

A PRECARIZAÇÃO DA COZINHA

REVISÃO SOBRE A SAÚDE E O BEM-ESTAR DE COZINHEIROS

GABRIEL GOMES ARIAS MARQUES

RESUMO:

A gastronomia, embora seja uma área em expansão e valorizada simbolicamente pela mídia e pelo turismo, ainda apresenta um cenário de precarização do trabalho que afeta diretamente a saúde e a qualidade de vida dos profissionais de cozinha. Este Trabalho de Conclusão de Curso tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, as manifestações da precarização no cotidiano de cozinheiros e auxiliares, seus impactos sobre a saúde física e mental, e refletir sobre medidas que contribuam para a valorização da profissão. A pesquisa foi desenvolvida com abordagem qualitativa e exploratória, a partir da análise de produções acadêmicas publicadas nas últimas duas décadas, abrangendo temas como condições laborais, ergonomia, dark kitchens, terceirização e saúde ocupacional. Os estudos revisados evidenciam que o ambiente gastronômico é marcado por jornadas extensas, sobrecarga física, informalidade e riscos ergonômicos, resultando em doenças osteomusculares, estresse e fadiga emocional.

Observou-se ainda que a plataformização do trabalho e o avanço das dark kitchens intensificam a exploração e invisibilidade dos trabalhadores, sob o discurso de inovação e flexibilidade. Por outro lado, iniciativas baseadas na ergonomia da atividade, na educação em saúde e em programas participativos, como os relatados pela UNIFESP (2017), demonstram potencial para reduzir o adoecimento e fortalecer a valorização profissional. Conclui-se que a precarização na gastronomia é um fenômeno estrutural, vinculado às transformações neoliberais do trabalho, e que a valorização do cozinheiro depende da integração entre ciência, gestão e políticas públicas, capazes de promover ambientes mais dignos, seguros e humanizados. O estudo contribui para ampliar o debate sobre saúde do trabalhador e reafirma a importância do reconhecimento do cozinheiro como agente essencial da cultura, da alimentação e da saúde coletiva.

Palavras-chave: Gastronomia; Precarização; Saúde do trabalhador; Ergonomia. Valorização profissional.

ABSTRACT:

Although gastronomy is a growing field, symbolically valued by the media and tourism, it still presents a scenario of labor precariousness that directly affects the health and quality of life of kitchen professionals. This undergraduate thesis aims to analyze, through a literature review, the manifestations of job precariousness in the daily lives of cooks and kitchen assistants, its impacts on physical and mental health, and reflect on measures that may contribute to the appreciation of the profession. The research was developed using a qualitative and exploratory approach, based on the analysis of academic studies published in the last two decades, addressing topics such as working conditions, ergonomics, dark kitchens, outsourcing, and occupational health. The reviewed studies reveal that the gastronomic environment is characterized by long working hours, physical overload, informality, and ergonomic risks, leading to musculoskeletal disorders, stress, and emotional exhaustion. Furthermore, the platformization of work and the rise of dark kitchens intensify labor exploitation and invisibility under the discourse of innovation and flexibility. On the other hand, initiatives based on activity ergonomics, health education, and participatory programs, such as those reported by UNIFESP (2017), show potential to reduce occupational illnesses and strengthen professional recognition. It is concluded that job precariousness in gastronomy is a structural phenomenon linked to neoliberal transformations in labor relations and that the appreciation of cooks depends on the integration between science, management, and public policies, promoting more dignified, safe, and humanized work environments. This study contributes to broadening the debate on workers' health and reaffirms the importance of recognizing the cook as an essential agent of culture, nourishment, and collective health.

Keywords: Gastronomy; Job precariousness; Occupational health; Ergonomics. Professional appreciation.

1 INTRODUÇÃO

A gastronomia é uma área em constante expansão, impulsionada pelo crescimento do setor de alimentação fora do lar, do delivery e do turismo. Esse dinamismo, entretanto, não se reflete na valorização proporcional da mão de obra que sustenta essa cadeia produtiva. Cozinheiros e auxiliares, peças fundamentais no funcionamento de restaurantes, bares e serviços de alimentação, convivem diariamente com jornadas exaustivas, baixos salários, vínculos informais e ausência de reconhecimento profissional.

De acordo com Souza et al. (2012) “o ambiente de cozinha apresenta riscos que comprometem diretamente o bem-estar físico e mental dos trabalhadores”. Tais elementos configuram um cenário de precarização comprometendo não só a qualidade de vida, a saúde física e mental desses trabalhadores, mas também a qualidade do serviço oferecido.

A relevância deste estudo está no fato de que, apesar da crescente valorização simbólica da gastronomia reforçada pela mídia, pela ascensão de programas de televisão e alguns chefs à condição de celebridades, a maioria dos profissionais permanece invisível. A precarização persiste como uma realidade silenciosa e pouco debatida em ambientes acadêmicos e institucionais, o que justifica a necessidade de aprofundar a discussão a respeito das condições de trabalho e de seus efeitos sobre a saúde e o bem-estar desses trabalhadores.

