



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA

MARINA COSTA JUCÁ

**COZINHA E TEMPO: uma análise fenomenológica-existencial da saúde de
trabalhadores (as) de cozinhas profissionais**

SÃO PAULO

2025



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA

MARINA COSTA JUCÁ

**COZINHA E TEMPO: uma análise fenomenológica-existencial da saúde de
trabalhadores (as) de cozinhas profissionais**

Trabalho de Conclusão de Curso, como exigência parcial
para a graduação no Curso de Psicologia sob orientação da
Profa. Dra. Maria Cristina Pinto Gattai.

SÃO PAULO

2025

AGRADECIMENTOS

A todos aqueles que me inspiraram durante a graduação e na construção desse trabalho. A minha família, com quem sempre posso contar. A minha mãe e colega de profissão por todos os ensinamentos, pelo carinho e pela paciência. Ao meu pai que me incentivou e tornou possível essa graduação. A minha irmã pela amizade, preocupação e parceria. As minhas tias Ivone e Bernadete pelo colo e afeto.

Aos meus amigos da faculdade, que fizeram dessa experiência a melhor possível. A turminha Be, Cacá, Helena, Johnny, Lê, Lu, Mafe, Marcela, Mari, Rafa, Ru, Teresa e Wec pelos cinco anos de parceria e aprendizagem.

As minhas amigas de infância Alexia, Ana, Emely, Isa, Letícia e Marie, pelo apoio e incentivo.

A todos os professores e professoras que fizeram parte da minha graduação e me introduziram novas formas de ver o mundo.

Um agradecimento especial a minha orientadora Maria Cristina Gattai pelo suporte e pelos ensinamentos, que me permitiu adentrar o mundo da pesquisa acadêmica.

Aos cozinheiros e as cozinheiras que participaram da pesquisa. Obrigada por compartilharem a história de vocês comigo e tornarem possível esse trabalho.

“Todos os cozinheiros são uns tolos sentimentais.

*E no fim, talvez tudo tenha mesmo a ver com
comida”*

(Anthony Bourdain, 2001 , p.226)

JUCÁ, M. C. COZINHA E TEMPO: uma análise fenomenológica-existencial da saúde de trabalhadores (as) de cozinhas profissionais. Trabalho de Conclusão de Curso - Curso de Psicologia. Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2025.

Orientadora: Profa. Dra. Maria Cristina Pinto Gattai.

RESUMO

A Fenomenologia-Existencial entende o ser humano como ser-no-mundo, isto é, um ente que acontece em um horizonte temporal, que existe sempre em relação e que se projeta e se compreende a partir de suas possibilidades e de sua abertura ao mundo. Esse modo de pensar convida a compreender a saúde para além da ausência de doença, entendendo-a como uma experiência vivida, uma maneira singular de estar-no-mundo, em que o sujeito se percebe em constante abertura, possibilidade e construção de sentido. Nesse horizonte, a correlação entre saúde e trabalho considera como o trabalho atravessa a existência concreta e singular do sujeito, não apenas enquanto atividade funcional ou produtiva, mas como espaço de realização, expressão e constituição do ser. O ambiente das cozinhas profissionais, cada vez mais em destaque nas mídias, colocou o/a cozinheiro/a profissional em evidência. Esta pesquisa qualitativa teve como objetivo investigar a saúde de cozinheiros/as atuantes em cozinhas de alta gastronomia. Para isso, foram realizadas entrevistas reflexivas com quatro profissionais. A análise hermenêutica revelou as relações entre o ritmo acelerado das cozinhas e o corpo igualmente acelerado dos/as cozinheiros/as. A pressão da entrega com qualidade no menor tempo possível demanda corpos eficientes e em constante cobrança. Além disso, destacaram-se as relações interpessoais no ambiente de trabalho como fontes significativas de sofrimento, especialmente devido à permissividade de práticas abusivas. Por outro lado, emergiu como aspecto central a dimensão do sentido atribuído à profissão, enquanto possibilidade própria de ser para os/as entrevistados/as. Os resultados apontam que, embora o trabalho na cozinha seja, para muitos/as cozinheiros/as, uma escolha marcada pelo desejo, pela paixão e pelo reconhecimento do sentido profundo que encontram nessa profissão, ele também carrega desafios que não podem ser ignorados. Assim, torna-se urgente um olhar atento e transformador, que reconheça a importância de preservar não apenas a produtividade, mas sobretudo o bem-estar, a integridade, a igualdade de condições e a possibilidade de ser dos sujeitos que fazem a alta gastronomia acontecer.

Palavras-chave: cozinha profissional; fenomenologia existencial; saúde do trabalhador.

ABSTRACT

Existential Phenomenology understands the human being as a being-in-the-world, that is, a being that unfolds within a temporal horizon, always existing in relation and projecting and understanding itself based on its possibilities and openness to the world. This way of thinking invites us to understand health beyond the mere absence of disease, grasping it as a lived experience — a singular way of being-in-the-world in which the subject perceives themselves in constant openness, possibility, and the ongoing construction of meaning. Within this horizon, the correlation between health and work considers how work permeates the concrete and singular existence of the subject, not merely as a functional or productive activity, but as a space of realization, expression, and constitution of being. The professional kitchen environment, increasingly highlighted in the media, has placed the professional chef in the spotlight. This qualitative research aimed to investigate the health of cooks working in high-end gastronomy kitchens. For this purpose, reflective interviews were conducted with four professionals. The hermeneutic analysis revealed the connections between the fast-paced rhythm of kitchens and the equally accelerated bodies of the workers. The pressure to deliver high-quality outcomes in the shortest possible time demands efficient bodies under constant strain. Additionally, interpersonal relationships in the workplace emerged as significant sources of suffering, especially due to the permissiveness of abusive practices. On the other hand, a central aspect that emerged was the deep sense of meaning attributed to the profession, as an authentic possibility of being for the interviewees. The results indicate that although working in the kitchen is, for many chefs, a choice driven by desire, passion, and the recognition of profound meaning in their craft, it also carries challenges that cannot be overlooked. Therefore, there is an urgent need for a careful and transformative gaze that acknowledges the importance of preserving not only productivity but, above all, the well-being, equality of conditions, and the very possibility of being of those who make haute cuisine possible.

Keywords: professional kitchen; existential phenomenology; workers' health.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
1.1 Uma compreensão fenomenológica-existencial de saúde	9
1.1.1 O corpo como corpo vivido	10
1.1.2 A enfermidade como restrição e a saúde como propriedade	11
1.2 Correlações entre saúde e trabalho	12
1.3 Sobre o mundo da cozinha profissional.....	14
1.3.1 A organização do trabalho: a cozinha da eficiência de Escoffier	14
1.3.2 As condições de trabalho na cozinha	15
1.4 O ser-em-equipe: um olhar para as relações interpessoais na cozinha.....	16
2. OBJETIVO E MÉTODO	18
2.1 A investigação de base fenomenológica-existencial	18
2.2 Participantes	21
2.3 Procedimentos	22
2.3.1 A entrevista reflexiva: uma aproximação horizontal	22
2.3.2 Análise hermenêutica: das unidades de sentido às constelações	24
3. AQUILO QUE SE REVELOU: AS CONSTELAÇÕES	26
3.1 A rotina na cozinha: uma corrida contra o tempo	27
3.2 O corpo em contratempo	33
3.3 A cultura organizacional como agravante	38
3.4 O porquê: a dimensão do sentido	41
3.5 O como: as estratégias de redução de danos.....	43
4. Considerações finais.....	46
REFERÊNCIAS	47
APÊNDICES	50
APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).....	50
APÊNDICE B – Roteiro da entrevista reflexiva	52
APÊNDICE C – QUADRO DE ANÁLISE: ENTREVISTA COM SIMONE.....	53
APÊNDICE D – QUADRO DE ANÁLISE: ENTREVISTA COM ANA	63
APÊNDICE E – QUADRO DE ANÁLISE: ENTREVISTA COM FELIPE	72
APÊNDICE F – QUADRO DE ANÁLISE: ENTREVISTA COM ROBERTO	78

1. INTRODUÇÃO

O interesse em realizar uma aproximação entre o mundo da gastronomia e da psicologia surge da minha relação pessoal com ambos. Muitas das minhas memórias de infância envolvem a cozinha e os prazeres de cozinhar: o cheiro do bolo de chocolate assando no forno, o avental sujo, as broncas da minha mãe ao se deparar com a cozinha imunda. Com o tempo, passei a me aprofundar cada vez mais nos ensinamentos da gastronomia, realizando pequenos cursos e estudando cada vez mais as técnicas da cozinha profissional. Durante certas férias da faculdade de Psicologia decidi trabalhar como estagiária em um restaurante, onde pude viver de fato a rotina intensa de uma cozinha profissional. Horas trabalhadas em pé em um pequeno espaço, em que o termômetro chegava a marcar 40 °C, tendo que ouvir de um *sous chef* não muito simpático, que eu jamais poderia ser cozinheira. No convívio com colegas de trabalho presenciei algumas cenas de crises de ansiedade, marcadas pelo desespero frente às inúmeras comandas que chegavam do salão em dias mais agitados. Em outros momentos esses mesmos colegas manipulavam diferentes ingredientes e empratavam obras de arte com o maior orgulho e prazer. A partir dessa vivência passei a me questionar acerca do fenômeno da saúde emocional dos profissionais de cozinha e o escolhi enquanto tema de pesquisa.

Nos últimos anos a busca por cursos superiores de gastronomia aumentou significativamente no Brasil. (Machado, *et al.*, 2021) O *Masterchef* é apontado como uma das possíveis explicações desse fenômeno, uma vez que “criou uma esfera de prestígio e glamour da profissão” (Hiller; Castro, 2023, p. 29). A realidade das cozinhas profissionais também vem sendo enaltecida em diversos filmes e séries premiadas, como: *O Urso* (EUA, 2022), *O Menu* (EUA, 2022), *O Chef* (Inglaterra, 2022) e *Fome* (Tailândia, 2023). A midiaticização do universo culinário tem se apresentado como um indicativo do crescente interesse social pela realidade da cozinha profissional. (Bloisi; Hoel, 2008; Chaves; Dantas, 2020; Machado *et al.*, 2021)

O artigo “Precisamos falar da saúde mental dos cozinheiros” publicado na revista *Metrópoles* (Rochadel, 2018) aponta a profissão de cozinheiro como uma das mais estressantes do mundo, uma vez que o governo dos Estados Unidos divulgou dados alarmantes:

A profissão de cozinheiro é a quinta mais propensa ao alcoolismo, com 77% de chance de desenvolver a doença quando comparada a outras carreiras; exibe o título de atividade com maior número de usuários de outras drogas (19,1%) e está entre as 20 profissões com índice mais alto de suicídio (Rochadel, 2018, s.p)

Apesar do crescente interesse social pelo mundo da gastronomia e das problemáticas que envolvem a saúde de seus profissionais, no âmbito da pesquisa em psicologia, pouco tem

se indagado a respeito da saúde dos profissionais de cozinha. A busca com as palavras-chave “saúde mental do trabalhador” e “cozinha” ou “restaurantes” resultou seis (06) artigos em três bases de dados diferentes sendo apenas um (01) no Periódico Eletrônico de Psicologia (PePSIC), três (03) no Scientific Electronic Library Online (SciELO) e dois (02) na CAPES.

Ao realizar a busca com os descritores em inglês “*Occupational mental health*” e “*kitchen*” ou “*restaurants*” obteve-se setenta e oito (78) artigos no total. Isso indica que o assunto carece de mais pesquisas principalmente as nacionais.

Este trabalho teve como objetivo refletir sobre a saúde de profissionais de cozinha, visando contribuir para o aprofundamento dessa problemática. Para isso, baseou-se em uma análise fenomenológica-existencial dos relatos de experiência de quatro cozinheiros/as atuantes em cozinhas de alta gastronomia, buscando responder à questão: como as vivências em cozinhas profissionais afetam esses profissionais?

A estrutura do trabalho foi pensada de modo que primeiro se esclareça o que se tomou por saúde e trabalho nessa pesquisa, tendo em vista a fenomenologia existencial como principal referencial teórico. A partir das contribuições de Heidegger, Merleau-Ponty e Byung-Chul Han apresenta uma concepção existencial de saúde do trabalhador, uma breve revisão bibliográfica a respeito do mundo da cozinha profissional e do que academicamente foi produzido acerca do fenômeno do adoecimento nesse ambiente de trabalho.

1.1 Uma compreensão fenomenológica-existencial de saúde

A definição mais comum que se tem de saúde é a de ausência de doença e remete a um “funcionamento adequado do corpo”. (Deliberador e Villela, 2010, p. 228) Essa concepção é advinda da medicina moderna, fundamentada na lógica cartesiana, e nela “a enfermidade é entendida a partir de uma *res extensa* (o corpo físico) e analisada através das modificações de seus constituintes anatômicos, fisiológicos, bioquímicos etc.” (Nogueira, 2008, p. 260). De acordo com Merleau-Ponty (2004), essa tradição biomédica determina o adulto sadio como o padrão de normalidade a ser seguido:

Tudo acontece como se o pensamento clássico tivesse se mantido preso em um dilema: ou o ser com o qual nos defrontamos é assimilável a um homem, sendo então permitido atribuir-lhe por analogia as características geralmente reconhecidas no homem adulto e sadio, ou

ele nada mais é do que um mecanismo cego, um caos vivo, e não há então nenhum meio de encontrar um sentido em sua conduta. (p. 32)

São inúmeras as correntes que questionam esse modo cartesiano de se pensar a saúde, o adoecimento e o corpo. Essa pesquisa baseia-se nas contribuições da Fenomenologia Existencial – filosofia que questiona o legado da tradição metafísica, que busca por essências imutáveis, e propõe um modo de pensar o mundo e os seres “sob o prisma existencial” (Critelli, 2007, p.17). A partir da ontologia fundamental proposta por Heidegger em *Ser e Tempo* (2012), o ser humano é compreendido como *Dasein* — termo traduzido como ser-aí —, cuja essência reside em sua existência. Isso significa que a maneira de ser desse ente está, antes de tudo, enraizada no próprio ato de existir, pois, como afirma o autor, “todo ser-assim desse ente é primariamente ser”. (Heidegger, 2012, p. 141) A existência, sob a perspectiva heideggeriana, é marcada pela condição de abertura do ser-aí, que se encontra desde sempre lançado no mundo e situado em um horizonte temporal. Nessa condição, o *Dasein* é constantemente convocado a compreender o seu estar-no-mundo e a se projetar em possibilidades de ser (Cardinalli, 2015; Critelli, 2007).

1.1.1 O corpo como corpo vivido

A compreensão heideggeriana de ser-aí traz contribuições importantes para se pensar o corpo e, conseqüentemente, a saúde. Nos Seminários de Zollikon (2009, p. 39) o autor destaca:

Não poderíamos ser corporais, como de fato somos, se o nosso ser-no-mundo não consistisse fundamentalmente de um já sempre perceptivo estar-relacionado com aquilo que se nos fala a partir do aberto de nosso mundo como o que, aberto, existimos.

Heidegger propõe pensar o corpo enquanto corporeidade ou “corporar do corpo”, de modo a apreendê-lo em sua dimensão ontológica-existencial, indo além de sua dimensão puramente física e material (Michelazzo, 2003). Segundo Michelazzo “este é o momento que o corpo se des-substancializa para se tornar verbal” (2003, p. 23). A partir das contribuições de Merleau-Ponty (2006), a questão do corpo torna-se central, uma vez que compreende que é ele mesmo o próprio sujeito e pivô da existência (Siviero, 2010). Para o filósofo “o corpo não é um objeto que possuímos, mas nossa maneira de existir no mundo” (Merleau-Ponty, 2006, p. 208), ou seja, é o veículo pelo qual somos no mundo. Desse modo, mais do que um corpo vivo (*vivant*), trata-se de um corpo vivido (*vècu*), que é “coparticipante das realizações humanas”

(Cardinalli, 2015, p. 253). Desse modo, é negada qualquer possibilidade de conceber corpo enquanto funcionamento independente do existir humano. Isso implica pensar a dimensão do afetar-se e do sentir, uma vez que “todos os sentidos, as dores, os prazeres e alegrias só estão disponíveis para o homem porque ele é o aí que corporalmente acolhe tudo” (Dantas, 2010, p.78). Com isso, para se pensar fenomenologicamente o adoecimento é necessário considerar o corpo vivido.

Segundo Dantas (2010):

Devemos compreender o sofrimento corporal como remetido ao existir como um todo da pessoa, isto porque o *Dasein* não é apenas um corpo que a física estuda, ele é corporal, ele é um existencial, é um corpo que somos. (p.74)

Desse modo, a fenomenologia existencial defende uma concepção integrativa de corpo, isto é, rejeita a compreensão fragmentada, que separa corpo/físico e mente/psique (Dantas, 2010). Tal noção cartesiana fundamenta o estudo da psicossomática, que opera a partir da tentativa de estabelecer nexos causais psicodinâmicos e teorias explicativas do fenômeno do adoecimento. Sob a ótica existencial os fenômenos ditos psicossomáticos “deixam de ser vistos como um desequilíbrio funcional nas relações mente-corpo, para serem concebidos numa relação de imanência com a existência”. (Dantas,2010, p.71)

(...) as lágrimas nunca podem ser medidas. Quando se mede, medem-se na melhor das hipóteses um líquido e suas gotas, mas não lágrimas. As lágrimas só podem ser vistas diretamente. Qual o lugar das lágrimas? São elas algo somático ou algo psíquico? Nem uma coisa nem outra. (Heidegger, 2017, p. 101-102.)

1.1.2 A enfermidade como restrição e a saúde como propriedade

Considerando a compreensão ontológica do corpo como um existencial, conforme propõe a fenomenologia, os conceitos de saúde e doença não podem ser reduzidos a uma lógica de mero bom funcionamento orgânico. É necessário compreendê-los em sua complexa totalidade, como modos de ser no mundo. Como afirmam Deliberador e Villela (2010, p. 229), “a soma de diferentes aspectos – sociais, psicológicos, físicos, comportamentais etc. – não é capaz de apreender a totalidade disso a que chamamos saúde”.

Gadamer pensa em saúde como “milagre do auto-esquecimento” (2006, p. 103). Segundo ele a doença é o estado que convoca um olhar para si mesmo e um fechamento no

corpo dolorido, enquanto a saúde é uma forma de estar na vida que permite poder se esquecer de si e se abrir, lançando-se no futuro. Desse modo:

(...) estamos saudáveis quando conseguimos realizar as tarefas que nos propomos no cotidiano, quando conseguimos estar à vontade com os outros, quando conseguimos dormir, quando pensamos em projetos, enfim, quando nos lançamos num futuro próximo ou distante. (Deliberador; Villela, 2010, p.233)

A saúde compreendida como essa abertura, isto é, como um estar disponível para o que a vida pode apresentar, desmonta a definição de sadia como mera ausência da doença. Faz parte do estar sadio a capacidade de acolher a enfermidade, compreendendo-a “como uma dimensão inevitável e necessária” (Deliberador; Villela, 2010, p.233).

Nogueira (2008) aponta para a estreita relação entre saúde e o conceito de propriedade da filosofia heideggeriana. Viver em propriedade é viver em conformidade com o seu ser, assumindo a condição de *dasein* enquanto ser finito, lançado no mundo e responsável pela própria existência. Trata-se de “ser sempre consciente do tempo limitado que temos e empreender um caminho autenticamente nosso”. (Tanaka; Saito, 2020, p.261) Dessa forma, saúde se relaciona com a atitude pessoalizada frente aos fenômenos da vida:

O *Dasein* leva-se a si mesmo ao momento da decisão e se refaz em sua totalidade existencial. Como *Dasein* que sou reato-me comigo e reato-me com o mundo, num só projeto quanto a minha potencialidade mais própria. Significa que me ato por inteiro e livre em minhas potencialidades de ser, e não mais pautado pela mundanidade impessoal. Nesta condição existencial, pode-se dizer que há saúde e saúde por inteiro, mesmo que o *Dasein* ainda se compreenda estando em padecimento. (Nogueira, 2008, p. 266)

1.2 Correlações entre saúde e trabalho

Conforme exposto, a abordagem daseinsanalítica, compreende a saúde em sua totalidade existencial, concreta e relacional, uma vez que é sempre vivida por um corpo que acontece “aí” no mundo (Dantas, 2010). Desse modo, pensar a saúde no ambiente de trabalho significa compreender a maneira como o trabalhador se projeta, se relaciona e se afeta no exercício de sua atividade laboral.

Nessa lógica, trabalhador e trabalho devem ser compreendidos situados em sua onticidade e factualidade, isto é, considerando a situação concreta, histórica, cultural e corpórea

de cada ente (Kahlmeyer-Mertens, 2024). Trata-se de pensar o trabalho a partir do contexto sócio-histórico-político em que ele aparece, no caso na contemporaneidade capitalista. Esta é atravessada pela lógica da eficácia e da produtividade, que se sustenta na exclusão social e na exploração do trabalhador (Macedo; Nascimento, 2010). O mundo do trabalho moderno é compreendido por Heidegger (2001) como o mundo tecnocrata da produção, marcado pela maquinização dos entes e pela conversão de tudo que existe em recursos:

Sob a égide da produção e do produto, do fazer, do feito ou não feito, do a fazer e ter que, sob a primazia do resultado, do rendimento, da performance e da existência reconhecida pelas suas conquistas, aquisições e vitórias, o mundo do trabalho não escapa à lógica da mensuração, da quantificação e da protocolização do existir sob a tutela da instrumentalidade e da eficiência que se anuncia na espetacularização do atingimento dos fins inequivocamente prevalecentes sobre os meios que os tornaram possíveis. (Macedo e Nascimento, 2010, p. 100)

Na obra *Sociedade do Cansaço*, o filósofo Byung-Chul Han (2015) traz importantes contribuições para se pensar o trabalho e o adoecimento na contemporaneidade. Ele reflete sobre as enfermidades do século (a depressão, o *burnout* e os transtornos de ansiedade) e a sua relação com os modos de ser da sociedade atual. Essas formas de sofrimento são compreendidas pelo autor como expressões existenciais de uma sociedade do desempenho, que não tolera a negatividade, o tédio, a pausa ou a contemplação. Mas que cultua a positividade, a hiperatividade e o imperativo da performance. O sujeito do desempenho interioriza o modelo neoliberal e passa a ser explorador de si, na medida em que vive sob a constante exigência de produtividade, superação e autoaperfeiçoamento. O resultado é uma exaustão generalizada, que provém, não de uma pressão externa coercitiva, mas de uma autocoação interna.

O sujeito de desempenho está livre da instância externa de domínio que o obriga a trabalhar ou que poderia explorá-lo. É senhor e soberano de si mesmo. Assim, não está submisso a ninguém ou está submisso apenas a si mesmo. É nisso que ele se distingue do sujeito de obediência. A queda da instância dominadora não leva à liberdade. Ao contrário, faz com que liberdade e coação coincidam. Assim, o sujeito de desempenho se entrega à liberdade coercitiva ou à livre coerção de maximizar o desempenho. O excesso de trabalho e desempenho agudiza-se numa autoexploração. Essa é mais eficiente que uma exploração do outro, pois caminha de mãos dadas com o sentimento de liberdade. O explorador é ao mesmo tempo o explorado. Agressor e vítima não podem mais ser distinguidos. Essa autorreferencialidade gera uma liberdade paradoxal que, em virtude das estruturas coercitivas que lhe são inerentes, se transforma em violência. Os adoecimentos psíquicos da sociedade de desempenho são precisamente as manifestações patológicas dessa liberdade paradoxal. (Han, 2015, p. 43)

Na cotidianidade o ser-á lida com o trabalho de maneira imprópria, isto é, pautado no automatismo, na conformidade, na alienação e na indiferenciação. “Nesse caminhar existenciário, o Dasein deve se decidir por se trazer de volta a si mesmo, emergir de sua submissão à medianidade do impessoal (*Man*) e reparar sua falta de escolha” (Nogueira, 2015, p. 43). Nesse sentido, a relação autêntica com o trabalho se configura quando o sujeito exerce sua atividade em consonância com o seu projeto existencial, com os seus valores, com aquilo que o realiza e lhe confere sentido. (Lacerda *et al.*, 2016).

1.3 Sobre o mundo da cozinha profissional

Considerando o caráter relacional da existência — em que o ser está sempre situado “aí” no mundo —, pensar sobre a experiência de cozinheiras e cozinheiros exige um estudo aprofundado sobre o mundo da cozinha profissional. A seguir apresenta-se um panorama geral sobre a forma de organização do trabalho nesse ambiente profissional e em seguida uma revisão daquilo que tem sido produzido academicamente a respeito da e da saúde dos profissionais de cozinha.

1.3.1 A organização do trabalho: a cozinha da eficiência de Escoffier

Segundo Vianna *et al* (2016), a figura do cozinheiro enquanto aquele que prepara alimentos, se faz presente desde a antiguidade, passando pelos registros bíblicos, pela Idade Média, Moderna até a Contemporânea. Contudo, é a partir do século XVIII, que estes profissionais passam a ocupar o que hoje conhecemos como restaurantes:

(...) após a revolução francesa, os membros da alta nobreza que haviam sido desbancados não tinham mais como pagar seus grandes cozinheiros. Obrigados a encontrar outra forma de continuar seu trabalho, esses chefs acabaram abrindo seus próprios negócios, tornando a gastronomia, antes encontrada só nas residências das classes altas, acessível ao grande público. (Vianna *et al*, 2016, s/p)

É a partir desse cenário, que no século XIX o *chef* francês Georges Auguste Escoffier, sistematiza um modelo de trabalho, que ordena até hoje o funcionamento de cozinhas profissionais em todo o mundo. Visando maior eficiência e inspirado na hierarquia militar da brigada francesa ele cria o sistema de *brigade de cuisine* (Calado, 2015). De acordo com Franco (1995, p.195) suas inovações na organização tinham os seguintes objetivos: “a especialização

da atividade culinária em setores, a íntima interdependência da equipe e a abreviação do tempo de preparo dos pratos”. Nesse sistema os cozinheiros passam a ser divididos hierarquicamente de acordo com as funções que exercem (*chef, souschef, chef de estação, cozinheiro*) e com as estações ou setores que ocupam (cozinha fria, cozinha quente, carnes, peixes e frutos do mar, confeitaria) (Calado, 2015).

