenta as respostas acerca do cruzamento de dados de “Faixa etária *versus* Média salarial”.

Gráfico 14 – Faixa etária *versus* Média salarial dos/as entrevistados/as

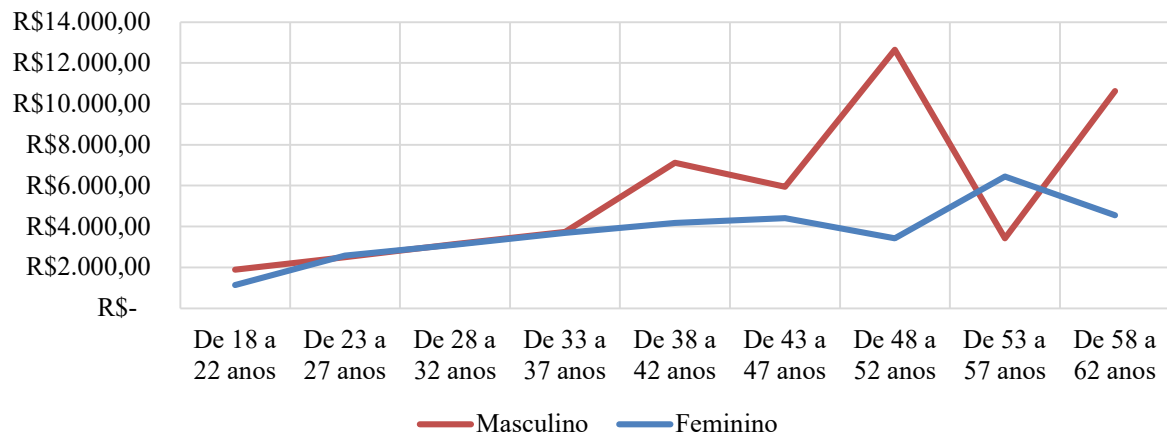
Fonte: dados da pesquisa, 2025.

O cruzamento entre faixa etária e média salarial revela uma trajetória crescente de remuneração ao longo da carreira, com pico observado entre os 48 e 52 anos (R\$ 6.493,67). Esse padrão indica que a progressão salarial na gastronomia está associada à experiência acumulada, ao domínio de técnicas e à ocupação de cargos de maior responsabilidade.

No entanto, a partir dessa faixa etária, observa-se uma oscilação e, em alguns casos, redução da média salarial. Esse fenômeno pode estar relacionado a dois fatores principais, o desgaste físico e emocional provocado pelo trabalho em cozinhas, que dificulta a permanência em funções de alta exigência, e a tendência de evasão de profissionais mais velhos/as, que buscam carreiras menos extenuantes e/ou se aposentam precocemente.

Essa análise sugere, portanto, que a sustentabilidade da carreira na gastronomia é limitada pelo impacto cumulativo da rotina intensa, das jornadas prolongadas e da sobrecarga física e mental, fatores que podem comprometer tanto a longevidade profissional quanto a manutenção da renda em patamares mais elevados. Essa dinâmica evidencia a necessidade de estratégias organizacionais que promovam bem-estar e qualidade de vida para profissionais em diferentes fases da carreira.

O gráfico 15 abaixo apresenta as respostas acerca dos cruzamentos de dados de “Faixa etária *versus* Média salarial por gênero”.

Gráfico 15 – Faixa etária *versus* Média salarial por gênero dos/as entrevistados/as

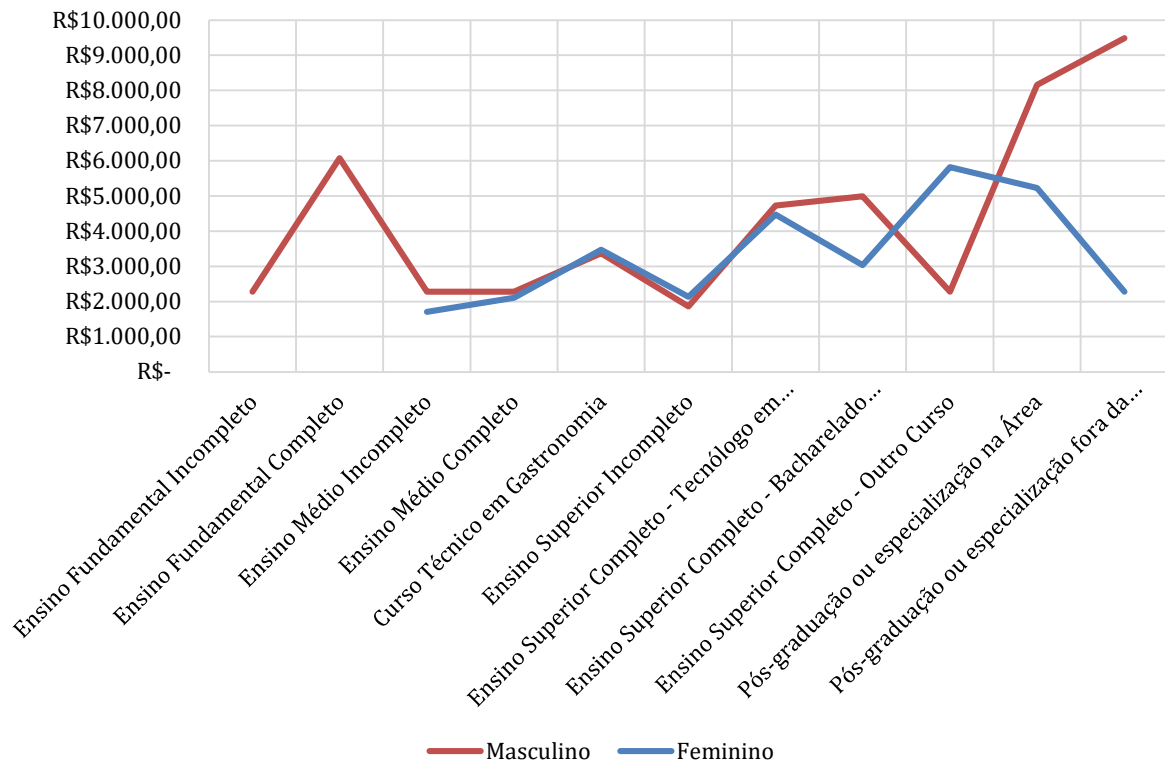
Fonte: dados da pesquisa, 2025.

O cruzamento entre faixa etária e média salarial por gênero evidencia desigualdades salariais marcantes ao longo da carreira na gastronomia. Os dados mostram que os homens atingem rendimentos mais altos em faixas etárias intermediárias, como entre 38 e 42 anos (R\$ 7.115,63 contra R\$ 4.174,50 em mulheres) e 48 a 52 anos (R\$ 12.650,00 contra R\$ 3.415,50 em mulheres). Por outro lado, as mulheres só apresentam médias salariais superiores em idades mais avançadas, especificamente entre 53 e 57 anos (R\$ 6.451,50 contra R\$ 3.415,50 em homens).

Esse padrão sugere que a progressão de carreira feminina na gastronomia é mais lenta e que o reconhecimento financeiro tende a ocorrer tardiamente, após muitos anos de dedicação. Além disso, evidencia que as mulheres podem enfrentar barreiras estruturais e discriminações veladas que retardam seu acesso a cargos de maior prestígio e remuneração, mesmo quando possuem qualificação e experiência equivalentes aos homens, como apontado também por Ferreira, Teixeira e Silva (2023a; 2023b) e por Figueiredo (2025).

A análise reforça a ideia de que, embora a inserção feminina em cargos de chefia tenha aumentado, a equidade salarial ainda é uma questão não resolvida no setor. Essa realidade evidencia a necessidade de políticas institucionais e práticas de gestão que promovam igualdade de oportunidades e remuneração justa para homens e mulheres ao longo de toda a trajetória profissional.

O gráfico 16 abaixo apresenta as respostas acerca dos cruzamentos de “Grau de formação *versus* Média salarial por gênero”.

Gráfico 16 – Escolaridade *versus* Média salarial por gênero dos/as entrevistados/as

Fonte: dados da pesquisa, 2025.