Como salientam Navarro e Padilha acerca do trabalho:

“[...] não é apenas meio de satisfação das necessidades básicas, é também fonte de identificação e de autoestima, de desenvolvimento das potencialidades humanas, de alcançar sentimento de participação nos objetivos da sociedade” Navarro e Padilha(2007, p.14)

Nesse sentido, ao trazer à tona aspectos objetivos e subjetivos da profissão, este trabalho busca contribuir para o reconhecimento do profissional de cozinha não apenas como figura cultural, mas como trabalhador que enfrenta desafios diretamente relacionados à saúde e à qualidade de vida no exercício de sua atividade.

Reafirmando essa perspectiva acerca do sentido do trabalho, a pesquisa de Assunção destaca que:

“apesar das dificuldades apontadas e situações que vivenciam no dia a dia de trabalho, também se sentem satisfeitos por estarem realizando uma atividade para o outro (coletividade), adquirindo significados artísticos, prazerosos e lúdicos. O cansaço, os constrangimentos, as regulações são leituras apresentadas como sentidos secundários diante da satisfação que sentem em cozinhar: este fazer é o sentido de suas vidas”. Assunção (2008)

Essa reflexão demonstra que, mesmo em contextos de precarização, o trabalho do cozinheiro carrega dimensões simbólicas e afetivas que transcendem a mera execução técnica.

Além disso, a motivação para a realização desta pesquisa também nasce da experiência prática do autor como cozinheiro, vivenciando de perto as dificuldades impostas pelo ambiente de trabalho. Jornadas longas, pressão constante, falta de reconhecimento e condições ergonômicas inadequadas foram observadas de forma direta, confirmando que os problemas discutidos na literatura não são apenas conceitos acadêmicos, mas uma realidade cotidiana. Essa vivência pessoal reforça a necessidade de ampliar a visibilidade do tema e de propor caminhos que contribuam para a valorização da profissão.

No campo científico brasileiro, observa-se uma lacuna significativa. Enquanto no cenário internacional já existem pesquisas consolidadas sobre saúde ocupacional e condições laborais na gastronomia, no Brasil a produção acadêmica ainda se concentra em aspectos técnicos e de inovação culinária, deixando em segundo plano os estudos sobre precarização e impactos na vida dos trabalhadores. Essa ausência de dados sistematizados limita a formulação de políticas públicas e ações institucionais voltadas à melhoria das condições de trabalho e à promoção da saúde dos profissionais de cozinha.

Diante desse contexto, surge o seguinte problema de pesquisa: como a precarização do trabalho na gastronomia impacta a saúde física e mental dos profissionais de cozinha? Para respondê-lo, o objetivo geral deste estudo é analisar, por meio de uma revisão bibliográfica, as manifestações da precarização no cotidiano de cozinheiros e auxiliares, seus impactos sobre a saúde e a qualidade de vida, bem como refletir sobre medidas que possam contribuir para a valorização da profissão.

Para cumprir tal finalidade, este trabalho está estruturado em quatro seções principais.

Na primeira seção, apresenta-se a introdução e a contextualização do tema,

destacando o problema de pesquisa, os objetivos e a relevância do estudo no campo da Gastronomia e Saúde.

A segunda seção compreende o referencial teórico, dividido em três eixos temáticos:

(1) as transformações do trabalho gastronômico e a lógica da precarização, discutindo as mudanças estruturais e tecnológicas que afetam a profissão;

(2) a saúde, alimentação e condições de trabalho nas cozinhas, que reúne estudos sobre riscos ergonômicos, doenças ocupacionais, qualidade de vida e programas de intervenção;

(3) a valorização e humanização do trabalho gastronômico, abordando o papel simbólico, cultural e afetivo do cozinheiro e a importância da ergonomia como ferramenta de reconhecimento profissional.

A terceira seção apresenta os procedimentos metodológicos, descrevendo as etapas da revisão bibliográfica, a seleção das fontes e os critérios de análise das produções acadêmicas.

Por fim, a quarta seção reúne as considerações finais, nas quais são sintetizados os principais achados e apresentadas reflexões e propostas que possam contribuir para o enfrentamento da precarização e para a valorização dos profissionais da cozinha.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Transformações do trabalho gastronômico e a lógica da precarização

As transformações no mundo do trabalho ao longo das últimas décadas impactaram profundamente a organização das atividades no setor gastronômico. A partir da década de 1970, com o avanço do capitalismo neoliberal e das políticas de flexibilização, a estabilidade e os direitos trabalhistas foram substituídos por modelos de gestão baseados na produtividade e na competitividade.

Segundo Lima, Barros e Aquino:

“a flexibilização e a intensificação laboral representam as manifestações mais evidentes da precarização contemporânea, uma vez que impõem maior carga física e psicológica sem contrapartida salarial, gerando vulnerabilidade e desgaste emocional.” Lima, Barros e Aquino (2012).

A intensificação do trabalho, característica central do modelo toyotista e da lógica neoliberal, impõe metas e ritmo acelerado que comprometem a saúde e o bem-estar do trabalhador. Os autores apontam que essa dinâmica afeta não apenas a dimensão produtiva, mas também o tempo de vida e lazer, de modo que “a precarização não se limita ao ambiente de trabalho: compromete também a vida pessoal, o lazer e as relações familiares” (LIMA; BARROS; AQUINO, 2012).

