



ENTRE PANELOS E PRESSÕES: SAÚDE MENTAL, GÊNERO E DESIGUALDADES NAS COZINHAS PROFISSIONAIS.

Autores: Débora Santos Cardoso Oliveira (Universidade Federal da Paraíba, *dsko@academico.ufpb.br*); Antonio Agaildes Sampaio Ferreira (Universidade Federal da Paraíba, *agaildes_junior@hotmail.com*); Valéria Louise de Araújo Maranhão Saturnino Silva (Universidade Federal da Paraíba, *valeria.saturnino@academico.ufpb.br*)

RESUMO EXPANDIDO: Resultado de Pesquisa

Introdução

O Brasil enfrenta uma crise significativa em saúde mental, ocupando a quarta posição no ranking mundial com piores índices. Esta anormalidade foi responsável, em 2024, por 63,8% dos casos de afastamentos pelo Ministério da Previdência Social dentre as 472 mil licenças concedidas por transtornos mentais no referido ano (Travis, 2025).

Entre os contextos trabalhistas de maior vulnerabilidade, o das cozinhas profissionais se apresentam como ambientes críticos. Marcadas por jornadas longas, pressão por desempenho, competitividade, escassez de recursos, altas temperaturas e ausência de ergonomia, essas condições, somadas a tantas mais, podem gerar esgotamento emocional e sofrimento psíquico (Monteiro; Orfanó; Castro, 2021).

Exemplos reais e representações midiáticas ilustram bem a intensidade desse cenário, com notado através da série *The Bear*, da plataforma Disney Plus, que retrata os bastidores de uma cozinha e a rotina exaustiva dos/as trabalhadores/as. Já relatos de profissionais, como o chef Caio Gomes, em entrevista à ABRASEL (2024), revelam episódios de assédio, autoritarismo e colapsos emocionais resultantes da hierarquia rígida e da gestão deficiente. Mais recentemente, a chef Lorena Dayse, vice-campeã do *Masterchef* 2019, relatou o impacto do burnout em sua trajetória, destacando como as exigências administrativas de gerir um restaurante afetaram sua saúde mental e a levaram a encerrar as atividades do *Piancó* Gastronomia.

Esses casos, dentre inúmeros mais, exemplificam como a pressão e a dinâmica das cozinhas profissionais ultrapassam o aspecto técnico e atingem de forma direta o bem-estar psíquico dos/as trabalhadores/as. Assim, este trabalho busca colaborar para o preenchimento da lacuna existente acerca do tema, propondo a investigar as seguintes questões: Quais fatores impactam negativamente a saúde mental de profissionais da gastronomia, considerando as condições de trabalho em cozinhas profissionais sob a perspectiva de gênero?

Objetivos

Objetivo Geral

Sistematizar e analisar os fatores que impactam negativamente a saúde mental dos/as profissionais da gastronomia, considerando as condições de trabalho e as desigualdades de gênero presentes nas cozinhas profissionais.

Objetivos Específicos

- Identificar e analisar os fatores de risco psicossociais que afetam a saúde mental de profissionais da gastronomia, considerando as condições de trabalho em cozinhas profissionais; e
- Examinar como as experiências de homens e mulheres são atravessadas por desigualdades de gênero e discutir recomendações para a promoção do bem-estar e da equidade no setor gastronômico.

Metodologia

Este estudo adota uma abordagem quali quantitativa e com natureza aplicada, contendo caráter exploratório e descritivo (Gerhardt; Silveira, 2009). Inicialmente, foi realizada uma revisão bibliográfica em bases acadêmicas (Google Acadêmico, Periódicos CAPES e Scielo) para identificar fatores que afetam a saúde mental de profissionais da gastronomia, servindo de base para a construção do instrumento de pesquisa. Em seguida, elaborou-se um questionário estruturado em escala de concordância, em uma escala de 0 (zero) a 10 (dez), no qual 0 (zero) é discordo totalmente e 10 (dez) é concordo totalmente, visando captar dados objetivos e mensuráveis sobre os impactos do ambiente de trabalho na saúde psíquica desses/as profissionais que foi apreciado e aprovado por Comitê de Ética de Pesquisa, assegurando voluntariedade, anonimato e confidencialidade dos participantes como ordenam as diretrizes éticas previstas nas Resoluções 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde

A coleta de dados foi conduzida online (Google Forms), durante o mês de julho de 2025, utilizando amostragem inicial por conveniência, seguida da técnica bola de neve (Bockorni;

Gomes, 2021) e complementada pela divulgação em redes sociais. Por seguinte, os dados foram organizados e tratados no software Microsoft Excel® e apresentados a seguir. As perguntas e, conseqüentemente, suas respostas foram agrupadas em seis eixos que refletem as principais dimensões investigadas no questionário na perspectiva de apresentar uma análise mais precisa e clara dos resultados da pesquisa de campo, sendo estas: Ambiente de trabalho, Assédio, Jornada e carreira, Salário e alimentação, Saúde e Sobre a empresa.

