

ÁREA TEMÁTICA: GPRESS GESTÃO DE PESSOAS

“PEGANDO FOGO”: UMA ANÁLISE OBSERVACIONAL COMO INSTRUMENTO DIDÁTICO PARA A COMPREENSÃO DAS CONSEQUÊNCIAS DO SOFRIMENTO LABORAL

RESUMO

O artigo apresenta reflexões sobre a saúde mental dos Chefs de cozinha através do filme Pegando Fogo, com o intuito de compreender esse trabalho no processo de saúde e doença. Objetiva-se compreender as práticas adotadas no ambiente cotidiano de uma cozinha que podem levar ao sofrimento laboral, através de uma análise fílmica do filme Pegando Fogo. Discorreu-se a respeito das temáticas sobre saúde mental e sofrimento laboral, e a pressão sofrida em ambientes de cozinhas de restaurantes. Realizou-se uma pesquisa de natureza qualitativa, por meio de observação indireta não participante através de uma análise fílmica. Foram feitas analogias das situações e diálogos do filme, que retratavam situações de sofrimento laboral, com a realidade organizacional. Foram identificados elementos que facilitaram na compreensão da temática sofrimento laboral tais como: reações psicossomáticas, agressão e descontrole emocional, ambiente laboral envolto de arrogância e gritaria, dentre outros. Foi percebida como limitação, a carência de pesquisas brasileiras que englobassem a temática sofrimento laboral de profissionais de cozinha.

Palavras-chave: saúde mental; sofrimento laboral; pressão na cozinha.

ABSTRACT

This paper presents reflections on the mental health of Chefs through the film *Burnt*, in order to understand this line of work in the health context. The general goal is to understand the practices adopted in the daily environment of a kitchen that can lead to labor suffering, through a film analysis of the movie *Burnt*. There was a discussion about issues on mental health and labor suffering, as well as its concepts, main consequences and the pressure suffered in restaurant kitchen environments. A qualitative research was conducted, through indirect observation (not participant) using film analysis. Analogies were made of the situations and dialogues of the film, which portrayed situations of labor suffering experienced by the characters, with the organizational reality. Besides, elements were identified that facilitated the understanding of the theme labor suffering such as: psychosomatic reactions, aggression and lack of emotional control, work environment surrounded by arrogance and shouting, among others. A limitation was identified: lack of research in Brazil about labor suffering of kitchen professionals.

Keywords: mental health; labor suffering; pressure in the kitchen.

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como sendo “um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade”. A saúde mental é parte integrante da saúde e é mais do que a ausência de transtornos mentais. É caracterizada por um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de lidar com as adversidades comuns do cotidiano e possui a capacidade de ser produtivo e contribuir com sua comunidade (WHO, 2018).

O estado de bem-estar pode ser desregulado por algumas forças. O ambiente de trabalho vem sendo, ao longo dos anos, um forte causador de distúrbios na saúde mental dos indivíduos. No livro *A Loucura do Trabalho*, Christophe Dejours (2018), psiquiatra francês criador da Teoria da Psicodinâmica do Trabalho, abordou sobre os impactos psíquicos do trabalho nos indivíduos.

No Brasil, em 2019, foi realizado um estudo com cerca de oitocentas pessoas sobre os impactos do trabalho na saúde mental dos trabalhadores. Estresse e ansiedade apareceram nas respostas de 75% dos entrevistados. Outros problemas, como: desânimo, insônia, depressão, transtornos alimentares, *Burnout*, síndrome do pânico, também aparecem com destaque na pesquisa. (CAPELHANO E CARRAMENHA, 2019)

O exercício da profissão de cozinheiro possui implicações que podem ser fatores geradores de sofrimento laboral impactantes na saúde mental. A classificação da profissão na CBO - Classificação Brasileira de Ocupações (BRASIL, 2010) corrobora com a definição de uma profissão geradora de estresse. “Estão expostos a ruídos intensos e altas temperaturas. Há situações em que trabalham sob pressão, o que pode ocasionar estresse.”

O filme “Pegando fogo” (WELLS, 2015) apresenta de forma fictícia o cotidiano de uma cozinha de restaurante e os impactos que esse ambiente causa na vida do personagem principal. O estilo realista da película nos impele a uma atenção mais minuciosa de sua mensagem.

O ensino atrelado à arte pode facilitar a capacidade de raciocínio e fazer com que a teoria aprendida ganhe mais sentido. Silva (2010), relata que o cinema compõe uma ferramenta de elaboração e transmissão de saberes, e possibilita diferentes formas de compreensão e representação do mundo, com aprendizados que passam a integrar o volume de experiências dos sujeitos.

PROBLEMA DE PESQUISA E OBJETIVO

Diante do que foi evidenciado, tem-se como problema de pesquisa: Como o filme Pegando Fogo evidencia situações cotidianas de sofrimento laboral que podem ser vivenciadas por colaboradores que trabalham em organizações na área da Gastronomia?

De modo a responder o problema de pesquisa, tem-se como objetivo geral: Compreender as práticas adotadas no ambiente cotidiano de uma cozinha que podem levar ao sofrimento laboral, através de uma análise fílmica do filme Pegando Fogo. E como objetivos específicos: i) ilustrar os conceitos de sofrimento laboral; ii) identificar quais elementos relacionados no filme Pegando Fogo facilitam na

compreensão da temática sofrimento laboral e iii) facilitar o entendimento dos conceitos de saúde mental e sofrimento laboral, através da analogia das cenas do filme com a realidade organizacional.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Saúde Mental e Sofrimento Laboral

O sofrimento no trabalho é um estado de luta do sujeito contra as forças que o estão impelindo a uma doença mental, ele começa quando o indivíduo não pode fazer mais nenhuma alteração em suas tarefas para estar em conformidade com suas necessidades fisiológicas e desejos psicológicos. Tais sofrimentos podem ser causados por fatores diversos, como: desarranjos ergonômicos, serviços repetitivos, uma organização que não permite liberdade para o colaborador, cobranças exageradas etc (DEJOURS ,2018), .