No contexto da gastronomia, essa tendência se manifesta de forma aguda. O ambiente de cozinha é marcado por jornadas longas, múltiplas funções e exigência de produtividade constante, condições que refletem as formas contemporâneas de exploração laboral. Souza (2024) observa que a expansão das dark kitchens, cozinhas voltadas exclusivamente ao delivery, simboliza uma nova fase da precarização: embora apresentadas como inovação tecnológica, essas estruturas funcionam com vínculos informais, ausência de benefícios e sobrecarga de trabalho. Em seu estudo de caso, o autor constatou jornadas superiores a dez horas diárias em 80% dos casos e ventilação inadequada em 90% das cozinhas, destacando a fragilidade das condições laborais e sanitárias.

Gonsales (2022) complementa essa análise ao situar o fenômeno das dark kitchens dentro da reestruturação produtiva da Indústria 4.0, marcada pelo controle algorítmico e pela subordinação dos trabalhadores às plataformas digitais. O autor argumenta que, sob o discurso da eficiência e do empreendedorismo, as cozinhas virtuais aprofundam a precarização e a invisibilidade social dos cozinheiros, que passam a trabalhar “às cegas”, sem contato humano e sob controle de sistemas automatizados.

Essas análises convergem para o entendimento de que a precarização na gastronomia é resultado direto da plataformização do trabalho e da lógica neoliberal, que transferem o risco do capital para o indivíduo. Assim, o cozinheiro deixa de ser um trabalhador com direitos assegurados para se tornar um prestador flexível, cuja força de trabalho é tratada como variável de custo. A precarização, portanto, não é um fenômeno isolado da cozinha, mas parte estrutural das transformações globais do trabalho.

Em síntese, a literatura evidencia que o setor gastronômico, impulsionado pela inovação tecnológica e pela economia de plataformas, reproduz de maneira intensificada os mecanismos de exploração e invisibilidade típicos do capitalismo contemporâneo.

Essa nova configuração do trabalho culinário exige análise crítica e políticas públicas que reconheçam o valor humano e social do cozinheiro.

2.2 Saúde e condições de trabalho nas cozinhas

O ambiente de cozinha, além de espaço produtivo, é um cenário de complexa interação entre fatores físicos, ergonômicos, organizacionais e psicossociais. Os estudos utilizados demonstram que as condições de trabalho em cozinhas industriais e coletivas estão diretamente associadas ao adoecimento físico e mental dos trabalhadores, refletindo os efeitos concretos da precarização.

Aguiar, Valente e Fonseca (2010) realizaram um estudo em nove restaurantes populares do Rio de Janeiro, com 426 trabalhadores, e observaram que 90,1% relataram desconforto térmico, 51,2% ruído intenso e 36,2% esforço físico elevado. Além disso, as Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT) foram as mais frequentes, atingindo 15% da amostra. Os autores alertam que “as atividades de preparo de alimentos são desenvolvidas sob intenso ritmo e esforço, postura de pé na maior parte do tempo e movimentos repetitivos” (AGUIAR; VALENTE; FONSECA, 2010, p. 971).

O estudo conclui que as condições ambientais afetam diretamente a saúde física e o desempenho profissional, especialmente entre auxiliares de serviços gerais, que apresentam os piores indicadores de saúde e maior exposição a acidentes. A precarização, nesse contexto, não é apenas econômica, mas também ergonômica e ambiental, exigindo medidas preventivas e políticas de valorização profissional.

2.3 Saúde musculoesquelética e vulnerabilidade ergonômica dos profissionais de cozinha

Corroborando essas evidências, Santana (2020) analisou 15 cozinheiros de restaurantes em Goiânia e identificou alta prevalência de sintomas osteomusculares especialmente nas regiões lombar (60%) e tornozelo/pé (73,3%). A pesquisa revelou automedicação frequente e ausência de acompanhamento fisioterapêutico, indicando um quadro de vulnerabilidade ocupacional. Segundo a autora, “os riscos físicos como ruído, calor e umidade; químicos, como vapores e produtos de limpeza; e ergonômicos, relacionados à postura e esforço físico, contribuem para o adoecimento dessa população” (SANTANA, 2020, p. 17).

A autora destaca que, apesar de o trabalho culinário ser socialmente valorizado como expressão cultural, as condições de saúde dos profissionais permanecem negligenciadas. O ambiente de cozinha, com exigência postural e esforço contínuo, torna-se um fator de risco para doenças crônicas e incapacidade funcional.

Souza et al. (2012) ampliam a discussão ao investigar a percepção dos riscos ocupacionais em cozinhas hospitalares, evidenciando que os trabalhadores reconhecem a existência de riscos físicos, químicos e biológicos, mas têm baixa percepção dos riscos psicossociais, como estresse e sobrecarga mental. Apesar de identificarem os perigos, poucos adotam medidas preventivas, o que os autores atribuem à falta de capacitação e gestão de segurança. “A ausência de pausas e a sobrecarga de trabalho agravam as condições ergonômicas e favorecem o adoecimento” (SOUZA et al., 2012, p. 90).

Esses achados indicam que, além das dimensões físicas, há um adoecimento simbólico e emocional que atravessa o trabalho nas cozinhas exigindo políticas de educação permanente e ergonomia participativa.