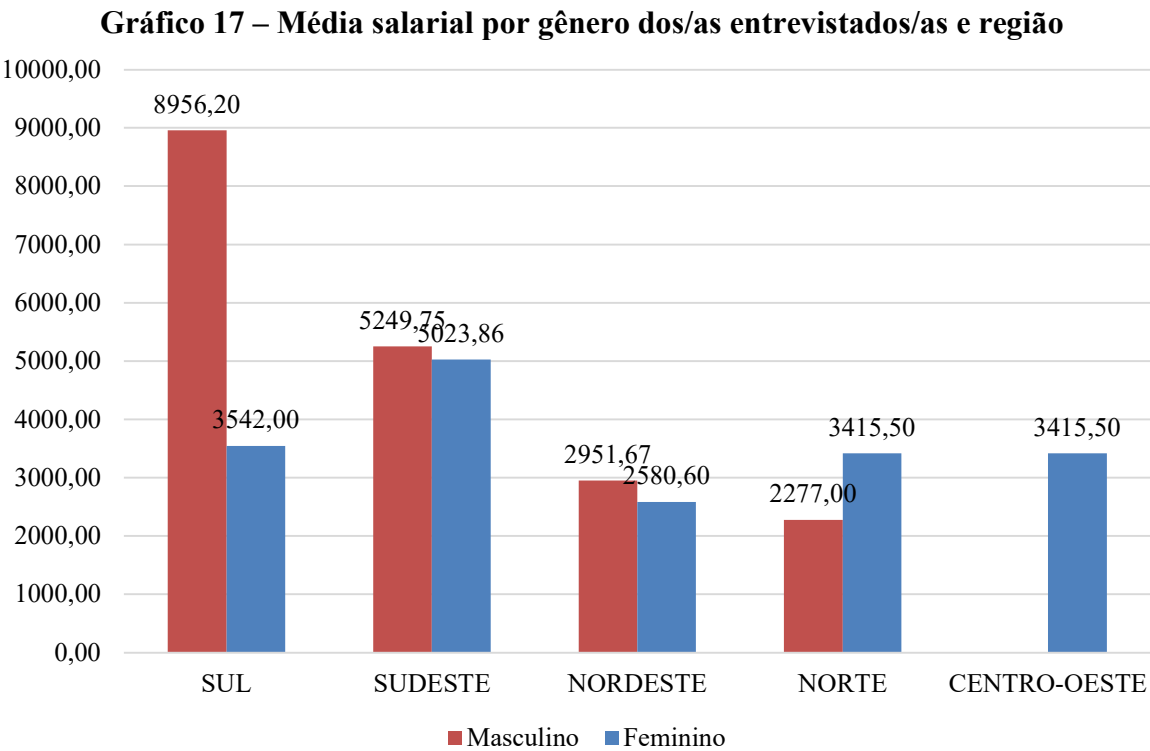
O cruzamento entre grau de formação e média salarial por gênero evidencia que a escolaridade influencia diretamente a remuneração, mas que persistem desigualdades salariais entre homens e mulheres mesmo em níveis equivalentes de qualificação. Profissionais com ensino superior ou cursos técnicos avançados tendem a apresentar médias salariais mais altas, refletindo a valorização de conhecimento e experiência na progressão da carreira.

Entretanto, os dados indicam que, para graus de formação similares, os homens frequentemente recebem salários superiores às mulheres. Essa diferença sugere que a qualificação, embora necessária, não é suficiente para eliminar barreiras de gênero na valorização financeira, reforçando a existência de desigualdades estruturais no setor gastronômico, também apontado por Briguglio (2022; 2023), Ferreira, Teixeira e Silva (2023a; 2023b) e Figueiredo (2025).

Além disso, percebe-se que nem mesmo as mulheres, ao atingirem níveis mais altos de formação, conseguem alcançar salários equivalentes aos dos homens, evidenciando uma trajetória de progressão mais lenta e tardia. Esse fenômeno pode ser compreendido à luz da teoria do teto de vidro (*glass ceiling*), que descreve barreiras estruturais e culturais que limitam a ascensão feminina a posições de liderança e prestígio, mesmo quando possuem qualificação equivalente ou superior. A perspectiva das paredes de cristal também se aplica, indicando que

as mulheres muitas vezes são direcionadas a funções específicas, com restrições adicionais para acessar setores ou cargos de maior reconhecimento, reforçando a desigualdade estrutural presente no mercado de trabalho (Baxter, 2000). Esses padrões reforçam a necessidade de políticas de valorização igualitária e de reconhecimento profissional que considerem não apenas a qualificação formal, mas também a equidade de gênero no acesso a salários compatíveis.

O gráfico 17 abaixo apresenta as respostas acerca dos cruzamentos de “Média salarial por gênero e região”.



Fonte: dados da pesquisa, 2025.

O cruzamento entre média salarial, gênero e região revela desigualdades estruturais persistentes no mercado de trabalho brasileiro, o que não seria diferente no setor gastronômico uma vez que o comportamento social acompanha as cicatrizes sociais que demarcam corpos e espaços. Os dados indicam que, em diversas regiões (Sul, Sudeste e Nordeste), homens recebem salários médios superiores aos das mulheres, com diferenças gritantes na região Sul. Essa diferença sugere que fatores como discriminação de gênero, segregação ocupacional e barreiras institucionais influenciam a remuneração, independentemente da localização geográfica.

Segundo o 3º Relatório de Transparência Salarial, divulgado pelo Ministério do Trabalho e Emprego, as mulheres brasileiras receberam, em média, 20,9% a menos que os homens em 2024 (Brasil, 2025). Essa diferença é ainda mais acentuada entre mulheres negras,

cuja média salarial é de R\$ 2.864,39, apenas 47,4% do que recebem homens não negros, que ganham R\$ 6.033,15 em média.

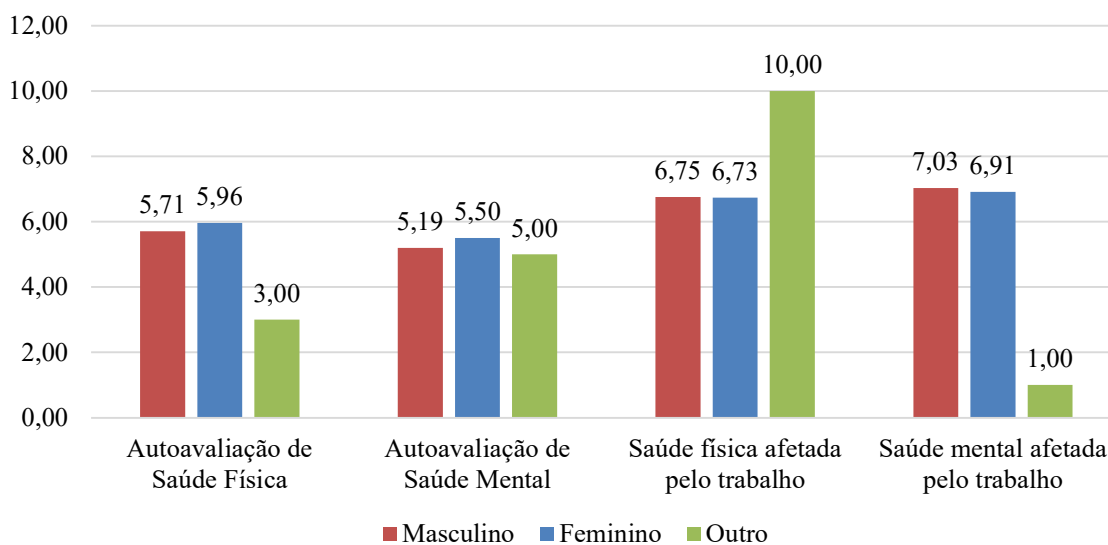
A região onde o/a profissional está localizado também desempenha um papel significativo na determinação da remuneração. Regiões com maior desenvolvimento econômico e concentração de estabelecimentos gastronômicos tendem a oferecer salários mais elevados. No entanto e apesar disso, as mulheres ainda enfrentam barreiras para acessar essas oportunidades, resultando em diferenças salariais que refletem desigualdades de gênero.

No setor gastronômico, essas desigualdades se manifestam de diversas maneiras. A segregação ocupacional coloca mulheres predominantemente em cargos como confeitaria e apoio operacional, enquanto homens predominam em funções como chefia e cozinha quente. Essa divisão contribui para a desvalorização de áreas associadas ao feminino e limita o acesso das mulheres a posições de liderança e maior remuneração (Briguglio, 2020).

Dessa forma, a análise evidencia que a desigualdade salarial por gênero na gastronomia brasileira é uma questão multifacetada, influenciada por fatores regionais, ocupacionais e institucionais. Para promover a equidade salarial, é essencial implementar políticas públicas e práticas institucionais que abordem essas desigualdades de forma abrangente, garantindo que todos/as os/as profissionais, independentemente do gênero ou da região, tenham acesso a oportunidades de remuneração justa e reconhecimento profissional.

O gráfico 18 abaixo apresenta as respostas acerca dos cruzamentos de dados de “recorte de gênero e notas de autoavaliação de saúde física e mental”.

Gráfico 18 – Gênero e notas de autoavaliação de saúde física e mental dos/as entrevistados/as



Fonte: dados da pesquisa, 2025.

O cruzamento entre gênero e as notas de autoavaliação de saúde física e mental revela que, de maneira geral, não há diferenças expressivas entre homens, mulheres e outro gênero. Na autoavaliação da saúde física, as mulheres apresentam uma média ligeiramente superior à dos homens, indicando que percebem seu estado físico de forma um pouco mais positiva. A pessoa identificada como transcidente do binarismo de gênero apresenta média consideravelmente baixa nesse quesito, refletindo uma percepção mais vulnerável ou um impacto maior sobre sua saúde física, além de apresentar a necessidade de maior inclusão, visibilidade e compreensão das suas saúdes no campo avaliado.