Segundo Dejours (2017), quando se refere à saúde mental, a relação do ser humano com o trabalho nunca é neutra, pois o trabalho pode gerar as melhores ou as piores consequências no indivíduo. Em virtude do trabalho, muitos sujeitos podem desenvolver sua identidade e revigorar sua saúde mental, mas se esse trabalho, por diversos fatores, tornar-se patológico, as consequências podem ser o adoecimento mental.

O sofrimento laboral começa quando o profissional tem certeza de que o nível atingido de insatisfação não pode mais regredir. Quando o indivíduo, no trabalho, depara-se com situações que não consegue lidar, para evitar o adoecimento, tende-se a criar sutis estratégias defensivas, mecanismos utilizados para tentar modificar, transformar e minimizar sua percepção da realidade que está causando sofrimento (DEJOURS, 2018)

Essas estratégias de defesa comprometem a personalidade do indivíduo e causam danos na esfera privada. No momento em que a relação com o trabalho se desarranja, por conta de sobrecargas, injustiças, assédio, medo de perder o emprego, causam efeitos sobre a relação do profissional com seus familiares. Ou seja, quando o relacionamento com o trabalho se torna patogênico reflete da vida pessoal do funcionário, causando conflitos afetivos, na família, com seu cônjuge e filhos (DEJOURS, 2017).

De acordo Dejours (2017, p.17):

(...) boa parte das consequências do sofrimento mental no trabalho não se manifesta sempre no local de trabalho. Esforçando-se para manter seu posto, certos trabalhadores destroem sua vida familiar, e, não raramente, são as crianças que acabam sofrendo de transtornos mentais, cuja relação com o sofrimento dos pais pode ser facilmente elucidada.

Através dessa fala é possível perceber como a relação com o trabalho é complexa, por medo de prejudicar a carreira certos trabalhadores secundarizam a família, mas com isso podem sacrificar um ambiente que poderia ser o “escape” para os momentos de frustração com o trabalho.

A depressão é uma das principais psicopatologias relacionadas ao trabalho. Pereira (2010) destaca, além da depressão, transtornos de estresse, síndrome de

Burnout, síndrome do pânico, sendo o estresse um dos principais desencadeadores de sofrimento.

O estresse frequente do trabalho é desencadeador da Síndrome de Burnout (SB). Christina Maslach (2001), uma das principais pesquisadoras sobre *Burnout* a define como:

Síndrome psicológica em resposta a estressores interpessoais crônicos no trabalho. As três dimensões principais dessa resposta são uma exaustão esmagadora, sentimentos de cinismo e distanciamento do trabalho e uma sensação de ineficácia e falta de realização (MASLACH, SCHAUFELI E LEITER, 2001, p. 399, tradução nossa).

Essa sensação de falta de realização, descrita pelos autores na citação acima, acarreta em uma baixa autoestima o que compromete as relações laborais. Uma pesquisa (BACK; MOSER; AMORIM, 2009) que relacionou *Burnout* e autoestima mostra que indivíduos com autoestima elevada possuem menos chance de desenvolver SB.

A Síndrome de *Burnout* também pode ocorrer quando a demanda de trabalho solicitada ao trabalhador é muito alta ou difícil de alcançar, exigências elevadas de tal forma que o sujeito não considera ter capacidade suficiente para cumprir. Tal patologia pode desencadear um estado de depressão profunda. (BRASIL, 2020)

A depressão, como doença ocupacional, foi responsável por cerca de 30% dos pedidos de afastamento do serviço por acidente de trabalho, segundo dados divulgados pela Previdência Social no Boletim Quadrimestral sobre Benefícios por Incapacidade 2017. A depressão ocasionada pelo trabalho está relacionada a altos níveis de estresse, ambientes exigentes e estafantes. Irritabilidade e agressividade, de acordo com Dalgalarondo (2019) podem ser sintomas associados à depressão e a distúrbios causados por excesso de estresse.

A depressão é uma doença que pode ocorrer por diversos fatores, como dito por Rudiger (2014), tanto relacionadas ao ambiente de trabalho como também ao meio ao social e familiar. Nesse ponto encontra-se a dificuldade em relacioná-la a uma doença ocupacional.

O Boletim sobre Benefícios por Incapacidade (2017) divulgados pela Previdência Social Brasileira também aponta que os transtornos mentais e comportamentais ocupam o terceiro lugar nas causas de afastamento do trabalho. Relata que as mulheres representam 56,98% dos casos de afastamento por adoecimentos mentais. As principais psicopatologias relacionadas ao trabalho que ocasionaram em afastamento por incapacidade laboral são: estresse 31,05% sendo responsável por 16.446 afastamentos, episódios depressivos 27,11%, transtornos ansiosos 21,10%, transtornos depressivos recorrentes 8,65 %, transtornos mentais e comportamentais devido ao uso de álcool 1,38%, transtornos mentais devido ao uso de múltiplas drogas 1%, dentre outros transtornos em menor porcentagem.

A Organização Internacional do Trabalho-OIT (2013) relata que as empresas cada vez mais se deparam com casos de assédio psicológico, assédio moral, assédio sexual, dentre outras formas de violência ao trabalhador, tais questões resultam em sofrimento e fazem com que o profissional utilize comportamentos para lidar com o estresse, essas formas de fuga podem levar ao uso de álcool e drogas.

É possível perceber que o estresse pode causar também doenças psicossomáticas, ou seja, um sofrimento que antes estava relacionado ao

comportamento e emoções passa a ter reações físicas prejudicando mais ainda a vida do trabalhador.

Transtornos de ansiedade também foram significativos na causa de incapacidade laboral. A ansiedade aparece em segundo lugar em afastamento por incapacidade laboral no Brasil (BQBI, 2017). Os transtornos de ansiedade interferem de forma considerável na vida do trabalhador, repercutindo também na vida de seus pares. Tais transtornos possuem alta capacidade de cronificação, ou seja, passar de crises pontuais para uma doença permanente (RIBEIRO et al., 2019).