2.4 Condições organizacionais, riscos psicossociais e o custo humano da atividade

O estudo de Sticca, Mandarinini e Silva (2019) adota a Ergonomia da Atividade como referencial e analisa um restaurante universitário público, identificando forte correlação entre riscos ergonômicos e psicossociais e o aumento de fadiga, conflitos interpessoais e absenteísmo. As autoras ressaltam que “a presença de fatores de risco ergonômicos e psicossociais relacionados à carga de trabalho elevada e às dificuldades nas relações socioprofissionais foi evidenciada pela pesquisa” (STICCA; MANDARINI; SILVA, 2019, p. 583).

A pesquisa destaca a distância entre o trabalho prescrito e o trabalho real, fenômeno típico da precarização, no qual o trabalhador é forçado a realizar múltiplas funções sem reconhecimento formal. Essa discrepância resulta em sobrecarga física e mental, comprometendo tanto a saúde quanto o clima organizacional.

2.5 Qualidade de vida e percepção de saúde dos manipuladores de alimentos

Nalle et al. (2018) aplicaram o questionário SF-36 em 25 manipuladores de alimentos de restaurantes industriais, revelando que os domínios mais comprometidos da qualidade de vida foram dor (65,5) e vitalidade (68,6). Os trabalhadores relataram baixa

vitalidade e altos índices de fadiga, especialmente entre os mais velhos e de menor renda.

Para os autores, “o trabalho nas unidades de alimentação e nutrição exige grande esforço físico, que pode levar à sobrecarga e à insatisfação” (NALLE et al., 2018, p. 586).

Esses dados demonstram que a precarização não se restringe à ausência de direitos trabalhistas, mas se estende à redução da qualidade de vida, especialmente em contextos de trabalho coletivo e repetitivo.

2.6 Ergonomia aplicada e prevenção de riscos nas cozinhas

Sant’Anna et al. (2018) desenvolveram um projeto de extensão universitária com enfoque ergonômico em uma cozinha industrial, aplicando a Análise Ergonômica do Trabalho (AET) e construindo um mapa de risco conforme a NR-5. O estudo identificou a presença simultânea de riscos físicos, químicos, biológicos, ergonômicos e de acidentes.

Entre as principais queixas estavam dores musculares, fadiga e quedas frequentes. “A jornada de oito horas, sendo sete em pé, prejudica a circulação sanguínea e favorece o aparecimento de câibras e espasmos ao final do dia” (SANT’ANNA et al., 2018, p. 97).

Os autores enfatizam o papel da educação ergonômica participativa na transformação das práticas de segurança e prevenção, evidenciando que a consciência coletiva dos trabalhadores é essencial para reduzir acidentes e doenças ocupacionais.

2.7 Programas institucionais de ergonomia e promoção da saúde em cozinhas coletivas

O relatório técnico da UNIFESP (2017) apresenta um caso de sucesso na aplicação de ergonomia e fisioterapia ocupacional em cozinhas escolares municipais. O estudo revelou que os Distúrbios Musculoesqueléticos (DME) representaram 36,04% dos afastamentos em 2016, e que 62,2% das trabalhadoras relataram comprometimento lombar. As ações de intervenção incluíram capacitação quinzenal, análise ergonômica das tarefas e a criação de um Comitê Interno de Ergonomia, que passou a elaborar Laudos Técnicos Ergonômicos (LTE) e a formar novos multiplicadores (UNIFESP, 2017).

Essas medidas demonstram a eficácia de programas institucionais integrados, capazes de promover a autonomia organizacional e a valorização dos trabalhadores da alimentação coletiva.

Os estudos analisados convergem para a constatação de que a precarização nas

cozinhas vai além da informalidade ou do baixo salário: ela se manifesta como processo sistêmico de desgaste físico, psíquico e simbólico, que exige intervenções ergonômicas, educativas e políticas de valorização contínua.

2.8 Valorização e humanização do trabalho gastronômico

Ao lado dos problemas estruturais e ergonômicos, é essencial reconhecer a dimensão simbólica e afetiva do trabalho culinário. A tese de Assunção (2008) introduz uma perspectiva humanizada ao compreender o “fazer do cozinheiro” como um ato carregado de significados. A autora observa que, mesmo diante da precarização e da sobrecarga, o cozinheiro encontra no ato de cozinhar um sentido de pertencimento e prazer, revelando a coexistência de sofrimento e satisfação. “O cansaço, os constrangimentos, as regulações são sentidos secundários diante da satisfação que sentem em cozinhar: este fazer é o sentido de suas vidas” (ASSUNÇÃO, 2008, p. 11).

Assunção propõe que a ergonomia seja entendida não apenas como técnica de ajuste físico, mas como ferramenta de valorização e humanização do trabalho, capaz de reconhecer o cozinheiro como sujeito criador e não mero executor. Essa visão amplia o debate sobre precarização, inserindo nele a dimensão subjetiva e artística da gastronomia, frequentemente negligenciada pelas análises econômicas.

Dessa forma, o enfrentamento da precarização não se limita à melhoria estrutural das cozinhas, mas envolve o reconhecimento simbólico, cultural e social do profissional. Valorizar o cozinheiro é reconhecer sua contribuição para a saúde, a cultura e a coletividade, dimensões essenciais que conectam o trabalho gastronômico à dignidade humana.