As análises combinaram estatísticas descritivas para identificar padrões e fatores de maior relevância com interpretação qualitativa das percepções dos/as trabalhadores/as. Essa metodologia mista possibilitou uma compreensão multifatorial dos fenômenos, integrando dados objetivos e subjetivos para sustentar as conclusões da pesquisa. Destaca-se que esta metodologia adotada busca não apenas sistematizar os impactos do trabalho sobre a saúde mental, mas também ampliar a visibilidade de um fenômeno ainda pouco explorado no contexto profissional da gastronomia brasileira. Os resultados esperados pretendem subsidiar reflexões acadêmicas e práticas e oferecerem subsídios para buscas por melhorias nas condições de trabalho e no bem-estar dos/as profissionais, através de potencial impacto em políticas institucionais, públicas e sociais voltadas ao setor gastronômico.

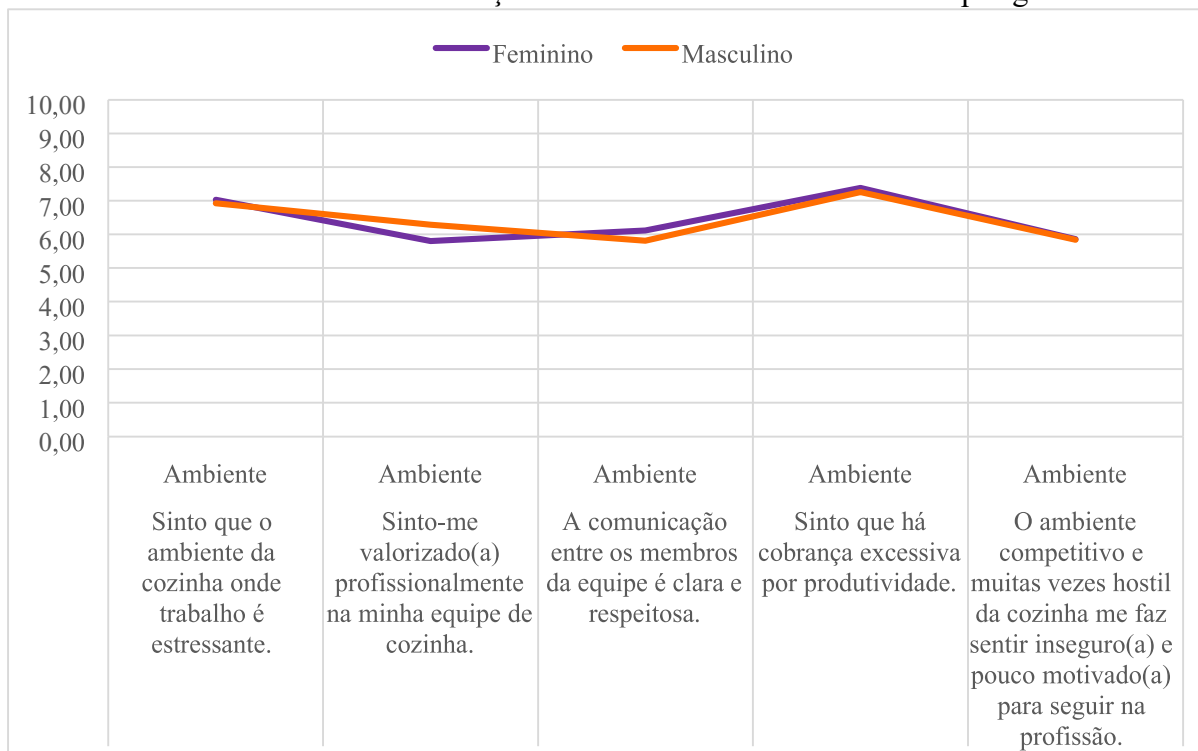
Resultados e discussão

A análise obtida por meio do questionário aplicado a profissionais do ramo revelou um panorama preocupante acerca da saúde mental e das condições de trabalho nas cozinhas. Durante o mês de julho de 2025 foram obtidas 75 (setenta e cinco) respostas ao questionário e, de uma forma geral, observa-se ambientes marcados por grande peso emocional, físicos e organizacionais, os quais somados impactam diretamente no bem-estar dos/as trabalhadores/as.

Além de examinar as médias, buscou-se observar as percepções a partir do marcador de gênero, comparando semelhanças e diferenças entre estes. Esse recorte é fundamental, uma vez que a literatura aponta desigualdade de gênero no setor gastronômico, no que diz respeito às oportunidades de cargos quanto às experiências cotidianas de trabalho como visto nas obras de Vieira e Nichele (2023), Ferreira, Teixeira e Silva (2023) e Figueiredo (2025).