Cada indivíduo possui formas peculiares de lidar com situações de estresse e estratégias de enfrentamento danosas podem levar ao consumo de drogas. Os trabalhadores que sofrem com a pressão e elevados níveis de estresse estão mais suscetíveis ao uso de álcool e outras drogas. A relação de estresse e abuso de substâncias químicas foi identificada em estudo com vários tipos de profissionais (FERNANDES; DONATO, 2017)

Fernandes e Donato (2017), identificaram a utilização de drogas como mecanismo de enfrentamento para o estresse no ambiente de trabalho. As autoras relatam que profissionais de diversas profissões encontram nos entorpecentes uma estratégia mais acessível e imediata para lidar com os estressores.

Dejours (2017) destaca que a relação com o trabalho desempenha um papel primordial tanto quando diz respeito a concepção da saúde, como quando relacionado ao surgimento de patologias psiquiátricas e psicossomáticas. Afirma que o trabalho não pode ser apenas uma construção amarga estabelecida pela sociedade, sendo apenas origem de doenças físicas e mentais. Os danos causados pelo desemprego mostram o contrário, que a falta de trabalho também causa adoecimento. Porém, ressalta que não se deve valer desta última informação para alegar que trabalho é sinônimo de saúde.

2.2 Pressão na Cozinha

A história da evolução da gastronomia vem atrelada a história da evolução da humanidade. Santos (2018) relata que a gastronomia surgiu a partir de uma necessidade fisiológica natural: alimentar-se. Após o descobrimento do fogo, o homem aprendeu a cozinhar os alimentos e isso o diferenciou mais ainda dos outros animais. Cozinhando, ele descobriu sabores e odores diferentes no alimento que o tornava mais digerível.

Ao longo do tempo, surgiu no homem a preferência por certos alimentos, nascendo o prazer de comer. Foram inseridas carnes na alimentação, além de apenas vegetais. Como não havia uma forma de armazenar essa caça, ela era distribuída entre os membros da família, surgindo assim a prática da refeição (SANTOS, 2018).

Na Idade Antiga, no Egito, e na Idade Clássica, na Grécia e em Roma, surgiram os grandes banquetes. Embora em tempos distintos, os cozinheiros eram considerados escravos comuns, os chefes com habilidade na organização de banquetes tornavam-se importantes e queridos. Tinham bons salários, uma vez que ter um bom cozinheiro era um sinal de status social (SANTOS, 2018).

A atividade de cozinheiro no Brasil era vista antes como inferior, executada por pessoas que não conseguiam adentrar em outras carreiras ou fazer estudo superior. Era exercida por pessoas pertencentes a classes sociais mais baixas que viam na cozinha uma oportunidade de sustento e não uma vocação. A profissão de

cozinheiro só começou a ser valorizada no fim da década de oitenta, com a multiplicação dos restaurantes de culinária sofisticada (OLIVEIRA, 2011).

Ao longo dos séculos, a cozinha presenciou diversas mudanças. Nos dias de hoje, a atividade de cozinheiro é vista com um suposto “*glamour*”. Nota-se pela frequência com que esses profissionais aparecem em capas de revista, em programas televisivos e etc. A mídia e os meios de comunicação endossam essa visão sobre a cozinha. A procura por cursos de gastronomia aumentou, as pessoas buscaram na atividade satisfação e um prestígio social. No entanto, poucos conhecem a parte da cozinha que está longe dos holofotes da mídia (TEIXEIRA, 2017).

O lado que muitos desconhecem é o cotidiano desgastante de uma cozinha. Um ambiente quente, barulhento, onde se trabalha em posições desconfortáveis. O cozinheiro trabalha em jornadas longas, com frequentes horas extras e trabalhos aos fins de semana (OLIVEIRA, 2011).

O ambiente insalubre da cozinha resulta em um desarranjo ergonômico. Dejourn (2018, p 57) afirma que:

De uma relação desarmônica entre o conteúdo ergonômico do trabalho (exigências físicas, químicas, biológicas) e a estrutura da personalidade pode emergir uma insatisfação e, correlativamente, um sofrimento que são de natureza mental e não física.

Em 2017, na cidade de Londres, foi realizado um estudo, pelo Unite, maior sindicato do país, com chefes de cozinha. A pesquisa revelou que 44% dos entrevistados trabalhavam de 48 a 60 horas semanais. 79% alegaram ter sofrido um acidente ou quase acidente devido à fadiga, 51% informaram sofrer depressão devido ao excesso de trabalho. 27% informaram utilizar o álcool para conseguir enfrentar as jornadas de trabalho. O sindicato também aponta a necessidade de acabar com crença do “trabalhar até cair”, que é difundida no meio gastronômico.

O Chef de cozinha e escritor Mauricio Barufaldi (2019) cita como os programas televisivos ajudam a difundir a ideia da cozinha como um lugar glamuroso, mas que, na verdade, não existe nenhum *glamour*. O que se percebe é um local insalubre e estressante, com longas jornadas, sem folgas ou compensação de horas extras. A cozinha profissional está longe de parecer o que os programas televisivos mostram, muitos chefes de cozinha quando não são acometidos de doenças mentais, físicas ou vícios em drogas, possuem problemas familiares.

Um artigo divulgado pelo The Guardian relata a situação de cozinheiros em Londres. Os cozinheiros entrevistados relataram sofrer abuso, dirigido por agressores que já haviam sofrido o mesmo quando no início da carreira. Relatam também sobre intimidação, humilhação e dor por conta de queimaduras. O sistema hierárquico é difundido através do medo e não do incentivo. (RAYNER, 2017)

3 METODOLOGIA

A presente pesquisa é de natureza qualitativa, de modo a propiciar ao pesquisador uma diretriz para o episódio que está sendo estudado (GIL, 2009; SILVA 2010).

Ainda em concordância com Gil (2008), que refere-se como o momento mais importante da pesquisa ao da coleta de dados, a metodologia de pesquisa deste artigo refere-se também à pesquisa bibliográfica (consultas a livros, artigos,

periódicos, manuais, além de escritos de outras espécies, para construir a fundamentação teórica do artigo) e a documentos virtuais (consultas a artigos científicos e a bancos de dados sobre os assuntos que compõem o estudo deste trabalho).