3 METODOLOGIA

3.1 Abordagem e natureza da pesquisa

O presente estudo adota uma abordagem qualitativa e exploratória, com base em uma revisão bibliográfica e documental. Essa escolha metodológica se justifica por possibilitar uma análise crítica e interpretativa das condições de trabalho na gastronomia, sem a necessidade de coleta de dados de campo. A revisão teórica permite identificar, sistematizar e relacionar estudos que abordam a precarização do trabalho culinário sob diferentes perspectivas ergonômica, social, econômica e simbólica.

A pesquisa qualitativa visa compreender o fenômeno da precarização a partir de significados, contextos e relações, mais do que de dados numéricos. Segundo Gil (2008), esse tipo de abordagem é especialmente adequado para estudos que buscam interpretar realidades complexas, nas quais as experiências humanas e as condições laborais estão interligadas.

3.2 Fontes e bases de dados

A busca pelos materiais bibliográficos foi realizada em plataformas acadêmicas de ampla difusão, incluindo Google Acadêmico, SciELO, Periódicos CAPES e repositórios institucionais de universidades públicas.

Foram selecionadas produções publicadas nos últimos 20 anos (2004–2024), nos idiomas português e inglês, que apresentassem relação direta com a precarização do trabalho na gastronomia, condições de saúde ocupacional, ergonomia e valorização profissional.

A escolha desse recorte temporal e temático teve como objetivo garantir a atualidade, relevância e coerência das fontes, considerando as transformações recentes no mundo do trabalho e a emergência de novos fenômenos, como as dark kitchens e a plataformização dos serviços de alimentação.

As produções selecionadas incluem artigos científicos, dissertações, teses e relatórios técnicos de instituições de ensino superior e órgãos públicos. Essa diversidade de fontes enriquece a análise, permitindo uma visão interdisciplinar entre as áreas da Gastronomia, Saúde, Ergonomia e Ciências Sociais.

3.3 Etapas do método de pesquisa

O desenvolvimento deste trabalho seguiu um conjunto de etapas organizadas de forma lógica e coerente, assegurando a consistência e a credibilidade da pesquisa. O processo foi conduzido conforme descrito a seguir:

Etapa 1 – Definição do tema e delimitação do problema de pesquisa

A primeira etapa consistiu na escolha do tema central, a precarização do trabalho na gastronomia e na delimitação do problema de pesquisa, com a formulação dos objetivos gerais e específicos que orientaram todo o estudo. Essa definição inicial

permitiu direcionar a investigação para aspectos relevantes e atuais da realidade profissional do setor gastronômico.

Etapa 2 – Escolha da abordagem metodológica

Optou-se por uma abordagem qualitativa e exploratória, sustentada em pesquisa bibliográfica. Essa opção foi considerada a mais adequada para o alcance dos objetivos, visto que a precarização e os desafios enfrentados pelos trabalhadores da gastronomia já são documentados na literatura, sendo mais produtivo aprofundar a discussão teórica e analítica sobre suas causas, manifestações e impactos.

Etapa 3 – Seleção e organização das fontes

Após a definição dos critérios de inclusão e filtros, foram selecionadas 14 produções acadêmicas de relevância direta ao tema, de um universo inicial de 40 documentos pré-selecionados nas plataformas de busca. As obras selecionadas foram submetidas a uma leitura exploratória para identificação dos principais conceitos, autores e enfoques teóricos. Em seguida, realizou-se os fichamentos, permitindo a sistematização das informações encontradas.

Etapa 4 – Construção do referencial teórico

Com base nas informações levantadas, elaborou-se o referencial teórico, que constitui o eixo central deste trabalho. Essa etapa envolveu a integração de diferentes perspectivas teóricas, articulando estudos para construir uma análise ampla e crítica sobre o fenômeno da precarização na gastronomia. A seção foi estruturada de forma temática, abordando as dimensões econômicas, ergonômicas, psicossociais e simbólicas do trabalho.

Etapa 5 – Análise e interpretação dos resultados

Por fim, procedeu-se à análise e crítica das informações obtidas, buscando identificar padrões, recorrências e contradições que evidenciam o processo de precarização e seus impactos sobre a saúde e a valorização profissional.

Essa etapa permitiu estabelecer relações entre as diferentes categorias temáticas e os contextos abordados nos estudos, fornecendo uma base sólida para as reflexões e propostas apresentadas nas considerações finais.

3.4 Considerações sobre a metodologia

O conjunto das etapas metodológicas descritas assegurou a coerência e a profundidade da pesquisa, garantindo que as interpretações fossem sustentadas por fontes confiáveis e atualizadas.

A metodologia adotada possibilitou compreender a precarização do trabalho gastronômico a partir de uma abordagem interdisciplinar, que integra aspectos técnicos, ergonômicos, sociais e simbólicos.

Dessa forma, o estudo contribui para a ampliação do debate sobre as condições de trabalho e saúde no setor de alimentação, fornecendo subsídios teóricos para a formulação de políticas e ações de valorização do profissional de cozinha.

4 DESENVOLVIMENTO

O estudo sobre a precarização do trabalho na gastronomia parte de um entendimento ampliado do conceito de trabalho como dimensão essencial da vida humana, que ultrapassa sua função produtiva e assume significados sociais, culturais e identitários. Para Navarro e Padilha (2007):

“o trabalho não é apenas meio de sobrevivência, mas também fonte de autoestima, desenvolvimento das potencialidades humanas e inserção social. Sob essa perspectiva, compreender o cotidiano de cozinheiros e auxiliares implica reconhecer o trabalho culinário como espaço de criação, resistência e, ao mesmo tempo, de vulnerabilidade diante das transformações econômicas contemporâneas.”