1.3.2 As condições de trabalho na cozinha

Briguglio (2023) enfatiza que as cozinhas atuais, embora não sejam idênticas a proposta de Escoffier, ainda são pautadas nesse modelo, exigindo de seus profissionais disciplina e resistência física. O trabalho em cozinhas profissionais envolve, em sua maioria, longas jornadas de trabalho em pé e em condições adversas, marcadas pelas altas temperaturas e barulho excessivo. O calor se mostra como um fator muito desconfortável e é dificilmente controlado, uma vez que cozinhar demanda constantemente fontes de calor, como forno e fogão e a liberação de vapores quentes (Diniz; Soares, 2017). Além disso, faz parte do trabalho em cozinha os riscos associados ao contato com facas afiadas, objetos perfurocortantes, superfícies quentes, gases, vapores e óleo fervendo (Guterman; Santos, 2020)

A pesquisa quantitativa “Prevalência de Transtornos Mentais Comuns em trabalhadores de restaurantes” (Castro; Monteiro; Orfanó, 2021) indica que os transtornos ditos mentais estão entre as principais causas de absenteísmo e licença médica entre trabalhadores de restaurantes. As pesquisadoras atribuem o adoecimento dos trabalhadores ao estresse provocado pelas condições de trabalho: “instalações inadequadas, equipamentos faltantes, ruídos excessivos, altas temperaturas e baixa iluminação, além do esforço intenso, jornada de trabalho prolongada, sobrecarga de tarefas, excessiva pressão em função de tempo e prazos” (Castro; Monteiro; Orfanó, 2021, p. 3). De forma semelhante, a pesquisa de campo de Rüedell e Gonçalves (2021, p. 101), identifica “prazos, ritmos, normas, responsabilidades e divisão do trabalho” como principais riscos psicossociais na organização trabalho em cozinhas profissionais. As autoras destacam a questão da exploração e do descaso com os trabalhadores, em especial aqueles que ocupam cargos inferiores, uma vez que “são submetidos a demissões recorrentes, contratos temporários, salários baixos, e uma insegurança laboral permanente”. (Rüedell; Gonçalves, 2021, p. 97).

1.4 O ser-em-equipe: um olhar para as relações interpessoais na cozinha

O funcionamento de uma cozinha é pautado no trabalho em equipe, uma vez que a produção de um prato só é possível através da articulação do trabalho de um coletivo de cozinheiros. Portanto, compete ao cozinheiro saber atuar em grupo, comunicando-se e cooperando com os demais em uma dinâmica de ajuda mútua. (Briguglio, 2023) Contudo, são características constitutivas da profissão a organização hierárquica, a pressão, os ritmos acelerados, as condições adversas e a exigência do alto padrão. E infelizmente essa realidade parece autorizar e favorecer os conflitos interpessoais e o assédio moral. (Bloisi; Hoel, 2008; Briguglio, 2015; Machado *et al.*, 2021;)

O Art.136-A do Decreto – Lei nº 4.742 de 2001 (Brasil, 2006) institui que assédio moral no trabalho é crime e define como “toda e qualquer conduta abusiva (gesto, palavra, comportamento, atitude) que atente, por sua repetição ou sistematização, contra a dignidade ou a integridade psíquica ou física de uma pessoa, ameaçando seu emprego ou degradando o clima de trabalho” (op. cit., p.6).

No universo da gastronomia, observa-se o fenômeno da naturalização do assédio, uma vez que a violência e a agressividade dificilmente são configuradas como algo negativo, mas vistas com necessárias para o bom funcionamento da cozinha. (Machado et al., 2021; Bloisi; Hoel, 2008; Briguglio, 2015). Segundo Bloisi e Hoel (2008), muitos *chefs* entendem que dar e receber abuso é parte necessária do processo de socialização, uma vez que cria a dureza necessária para operar em uma cozinha. Como aponta Briguglio (2023, p.7):

A natureza física do trabalho, carregar caixas e panelas pesadas, as longas jornadas de pé constituem um ethos profissional “somente para os fortes”, em que é preciso ter “paixão”, “amar muito o que faz”. Nesse sentido, a agressividade, as brincadeiras sexistas, as práticas discriminatórias e o assédio, em última instância, são entendidos por alguns profissionais como uma forma de garantir que apenas “sobrevivem” aqueles que realmente querem permanecer na cozinha.

Dessa forma, sustentada pela crença de que o sofrimento e os maus-tratos são etapas esperadas para alcançar posições de prestígio — como a de *chef* —, a vivência na cozinha profissional acaba por legitimar práticas abusivas. Isso leva muitos cozinheiros aspirantes a tolerarem o assédio moral como parte inerente do percurso profissional, contribuindo para a perpetuação e naturalização da violência simbólica e institucional no ambiente culinário (Bloisi; Hoel, 2008; Machado *et al.*, 2021; Briguglio, 2023). Nesse sentido, Hiller e Castro (2023) advertem sobre os efeitos danosos da glamourização e espetacularização do assédio moral nos

realities de cozinha: “A impressão que fica é que há clara norma a ser seguida: hematomas emocionais serão necessários, inevitáveis e obrigatórios para o bem-sucedido percurso da carreira de um chef de destaque” (Hiller; Castro, 2023, p.23).

Alguns estudos (Januário *et al*, 2018; Santos; Minuzzo, 2019; Alves, 2020; Briguglio, 2023) apontam para as problemáticas relacionadas a questões raciais e de gênero no ambiente da cozinha profissional. As autoras identificam como causa dessa violência a tentativa de distanciar a cozinha profissional da cozinha doméstica, que é frequentemente associada ao trabalho feminino negro. Assim, visando garantir prestígio e valor social à cozinha profissional, nesses espaços são comumente negados os traços relacionados com a construção social do feminino. Desse modo, as mulheres e os homens homossexuais são frequentemente um alvo preferencial de ataque. Esses ataques não se limitam ao assédio sexual e moral, mas também estão presentes na própria estrutura da divisão sexual do trabalho, uma vez que esse grupo de profissionais ocupam, muitas vezes, cargos de menos prestígio e que envolvem tarefas mais delicadas, como a confeitaria e a cozinha fria (Santos; Minuzzo, 2019; Briguglio, 2023)

A distância ocupacional de negros e brancos fica notória quando se percebe que a imagem do *chef* de cozinha é atrelada à branquitude. Januário *et al* (2018) refletem sobre racismo e machismo na cozinha, uma vez que os cargos mais altos e de maiores níveis salariais são frequentemente ocupados por pessoas brancas, “seja a nutricionista ou o *chef* de cozinha” (op. cit., p. 224). Em razão do racismo estrutural, pessoas negras são historicamente associadas à força, produtividade e resistência física, de modo a atribuir ao cozinheiro negro as funções pesadas e braçais, como é o caso dos lavadores de prato ou dos auxiliares de cozinha. Em virtude da divisão racial do trabalho, a esses corpos são negadas as oportunidades de ascensão. (Januário *et al*, 2018)

2. OBJETIVO E MÉTODO

O objetivo geral dessa pesquisa qualitativa foi investigar a saúde de cozinheiros, que atuam em cozinhas de alta gastronomia, a partir da fenomenologia existencial como base teórica e metodológica. O objetivo específico foi compreender o horizonte temporal das cozinhas profissionais e sua relação com o adoecimento dos/as cozinheiros/as.

A escolha metodológica é parte fundamental de uma pesquisa, uma vez que “não é possível se falar de método desvinculado do fenômeno de estudo”. (Davi; Bruns, 2015, p.524) Considerando-se a saúde dos trabalhadores como fenômeno central, a fenomenologia hermenêutica se apresenta como um método especialmente relevante, já que abre as possibilidades para compreender a existência situada, reconhecendo sua complexa totalidade existencial. Assim, não se trata de buscar respostas do tipo “por que”, baseadas em lógicas causais, mas de investigar o “como”, tendo em vista os horizontes de sentido que atravessam e configuram as vivências dos trabalhadores. Como aponta Critelli (2016, p. 88): “A saúde e a doença se manifestam como modos de ser-no-mundo. Por isso, é preciso escutar a experiência vivida do sujeito e não apenas medir parâmetros objetivos”.

Cabe, portanto, introduzir a Fenomenologia, contextualizando esse amplo campo de pensamento e destacando as suas principais ideias, com ênfase nas contribuições que oferece ao campo de pesquisa.

2.1 A investigação de base fenomenológica-existencial

Critelli (2007) apresenta a metafísica enquanto tradição filosófica que sustenta o fazer científico e a produção de conhecimento na sociedade ocidental. Essa tradição, postulada por Platão, parte da ideia de que só é possível conhecer verdadeiramente os entes indo além (*metá*) daquilo que se manifesta em sua aparência imediata. Desse modo, instaura-se a crença de que a verdade sobre os fenômenos está sempre encoberta por uma aparência enganosa, sendo necessário para o verdadeiro conhecimento, ultrapassar o visível para alcançar uma essência subjacente. A ciência, a partir das contribuições de Descartes, consolida-se como modo técnico de se habitar o mundo e é “o resultante moderno e contemporâneo da necessidade metafísica de se superar a insegurança do ser através do controle de sua representação” (Critelli, 2007, p. 23). Com isso, a civilização ocidental é aquela que habita o mundo calculando-o e controlando-o, tendo em vista a representação da realidade através de conceitos universais. É a partir dos

questionamentos desse modo de pensar a realidade, através de um posicionamento crítico e contra-hegemônico em relação ao modo como a ciência se estabeleceu no mundo moderno, que surge a fenomenologia:

Contrariamente, portanto, à metafísica, que busca a chance de pensar na segurança da representação, a fenomenologia é a postura do conhecer que medra na angústia, na insegurança do ser. Assim, enquanto a metafísica se articula no âmbito da conceituação, a fenomenologia se articula no âmbito da existência (Critelli, 2007, p. 24)

A fenomenologia passa a existir como método de conhecimento a partir de Edmund Husserl no contexto da crise das ciências positivistas no século XX. Momento marcado pelo “processo de revisão de verdades tidas como cientificamente inabaláveis, no momento em que as ciências, ao nível da investigação, assumem um significado humano”. (Penha, 1984, p.29) Retomando o significado grego da palavra *phainesthai* como “o-que-se-mostra-em-si-mesmo” ou “o manifesto” (Szymansky;Szymansky, 2022, p. 245), Husserl resgata a importância das aparências na apreensão da realidade e propõe o mote “voltar às coisas mesmas”:

O que Husserl buscou demonstrar é que as coisas não eram mais vistas por elas mesmas e sim por meio de conceitos e representações teóricas propostas pela ciência. E, assim buscou tornar evidente que os fenômenos se mostram sempre a partir de uma intencionalidade. A intencionalidade significa que a consciência é sempre consciência de algo, ou seja, o ser humano está sempre em relação com as coisas, seja via percepção, fantasia, sentimento, recordação, ou até mesmo, uma alucinação, isto porque é inerente à consciência a intencionalidade, portanto a realidade é interpretativa. (Freire e Sodelli, 2017, p.3)

A partir disso, pensando em um método, isto é, em um caminho apropriado para apreender os objetos de estudo das ciências humanas, Husserl propõe a “suspensão fenomenológica” ou *epoché*. Praticar a suspensão, de acordo com Freire e Sodelli (2017, p.11): “seria realizar uma profunda reflexão que revela nossos preconceitos para que deles estejamos conscientes, nos permitindo uma aproximação da ‘coisa mesma’”. Portanto, diferentemente do modelo tradicional de pesquisa, a pesquisa fenomenológica não parte de hipóteses prévias sobre o fenômeno estudado. Pelo contrário: se propõe que o/a pesquisador/a se dispça dos conhecimentos e pressupostos já estabelecidos sobre o fenômeno investigado, permitindo que se abra genuinamente para conhece-lo como ele aparece. (Freire; Sodelli, 2017)

Em sua filosofia, Husserl ainda compreendia que a partir da suspensão fenomenológica e de uma redução eidética, seria possível, alcançar uma essência imutável do fenômeno estudado. Contudo, com as contribuições de seu discípulo Martin Heidegger, a fenomenologia

se aproxima do existencialismo e rompe radicalmente com o paradigma de sujeito e objeto, bem como com a noção de verdade imutável e atemporal. (Critelli, 2007) Em sua obra “Ser e Tempo” (1927/2012) ele propõe uma ontologia fundamental do ser, que busca compreender a particularidade dos seres humanos frente aos demais entes. Nessa investigação ele conclui que “somente o ser-aí (o ser humano que vive num tempo e num lugar determinados) pode compreender o que significa existir”. (Tanaka e Saito, 2020, p.258) A compreensão é, portanto, condição existencial do existir humano e pauta o modo como somos-no-mundo onde vivemos, isto é, interpretando a nós mesmos, aos outros humanos, aos animais, à natureza, aos objetos, etc. Segundo Cardinalli (2015, p. 253): “ao utilizar o termo Dasein, Heidegger queria ressaltar a nossa condição mais original de que existimos sempre como uma abertura iluminadora que ilumina tudo o que aparece a nós”. Assim, ao assumir o ser-aí em seu caráter relacional e compreensivo, de existente e intérprete da existência, Heidegger introduz um novo entendimento de “realidade”, como aponta Critelli (2007, p. 87): “a realidade de alguma coisa é, simultaneamente, a nossa própria realidade”. Heidegger repensa o conceito de verdade a partir do termo grego *aletheia* isto é, o movimento fenomênico de des-ocultamento:

Tudo que se mostra não permanece aberto em seu desocultamento, nem unicamente mostra sua face desocultada apenas, mas também mostra o que de si está oculto. Se não fosse assim, jamais teríamos dúvidas a respeito do que são as coisas e não levaríamos milênios ocupados da mesma tentativa de esclarecimento (Critelli, 2007, p.59 – p.60)

Com isso a ideia de fatos e dados da lógica científicista é desmontada: “O dado não é dado, é construído” (Critelli, 2007, p. 21). Assim a pesquisa fenomenológica abre mão da veracidade, da neutralidade e da imutabilidade e abre lugar para a relatividade da perspectiva:

Entendendo que a questão estudada (e quem a investiga) encontra-se sempre situada em um tempo-história-lugar, temos de compreender que nunca alcançaremos um todo em relação aquilo que pretendemos investigar, senão uma perspectiva possível (de novo, a partir do lugar que os(as) protagonistas de um processo de pesquisa ocupam no mundo) (Szymanski; Szymanski, 2022, p. 249)

Portanto, nenhum fenômeno pode ser compreendido como a coisa que é, mas como aquilo que se desvela para um olhar curioso e compreensivo. (Szymanski; Szymanski, 2022) Sendo assim a investigação fenomenológica de pesquisa, move o interesse do que seria universal e fixo para o modo como os fenômenos são vividos, interpretados e compreendidos em contextos específicos e singulares. E nela cabe ao pesquisador assumir uma postura aberta ao sentido que emerge na relação com o vivido, “praticando a consciência de que seu olhar para

o fenômeno acontece do lugar que ocupa (Szymanski; Szymanski, 2022, p. 244). Trata-se, então, do “talhamento de um olhar”:

O movimento fenomenológico não é um conjunto de regras técnicas ou uma receita metodológica. Ele consiste no talhamento de um olhar, na formação de um modo de pôr-se diante dos fenômenos, capaz de acolhê-los em sua alteridade. (Critelli, 2007, p. 72)

Tendo como base o método fenomenológico, o estudo buscou compreender como cozinheiros profissionais vivenciam os seus trabalhos, no que tange à sua existência e o seu modo de ser-no-mundo. Foi preciso, pois, assumir que este meu olhar tem uma posição singular, mas que, diante dos entrevistados e da análise, suspendi tal posição abrindo-me para a experiência. Isto resultou em um ponto de vista e uma interpretação própria em relação aquilo que me tocou, e que, apenas por me tocar, possibilitou um desvelamento de sentido. Sendo assim, a pesquisa fenomenológica não almeja uma conclusão definitiva a respeito do fenômeno estudado, mas reconhece o aspecto inconclusivo que caracteriza o ser:

O ser não é uma forma substantiva, mas verbal. Ser não é um substantivo, apenas o verbo ser na sua forma infinitiva. Ser é movimento; ser é sendo. Por ser modo de estar sendo do ente, por ser possibilidade em aberto, o ser não pode ser precisado, objetivado, aprisionado num único sentido. (Critelli, 1981, p. 14)

2.2 Participantes

Tendo em vista o caráter qualitativo da análise, a pesquisa fenomenológica opta por trabalhar com um número reduzido de participantes (Freire; Sodelli, 2017). Esse estudo contou com a entrevista de quatro indivíduos, que participaram da pesquisa de maneira voluntária, mediante compreensão e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE – vide Apêndice A). A pesquisa foi submetida à Plataforma Brasil e teve seu protocolo (CAAE: 84736124.0.0000.5482) aprovado pelo CEP/CONEP em 2024.

O critério de inclusão para a pesquisa foi ter trabalhado ou estar trabalhando em uma cozinha profissional como auxiliar de cozinha, cozinheiro, *sous chef* ou *chef*, há pelo menos seis (06) meses. Para a seleção desses sujeitos amostrais foi utilizado como método o sistema de amostragem por conveniência, isto é, foram convidados profissionais do relacionamento da pesquisadora.

Todos os cozinheiros entrevistados têm a experiência de trabalhar em restaurantes de alta gastronomia. Apenas um deles não se encontrava trabalhando em restaurantes no momento, mas atuou no ramo por vinte anos ocupando todos os cargos. Os outros três participantes trabalhavam atualmente como auxiliares de cozinha, há pelo menos dois anos.

2.3 Procedimentos

A coleta de dados se deu através de entrevistas reflexivas e contou com dois encontros, um de entrevista e outro de devolutiva. Estes foram realizados tanto de forma online como presencial, tendo em vista que duas das entrevistadas moram fora do país. Os encontros online ocorreram via plataforma Google Meets entre os dias 31/03 e 27/05. Nesses casos a assinatura do TCLE se deu remotamente. Apenas um dos participantes demonstrou interesse em fazer os encontros pessoalmente, que nesse caso se deram em estabelecimentos públicos nos dias 06/04 e 26/05.

Critelli (2007) atenta para os cuidados na escolha dos instrumentos em pesquisa fenomenológica, uma vez que devem ser escolhidos e adaptados conforme a singularidade do fenômeno investigado, e não aplicados de forma padronizada: “O instrumento não pode nunca se sobrepor ao objetivo da pesquisa, pois não é ele que determina o fenômeno, mas o fenômeno que indica o caminho a seguir”. (Critelli, 2007, p.28) Portanto, os instrumentos são meios flexíveis e não fins em si mesmos, de modo que a ênfase recai sobre o “talhamento do olhar” do pesquisador, isto é, da formação de uma atitude investigativa aberta e sensível ao sentido que emerge da experiência vivida. (Critelli, 2007, p. 72)

Tendo em vista que “o quê” quero saber deve determinar o “modo como” a interrogação se realiza, adotei a entrevista reflexiva proposta por Luciana e Heloísa Szymanski (2022) como instrumento de acesso às narrativas dos (as) participantes. As falas dos entrevistados (as) foram transcritas e submetidas a uma análise hermenêutica, pautada pela fenomenologia existencial. Ao final foram realizados encontros individuais de devolutiva, em que os (as) participantes tomaram conhecimento da análise produzida e puderam dar suas contribuições, de modo a enriquecer a produção, conferindo assim maior fidedignidade à pesquisa. Nos próximos tópicos apresentarei a entrevista reflexiva e o procedimento de análise hermenêutica, ambos propostos por Szymanski e Szymanski (2022).

2.3.1 A entrevista reflexiva: uma aproximação horizontal

A entrevista reflexiva, desenvolvido pelas autoras é um instrumento e, portanto, o “meio para fazer aparecer o fenômeno estudado”. (Szymanski; Szymanski, 2022, p. 249) É pautada

pela relação dialógica entre entrevistado/a e entrevistador/a, de modo a romper com a tradicional concepção de neutralidade e objetividade das pesquisas científicas, que consideram os participantes como meros informantes passivos. O que pauta o encontro é o diálogo enquanto ato de criação e, portanto, pressupõe-se a horizontalidade “igualdade de valor entre a pessoa que pesquisa dado fenômeno e a outra, que o conhece e o experiência” (p. 249). Sendo assim, a sua condição fundamental é a escuta, que “deve envolver o respeito pelas pessoas entrevistadas e por seus saberes, o desejo de compreender e de construir um conhecimento comum” (p. 249). Além do aspecto dialógico, as autoras destacam a importância da compreensão na entrevista reflexiva:

Refletir significa curvar-se novamente sobre o que foi dito, considerar o que a outra pessoa falou e tornar explícito o que foi compreendido. Para fazer isso, é necessário ter muita atenção e respeito para o que é dito. Assim, o caráter dialógico permaneceu, e enfatizou-se seu aspecto compreensivo. É muito frequente ouvirmos as pessoas dizerem depois da entrevista que se sentiram ouvidas e que isso foi muito bom. (p. 250)

A entrevista é semidirigida e pouco estruturada, uma vez que se pauta no objetivo da pesquisa, mas presa pela expressão livre do pensamento. O primeiro passo foi o planejamento da entrevista e nele elaborei um roteiro de condução da entrevista (vide Apêndice B), considerando o objetivo da minha pesquisa e com base nas etapas propostas pelas autoras. Abaixo esquematizei essas etapas, com base no texto (p. 250 – p. 253). :

- Contato inicial entre entrevistador e entrevistado – Apresentação do entrevistador, sua instituição e sua pesquisa (cuidados éticos, esclarecimentos do procedimento e da finalidade) e do entrevistado;
- Aquecimento – Entrevistador e entrevistado conversam mais pessoalmente sobre si mesmos e sobre o tema estabelecendo um clima informal e confortável; (“Como se deu a sua inserção no mundo da gastronomia? O que te levou a trabalhar em uma cozinha profissional?” ; “Como é um dia da sua rotina de trabalho?”)
- Apresentação da questão desencadeadora – é o foco de interesse da entrevista, portanto deve condizer com o seu objetivo. É ela que direciona o rumo da entrevista. (“Gostaria que você me contasse como é para você trabalhar em uma cozinha profissional? Como você se sente durante o seu trabalho?)
- A construção da compreensão – Aos poucos, ao longo da entrevista, vão sendo feitas algumas perguntas com o propósito de verificar se quem entrevista de fato compreende

aquilo que a outra pessoa expressa. São dadas pequenas devolutivas, que visam refletir sobre o que é dito, realizando um movimento reflexivo: curvar-se atentamente sobre as palavras do outro, para então compartilhar essas compreensões com o (a) interlocutor (a). Fazem parte desse processo:

- Questões de síntese: apresenta-se uma breve síntese do que o (a) participante falou; “Veja se eu compreendi direito o que você disse:..”
- Questões de esclarecimento: são feitas quando o (a) entrevistador (a) não acompanha o raciocínio do (a) participante ou alguma situação descrita
- Questões de aprofundamento: quando o (a) participante toca superficialmente em um aspecto que consideramos importante ser investigado
- Questões de focalização: Como se trata de uma entrevista semidirigida, essas perguntas são utilizadas quando o (a) participante se alonga em digressões que acabam se afastando dos objetivos da pesquisa. Caso a pessoa entrevistada não esteja disposta a retomar o foco, sua escolha será respeitada. No entanto, torna-se interessante, durante a análise, observar que tipo de digressão ocorreu, em que momento aconteceu e como o (a) participante reagiu quando buscamos reconduzi-lo(a) à questão desencadeadora.
- Momento de devolutiva da entrevista – em um encontro posterior as ideias da entrevista transcritas são apresentadas, revisadas e possivelmente modificadas pelo entrevistado.

2.3.2 Análise hermenêutica: das unidades de sentido às constelações

O encontro pressupõe interações humanas, portanto pautadas pela abertura de caráter relacional do *dasein*, como exposto anteriormente. Sendo assim, o que se coletou através da entrevista reflexiva, não foram meras informações, mas a minha escuta das narrativas daqueles (as) cozinheiros (as). Como aponta Benjamin (1987), a narrativa, enquanto expressão da existência de quem fala, toca mutuamente narrador e interlocutor: “O narrador retira da experiência o que ele conta: sua própria experiência ou a relatada pelos outros. E incorpora as coisas narradas à experiência de seus ouvintes” (p.201).

Tendo isso em vista, o momento de análise hermenêutica das entrevistas transcritas trata de uma conversação com o texto, em que se pergunta pelo sentido daquilo que se mostrou, com o cuidado de não impor a ele as próprias ideias e opiniões. Como apontam Szymanski e Szymanski (2022): “não se trata de desconsiderar tudo o que se sabe ou sente em relação ao tema, adotando uma pseudoneutralidade, mas sim de ter consciência de conhecimentos e opiniões prévias para desenvolver uma atitude de abertura para o que o texto quer dizer” (p.

258). O processo de construção da compreensão na análise hermenêutica se dá a partir do “círculo hermenêutico”, isto é, do movimento interpretativo que transita constantemente “entre as partes e o todo do texto” (Szymanski; Szymanski, 2022, p. 258). Esse processo envolve uma constante retomada, em que cada elemento específico é compreendido à luz do todo, e o todo, por sua vez, é continuamente ressignificado à medida que se aprofundam as compreensões das partes. A partir dessa perspectiva hermenêutica fenomenológica as autoras propõem a análise das constelações (Szymanski; Szymanski, 2022, p. 258 – p.259):

Como diz Gadamer: “A tarefa é ampliar, em círculos concêntricos, a unidade do sentido compreendido”. À medida que as afirmações se aglutinam em torno de um mesmo tópico, temos a formação de “unidades de sentido”, que, por sua vez, aglutinam-se em conjuntos maiores que denominamos “constelações”, já que essa imagem nos remete a uma forma de organizar estrelas em figuras maiores para nos orientarmos à noite. Dessa forma, lemos e releemos o texto advindo, por exemplo, de uma entrevista, escolhemos frases ou ideias que parecem remeter a uma mesma ideia e formamos, com isso, as unidades de sentido. Várias unidades formam uma constelação.