O gráfico 1 abaixo apresenta as respostas acerca do agrupamento de frases “Ambiente de trabalho”, comparando conforme os marcadores de gênero.

Gráfico 1 – Média das avaliações acerca do ambiente de trabalho por gênero



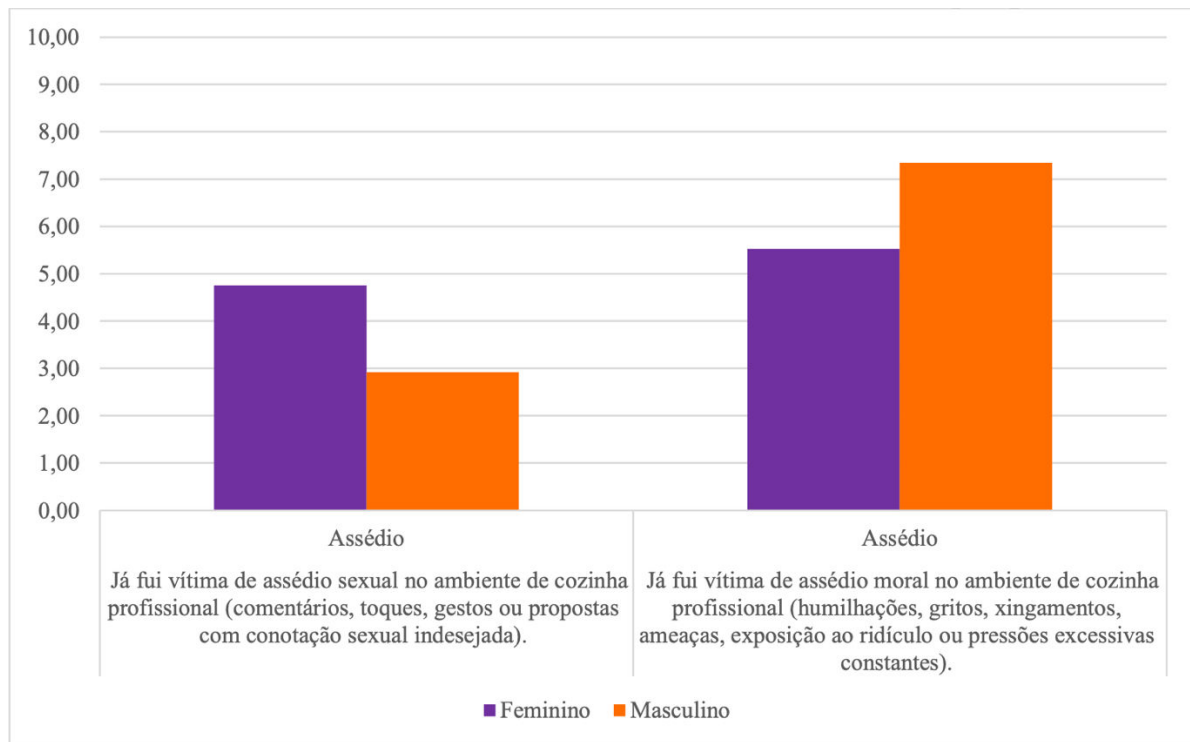
Fonte: dados da pesquisa, 2025.

Os resultados notados no gráfico 1 revelam que as cozinhas profissionais são ambientes marcados por cobrança intensa, alta competitividade, elevada pressão e ritmo acelerado. Essa percepção foi relatada pelo binarismo de gênero, uma vez que as médias entre si se encontram semelhantes. Isso indica que o estresse é percebido de forma constante no ambiente de trabalho, sendo então um elemento estrutural da cozinha profissional que afeta ambos os gêneros.

Por outro lado, as mulheres atribuíram notas levemente mais baixas à percepção da valorização profissional, sugerindo que estas passam por episódios de invisibilidade ou desmerecimento, enquanto os homens tendem a relatar experiências um pouco mais positivas e respeitadas nesse quesito, reforçando o que apontam Briguglio (2022) e Figueiredo (2025). Ao mesmo tempo, como não há uma discrepância considerável nas respostas, leva-se a entender que há uma negativa no reconhecimento profissional por ambos os gêneros. Entretanto, isso não anula um fato em que esse dado dialoga com estudos que mostram que mulheres em cargos de liderança na gastronomia frequentemente precisam se afirmar mais para obter reconhecimento equivalente ao de seus colegas homens (ABRASEL, 2024) indo de encontro à, ao mesmo passo que reforça a, teoria do Teto de Vidro (Beltramini; Cepellos; Pereira, 2022).