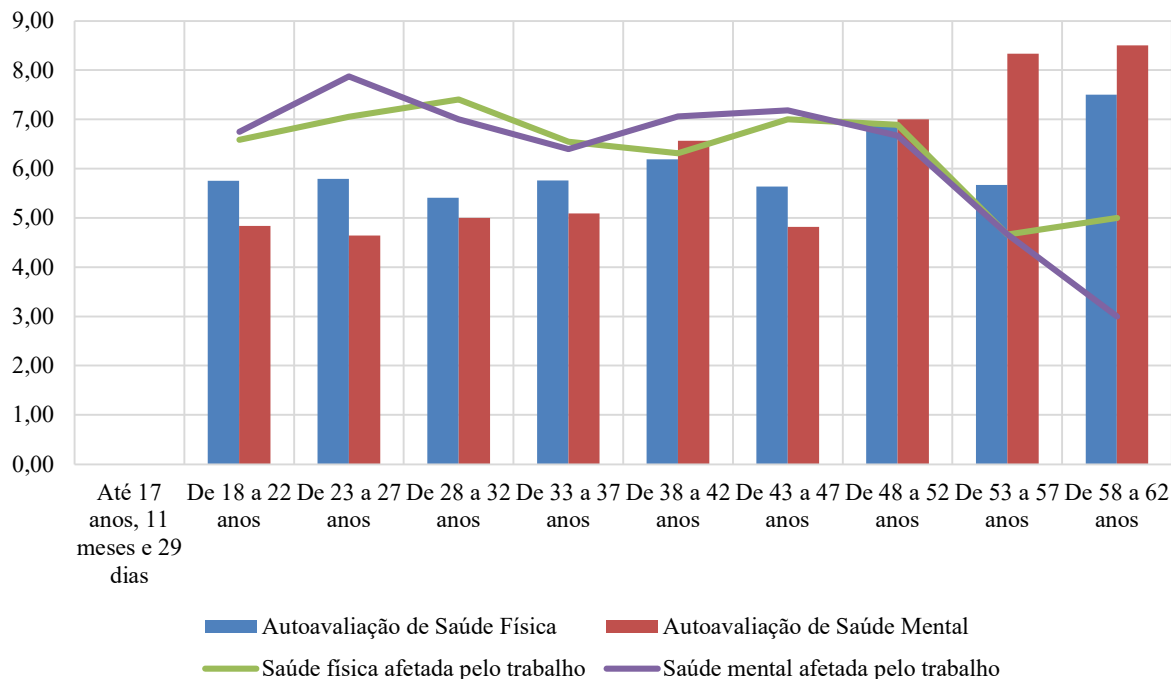
Em relação à autoavaliação da saúde mental, todos os grupos apresentam médias bastante próximas, com mulheres ligeiramente acima dos homens, evidenciando que, de modo geral, não há diferença relevante entre gêneros na percepção de saúde mental antes ou fora do contexto de trabalho intenso na cozinha. Àquela pessoa que transgredir o binarismo de gênero também se aproxima da média, sugerindo que a saúde mental, é percebida de forma similar entre os demais analisados.

Quando se analisa o impacto do trabalho sobre a saúde física, a pessoa que transgredir apresenta nota máxima, indicando que percebe um efeito intenso do trabalho sobre seu corpo. Homens e mulheres, por sua vez, apresentam médias praticamente iguais, mostrando que ambos sentem de maneira similar o desgaste físico associado às atividades em cozinhas profissionais. No quesito saúde mental afetada pelo trabalho, o grupo “outro” registra quase nenhuma alteração, enquanto homens apresentam média ligeiramente maior que a das mulheres, sugerindo que eles percebem o impacto psicológico do trabalho um pouco mais intenso.

Em síntese, os dados evidenciam que, embora existam pequenas variações, a percepção de saúde física e mental, bem como o impacto do trabalho sobre elas, é relativamente homogênea entre homens e mulheres. O grupo que transgredir ao binarismo se destaca por apresentar extremos nos dois aspectos da saúde física e mental, indicando maior vulnerabilidade ou percepção diferenciada da rotina profissional. Esses resultados reforçam que, no contexto da gastronomia, o desgaste físico e psicológico é uma realidade compartilhada, embora nuances individuais e de identidade de gênero possam influenciar a percepção pessoal de cada pessoa trabalhadora.

O gráfico abaixo 19 apresenta as respostas acerca do cruzamento de dados de faixa etária e notas de autoavaliação de saúde física e mental.

Gráfico 19 – Idade e notas de autoavaliação de saúde física e mental dos/as entrevistados/as



Fonte: dados da pesquisa, 2025.

O cruzamento entre faixa etária e as notas de autoavaliação de saúde física e mental revela padrões interessantes sobre a percepção de bem-estar dos/as profissionais ao longo da carreira. De modo geral, observa-se que, quanto maior a idade, mais elevada tende a ser a autoavaliação de saúde física e mental, especialmente na faixa etária mais avançada (58 a 62 anos), que apresenta as melhores notas. Ao mesmo tempo, essa mesma faixa indica menores médias nos quesitos relacionados ao quanto o trabalho afeta sua saúde física e mental, sugerindo que esses/as profissionais conseguem lidar melhor com as exigências da cozinha, sem que elas comprometam significativamente seu bem-estar.

Essa percepção pode ser explicada/justificada por fatores ligados à experiência, adaptação e resiliência desenvolvida ao longo dos anos de atuação. Profissionais mais velhos/as geralmente possuem maior domínio técnico, capacidade de planejamento, controle emocional e estratégias de enfrentamento para lidar com a pressão, os ritmos intensos e a rotina física exigente da gastronomia. Além disso, é possível que ao longo da carreira tenham escolhido funções ou estabelecimentos que melhor se adequem às suas condições físicas, ou ajustado seus horários de trabalho e responsabilidades, diminuindo o impacto negativo sobre a saúde.

Em contraste, as faixas etárias mais jovens tendem a apresentar notas ligeiramente menores na autoavaliação de saúde física e mental e maiores médias nos quesitos que avaliam quanto o trabalho afeta sua saúde. Isso pode indicar que a experiência e o tempo de adaptação

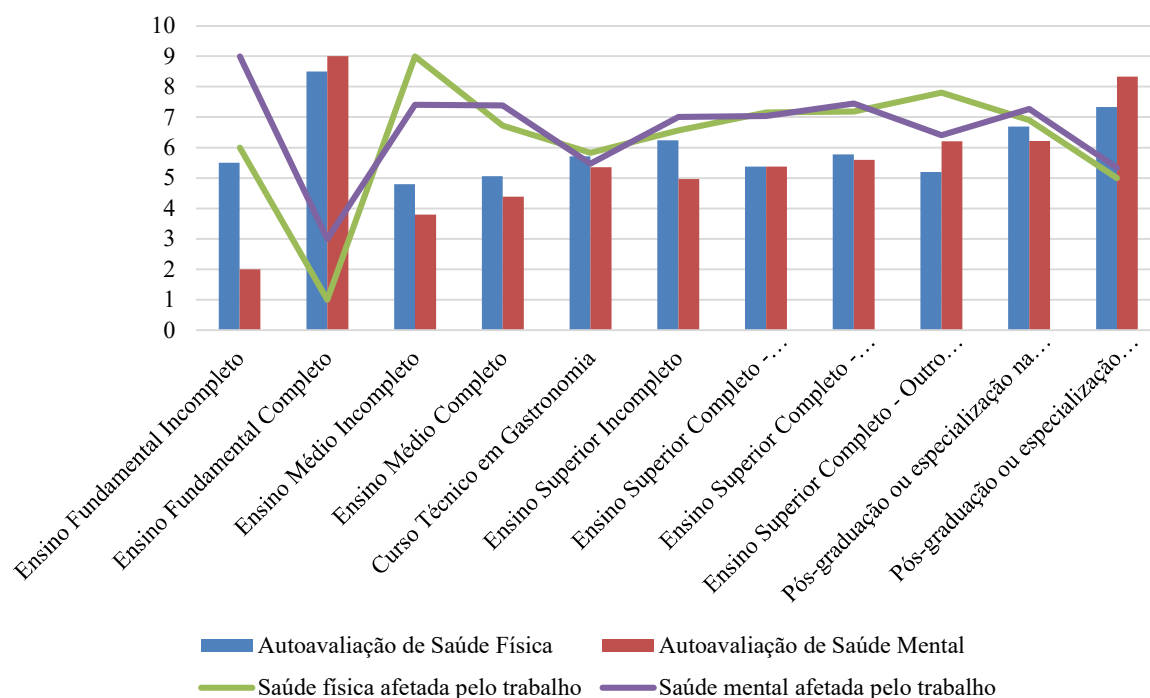
são fatores decisivos para reduzir o desgaste percebido. Profissionais em início de carreira podem sentir de forma mais intensa o impacto das longas jornadas, do ritmo acelerado e das pressões físicas e psicológicas, refletindo menor capacidade de gerenciamento do estresse ocupacional.

Em síntese, o gráfico evidencia que a idade avançada está associada a uma percepção mais positiva de saúde física e mental e a uma menor vulnerabilidade aos efeitos do trabalho intenso. Esse padrão sugere que a experiência acumulada, a adaptação às demandas da profissão e a escolha estratégica de funções contribuem para que profissionais mais experientes consigam manter saúde e bem-estar mesmo em ambientes desafiadores.