Como apontam as autoras, aquilo que se produz a partir da análise, isto é a organização dos sentidos em constelações, não pode ser tomado no sentido tradicional científico de “resultados” enquanto dados ou fatos, uma vez que configuram apenas uma possibilidade particular de compreensão do fenômeno:

Escolhemos outras nomenclaturas para as etapas da pesquisa na abordagem fenomenológica, por isso as aspas em “resultados” (optamos pelo termo: aquilo que se revela ou aquilo que aparece no lugar de “resultados”): o que “resulta” da análise pautada nas unidades de sentido e constelações são configurações possíveis do texto, relacionadas àquela relação específica que se estabeleceu entre o(a) pesquisador(a) e os(as) participantes, sendo por isso uma das muitas possibilidades de leitura daquele texto, o que nos remete à ideia inicial de pesquisa-situada. (Szymanski; Szymanski, 2022, p.259)

3. AQUILO QUE SE REVELOU: AS CONSTELAÇÕES

Os depoimentos envolvidos nesta pesquisa passaram pelo processo de análise, descrito em minúcia no item anterior, e serão elucidados neste capítulo. O processo de redução fenomenológica e aglutinação de unidades de sentido e constelações produziu quatro quadros organizativos (Apêndices C, D, E e F), que esquematizam os sentidos que os quatro cozinheiros mostraram ter sobre seu trabalho em cozinha, para a pesquisadora naquele momento e espaço da entrevista. Após diversas leituras, reflexões e sistematizações dos discursos emergiram, ao todo, 15 unidades de sentido que se agruparam em 5 (cinco) constelações a saber:

- A rotina na cozinha da eficiência;
- O corpo da eficiência ;
- A cultura organizacional como agravante;
- O porquê: a dimensão do sentido;
- O como: as estratégias de redução de danos

Neste item será explicitado o que se desprende de cada uma dessas constelações, considerando as unidades de sentido desveladas a partir de cada entrevistado e também os aspectos em comum e divergentes entre suas falas. É importante ressaltar que as secções dos discursos em unidades de sentido e em constelações nunca estão fechadas em si mesmas e se remetem sempre ao todo.

De modo a familiarizar o/a leitor/a com os participantes desse estudo foi feita uma breve descrição dos/as cozinheiros/as entrevistados/as. Todos os nomes são fictícios, de modo a resguardar a privacidade dos/as entrevistados/as.

Simone (mulher cis; negra; 22 anos): está na área desde 2021 e atualmente trabalha na Espanha em um restaurante estrelado pelo guia *Michelin*, mas já trabalhou em restaurantes no Brasil e nos Estados Unidos da América. Na sua trajetória já ocupou cargos de auxiliar de cozinha e de *chef* de estação.

Ana (mulher cis, branca, 24 anos): iniciou a faculdade de administração gastronômica em Berlin em 2022 e desde então trabalhou em dois restaurantes estrelados. Como exigência da faculdade teve que ocupar diversos cargos nos estabelecimentos, que envolviam o

atendimento, a parte administrativa e a cozinha. Na cozinha é auxiliar de cozinha e atualmente está finalizando a graduação.

Felipe (homem cis; branco; 29 anos): fez faculdade de engenharia por alguns anos, até que optou por trancar o curso e trabalhar com cozinha. Começou a trabalhar na área em 2018 e atualmente está contratado como auxiliar de cozinha em um restaurante de alta gastronomia em São Paulo.

Roberto (homem cis; branco; 59 anos): se formou e trabalhou na área de administração até os anos 2000, quando iniciou a formação em gastronomia. Nesses anos trabalhou em diversos restaurantes renomados de São Paulo, ocupando desde o cargo de estagiário até a posição de *chef*. Atualmente não trabalha mais em cozinhas de restaurantes e empreendeu em uma rotisseria virtual, em que prepara refeições sob encomenda.

3.1 A rotina na cozinha: uma corrida contra o tempo

Essa primeira constelação reúne os principais elementos que marcam a rotina em uma cozinha profissional: longas horas de trabalho, alta demanda, divisão em turnos, padrão de qualidade, pressão, cansaço físico, múltiplas tarefas e o trabalho em equipe. Ao longo das narrativas, tornou-se evidente como todas essas atividades estão profundamente atravessadas pela dimensão da temporalidade. As falas sobre o cotidiano na cozinha invariavelmente tocavam nos modos como o tempo atravessa e organiza essas experiências. Assim, foi-se desvelando, no decorrer dos diálogos, um horizonte temporal próprio desse ambiente de trabalho, no qual o tempo se revela como uma das características centrais:

Mas é muito estresse porque as condições de trabalho são precárias no sentido de que você fica em pé o dia inteiro. E são dias muito longos. E tipo assim, tem a ver com o jeito que o serviço foi pensado, o serviço do século XXI, um serviço de um restaurante, qualquer que seja ele. Você não espera que você vai esperar pela sua comida. Se você esperar meia hora pela sua comida isso já é um problema. Né? Então, já tem essa expectativa de que você vai receber a sua comida num tempo bom o suficiente. Só que daí você tem que pensar o jeito de você fazer uma cozinha. É você ter já um sistema ali que vai fazer com que a cozinha seja um lugar de eficiência. Mas nem sempre eficiência é possível. Então, acontece que você está sempre atrás do relógio. Você está sempre atrasado com alguma coisa. Ou você está atrasado para não se atrasar. Não existe tempo. Em uma cozinha cabe muita coisa em 24 horas ou no tempo do turno da cozinha. Essa cozinha, apesar de ser três estrelas Michelin, ela é uma cozinha como todas as outras cozinhas

do mundo: está todo mundo atrasado, todo mundo correndo atrás das coisas. (Simone)

É que o tempo na cozinha é crucial, né? O tempo é o que rege a cozinha. Tanto pra você não ferrar o que você tá fazendo. Não queimar alguma coisa na panela, um tempo de forno, um tempo de pizza, um tempo pra entregar o prato. É tudo muito cronometrado ali. Não cronometrado literalmente, embora algumas vezes literalmente. Nesse caso, graças a Deus, não. E até mesmo na cabeça da pessoa, né? De estar sempre contando tudo. (Felipe)

O timing é o que mais estressa, assim, na hora. Porque você tem 10, 15 pessoas cada uma fazendo uma coisa, você tem que chegar todo mundo junto ao mesmo tempo, e conseguir entregar um prato para o cliente. (Alexandre)

Em toda a trajetória de trabalho em restaurantes, os entrevistados relataram jornadas extensas, com duração mínima de dez horas diárias em uma escala 6x1. Um caso que chama atenção é o de Felipe, que trabalhava diariamente das 9h às 23h. No momento da entrevista, ele ainda tinha uma folga semanal, mas na devolutiva mencionou que o restaurante passou a abrir também às segundas-feiras, o que o levou a trabalhar todos os dias, tendo apenas algumas folgas intercaladas ao longo do mês. Todos os entrevistados mencionaram já ter enfrentado jornadas duplas em algum momento, seja cobrindo dois turnos no mesmo restaurante, seja dividindo-se entre diferentes estabelecimentos. Apesar de terem direito a pausas durante o expediente — variando de no mínimo trinta minutos a no máximo duas horas, conforme a carga horária —, Felipe e Ana relataram que, na prática, frequentemente não conseguem usufruir desses períodos de descanso.

Eu estou dobrando ultimamente. Escala seis por um, dois horários todos os dias. Todo dia das nove da manhã até às onze da noite. Teoricamente tem duas horas de pausa. Quando dá, a gente tira duas horas. Senão, vai o tempo que der. Porque a equipe tá reduzida, então nem sempre dá. (Felipe)

Teve uma época que eu estava trabalhando em dois restaurantes, nesse C e no D. Eu passei seis meses fazendo isso, tendo esse dia bem longo, trabalhando em dois lugares. Tipo, eu trabalhava sete horas em um e sete horas em outro. Então, eu trabalhava quatorze horas. E, tipo, eu não via a luz do dia. Eu via a luz do dia na minha caminhada, que era de, tipo assim, meia hora. De um lugar pro outro, sabe? É, mas era isso, porque era inverno. Então, eu acordava quatro. Ia trabalhar, estava escuro. Daí, tipo assim, via a luz do sol. Eu ia pra parte de cima da cozinha, que tinha janela. Mas, eu passava a maior parte do tempo no porão. Então, eu não via o sol. (Simone)

Com certeza o momento mais estressante é o que você tem que preparar a praça antes do restaurante abrir. Porque... Assim, você tem aquela

meia hora de pausa. Só que se você tem muita coisa pra fazer ainda, né? Primeiro que a pausa do almoço, você já fica ali. Vou comer, vou comer, vou comer. A maioria nem pega a meia hora de pausa. Eu sempre peguei. Eu quase sempre paguei. Porque eu falei, pô, é meia hora de um monte de horas. Teve uma vez ou outra que eu tava muito ferrada na meia hora. E aí eu tive... Tipo, 15 minutos de pausa, assim. Comer rapidinho porque é isso, você para de fazer o que você tá fazendo. (Ana)

Todos os participantes estão inseridos no universo da alta gastronomia, caracterizado pelo elevado padrão de qualidade nos pratos, tanto no que diz respeito à seleção dos ingredientes quanto à complexidade dos preparos. Ana, por exemplo, destacou em sua entrevista que é comum esses restaurantes seguirem o ritmo das estações do ano, elaborando menus sazonais. Além disso, os estabelecimentos onde trabalham atendem a uma clientela numerosa, atraída pelo prestígio e renome dos locais. Ana mencionou que, em alguns dos restaurantes por onde passou, eram servidas cerca de 180 pessoas por noite, com menus compostos por cinco a nove pratos.

Você tem que sempre atender ali o nível de qualidade, o nível de serviço, que é o excepcional e por isso tem a estrela. Só que pra conseguir se manter nesse nível todos os dias é o mais difícil... Isso eu até vi em uma matéria da faculdade, que manter a qualidade é mais difícil do que aumentar a qualidade. Essa constância. Esse standard de qualidade é muito difícil de você ir lá segunda-feira, pedir um prato e terça-feira e tá exatamente igual. Enfim, pra manter esse nível, infelizmente, muitos usam, consomem drogas pra ficar atentos e conseguir entregar sempre isso. E também quanto melhor o nível do restaurante mais droga. (Ana)

É que é muita cobrança. Pensa, você tá servindo 200 pratos. Todos os pratos têm que estar iguais e perfeitos. Tem um padrão a ser seguido. O padrão é sempre a perfeição. Nada menos que o perfeito tá certo. (Felipe)

A rotina em uma cozinha profissional é composta por três momentos principais: a produção (*mise en place*), o serviço e o fechamento. Na fase de produção, a equipe arruma a cozinha e prepara os elementos que compõem os pratos do cardápio. O serviço começa quando o restaurante abre, e os pratos passam a ser montados e finalizados conforme as comandas que chegam do salão. Por fim, o fechamento marca o encerramento do atendimento e dá início ao processo de limpeza. Nos quadros produzidos (Apêndices C, D, E, F), o(a) leitor(a) encontra as descrições detalhadas das rotinas de cada participante. A título de exemplo, Simone relatou sua rotina da seguinte maneira:

Eu tinha a minha própria estação. E era responsável por tudo ali. E você corre atrás como se não houvesse amanhã. E isso tudo de 1h30 até 5h da tarde. E daí 5h da tarde. Até 10h da noite você faz o serviço. Que é outro momento de muita intensidade. Porque naquela hora tem que ser tudo rápido. Tem que ser tudo perfeito. Tem que ser tudo lindo. E daí depois de 10h da noite até meia-noite você limpa. Você termina, fecha e limpa. Então assim... É um dia muito longo. Com picos de adrenalina muito altos. Que é muito difícil não ser intenso. (Simone)

O momento inicial de produção recebeu destaque especial em muitos relatos, principalmente no de Ana, que considera a pré-abertura do restaurante a fase mais estressante, devido ao grande volume de tarefas a serem concluídas em um curto espaço de tempo:

Então a sua praça tá cheia de coisa. Você para pra ir almoçar. Mas você sabe que depois do almoço, você vai ter que limpar tudo. E preparar tudo. Porque daqui a pouco os clientes vêm. Então, é nessa pressão. E assim, preparar tudo, eu digo também coisas que você realmente só faz pouco antes do restaurante abrir. Que nem preparar, por exemplo, o garde manger. Eu sempre tinha que, antes de abrir o restaurante, colocar os brioches no forno. Os brioches de ontem, pra esquentar e ir com o vapor ali, né. Tem que colocar esses no forno e cozinhar os brioches novos. Tem que ser logo antes do restaurante, que táquentinho. O tartar, você só pode temperar o tartar antes do restaurante abrir. Senão ele seca perde o brilho. E é tipo, sei lá uns 5 quilos de tartar ou mais(...). Era o tartar, o pão, o brioche, né, aí eu tinha que ir pro tartar, que leva o que por cima? Uma gema crua por cima. Eu vou fazer isso só quando o restaurante abrir. Eu sempre quebrava uns 40 ovos por dia, entre 30 e 40 ovos, separando a gema. A salada, também, só preparava no último segundo antes do restaurante abrir. (Ana)

Na primeira parte do turno, você tem que preparar de fato, fazer as receitas. Aí é um pouco mais chato porque demora pra fazer as coisas. Só que você não tem esse tempo. Tipo, não pode demorar. Então, você tem que multitasking. Você tem algo no forno. Tem algo no Thermomix. Tem algo fazendo agora na mão. (Ana)

Em contrapartida, Ana descreve o momento do serviço como o que mais a agrada, tendo em vista que tem um caráter artístico relativo à montagem dos pratos. Ela entende também que é o momento em que o foco está completamente voltado para as comandas, que dita a fluidez (“*flow*”) na execução dos pratos. De maneira geral, todos os participantes reconhecem que essa etapa também envolve desprazeres, a depender de como se desenrola o trabalho no dia:

Tem dias que é tudo maravilhoso, que é uma delícia. Você sente a adrenalina, você sai de lá parecendo que saiu da academia. É gostoso. Mas tem dia que começa já atrasando mesa, aí a coisa vai dando nó, um caos, aí tem muito estresse. (Roberto)

Se você não se prepara direito, aí você tem que fazer o que faltou no meio, na segunda parte do turno, que é quando abre o restaurante. Aí você tá ferrado mesmo. Você tá com o bonde andando, aí você percebe que acabou, aí você fala, fudeu, eu tenho que fazer mais, aí o outro vai lá, pega o que mais tem que fazer. Aí você revê as comandas. (Ana)

Aí, da um pau no salão, demora 15, 20 minutos pra pegar o prato. Aí, tem um sorvete, derreteu o sorvete inteiro. Uma coalhada, a coalhada tá lá, esquentou, começou a derreter. Volta o prato, faz tudo de novo. Tem que fazer. Uma cagada dessa, cavala 20 pratos, atrapalha toda a sequência. Começa o chefe a te cobrar, a gritar na sua orelha pra entregar que tá atrasado. Aí, fica louco. Às vezes, um prato, entendeu? Então, às vezes, por causa de uma coisa besta que acontece, já vira um stress fudido, né? (Felipe)

Em todos os relatos fica evidente a importância da velocidade durante o momento do serviço, já que não se espera que os clientes aguardem muito tempo pelos pratos. Tendo em vista que os pratos envolvem preparos de diferentes setores e precisam ser entregues juntos, destacam-se também as dinâmicas do trabalho coletivo e os conflitos que surgem em meio ao estresse do serviço:

Tá saindo os pratos aí o chefe vai lá e grita vamo vamo, vai sair ou não vai? Em quanto tempo? Tem sanduíche, tem tartar, acelera. Quanto tempo? Quanto tempo? E isso é importante porque uma mesa vai pedir vários pratos ao mesmo tempo. Aí tem que ir tudo junto pro cliente, no padrão. Aí se vai sair uma salada e uma pizza a gente tem que se coordenar pra sair tudo junto. Não dá pra sair um e depois sair outro. Um cara vai ficar comendo e o outro vai ficar olhando. Então tem essa pressão de cobrança o tempo todo, toda hora mesmo. Em quanto tempo? Vamo ou não vamo? Vai. Tá nadando porra? Os caras ficam acelerando assim. (Felipe)

Lá você tinha que trabalhar muito bem, fazer muita coisa, e geralmente, você tinha que fazer muita coisa em muito pouco tempo e entregar no fim do dia um prato para o cliente. E mesmo assim, essa mesma produção e essa coisa do serviço era muito corrido. Então a saída dos pratos, uma porrada de mesa, um monte de funcionário e coordenar tudo isso. Rola muito conflito com o pessoal do salão, que muitas vezes vendiam coisas que não estavam no cardápio, que atrapalhavam no serviço. Uma coisinha pequena, o pessoal muitas vezes não entende isso, mas uma coisinha no prato, pode parecer que não é nada, mas para quem está lá dentro da cozinha é muita coisa. Porque você está lá soltando não sei quantas mesas, quantos pratos, não tem como coordenar, então, nesse momento começou a ficar muito muito estressante. (Roberto)

Então assim... É um dia muito longo. Com picos de adrenalina muito altos. Que é muito difícil não ser intenso. E é muito difícil as pessoas não serem rudes. Não tem tempo de ensinar. Não existe. (Simone)

No tópico "Cultura organizacional como agravante" questões relativas aos conflitos no ambiente de trabalho serão melhor exploradas. Contudo é importante destacar que embora os conflitos façam parte das relações na cozinha, todos os relatos destacam a parceria e a ajuda mútua como aspectos centrais do trabalho, mostrando um espírito coletivo em que as tarefas são compartilhadas e os integrantes se apoiam sempre que possível.

Você tá em conjunto ali, né? Isso é sempre muito bom, porque quando você tá com outra pessoa, é bom que você tem essa ajuda e esse trabalho em conjunto. Porque aí vocês fazem juntos. Quando abre e começa com as fichas, vocês trabalham juntos. (Ana)

A gente era bem família, assim, nesse sentido. Tipo, você tá nadando aí, pô, vem cá que eu te ajudo. Se eu puder te ajudar, eu te ajudo. Não sei fazer, mas se eu souber, eu te ajudo aqui. Todo mundo se ajudava, assim(...) Tô parado, se eu tô parado, não consigo ficar parado, vou fazer alguma coisa, ajudar alguém que precise. (Felipe)

Ainda mais eu acho que a cozinha é um lugar que é muito intenso. Muito intenso. Assim, eu comecei tem três semanas aqui no A, ontem foi o último dia de três meninas. Eu quase chorei. Porque dois deles eram na minha estação e eu gosto muito deles. E pra mim eles eram, tipo assim, partes muito importantes do meu dia a dia. Porque, né, eles estavam na minha estação e eles eram muito legais e eu fiquei muito triste (Simone).

Ana e Simone chamaram atenção para os desafios que a falta de tempo somada à alta rotatividade de funcionários trazem para o processo de ensino-aprendizagem na cozinha.

Aqui, o número de pessoas, de funcionários que entram e saem é muito grande. O time tá sempre mudando. Rotatividade é extremamente alta na gastronomia. Então, isso cansa muito, porque a pessoa nova que chega, você tem que explicar tudo, né, ela não conhece, então você tem que explicar tudo, então isso é uma coisa. Aí você forma a pessoa inteira, nesse sentido dela conseguir trabalhar lá junto com você e aí você começa a conhecer ela, você começa a entender como ela trabalha, começa a se ajustar a forma como ela trabalha e com o seu jeito. Começa a funcionar ali, e pouco tempo depois ela sai. Aí entra mais um, aí é um que você não gosta, ou é um que você gosta muito, você não quer que a pessoa saia. Ah, isso cansa muito também. Se o time fica mudando o tempo todo, é muito ruim. E é ruim pro resultado final também, do restaurante. Cansa muito, uma hora você fica de saco cheio de ficar ensinando. E depois vem gente que também não tem muito saco. (Ana)

Metade das pessoas são de estagiárias. E o tempo de estagiário é de 3 meses, 6 meses ou 9 meses. Então constantemente essas 12 pessoas da cozinha, que é metade da cozinha, estão mudando. E necessariamente as minhas primeiras duas semanas foram bem difíceis. Porque as pessoas não têm vontade de te ensinar. E você espera de um restaurante

três estrelas que já faz há pelo menos 50 anos esse mesmo estilo. De trazer pessoas de prática, para depois elas virarem um contratado. Você espera que eles tenham um onboarding. Uma forma de introduzir as pessoas nessa cozinha. E não tem. Porque nunca tem tempo(...). Eu acho que a curva do aprendizado é muito difícil na cozinha, sabe? Sempre para mim pegou muito no lado pessoal. Até hoje em dia pega. Eu tento lembrar que é trabalho, que eu estou aqui para aprender. Eu tenho 22 anos. Mas... eu acho que a curva do aprendizado é muito difícil por todos os motivos que a gente já conversou. A expectativa de que você já tem que saber. A expectativa de que na primeira vez você já tem que ser perfeito. Porque não tem tempo para uma terceira vez. Então se você não fizer bem na primeira, na segunda você também não vai fazer tão bem e na terceira é quando já não tem mais tempo. (Simone)

Por fim, a falta de reconhecimento do trabalho também se mostrou presente na rotina de alguns cozinheiros. Ana e Felipe relataram sobre a distância entre cozinha e clientes e a falta que faz receber elogios externos:

Às vezes faz falta os elogios dos clientes porque você tá no escuro. Eu vivo perguntando pra gerente de salão essas coisas. E aí, tem o feedback, mano. Tá bom, tá ruim, não sei. Eu não sei se tá bom, se tá ruim, se o pessoal tá gostando. Às vezes você vê os pratos voltando pela metade e você fala, mano, será que tava ruim? Será que o cara tá com fome? O que aconteceu? O povo tá voltando os pratos. Será que é culpa minha? Será que...? Ficou na fantasia. Você já tá acelerado, sua cabeça tá milhão ali, aí você se pergunta o que eu fiz, tá ligado? (Felipe)

É o trabalho que você tá sempre servindo outros, você tá sempre criando uma noite especial para os outros. Na cozinha, por exemplo, você fica ali produzindo, preparando pratos para pessoas que você nem vê, né? E a única coisa que você vê é um prato que volta, e aí a reclamação você não recebe mas a coisa boa você não recebe, acho que isso é um grande problema da gastronomia também. Que não tem, falta o reconhecimento. O elogio. Na cozinha você nunca recebe os elogios você só recebe isso, as críticas, quando volta, quando, enfim, não gosta de, não gosta de pimentão sabe, tem que fazer um prato ali, tem que tirar o pimentão e fazer isso ou aquilo. E você tá num ramo de, de diversão, só que você mesma não faz parte dessa diversão. É, por exemplo, a cozinha lá, é aberta. Conceito aberto. E literalmente o cliente, ele passa pela cozinha, tem um vidro assim, ele passa pela lateral da cozinha. E quantos dessas pessoas, quantas pessoas que passam, de fato param e falam, ah, foi muito bom, valeu, obrigada, foi muito bom, tchau. Pouquíssimas, assim, raramente, e é super legal quando fazem. (Ana)

3.2 O corpo em contratempo

Na análise do cotidiano de trabalho dos cozinheiros exposta no tópico anterior, percebe-se que é parte essencial da função o desempenho de uma série de atividades no menor tempo possível e com excelência. O corpo, enquanto veículo da existência, é atravessado pelo ritmo acelerado da cozinha e, assim como aponta Han (2017) em sua análise sobre a sociedade do cansaço e o sujeito do desempenho, no contexto da cozinha profissional a exigência constante de eficiência também acarreta corpos cansados e, ao mesmo tempo, inquietos. De acordo com os participantes, a exigência de passar horas em pé, se movimentando continuamente em um ambiente com condições por vezes adversas, faz com que sintam dores físicas, cansaço e um profundo esgotamento:

Mas, assim, eu acho que eu acho que essa adrenalina eu acho que ela é mais... Como é que fala? Maléfica? Tipo, é mais ruim do que bom. Realmente é mais ruim do que bom. Eu acho que a curto prazo ela é boa. Mas a longo prazo ela fica maluca. Falando de saúde mental, quando você começa a semana tudo bem. Mas aí quando chega na metade, no final da semana pra mim, assim... Eu tava ficando louca já. Porque você entra muito numa rotina de acordar, trabalhar, acordar, trabalhar. E aí vem o cansaço físico e o mental. E um alimenta o outro. (Ana)

Assim, é desgastante fisicamente no sentido que eu sou muito alto, no caso. Eu tenho mais de 1.80m. Tenho 1.86. Então, tipo, eu sou bem alto e a bancada é baixinha. Então, você fica com a coluna curvada ali pra cortar as coisas. Tô toda hora agachando, pegando coisa na geladeira embaixo. Então eu já tenho problema no joelho, que eu operei ele algumas vezes durante a vida, por genética. Eu nasci fudido, já. Então, tipo, é desgastante fisicamente, no sentido que eu tô o dia inteiro de pé. Todas aquelas coisas. Então, a coluna vai pro saco. O joelho vai pro saco. Isso aí vai tudo pro saco. É... Corte, né? Que eu sou meio estabanado, então minha mão tá sempre cortada. Dando sangue pra empresa. (Felipe)

Essa coisa do tempo, você trabalha muito. E você tem um dia inverso. O nosso corpo, os hormônios do nosso corpo, funcionam de uma forma. Que para uma pessoa que trabalha na cozinha, está pedindo do seu corpo um funcionamento completamente diferente. Claro que o seu corpo acaba mudando. Conforme você vai vivendo aquilo. Mas de qualquer jeito, é uma vida que é muito diferente do que uma vida de alguém que trabalha no escritório de 8 a 5 ou de 9 a 5 vai ter. Então eu acho que por isso que a gente sofre muitas vezes. (Simone)

Então, eu comecei como estagiário lá, eu já tinha quase trinta, então, eu cheguei com uma idade, já não era adolescente. E eu cheguei a ser chefe e tal. Ou seja, eu já tinha uma idade um pouco maior e era mais puxado, muito mais difícil de aguentar e tal, uma coisa que fisicamente pega muito. (Roberto)

A entrevistada Ana relatou dois episódios em que ela teve crises de ansiedade durante o trabalho. O primeiro foi o mais severo e ocorreu no início de sua carreira, quando estava trabalhando longas jornadas, e sentia dores constantes no corpo. Como estratégias para manter-se ativa e com foco, passou a consumir diariamente analgésicos e doses de café. Nesse contexto teve um episódio grave durante o expediente, no qual Ana sofreu com enjoos, ansiedade intensa, hiperventilação e perda momentânea de percepção, sendo necessário atendimento médico. Foi levada de ambulância até o hospital e, segundo ela, foi seu primeiro contato direto com o *burnout*. Levando-a a repensar profundamente sua relação com o estresse e o trabalho. Como aponta Han (2017, p. 31): “O sujeito do desempenho se explora até cair”. Contudo, em um segundo episódio a cozinheira relatou ter “travado”:

Assim, eu trabalho bem sobre pressão, mas teve uma vez que eu não me esqueci. Eu tava em dois, né, na praça. E aí, nossa senhora, tava muito tenso, tava ali no meio, e foi tanta... Era tanta comanda, tanta coisa que eu travei. Assim, eu não conseguia fazer quase nada. Até porque as praças, quando começam o restaurante, elas falam entre si também, né? Porque em um prato, você tem elementos de diferentes praças. Então, era um dia que era a praça ali do passe. Que é onde o chefe..., né, que vão montando. Era um evento. A praça dele tava sempre comunicando com a nossa. E pô, aí teve uma hora que, assim, eu... Travou. Travei. Travei, tava assim, não sei nem pra onde continuar. Aí, a pessoa que tava comigo, tomou mais a frente. (Ana)

Além desses ocorridos, Ana também enfrentou um grave problema envolvendo sua visão, que estava diretamente relacionado ao estresse e às condições de trabalho. Ela desenvolveu uma espécie de sensibilidade extrema à luz, sentia dores intensas nos olhos e na cabeça, e tinha dificuldade para usar telas e até para ler. Depois de muitas consultas médicas constatou-se que se tratava de um problema neurológico desencadeado por um hiperestímulo e pelo desequilíbrio corporal. Mesmo após iniciar tratamentos com antibióticos, laser, exercícios neurológicos e acupuntura, a entrevistada percebeu que o estresse constante, os horários noturnos e a exposição a ambientes altamente iluminados agravavam sua condição, levando-a a um afastamento prolongado do trabalho para preservar sua saúde.