De maneira que as pesquisadoras pudessem observar diversas vezes os fenômenos narrados no filme e facilitar a coleta e análise dos dados, ela foi realizada através de observação indireta não participante.

O cinema se mostra como uma oportunidade de auxiliar as pessoas a refletirem a realidade. A sequência de um filme ou até mesmo de alguns de seus trechos podem incitar discussões a respeito de determinadas temáticas, favorecendo assim o processo de aprendizagem, pois o papel dos manuscritos artísticos muitas vezes não é o de retratar uma história real, mas sim de expor em cena as desordens e a competição entre as linguagens e os discursos (IPIRANGA, 2005). Os filmes podem assumir função de ensino, segundo Mendonça e Guimarães (2007), tais como exercícios experienciais, comunicação simbólica, casos, metáforas, sátiras e significados.

Foi escolhido o filme “Pegando Fogo” (EUA, 2015), cuja ficha técnica se encontra no Quadro 1, por tratar-se de um filme cujo protagonista era um excelente Chef de cozinha. Porém, no passado, durante a profissão, teve envolvimento com drogas e bebidas e por conta disso acabou perdendo seu restaurante em Paris que possuía duas estrelas Michelin¹. Algum tempo depois, ele retornou e tentou reunir sua equipe para reabrir um novo restaurante em Londres, desta vez, três estrelas Michelin. No entanto, vários foram os desafios enfrentados na tentativa de abertura do novo restaurante, em virtude, principalmente, de envolvimento e desafetos do restaurante anterior.

Quadro 01: Ficha Técnica do Filme Pegando Fogo

Título original	Burnt
Título original traduzido	Pegando Fogo
Ano	2015
País	Estados Unidos
Duração	101min
Direção	John Wells

Fonte: Elaborado pelas autoras.

De modo a responder os objetivos deste trabalho, foram feitos registros de observação em dois momentos, nos meses de junho e julho de 2020. Em um primeiro momento, as pesquisadoras assistiram ao filme, sem interrupções. No segundo, foi realizada uma estruturação de descrição de cenas-chave de modo a facilitar o entendimento dos conceitos de sofrimento laboral, bem como a realização da analogia das cenas com a pressão exercida no ambiente de trabalho e por causa deste.

4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Ao analisar o filme *Pegando Fogo*, percebe-se que a tão sonhada estrela no guia Michelin de restaurantes faz com que muitos chefs e proprietários de restaurantes que a almejam busquem incessantemente a perfeição em seus produtos e serviços oferecidos aos clientes, de forma a atender todos os requisitos

de qualidade exigidos pelo guia. Isso faz com que muitos passem horas extras, fora do expediente, no qual não exista pressão para que possam usar a criatividade, muitas vezes adentrando a madrugada, para criar e testar novos pratos para impressionar os jurados e clientes. Vale ressaltar que os jurados do guia Michelin são anônimos, ou seja, nunca se identificam quando vão avaliar um restaurante.

O filme inicia com uma cena na qual o personagem principal, Adam, interpretado por Bradley Cooper, que fora um grande Chef de cozinha renomado em Paris, com duas estrelas no famoso guia mundial de restaurantes Michelin, se autopunindo abrindo um milhão de ostras em um restaurante humilde em Nova Orleans por ter perdido tudo e destruído o restaurante em que trabalhava.

Adam: Jean Luc, meu mentor, o cara que me deu uma chance como Chef, disse que Deus criou ostras e maçãs e que não dá para melhorar esse tipo de receitas. Mas a nossa função é tentar. Como um Chef jovem eu bem que tentei. Passei dez anos cozinhando em Paris e me tornei Chef do restaurante Jean Luc. Eu era bom. Às vezes, eu era quase tão bom quanto achava que era. São 996,696...697, Pelo menos é o que me dizem.698, 699, Então destruí tudo. Tive que fugir de Paris e fui parar em Nova Orleans. Eu me condenei ao trabalho de abrir ostras. São 999.999. E hoje é o último dia da minha penitência.

Logo após finalizar a última ostra, ele a consome, guarda os pertences e abandona o restaurante sem dar satisfações, comprovando que realmente aquilo tratava-se de uma autopenitência. Esta cena também chama atenção para o tempo de experiência de Adam na cozinha para então tornar-se Chef: dez anos. É um longo e árduo caminho, muitas horas de dedicação para conseguir a tão almejada função.

Em seguida, Adam parte para Londres e segue em busca dos ex-colegas de profissão com o intuito de conquistar a terceira estrela do guia Michelin de restaurantes. Porém, não foi nada fácil reconquistar a confiança de cada colega, tendo em vista tudo o que ele fizera no passado (desaparecimento por conta de envolvimento com drogas e dívidas com traficantes). Ele começa a sua “saga” indo ao hotel que Tony administra (o hotel é do pai de Tony) e o propõe ser Chef do restaurante e ele nitidamente recusa.

Tony: Está bêbado ou chapado? Chapado, bêbado ou outra coisa que só você já esteve?

Adam: Você está servindo algum grelhado. O que houve com sua dignidade Tony?

Tony: E você roubou metadona de um subchefe moribundo.

Adam: Você tinha o melhor restaurante de Paris.

Tony: E você o destruiu!

Adam: Ótimo. Raiva. Oi, Tony.

Tony: Quando você desapareceu Jean Luc e eu tivemos que fechar o restaurante. Diziam que você tinha morrido esfaqueado em Amsterdã. Havia traficantes. E a filha de Jean Luc afirmou que estava grávida de você.

Adam: Agora voltei. Quero minha terceira estrela.

Tony: Se abrir um restaurante em Paris, muitas pessoas vão querer matar você.

Adam: Não em Paris. Aqui em Londres. Vou assumir o seu restaurante.

Tony: (risadas sarcásticas) Quer um conselho, Chef? Se quiser viver bastante, tome cuidado com o que fala.