O gráfico 20, a seguir, apresenta as respostas acerca dos cruzamentos de dados de Faixa de Escolaridade e notas de autoavaliação de saúde física e mental. Esse cruzamento revela padrões interessantes em que, embora com uma exceção, apenas os/as profissionais com ensino fundamental completo não seguem a lógica geral apresentada pelos demais dados. De modo geral, profissionais com níveis mais elevados de formação tendem a apresentar notas ligeiramente superiores, indicando percepção mais positiva de seu bem-estar, enquanto trabalhadores/as com menor escolaridade apresentam médias um pouco inferiores, refletindo maior percepção de vulnerabilidade ou menor consciência sobre estratégias de cuidado com a saúde.

Na autoavaliação da saúde física, observa-se que profissionais com ensino superior e de pós-graduação apresentam as maiores notas, sugerindo que esses/as indivíduos/as se percebem mais saudáveis fisicamente. Isso pode estar relacionado a maior conhecimento sobre cuidados corporais, hábitos preventivos e à possibilidade de optar por funções que reduzem o desgaste físico. Profissionais com ensino médio completo apresentam notas intermediárias, enquanto aqueles/as com ensino fundamental completo apresentam valores que não seguem essa tendência, possivelmente devido a fatores individuais ou características específicas da amostra.

Gráfico 20 – Escolaridade e notas de autoavaliação de saúde física e mental dos/as entrevistados/as



Fonte: dados da pesquisa, 2025.

Em relação à autoavaliação da saúde mental, a diferença entre os níveis de escolaridade é menos expressiva, com médias relativamente próximas. Profissionais com formação mais avançada tendem a reportar ligeiramente melhores percepções de saúde mental, possivelmente refletindo maior capacidade de organização, gestão do estresse e habilidades cognitivas para lidar com a pressão do ambiente de cozinha. Profissionais com menor escolaridade, especialmente àqueles/as com ensino fundamental incompleto, podem sentir de forma mais intensa a sobrecarga emocional, reforçando a vulnerabilidade deste grupo.

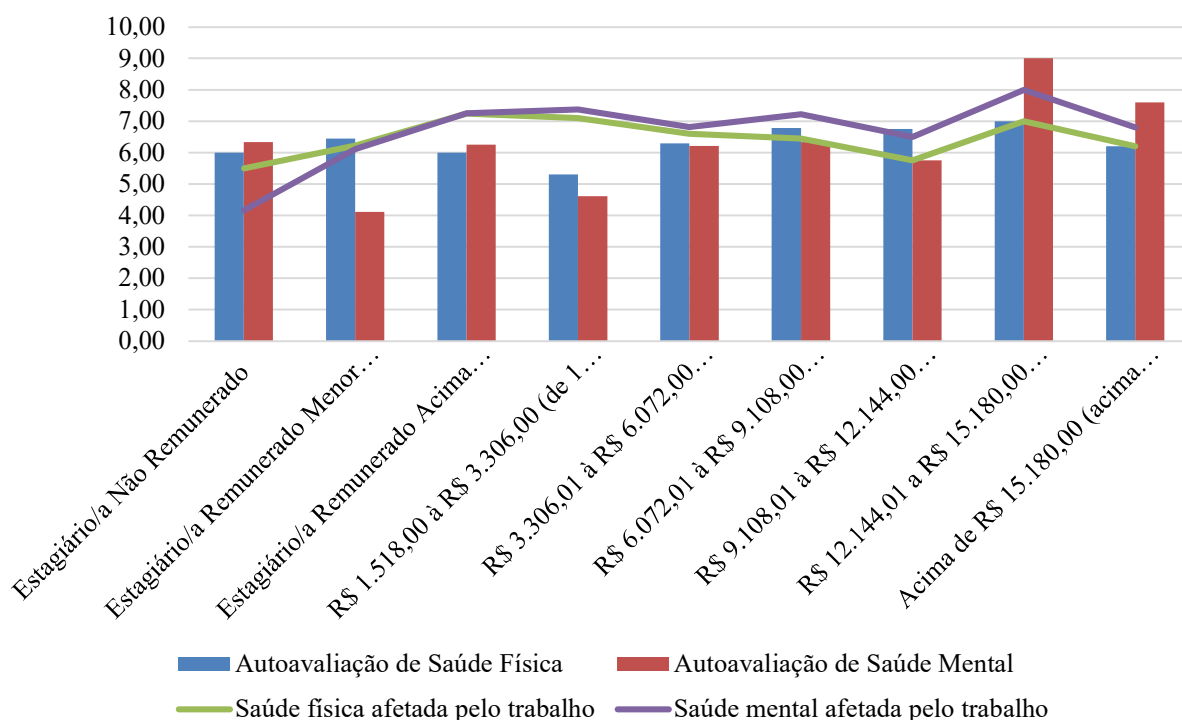
Ao analisar o impacto do trabalho sobre a saúde física e mental, nota-se que as médias são mais elevadas entre os/as profissionais com menor escolaridade, indicando maior percepção de que o trabalho afeta seu corpo e sua mente. Em contraste, aqueles com formação superior ou técnica apresentam médias menores, sugerindo maior resiliência, capacidade de adaptação às demandas da profissão e possibilidade de escolher funções ou estratégias de trabalho que minimizem o desgaste.

Em síntese, o gráfico evidencia que, de forma geral, a escolaridade está relacionada à percepção de saúde e à forma como o trabalho afeta o bem-estar. Profissionais com maior nível educacional tendem a perceber-se mais saudáveis e menos impactados pelo trabalho intenso, enquanto aqueles com escolaridade mais baixa, especialmente com ensino fundamental

incompleto, apresentam maior vulnerabilidade. Esses resultados reforçam a importância da educação, do conhecimento sobre saúde ocupacional e de estratégias de enfrentamento no contexto das cozinhas profissionais.

O gráfico 21 abaixo apresenta as respostas acerca dos cruzamentos de dados de Faixas salariais e notas de autoavaliação de saúde física e mental.

Gráfico 21 – Faixas salariais e notas de autoavaliação de saúde física e mental dos/as entrevistados/as



Fonte: dados da pesquisa, 2025.

O cruzamento entre faixas salariais e notas de autoavaliação de saúde física e mental revela nuances importantes sobre a relação entre remuneração e percepção de bem-estar. De modo geral, profissionais em faixas salariais mais altas tendem a avaliar sua saúde física e mental de forma positiva, apresentando médias ligeiramente superiores, sugerindo maior percepção de bem-estar em comparação com aqueles em faixas salariais mais baixas.

Quando se analisa o impacto do trabalho sobre a saúde física e mental, observa-se que os/as trabalhadores/as das faixas salariais mais altas reportam maiores notas de intensidade, indicando que percebem de forma mais intensa os efeitos do trabalho sobre seu corpo e sua mente. Essa situação está associada principalmente a cargos de maior responsabilidade e chefia, que exigem jornadas mais longas, pressão constante por resultados e maior carga emocional e física, corroborando com Dejours (2006), ao destacar que o aumento da responsabilidade e da

pressão organizacional potencializa o sofrimento psíquico e compromete a saúde do trabalhador.

No entanto, vale ressaltar que mesmo trabalhadores/as em faixas salariais mais baixas, especialmente aqueles/as que recebem entre 1 e 2 salários-mínimos, apresentam notas relativamente altas, sobretudo no quesito saúde mental afetada pelo trabalho. Isso demonstra que, mesmo em funções operacionais e com menor remuneração, a pressão, o ritmo intenso e a sobrecarga emocional são significativos, evidenciando que o desgaste no setor gastronômico não é exclusivo de cargos com maior remuneração.

Em síntese, esse gráfico evidencia que a percepção de saúde física e mental e o impacto do trabalho estão relacionados não apenas à faixa salarial, mas também às responsabilidades e à intensidade da função. Profissionais com maiores salários percebem melhor saúde, mas enfrentam maior impacto do trabalho, enquanto trabalhadores em faixas mais baixas já experimentam desgaste elevado, principalmente na saúde mental, reforçando o caráter generalizado de sobrecarga no setor gastronômico. Esse achado dialoga com Gaulejac (2007), ao apontar que a lógica da intensificação do trabalho e da pressão por desempenho atinge de forma difusa diferentes categorias profissionais, ampliando os riscos de sofrimento físico e psíquico.

5.6 Discussão dos resultados descritivos

A análise integrada dos cruzamentos entre gênero, faixa etária, cargo, formação e faixa salarial permite compreender de forma aprofundada o panorama das condições de trabalho em cozinhas profissionais. Em termos de gênero, observa-se que, embora homens e mulheres compartilhem experiências de alta pressão e desgaste, as mulheres apresentam sobrecarga adicional que pode estar relacionada à conciliação entre maternidade, principal responsável pelo lar e trabalho. A presença feminina predomina em áreas como confeitaria, panificação e funções auxiliares, enquanto os homens se concentram em cargos mais “valorizados socialmente”, como churrasqueiro e sushiman, evidenciando segmentação ocupacional que influencia remuneração, progressão de carreira e exposição a riscos físicos e psicológicos.

A faixa etária mostra que profissionais mais jovens tendem a relatar maior desgaste físico e mental, enquanto os mais velhos, especialmente aqueles entre 58 e 62 anos, apresentam melhor autoavaliação de saúde física e mental e percebem menor impacto do trabalho sobre seu bem-estar. Esse fenômeno pode estar relacionado à experiência acumulada, maior resiliência,

estratégias de manejo do estresse e possível seleção natural, em que trabalhadores que não se adaptam ao ritmo intenso tendem a deixar a profissão antes de alcançar faixas etárias avançadas, sendo então um indicativo de questionamentos para pesquisas futuras.