O gráfico 2 abaixo apresenta as respostas acerca do agrupamento temático “Assédio(s)” e demonstra as diferenças mais expressivas de gênero.

Gráfico 2 – Média das avaliações acerca da temática “assédio” por gênero



Fonte: dados da pesquisa, 2025.

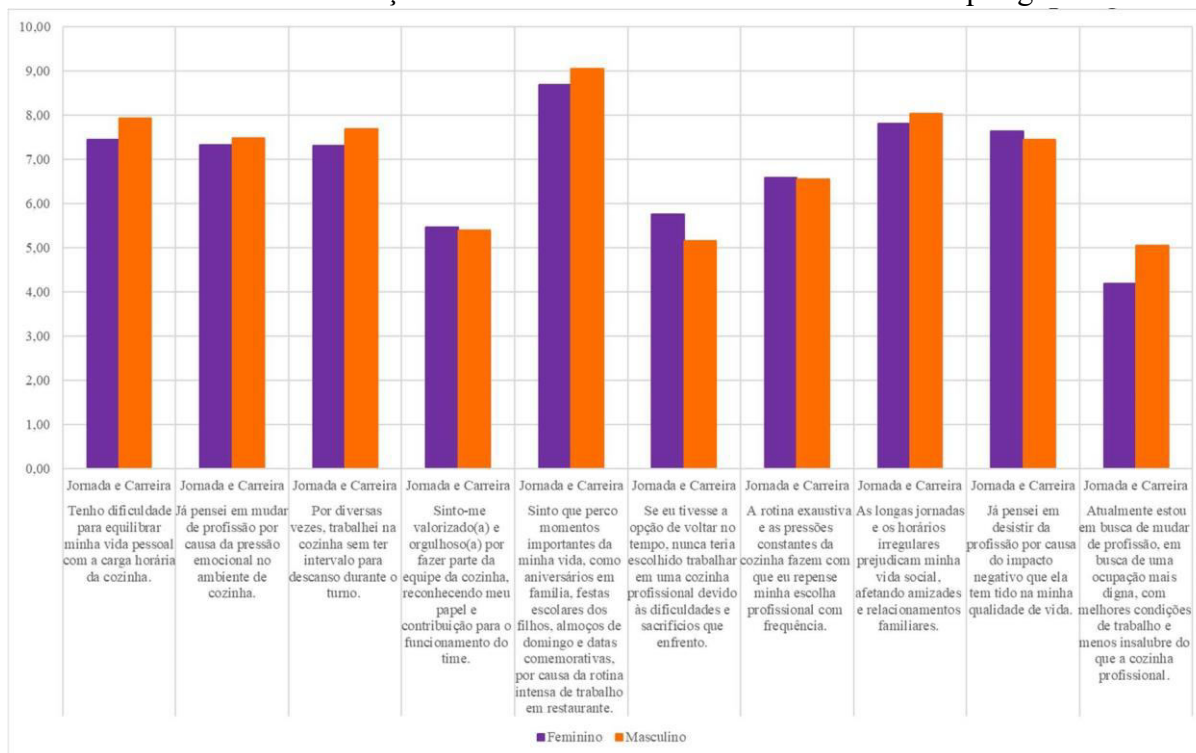
No gráfico acima, nota-se que as mulheres relataram médias mais elevadas para assédio sexual do que os homens. Isso reforça a divisão sexual do trabalho como uma forma da divisão social decorrente das relações sociais de sexos (Briguglio, 2022). Já no âmbito de assédio moral, vê-se o oposto e este pode ser notado como uma ferramenta sistemática e cotidiana voltada ao controle e disciplinamento do grupo de trabalhadores/as, funcionando como uma espécie de “punição” para aqueles/as que não aceitam as “regras do jogo” (Briguglio, 2022).

Isso reforça que a vivência feminina está marcada por vulnerabilidade a comentários, olhares e atitudes de cunho sexual, enquanto os homens são mais expostos às práticas autoritárias. Ambas as formas de assédio compartilham uma mesma raiz, cultura de gestão militarista, que normaliza gritos, humilhações e abusos de poder (Vieira; Nichele, 2023).

Dito isto e amparados em Briguglio (2022), vimos que as dificuldades enfrentadas por aqueles/as que buscam denunciar esses tipos de assédios passam pelo caminho da comprovação dos mesmos, pela relutância dos/as colegas que testemunham, pela naturalização de

comportamentos invasivos, pelo medo de retaliações futuras, entre outros aspectos. Isso compete na individualização do problema e no silenciamento de quem sofre assédio(s), bem como na ausência de punições de assediadores/as, devendo ser enfrentados/as incansavelmente. O gráfico 3 abaixo apresenta as respostas acerca do agrupamento “Jornada e Carreira”.