Então, quando eu trabalhava era muito pior, porque os horários eram muito ruins. Então, era sempre de madrugada à noite. Assim, o corpo quando chega à noite, o sistema que é ativado é o parassimpático. O parassimpático que é para acalmar o corpo. E o sistema natural do corpo é quando começa a noite, que o sistema parassimpático começa a ativar. Mas o que acontece é que justo a noite eu estava lá trabalhando a milhão. Então, indo contra os sistemas do corpo. Enfim, então, quando eu trabalhava era de novo isso a adrenalina, estresse, trabalhando com luz e tudo. Bem no horário que deveria ser o horário

que o corpo deveria estar dormindo. Então, o tempo que eu trabalhava por causa dos horários, por causa do estresse com luz, piorava mil vezes mais. Enfim, aí tive que me afastar da gastronomia por bastante tempo. Eu fiquei, acho que uns cinco meses afastada. (Ana)

Além de Ana, Simone e Felipe também relataram ter problemas para dormir à noite. Os três se sentem acelerados depois do expediente e encontram dificuldades para se acalmarem e cederem ao sono. Simone compartilhou a experiência de um pesadelo recorrente no qual se via paralisada durante o serviço, incapaz de cortar os limões necessários para seu *mise en place*. Aquilo provocava nela “uma sensação de eu prefiro morrer a isso. Por que o que eu vou fazer agora? Vai chegar o pedido e eu não vou ter nada e não tem tempo para eu fazer nada”. Mesmo saindo do ambiente de trabalho eles ainda são atravessados pelo ritmo da cozinha:

Tipo, eu trabalho. Aí eu chego em casa. Aí até chegar em casa... vamos supor meia-noite e meia ou uma da manhã. Aí eu tenho que acalmar primeiro corpo. Porque aí minha cabeça tá a milhão. É... Então eu tenho que me alongar. Colocar a perna pra cima. É... Tomar chá. Bolsa quente. Tomar banho. E ir acalmando. Porque aí, realmente... A cabeça assim... Ainda pá, pá, pá. Ligadona. E... Que é normal, né? Porque você teve essa adrenalina por tantas horas. E é um trabalho de pé, né? Sempre correndo pra lá e pra cá. (Ana)

E aí, o que é muito comum também, por exemplo, pra ir dormir. Isso acontecia bastante comigo. De fechar o olho e aí, ficar vendo flashbacks... Assim, da manhã eu realmente escutava ainda todos esses barulhos da cozinha, dos pratos, da maquininha de comanda, dos chefs... Nossa... Então, você fecha o olho e começa a ouvir... Você começa a ouvir todos os flashbacks. E até de fato, acalmar, pra dormir, pra mim, demorava muito. E aí... Acordava... E a primeira coisa que vinha... Era o cansaço físico. E assim... Chegava lá meio... Duas da tarde... E eu chegava e já estava essa música estralando ali... Tipo... Techno, algo super acelerado... Então, você já entra nesse acelerado sendo que são duas da tarde. E sabendo que você acabou de começar e que vai sair meia noite. (Ana)

E eu tenho um problema muito grave de insônia, assim. Então eu chego em casa muito pilhado. Por causa do trabalho mesmo. Tô pensando em muita coisa ali. Eu vou conseguir fechar o olho às cinco e meia da manhã. (Felipe)

O sujeito do desempenho, conforme analisado por Han (2017), é aquele que explora a si mesmo incessantemente, buscando sempre produzir mais, ser mais eficiente e alcançar metas cada vez mais altas. Essa lógica aparece claramente no relato de Ana, quando ela afirma: “tinha muita pressão de fora, mas tinha ainda mais pressão vindo de mim. ”. Mesmo que não estejam na cozinha, eles relatam ser prestativos e inquietos:

Eu acho que tem a ver com quem é cozinheiro ter uma personalidade de vício. É essa coisa de que a nossa adrenalina tá o tempo todo alta. O pico da adrenalina é muito forte. É uma personalidade de você, tipo assim... Você ficar viciado em, tipo... Por exemplo. Fazer a sua lista de produção rápido, rápido, rápido. Um vício na própria adrenalina mesmo. (Simone)

E é engraçado que assim, o que eu percebo na gastronomia nesses três anos é que você não fazer algo por dez segundos, você não ter algo pra fazer... Você se sente mal. Tipo, você precisa estar fazendo alguma coisa. Tipo, você não pode sentir que tá parada. (Ana)

Eu sempre fui bem vagabundo. Aí depois você vai pegando esse hábito aí de, pô, tô parado morcegando, eu vou fazer alguma coisa, vou fazer alguma coisa. Mas assim na folga, segunda-feira eu morro. Eu morro na segunda-feira. Mas, tipo eu vou pra casa dos meus pais, alguma coisa assim, fico elétrico. Saio de casa, já fica elétrico. Em casa eu fico morrendo, mas saio pra algum lugar, já... Ah, tipo agora, meu pezinho não para. Eu tô chacoalhando nessa cadeira aqui. (Felipe)

Felipe e Roberto também chamaram atenção para os conflitos interpessoais e os momentos explosivos, relacionados ao estresse no ambiente de trabalho. Ambos destacaram a dificuldade de lidar com a irritação e com as fortes emoções:

Então, isso é uma coisa assim, tem o trabalho no dia-a-dia, mas tem, por outro lado, uma vida pessoal, tem muitas histórias difíceis, problemas de família, várias coisinhas aí que não tem como separar. Então, são essas várias coisinhas aí que viram atalhos. Você acaba trazendo essas coisas da vida pessoal quando está lá no trabalho, não tem jeito. Vai estressando, vai estressando até que uma hora explode. Então, isso acontece muito, muito, muito. E o mais difícil é quando acontece com você, você tem que se administrar. (Roberto)

Então, eu fico nessa putaria aqui, aí eu chego em casa doido. De vez em quando eu chego do trabalho eu encontro o meu primo, que me vê mais na noite, assim, que ele tá acordado ainda, ele vê a minha cara, como se fosse... transtornado, assim, né? Não paro quieto. Com vontade de mandar todo mundo tomar no cu. (Felipe)

Por fim, também foi relatada a questão do isolamento, tendo em vista que são profissionais que trabalham por longos períodos. Frequentar restaurante é um programa de lazer e entretenimento e por isso os estabelecimentos funcionam em datas comemorativas, feriados e finais de semana. Os profissionais de cozinha entrevistados se percebem, muitas vezes, afastados de seus amigos e familiares e, com isso, sentem-se deprimidos.

Eu trabalhava de segunda a sábado. E o sábado era assim, até uma hora da manhã. E na época, eu era mais novo, para mim era beleza vamos para a balada, feliz. Saia uma e tava bacana. Agora hoje em dia, ficar até uma da manhã, de segunda a sábado, final de semana, feriado

e férias, perde muito o contato com os amigos e com a família. Você passa muito tempo no trabalho e o restante você quer dormir e descansar, aí vai dando uma afastada e uma saudade também. (Roberto)

Ansiedade pega bastante. Depressão um pouco também, às vezes. Você... aquela coisa, não tem vida social, né? Não sai. Os meus amigos que eu brinco são meus amigos de trabalho ali, né? Que é com quem você convive todo dia, toda hora ali, vendo as pessoas. Eu só tenho folga de segunda-feira. Ninguém vai querer sair de segunda-feira, né? Tem uns doidos também, mas é a minoria. Então você acaba ficando muito sozinho, assim, muito isolado, né? Na maior parte da vida, no geral. Então é uma vida meio solitária, eu diria. (Felipe)

3.3 A cultura organizacional como agravante

A cultura organizacional representa os modos cotidianos de ação dentro das organizações, tendo em vista o conjunto próprio de princípios, crenças e valores da gestão. (Crozatti, 1989) Como definiram (Deal; Kennedy, 1982, *apud* Crozatti, 1983, p. 501), “é o jeito que nós fazemos as coisas por aqui”. Com isso, Nessa constelação foram reunidas aquelas unidades de sentido que remetiam às vivências problemáticas no ambiente de trabalho e que eram consideradas aceitáveis pelos gestores e colegas.

Como discutido por Briguglio (2023), a pressão, a urgência do serviço, os ritmos acelerados e a necessidade de que tudo saia conforme o esperado criam um contexto de permissividade e tolerância de comportamentos agressivos. Simone relatou ter relevado situações de assédio ao longo de sua carreira e ter criado uma “casca grossa”, justamente pela violência fazer parte da expectativa de quem trabalha na cozinha. A entrevistada também discorreu sobre o aspecto cíclico da perpetuação da violência e a sua relação com o tempo acelerado na cozinha:

Porque eu acho que tem também uma questão nessa indústria, em que você só aprende que você vai sofrer maus tratos. Vai sofrer condições, que não são habituais nem ótimas de trabalho. (Simone)

Só que tem essa cultura também, essa coisa do respeito da hierarquia, do militarismo dentro de uma cozinha. E de que você pode tratar quem chegou agora mal porque alguém te tratou mal antes. Então é todo um ciclo péssimo, que ninguém tem tempo para parar e pensar olha eu não vou ser assim. Eu vou ser melhor. Porque está todo mundo atrasado. (Simone)

Uma coisa é a casca grossa, que você acaba criando. E ninguém precisa criar casca grossa, falando de um termo de humanidade. A gente não precisa ter casca grossa para trabalhar. Eu não acho assim. Eu acho que as pessoas podem sempre escolher serem bondosas e querem ensinar. Mas de verdade no dia a dia isso acaba sendo difícil. Então, mesmo eu que sou muito consciente de que dá para ser melhor, tem momentos que eu sou grossa. É difícil. É muito difícil. É muito difícil ser diferente de quem foi antes de você. Mas é um esforço que tem que ser feito diário. Pelo futuro dessa profissão na verdade. (Simone)

Na entrevista a participante Simone também contou que sofreu assédio sexual e moral por parte de um ex-colega em um dos restaurantes que trabalhou. O agressor frequentemente passava a mão no corpo da entrevistada sem que esta desse a permissão e depois de algum tempo quando ela expressou seu incomodo ele passou a assediá-la moralmente: “Tipo assim, tudo que eu fazia estava errado e ele gritava comigo. Só que ele só fazia isso quando os outros gerentes não estavam juntos, quando ele era o único responsável”. A entrevistada disse em diversos momentos que o que mais a machucou foi não ter sido ouvida pelos gestores do estabelecimento:

Eu já tinha falado para o outro gerente, mas eu nunca tinha falado para os donos o que tinha acontecido. Por que quem vai reclamar de uma coisa dessas? Como mulher, você não reclama. Tipo, eu lidei da forma que eu pude, não deu certo porque ele continuava me assediando. E eu falei e eles cagaram para mim. E foi muito difícil aquilo. Foi uma decepção muito, muito grande. Que eu finalmente tive a coragem de falar sobre o que aconteceu comigo e eles cagaram na minha cabeça. Tipo, literalmente eu ouvir da voz deles não tem nada que eu possa fazer. E de uma mulher, da dona, sabe? (Simone)

O entrevistado Felipe também trouxe relatos envolvendo o assédio moral, incluindo agressão física:

Meu chefe, Maurício, que é o chef executivo, um nojento. Ele não fica lá sempre, uma vez por mês ele vai na hora em que vai montar o prato novo. Pô, quando ele pegou um palmito pupunha, jogou no chão e falou “dou um trabalho pra vocês, e vocês oferecem essa merda?”. Pisou. Jogou no chão e pisou em cima. O cara pra quem ele disse isso era chefe de cozinha. O Maurício pegou e jogou, falou, essa bosta que você vai me entregar mesmo? Jogou no chão, pisou. Xingando pra caralho. Pô, o Maurício, ele quase morreu, por um problema que ele teve no intestino, na cirurgia. Diz ele que ele ficou muito melhor, que ele era muito pior antes. Os caras chegavam a se agredir na cozinha mesmo, a sair na porrada. O Maurício, quando eu fazia merda, ele chegava a me dar uns tapas nas minhas costas, que a mão dele marcava. Ele xinga, bate, fala que é incompetente, que vai mandar embora. (Felipe)

Felipe, Simone e Roberto discorreram sobre a atmosfera informal das cozinhas, onde as piadas e as brincadeiras são parte importante do cotidiano. Embora reconheçam a importância de um ambiente descontraído eles entendem que a cultura da piada traz grandes problemáticas. Uma delas é o fato de que atrapalham o funcionamento da cozinha, uma vez que distrai os cozinheiros em momentos que o foco é importante. Na experiência de Felipe tiveram muitos momentos em que as piadas visavam provocar e pressionar ainda mais aqueles que estavam trabalhando:

(...) até que eu quase briguei feio com o cara lá do trabalho, com o subchefe lá, o alemão, ele ficava lá de braço cruzado, dando risada na minha cara, ficava falando tá nadando, vamos, cancela essa pizza aí e manda outra. Eu nadando, tendo que mandar steak tartar, pizza, um sorvete lá, um monte de coisa. Tá ligado, em vez do cara pegar e me ajudar, vê que tu tá lá fazendo um monte de coisa(...) Porque é complicado, né, velho? Ficar lá, os caras zoando com a sua cara, tirando com você o dia inteiro, te arrastando. Porque eu sou mais tranquilo, eu sou na minha não sou de briga. O pessoal é muito aloprado. Então, fica me aloprando o dia inteirinho naquela porra. Não tem problema com isso, eu dou risada, eu brinco junto. Mas na hora da pauleira, o cara fica zoando com a sua cara, os caras ficam se fudendo lá pra entregar, e o cara faz tudo isso e não te ajuda nem um pouco. (Felipe)

Aí a única vez que me elogiaram, ainda me zoaram, que eu fiz a salada lá, a mulher falou, a saladeira tá de parabéns. Pronto. Eu virei a saladeira. Virou a saladeira. Por mais de um ano, o pessoal, ó a saladeira aí chegando. Foi o único elogio que me deram e foi pra zoar. E tem isso de ser do garde manger e ser a saladeira, porque é um trabalho mais delicado. O pessoal fala que homem não serve pra trabalho delicado... Isso não é verdade. De verdade, mano. A cozinha é muito machista. (Felipe)

Os três participantes reconheceram que a cozinha profissional é um ambiente predominantemente masculino e relataram como o machismo atravessa a cultura das piadas e brincadeiras, frequentemente de cunho sexual ou machista. Na entrevista Simone chamou esse comportamento de “fenômeno do vestiário”, destacando que esse tipo de interações refletem a forma como os homens costumam se relacionar entre si. Em diversos momentos da entrevista ela falou sobre o como era desafiador lidar com esse ambiente no dia a dia:

A maioria sempre foi homens lá, né. Então as piadas eram sempre muito sexuais. Um dia depois nas conversas que eu tive com eles, que eles falaram que iam conversar com o cara sobre isso e eu falei das piadas também. Eu falei, olha, eu sei que faz parte da cultura, mas tá demais. Tá demais e é muito insuportável. Quando, tipo assim, é pra gente estar sério no trabalho em um dia que tá super ocupado(...) E,

tipo, no meio do serviço a gente tinha 230 pessoas naquela noite e eles estavam fazendo piada de sexo, sabe? (Simone)

Na cozinha existe machismo como existe em todos os lugares. A gente vive numa sociedade estruturalmente machista. É uma sociedade patriarcal. Não tem como escapar do machismo. Até em um grupo só de mulheres existe machismo. Eu acho que por cozinhas serem um lugar predominantemente masculino tem mais machismo. E é muito difícil de lidar em alguns momentos. Faz o trabalho ser muito insuportável. Do mesmo jeito que eu falei que eu acho que os cozinheiros meio que aceitam que a cozinha é um lugar que você vai sofrer. A mulher que é cozinheira aceita que vai ser um lugar que ela vai ouvir muita merda. Que ela não será ouvida. E ela meio que cria casca grossa para isso. Tem momentos que algumas piadas são até engraçadas. Tem momentos que eu consigo completamente ignorar elas. E tem momentos que eu não consigo ouvir nenhuma. Que me machuca. Eu acho que o jeito de melhorar a situação é ter mais mulheres em cozinhas. Mas o jeito de ter mais mulheres em cozinhas é ter um ambiente mais propício para isso. Então é um ciclo. E está melhorando muito em comparação a como era. (Simone)

Na experiência de Ana, o trabalho em equipe ocorria de forma mais amigável, algo que ela atribuía ao fato de trabalhar em cozinhas compostas principalmente por jovens. Contudo, ela também refletiu sobre a forte romantização do trabalho na gastronomia, mencionando como dias em que ela não podia comparecer ao trabalho por motivos acadêmicos eram frequentemente tratados de forma irônica pelos colegas. Segundo ela trabalhar muito é algo frequentemente valorizado na profissão. Felipe também atentou para esse aspecto e chamou atenção para os aspectos legais envolvidos no trabalho, destacando que os restaurantes operam sob uma lógica de redução de custos e que, segundo ele, “*empresa nenhuma liga para o funcionário*” (Ana). No local onde trabalha, há poucos funcionários, o que o leva a cumprir jornadas duplas e ser responsável por três estações diferentes. Ele relata ainda que há uma certa manipulação nesse modelo, já que o pagamento inclui o salário e a “caixinha”, e, portanto, quanto menos funcionários, maior o valor recebido. Como ele resume: “Se você for parar pra fazer pela lei, você não abre um restaurante” (Ana).

3.4 O porquê: a dimensão do sentido

Nessa constelação estão reunidas as falas que desvelam o porquê dos cozinheiros entrevistados se manterem na profissão, isto é, qual o sentido que o trabalho toma para cada um. Como aponta Critelli (2007, p.140): “Ser faz sentido quando, através do que faz e nos modos pelos quais faz, alguém chega a ser mais, ou menos, propriamente ele mesmo.”

Embora reconheçam as dificuldades da rotina na cozinha, todos os entrevistados falaram sobre as suas profissões como uma escolha diária, sustentada pela identificação com a sua ocupação e o desejo de permanecer nela. Como Simone colocou trata-se de um “fechar a conta”:

Cada vez menos tem gente querendo trabalhar nesse mundo porque você não vai ganhar bem. O esforço que você vai colocar nisso para a recompensa que você vai ter... Não fecha a conta. E trabalhar em cozinha não é para quem... Eu acho realmente que é só para quem quer muito. Para quem não quer nada além disso. Não consegue seguir fazendo qualquer outra coisa. Isso não é só pelo que eu falo. São coisas que outros chefes, que eu admiro também falam isso. Mas eu acho que assim, logicamente falando, não fecha a conta. Trabalhar em uma cozinha é muito estresse mas para mim fecha a conta. Porque eu nunca me questiono. Nos dias mais difíceis eu penso que podia fazer qualquer outra coisa mas eu não quero. Eu quero cozinhar. Eu podia fazer qualquer outra coisa que me dê mais dinheiro. Podia, mas quão feliz eu vou ser? Eu vou ser infeliz de uma forma que não é a mesma infelicidade que eu estou tendo agora. Agora eu tenho a leveza de poder saber que eu estou tentando o máximo por algo que eu quero. Estou indo atrás do meu desejo, da minha vontade. Só que isso para mim vale a pena. Bate na balança. É uma coisa constante. (Simone)

No momento inicial da entrevista, o aquecimento, quando perguntado sobre a inserção no mundo da gastronomia os participantes falaram sobre a relação com a comida e com o cozinhar em seu aspecto afetivo – enquanto memórias de infância e até como parte da cultura familiar. No entanto, os quatro entrevistados não iniciaram a vida acadêmica diretamente na gastronomia, mas fizeram outros cursos antes. E a partir da dificuldade de encontrar-se nessas áreas de estudo optaram pela troca de carreira.

Meu, sinceramente, não é um glamour de ser chefe. Eu amo comida, bicho. É a comida. E eu amo trabalhar com comida. De verdade, eu me penso eu, sentado no escritório de engenharia, mexendo no Excel o dia inteiro. Nossa, eu ia me matar fazendo isso. Não ia dar certo. (Felipe)

E aí, eu fiz dois dias testes em dois restaurantes diferentes. Isso na cidade que eu morava no sul da Alemanha. E aí, eu amei o segundo restaurante, porque eu ia trabalhar lá como garçom. E eu amei o time, eu amei, como o restaurante funciona, assim, eu comecei a ficar muito interessada nisso, e principalmente também na parte de cozinha, mas eu trabalhei como garçom. E aí, eu descobri que existe o curso aqui na Alemanha, que seria administração gastronômica. (Ana)

E assim, a cozinha era uma coisa que eu desde pequeno já gostava, que era meu prazer, e aí eu falava, vou fazer isso, vou tentar. Nisso a faculdade de economia já estava acabando, estava fazendo minha tese. Eu comecei a fazer a faculdade de gastronomia em 2000. Aí eu fiz, comecei a trabalhar na área, e fui, e eu estou aqui até hoje. (Roberto)

E daí, eu tava no cursinho, só que na pandemia. E daí, um dia, em junho, eu lembro, eu surtei, eu fiquei, tipo assim, cara, eu tô aqui, tipo assim, o mundo está acabando, eu tô aqui estudando pra passar 4 anos estudando uma coisa que eu não tenho o menor interesse em estudar, pra depois poder virar cozinheira. Que porra é que eu tô fazendo na minha vida? Daí, eu falei pro meu pai, eu não quero mais fazer cursinho. E meu pai aceitou. (Simone)

Nos relatos desvelou-se um gosto pelo fazer, isto é, pelo cozinhar nas cozinhas profissionais. O trabalho envolve a dimensão da recompensa, especialmente, quando falam sobre o orgulho que seus feitos proporcionam. Como por exemplo quando Felipe conta da primeira vez que conseguiu fazer uma pizza durante o trabalho ou quando Simone teve um prato de criação própria colocado no menu do restaurante.

Critelli (2007) aponta que os sentidos são evidenciados pelos estados de ânimo durante as vivências. Chama a atenção a relação que Simone faz entre o trabalho enquanto encontro com um propósito e o “tornar-se feliz”:

Eu sou uma pessoa muito mais feliz, muito mais relaxada, eu tenho muito mais tesão pela vida, eu consigo muito mais curtir. Eu era uma pessoa muito mais, tipo assim, estressada, infeliz, eu não conseguia me sentir, tipo assim, em paz com as coisas. Eu era briguenta e eu não sou mais essa pessoa. E eu acho que o meu trabalho me encontrou um propósito na minha vida que me tirou um peso muito grande de existir. Não tirou tudo, me deu muitos outros problemas também, mas me deu essa coisa desse propósito do meu trabalho. (Simone)

De forma análoga, no entanto no sentido inverso, Ana traz a angústia frente à possibilidade de não poder seguir adiante na carreira:

No momento, eu estou com muito medo de eu não ser feita pra gastronomia. De que o meu corpo e a minha mente não se encaixam, não serem feitos pra gastronomia. Em terapia eu descobri que esse é o medo que eu tenho agora. Mas, não, realmente, é minha paixão. Eu realmente amo muito cozinhar em restaurante. Eu acho que trabalhar no restaurante, a cozinha fica quase no segundo plano. É muito os processos da cozinha. Os processos na noite. A estrutura lá. É isso que eu gosto. (Ana)

3.5 O como: as estratégias de redução de danos

O trabalho na cozinha, ao mesmo tempo que faz sentido para esses profissionais, também exige muito de seus corpos. Portanto, para sustentarem os seus desejos eles adotam diferentes estratégias, que proporcionam algum tipo de alívio. Como coloca Simone:

Eu escolho todos os dias ser cozinheira. E a realidade das cozinhas é essa. A realidade do meu dia-a-dia é essa. São horas largas. Se eu não quiser fazer isso, eu posso fazer outra coisa. Eu posso ser cozinheira e eu não preciso trabalhar em restaurante. Eu posso... Ter a própria produção de qualquer coisa que seja, sabe? Mas eu quero fazer isso. Eu escolho isso todos os dias. Então eu tenho que honrar a minha decisão. Pra aceitar o que ela é e fazer o que eu posso em termos de contenção de problemas. (Simone)

E eu acho que, o melhor jeito de você honrar o seu desejo de estar numa cozinha, pra mim, essa é a minha experiência, porque eu quero muito estar em uma, como eu falei, é você achar o melhor jeito de você poder existir em uma. (Simone)

Critelli (2007) aponta que sofrimento, adoecimento e crise frequentemente desestabilizam os sentidos atribuídos à vida, abrindo espaço para profundas transformações existenciais e reconfigurações de valores, prioridades e projetos. Na experiência de Ana isso se tornou bastante evidente, tendo em vista os problemas graves de saúde que teve:

E eu vi que a maior parte foi emocional também. E eu descobri que eu sou a pessoa que minha mente está muito extremamente ligada ao meu corpo. Então eu tive que mudar a minha relação, o relacionamento que eu tinha com o trabalho e com o estresse. Porque, senão, não teria como eu continuar na gastronomia. É... Então, tirar um pouco essa pressão de si mesma. Não querer dar 100% o tempo todo. É... Eu vi algo, acho que da cultura, não lembro se da Coreia ou do Japão, sobre dar os 80%. Porque é um ramo que você tende a dar sempre 100%, mas é preciso ficar feliz em dar os 80%. (Ana)

Ana descreve uma série de mudanças relacionadas à sua postura no trabalho. Ela conta que uma característica importante para ser um bom profissional de cozinha é a “capacidade de não se deixar absorver pelo estresse”. Ela observa que desde que passou a policiar as suas atitudes frente às demandas do trabalho ela tem entregado melhores resultados. Nesse mesmo sentido, Simone fala sobre a sua relação com críticas e a tentativa de “não levar as coisas muito pro lado do pessoal”:

É um restaurante de três estrelas Michelin. Então, tipo assim, eu vou fazer tudo errado, por muito tempo. Então, me ajuda a ter a expectativa de que, quando eu faço as coisas erradas, é pra aprender. Não é porque, tipo assim, eu vou fazer uma coisa errada que eu sou péssima no que eu faço e que não sou uma cozinheira boa. Que eu acho que eu ia muito por esse lado, quando eu era mais nova e tava começando essa profissão. E agora não, tipo assim, eu fiz um negócio errado, então tá, então você, que é a pessoa que tá me corrigindo e que sabe melhor do

que eu, me mostra como isso vai dar certo. Porque eu sozinha, não vou aprender por meiose. (Simone)

Para além do modo como se comportam no ambiente de trabalho, a rotina que adotam no tempo livre se mostrou essencial. A inclusão de atividades prazerosas desvinculadas do trabalho aparece como uma estratégia relevante para romper o ciclo “acordar-trabalhar” e promover maior bem-estar. Entre os fatores que também contribuem para esse equilíbrio, destacam-se a prática de exercícios físicos, a alimentação adequada e o sono regular, conforme relatado por alguns entrevistados.