Quanto à escolaridade, observa-se que, de forma geral, profissionais com formação mais elevada percebem melhor saúde física e mental e relatam menor impacto do trabalho sobre seu corpo e mente, exceto aqueles com ensino fundamental completo, que não seguem essa lógica e apresentam maior vulnerabilidade. Essa tendência indica que a educação e o conhecimento sobre práticas de autocuidado e ergonomia contribuem para a resiliência frente às exigências das cozinhas.

A análise por cargo e faixa salarial evidencia que profissionais em posições de maior responsabilidade e remuneração, embora apresentem melhor autoavaliação de saúde física e mental, relatam maior intensidade do impacto do trabalho, especialmente em relação à pressão, carga horária e exigências hierárquicas. Em contrapartida, trabalhadores/as em faixas salariais mais baixas, especialmente entre 1 e 2 salários-mínimos, já percebem efeitos significativos na saúde mental, indicando que a sobrecarga e o desgaste não se restringem aos cargos mais altos.

Os dados gerais corroboram essas tendências, o ambiente de cozinha é percebido como altamente estressante (67,7% de concordância), com exaustão física intensa (79,4% de concordância) e dificuldade de conciliar vida pessoal e social (69,0% de concordância). A ausência de intervalos regulares para descanso (76,8% de concordância) aumenta o risco de esgotamento físico e psicológico. Sintomas físicos e psicológicos atingem altas frequências, com 86,5% e 85,2% dos/as respondentes concordam que tiveram experiências de tensão muscular, cansaço, insônia, preocupação excessiva, irritabilidade e sensação de estar no limite.

A fragilidade institucional é evidente, pois apenas 48,4% relatam abertura da liderança para diálogo sobre questões emocionais, enquanto 68,4% não têm acesso a acompanhamento psicológico, e 71,6% percebem ausência de iniciativas de hábitos saudáveis e bem-estar. A valorização e o reconhecimento dentro das equipes aparecem de forma intermediária, sem universalidade, e o orgulho em integrar a equipe divide opiniões entre pertencimento e frustração.

Os índices de assédio são alarmantes: 48,5% relatam experiências de assédio sexual, e 87,7% já vivenciaram assédio moral, evidenciando violência e vulnerabilidade psicossocial significativas. A insatisfação profissional é intensa: 68,4% consideraram mudar de área devido à pressão emocional, 51,6% repensaram suas escolhas por causa da rotina exaustiva, e 67,1% cogitaram desistir da profissão.

A questão financeira emerge como fator crítico de desgaste: 85,2% avaliam o salário como insatisfatório, 71% consideram insuficiente para garantir vida digna e lazer familiar, e 42,6% já enfrentaram dificuldades para se alimentar mesmo trabalhando com comida. A instabilidade financeira faz com que 61,3% questionem sua permanência na carreira.

Em síntese, os cruzamentos de dados confirmam que as cozinhas profissionais combinam alta pressão, jornadas extenuantes, assédio, baixa remuneração e fragilidade de políticas institucionais, resultando em adoecimento físico e mental generalizado e desejo de evasão profissional. Embora existam casos de valorização e oportunidades de ascensão, a tendência majoritária é de sofrimento, precarização e vulnerabilidade, reforçando a necessidade urgente de políticas públicas e institucionais voltadas à regulamentação, valorização e cuidado com a saúde dos profissionais da gastronomia.

5.7 Análise fatorial

A Análise Fatorial, conforme apresentado na metodologia, foi feita no SPSS 20.0.0 (2011), seguindo as instruções das telas conforme Corrar, Paulo e Dias Filho (2009).

Primeiramente, foi rodada a análise fatorial com todos os fatores analisados no questionário (que são as frases do questionário) e, a cada rodada, foi-se retirando aquelas frases que tivessem poder explicativo inferior a 50%, de forma a melhorar o poder de explicação total dos fatores, medido pelos testes de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) e de esfericidade de Bartlett.

Tabela 6 – Teste de KMO e de Bartlett para Análise Fatorial

Medida de Adequação da Amostragem de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)		0,899
Teste de Esfericidade de Bartlett.	Qui-Quadrado Aproximado	2345,386
	Df	378
	Sig.	0,000

Fonte: dados da pesquisa, 2025.

Na Tabela 6 acima são apresentados os resultados dos dois testes que indicam que a Análise Fatorial foi estatisticamente significativa. O Teste de KMO indica que a análise fatorial consegue explicar 89,90% da variância dos dados, enquanto o de Bartlett informa sua significância a menos de 1% (0,000).

A Tabela 7, a seguir, mostra o agrupamento das frases nos sete fatores mais relevantes, que juntos explicam 67,96% da variância dos dados. Os fatores 1 e 2 são os mais importantes

e, juntos, explicam 30% dos dados das frases, seguido dos fatores 3 e 4 que, quando acumulados com os dois primeiros, já explicam mais de 50% dos dados.

Utilizando a Rotação da Matrix da Análise Fatorial (Corrar; Paulo e Dias Filho, 2009), os fatores foram nomeados também na Tabela 7, conforme as frases mais presentes em cada um deles. A Rotação da Matrix segue no apêndice A, por ser muito extensa.

Tabela 7 – Variância pela Análise Fatorial

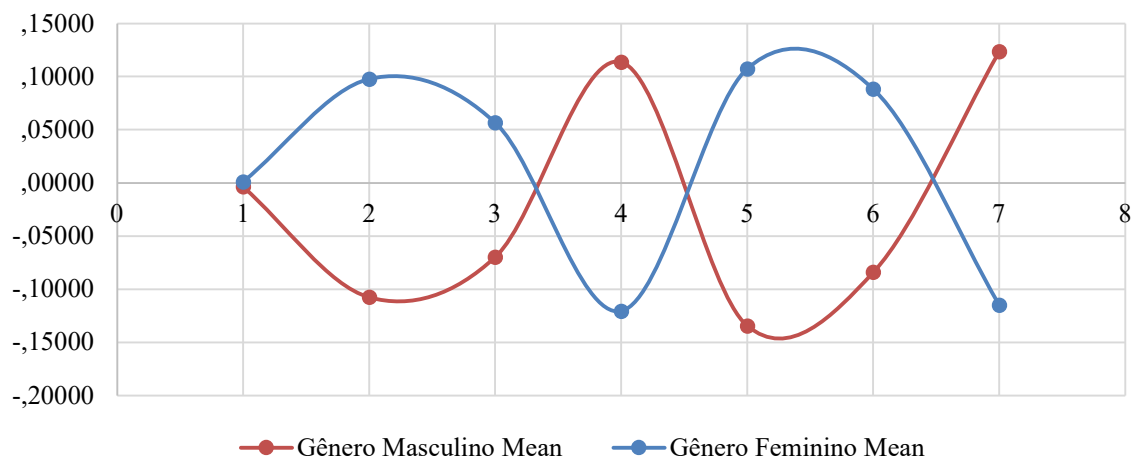
Fator	Somadas de rotação de cargas quadradas		
	Total	% de Variância	% acumulado
1 – Indecisão quanto à carreira	4,931	17,612	17,612
2 – Pressão, estresse, produtividade e ambiente	3,720	13,287	30,899
3 – Sobre a empresa e o orgulho da carreira	2,736	9,770	40,670
4 – Sintomas, expediente e vida pessoal	2,698	9,636	50,306
5 – Salários	1,956	6,987	57,293
6 – Assédio sexual e moral	1,526	5,449	62,742
7 – Alimentação e uso de substâncias	1,460	5,216	67,958

Fonte: dados da pesquisa, 2025.

A Análise Fatorial traz a significância estatística de que esses são os fatores que afetam a saúde física e mental dos trabalhadores na área de gastronomia, e que explicam quase 70% dos dados.

Vejamos agora alguns cruzamentos de dados dos resultados da análise fatorial com o perfil socioeconômico e profissional. O Gráfico 22 mostra a média de cada um dos fatores por gênero.