Gráfico 3 – Média das avaliações acerca da temática “Jornada e Carreira” por gênero



Fonte: dados da pesquisa, 2025.

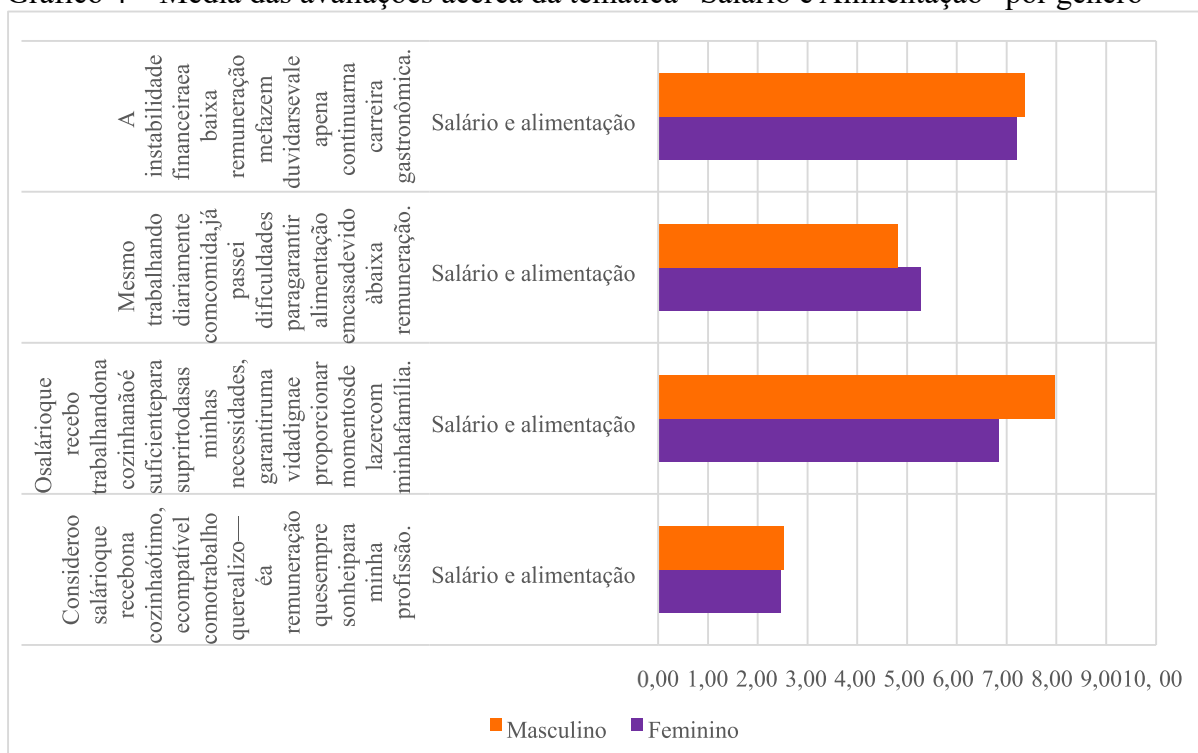
O gráfico 3 reflete um cenário cotidiano: enquanto a cozinha opera a todo vapor, os clientes desfrutam da comida e da festa, o quadro laboral perde momentos semelhantes. Isso é notado mediante ênfase sob o sentimento dos/as trabalhadores/as perder momentos importantes da vida e de repensar acerca da escolha profissional. Assim, os/as cozinheiros/as, chefs e auxiliares estão ocupados preparando pratos, garantindo que a comida chegue quente e saborosa à mesa.

A frase "enquanto as pessoas festejam, a cozinha trabalha" reflete uma realidade árdua: esses/as profissionais por muitas vezes perdem momentos importantes, 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, fazendo com que esse sofrimento psíquico corriqueiro traga um desequilíbrio ao bem-estar profissional. Logo, a rotina exaustiva é comum

a todos/as, entretanto, como bem expõe Briguglio (2022) e os dados reforçam-na, as mulheres acumulam uma dupla jornada (cozinha profissional e responsabilidades domésticas), o que intensifica o impacto sobre sua saúde mental e perspectiva de carreira.

O gráfico 4 abaixo expõe as respostas acerca do agrupamento “Salário e Alimentação”. É comum para ambos os gêneros a afirmativa de que não considerarem o salário bom e que o mesmo nem é compatível com o trabalho realizado nas cozinhas, levando ao entendimento/desenvolvimento de um paradoxo “embora produzo, não consigo consumir o que faço”, reforçando a ideia de que, tantos/as, apesar de trabalharem com alimentação não comem bem e/ou adequadamente, assim como sequer tem acesso aos mesmos alimentos que trabalham rotineira e (in)cansavelmente.