Na fala acima, no diálogo entre Tony e Adam, percebe-se que o mundo da Gastronomia é uma arte, que o trabalho de um Chef renomado, principalmente o que possui ou já possuiu estrelas do guia Michelin vai muito além de pratos aparentemente fáceis de fazer, como atum grelhado. Os Chefs de cozinha são desafiados diariamente a cozinhar e criarem pratos difíceis e saborosos, que venham a proporcionar experiências únicas na vida do cliente (mesmo que para isso passem horas extras fora do expediente dedicadas à criação dos pratos). Por isso, para conquistar a função de Chef, demoram anos de experiência em várias funções até o profissional ter aptidão para tal. Além disso, a quantidade de estrelas recebidas é sinônimo não só de vaidade, mas de reconhecimento pelas horas de trabalho dedicados e momentos de lazer sacrificados.

Em busca da terceira estrela, e para convencer Tony a contratá-lo como Chef de seu restaurante, Adam convida uma crítica gastronômica, Simone, para o restaurante de Tony e comparece no local. Ao perceber que seus pratos não estão à altura de uma crítica gastronômica, Tony enlouquece e encontra Adam em sua cozinha e logo percebe que trata-se de uma armação e o pede para cozinhar. Simone come e sai do local aparentemente satisfeita e Tony resolve dar uma chance a Adam, desde que ele realize exames toxicológicos semanalmente com a sua terapeuta.

Adam: A minha cozinha vai ser a melhor do mundo. E vamos conseguir a terceira estrela.

Psicanalista: O dinheiro da família Belardi para a reforma do restaurante depende de você vir aqui toda sexta-feira. Vou tirar amostras do seu sangue, para ver se há drogas e álcool. Se um exame der positivo, a família vai retirar o apoio financeiro na hora. Tony Belardi faz psicanálise comigo há muitos anos. Você vai a reuniões?

Adam: Não sou muito de grupos.

Psicanalista: Como vai manter a sobriedade?

Adam: Com longas caminhadas em Walden Wood. Com o poder da oração.

Psicanalista: Tem uma doença. Peça ajuda. Tenho um grupo toda terça e quinta, às 10h. Você é muito bem-vindo. Pode fazer os sanduíches.

Adam: Não faço sanduíches. Injetei tanta porcaria na vida, que posso ter um estoque no tornozelo.

Psicanalista: Pelo que sei, as pessoas que fazem comentários bobos geralmente têm medo do que podem revelar se tivessem tempo de ser elas mesmas.

Tony sabia do excelente potencial de Adam, ele sabe que a conquista era possível mas tinha receio de o investimento ser em vão e acabar se repetindo o que aconteceu no passado e por isso, a forma que ele encontrou para ter o controle de que Adam não voltaria a usar drogas e reconquistasse a sua confiança, foi a realização dos exames. Na realidade organizacional, muitos restaurantes optam por demitir, por ser o caminho mais fácil, mesmo sabendo do excelente potencial do colaborador. Até porque, os custos não justificariam os meios, já que o filme trata-se de uma realidade ficcional e talvez envolvida por laços de amizade.

Outro elemento que, em demasia, influencia no sofrimento laboral é o excesso da carga horária no trabalho. A seguir se encontra uma cena do filme em que Adam relembra o passado, como construiu sua carreira e a presença do excesso de horas extras é algo que sempre se fez presente nesta trajetória.

Adam: Trabalhei em muitos lugares como este quando era jovem. Guardei muito dinheiro, comprei uma passagem de ida para Paris e menti para

entrar na cozinha do Jean Luc. Max estava lá, Reece também. Michel veio depois. Eu não falava nada de francês. Trabalhava 20 horas por dia, seis dias por semana. Tinha 19 anos. Eu amava cada minuto. O calor, a pressão, a violência, a gritaria maluca, todos os cozinheiros... A cozinha é o único lugar ao qual sinto que pertencço.

Helene: Por que? O que aconteceu em Paris?

Adam: Eu ferrei tudo. Talvez...acho que quis muito e, quando consegui cedo demais, não deu para segurar a onda. Tentei controlar tudo. Depois, quando quis fugir daquilo... Cinco horas da manhã é o pior horário para pensar. Tenho uma lista do que penso e em quem penso. Minha mãe, minha avó, Jean Luc. Pareço um disco arranhado.

Na fala acima, pode-se compreender que Adam, o personagem principal, mesmo com todos os desafios enfrentados diariamente no ambiente de trabalho, ele dedicou sua vida exclusivamente a cozinha e isso é algo que já faz parte da sua identidade, principalmente quando afirma dizendo que “A cozinha é o único lugar ao qual sinto que pertencço”.

A seguir, corroborando com o que Adam relatou na cena anterior, Reece demonstra em sua fala que 75% do dia era dedicado ao trabalho. As demais horas do dia eram divididas entre o sono e a ressaca do álcool.

Reece: Qual era o nome da espelunca aonde Max e Michel insistiam que a gente fosse?

Adam: Le Saint Sauveur.

Reece: Le Saint Sauveur. Toda noite. Nós íamos lá pelas 2h? Depois de trabalhar 18 horas, sabendo que teríamos que voltar às 7h. Isso. Acho que passei dois anos de ressaca. Mas eram tempos ótimos. Foi um milagre termos sobrevivido.

As cenas do cotidiano da cozinha são exibidas nos momentos que antecedem a abertura do restaurante. Na sequência das cenas, Adam fala com David em um tom intimidativo que é evidenciado na presença dos cozinheiros trabalhando e executando muitas tarefas ao mesmo tempo.

Adam: Vai fazer outro ? O que está fazendo foi pedido?

David: Sim, chefe.

Adam: Vai fazer outro. Por que ainda está cozinhando isso? Estou falando com você. Por que ainda está cozinhado?

David: Desculpa, chefe.

Adam: Vai pegar outro.

Nos momentos que se seguem Adam grita e está visivelmente alterado e estressado com o andamento da cozinha. Os outros cozinheiros apenas respondem intimidados “sim, chefe”. O assédio que sofrem aparenta ser algo que já foi normalizado por eles, faz parecer parte da função. E na sequência de cenas é possível perceber a tensão e a pressão na qual os cozinheiros trabalham. Muitas tarefas ao mesmo tempo e a agilidade é exigida a todo custo. Adam arremessa uma panela no chão gritando com David.