Gráfico 22 – Fatores da análise fatorial *versus* Gênero

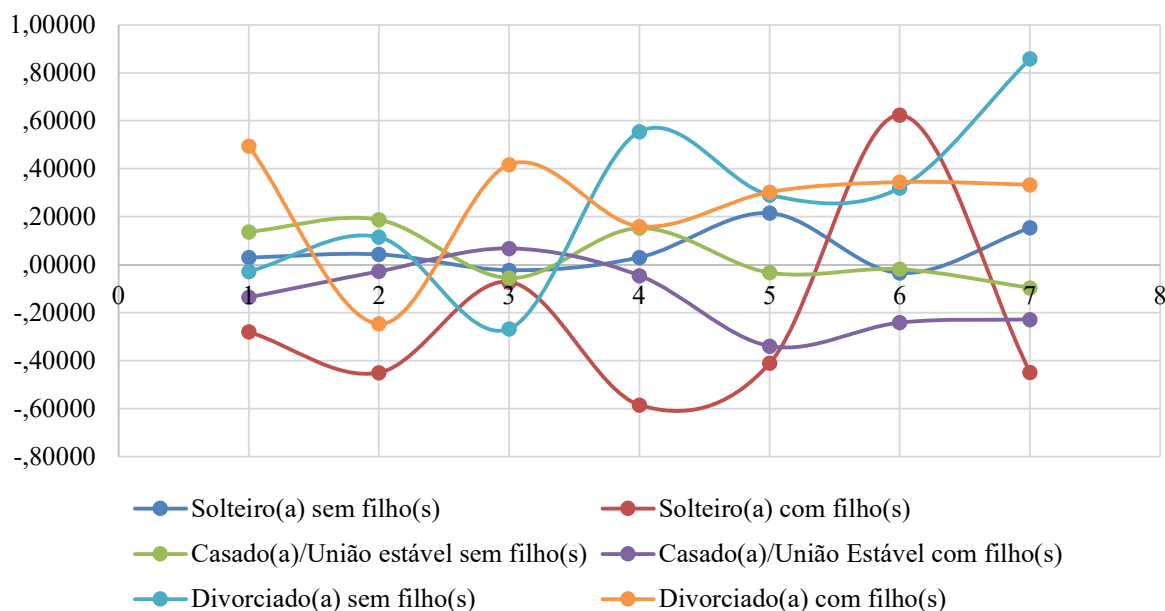


Fonte: dados da pesquisa, 2025.

O cruzamento entre fatores da análise fatorial e gênero demonstra, que as mulheres são mais afetadas pelos fatores 2 (pressão, estresse, produtividade e ambiente), 3 (sobre a empresa e o orgulho da carreira), 5 (salários) e 6 (assédio). As análises descritivas corroboram com o resultado estatístico, com destaque para que mesmo com piores salários e sofrendo mais assédio e pressão, ainda assim as mulheres demonstram mais orgulho da carreira.

Já os homens são afetados mais pelos fatores 4 (Sintomas, expediente e vida pessoal) e 7 (Alimentação e uso de substâncias), ou seja, os homens sentem mais os efeitos das longas jornadas e de como isso afeta na sua vida pessoal, o que reflete numa alimentação ruim e no uso de substâncias como álcool, cigarro e outras drogas. Quanto ao fator 1 (indecisão quanto à carreira), não houve diferenças significativas entre os gêneros.

Gráfico 23 – Fatores da análise fatorial *versus* Estado civil

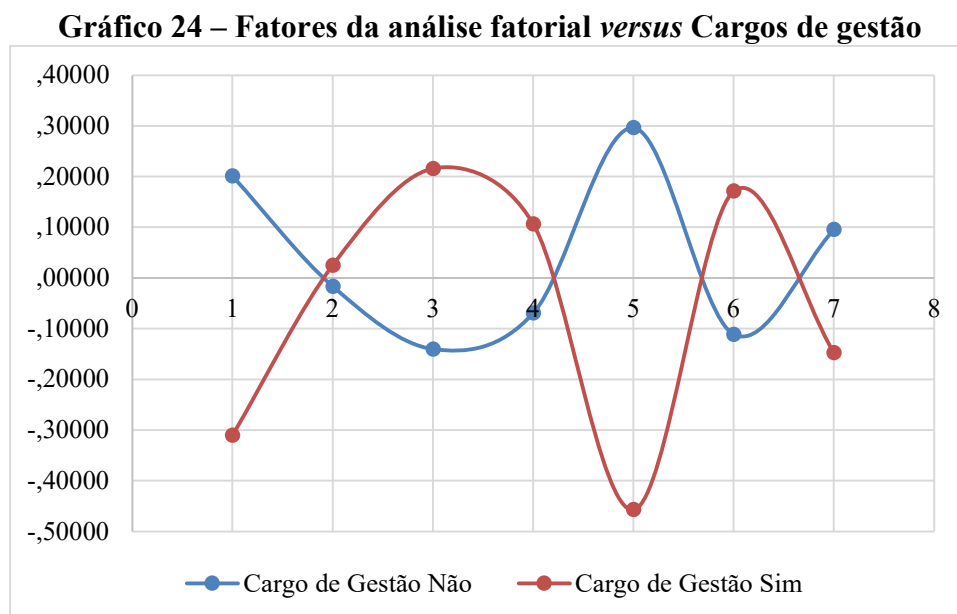


Fonte: dados da pesquisa, 2025.

O cruzamento entre fatores da análise fatorial e Estado Civil (Gráfico 23) demonstra que as pessoas divorciadas com filhos/as são mais afetadas pelos fatores 1 (indecisão quanto à carreira) e 3 (sobre a empresa e o orgulho), ou seja, que apesar de terem orgulho da carreira na gastronomia, repensam sua permanência devido às responsabilidades pessoais.

Os/As divorciados/as sem filhos/as são mais afetados/as pelos fatores 4 (Sintomas, expediente e vida pessoal) e 7 (Alimentação e uso de substâncias), como se o divórcio fizessem os/as trabalhadores/as mergulharem de vez no expediente exaustivo, na alimentação ruim e/ou no uso de substâncias.

Os/As solteiros/as com filhos/as são os/as que mais são afetados/as pelo fator 6 (assédio). Provavelmente com grupo predominante de mulheres, como já identificado, são as solteiras e com filhos/as que mais sofrem assédio no trabalho no setor de gastronomia, sendo realmente um ponto de destaque pois em todos os outros fatores esse grupo é um dos menos afetados.



Fonte: dados da pesquisa, 2025.

No Gráfico 24 são apresentados os cruzamentos entre os fatores e os cargos de gestão. Quem está em cargo de gestão é mais afetado/a pelos fatores 3 (sobre a empresa e o orgulho da carreira), 4 (Sintomas, expediente e vida pessoal) e 6 (assédio), ou seja, demonstram mais orgulho da carreira e da empresa atual, mas também são mais afetados/as pelos sintomas, pelo expediente e pela abdicação da vida pessoal, bem como pelo assédio. Já os/as que não estão em cargos de gestão são afetados/as pelos demais fatores, em especial pelo 5 (salários) e 1 (indecisão quanto à carreira).

Muitas outras análises podem ser feitas diante da exaustão dos dados e da amostra obtida, mas acredita-se que com estas análises os resultados foram cumpridos dentro dos objetivos esperados.

6 CONCLUSÕES

O que se revela neste estudo vai muito além de estatísticas ou médias, é um retrato vívido da vida daqueles/as que, diariamente, dão corpo, energia e criatividade à gastronomia. Por trás dos pratos cuidadosamente preparados, das experiências sensoriais que encantam clientes e do glamour aparente das cozinhas profissionais, existe um cenário marcado por exaustão física, desgaste mental, assédio, precarização e invisibilidade. Jornadas extensas, pressão hierárquica rígida, ergonomia inadequada, baixos salários e ausência de políticas de apoio transformam o ambiente de trabalho em um espaço de risco para as saúdes, onde a paixão pela profissão muitas vezes convive com sofrimento, dor e frustração.

Os cruzamentos de gênero, idade, cargo, escolaridade e faixa salarial mostram que essas condições atravessam toda a categoria, mas atingem de forma desigual aqueles/as historicamente marginalizados/as. As mulheres, por exemplo, enfrentam o duplo peso da profissão e das responsabilidades familiares, e que, embora conquistem posições de chefia, ainda encontram barreiras estruturais que dificultam o reconhecimento e a progressão de carreira. Os/As profissionais mais jovens, em sua maioria, sofrem intensamente com a pressão e a falta de preparo ou suporte institucional, enquanto os/as mais experientes provavelmente só mantêm sua saúde física e mental relativamente preservada graças à experiência, resiliência acumulada e, muitas vezes, ao preço de sobreviverem à rotatividade e ao abandono de colegas.

Esse estudo evidenciou que a precarização é transversal, atingindo todas as faixas salariais, idades e níveis de escolaridade. Profissionais em funções mais altas percebem maior impacto do trabalho sobre seu corpo e mente, enquanto trabalhadores/as de faixas salariais baixas, especialmente aqueles/as que recebem entre 1 e 2 salários-mínimos, já sofrem intensamente com desgaste mental e financeiro. O esgotamento, a tensão muscular, a insônia, a irritabilidade, a dificuldade de concentração e a sensação constante de estar no limite são experiências comuns e expressivas na amostra, demonstrando que o trabalho em cozinhas não é apenas exaustivo, mas, muitas vezes, prejudicial à integridade do/a trabalhador/a.

Outro aspecto alarmante é o assédio moral e sexual, que se manifesta de forma frequente e contundente, corroendo vínculos de confiança e criando um ambiente de vulnerabilidade psicológica e insegurança constante. O fato de quase metade da amostra relatar em algum nível experiências de assédio sexual e quase 90% vivenciar algum grau de assédio moral evidencia que a violência simbólica e estrutural é natural nas cozinhas, naturalizada como parte do

processo de “formação” profissional, o que exige reflexão crítica urgente e intervenção institucional e social.

A insatisfação profissional, por sua vez, não é surpreendente diante desse contexto. Muitos/as trabalhadores/as já consideraram abandonar a profissão ou mudar de área, motivados/as pela pressão emocional, pela rotina exaustiva e pela sensação de falta de valorização. As condições financeiras agravam o cenário, salários insuficientes, instabilidade econômica e dificuldade até para garantir alimentação própria mostram uma contradição cruel entre a função social da gastronomia e a precarização de quem a sustenta.