Além disso, Roberto e Ana refletem sobre a possibilidade de mudanças nos modelos de cozinha como estratégia de enfrentamento: ele, ao perceber que não suportava mais o desgaste da cozinha profissional, optou por um modelo sob encomenda, que lhe oferece maior controle sobre as demandas; Ana, por sua vez, considera trabalhar em um restaurante com menor número de mesas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa buscou compreender, sob a perspectiva fenomenológico-existencial, como os profissionais de cozinhas de alta gastronomia experienciam seu trabalho e de que modo essas vivências atravessam sua saúde. A partir das narrativas coletadas, desvelaram-se sentidos plurais, que revelam a complexa tessitura entre sofrimento, desgaste e, ao mesmo tempo, realização e sentido existencial.

Na fenomenológica-existencial entende-se a existência em seu constante vir-a-ser e a compreensão de si mesmo dentro desse horizonte temporal. Os cozinheiros e as cozinheiras entrevistados/as, enquanto *daseins*, realizam-se na sua profissão e são atravessados por ela. É no corpo que se inscrevem as pressões do tempo, os desafios da eficiência, os ritmos acelerados e, também, a conferência do sentido à prática. Assim, a saúde não pôde ser pensada como mera ausência de sintomas, mas como uma abertura existencial: a possibilidade de sustentar-se em projetos, acolher limites e buscar, mesmo em meio ao desgaste, formas autênticas de estar no mundo.

Embora já se tenha progredido muito em relação ao passado, a cozinha profissional ainda perpetua práticas violentas e abusivas. A transformação desse espaço de trabalho em um ambiente mais acolhedor e respeitoso é de extrema importância. O discurso do sentido do trabalho não pretende ocultar essas questões e promover um culto à submissão da cultura organizacional, mas convida para o engajamento na luta por um trabalho mais digno.

A reflexão aqui construída não pretende uma conclusão em si mesma, mas reconhece o aspecto inconclusivo na construção do conhecimento: “Um processo de pesquisa se encerra com algumas respostas para aquilo que se perguntou e com diversas outras perguntas” (Szymanski; Szymanski, 2022, p.260). Trata-se de reconhecer o movimento fenomênico do desvelamento a partir de uma perspectiva e não da construção de verdades, enquanto fatos imutáveis.

O trabalho produzido é um convite a um olhar mais atento e sensível às singularidades do trabalhador e à complexidade de suas vivências, superando perspectivas reducionistas que se limitam a indicadores objetivos ou diagnósticos clínicos. Por fim, este trabalho reconhece a necessidade de mais investigações no campo da psicologia, especialmente no Brasil, que olhem para os cozinheiros e cozinheiras. Espera-se que tais estudos possam contribuir para práticas mais éticas, respeitadas e humanas nos ambientes de trabalho, reconhecendo o trabalhador não apenas como um recurso funcional, mas como um ser que projeta, sente e cria sentido.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Luisa Aguiar. **Irritada e incapaz**: uma análise de relatos de assédio moral com mulheres na cozinha profissional. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Gastronomia) - Instituto de Nutrição Josué de Castro, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://pantheon.ufrj.br/handle/11422/14572>. Acesso em: 21 maio 2025.
- BENJAMIN, Walter. O narrador. *In*: ROUANET, Sergio Paulo (Trad.). **Obras escolhidas**. São Paulo: Brasiliense, v. 1, 1987, p.197-p.221.
- BOURDAIN, Anthony. **Cozinha confidencial: aventuras no submundo da gastronomia**. Tradução de Vera Whately. São Paulo: Companhia das Letras, 2001.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Violência, sofrimento e trabalho: impactos do assédio moral no cotidiano de trabalho**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/violencia_sofrimento_trabalho_assedio_moral.pdf. Acesso em: 21 maio 2025.
- BRIGUGLIO, B. Trabalho, gênero e assédio em cozinhas profissionais. **Revista Estudos Feministas**, v. 31, n. 1, e82140, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2023v31n182140>. Acesso em: 21 maio 2025.
- CALADO, Bruno Vincenzo Corecco. O papel da brigada na setorização de uma cozinha profissional e suas influências na organização moderna dos restaurantes e na formação acadêmica. *In*: **Encontro de Práticas Docentes**, 7., 2015, Fortaleza. Anais [...]. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, 2015. Disponível em: <https://www.academia.edu/18345633>. Acesso em: 22 maio 2025.
- CARDINALLI, I. E. Heidegger: o estudo dos fenômenos humanos baseados na existência humana como ser-aí (Dasein). **Psicologia USP**, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 249–258, maio/ago. 2015.
- CRITELLI, Dulce Mara. **História pessoal e sentido da vida**: historiobiografia. 2. ed. São Paulo: EDUC – Editora da PUC-SP, 2023.
- CRITELLI, Dulce Mara. **Analítica do sentido**: uma aproximação e interpretação do real de orientação fenomenológica. 2. ed. São Paulo: Brasiliense, 2007.
- CROZATTI, J.. Modelo de gestão e cultura organizacional: conceitos e interações. **Caderno de Estudos**, n. 18, p. 01–20, maio 1998.
- DANTAS, Jurema Barros. **Corpo e Existência**: Outro Modo de Compreensão da Psicossomática, Rio de Janeiro, 2010.
- DEAL, Terrence E.; KENNEDY, Allen A. **Corporate cultures**: The rites and rituals of corporate life Readin: Addison-Wesley, 1982.

DELIBERADOR, Hélio Roberto; VILLELA, Felipe Stiebler Leite. Acerca do conceito de saúde. **Psicologia: Revista da Faculdade de São Paulo**, São Paulo, v. 19, n. 2, p. 225–237, 2010.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. 2ª edição ampliada – Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

HEIDEGGER, Martin. A questão da técnica (1953) in **Ensaio e conferências**, tradução de Emmanuel Carneiro Leão, Petrópolis: Vozes, 2001.

HEIDEGGER, Martin. **Seminários de Zollikon**. Protocolos- Dialogos- Cartas./ Martin Heidegger; editado por Medard Boss; tradução: Gabriella Arnhold, Maria de Fatima Prado; revisão da tradução: Maria de Fatima de A. Prado e Renato Kirchner. 3. Ed. Ver. São Paulo: Escuta, 2017.

HEIDEGGER, Martin. **Ser e tempo**. Tradução de Fausto Castilho. Campinas, São Paulo: Editora da Unicamp; Petrópolis, Rio de Janeiro: Editora Vozes, [1927] 2012.

HILLER, Marcos; CASTRO, Gisela. MasterChef Brasil e a Normalização do Assédio Moral no Ambiente de Trabalho. **ALCEU, [S. l.]**, v. 23, n. 49, p. 21–36, 2023.

JANUÁRIO, Ana Claudia dos Santos; SILVA, Gabriela Brito de Lima; PIMENTEL, Giuliane da Silva; BONNE, Jaqueline; MACHADO, Taís de Sant’Anna; ROTOLO, Tatiana de Macedo Soares. A cozinha como um espaço de trabalho feminino negro. In: **VII Semana de Reflexões sobre Negritude, Gênero e Raça: Descolonizar o Feminismo**. Brasília: Instituto Federal de Brasília, 2018. p. 220-236. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/354202200_A_COZINHA_COMO_UM_ESPACO_DE_TRABALHO_FEMININO_NEGRO. Acesso em: 21 maio 2025.

KAHLMAYER-MERTENS, R. S. Da hermenêutica da facticidade: uma indicação a sua contribuição à psicologia fenomenológico-existencial. *Aoristo - International Journal of Phenomenology, Hermeneutics and Metaphysics, [S. l.]*, v. 7, n. 1, p. 71–81, 2024. DOI: 10.48075/aoristo.v7i1.32834. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/aoristo/article/view/32834>. Acesso em: 22 maio. 2025.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. 5. ed. Rio de Janeiro: Martins Fontes, 2018.

NOBREGA, Terezinha P. daCorpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty. **Estudos de Psicologia** (Natal), Natal, v. 13, n. 2, p. 141–148, maio/ago. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/4WhJkzJ77wqK6XCvHFwsqSD/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 maio 2025.

ROCHADEL, André. **Precisamos falar da saúde mental dos cozinheiros**. Metrôpoles, 17 nov. 2023. Disponível em: <https://www.metropoles.com/gastronomia/comer/artigo-precisamos-falar-da-saude-mental-dos-cozinheiros>. Acesso em: 21 maio 2025.

RÜEDEL, F. T.; GONÇALVES, J. Riscos psicossociais no trabalho de auxiliares de cozinha de uma indústria. **Psi Unisc**, v. 5, n. 2, p. 95-108, 10 jul. 2021.

SANTOS, L. M. de C.; MINUZZO, D. A. A Mulher é mais Delicada: Um Estudo sobre a Associação da Figura Feminina à Área de Confeitaria Profissional. **ILUMINURAS**, Porto Alegre, v. 20, n. 51, 2019. DOI: 10.22456/1984-1191.97444. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/iluminuras/article/view/97444>. Acesso em: 23 maio. 2025.

SIVIERO, José Marcelo. Para além do corpo-objeto e da representação intelectual: como Merleau-Ponty redescobre o corpo como veículo da existência. **Cadernos Espinosanos**, São Paulo, Brasil, n. 23, p. 187–214, 2010. Disponível em: <https://revistas.usp.br/espinosanos/article/view/89413>. Acesso em: 22 maio. 2025.

SZYMANSKI, Heloisa; SZYMANSKI, Luciana. A pesquisa na perspectiva fenomenológica: uma proposta dialógica e colaborativa. In: MELO, Fabíola Freire Saraiva de; SANTOS, Gustavo Alvarenga Oliveira (orgs.). *Psicologia fenomenológica e existencial: fundamentos filosóficos e campos de atuação*. Santana de Parnaíba, SP: Manole, 2022. p. 240 – p.263.

TANAKA, Masato; SAITO, Tetsuya. **Grande história visual da filosofia: pensadores e principais conceitos**. [S.l.]: Planeta do Brasil, 2022.

APÊNDICES

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

Você está sendo convidada(o) a participar da pesquisa “Cozinha e Tempo: uma análise fenomenológica-existencial da saúde de trabalhadores(as) de cozinhas profissionais” que terá como pesquisadora a aluna **Marina Costa Jucá**, RG nº 50.909.296-2 e como pesquisadora responsável a profa. Dra. Maria Cristina P. Gattai, RG número 5.209.591-5.

Pretende-se por meio desta pesquisa compreender o fenômeno da saúde dos trabalhadores de cozinha profissional. Por objetivo específico pretende-se compreender como os participantes vivenciam o tempo na cozinha, bem como a relação da temporalidade com o fenômeno do adoecimento.

Sua forma de participação é através da realização de uma entrevista, que pode ocorrer de forma remota ou presencial e que tem duração de cerca de 1 hora.

Sua participação é voluntária e seus relatos contribuirão para o estudo acerca do adoecimento emocional no meio da cozinha profissional.

Não há riscos em participar dessa pesquisa a não ser um certo desconforto em responder algumas questões que possam lhe causar certo constrangimento. A(o) Sra.(Sr.) pode se recusar a responder quaisquer perguntas que a(o) incomode, ou mesmo retirar seu consentimento em qualquer momento, mesmo que a pesquisa já tenha iniciado, sem lhe causar nenhum prejuízo.

Seu anonimato será garantido, assim como o sigilo das suas informações.

É importante que saiba que não terá nenhuma despesa nem mesmo compensação financeira relacionada a sua participação nesta pesquisa.

A(o) Sra. (Sr.) terá acesso aos pesquisadores da pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas em qualquer momento, os quais podem ser encontrados nos endereços:

- Marina Costa Jucá
Celular: 99297-8707
Email: costajuca.marina@gmail.com

- Profa. Dra. Maria Cristina Pinto Gattai
Celular; (11) 99687-6407
Email: mgattai@pucsp.br

Se a(o) Sra.(sr.) tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP-PUC/SP) – Localizada no térreo do Edifício Reitor Bandeira de Mello (Prédio Novo), na sala 63-C, na Rua Ministro Godói, 969 - Perdizes - São Paulo - SP - CEP: 05015-001 Tel./FAX: (11) 3670-8466, e-mail: cometica@pucsp.br.

Declaro ter sido suficientemente esclarecida(o) verbalmente a respeito das informações sobre a pesquisa “**Cozinha e Tempo: uma análise fenomenológica-existencial da saúde de trabalhadores(as) de cozinhas profissionais**”, entendendo todos os termos acima expostos, e que voluntariamente aceito participar deste estudo.

Também declaro ter recebido uma via deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, de igual teor, assinada pela) pesquisadora principal, rubricada em todas as páginas.

Local e Data:

Participante da pesquisa

Na qualidade de pesquisador responsável pela pesquisa **“Cozinha e Tempo: uma análise fenomenológica-existencial da saúde de trabalhadores(as) de cozinhas profissionais ”**, eu, Marina Jucá, declaro ter cumprido as exigências do(s) item(s) IV.3 e IV.4 (se pertinente), da Resolução CNS 466/12, a qual estabelece diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.

Pesquisadora

APÊNDICE B – Roteiro da entrevista reflexiva

Introdução:

- Apresentação da entrevistadora e da pesquisa (instituição de origem e tema da pesquisa)
- Apresentação dos procedimentos éticos e do TCLE (Consentimento para gravação e transcrição da entrevista; direito ao anonimato e ao acesso às análises)
- Espaço para perguntas e dúvidas

Aquecimento:

- Como se deu a sua inserção no mundo da gastronomia? O que te levou a trabalhar em uma cozinha profissional?
- Como é a sua rotina de trabalho?

Questão desencadeadora:

- Gostaria que você me contasse como é para você trabalhar em uma cozinha profissional? Como você se sente durante o seu trabalho?

A construção da compreensão:

- Questões de síntese
- Questões de esclarecimento
- Questões de aprofundamento
- Questões de focalização

Encerramento

- Existe algo mais que gostaria de adicionar?
- Agradecer pela participação e disponibilidade do entrevistado.
- Combinar devolutiva

APÊNDICE C – QUADRO DE ANÁLISE: ENTREVISTA COM SIMONE

Falas da entrevistada	Unidades de sentido	Constelações
<p>Eu vou pro trabalho dez ou dez e meia. E daí a gente chega lá, faz produção. Daí para pra comer meio dia e meio. Depois tem um serviço de, tipo, uma até três e meia, quatro. Daí, geralmente, a gente vai embora. Tem vezes que umas pessoas têm que ficar para terminar umas produções que ficaram. Se a gente tá mais ocupado, alguma coisa. Mas, aí, depois, no dia seguinte, tipo, eles tentam te liberar mais cedo, alguma coisa assim. Mas...Geralmente, eu tenho um break de tarde. De umas quatro até umas seis e meia. Daí, às sete ou às sete e meia, dependendo da hora que eu entro ou volto. A gente organiza a estação. E organiza o jantar. Tipo, o jantar já tá praticamente feito. Só que a gente monta a mesa. É super legal isso que eles fazem aqui. Tipo, a gente tem uma mesa montada. Com fruta, pão. Daí, a gente come de sete e meia até oito. Daí, depois de oito, a gente termina qualquer um dos projetos que precisam ser terminados. Oito e meia começa o serviço. E vai até umas dez e meia, onze. E daí, a gente termina de limpar. Tem dia que eu chego em casa, tipo, dez e quarenta. Tem dia que eu chego em casa, meia-noite. Então, esse é mais ou menos o meu dia.</p> <p>Teve uma época que eu tava trabalhando em dois restaurantes, nesse C e no D. Eu passei seis meses fazendo isso, tendo esse dia bem longo, trabalhando em dois lugares. Tipo, eu trabalhava sete horas em um e sete horas em outro. Então, eu trabalhava quatorze horas. E, tipo, eu não via a luz do dia. Eu via a luz do dia na minha caminhada, que era de, tipo assim, meia hora. De um lugar pro outro, sabe? É, mas era isso, porque era inverno. Então, eu acordava quatro. Ia trabalhar, tava escuro. Daí, tipo assim, via a luz do sol. Eu ia pra parte de cima da cozinha, que tinha janela. Mas, eu passava a maior parte do tempo no porão. Então, eu não via o sol</p> <p>Ainda mais eu acho que a cozinha é um lugar que é muito intenso. Muito intenso. Assim, eu comecei tem três semanas aqui no A, ontem foi o último dia de três meninas. Eu quase chorei. Porque dois deles eram na minha estação e eu gosto muito deles. E pra mim eles eram, tipo assim, partes muito importantes do meu dia a dia. Porque, né, eles estavam na minha estação e eles eram muito legais e eu fiquei muito triste.</p> <p>Mas é muito estresse porque as condições de trabalho são precárias no sentido de que você fica em pé o dia inteiro. E são dias muito longos. E tipo assim, tem a ver com o jeito que o serviço foi pensado, o serviço do século XXI, um serviço de um restaurante, qualquer que seja ele. Você não espera que você vai esperar pela sua comida. Se você esperar meia hora pela sua comida isso já é um problema. Né? Então,</p>	<p>Etapas do trabalho: produção, serviço e fechamento;</p> <p>Jornada extensa de trabalho;</p> <p>Alta rotatividade;</p> <p>Sob pressão; Tempo do preparo;</p>	<p align="center">A rotina na cozinha: uma corrida contra o tempo</p> <p align="center">A rotina na cozinha: uma corrida contra o tempo</p>

<p>já tem essa expectativa de que você vai receber a sua comida num tempo bom o suficiente. Só que daí você tem que pensar o jeito de você fazer uma cozinha. É você ter já um sistema ali que vai fazer com que a cozinha seja um lugar de eficiência. Mas nem sempre eficiência é possível. Então, acontece que você está sempre atrás do relógio. Você está sempre atrasado com alguma coisa. Ou você está atrasado para não se atrasar. Não existe tempo. Em uma cozinha cabe muita coisa em 24 horas. Ou no tempo do turno da cozinha. Essa cozinha, apesar de ser três estrelas Michelin, ela é uma cozinha como todas as outras cozinhas do mundo. Está todo mundo atrasado. Todo mundo correndo atrás das coisas</p> <p>Eu tinha a minha própria estação. E era responsável por tudo ali. E você corre atrás como se não houvesse amanhã. E isso tudo de 1h30 até 5h da tarde. E daí 5h da tarde. Até 10h da noite você faz o serviço. Que é outro momento de muita intensidade. Porque naquela hora tem que ser tudo rápido. Tem que ser tudo perfeito. Tem que ser tudo lindo. E daí depois de 10h da noite até meia-noite você limpa. Você termina, fecha e limpa. Então assim... É um dia muito longo. Com picos de adrenalina muito altos. Que é muito difícil não ser intenso. E é muito difícil as pessoas não serem rudes. Não tem tempo de ensinar. Não existe.</p> <p>Metade das pessoas são de estagiárias. E o tempo de estagiário é de 3 meses, 6 meses ou 9 meses. Então constantemente essas 12 pessoas da cozinha, que é metade da cozinha, estão mudando. E necessariamente as minhas primeiras duas semanas foram bem difíceis. Porque as pessoas não tem vontade de te ensinar. E você espera de um restaurante três estrelas que já faz há pelo menos 50 anos esse mesmo estilo. De trazer pessoas de prática, para depois elas virarem um contratado. Você espera que eles tenham um <i>onboarding</i>. Uma forma de introduzir as pessoas nessa cozinha. E não tem. Porque nunca tem tempo.</p> <p>Eu acho que a curva do aprendizado é muito difícil na cozinha, sabe? Sempre para mim pegou muito no lado pessoal. Até hoje em dia pega. Eu tento lembrar que é trabalho, que eu estou aqui para aprender. Eu tenho 22 anos. Mas... eu acho que a curva do aprendizado é muito difícil por todos os motivos que a gente já conversou. A expectativa de que você já tem que saber. A expectativa de que na primeira vez você já tem que ser perfeito. Porque não tem tempo para uma terceira vez. Então se você não fizer bem na primeira, na segunda você também não vai fazer tão bem e na terceira é quando já não tem mais tempo.</p>	<p>Perfeição como padrão de qualidade; Etapas do trabalho: produção, serviço e fechamento O processo de ensino-aprendizagem;</p> <p>Alta rotatividade;</p> <p>O processo de ensino-aprendizagem;</p> <p>Tempo do preparo; Sob pressão; O processo de ensino-aprendizagem; Perfeição como padrão de qualidade;</p>	<p>A rotina na cozinha: uma corrida contra o tempo</p>
<p>Porque, trabalho na cozinha é muito esforço corporal. Eu já tô acostumada com isso, porque eu já trabalho em cozinha já faz cinco anos. Só que, todas as vezes que, tipo assim, a minha primeira semana, depois que eu voltei, eu tava exausta. Porque eu fiquei uns três meses sem trabalhar. Então, eu não tava tão acostumada. Só que, eu acho que o corpo reacostuma muito rápido.</p>	<p>Exaustão;</p>	<p>O corpo em contratempo</p>

<p>Essa coisa do tempo, você trabalha muito. E você tem um dia inverso. O nosso corpo, os hormônios do nosso corpo, funcionam de uma forma. Que para uma pessoa que trabalha na cozinha, está pedindo do seu corpo um funcionamento completamente diferente. Claro que o seu corpo acaba mudando. Conforme você vai vivendo aquilo. Mas de qualquer jeito, é uma vida que é muito diferente do que uma vida de alguém que trabalha no escritório de 8 a 5 ou de 9 a 5 vai ter. Então eu acho que por isso que a gente sofre muitas vezes.</p> <p>Mas eu tinha esse pesadelo que era, a gente começava o serviço 5 da tarde. E era 5 da tarde e eu não tinha nem limão cortado. E a gente sempre usava limão para terminar de finalizar os pratos. Então quase todos os pratos tinham e quase todas as estações sempre tinham que ter cortado limão fresco. E não era uma coisa que tipo alguém já tinha cortado e você pegava lá. Você faz seu próprio mise en place sempre. Você não guarda nada do dia passado a não ser que seja um prato maior. Mas limão você vai cortar todos os dias. E você que vai cortar para você. Foi um lugar que também existia muita independência. Na sua estação é a sua responsabilidade. E eu tinha esse pesadelo, que era 5 da tarde e eu não tinha limão cortado. Eu não tinha nada feito. E esse pesadelo era horrível. Daí eu tinha esse pesadelo. Era recorrente esse pesadelo, tá? Alguma vez eu tive ele e não só eu não tinha nada cortado como eu não estava sobrea. Eu estava drogada. Estava louca de ácido. Uma coisa assim. Eu estava inebriada de uma forma que eu não era capaz de fazer nada. E eu tinha ficado no restaurante por 5 horas ou 4 horas e eu não fiz porra nenhuma. E era uma sensação de eu prefiro morrer a isso. Porque o que eu vou fazer agora? Vai chegar o pedido e eu não vou ter nada. E não tem tempo para eu fazer nada.</p> <p>Eu acho que tem a ver com quem é cozinheiro ter uma personalidade de vício. É essa coisa de que a nossa adrenalina tá o tempo todo alta. . O pico da adrenalina é muito forte. É uma personalidade de você, tipo assim... Você ficar viciado em, tipo... Por exemplo. Fazer a sua lista de produção rápido, rápido, rápido. Um vício na própria adrenalina mesmo.</p>	<p>Contra “funcionamento” natural</p> <p>A inquietação do desempenho: não poder ficar parado</p> <p>A inquietação do desempenho: não poder ficar parado</p>	<p>O corpo em contratempo</p>
<p>Eu sofri um assédio por um dos meus gerentes. Que começou de uma forma sexual, leve. Tipo assim, ele não me estuprou nem nada. Mas era uma coisa, tipo assim, que ficava passando a mão em mim. Me encoxar. Ficar pregando a gordurinha no meu braço. Passar a mão no meu sutiã. Enfim. E... Mil piadas indecentes. Porque essa é a realidade de uma cozinha, sempre. E eu pedi pra ele. Falei, olha, estou incomodando. Se você puder parar de fazer isso. E daí, ele parou depois da segunda vez que eu falei com ele. E depois dessa segunda vez, ele começou a me assediar moralmente. Tipo assim, tudo que eu fazia estava errado e ele gritava</p>	<p>Assédio sexual;</p> <p>Cultura das piadas;</p> <p>Assédio moral;</p>	