O trabalho do Chef de cozinha não se resume apenas em cozinhar e/ou usar sua arte para criar novos pratos e chefiar sua equipe, mas também a conhecer novos ingredientes (na maioria das vezes indo até o local de venda), provar novos pratos (independente de ser ou não de um restaurante concorrente), atualizar-se (sejam novos ingredientes, técnicas e equipamentos) momentos estes que demandam tempo e muitas vezes são vivenciados fora do horário de expediente.

Tais momentos acabam fazendo com que os funcionários sacrifiquem sua vida pessoal de alguma forma, como por exemplo a ausência de tempo com familiares e o tempo de sono. Dependendo da maneira como administrem seu tempo e a pressão, isso pode vir a afetar o trabalho e contribuir para aumentar as consequências do sofrimento laboral, tais como: cansaço, fadiga, irritabilidade, e até provocar pequenos acidentes no trabalho, como a queimadura sofrida pela personagem Helene no decorrer do filme.

Um elemento que também chamou atenção foi o vômito que Adam teve, que provavelmente foi uma reação psicossomática ao estresse e sofrimento. Era o primeiro dia em que ele estava abrindo o tão sonhado restaurante *Langham* que conquistaria futuramente as três estrelas no guia Michelin de restaurantes. Qualquer coisa que fugisse do controle e saísse da perfeição preterida por Adam já gerava nele um estresse em alto grau e uma das formas que seu corpo respondeu, além do descontrole emocional, foi o vômito como uma reação psicossomática.

Tony: Onde ele está?

Funcionário: Lá fora. Vomitando.

Adam: Vou devolver o dinheiro de todos que jantaram aqui hoje. Vou escrever para cada um me desculpando, porque o desastre que aconteceu aqui hoje foi culpa minha. Minha culpa.

Após o episódio do vômito, Adam retorna à cozinha e conversa com os cozinheiros. No entanto, não é uma conversa amigável, ele continua com a arrogância na voz e utiliza a intimidação para fazer seus questionamentos. O *Chef* prima pela perfeição e exige isso de seus cozinheiros, além disso, não aceita as explicações dadas por eles. Alega ter arremessado os pratos por eles não estarem perfeitos. “Se não está perfeito, jogue fora” .

Adam: Te dei isso para usar, certo?

Cozinheiro: Sim, *chef*.

Adam: Cada fatia de batata deve ter exatos 2 mm de espessura.

Achou que fosse piada?

Cozinheiro: Não, *chef*.

Adam: Mediu as fatias de batata ?

Cozinheiro: Não tive tempo.

Adam: Não há tempo. Precisa saber. Mas não sabe. Achei que soubesse.

Desculpa. A

culpa é minha.

Cozinheiros constantemente se deparam com situações geradoras de sofrimento laboral. Irritabilidade e agressividade estão associadas a altos níveis de estresse e a depressão. São explícitos exemplos de acessos de raiva e episódios de agressividade evidenciados no filme quando, por exemplo, Adam vai ao encontro de um velho amigo cozinheiro. Max está deixando a prisão após cumprir pena por agressão a um funcionário do restaurante em que trabalhava. Os dois conversam sobre o ocorrido e Max relata o episódio.

Max: Como você está?

Adam: Bem. Foi agressão?

Max: Ele colou o tamboril de cabeça para baixo no prato três vezes. De cabeça para baixo, cara. Qual é...

Adam: Então fez justiça com as próprias mãos?

Max: Isso mesmo. Mas costuraram o nariz dele de volta. Sabe por quê? Porque fui eu que peguei do chão e coloquei no congelador até a ambulância chegar.

Fica claro que o estopim para a agressão foi um motivo completamente irrisório o que reforça a ideia de que a pressão sofrida em demasia durante o trabalho pode levar o indivíduo a cometer atos extremos. Além dos riscos de provocar acidentes, pode prejudicar outros colaboradores.

Outro exemplo de irritabilidade e agressividade é constatado quando, após grande frustração com o andamento da cozinha no dia da inauguração do restaurante, Adam conversa com seus cozinheiros em tom agressivo. Exalta-se repetidas vezes enquanto os cozinheiros observam inertes. Adam se dirige à Helene e reclama da cozinheira, alegando que ela havia feito um trabalho muito inferior ao que ele desejava. Nesse momento, Adam promove um episódio de humilhação em público: obriga Helene a pedir desculpas a um pedaço de peixe. Ela o enfrenta, não aceitando suas ofensas sem revidar, ele a agride, além de verbalmente, fisicamente, segurando-a pela roupa. Uma amostra da falta de controle emocional e da irritabilidade como possível consequência do ambiente estressor da cozinha de um restaurante e da falta de capacidade do indivíduo de lidar com esse ambiente.

Adam: Você já se arriscou uma vez na vida?

Helene: Já. Vim trabalhar para você, não vim?

Adam: Não me responda não foi uma pergunta.

Helene: O seu cardápio não tem equilíbrio

Adam: Até ter sua própria cozinha...Você só diz: "Sim chef"

Helene: É impossível acompanhar

Adam: E cale a boca! Você é um veneno, sabia? É uma infecção! Sai da porcaria do meu restaurante!

Helene: Nunca mais toque em mim.

Mais um exemplo de descontrole emocional e irritabilidade por parte dos Chefs de cozinha é evidenciado quando Reece destrói seu próprio restaurante. O personagem quebra louças, arremessa cadeiras e vira mesas. Fica subentendido no filme que ele faz isso após descobrir que Adam voltou a agradar a crítica gastronômica. Percebe-se que a pressão que os Chefs sofrem não vêm somente do ambiente da cozinha, mas sim, também da concorrência e da mídia, querendo a todo custo superar os outros e a si próprios.

Como já mencionado, o excesso de cobranças e as longas jornadas de trabalho são causadoras de sofrimento laboral. No filme é notória a influência negativa que as longas jornadas e a forte exposição a situações estressoras possuem sobre as ações da personagem Helene. Ela começa a ter atitudes que não condizem com sua personalidade, passando a agir com agressividade e arrogância. Atitudes muito parecidas com a de seu superior, Adam. Michel, um dos cozinheiros do restaurante, conversa com Adam sobre o comportamento da cozinheira e afirma que ele está cobrando excessivamente dela.