Essa realidade evidencia que a gastronomia profissional, longe de ser apenas uma arte, é um espaço político, social e ético. É um ambiente no qual a luta por dignidade, saúde e valorização é constante, ainda que muitas vezes invisível. As cozinhas não podem continuar sendo cenários de sofrimento naturalizado, por isso, é fundamental que gestores/as, empresas, sindicatos e políticas públicas reconheçam a necessidade de transformação estrutural. Jornadas respeitadas, intervalos regulares, ergonomia adequada, remuneração justa, piso salarial assegurado, regulamentação da profissão, políticas de bem-estar, suporte psicológico e combate a assédios são medidas básicas que não podem mais ser tratadas como opcionais, mas como obrigações fundamentais que necessitam de implementações urgentes.

Por fim, este estudo é um chamado à consciência coletiva, cada dado representa vidas, histórias, corpos e mentes que carregam o peso de um setor em que a paixão pela comida se mistura à luta pela sobrevivência. Reconhecer, regulamentar e proteger os/as trabalhadores/as das gastronomias é um ato de justiça social, de cuidado humano e de valorização da própria arte da culinária. Que este trabalho inspire não apenas reflexões, mas ações, para que as cozinhas deixem de ser apenas espaços de produção alimentar e se tornem também lugares de respeito, dignidade e bem-estar para todos/as que nelas trabalham. A gastronomia só será verdadeiramente rica quando o valor humano de seus/suas profissionais for reconhecido e protegido. A paixão pela gastronomia não pode ser sinônimo de exploração.

Nesse sentido, os resultados aqui apresentados confirmam e fortalecem a hipótese levantada de que existem fatores inerentes ao trabalho em cozinhas profissionais que impactam negativamente a saúde mental dos/as trabalhadores/as. Essa constatação não apenas valida a proposta inicial desta pesquisa, mas também contribui de forma significativa para o campo da Gastronomia ao evidenciar que o desenvolvimento da área não pode se dissociar da promoção da saúde e da dignidade laboral.

REFERÊNCIAS

- ABRASEL, ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE BARES E RESTAURANTES –. **O impacto da rotina intensiva na saúde mental de chefs de cozinha**. ABRASEL Pernambuco, Publicado em: 22 jul. 2024. Disponível em: <https://pe.abrasel.com.br/noticias/noticias/o-impacto-da-rotina-intensa-na-saude-mental-de-chefs-de-cozinha/>. Acesso em: 10 mar. 2025.
- ACOSTA, M. **Women in the restaurant industry: A brief history**. 2022. Disponível em: <https://lunchbox.io/learn/restaurant-news/women-in-restaurants-history>. Acesso em: 05 set. 2025.
- AGÊNCIA SENADO. **Lei cria certificação para empresa que promove saúde mental**. Senado Federal, Publicado em: 1 abr. 2024. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2024/04/01/lei-cria-certificacao-para-empresa-que-promove-saude-mental>. Acesso em: 12 abr. 2025.
- BARBOSA, G. C. **Análise de conteúdo dos aspectos físicos, emocionais e organizacionais enfrentados pelos trabalhadores de cozinha: uma revisão de literatura**. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) – Instituto Federal de Minas Gerais, Campus Ouro Preto, 2025. Disponível em: <https://repositorio.ifmg.edu.br/server/api/core/bitstreams/ba9a6861-ed6a-4894-b1be-85ebd77ff67c/content>. Acesso em: 01 abrt. 2025.
- BAXTER, Janeen. **The Glass Ceiling Hypothesis: A Reply to Critics**. Gender & Society, v. 14, n. 2, p. 190–202, 2000. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/089124300014002004>. Acesso em: 08 set. 2025.
- BRASIL. **Lei nº 14.831, de 5 de junho de 2024**. Institui o Certificado Empresa Promotora da Saúde Mental e estabelece os requisitos para a concessão da certificação. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 27 mar. 2024. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2024/lei/L14831.htm. Acesso em: 02 abr. 2025.
- BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **3º Relatório de Transparência Salarial: mulheres recebem 20,9% a menos do que os homens**. Brasília, 7 abr. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/pt-br/noticias-e-conteudo/2025/abril/3o-relatorio-de-transparencia-salarial-mulheres-recebem-20-9-a-menos-do-que-os-homens>. Acesso em: 09 set. 2025.
- BRIGUGLIO, Bianca. **Cozinha é lugar de mulher?: a divisão sexual de trabalho em cozinhas profissionais**. São Paulo: Lutas Anticapital, 2022.
- BRIGUGLIO, Bianca. Trabalho, gênero e assédio em cozinhas profissionais. **Revista Estudos Feministas**, Florianópolis, v. 31, n. 1, e82140, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ref/a/DPmHCzrx358vYH9ZHfdxKFt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 30 ago. 2025.
- CARNEIRO, Henrique. **Comida e sociedade: uma história da alimentação**. 7. reimp. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.

CORRAR, L. J.; PAULO, E.; DIAS FILHO, J. M. (Org.). **Análise Multivariada: para os cursos de administração, ciências contábeis e economia**. São Paulo: Atlas, 2009.

COSTA, Rafael Matys. **A relação do regime de trabalho com a qualidade de vida dos profissionais de restaurantes, bares e similares**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnólogo em Gastronomia) – Universidade do Vale do Itajaí, Itajaí. Disponível em: <https://biblioteca.univali.br/pergamumweb/vinculos/pdf/Rafael%20Matys%20Costa.pdf>. Acesso em: 13 mar. 2025.

DEJOURS, Christophe. **A banalização da injustiça social**. 6. ed. Rio de Janeiro: FGV, 2006.

DISNEY+. Catálogo de conteúdo: **The bear**. [S.l.]: The Walt Disney Company, [2022-2024]. Disponível em: <https://www.disneyplus.com>. Acesso em: 23 fev. 2025.

FERREIRA, Antonio Agaildes Sampaio; TEIXEIRA, Ademilson Bezerra; SILVA, Valéria Louise de Araújo Maranhão Saturnino. As soffredoras, ops!, trabalhadoras brasileiras do setor de alimentação de 2010 a 2019. In: FÓRUM INTERNACIONAL DE TURISMO DO IGUAÇU, 17, 2023, Foz do Iguaçu. **Anais [...]**. Foz do Iguaçu: UNIVALI, 2023a. p. 1-5. Disponível em: <https://www.sisapeventos.com.br/staff/app/files/submissions/44/2854-11265-55.pdf>. Acesso em: 31 ago. 2025.

FERREIRA, Antonio Agaildes Sampaio; TEIXEIRA, Ademilson Bezerra; SILVA, Valéria Louise de Araújo Maranhão Saturnino. Trabalhar para ganhar menos: o caso das trabalhadoras paraibanas do Setor de Alimentação de 2010 a 2019. **Revista Turismo e Sociedade**, [S.l.], v. 16, n. 2, p. 62-83, 2023b. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/turismo/article/view/90855/74602>. Acesso em: 29 ago. 2025.

FIGUEIREDO, Luann Carlos Rodrigues. **Gastronomia e Economia: impactos econômicos, dinâmicas empregatícias e desafios**. 2025. 92f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Gastronomia), Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2025. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/34398/1/TCCLCRF2804.pdf>. Acesso em: 09 ago. 2025.

GAULEJAC, Vincent de. **A gestão como doença social: ideologia, poder gerencialista e fragmentação social**. São Paulo: Ideias & Letras, 2007.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2009. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>. Acesso em: 01 mar. 2025.

IBM Corporation (2025). **IBM SPSS Estatísticas para Windows** (Versão 20.0.0). Versão para Computador. Disponível em: <https://www.ibm.com/br-pt/products/spss>. Acesso em: ago e set 2025.

IBGE, INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA –. **Tabela 7528. SIDRA – Sistema IBGE de Recuperação Automática**. Disponível em: <https://sidra.ibge.gov.br/tabela/7528>. Acesso em: jun. 2025.

INEP, INSTITUTO NACIONAL DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA –. **Mulheres representam 59% das matrículas na educação superior**. INEP,

2025. Disponível em: <https://www.gov.br/inep/pt-br/centrais-de-conteudo/noticias/institucional/mulheres-representam-59-das-matriculas-na-educacao-superior> Acesso em: jun. 2025.

KADER, Fabricio Callegaro Corrêa. **Perfil dos trabalhadores de restaurantes na cidade de Florianópolis**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnólogo em Gastronomia) – Instituto Federal de Santa Catarina, Florianópolis. Disponível em: <https://repositorio.ifsc.edu.br/bitstream/handle/123456789/2586/FABRICIO%20CALLEGARO%20CORREA%20KADER%20-%20TCC%20Gastronomia%202021.pdf?sequence=1>. Acesso em: 09 abr. 2025.

LIMA, Sandro Henrique Mourão; CADETE, Matilde Meire Miranda. Ambiente e condições de saúde física e mental de trabalhadores de cozinhas profissionais: revisão teórica. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, 2017. Disponível em: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2017/05/saude-fisica-trabalhadores.html>. Acesso em: 07 mar. 2025.

MASLOW, A. H. **Motivation and Personality**. 3. ed. New York: Harper & Row, 1987.