<p>comigo. Só que ele só fazia isso quando os outros gerentes não estavam juntos, quando ele era o único responsável.</p> <p>Eu já tinha falado para o outro gerente, mas eu nunca tinha falado para os donos o que tinha acontecido. Porque quem vai reclamar de uma coisa dessas? Como mulher, você não reclama. Tipo, eu lidei da forma que eu pude, não deu certo porque ele continuava me assediando. E eu falei e eles cagaram para mim. E foi muito difícil aquilo. Foi uma decepção muito, muito grande. Que eu finalmente tive a coragem de falar sobre o que aconteceu comigo e eles cagaram na minha cabeça. Tipo, literalmente eu ouvir da voz deles não tem nada que eu possa fazer. E de uma mulher, da dona, sabe?</p> <p>A maioria sempre foi homens lá, né. Então as piadas eram sempre muito sexuais. Um dia depois nas conversas que eu tive com eles, que eles falaram que iam conversar com o cara sobre isso e eu falei das piadas também. Eu falei, olha, eu sei que faz parte da cultura, mas tá demais. Tá demais e é muito insuportável. Quando, tipo assim, é pra gente estar sério no trabalho em um dia que tá super ocupado E esse era um restaurante de, tipo, eles se chamam de fine dining casual. Então é caro. Mais chique. Só que mais casual. Então não era super sério, mas era requintado. E, tipo, no meio do serviço a gente tinha 230 pessoas naquela noite e eles estavam fazendo piada de sexo, sabe?</p> <p>E daí eu falei pro meu chefe, olha isso todas as piadas que aconteceram. Parece que tudo que eu conversei com vocês, vocês não me ouviram. Não fui ouvida. Porque tá tudo a mesma merda. E daí ele falou. Não acho que é justo você falar que não foi ouvida. Eu falei, é, mas isso mas essas foram todas as piadas que eu lembro que aconteceram essa noite. Que eu lembro que eu ouvi. E daí ele falou Ok, e saiu andando, tipo assim cagou pra mim. Esse dia eu chorei até quatro da manhã em casa. Tipo, foi horrível. Foi horrível. E esse dia foi quando, um dia depois eu mandei meu currículo pra esse outro restaurante que eu acabei indo</p> <p>E tipo a parte de setembro de 2023 até maio de 2024 foi quando foi mais difícil. Porque, honestamente sobre o assédio que eu tava sofrendo. Eu não... eu relevei. Porque eu acho que tem também uma questão nessa indústria, em que você só aprende que você vai sofrer maus tratos. Vai sofrer condições, que não são habituais nem ótimas de trabalho. Mas assim, o C era minha vida meu tudo.</p> <p>Só que tem essa cultura também... Essa coisa do respeito da hierarquia. Do militarismo dentro de uma cozinha. E de que você pode tratar quem chegou agora mal. Porque alguém te tratou mal antes. Então é todo um ciclo péssimo. Que ninguém tem tempo para parar e pensar olha eu não vou ser assim. Eu vou ser melhor. Porque está todo mundo atrasado. Então se chega uma pessoa, ela já precisava estar sabendo.</p>	<p>O não-reconhecimento da violência;</p> <p>As vivencias do machismo na cozinha;</p> <p>O não-reconhecimento da violência;</p> <p>Cultura das piadas;</p> <p>A cozinha como espaço masculino;</p> <p>Não reconhecimento da violência;</p> <p>Casca grossa e o aprender que vai sofrer;</p> <p>A repetição da violência;</p>	<p>A cultura organizacional como agravante</p> <p>A cultura organizacional como agravante</p>
--	--	---

<p>Só que quem vai mostrar para ela? Como é que para pra fazer? Ninguém quer. É muito mais trabalho</p> <p>Uma coisa é a casca grossa, que você acaba criando. E ninguém precisa criar casca grossa. Falando de um termo de... Humanidade. A gente não precisa ter casca grossa para trabalhar. Eu não acho assim. Eu acho que as pessoas podem sempre escolher serem bondosas e querem ensinar. Mas de verdade no dia a dia isso acaba sendo difícil. Então, mesmo eu que sou muito consciente de que dá para ser melhor, tem momentos que eu sou grossa. É difícil. É muito difícil. É muito difícil ser diferente de quem foi antes de você. Mas é um esforço que tem que ser feito diário. Pelo futuro dessa profissão na verdade</p> <p>A maioria dos funcionários são homens. Em todos os meus trabalhos...Teve uma cozinha que eu trabalhei que era metade-metade e essa cozinha realmente era muito menos pior. Esse tipo de piada e esse tipo de comentário. Eu acho que o que acontece nas cozinhas é o fenômeno de vários homens juntos. De ser um vestiário. Porque quando você tá com vários homens... Homem fala merda. Homem gosta de falar merda junto. E a gente tem a nossa forma de falar merda, que não vai por esse lado. Mas porque socialmente, culturalmente, fomos criadas de formas diferentes homens e mulheres. Eu acho que é um fenômeno. E eu acho que tem lugares que isso afeta a dinâmica. No C, eu acho que isso era muito pesado. E eles viam mulheres diferente do que homens. Tipo assim, nessa cozinha que eu tô agora eu não sinto que me veem como inferior por eu ser mulher.</p> <p>Na cozinha existe machismo como existe em todos os lugares. A gente vive numa sociedade estruturalmente machista. É uma sociedade patriarcal. Não tem como escapar do machismo. Até em um grupo só de mulheres existe machismo. Eu acho que por cozinhas serem um lugar predominantemente masculino tem mais machismo. E é muito difícil de lidar em alguns momentos. Faz o trabalho ser muito insuportável. Do mesmo jeito que eu falei que eu acho que os cozinheiros meio que aceitam que a cozinha é um lugar que você vai sofrer. A mulher que é cozinheira aceita que vai ser um lugar que ela vai ouvir muita merda. Que ela não será ouvida. E ela meio que cria casca grossa para isso. Tem momentos que algumas piadas são até engraçadas. Tem momentos que eu consigo completamente ignorar elas. E tem momentos que eu não consigo ouvir nenhuma. Que me machuca. Eu acho que o jeito de melhorar a situação é ter mais mulheres em cozinhas. Mas o jeito de ter mais mulheres em cozinhas é... Ter um ambiente mais propício para isso. Então é. um ciclo. E está melhorando muito em comparação a como era.</p> <p>Mas o restaurante que eu estou agora é muito... Estar lá é sério. Eu acho que isso é importante. Eu acho que isso alivia as coisas. É você ter seriedade em um ambiente profissional.</p>	<p>A repetição da violência;</p> <p>“Casca grossa” e o aprender que vai sofrer;</p> <p>A importância da transformação;</p> <p>As vivências do machismo na cozinha;</p> <p>A cozinha como espaço do masculino;</p> <p>As vivências do machismo na cozinha;</p> <p>Casca grossa e o aprender que vai sofrer;</p> <p>Cultura das piadas;</p> <p>A importância da transformação;</p> <p>Cultura das piadas;</p>	<p>A cultura organizacional como agravante</p>
--	---	---

<p>As piadas vão acontecer sempre. Não tem muito como evitar. Que bom. Imagina trabalhar em um lugar que ninguém faz piada nenhuma. O problema é o conteúdo da piada. E tipo assim... Eu acho que sendo realista... A gente vai ouvir piadas machistas nas nossas vidas. Só que tudo bem se alguma aqui ou ali acontece. Faz parte. Ninguém é perfeito, queria que fosse. Eu não vou fazer piada assim, mas eu não posso controlar o outro. Só que quando a piada toda vez é de cunho sexual e ou machista... Daí não dá.</p>	<p>A vivencia do machismo na cozinha;</p>	
<p>Eu sempre soube que eu queria ser cozinheira, minha vida inteira, desde que eu era pequena, tipo, eu voltava do colégio e fazia <i>cupcake</i>, fazia bolo, brigadeiro, era a coisa que eu mais gostava de fazer, tipo, à tarde, eu sempre gostei muito de comer e com isso sempre gostei muito de cozinhar.</p> <p>Meu pai cozinha muito bem, minha avó, a mãe dele, teve um restaurante, tipo, nos anos 90, que não deu certo, mas ela sempre trabalhou em volta de comida, assim, hoje em dia ela tem, tipo, um negócio de, tipo, não é <i>catering</i>, tipo, mas ela faz comida, tipo assim, as amigas dela voltam no evento, daí ela faz e é tudo bonitinho e tudo mais, mas é uma coisa mais caseira e tal, só que comida sempre foi uma parte muito grande da minha vida familiar.</p> <p>Daí, na pandemia, eu tava estudando, porque se fosse pra eu fazer a administração daí eu queria fazer na USP, né? Tinha que ser o mais difícil. E daí, eu tava no cursinho, só que na pandemia. E daí, um dia, em junho, eu lembro, eu surtei, eu fiquei, tipo assim, cara, eu tô aqui, tipo assim, o mundo está acabando, eu tô aqui estudando pra passar 4 anos estudando uma coisa que eu não tenho o menor interesse em estudar, pra depois poder virar cozinheira. Que porra é que eu tô fazendo na minha vida? Daí, eu falei pro meu pai, eu não quero mais fazer cursinho. E meu pai aceitou.</p> <p>Eu tava fazendo assim tudo que eu queria lá. Serviço eu fazia. Eu tava na Praça Quente. Mas tinha dia que eu tava na Praça Fria que eu gostava. Eu ficava no passe com os chefes empratando comida. Eu fazia produção de pão e de patisserie. Que eu queria muito fazer. E eu tive oportunidade de colocar, tipo, junto com o chefe quatro diferentes sobremesas no menu. Pra mim aquilo era, tipo assim, com 20 anos de idade. Pra mim aquilo era, tipo, meu Deus do céu. Sabe? Muito bom.</p> <p>Cada vez menos tem gente querendo trabalhar nesse mundo porque você não vai ganhar bem. O esforço que você vai colocar nisso para a recompensa que você vai ter... Não fecha a conta. E trabalhar em cozinha não é para quem... Eu acho realmente que é só para quem quer muito. Para quem não quer nada além disso. Não consegue seguir fazendo qualquer outra coisa. Isso não é só pelo que eu falo. São coisas que outros chefes, que eu admiro também falam isso. Mas eu acho que assim, logicamente falando, não fecha a conta. Trabalhar em uma cozinha é muito estresse mas para mim</p>	<p>Dimensão afetiva da comida e do cozinhar</p> <p>Dimensão afetiva da comida e do cozinhar</p> <p>O momento de escolha profissional</p> <p>Gosto pelo fazer;</p> <p>Recompensa;</p> <p>Orgulho;</p> <p>O fazer sentido – a dimensão do querer</p>	<p>O porquê: a dimensão do sentido</p>

<p>fecha a conta. Porque eu nunca me questiono. Nos dias mais difíceis eu penso que podia fazer qualquer outra coisa mas eu não quero. Eu quero cozinhar. Eu podia fazer qualquer outra coisa que me dê mais dinheiro. Podia, mas quão feliz eu vou ser? Eu vou ser infeliz de uma forma que não é a mesma infelicidade que eu estou tendo agora. Agora eu tenho a leveza de poder saber que eu estou tentando o máximo por algo que eu quero. Estou indo atrás do meu desejo, da minha vontade. Só que isso para mim vale a pena. Bate na balança. É uma coisa constante</p> <p>Eu acho que o melhor jeito que eu consigo pensar é que... Eu não sou uma pessoa que corre longas distâncias. Quando eu corro eu corro muito pouco. Mas as pessoas que correm, que são corredoras falam isso. Que enquanto você está correndo não é prazeroso, mas quando você termina de correr é o melhor sentimento do mundo. E é isso que eu tento pensar. Enquanto você está fazendo você nem consegue pensar que está uma merda. Mas no final quando tudo acaba eu acho que essa recompensa é muito boa.</p> <p>No C a gente saia para comer o almoço 15h50. Depois de um tempo, eu tinha uma vontade de estar pronta, com toda a minha produção das 13h até as 15h50, tão grande. Para no resto desse tempo eu poder ajudar outras pessoas. Porque era uma sensação tão maravilhosa de poder estar pronta e de ter ido tão rápido. E de ter um sistema para produzir aquelas coisas que funcionava tão bem. Era um alívio muito grande. E eu ia muito atrás disso. De querer estar pronta. Para mim é uma coisa que eu gosto. Não é uma coisa que me pesa.</p> <p>Eu acho que é um trabalho constante e, pra mim, eu acho que, com toda a experiência que eu já tenho, que é pouca, né? Cinco anos da minha vida não é tanta coisa assim, mas é muito intenso. E foi muito importante pra mim, eu me achei nisso. Eu sempre falava na terapia de como eu me achei no meu trabalho. Eu me tornei uma pessoa muito diferente em vários sentidos e eu me tornei uma pessoa feliz, que eu não era uma pessoa feliz.</p> <p>Eu virei uma outra pessoa que eu não me reconheço mais tanto na Simone que eu era antes. E pra mim é difícil estar com essas pessoas, porque elas me veem como a mesma pessoa. E eu não sou essa mesma pessoa. Eu sou uma pessoa muito mais feliz, muito mais relaxada, eu tenho muito mais tesão pela vida, eu consigo muito mais curtir. Eu era uma pessoa muito mais, tipo assim, estressada, infeliz, eu não conseguia me sentir, tipo assim, em paz com as coisas. Eu era briguenta e eu não sou mais essa pessoa. E eu acho que o meu trabalho me encontrou um propósito na minha vida que me tirou um peso muito grande de existir. Não tirou tudo, me deu muitos outros problemas também, mas me deu essa coisa desse propósito do meu trabalho.</p>	<p>Recompensa</p> <p>Recompensa; Gosto pelo fazer;</p> <p>A dimensão do encontrar-se: propósito</p> <p>A dimensão do encontrar-se: propósito</p>	<p>O porquê: a dimensão do sentido</p>
--	--	---

<p>Mas eu acho que a coisa que eu... Aprendi... E que eu acho que é importante... É... Eu escolho todos os dias ser cozinheira. E a realidade das cozinhas é essa. A realidade do meu dia-a-dia é essa. São horas largas. Se eu não quiser fazer isso, eu posso fazer outra coisa. Eu posso ser cozinheira e eu não preciso trabalhar em restaurante. Eu posso... Ter a própria produção de qualquer coisa que seja, sabe? Mas eu quero fazer isso. Eu escolho isso todos os dias. Então eu tenho que honrar a minha decisão. Pra aceitar o que ela é. E fazer o que eu posso. Em termos de contenção de problemas, assim.</p>	<p>A dimensão do querer</p>	<p>O porquê: a dimensão do sentido</p>
<p>Eu acho que isso é uma parte muito importante da minha saúde mental trabalhando numa cozinha. É usar o meu tempo livre. Não ficar, tipo, assim... Não só dormir e trabalhar. Dormir e trabalhar. E daí, depois, sair pra beber no final de semana. Ou, tipo, de noite.</p> <p>Eu tento usar. Sempre tentei. Quando eu consigo usar as minhas horas livres do meu dia, que eu não tô trabalhando, pra coisas que vão me fazer feliz, é quando eu me dou melhor. Tipo, assim, malhar porque me ajuda com a minha saúde mental. Ou, então, ir fazer alguma coisa com uma amiga. Tipo, alguma coisa assim, sabe? Eu acho que isso é muito valioso pra mim. É... Tem dia que não dá. Tem dia que eu tô cansada. Eu quero, tipo... Apodrecer o meu cérebro no meu celular, sabe? Então, tudo bem. Só que, no geral, eu tento colocar um esforço em... Nessa parte, assim.</p> <p>Eu acho que, eu agora, tô numa fase muito boa. De tipo assim, não levar as coisas muito pro lado do pessoal.</p> <p>Mas, eu aprendi muito nos seis meses. Em questão de saúde mental. De priorizar a mim. Porque no D, foi total, completo, diferente do C. No sentido de tipo assim, prioridade é minha saúde mental. Foda-se trabalho. Não que eu tava fazendo trabalho ruim. Porque eu sempre vou me empenhar. Eu nunca vou fazer um trabalho bosta. Porque o meu trabalho é muito importante pra mim. Mas, no C, era, tipo assim, se algo sair errado, eu chorava. Eu ficava desesperada, porque eu tinha que ser perfeita. Porque eu queria muito a aprovação deles. E, no D, era, tipo assim, Ah tá errado? Tá bom. Na próxima vez, eu faço direito e me mostra como fazer. Então, tá tudo certo.</p>	<p>Sair do ciclo dormir-trabalhar</p> <p>Sair do ciclo dormir-trabalhar</p> <p>Não levar para o pessoal</p> <p>Saber dar prioridade a si mesma</p> <p>Não levar críticas para o lado pessoal – a importância da aprendizagem</p>	<p>O como: estratégias de redução de danos</p>

<p>Mas, em relação à saúde física, eu acho que tem uma questão que é, isso que eu falei, de, tipo assim, eu ir malhar, eu ir dormir cedo, eu colocar ênfase em coisas que vão voltar pra mim de uma forma positiva. Mesmo que seja um saco, tipo assim, eu tô ligadona. E, eu quero mesmo é, tipo, ficar no meu celular, apodrecendo meu cérebro. Ou ficar vendo uma série que eu tô curtindo. Mas, eu preciso dormir, porque se eu não dormir naquele momento, depois, tipo assim, é uma contenção de gastos, assim, sabe? De gastos de energia. Porque, trabalho na cozinha é muito esforço corporal.</p> <p>Eu tinha uma outra relação que era, eu não ligava para o que eu tava fazendo e eu só trabalhava por trabalhar. E isso gerou um retorno pra mim, psicológico e emocional, de que eu estava infeliz trabalhando lá, porque pra mim, eu preciso ter um vínculo com o meu trabalho. Só que pra mim, eu tô nessa busca de conseguir entender um limite de ter vínculo e colocar muito de mim no que eu tô fazendo. É me importar muito e querer uma aprovação, mas não precisar dessa aprovação, mas tipo assim, sair do trabalho e não estar pensando sobre o trabalho.</p> <p>E que bom, eu também vim com essa perspectiva, de que eu acho que tudo na vida é expectativa. E a minha expectativa é de que vão gritar comigo. É um restaurante de três estrelas Michelin. Então, tipo assim, eu vou fazer tudo errado, por muito tempo. Então, me ajuda a ter a expectativa de que, quando eu faço as coisas erradas, é pra aprender. Não é porque, tipo assim, eu vou fazer uma coisa errada que eu sou péssima no que eu faço e que não sou uma cozinheira boa. Que eu acho que eu ia muito por esse lado, quando eu era mais nova e tava começando essa profissão. E agora não, tipo assim, eu fiz um negócio errado, então tá, então você, que é a pessoa que tá me corrigindo e que sabe melhor do que eu, me mostra como isso vai dar certo. Porque eu sozinha, não vou aprender por meiose.</p> <p>E eu, agora, acabei de passar os últimos três meses no Brasil, que eu acho que também foi uma coisa muito importante pra minha saúde mental. Você ter férias, você ter momentos. Três meses, ninguém precisa ter três meses de férias. Assim, todo mundo precisa, mas não é possível, né? Mas, eu acho que todo mundo precisa tirar tempo de férias, pra relaxar, pra fazer coisas importantes. Porque não dá pra só trabalhar ainda mais nesse meio, que é muito intenso. Eu acho que você ter tempo pra sair, dá mais sentido a tudo isso</p> <p>E eu acho que, o melhor jeito de você honrar o seu desejo de estar numa cozinha, pra mim, essa é a minha experiência, porque eu quero muito estar em uma, como eu falei, é você achar o melhor jeito de você poder existir em uma. Sabe? Pra mim é isso, pra mim é ser séria no meu trabalho, e fazer um bom trabalho, e não fazer nada mal feito, e ir atrás de aprender mais, eu acho que é isso. Pra mim, saúde mental</p>	<p>A importância do descanso</p> <p>Limites do se importar</p> <p>Não levar críticas para o lado pessoal – a importância da aprendizagem</p> <p>Os limites do se importar</p> <p>Sair da rotina dormir-trabalhar</p> <p>Tempo de descanso</p> <p>Vida para além do trabalho</p> <p>Priorizar a si</p>	<p>O como: estratégias de redução de danos</p>
--	---	---

<p>tem a ver com isso, é eu fazer um bom trabalho, e no meu tempo que eu não tô trabalhando, eu não pensar só em trabalho, porque nos momentos que eu pensei, não deu certo. Então, enfim, a vida inteira foi pensar sobre trabalho e não deu certo.</p>		<p>O como: estratégias de redução de danos</p>
--	--	---

APÊNDICE D – QUADRO DE ANÁLISE: ENTREVISTA COM ANA

Falas da entrevistada	Unidades de sentido	Constelações
<p>Então, das duas até as quatro ou até as cinco era a parte que a gente preparava as coisas que tinham que ser feitas. Tinha a listinha lá, né? Dos <i>to do's</i>. E aí, tinha uma pausa das quatro às quatro e meia. A gente comia rapidinho. E aí, era essa pausa de meia hora. E depois, a gente focava em abrir as praças. Então, fazia as praças. Preparava as praças. E depois abria o restaurante. E isso era muito legal porque você tinha, dentro de um turno meio que dois turnos completamente diferentes uns dos outros. Que era... O primeiro é a preparação. Abrir o restaurante. Que era super legal. Porque é isso, você consegue conversar com as pessoas também. A gente tava ouvindo música alta enquanto a gente prepara tudo. Então, você chega, a energia tá lá em cima já. E é algo mais descontraído. Se você tiver muita coisa pra fazer, você também fica estressado. Mas é algo mais descontraído nesse sentido. Que você não tem ali as comandas. E aí, você tem essa pequena pausa e abre o restaurante. E aí, você tem o serviço. E aí o trabalho muda completamente. Porque aí, muda... Enfim, aí você desliga a música. Aí, o foco é preparar as comandas. Os clientes começam a chegar. Eles mudam a luz do restaurante. Aí, o time do salão chega. Então, isso era bem legal. Que você tinha esses dois turnos dentro de um bem claro. E essa parte de trabalhar as comandas, que é a adrenalina. Os dois são adrenalina, mas o segundo é mais. Enfim, era diferente, é legal. E aí, depois do serviço, quando fecha a cozinha. Aí, vem a parte mais chata, mas que ao mesmo tempo é legal, porque volta pra parte descontraída. Ai tem que limpar a cozinha e limpar a sua praça. Também tem esses <i>standards</i> de higiene. Então, tem que trocar, literalmente, tudo por um novo. E aí, lavar a cozinha inteira. Né? Com sabão, esponja. E limpar o chão. E levar o lixo pra fora. É... Enfim. Então, tem toda essa parte no final. E aí... Depois que você limpa a cozinha inteira. Já tá ali extremamente cansado. Você ainda tem que fazer a lista da sua praça, do que você precisa pro próximo dia. Que é a lista pros fornecedores. E tem que pensar todos os pratos que são da sua praça. Todos os componentes que você faz dos pratos. O que tem? O que não tem? O que tá faltando? O que tem suficiente? É... Dependendo de quantos clientes vêm no próximo dia. Dependendo também... É... Se o fornecedor consegue fornecer os produtos ou não. E... É. E aí pode sair. Dependia do horário que acabava tudo também, mas sair antes da meia-noite era improvável. Assim, realmente, mínimo meia-noite. Das duas até meia-noite.</p> <p>E aí o menu é sazonal, vai mudando, se orientando nos produtores locais que a gente tem. Porque aqui a gente tem muitas estações do ano, né? Diferente do Brasil. Então a gente vai mudando, se orientando a isso.</p> <p>Lá no B eles conseguem receber muito cliente por noite. O que é algo que não acontece muito quando é menu degustação. E normalmente você tem restaurantes com, sei lá, 30 mesas. E lá</p>	<p>Jornadas extensas de trabalho;</p> <p>Etapas do trabalho: preparo, serviço, fechamento;</p> <p>Multitarefa;</p> <p>Padrão de qualidade;</p> <p>Alta demanda;</p>	<p>A rotina na cozinha: corrida contra o tempo</p>

<p>consegue receber até 120 pessoas em uma noite. Uma pessoa vai, no mínimo, comer cinco courses. De cinco a nove. São cinco a nove courses com acompanhamento de vinho ou acompanhamento não alcoólico. E são dois sittings. Então, tem as pessoas que vêm das cinco às oito, o primeiro grupo de pessoas. E o segundo sitting das oito até fechar o restaurante. E no inverno, lota, todos os dias, 180 clientes. O A consegue 180 por noite.</p>		
<p>Com certeza o momento mais estressante é o que você tem que preparar a praça antes do restaurante abrir. Porque... Assim, você tem aquela meia hora de pausa. Só que se você tem muita coisa pra fazer ainda, né? Primeiro que a pausa do almoço, você já fica ali. Vou comer, vou comer, vou comer. A maioria nem pega a meia hora de pausa. Eu sempre peguei. Eu quase sempre paguei. Porque eu falei, pô, é meia hora de um monte de horas. Teve uma vez ou outra que eu tava muito ferrada na meia hora. E aí eu tive... Tipo, 15 minutos de pausa, assim. Comer rapidinho porque é isso, você para de fazer o que você tá fazendo. Então a sua praça tá cheia de coisa. Você para pra ir almoçar. Mas você sabe que depois do almoço, você vai ter que limpar tudo. E preparar tudo. Porque daqui a pouco os clientes vêm. Então, é nessa pressão. E assim, preparar tudo, eu digo também coisas que você realmente só faz pouco antes do restaurante abrir. Que nem preparar, por exemplo, o <i>garde manger</i>. Eu sempre tinha que, antes de abrir o restaurante, colocar os brioches no forno. Os brioches de ontem, pra esquentar e ir com o vapor ali, né. Tem que colocar esses no forno e cozinhar os brioches novos. Tem que ser logo antes do restaurante, que tá quentinho. O tartar, você só pode temperar o tartar antes do restaurante abrir. Senão ele seca perde o brilho. E é tipo, sei lá uns 5 quilos de tartar ou mais. Aí... Enfim, preparar o posto. E... É, então é uma coisa que você sabe que era a parte mais estressante. Eu acho, depende. Às vezes, se não tem tanto cliente, não é a parte mais estressante. Porque aí você consegue dar mais conta. Mas assim que os clientes vêm, tem que tá tudo pronto. Então, essa era a parte mais estressante, com certeza. É, e aí depois disso quando realmente o restaurante tá aberto e aí vem as comandas. A primeira parte do turno pode ser muito estressante, se você tem muita coisa pra fazer. Aí depende. Por exemplo, se o time da manhã não tava completo e faltou gente. Alguém tá doente, alguém tá de férias, etc, etc. Que acontece muito. É, eles não conseguem produzir tanto. E então, cai mais pra mim e pro time da tarde. E aí, você tem que fazer muita coisa num tempo curto. Às vezes, nem tem como você fazer. Então, é a parte que às vezes pode até ser mais estressante que a segunda. Então, depende muito do dia, enfim, dessas condições. Agora eu tô começando a lembrar já. Era o tartar, o pão, o brioche, né, aí eu tinha que ir pro tartar, que leva o que por cima? Uma gema crua por cima. Eu vou fazer isso só quando o restaurante abrir. Eu sempre quebrava uns 40 ovos por dia, entre 30 e 40 ovos, separando a gema. A salada, também, só preparava no último segundo antes do restaurante abrir. Enfim, e outras coisas também, aí começa a voltar as coisas que eu tinha que fazer.</p>	<p>Sob pressão; Multitarefa;</p> <p>Etapas: a produção</p>	<p>A rotina na cozinha: corrida contra o tempo</p>
<p>Se você não se prepara direito, aí você tem que fazer o que faltou no meio, na segunda parte do turno, que é quando abre o restaurante. Aí você tá ferrado mesmo. Você tá com o bonde</p>	<p>Sob pressão;</p>	