Michel: Está pegando pesado com ela. Se não tomar cuidado ela vai acabar como você e não dá para ter uma cozinha com dois de você.

Adam: Acabou o serviço. Ela vai ficar bem. Se não ficar, precisamos saber. Ela quer ser como nós. Para isso, tem que viver essa vida.

É possível identificar nessa fala o entendimento da excessiva cobrança na cozinha como algo normal e que quando acaba o expediente não deve causar danos. Porém, não é isso que ocorre, viver prolongados momentos de estresse pode ser desencadeador de distúrbios mais graves com potencial para cronificação.

Adam conversa com a terapeuta sobre o que acontecerá se ele conseguir ou não a terceira estrela Michelin. Adam diz que, se não conseguir para ele é como a morte. O que demonstra mais uma vez a obsessão pela perfeição.

Percebe-se também que Adam é constantemente abordado por traficantes que cobram uma antiga dívida de drogas que ele possui. Fruto do período em Paris onde ele fazia uso de substâncias químicas para conseguir lidar com os sofrimentos presentes no trabalho. Em determinado momento do filme ele é espancado pelos traficantes e fica muito ferido.

No momento em que ele retorna ao restaurante com ferimentos devido o espancamento, recebe a notícia que os avaliadores do guia Michelin estão no local. Em meio a forte emoção Adam começa a cozinhar e a coordenar a equipe. Apresenta irritabilidade e descontrole emocional, e, como de costume, grita e bate em objetos. Michel, seu até então “amigo” e funcionário, sabota o prato entregue aos avaliadores pondo pimenta no molho, tal fato foi uma vingança por conta do que Adam fez em Paris (Adam inseriu ratos em seu restaurante e chamou a Vigilância Sanitária que, na época, interditou o restaurante).

Adam enfrenta uma dependência química, e segundo ele, está há anos sem utilizar drogas. Buscou manter-se em equilíbrio para tentar conquistar novamente a confiança de seus antigos apoiadores. Porém, quando se frustra após a sabotagem de Michel, durante uma suposta visita dos avaliadores do guia Michelin, Adam utiliza entorpecentes e aparece no restaurante de Reece visivelmente desequilibrado. Na manhã seguinte não lembra do ocorrido.

O danos causados pelo sofrimento laboral são percebidos de forma diferente por cada indivíduo, enquanto uns utilizam formas mais saudáveis de lidar com a pressão, escolhendo a prática de exercícios físicos, por exemplo. Outros encontram no álcool e em outras drogas um mecanismo de enfrentamento a situações de sofrimento laboral, essa forma danosa de defesa é ilustrada no filme através da dependência química de Adam.

Nos momentos finais do filme em que o personagem principal descobre que na verdade os reais avaliadores do guia Michelin não compareceram ao restaurante e que o sonho dele não fora destruído, Adam ao conversar com Helene decide mudar sua postura.

Adam: Eu tenho medo, não sei se consigo.

Helene: Escute, Conti e Tony, Max e David. Nós cozinhamos juntos e cuidamos uns dos outros. Você não consegue sozinho. Ninguém consegue. Tem que confiar na gente, entendeu?

A influência dos agentes estressores que causa sofrimento laboral é percebida com clareza quando Adam decide mudar de postura, procurar ajuda e delegar funções, ou seja, dividir a carga de trabalho e conseqüentemente diminuir as situações de estresse. Finalmente, ele cria um ambiente mais agradável para trabalhar e com isso obtém êxito e conquista a sonhada terceira estrela no prestigiado e renomado guia Michelin.

5 CONCLUSÃO

O presente artigo teve como objetivo geral compreender as práticas adotadas no ambiente cotidiano de uma cozinha que podem levar ao sofrimento laboral, através de uma análise fílmica do filme *Pegando Fogo*. As pesquisadoras utilizaram o filme como ferramenta pedagógica para, a partir dele, ilustrar os conceitos de sofrimento laboral, fazendo a analogia do filme com a realidade organizacional.

Foram identificados elementos-chave relacionados ao filme, ocasionados através de personagens, tais como: excesso de carga horária no ambiente laboral, reações psicossomáticas, comportamento obsessivo compulsivo em busca da perfeição, agressão e descontrole emocional, ambiente laboral envolto de arrogância e gritaria, e envolvimento com drogas e álcool que facilitaram na compreensão da temática sofrimento laboral.

Pode-se entender que em um ambiente no qual não são observadas as regras de ergonomia, além dos adoecimentos físicos já comumente conhecidos, podem surgir sofrimentos mentais decorrentes das exigências do meio.

Várias cenas permitiram visualizar as consequências negativas que o sofrimento laboral pode provocar nos colaboradores dentro de uma realidade organizacional, neste caso, dentro de uma cozinha de um restaurante. Desde as consequências por atos irresponsáveis em empregos anteriores, como foi o caso do personagem Adam que se envolveu com drogas até o uso de álcool e aquisição de dívidas com traficantes. Por conta disso, a única alternativa que encontrou foi fugir por três anos, atos estes que provocaram algumas inimizades e perseguições, mas também, uma vontade compulsiva de reparar os erros do passado e se superar mostrando a todos sua capacidade como Chef de cozinha e a conquista da terceira estrela do renomado guia Michelin.

Por fim, vale ressaltar que o filme *Pegando Fogo* trata-se de uma ficção e embora retrate o que acontece na realidade de muitas cozinhas de restaurantes, isso não deve ser uma crença generalizada, mas sim, deve servir de alerta às organizações e profissionais da área para os cuidados que devam ser preconizados para evitar chegar a situações desgastantes e que venham a interferir negativamente na saúde mental, provocando o sofrimento laboral.