Gráfico 4 – Média das avaliações acerca da temática “Salário e Alimentação” por gênero



Fonte: dados da pesquisa, 2025.

Os resultados do gráfico 4 apontam de forma contundente para a baixa remuneração nas cozinhas profissionais, indo de encontro aos apontamentos de Ferreira, Teixeira e Silva (2023) e de Figueiredo (2025). A faixa salarial aponta que, diante da carga horária extensa e da intensidade física e emocional da profissão, mostra-se insuficiente para garantir uma boa

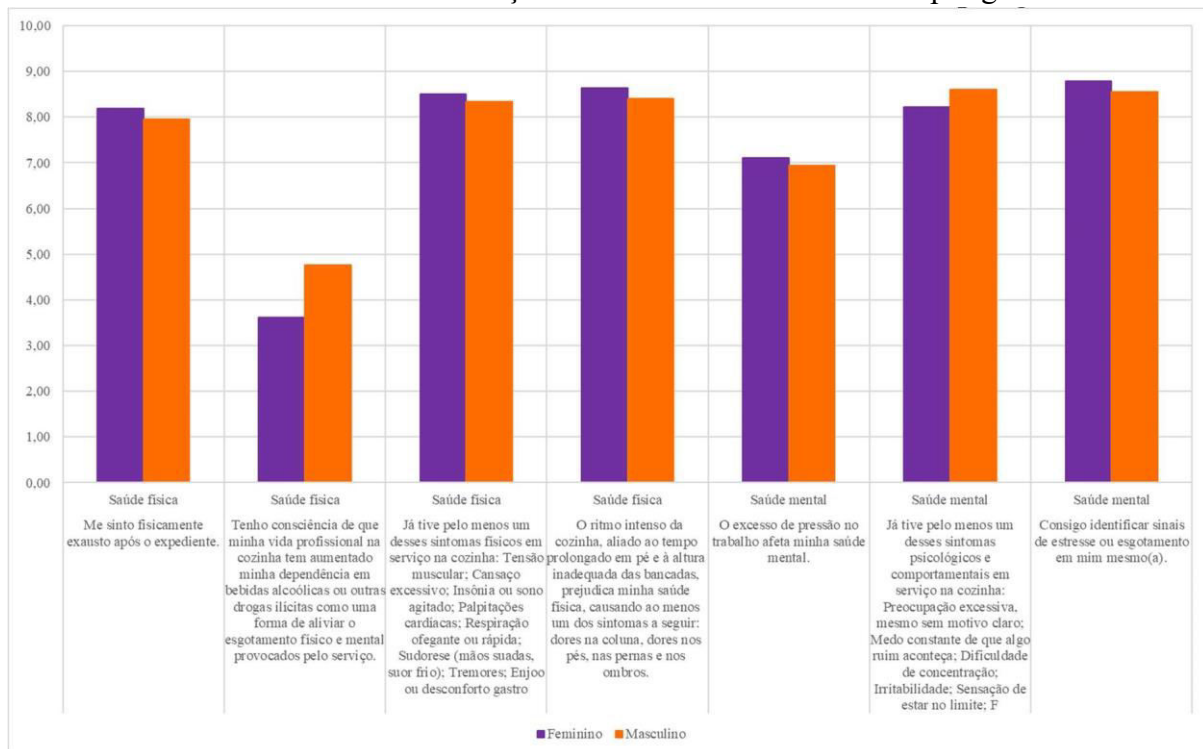
qualidade de vida. Tal cenário gera sensação de desvalorização profissional, pois o retorno econômico não corresponde ao nível de dedicação exigida.

Essa baixa remuneração expõe a contradição entre a intensidade do trabalho e a fragilidade da compensação financeira, outro paradoxo setorial. Trata-se de uma realidade que compromete a qualidade de vida, aprofunda desigualdades de gênero e reforça a lógica de precarização no setor gastronômico. Figueiredo (2025) bem aponta que, mesmo elas representando mais de 50% da força de trabalho brasileiro na alimentação, recebem menores salários que indivíduos masculinos, que por sinal já são baixos, reforçando não somente uma desigualdade salarial, mas assédios múltiplos dentro do setor.

O gráfico 5 abaixo apresenta as respostas acerca do agrupamento “Saúde(s)”. Enquanto os aspectos anteriormente avaliados indicam baixa concordância entre os/as respondentes, no gráfico 5 os indicadores de saúde contrapõem-nos em ambos os gêneros, em especial no que concerne à exaustão física, saúde mental e ao ritmo de trabalho intenso, quesitos diretamente afetados devido influência constante no/do serviço.