<p>andando, aí você percebe que acabou, aí você fala, fudeu, eu tenho que fazer mais, aí o outro vai lá, pega o que mais tem que fazer. Aí você revê as comandas.</p> <p>Você tá em conjunto ali, né? Isso é sempre muito bom, porque quando você tá com outra pessoa, é bom que você tem essa ajuda e esse trabalho em conjunto. Porque aí vocês fazem juntos. Quando abre e começa com as fichas, vocês trabalham juntos.</p> <p>A adrenalina... Para mim, antes do restaurante abrir... Que é essa preparação... Eu não gosto. Mas a adrenalina quando abre o restaurante e vem as comandas... Essa eu gosto. Porque... O segundo turno é quando você prepara as comandas... Você entra ali num <i>flow</i>. Tipo, realmente... O foco tá sempre em fazer as comandas. E tá tudo pronto pra fazer as comandas, teoricamente. Então, você tá só cozinhando de fato ou <i>a la minute</i> depende do tempo de praça que você tá. Mas, por exemplo, no passe, você tá montando os pratos. Então, é essa parte mais artística. Mais... Sabe? Mais artística mesmo. Essa parte de montar os pratos. Que é isso que você faz no desenho, né? Nos pratos com os ingredientes que você mesmo preparou antes. Ou que os seus colegas prepararam antes. Então, enfim. E você fica nesse foco por muitas horas. Você meio que não sai desse foco.</p> <p>Mas aí, no primeiro turno... Na primeira parte do turno, você tem que preparar de fato, fazer as receitas. Aí é um pouco mais chato porque demora pra fazer as coisas. Só que você não tem esse tempo. Tipo, não pode demorar. Então, você tem que <i>multitasking</i>. Você tem algo no forno. Tem algo no... No <i>Thermomix</i>. Tem algo fazendo agora na mão. O seu amigo também tá fazendo isso. E você tem que também entrar mais em consenso com a pessoa que tá trabalhando com você. Na primeira parte do turno. Porque aí você fala... Tá, eu vou fazer isso e isso. O que você quer fazer? Aí a pessoa trabalha mais devagar. E você trabalha mais rápido. Então, quem trabalha com a pessoa.</p> <p>Você tem que sempre atender ali o nível de qualidade, o nível de serviço, que é o excepcional e por isso tem a estrela. Só que pra conseguir se manter nesse nível todos os dias é o mais difícil... Isso eu até vi em uma matéria da faculdade, que manter a qualidade é mais difícil do que aumentar a qualidade. Essa constância. Esse standard de qualidade é muito difícil de você ir lá segunda-feira, pedir um prato e terça-feira e tá exatamente igual. Enfim, pra manter esse nível, infelizmente, muitos usam, consomem drogas pra ficar atentos e conseguir entregar sempre isso. E também quanto melhor o nível do restaurante mais droga.</p> <p>É o trabalho que você tá sempre servindo outros, você tá sempre criando uma noite especial para os outros. Na cozinha, por exemplo, você fica ali produzindo, preparando pratos para pessoas que você nem vê, né? E a única coisa que você vê é um prato que volta, e aí a reclamação você não recebe mas a coisa boa você não recebe, acho que isso é um grande problema da gastronomia também. Que não tem, falta o reconhecimento. O elogio. Na cozinha você nunca recebe os elogios você só recebe isso, as</p>	<p>Trabalho em equipe;</p> <p>Etapas: o serviço;</p> <p>Sob pressão;</p> <p>Etapas: a produção;</p> <p>Multitarefa;</p> <p>Trabalho em equipe;</p> <p>Perfeição como padrão de qualidade;</p> <p>Não reconhecimento;</p>	<p>A rotina na cozinha: corrida contra o tempo</p>
--	--	---

<p>críticas, quando volta, quando, enfim, não gosta de, não gosta de pimentão sabe, tem que fazer um prato ali, tem que tirar o pimentão e fazer isso ou aquilo. E você tá num ramo de, de diversão, só que você mesma não faz parte dessa diversão. É, por exemplo, a cozinha lá, é aberta. Conceito aberto. E literalmente o cliente, ele passa pela cozinha, tem um vidro assim, ele passa pela lateral da cozinha. E quantos dessas pessoas, quantas pessoas que passam, de fato param e falam, ah, foi muito bom, valeu, obrigada, foi muito bom, tchau. Pouquíssimas, assim, raramente, e é super legal quando fazem</p> <p>Aqui, o número de pessoas, de funcionários que entram e saem é muito grande. O time tá sempre mudando. Rotatividade é extremamente alta na gastronomia. Então, isso cansa muito, porque a pessoa nova que chega, você tem que explicar tudo, né, ela não conhece, então você tem que explicar tudo, então isso é uma coisa. Aí você forma a pessoa inteira, nesse sentido dela conseguir trabalhar lá junto com você e aí você começa a conhecer ela, você começa a entender como ela trabalha, começa a se ajustar a forma como ela trabalha e com o seu jeito. Começa a funcionar ali, e pouco tempo depois ela sai. Aí entra mais um, aí é um que você não gosta, ou é um que você gosta muito, você não quer que a pessoa saia. Ah, isso cansa muito também. Se o time fica mudando o tempo todo, é muito ruim. E é ruim pro resultado final também, do restaurante. Cansa muito, uma hora você fica de saco cheio de ficar ensinando. E depois vem gente que também não tem muito saco.</p>	<p>Rotatividade alta;</p> <p>Sem tempo: o processo de ensino-aprendizagem;</p>	<p>A rotina na cozinha: corrida contra o tempo</p>
<p>Assim, eu trabalho bem sobre pressão, mas teve uma vez que eu não me esqueci. Eu tava em dois, né, na praça. E aí, nossa senhora, tava muito tenso, tava ali no meio, e foi tanta... Era tanta comanda, tanta coisa que eu travei. Assim, eu não conseguia fazer quase nada. Até porque as praças, quando começam o restaurante, elas falam entre si também, né? Porque em um prato, você tem elementos de diferentes praças. Então, era um dia que era a praça ali do passe. Que é onde o chefe..., né, que vão montando. Era um evento. A praça dele tava sempre comunicando com a nossa. E pô, aí teve uma hora que, assim, eu... Travou. Travei. Travei, tava assim, não sei nem pra onde continuar. Aí, a pessoa que tava comigo, tomou mais a frente</p> <p>Mas, assim, eu acho que eu acho que essa adrenalina... Eu acho que ela é mais... Como é que fala? Maléfica? Tipo, é mais ruim do que bom. Realmente é mais ruim do que bom. Eu acho que a curto prazo ela é boa. Mas ao longo do prazo ela fica maluca. Falando de saúde mental, quando você começa a semana tudo bem. Mas aí quando chega na metade... No final da semana... Pra mim, assim... Eu tava ficando louca já. Porque você entra muito numa rotina de... Acordar. Trabalhar. Acordar. Trabalhar. E aí vem o cansaço físico e o mental. E um alimenta o outro. Tipo, eu trabalho. Aí eu chego em casa. Aí até chegar em casa... vamos supor meia-noite e meia ou uma da manhã. Aí eu tenho que acalmar primeiro corpo. Porque aí minha cabeça tá a milhão. É... Então eu tenho que me alongar. Colocar a perna pra cima. É... Tomar chá. Bolsa quente. Tomar banho. E ir acalmando. Porque aí, realmente... A cabeça assim... Ainda pá, pá, pá. Ligadona. E... Que é normal, né? Porque você</p>	<p>O corpo pedindo socorro – pane no sistema;</p> <p>Exaustão;</p> <p>A inquietação do desempenho: não poder ficar parado/a;</p>	<p>O corpo em contratempo</p>

<p>teve essa adrenalina por tantas horas. E é um trabalho de pé, né? Sempre correndo pra lá e pra cá.</p> <p>E é engraçado que assim, o que eu percebo na gastronomia nesses três anos é que você não fazer algo por dez segundos, você não ter algo pra fazer... Você se sente mal. Tipo, você precisa estar fazendo alguma coisa. Tipo, você não pode sentir que tá parada. Mas é isso aí eu ia dormir de fato duas da manhã. Pra acordar... Às onze. E aí, duas horas depois... Nem isso... Eu já tenho que estar saindo... Pra de novo trabalhar. Então, ficar sempre nesse ciclo. E aí... O que é muito comum também... Por exemplo, pra ir dormir. Você vai dormir... Isso acontecia bastante comigo. De fechar o olho e aí, ficar vendo flashbacks... Assim, da manhã eu realmente escutava ainda todos esses barulhos da cozinha, dos pratos, da maquininha de comanda, dos <i>chefs</i>... Nossa... Então, você fecha o olho e começa a ouvir... Você começa a ouvir todos os flashbacks. E até... De fato, acalmar, pra dormir, pra mim, demorava muito. E aí... Acordava... E a primeira coisa que vinha... Era o cansaço físico. E assim... Chegava lá meio... Duas da tarde... E eu chegava e já estava essa música estralando ali... Tipo... Techno, algo super acelerado... Então, você já entra nesse acelerado sendo que são duas da tarde. E sabendo que você acabou de começar e que vai sair meia noite... Então... Me afetou muito..</p> <p>No começo eu não sabia ainda trabalhar na gastronomia desse jeito, ainda mais nesse nível assim. E eu colocava muita pressão, tinha muita pressão de fora, mas tinha ainda mais pressão vindo de mim.</p> <p>Então, eu não tava acostumada com isso, e aí, enfim, andar pra lá e pra cá, todo o estresse. E eu tava tomando Novalgina também 20 gotas todo dia fazia uma semana. Eu tava com muita dor no corpo, porque eu tinha acabado de começar, eu tava com muita dor no corpo. E eu não tomo café, mas eu tava tomando também um shot de espresso antes de começar, pra ficar focada e não errar. Era assim, eu tomava Novalgina de manhã, antes de sair de casa, chegava no trabalho, antes de abrir o restaurante, eu ia tomar o espresso. E aí, teve um dia que eu comecei a passar muito mal, no meio do expediente. E aí, tipo, eu comecei a ficar muito, muito enjoada, eu comecei a ter ansiedade muito forte e perder, assim, as minhas percepções do ambiente. E esse aperto no peito, coração a mil, e aí eu comecei a ver estrelinhas, ficou tudo preto. Aí depois eu tava lá fora, com o pessoal e eu comecei, tipo, a hiperventilar, assim, e eu não sabia o que tava acontecendo comigo, eu não conseguia nem falar. E aí, tipo, chamaram a ambulância, aí colocaram a luz no meu olho, falaram, ah, qual é o seu nome, sabe, sua idade, onde você tá, e, tipo, demorava real, assim, pra responder. Eu tava horrível, horrível, enfim, fui pro hospital, etc, etc,. Só que, então, esse foi o meu primeiro contato, realmente, com o burnout, né? Muito negativo, péssimo, e aí, desde então, eu tive que mudar muito a minha relação com o estresse e com o trabalho.</p> <p>De uma hora pra outra, realmente, que eu comecei a sentir dor no olho, mexendo em tela, celular, e tava muito sensível à luz do celular, mas aí depois já, juro, dois dias depois, a luz, qualquer luz, tava machucando muito, assim, o olho. Isso aconteceu numa</p>	<p>A inquietação do desempenho: não poder ficar parado/a;</p> <p>O corpo acelerado: insônia;</p> <p>Exaustão;</p> <p>A pressão do desempenhar;</p> <p>Exaustão;</p> <p>O corpo pedindo socorro;</p>	<p>O corpo em contratempo</p>
---	---	--------------------------------------

<p>quinta-feira, e domingo eu tava, tipo, fechada dentro do quarto, e de óculos de sol, porque a luz, mesmo com o quarto fechado e óculos de sol, tava machucando meu olho. E aí eu fui pro hospital, e aqui é o hospital é péssimo né, assim, atendimento ruim. Enfim, e aí só falaram que tava muito seco o meu olho, e mais nada, assim, demais. E aí eu fui numa outra médica, ela descobriu que tava com uma inflamação nos dois olhos, e ela foi passando antibiótico, e eu entrei num ciclo vicioso do olho. Que era assim, eu tinha essa dor na cabeça atrás, e a dor aqui na lateral, assim, da cabeça, no olho, e sensibilidade à luz, eu não conseguia usar meu celular, tipo, não conseguia nem desbloquear a tela, tipo, de colocar a senha, assim. E aí ela me passava antibiótico, tava inflamado, aí eu pingava antibiótico, aí melhorava por uma semana, duas semanas, aí piorava de novo, e aí me passava outro antibiótico, aí melhorava por uns 10 dias, e aí ficou assim por, tipo, uns dois meses, quase. E eu, nesse meio tempo, eu trabalhava, só que era assim, trabalhar era muito ruim porque eu tinha que usar óculos de sol, e toda vez que eu trabalhava, eu acordava no final do dia com muita dor, não conseguia nem abrir o olho direito, e realmente a luz e o estresse da cozinha, porque é aquela luz fluorescente horrorosa, que era a luz do estresse, que piorava demais. E era muito claro, assim, porque eu melhorava, trabalhava, na certa, piorava de novo. Então, tava também sempre, sempre ligado ao estresse. E quando eu fui pro Brasil, eu descobri que era um problema neurológico, não do olho, que a gente tem dois mesencefalos, como se chama? Cerebelo? Eu não lembro. Se quiser eu descubro e depois te passo. Mas foi isso, continuou a sensibilidade e a dor. Eu não conseguia mais ver a tela do celular. Isso no começo, mas depois eu não conseguia mais ler no papel também. Não porque não estava focado, tipo, está certinho igual agora, só que doía muito, muito, eu não conseguia ler. E aí era um problema neurológico, na verdade, que era isso, o cerebelo direito, aqui, ele estava hiperativado. Então, o meu corpo estava completamente fora do equilíbrio. Então, e esse, por estar hiperativado, atingia sempre diretamente ligado com o olho, então atingia o olho. Aqui as células, a célula lá, as, esqueci o nome, que liberam óleo quando você pisca, enfim, não estava funcionando direito. Enfim, aí tive o tratamento com laser, para ativar de novo essas glândulas. Enfim, e aí também comecei a fazer exercícios neurológicos. O meu olho estava com uma insuficiência de convergência. Minha pupila estava sempre dilatada, assim, o máximo quase. Muito sensível a luz obviamente. Minha pupila não voltava mais, porque ela não reagia mais. Eu fiz exercícios de fisioterapia, assim, para o olho, para corrigir essa insuficiência de convergência. E eu não conseguia ler. Porque o músculo não consegue mais contrair para conseguir, enfim, captar o que está escrito de forma normal. Então, foi uma série de coisas. E até hoje em dia, se eu durmo pouco, se eu estou com muito estresse, as dores voltam. Fiz acupuntura também, fazer acupuntura ainda faço. Então, quando eu trabalhava era muito pior, porque os horários eram muito ruins. Então, era sempre de madrugada à noite. Assim, o corpo quando chega à noite, o sistema que é ativado é o parassimpático. O parassimpático que é para acalmar o corpo. E o sistema natural do corpo é quando começa a noite, que o sistema parassimpático começa a ativar. Mas o que acontece é que justo a noite eu estava lá trabalhando a</p>	<p>O corpo pedindo socorro;</p> <p>Contra o “funcionamento” natural</p>	<p>O corpo em contratempo</p>
--	---	--------------------------------------

<p>milhão. Então, indo contra os sistemas do corpo. Enfim, então, quando eu trabalhava era de novo isso a adrenalina, estresse, trabalhando com luz e tudo. Bem no horário que deveria ser o horário que o corpo deveria estar dormindo. Então, o tempo que eu trabalhava por causa dos horários, por causa do estresse com luz, piorava mil vezes mais. Enfim, aí tive que me afastar da gastronomia por bastante tempo. Eu fiquei, acho que uns cinco meses afastada.</p>		<p>O corpo em contratempo</p>
<p>Na gastronomia tem muito essa cultura, tipo romantiza muito o trabalhar. É muito, muito romantizado. Tipo assim, nossa estou há dez dias sem trabalho, sem dia livre. Ah, eu tive aula por cinco dias aí eu voltava lá e eles falavam, onde você estava? Ah eu estava na faculdade. Ah, férias, estava de férias.</p>	<p>Romantização do trabalho em excesso</p>	<p>A cultura organizacional como agravante</p>
<p>Eu sempre tive interesse na gastronomia, sempre gostei muito de cozinhar em casa, de assistir programa de cozinha, muito de confeitaria também, quando eu era criança, mas eu nunca pensei, de fato, em fazer isso como profissão.</p> <p>Quando eu parei e comecei a aplicar para um novo curso, eu tinha ali meio ano. Então, nesse meio ano, eu falei, tá, então eu vou procurar um trabalho, mas também não tinha experiência em nada ainda, porque ainda era muito nova. E aí, eu pensei, ah, então eu vou nesse meio tempo, enquanto eu penso no que eu vou aplicar, eu vou trabalhar de garçomete, em um restaurante. E eu fiquei super animada com isso. E aí, eu fiz dois dias testes em dois restaurantes diferentes. Isso na cidade que eu morava no sul da Alemanha. E aí, eu amei o segundo restaurante, porque eu ia trabalhar lá como garçomete. E eu amei o time, eu amei, como o restaurante funciona, assim, eu comecei a ficar muito interessada nisso, e principalmente também na parte de cozinha, mas eu trabalhei como garçomete. E aí, eu descobri que existe o curso aqui na Alemanha, que seria administração gastronômica.</p> <p>Então, eu fui, eu estive em todos os setores, né? Que isso que foi o legal do curso, porque agora eu tenho conhecimento amplo e mais uniforme, assim, mais geral do que que engloba a gastronomia. E eu tenho que dizer que de todas as áreas que eu trabalhei, a que eu mais gostei foi de fato a cozinha. Que já era algo que eu tinha interesse antes. Eu imaginei, mas tava com medo também de não ser o que eu mais ia gostar, mas foi.</p> <p>No momento, eu estou com muito medo de eu não ser feita pra gastronomia. De que o meu corpo e a minha mente não se encaixam, não serem feitos pra gastronomia. Em terapia eu descobri que esse é o medo que eu tenho agora. Mas, não, realmente, é minha paixão. Eu realmente amo muito cozinhar em restaurante. Eu acho que trabalhar no restaurante, a cozinha fica quase no segundo plano. É muito os processos da cozinha. Os processos na noite. A estrutura lá. É isso que eu gosto.</p>	<p>Dimensão afetiva da cozinha e do cozinhar</p> <p>O momento de escolha da profissão</p> <p>O momento de escolha da profissão</p> <p>O gosto pelo fazer</p> <p>O gosto pelo fazer</p> <p>Dimensão do querer</p>	<p>O porquê: a dimensão do sentido</p>
<p>E eu vi que a maior parte foi emocional também. E eu descobri que eu sou a pessoa que minha mente está muito extremamente ligada ao meu corpo. Então eu tive que mudar a minha relação, o relacionamento que eu tinha com o trabalho e com o estresse.</p>	<p>Se priorizar</p> <p>Menos exigências</p>	<p>O como: estratégias</p>

<p>Porque, senão, não teria como eu continuar na gastronomia. É... Então, tirar um pouco essa pressão de si mesma. Não querer dar 100% o tempo todo. É... Eu vi algo, acho que da cultura, não lembro se da Coreia ou do Japão, sobre dar os 80%. Porque é um ramo que você tende a dar sempre 100%., mas é preciso ficar feliz em dar os 80%.</p> <p>A primeira vez que aconteceu algo, da ambulância, aquela vez, foi a primeira vez que eu percebi que eu tinha que mudar. Mas meio que não foi o suficiente. Porque eu continuei exigindo muito de mim mesma. Cobrando muito. Enfim, etc, etc. E aí, esse do olho... Foi, de fato, o acontecimento para eu falar... Tá, chega. Realmente, eu não tenho como... A gota dá água. Agora, realmente, tem que mudar. E aí, o meu chefe reparou. Ele falou que eu estou muito mais tranquila trabalhando, mas que ainda consigo dar o mesmo resultado. É isso que o estresse, numa hora, sim, ele atrapalha. Acho que os bons profissionais da gastronomia são aqueles que, obviamente, estão estressados, mas que não é o estresse que leva a cabeça. Tipo, que ultrapassa os níveis da cabeça. É o estresse porque o ambiente é estressante. Mas eles, justamente, conseguem encontrar ali uma... Uma calma, vamos dizer assim, no meio do ambiente estressante. Então, não se deixar absorver todo aquele estresse do ambiente. Porque, realmente, eu percebi que ficava muito mais estressada que o resto e esse estresse atrapalha. Enfim... O meu outro chefe, ele sempre vinha do outro lado da praça. Então, ele vinha assim. Eu estava aqui, ele vinha aqui. E aí, ele colocava as mãos dele no meu ombro e, tipo empurrava pra baixo. Eu ficava com o ombro pra cima. Então, eu estava, tipo... Ele falava respira, respira... Ele só vinha e fazia assim. Eu já ia abaixando, porque eu percebia na hora que eu estava, tipo, com o ombro quase na orelha. Ele fez coisas assim, de me ajudar. Para eu me policiar pra não se deixar levar tanto estresse.</p> <p>Agora que estou entregando o TCC, tenho pensado muito no futuro e acho que precisa também achar meio termos. E trabalhar em outras áreas. Então... Por exemplo, um restaurante que também tem estrela mas que serve 30 pessoas numa noite e não 180</p> <p>Mas acho que também essa percepção sobre o estresse e que eu tinha que mudar a minha relação com o trabalho tem muito a ver com a postura. Postura que você chega no trabalho. Como você lida com os problemas que aparecem. Com as demandas também. Quando eu chegava e tinha aquela lista do to do. E eu olhava aquela lista e já me desesperava. Eu já me desesperava, tipo nossa ferrou eu tenho que fazer isso, isso e isso. Eu já olhava o relógio e estava pensando eu vou começar a fazer isso e aí, enquanto isso está no forno. Eu faço isso. E aí, enquanto isso está ali eu faço isso. Sem tipo, respirar e falar, tá vou começar com isso e depois eu faço isso. Sabe? E aí indo mais uma coisa por vez. E isso, me policiando bastante durante o turno do expediente. De respirar mais, tentar levar com mais leveza e também tirar um pouco o peso do trabalho. Antes eu colocava o trabalho lá em cima, sempre foi a coisa que eu mais gostava na minha vida, que eu mais dava valor. E de pensar que não vale a pena, que realmente não tem para que me deixar literalmente deteriorar e deixar esse estresse acabar com a minha</p>	<p>Se priorizar</p> <p>Menos exigência</p> <p>Reparar na postura</p> <p>Mudança no modelo do estabelecimento</p> <p>Levar com mais leveza</p>	<p>de redução de danos</p>
---	---	-----------------------------------

<p>mente e com o meu corpo por um trabalho, que poderia ser outro. Por um restaurante que nem é meu. Tipo, poxa não faz sentido. Literalmente não vale a pena, coloquei isso na minha cabeça, não tem vale a pena e não tem para que. E não é que eu trabalho menos ou pior, de forma alguma. É tirar um pouco esse peso e esse valor que eu dava pro trabalho. Essa perfeição. Aí é, realmente parar, respirar mais. Também aprender mais a pedir ajuda. Eu queria muito fazer tudo, mas tem uma pessoa ali trabalhando com você. Então comunicar isso com a pessoa que trabalha comigo e aí ela talvez faça uma coisa a mais ou eu faço uma coisa a mais. Ou ela não gosta de fazer isso, eu faço, se não ela pode fazer, enfim. Também me alimentar melhor e coisas estratégicas, tipo é isso, por exemplo, lavar barrinha, então eu lavo a barrinha, pra comer no meio. Falar, se é um expediente, eu vou lá fora agora sim, sentar e tomar uma água. Assim tanto faz, depois eu volto, fazer o que precisa fazer. O exercício físico, né, meditação também. E é importante essas coisas pós-trabalho, que me ajudavam a acalmar, por exemplo, eu falei o chá parece bobo, mas não é, o chá é algo que também ativa o sistema parassimpático. Recebe calor é, bolsa quente. Colocar a perna pra cima, né, circulação sair antes do trabalho também, tentar sair um pouco e tomar um café do lado de fora ou passear um pouquinho, mesmo que seja meia hora, antes de ir pro trabalho porque aí se dormir, trabalhar, dormir, trabalhar, isso é o que deixa você louco principalmente se você tá trabalhando em dias que as pessoas não vão trabalhar, né que é o final de semana, é o feriado. É, então tentar, é, sair um pouco desse lado de vida pessoal, mesmo em uma certa hora de trabalho mesmo que seja pouco. É às vezes até, tipo, literalmente, tomar água, porque você tá aí umas 11 horas totalmente de pé, vai lá pra casa, não pensa em parar e de fato tomar água então isso é uma coisa que me policiei mais também, de tomar sempre duas garrafas no mínimo durante o trabalho.</p>	<p>Saber pedir ajuda</p> <p>Alimentação</p> <p>Exercício físico</p> <p>Estratégias de relaxamento</p> <p>Sair da rotina casa-trabalho</p> <p>Priorizar a si</p>	
---	---	--