4.1 Transformações do trabalho e a lógica da precarização

A precarização do trabalho constitui um fenômeno estrutural associado ao avanço do capitalismo neoliberal, à flexibilização das leis trabalhistas e à reorganização produtiva iniciada a partir da década de 1970. Conforme Lima, Barros e Aquino:

“a transição do modelo fordista para o toyotista gerou novas formas de controle e intensificação do trabalho, baseadas em metas, polivalência e instabilidade. Essa transformação, embora apresentada como modernização, implicou perda de direitos, insegurança contratual e sobrecarga física e emocional.” Lima, Barros e Aquino (2012)

No setor gastronômico, essas dinâmicas se expressam de maneira particular. O discurso da “paixão pela cozinha” muitas vezes mascara um contexto de exploração e informalidade. A pesquisa de Souza (2024) demonstra que, nas chamadas dark kitchens, a inovação tecnológica se sobrepõe à dignidade humana: trabalhadores atuam em espaços

insalubres, com jornadas superiores a dez horas diárias, sem benefícios ou reconhecimento. De modo semelhante, Gonsales (2022) aponta que a expansão das plataformas digitais de delivery inaugurou uma nova etapa da precarização marcada pela plataformização do trabalho e pelo empreendedorismo forçado, no qual cozinheiros e microempreendedores assumem todos os riscos de um sistema que privilegia a eficiência e reduz o valor humano.

Esses estudos evidenciam que a precarização contemporânea se manifesta não apenas na falta de proteção social, mas também na subordinação aos algoritmos e na invisibilidade do trabalhador. Ao comparar os achados de Souza (2024) e Gonsales (2022), observa-se que ambos descrevem o mesmo fenômeno sob prismas distintos: Souza oferece a materialidade das condições precárias como calor, ruído, falta de ventilação, enquanto Gonsales interpreta essas condições como parte de um sistema econômico que converte a inovação em instrumento de controle. Assim, o ambiente gastronômico torna-se um espaço de contradições, em que o progresso tecnológico convive com relações laborais regressivas.

4.2 Condições de trabalho e saúde nas cozinhas profissionais

A literatura revela que o ambiente de cozinha é fisicamente exigente e ergonomicamente desfavorável, o que expõe os trabalhadores a riscos constantes. O estudo de Aguiar, Valente e Fonseca (2010) identificou temperaturas elevadas, ruído excessivo e esforços repetitivos como fatores que comprometem a saúde e a segurança dos profissionais. Entre os diagnósticos mais recorrentes estão as doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT), hipertensão e gastrite, associadas ao ritmo intenso e à falta de pausas adequadas.

Resultados semelhantes foram encontrados por Santana (2020), que analisou cozinheiros em restaurantes do Setor Leste Universitário em Goiânia. A autora observou alta prevalência de dores lombares e em tornozelos/pés, causadas por longos períodos em pé e movimentação constante. O uso irregular de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e a automedicação frequente reforçam a vulnerabilidade ocupacional desse grupo.

Esses achados dialogam com Souza et al. (2012), que estudaram cozinhas hospitalares e identificaram a exposição simultânea a riscos físicos, químicos, biológicos e ergonômicos, agravados pela ausência de pausas e de capacitação preventiva.

Em contextos institucionais, como restaurantes universitários e cozinhas escolares, a precarização adquire nuances próprias. Sticca, Mandarini e Silva (2019) constataram que o ambiente laboral combina fatores ergonômicos e psicossociais, resultando em dores físicas, fadiga e tensão emocional. A distância entre o trabalho prescrito e o trabalho real ou seja, entre o que está no contrato e o que de fato é executado gera sobrecarga e conflitos interpessoais, comprometendo a saúde mental. Da mesma forma, o relatório da UNIFESP (2017) sobre cozinheiras da Prefeitura Municipal de Santos revelou que 36,04% dos afastamentos estavam ligados a distúrbios musculoesqueléticos, reforçando a necessidade de ações ergonômicas e programas de educação em saúde. Esses estudos convergem ao demonstrar que a precarização do trabalho culinário ultrapassa a dimensão econômica: trata-se de um processo que adoce o corpo e o sujeito. O desgaste físico, a falta de reconhecimento e a fragmentação das relações de equipe configuram um quadro de sofrimento psicossocial, em que o cozinheiro, embora essencial, permanece invisível nas políticas de saúde ocupacional.

4.3 Ergonomia, educação e promoção da saúde no ambiente gastronômico

Entre as abordagens teóricas que propõem alternativas à precarização, destaca-se a ergonomia da atividade, que considera o trabalhador como sujeito ativo na transformação do ambiente. Assunção (2008) foi pioneira ao analisar o “fazer do cozinheiro” sob a ótica ergonômica e simbólica, revelando que, apesar do cansaço e das condições adversas, os profissionais encontram satisfação e sentido no ato de cozinhar. A autora defende que a ergonomia deve ser compreendida não apenas como técnica de prevenção, mas como instrumento de humanização e valorização do trabalho culinário.