METRÓPOLES. **Brasil está entre os países com piores taxas de saúde mental, aponta estudo**. Metrôpoles, Brasília, Publicado em: 03 maio 2024. Disponível em: <https://www.metropoles.com/saude/brasil-piores-taxas-saude-mental>. Acesso em: 25 abr. 2025.

Microsoft Corporation. **Microsoft Excel 2025**. Disponível em: <https://office.microsoft.com/excel> Acesso em: jul a set 2025.

MOORE, Roland S.; CUNRADI, Carol B.; AMES, Genevieve M. Dimensions of problem drinking among young adult restaurant workers. **American Journal of Drug and Alcohol Abuse**, v. 35, n. 1, p. 3–11, 2009. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2829730/>. Acesso em: 1 set. 2025.

MONTEIRO, Marlene Azevedo Magalhães; ORFANÓ, Isabela Santana; CASTRO, Rayssa Isabela Vidal de. Prevalência de Transtornos Mentais Comuns em trabalhadores de restaurantes. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, 2021, p. 1-11. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/65677/3/Preval%C3%Aancia%20de%20transtornos%20mentais%20comuns%20em%20trabalhadores%20de%20restaurantes.pdf>. Acesso em: 23 mar.2025.

NOBERTO, Cristiane. **Relatório aponta que mulheres ganham 20,9% a menos que homens no Brasil**. CNN Brasil, 7 abr. 2025. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/economia/macroeconomia/relatorio-aponta-que-mulheres-ganham-209-a-menos-que-homens-no-brasil>. Acesso em: jun 2025.

OMS, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE –; OPAS, ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE –. **OMS e OIT fazem chamado para novas medidas de enfrentamento das questões de saúde mental no trabalho**. OMS/OPAS Brasil, Publicado em: 28 set. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/28-9-2022-oms-e-oit-fazem-chamado-para-novas-medidas-enfrentamento-das-questoes-saude>. Acesso em: 25 abr. 2025.

PIANCOGASTRONOMIA. **Somos gratos por cada mensagem de carinho e apoio que recebemos após anunciarmos que encerraremos as nossas atividades.** [S.l]. Publicado em: 09 fev. 2025. Instagram: @piancogastronomia. Disponível em: <https://www.instagram.com/reel/DF3coRAvq1q/?igsh=MWxwaWgwZm95aHhvZQ%3D%3D>. Acesso em: 10 fev, 2025.

PIMENTA, Luiz Alberto Sá Fortes. **Qualidade de vida no trabalho: um estudo nas cozinhas de restaurantes na Asa Norte em Brasília-DF.** 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Administração) – Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2022. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/10050/1/20742240.pdf>. Acesso em: 02 abr. 2025.

REIS, Cecília Ulisses Frade dos; NAKATANI, Marcia Shizue Massukado. **Concepções tradicionais de gênero e o trabalho em cozinhas profissionais.** Turismo: Estudos & Práticas (UERN), Mossoró/RN, v. 9, p. 1-13, 2020. Disponível em: <https://revistas.usp.br/signosdoconsumo/article/view/183460/180802>. Acesso em: 10 set. 2025.

SURVEY MONKEY. **Calculadora de tamanho de amostra.** SurveyMonkey, [s.d.] Disponível em: <https://pt.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/>. Acesso em: jun. 2025.

VIEIRA, Gisele Assumpção; NICHELE, Marta. Fatores que impactam na motivação dos funcionários nos serviços de alimentação: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação- REASE**, v. 9, n. 8, ago. 2023, p. 2774-2785. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/download/11133/4832/18704>. Acesso em: 18 mar. 2025.

APÊNDICE A – ROTAÇÃO DA MATRIX DA ANÁLISE FATORIAL

Rotated Component Matrix	1	2	3	4	5	6	7	FATOR
Já pensei em mudar de profissão por causa da pressão emocional no ambiente de cozinha.	,653	,272	-,029	,246	,224	,154	-,025	1
Se eu tivesse a opção de voltar no tempo, nunca teria escolhido trabalhar em uma cozinha profissional devido às dificuldades e sacrifícios que enfrento.	,857	,138	-,041	,070	-,001	,051	-,040	1
A rotina exaustiva e as pressões constantes da cozinha fazem com que eu repense minha escolha profissional com frequência.	,831	,209	-,174	,190	,046	,003	,057	1
A instabilidade financeira e a baixa remuneração me fazem duvidar se vale a pena continuar na carreira gastronômica.	,763	,066	-,128	,153	,300	-,048	,186	1
Já pensei em desistir da profissão por causa do impacto negativo que ela tem tido na minha qualidade de vida.	,741	,219	-,162	,345	,048	,025	,062	1
Atualmente estou em busca de mudar de profissão, em busca de uma ocupação mais digna, com melhores condições de trabalho e menos insalubre do que a cozinha profissional.	,768	,131	-,143	-,100	,147	,169	,098	1
O ambiente competitivo e muitas vezes hostil da cozinha me faz sentir inseguro(a) e pouco motivado(a) para seguir na profissão.	,582	,078	-,100	,180	,314	,042	,296	1
Tenho dificuldade para equilibrar minha vida pessoal com a carga horária da cozinha.	,342	,689	-,163	,221	-,111	-,057	,200	2
Me sinto fisicamente exausto após o expediente.	,140	,731	-,100	,134	,225	-,041	,257	2
O excesso de pressão no trabalho afeta minha saúde mental.	,233	,729	-,017	,362	,070	,087	,136	2
O ritmo intenso da cozinha, aliado ao tempo prolongado em pé e à altura inadequada das bancadas, prejudica minha saúde física, causando ao menos um dos sintomas a seguir: dores na coluna, dores nos pés, nas pernas e nos ombros.	,177	,583	-,072	,153	,424	,122	-,079	2
Sinto que o ambiente da cozinha onde trabalho é estressante.	,079	,714	-,344	,078	-,070	,254	,075	2
Sinto que há cobrança excessiva por produtividade.	,227	,482	-,384	,036	,079	,289	,051	2
Há incentivo por parte da gestão para mantermos hábitos saudáveis.	-,121	-,156	,684	-,283	-,121	,074	-,308	3
A cultura da empresa valoriza o bem-estar emocional dos colaboradores.	-,107	-,131	,776	-,133	-,122	,129	-,168	3
Os líderes da minha equipe são abertos ao diálogo sobre questões emocionais.	-,097	-,082	,759	-,070	-,018	-,230	,007	3
Sinto-me valorizado(a) e orgulhoso(a) por fazer parte da equipe da cozinha, reconhecendo meu papel e contribuição para o funcionamento do time.	-,254	-,183	,643	,049	-,338	-,066	,178	3
Já tive pelo menos um desses sintomas físicos em serviço na cozinha: Tensão muscular; Cansaço excessivo; Insônia ou sono agitado; Palpitações cardíacas; Respiração ofegante ou rápida; Sudorese (mãos suadas, suor frio); Tremores; Enjoo ou desconforto gastrointestinal	,196	,432	-,060	,498	,334	,345	-,023	4

Já tive pelo menos um desses sintomas psicológicos e comportamentais em serviço na cozinha: Preocupação excessiva, mesmo sem motivo claro; Medo constante de que algo ruim aconteça; Dificuldade de concentração; Irritabilidade; Sensação de estar no limite;	,215	,512	-,038	,493	,350	,239	,021	4
As longas jornadas e os horários irregulares prejudicam minha vida social, afetando amizades e relacionamentos familiares.	,432	,289	-,200	,544	,113	-,064	,202	4
Por diversas vezes, trabalhei na cozinha sem ter intervalo para descanso durante o turno.	,133	,165	-,102	,730	-,106	,153	,030	4
Sinto que perco momentos importantes da minha vida, como aniversários em família, festas escolares dos filhos, almoços de domingo e datas comemorativas, por causa da rotina intensa de trabalho em restaurante.	,241	,281	-,110	,613	,240	-,093	,053	4
Considero o salário que recebo na cozinha ótimo, e compatível com o trabalho que realizo — é a remuneração que sempre sonhei para minha profissão.	-,218	-,090	,299	-,047	-,740	,039	-,087	5
O salário que recebo trabalhando na cozinha não é suficiente para suprir todas as minhas necessidades, garantir uma vida digna e proporcionar momentos de lazer com minha família.	,399	,106	-,129	,168	,529	,012	,192	5
Já fui vítima de assédio sexual no ambiente de cozinha profissional (comentários, toques, gestos ou propostas com conotação sexual indesejada).	,070	,165	,001	,052	-,041	,778	,109	6
Já fui vítima de assédio moral no ambiente de cozinha profissional (humilhações, gritos, xingamentos, ameaças, exposição ao ridículo ou pressões excessivas constantes).	,098	,059	-,214	,551	,137	,594	,067	6
Mesmo trabalhando diariamente com comida, já passei dificuldades para garantir alimentação em casa devido à baixa remuneração.	,254	,111	-,017	-,082	,344	,187	,677	7
Tenho consciência de que minha vida profissional na cozinha tem aumentado minha dependência em bebidas alcoólicas ou outras drogas ilícitas como uma forma de aliviar o esgotamento físico e mental provocados pelo serviço.	,077	,321	-,209	,200	-,082	,059	,679	7