APÊNDICE E – QUADRO DE ANÁLISE: ENTREVISTA COM FELIPE

Falas do entrevistado	Unidades de sentido	Constelações
<p>Então, eu chego cedo. Legume, peixe, carne, já vai porcionando tudo pra trabalhar no dia. Diariamente tem que fazer isso. É uma questão de <i>mise en place</i>, né? O básico de toda cozinha do mundo vai ser fazer o <i>mise en place</i> pra trabalhar. Então, você chega nove da manhã, a cozinha vai abrir meio-dia. Então, faz tudo <i>mise en place</i>. Faz comida de funcionário. Deixa tudo bonitinho. Higieniza a geladeira. Porciona tudo que tem que fazer. Nunca você vai conseguir terminar tudo e ter a casa abrindo. Então, você vai continuando fazendo as coisinhas ali. Montando a praça. Você nunca vai querer fazer as coisas na hora, que é a pior coisa do mundo. É... questão de rotina, depende muito da necessidade de cada dia. Do que tem e do que não tem. Porque a gente sempre trabalha com estoque, né? Então, você já deixa congelado, deixa porcionado ali.</p> <p>Eu to dobrando ultimamente. Escala seis por um, dois horários todos os dias. Todo dia das nove da manhã até às onze da noite. Teoricamente tem duas horas de pausa. Quando dá, a gente tira duas horas. Senão, vai o tempo que der. Porque a equipe tá reduzida, então nem sempre dá.</p> <p>E é uma mistura muito doida, né? Porque você é um estranho da porra. Pressão, você fica puto, xinga o cara lá do seu lado na hora e depois tá dando risada, abraçando ele de novo.</p> <p>Mas, no geral, assim, é bem estressante. É uma ansiedade, você vê. O dia inteiro batucando, com o pezinho aqui, não parar quieto. Tudo tem que ser muito rápido, né? Então, se você tá aqui assim, não fica parado. Tá sempre ligado, assim, pras coisas. É que é muita cobrança. Pensa, você tá servindo 200 pratos. Todos os pratos têm que estar iguais e perfeitos. Tem um padrão a ser seguido. O padrão é sempre a perfeição. Nada menos que o perfeito tá certo.</p> <p>Aí, da um pau no salão, demora 15, 20 minutos pra pegar o prato. Aí, tem um sorvete, derreteu o sorvete inteiro. Uma coalhada, a coalhada tá lá, esquentou, começou a derreter. Volta o prato, faz tudo de novo. Tem que fazer. Uma cagada dessa, cavala 20 pratos, atrapalha toda a sequência. Começa o chefe a te cobrar, a gritar na sua orelha pra entregar que tá atrasado. Aí, fica louco. Às vezes, um prato, entendeu? Então, às vezes, por causa de uma coisa besta que acontece, já vira um stress fudido, né?</p> <p>Tem que ser tudo muito rápido. Principalmente na minha praça, que é a entrada. Eu tenho um tempo limite lá de 15 minutos, no máximo, para entregar o prato.</p> <p>Então, voltando àquela história de estar sem funcionário. Eu sou contratado como <i>garde manger</i>, é a porta de entrada em qualquer cozinha, mas hoje eu faço três praças. Entradas, sobremesa e a pizza. Essa parte das entradas é tudo eu que faço. Só que a menina que</p>	<p>Etapas: preparo, serviço, fechamento;</p> <p>Multitarefa;</p> <p>Jornada extensa de trabalho;</p> <p>Trabalho em equipe;</p> <p>Alta demanda; Perfeição como padrão de qualidade; Sob pressão;</p> <p>Trabalho em equipe; Sob pressão;</p> <p>Tempo dos preparos;</p> <p>Multitarefa;</p>	<p>A rotina na cozinha: uma corrida contra o tempo</p>

<p>trabalha comigo na sobremesa, ela só trabalha no primeiro horário. Que é de manhã. Aí, de noite, eu fico nas entradas e na sobremesa. Aí, tem o que fica na pizza. Só que dá dez horas da noite, ele vai embora. Aí, eu fico na entrada da pizza e na sobremesa. Das dez até umas onze e meia, meia-noite. São duas horas só? É, só que é duas horas de pauleira, né</p> <p>A gente era bem família, assim, nesse sentido. Tipo, você tá nadando aí, pô, vem cá que eu te ajudo. Se eu puder te ajudar, eu te ajudo. Não sei fazer, mas se eu souber, eu te ajudo aqui. Todo mundo se ajudava, assim. Tanto que lá, pô, fazia parrilha, fazia fogão, fazia garde-manger, ficava na boqueta empratando também. Tô parado, se eu tô parado, não consigo ficar parado, vou fazer alguma coisa, ajudar alguém que precise.</p> <p>É que o tempo na cozinha é crucial, né? O tempo é o que rege a cozinha. Tanto pra você não ferrar o que você tá fazendo. Não queimar alguma coisa na panela, um tempo de forno, um tempo de pizza, um tempo pra entregar o prato. É tudo muito cronometrado ali. Não cronometrado literalmente, embora algumas vezes literalmente. Nesse caso, graças a Deus, não. E até mesmo na cabeça da pessoa, né? De estar sempre contando tudo.</p> <p>O que eu vejo na TV, o pessoal só tá acelerado. Vamos, vamos, vamos, vai, vai, vai, vai, vai sair ou não vai? Normal, isso acontece. Ta saindo os pratos aí o chefe vai lá e grita vamo vamo, vai sair ou não vai? Em quanto tempo? Tem sanduíche, tem tartar, acelera. Quanto tempo? Quanto tempo? E isso é importante porque uma mesa vai pedir vários pratos ao mesmo tempo. Aí tem que ir tudo junto pro cliente, no padrão. Aí se vai sair uma salada e uma pizza a gente tem que se coordenar pra sair tudo junto. Não da pra sair um e depois sair outro. Um cara vai ficar comendo e o outro vai ficar olhando. Então tem essa pressão de cobrança o tempo todo, toda hora mesmo. Em quanto tempo? Vamo ou não vamo? Vai. Ta nadando porra? Os caras ficam acelerando assim. Mas de xingar, de humilhar e de querer colocar para baixo foi mais com o Maurício mesmo.</p> <p>Às vezes faz falta os elogios dos clientes porque você tá no escuro. Eu vivo perguntando pra gerente de salão essas coisas. E aí, tem o feedback, mano. Tá bom, tá ruim, não sei. Eu não sei se tá bom, se tá ruim, se o pessoal tá gostando. Às vezes você vê os pratos voltando pela metade e você fala, mano, será que tava ruim? Será que o cara tá com fome? O que aconteceu? O povo tá voltando os pratos. Será que é culpa minha? Será que... Ficou na fantasia, porque... É, você já tá acelerado, sua cabeça tá milhão ali. O que eu fiz, tá ligado?</p> <p>Gostar de cozinhar e gostar de trabalhar em cozinha são coisas diferentes. Tem toda a dinâmica e a logística, o tempo, que cozinhando em casa a gente não precisa ter. Muita gente gosta de estudar gastronomia na teoria aí chega na prática e vê que não gostaria de seguir a profissão. Porque são coisas diferentes. O pessoal da faculdade que acabou de se formar não tem essa noção, não tem essa vivência. E é muito tipo livro, livro, livro e pouca prática. E o livro, as vezes, tem muita coisa desfasada. Tem muita coisa que na prática é inviável. E os caras acham que é rasgueiragem e não é</p>	<p>Sob pressão;</p> <p>Trabalho em equipe;</p> <p>Tempo dos preparos;</p> <p>Sob pressão;</p> <p>Perfeição como padrão de qualidade;</p> <p>Multitarefa;</p> <p>Trabalho em equipe;</p> <p>Não reconheciment o;</p> <p>Cozinhar na cozinha profissional – praticidade</p>	<p>A rotina na cozinha: uma corrida contra o tempo</p>
--	---	---

<p>rasgueiragem, mano. É o que tem que fazer, velho, na hora ali. Você só tem quatro bocas de fogão pra trabalhar, mano. Você vai empilhando, pega cinco frigideiras, coloca uma em cima da outra, deixa o fogo ligado pra deixar quente a frigideira. Prático. Mas é isso. É a malandragem dentro da cozinha. É a vivência que você vai tendo ali. Você vai pegando as manhas. Tem que trabalhar com o que tem.</p>		<p>A rotina na cozinha: uma corrida contra o tempo</p>
<p>Ela (vida social) não existe. Vida social eu to tendo agora aqui. De segunda-feira eu não trabalho, aí quando eu faço algo é de domingo, mas eu sempre estou muito cansado, aí eu fico em casa jogando videogame</p> <p>E eu tenho um problema muito grave de insônia, assim. Então eu chego em casa muito pilhado. Por causa do trabalho mesmo. Tô pensando em muita coisa ali. Eu vou conseguir fechar o olho às cinco e meia da manhã.</p> <p>Assim, é desgastante fisicamente no sentido que eu sou muito alto, no caso. Eu tenho mais de 1.80m. Tenho 1.86. Então, tipo, eu sou bem alto e a bancada é baixinha. Então, você fica com a coluna curvada ali pra cortar as coisas. Tô toda hora agachando, pegando coisa na geladeira embaixo. Então eu já tenho problema no joelho, que eu operei ele algumas vezes durante a vida, por genética. Eu nasci fudido, já. Então, tipo... É desgastante fisicamente, no sentido que eu tô o dia inteiro de pé... Todas aquelas coisas. Então, a coluna vai pro saco. O joelho vai pro saco. Isso aí vai tudo pro saco. É... Corte, né? Que eu sou meio estabonado, então minha mão tá sempre cortada. Dando sangue pra empresa. Olha aqui um pedacinho do dedo que eu perdi. E fica assim aqui, passei no mandolim aqui. Então, tipo os cortes, assim, mas é a cabaçada minha mesmo que eu sou desastrado.</p> <p>Ansiedade pega bastante. Depressão um pouco também, às vezes. Você... aquela coisa, não tem vida social, né? Não sai. Os meus amigos que eu brinco são meus amigos de trabalho ali, né? Que é com quem você convive todo dia, toda hora ali, vendo as pessoas. Eu só tenho folga de segunda-feira. Ninguém vai querer sair de segunda-feira, né? Tem uns doidos também, mas é a minoria. Então você acaba ficando muito sozinho, assim, muito isolado, né? Na maior parte da vida, no geral. Então é uma vida meio solitária, eu diria. Tipo... Muitas vezes eu fico sozinho, assim. Fico de madrugada acordado, tá todo mundo dormindo. É quando eu tenho tempo pra fazer minhas coisas, porque é o que eu falei eu fico ansioso, não consigo dormir. Todas essas coisas. Eu podia acordar mais cedo? Podia, mas como é que você acorda cedo se tá dormindo de madrugada, né? Então, essa parte psicológica acaba pegando um pouquinho.</p> <p>Então, eu fico nessa putaria aqui, aí eu chego em casa doido. De vez em quando eu chego do trabalho eu encontro o meu primo, que me vê mais na noite, assim, que ele tá acordado ainda, ele vê a minha cara, como se fosse... transtornado, assim, né? Não paro quieto. Com vontade de mandar todo mundo tomar no cu.</p>	<p>Isolado;</p> <p>O corpo acelerado; Insônia;</p> <p>O corpo desgastado: o corpo pedindo socorro</p> <p>Isolado;</p> <p>O corpo acelerado; Insônia;</p> <p>O copo acelerado; Irritação;</p>	<p>O corpo em contratempo</p>

<p>(E isso de não conseguir ficar parado é algo que você sente fora da cozinha também? Ou de não se permitir ficar parado, muitas vezes?) Agora sim, antes eu era bem vagabundão. Eu sempre fui bem vagabundo. Aí depois você vai pegando esse hábito aí de, pô, tô parado morcegando, eu vou fazer alguma coisa, vou fazer alguma coisa. Mas assim na folga, segunda-feira eu morro. Eu morro na segunda-feira. Mas, tipo... Eu vou pra casa dos meus pais, alguma coisa assim, fico elétrico. Saio de casa, já fica elétrico. Em casa eu fico morrendo, mas saio pra algum lugar, já... Ah, tipo agora, meu pezinho não para. Eu tô chacoalhando nessa cadeira aqui.</p>	<p>A inquietação do desempenho: não poder ficar parado/a;</p>	<p>O corpo em contratempo</p>
<p>Então, eu não sou registrado. Tô brigando pra ser registrado, mas falaram que o tempo de teste é três meses pra registrar. Isso aí é ilegal também. Não tem três meses. Se você for parar pra fazer pela lei, você não abre um restaurante. É isso que eu tava falando, voltando àquela questão de fazer curso, profissionalizar um pouco mais. Porque... Questão de abuso, assim, com funcionário, tem muito. Onde eu trabalho hoje, por exemplo, eu não tenho nem vestiário. Eu me troco ali, em frente ao armário, o pessoal tá passando ali, passou. Não tem um banheiro de funcionário, não tem uma área pro funcionário comer direito. Você vai ali onde tem, você pega um lugar, senta ali e tá comendo. E fica ruim pra descansar, né? O funcionário tem direito a uma hora de almoço, pelo menos. E assim, não sei se é importante falar de valores, mas eles pagam três mil e duzentos reais pra eu trabalhar em dois restaurantes ao mesmo tempo. Nessa escala doida que eu tô fazendo.</p> <p>Porque é para reduzir custos e eles falam que se contratar mais gente, vai dividir mais a caixinha, o dinheiro pra gente vai ser menor. Então tem essa ameaça assim, entendeu? O pessoal fala que tipo, olha... E é verdade, porque a caixinha, normalmente é setenta a trinta. Ou sessenta a quarenta, em alguns casos. Que é mais pro salão do que pra cozinha. Aí, se você colocar mais três na cozinha... Vai dividir a caixinha, que já é trinta por cento da caixinha total... Pra mais três pessoas. Então, realmente, dói no bolso. Dói no bolso. E eles usam isso a favor deles. Empresa nenhuma liga para o funcionário. No restaurante que eu trabalhava antes do que eu to agora, eu fiquei sete meses dobrando todo dia. E lá não tinha fecha de segunda-feira.</p> <p>Você tá fazendo as três praças ao mesmo tempo e os caras lá, que eu fico puto, até que eu quase briguei feio com o cara lá do trabalho, com o subchefe lá, o alemão, ele ficava lá de braço cruzado, dando risada na minha cara, ficava falando tá nadando, vamos, cancela essa pizza aí e manda outra. Eu nadando, tendo que mandar <i>steak tartar</i>, pizza, um sorvete lá, um monte de coisa. Tá ligado, em vez do cara pegar e me ajudar, vê que tu tá lá fazendo um monte de coisa, que não era a minha função. Eu faço porque eu quero aprender mesmo. Então, assim, esse lance da pizza, eu comecei a fazer por curiosidade. Porque eu queria aprender a fazer aquilo. Só que aí tem essa coisa, você quer aprender, você começou a fazer, virou sua função.</p> <p>Porque é complicado, né, velho? Ficar lá, os caras zoando com a sua cara, tirando com você o dia inteiro, te arrastando. Porque eu sou mais tranquilo, eu sou na minha não sou de briga. O pessoal é muito aloprado. Então, fica me aloprando o dia inteirinho naquela porra. Não tem problema com isso, eu dou risada, eu brinco junto. Mas na</p>	<p>Os não-direitos do trabalhador;</p> <p>Redução de custos a custo do trabalhador;</p> <p>Redução de custos a custo do trabalhador;</p> <p>Cultura da piada;</p> <p>O não-suporte;</p> <p>Cultura da piada;</p> <p>O não-suporte;</p>	<p>A cultura organizacional como agravante</p> <p>A cultura organizacional como agravante</p>

<p>hora da pauleira, o cara fica zoando com a sua cara, os caras ficam se fudendo lá pra entregar, e o cara faz tudo isso, não te ajuda nem um pouco.</p> <p>Aquilo que o Fogaça, o Jacquin, a Helena falam, ali no <i>Masterchef</i> é suave. É muito pior. Meu chefe, Maurício, que é o chef executivo, um nojento. Ele não fica lá sempre, uma vez por mês ele vai. Na hora em que vai montar o prato novo. Pô, quando ele pegou um palmito pupunha, jogou no chão. Falou, dou um trabalho pra vocês, e vocês oferecem essa merda. Pisou. Jogou no chão e pisou em cima. O cara pra quem ele disse isso era chefe de cozinha. O Maurício pegou e jogou, falou, essa bosta que você vai me entregar mesmo? Jogou no chão, pisou. Xingando pra caralho. Pô, o Maurício, ele quase morreu, por um problema que ele teve no intestino, na cirurgia. Diz ele que ele ficou muito melhor, que ele era muito pior antes. Os caras chegavam a se agredir na cozinha mesmo, a sair na porrada. O Maurício, quando eu fazia merda, ele chegava a me dar uns tapas nas minhas costas, que a mão dele marcava. Ele xinga, bate, fala que é incompetente, que vai mandar embora. É feio o negócio, pô.. O bagulho lá na tv é suave, pô. Os caras só aceleram, só cobram. Já o <i>Hells Kitchen</i>, o Gordon Ramsay, ele é louco. Aí ele é um pouco a mais mesmo. O <i>Masterchef</i>, nas primeiras temporadas era um pouco mais pesado, era um pouco mais realista.</p> <p>Então eu nunca tinha trabalhado nesse padrão de restaurante antes. Então eu nadava naquela porra de me afogar, de ficar doido. Aí a única vez que me elogiaram, ainda me zoaram, que eu fiz a salada lá, a mulher falou, a saladeira tá de parabéns. Pronto. Eu virei a saladeira. Virou a saladeira. Por mais de um ano, o pessoal, ó a saladeira aí chegando. Foi o único elogio que me deram e foi pra zoar. E tem isso de ser do <i>garde manger</i> e ser a saladeira, porque é um trabalho mais delicado. O pessoal fala que homem não serve pra trabalho delicado...Isso não é verdade. De verdade, mano. A cozinha é muito machista. Eu discordo pra caralho dessa merda. Eu acho que todo mundo tem potencial igual. Tanto mulher de aguentar a pressão. Assim, de peso, realmente, é uma questão mais genética. De pegar muito peso ali. Vai pegar pra um caldeirão. Não sei se você já viu um caldeirão, o tamanho que é. Isso aqui, dessa altura, até a boca de osso, carne e água. Pesado pra caralho. Precisa de três pra levantar.</p>	<p>Assédio moral;</p> <p>Agressão física;</p> <p>Cultura da piada;</p> <p>Machismo na cozinha;</p>	
<p>A minha primeira memória de infância é dentro de uma cozinha com a minha mãe. Eu sempre estive na cozinha em casa. Gostava muito de cozinhar, fazer as coisas novas, testar, brincar. Testando coisas novas. Minha mãe sempre me incentivou muito também, né? Que ela também gosta muito de cozinhar, cozinha bem. Então desde moleque, assim, falei vou ser chefe de cozinha, vou ser chefe de cozinha. Aí ficava assistindo as coisas de TV, etc.</p> <p>E é muito de momento, assim, né? Você faz um bagulho bem feito, você fica super feliz, em contrapartida, né? Você fala, caralho, acabei de fazer uma pizza e nunca tinha feito isso na vida. Porra, tô fazendo agora, da um orgulho, assim, né? Você fica feliz.</p> <p>Tem algo clichê, mas que é muito real. Pra mim é normal, pra outras pessoas talvez não seja. Mas é isso, meu. Eu gosto de cozinhar, é o que eu amo fazer. Não vejo eu fazendo outra coisa se não for isso. Se</p>	<p>A dimensão afetiva da cozinha e do cozinhar</p> <p>Orgulho e recompensa</p> <p>A dimensão do querer</p>	<p>O porquê: a dimensão do sentido</p>

<p>não der certo ali, fodeu. Então eu me entrego muito por isso. Mas é isso, né? É uma coisa bem ingrata. No geral é muito ingrata. (E o que você diria que mais te atrai na cozinha, na sua profissão?) Meu, sinceramente, não é um glamour de ser chefe. Eu amo comida, bicho. É a comida. E eu amo trabalhar com comida. De verdade, eu me penso eu, sentado no escritório de engenharia, mexendo no Excel o dia inteiro. Nossa, eu ia me matar fazendo isso. Não ia dar certo.</p> <p>Eu vejo que nesses programas eles falam muito para as pessoas que elas não nasceram para ser cozinheiros e isso é algo que me pega muito porque atinge diretamente o meu orgulho. Eu quero ser isso da vida, é pra isso que eu me esforço todos os dias. Aí se algum dia falarem isso para mim seria bem ruim.</p>	<p>O encontrar-se O gosto pelo fazer</p> <p>Orgulho</p> <p>A dimensão do querer</p>	
<p>Chegando em casa eu preciso ter esse tempo para mim, de jogar meu videogame, tomar uma cerveja, fazer as coisas que eu gosto. Se der eu tento ir na academia porque é importante também</p>	<p>Sair da rotina</p>	<p>O como: estratégias de redução de danos</p>

APÊNDICE F – QUADRO DE ANÁLISE: ENTREVISTA COM ROBERTO

Falas do entrevistado	Unidades de sentido	Constelações
<p>Então, assim, eu chegava às cinco horas da tarde e ia até uma da manhã. Mas eu gostava desse horário, eu achava legal, mas era muito puxado, era muito puxado, era estressante, porque muita exigência. Mas nessa época, quando eu comecei como estagiário, o pessoal era bem camarada, e o pessoal me abraçou bem nesse lugar. Era puxado, exigente, tinha momentos de estresse, mas esse lugar não foi um lugar que me mais me exigiu. Depois, eu fui para um outro restaurante, que aí tinha o almoço e o jantar. E aí, era muito puxado, você tinha que chegar lá às oito, nove da manhã, você tinha intervalo de uma hora, duas horas, e depois ficava até a noite. E estruturas muito mais precárias, então você tinha que ter muita exigência, trabalhar, ter muita força.</p> <p>Lá você tinha que trabalhar muito bem, fazer muita coisa, e geralmente, você tinha que fazer muita coisa em muito pouco tempo e entregar no fim do dia um prato para o cliente. E mesmo assim, essa mesma produção e essa coisa do serviço era muito corrido. Então a saída dos pratos, uma porrada de mesa, um monte de funcionário e coordenar tudo isso. Rola muito conflito com o pessoal do salão, que muitas vezes vendiam coisas que não estavam no cardápio, que atrapalhavam no serviço. Uma coisinha pequena, o pessoal muitas vezes não entende isso, mas uma coisinha no prato, pode parecer que não é nada, mas para quem está lá dentro da cozinha é muita coisa. Porque você está lá soltando não sei quantas mesas, quantos pratos, não tem como coordenar, então, nesse momento começou a ficar muito muito estressante. Por mais que eu tentasse tirar isso da frente, aliviar um pouco isso, era muito estressante.</p> <p>O <i>timing</i> é o que mais estressa, assim, na hora. Porque você tem 10, 15 pessoas cada uma fazendo uma coisa, você tem que chegar todo mundo junto ao mesmo tempo, e conseguir entregar um prato para o cliente</p> <p>Tem dias que é tudo maravilhoso, que é uma delícia. Você sente a adrenalina, você sai de lá parecendo que saiu da academia. É gostoso. Mas tem dia que começa já atrasando mesa, aí a coisa vai dando nó, um caos, aí tem muito estresse.</p>	<p>Jornadas extensas de trabalho;</p> <p>Multitarefa;</p> <p>Trabalho em equipe;</p> <p>Tempo de produção;</p> <p>Alta demanda;</p> <p>Sob pressão;</p> <p>Trabalho em equipe;</p> <p>Etapas do trabalho: serviço;</p>	<p align="center">A rotina na cozinha: uma corrida contra o tempo</p>
<p>Diversos momentos diferentes, em cada lugar que você trabalha, tem momentos muito ruins. Um dos motivos, é a carga de trabalho, que é uma carga física muito grande, você se cansa muito, muitas vezes, enquanto você está trabalhando.</p> <p>Então, eu comecei como estagiário lá, eu já tinha quase trinta, então, eu cheguei com uma idade, já não era adolescente. E eu cheguei a ser chefe e tal. Ou seja, eu já tinha uma idade um pouco maior e era mais puxado, muito mais difícil de aguentar e tal, uma coisa que fisicamente pega muito. Então, até por isso daí essa mudança – trabalhar com a <i>rotisserie</i>.</p>	<p>O corpo desgastado</p> <p>Exaustão</p>	

<p>Então, isso é uma coisa assim, tem o trabalho no dia-a-dia, mas tem, por outro lado, uma vida pessoal, tem muitas histórias difíceis, problemas de família, várias coisinhas aí que não tem como separar. Então, são essas várias coisinhas aí que viram atalhos. Você acaba trazendo essas coisas da vida pessoal quando está lá no trabalho, não tem jeito. Vai estressando, vai estressando até que uma hora explode. Então, isso acontece muito, muito, muito. E o mais difícil é quando acontece com você, você tem que se administrar.</p> <p>Eu trabalhava de segunda a sábado. E o sábado era assim, até uma hora da manhã. E na época, eu era mais novo, para mim era beleza vamos para a balada, feliz. Saía uma e tava bacana. Agora hoje em dia, ficar até uma da manhã, de segunda a sábado, final de semana, feriado e férias, perde muito o contato com os amigos e com a família. Você passa muito tempo no trabalho e o restante você quer dormir e descansar, ai vai dando uma afastada e uma saudade também.</p>	<p>Irritação explosiva</p> <p>Isolamento</p>	<p>O corpo em contra-tempo</p>
<p>Eu acho que tem bastante isso de assédio moral ali, mas lá atrás ninguém dava muita bola. Eu mesmo eu acho que... eu tenho medo de ter sido agressivo com outras pessoas. Acho que hoje eu repenso isso. Porque depois, quando você vai começando a encontrar outras pessoas que não são tão amigas, que são mais agressivas, que te desafiam, principalmente quando você chega a uma posição como chefe, que o pessoal quer te testar toda hora. Então, você tem que ser muito seguro, você tem que ser muito firme, você tem que falar alto, falar que aqui é assim, que vai ser desse jeito.</p> <p>E eu acho que para mulher... Na minha época, na época que comecei, não tinha mulher na cozinha. Começou a aparecer um tempão depois, e lá eram ditas coisas terríveis contra as mulheres. E você tem que dar um corte e o pessoal não entende isso. Não entende, eles acham que não estão fazendo nada. Ou mesmo o cara chega na porta do restaurante, passa uma mulher e começa a mexer com a mulher, chama de algumas coisas. E você chama a atenção do cara, o cara diz que não está fazendo nada. É difícil explicar, às vezes, as coisas que eram normal lá atrás. Hoje eu acho que as pessoas tão começando a entender.</p>	<p>A repetição da violência;</p> <p>A perspectiva do <i>chef</i>;</p> <p>Machismo na cozinha;</p> <p>A cozinha como espaço do masculino;</p> <p>A importância da transformação;</p>	<p>A cultura organizacional como agravante</p>
<p>E assim, a cozinha era uma coisa que eu desde pequeno já gostava, que era meu prazer, e aí eu falava, vou fazer isso, vou tentar. Nisso a faculdade de economia já estava acabando, estava fazendo minha tese. Eu comecei a fazer a faculdade de gastronomia em 2000. Aí eu fiz, comecei a trabalhar na área, e fui, e eu estou aqui até hoje.</p>	<p>O momento de escolha da profissão</p> <p>O gosto pelo fazer</p>	<p>O porquê: a dimensão do sentido</p>
<p>Não, depois da pandemia, eu parei o restaurante, que eu não aguentava mais, e agora eu tenho um serviço de... Seria uma <i>rotisserie</i> virtual. Eu tenho, eu mesmo produzo, eu não gosto de chamar de <i>back kitchen</i>, porque não é o mesmo objetivo, né. Eu faço comida italiana em geral, mas, eu tenho um cardápio, então, se você quer fazer um jantar, quer comer, assim, eu te mando, a comida lá, você escolhe do cardápio, mais ou menos. E é puxado, mas é mais simples.</p>	<p>Mudança do modelo de trabalho;</p>	<p>O como: estratégias de redução de danos</p> <p>O como: estratégias de</p>

Ou seja, eu já tinha uma idade um pouco maior e era mais puxado, muito mais difícil de aguentar e tal, uma coisa que fisicamente pega muito. Então, até por isso daí essa mudança de ritmo.	Mudança do modelo de trabalho;	redução de danos
---	--------------------------------	-------------------------