Na mesma direção, Sant’Anna et al. (2018) demonstraram que o uso do mapa de risco é uma ferramenta eficaz para identificar e comunicar os perigos presentes nas cozinhas industriais. O estudo relatou que, após a realização de oficinas educativas, houve aumento da percepção dos trabalhadores quanto à importância dos EPIs e à organização do espaço físico, o que reduziu incidentes e desconfortos.

De modo complementar, Nalle et al. (2018) aplicaram o questionário SF-36 para avaliar a qualidade de vida de manipuladores de alimentos e constataram que os domínios “dor” e “vitalidade” foram os mais comprometidos, indicando o impacto físico do trabalho sobre o bem-estar geral. O relatório da UNIFESP (2017) reforça a eficácia de ações educativas e participativas: ao capacitar servidores e criar um Comitê Interno de Ergonomia, observou-se redução de afastamentos e fortalecimento da autonomia dos

trabalhadores. Tais práticas demonstram que a promoção da saúde no ambiente gastronômico requer estratégias interdisciplinares, que unam saberes da ergonomia, fisioterapia, nutrição e gestão de pessoas.

4.4 O valor simbólico e social do cozinheiro

Apesar das condições adversas, o trabalho do cozinheiro carrega uma dimensão simbólica de cuidado, arte e coletividade. A tese de Assunção (2008) mostra que o ato de cozinhar vai além da técnica: representa uma forma de expressão, pertencimento e afeto. Essa visão é fundamental para romper com o estigma de que o cozinheiro é apenas executor manual.

Quando o trabalhador é reconhecido como sujeito criador e não apenas como força produtiva, abre-se espaço para uma nova cultura organizacional, pautada no respeito, na escuta e na valorização da experiência prática. Nesse sentido, repensar a gastronomia sob o enfoque da saúde e do trabalho é também um exercício de reconhecimento social e político. A precarização não deve ser tratada apenas como problema técnico, mas como questão ética e humana. O enfrentamento desse fenômeno exige políticas públicas integradas, incentivos à formação continuada, inclusão de práticas ergonômicas e fortalecimento da identidade profissional do cozinheiro como agente cultural e de saúde pública.

O conjunto das pesquisas analisadas permite concluir que a precarização do trabalho na gastronomia é resultado de transformações econômicas e organizacionais que fragilizam o trabalhador e comprometem sua saúde. Contudo, a literatura também aponta caminhos possíveis: a ergonomia participativa, a educação permanente e a valorização simbólica da profissão surgem como estratégias concretas para promover a dignidade e o bem-estar no ambiente gastronômico.

5 CONCLUSÕES

A análise realizada ao longo deste trabalho permitiu compreender que a precarização do trabalho na gastronomia é um fenômeno estrutural e multifacetado, que se manifesta tanto nas condições materiais quanto nas dimensões simbólicas da profissão.

Longe de ser um problema isolado, trata-se de uma consequência direta da flexibilização das relações laborais, da intensificação do ritmo produtivo e da

desvalorização histórica do trabalho manual e de cuidado, que marcam a realidade das cozinhas profissionais.

Por meio da revisão bibliográfica, constatou-se que os cozinheiros e auxiliares estão inseridos em ambientes laborais marcados por altas cargas físicas, longas jornadas, sobrecarga de funções e riscos ergonômicos. Estudos como os de Aguiar, Valente e Fonseca (2010), Souza et al. (2012) e Sant'Anna et al. (2018) evidenciam a exposição contínua ao calor, ruído, umidade e movimentos repetitivos, condições que favorecem o surgimento de doenças osteomusculares (DORT/LER), fadiga, estresse e outros agravos à saúde.

Essas constatações reforçam que a precarização não se limita aos aspectos físicos do trabalho, mas se estende ao campo psicológico e social. Conforme destacam Sticca, Mandarini e Silva (2019), o ambiente de cozinha é permeado por tensões interpessoais, desigualdade hierárquica e desmotivação, fatores que comprometem a saúde mental e a coesão das equipes. Tais condições revelam uma contradição entre o discurso de paixão e vocação, amplamente difundido pela mídia gastronômica, e a realidade cotidiana de desgaste, invisibilidade e desvalorização enfrentada pela maioria dos trabalhadores.

Os estudos também mostram que a precarização assume novas formas na contemporaneidade. As chamadas dark kitchens, analisadas por Gonsales (2022) e Souza (2024), representam uma nova etapa da exploração laboral mediada por plataformas digitais e modelos empresariais flexíveis. Sob a aparência de inovação tecnológica e eficiência, esse sistema reproduz a informalidade e o isolamento do trabalhador, ampliando a distância entre a lógica capitalista de produtividade e a dignidade do trabalho culinário.

Por outro lado, as pesquisas de Assunção (2008) e o relatório técnico da UNIFESP (2017) indicam caminhos possíveis para o enfrentamento da precarização, defendendo a ergonomia como ferramenta essencial para promover humanização, reconhecimento e saúde ocupacional. A aplicação de programas de capacitação, pausas ergonômicas, reorganização dos espaços e educação permanente mostrou-se eficaz na redução de queixas físicas e no fortalecimento da autonomia profissional.

Essas iniciativas demonstram que a transformação do ambiente de trabalho é possível quando há articulação entre ciência, gestão e participação dos trabalhadores.