Em meio a isso, contraposições chamam atenção: apesar das mulheres relatarem maior exaustão mental e física, os homens referiram maior uso de álcool e substâncias como estratégia de enfrentamento desse desgaste. Esse adoecimento feminino reforça o posicionamento de Travis (2025), o que leva ao entendimento de um maior índice Burnout entre as mulheres concernente à sobrecarga de trabalho também apontada por Briguglio (2022).

Gráfico 5 – Média das avaliações acerca da temática “Saúde” por gênero



Fonte: dados da pesquisa, 2025.

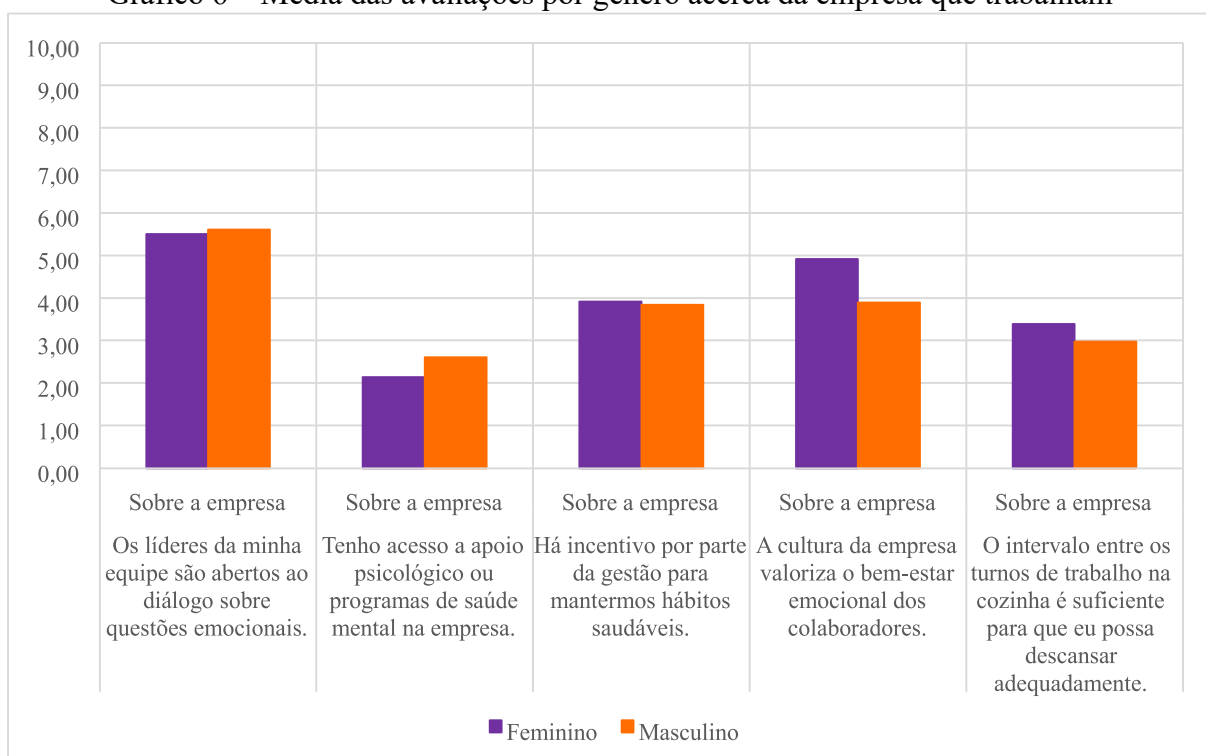
Pode-se destacar que, complementarmente, o desgaste físico e mental não aparece de forma pontual, mas como parte estrutural da profissão. O funcionamento das cozinhas (longas jornadas, ritmo acelerado, hierarquia rígida, ausência de políticas de bem-estar, entre outros aspectos) produz um ciclo de exaustão contínua, naturalizado entre os/as profissionais. Frente o exposto, destaca-se que essa naturalização é perigosa, levando à crença comum de que o sofrimento é “parte do ofício”, dificultando tanto a busca por ajuda quanto a implementação de medidas institucionais de proteção. Logo, como resultado: um quadro de adoecimento progressivo sustentado por uma estrutura laboral que normaliza a sobrecarga e negligência o cuidado com a saúde ocupacional.

O gráfico 6 abaixo expõe respostas acerca dos aspectos “Sobre a empresa”. Os dados destacam que tanto homens quanto mulheres perceberam ausência de programas de saúde mental e da valorização do bem-estar, além da carência de intervalos suficientes entre os turnos de trabalho, refletindo na insuficiência da recuperação física e mental ao longo da jornada de trabalho. Assim, a falta de pausas adequadas gera um ciclo de desgaste contínuo, no qual o corpo e a mente não têm tempo para se recompor, resultando em adoecimentos múltiplos como

apontados por Bulhões (2024), Travis (2025), além de refletir no impedimento da ascensão feminina apontado por Beltramini, Cepellos e Pereira (2022).