No plano mais amplo, este estudo evidencia que a valorização do profissional de cozinha exige a integração de políticas públicas, práticas institucionais e mudança cultural. É necessário compreender que cozinhar é mais do que preparar alimentos, é um ato de cuidado, técnica e arte, realizado sob condições que demandam respeito, qualificação e reconhecimento social. A consolidação de políticas de saúde do trabalhador, programas de ergonomia e formação continuada deve ser prioridade para as instituições públicas e privadas que atuam no setor de alimentação.

Em síntese, a revisão bibliográfica permitiu responder ao problema proposto: a precarização do trabalho na gastronomia impacta diretamente a saúde física e mental dos trabalhadores, refletindo-se em dores crônicas, adoecimentos musculoesqueléticos, estresse, fadiga emocional e desmotivação profissional. Além disso, a precarização reduz a qualidade de vida e perpetua a invisibilidade social de uma categoria essencial para a saúde e o bem-estar coletivo.

Assim, este estudo reforça a urgência de repensar o lugar do trabalhador da cozinha na sociedade contemporânea. Valorizar o cozinheiro é reconhecer sua contribuição para a alimentação, a cultura e a economia, mas também garantir-lhe condições dignas de trabalho, segurança e desenvolvimento humano.

A superação da precarização passa, portanto, pela união entre o saber técnico e o cuidado humano, integrando a ergonomia, a saúde ocupacional e o respeito à subjetividade de quem transforma o alimento e o ato de restaurar em sustento e vida.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Odaleia Barbosa de; VALENTE, Joaquim Gonçalves; FONSECA, Maria de Jesus Mendes da. **Descrição sócio-demográfica, laboral e de saúde dos trabalhadores do setor de serviços de alimentação dos restaurantes populares do estado do Rio de Janeiro.** *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 23, n. 6, p. 969–982, nov./dez. 2010.

ASSUNÇÃO, Marilena Pacheco. **O fazer do cozinheiro: um estudo qualitativo em ergonomia.** 2008. 122 f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção e Sistemas) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2008.

GONSALES, Marco. **Cozinhas escuras, trabalho e consumo às cegas.** *Revista Ciências do Trabalho*, São Paulo, n. 21, abr. 2022.

GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social.* 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

LIMA, Camilla Alves; BARROS, Edgla Maria Costa; AQUINO, Cássio Adriano Braz de. **Flexibilização e intensificação laboral: manifestações da precarização do trabalho e suas consequências para o trabalhador.** *Revista LABOR*, Fortaleza, n. 7, v. 1, 2012.

NAVARRO, Vera Lúcia; PADILHA, Valquíria de Noronha. *O avesso do trabalho: Saúde do trabalhador e questões contemporâneas*. 3. ed. São Paulo: Expressão Popular, 2007.

NALLE, Gabriela de Souza; VIEIRA, Patrícia Maria; SOUSA, Alline Alves de; PACHECO, Edna Aparecida Carvalho; ARAGÃO, Ailton de Souza; DUTRA, Fabiana Caetano Martins Silva e. **Qualidade de vida de manipuladores de alimentos em restaurantes industriais.** *REFACS – Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, Uberaba, v. 6, supl. 2, p. 581–590, 2018. DOI: 10.18554/refacs.v6i0.3128.

SANT'ANNA, B.; MOREIRA, B.; AMARAL, R.; SARAIVA, R.; RESENDE, M. **Avaliação dos riscos ambientais de uma cozinha industrial.** *Sinapse Múltipla*, Betim: Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, v. 7, n. 2, p. 95–99, dez. 2018.

SANTANA, Bruna Eduarda Vargas. **Principais sintomas osteomusculares em cozinheiros de restaurantes no Setor Leste Universitário em Goiânia.** 2020. 26 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Fisioterapia) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2020.

SOUZA, Fernando Rodrigo. **Transformações do trabalho e alimentação na era das dark kitchens: um estudo sobre precarização e inovação na sociedade contemporânea.** *Produto & Produção*, Porto Alegre, v. 25, n. 3, p. 1–12, 2024.

SOUZA, Mônica Cavalcanti Sá de; ALMEIDA, Maria das Graças Monteiro; LIMA, Maria José Nunes de; MARQUES, Viviane da Silva. **Riscos ocupacionais em cozinhas hospitalares: percepção dos trabalhadores.** *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, v. 37, n. 125, p. 85–94, 2012.

STICCA, Marina Gregghi; MANDARINI, Marina Bernardo; SILVA, Flávia Helen Moreira da. **Condições de trabalho e saúde de trabalhadores em um restaurante universitário.** *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 583–603, set./dez. 2019.

TAVARES, Patrícia Alves; FERREIRA, Ana Maria Martins; MOREIRA, Sônia Aparecida Ferreira. **Saúde e alimentação de trabalhadores terceirizados.** *Segurança Alimentar e Nutricional*, Campinas, v. 25, n. 2, p. 12–28, maio/ago. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.20396/san.v25i2.8652385>.

UNIFESP – Universidade Federal de São Paulo. **Avaliação da funcionalidade e ações ergonômicas com cozinheiras da Prefeitura Municipal de Santos: estágio de Fisioterapia em Saúde do Trabalhador.** Santos: Universidade Federal de São Paulo, Departamento de Gestão de Pessoas da Prefeitura Municipal de Santos, 2017.