Outro ponto de destaque foi o apontamento da inexistência de incentivos a hábitos saudáveis, como orientações nutricionais, práticas de atividade física e/ou suporte psicológico. É visto que, o cotidiano das cozinhas (marcado por longas horas e alta pressão) acaba sendo agravado pela ausência de políticas institucionais que promovam saúde e bem-estar, reforçando o caráter insalubre do ambiente laboral e apontando a necessidade urgente por mudanças.

Gráfico 6 – Média das avaliações por gênero acerca da empresa que trabalham



Fonte: dados da pesquisa, 2025.

Somado a isso, esta pesquisa também mostrou que há baixa abertura das lideranças para dialogar sobre questões emocionais e essa dificuldade gera uma sensação de isolamento dos/as trabalhadores/as diante do sofrimento vivenciado. Ao mais, as mulheres relataram que possuem menos espaço de escuta do que os homens.

Conclusões

A análise integrada evidencia que o cotidiano das cozinhas profissionais é atravessado por um conjunto de condições adversas comuns a homens e mulheres, como jornadas extensas, baixa remuneração, pressão constante e ausência de políticas institucionais voltadas à saúde mental e ao bem-estar. Entretanto, quando examinadas sob a perspectiva de gênero, essas experiências revelam nuances que expõem desigualdades estruturais. As mulheres, por exemplo, relatam maior incidência de assédio sexual, desvalorização profissional, vulnerabilidade financeira acentuada e prevalência de sintomas de ansiedade. Já entre os homens, predominam relatos de assédio moral, de maior desgaste físico e de utilização mais recorrente do consumo de álcool e de outras substâncias como mecanismo de enfrentamento do estresse ocupacional.

A precarização laboral não se distribui de forma neutra, mas é atravessada por marcadores sociais como gênero e classe, que moldam os modos de sofrimento e as possibilidades de enfrentamento. No caso das cozinhas profissionais, isso significa que, embora todos os trabalhadores estejam submetidos a condições desgastantes, as mulheres enfrentam restrições adicionais ligadas à desigualdade salarial, à sub-representação em cargos de liderança e ao silenciamento diante de questões emocionais, como apontado por Briguglio (2022).

Essas constatações trazem implicações importantes: as políticas de saúde ocupacional, quando aplicadas de maneira genérica, tendem a invisibilizar tais diferenças, limitando seu alcance e efetividade. Assim, torna-se fundamental adotar uma perspectiva de gênero na formulação de estratégias institucionais, o que implica promover equidade salarial, estabelecer mecanismos de combate ao assédio em todas as suas formas, ampliar canais de escuta e acolhimento psicológico e reconhecer as distintas formas de sofrimento psíquico e social presentes no setor gastronômico.

Referências

BELTRAMINI, Luisa de Moraes; CEPellos, Vanessa Martines; PEREIRA, Jussara Jéssica. Mulheres jovens, “teto de vidro” e estratégias para o enfrentamento de paredes de cristal. **Revista de Administração de Empresas**, São Paulo, v. 62, n. 6, p. 1-25, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/q8xLSPzQMPMFfLWzf9X9GVx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 07 ago. 2025

BRIGUGLIO, Bianca. **Cozinha é lugar de mulher?:** a divisão sexual de trabalho em cozinhas profissionais. São Paulo: Lutas Anticapital, 2022.

FERREIRA, Antonio Agaildes Sampaio; TEIXEIRA, Ademilson Bezerra; SILVA, Valéria Louise de Araújo Maranhão Saturnino. As sofredoras, ops!, trabalhadoras brasileiras do setor



de alimentação de 2010 a 2019. In: FÓRUM INTERNACIONAL DE TURISMO DO IGUASSU, 17., 2023, Foz do Iguaçu. **Anais [...]** Resumo expandido. Foz do Iguaçu: Instituto para o Desenvolvimento do Turismo e Projetos Estratégicos, 2023. Disponível em: <https://www.sisapeventos.com.br/staff/app/files/submissions/44/2854-11265-55.pdf>. Acesso em: 01 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.

TRAVIS, Michelle. Forbes. Por que o Burnout afeta mais as mulheres?. **Forbes**, Carreira. Publicado em: 02 abr. 2025. Disponível em: <https://forbes.com.br/carreira/2025/04/por-que-oburnout-afeta-mais-as-mulheres/>. Acesso em: 19 ago. 2025.

Palavras-chave: Saúde mental, Gastronomia, Gênero.

Fonte(s) de financiamento/apoio: Trabalho sem financiamento nem apoio.

Conflito de interesses: Não há conflito de interesse a declarar.