Foi percebida como limitação a carência de pesquisas brasileiras que englobassem a temática sofrimento laboral de profissionais de cozinha. Após pesquisas nas principais bases de dados das ciências sociais, constata-se que são necessários estudos mais aprofundados no Brasil sobre a relação da jornada extenuante com a saúde mental e sofrimento laboral de cozinheiros e Chefs de cozinha, bem como os impactos que o excesso de estresse causa na vida pessoal desses profissionais com a aplicação de escalas de *Burnout* (MBI). Ademais, sugere-se sobre a relação da longa jornada e a pressão sofrida com o consumo de substâncias químicas, tanto álcool quanto outras drogas.

Adicionalmente, sugere-se que sejam feitos estudos com pesquisa de campo e aplicabilidade de escalas de resiliência entre os diferentes cargos de profissionais de cozinha, a fim de identificar naquela região qual função demonstra ser a mais resiliente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BACK, Caroline Moreira; MOSER, Ana Maria; AMORIM, Cloves. **Burnout e auto-estima em estudantes de direito**. PUC, 2009. Disponível em:

https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2009/3237_1656.pdf. Acesso em: 20 jul.2020

BARUFALDI, Mauricio. **A pressão dentro da cozinha; necessidade, falta de planejamento, falta de treinamento ou ignorância do Chef de cozinha.**

Disponível em: < <https://www.linkedin.com/pulse/press%C3%A3o-dentro-da-cozinha-necessidade-falta-de-ou-do-chef-barufaldi>> Acesso em: 20 jul. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout: o que é, quais as causas, sintomas e como tratar. 2020.** Disponível em: < <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20S%C3%A9ndrome%20de,demandam%20muita%20competitividade%20ou%20responsabilidade>>. Acesso em: 20 jul. 2020.

BRASIL. Ministério do Trabalho: CBO- Classificação Brasileira de ocupações. 2010. Disponível em:< <http://www.mteco.gov.br/cbosite/pages/home.jsf>>. Acesso em 13 jul. 2020

BURNT. Direção: John Wells. Produção: Double Feature Films. Intérpretes: Bradley Cooper, Sienna Muller, Omar Sy, Daniel Brühl, Matthew Rhys, Alicia Vikander, Uma Thurman, Emma Thompson, Jamie Dornan, Lily James Sarah Greene, Riccardo Scamarcio, Sam Keeley, Christopher Heskey, Bernard Bullen. Roteiro: Steven Knight. Música: Rob Simonsen. Estados Unidos, 2015 (101min).

CAPELLANOC, Thatian; CARRAMENHA, Bruno. **Trabalho e sofrimento psíquico: Histórias que contam essa História.** São Paulo: Atarukas. Produção Editorial, 2019.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais.** 3ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

DEJOURS, C. **A loucura do trabalho: estudo de psicopatologia do trabalho.** 6. ed. São Paulo: Ed. Cortez, 2018.

DEJOURS, C. **Psicopatologia do Trabalho: Casos Clínicos.** São Paulo: Dublinense, 2017.

FERNANDES, Maria Neyrian de Fátima; DONATO, Edilaine Cristina da Silva Gherardi. Is It Workplace Stress a Trigger for Alcohol and Drug Abuse? **Open Journal of Nursing**, Vol.7 No.3, 2017. Disponível em: <<https://m.scirp.org/papers/75256>> Acesso em: 22 jul. 2020.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GIL, A. C. **Estudo de caso.** São Paulo: Atlas, 2009.

IPIRANGA, A. S. R. A narração fílmica como instrumento da ação formativa: um enfoque semiótico. **Revista Organizações & Sociedade.** Salvador, v. 12, n. 32, p. 143-164, 2005.

MASLACH, Christina ; SCHAUFELI, Wilmar B. ; LEITER , Michael P. Job burnout. Annu. **Rev. Psychol.** 2001.52:397-422. Disponível em: < <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.psych.52.1.397>. Acesso em: 20 jul. 2020

MENDONÇA, J. R. C.; GUIMARÃES, F. P. Do Quadro aos “Quadros”: o uso de filmes como recurso didático no ensino de Administração. In: I Encontro de Ensino e Pesquisa em Administração e Contabilidade, Recife, 2007. **Anais do I Encontro de Ensino e Pesquisa em Administração e Contabilidade**, Recife, 2007.

OIT. Organização Internacional do Trabalho. **A prevenção das doenças profissionais.** 2013. Disponível em: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---europe/---ro-geneva/---ilo-lisbon/documents/publication/wcms_714586.pdf. Acesso em: 19 jul. 2020.

OLIVEIRA, Samid Danielle Costa de. **Abordagem clínica da atividade de trabalho do cozinheiro: interação de saberes, gênero profissional e inovação criativa.**

Dissertação (Mestrado em Psicologia, Sociedade e Qualidade de Vida). Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2011.

PREVIDÊNCIA SOCIAL. **1º Boletim Quadrimestral sobre Benefícios por Incapacidade de 2017.** Disponível em: <<http://sa.previdencia.gov.br/site/2017/04/1%C2%BA-boletim-quadrimestral.pdf>>

Acesso em: 20 jul. 2020

PEREIRA, A.M.T.B. **Burnout: Uma tão conhecida desconhecida síndrome.** In.: **G. C. T. M. Levy & F. P. Nunes Sobrinho, A síndrome de burnout em professores do ensino regular: Pesquisa, reflexões e enfrentamento.** Rio de Janeiro: Cognitiva, 2010.

RAYNER, Jay. **Is being a chef bad for your mental health?** The Guardian, 2017. Disponível em: <https://www.theguardian.com/society/2017/nov/26/chefs-mental-health-depression> Acesso em: 18 jul. 2020.

RIBEIRO, Hellany Karolliny Pinho et al. **Transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais.** Rev. bras. saúde ocup. vol.44 São Paulo 2019. Disponível em:<[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S030376572019000101501#:~:text=transtornos%20mentais%20e%20comportamentais%20\(TMC,segunda%20causa%20dos%20afastamentos%20laborais.>](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S030376572019000101501#:~:text=transtornos%20mentais%20e%20comportamentais%20(TMC,segunda%20causa%20dos%20afastamentos%20laborais.>)> Acesso em: 20 jul. 2020.

RUDIGER, Dorothee Susanne. **Globalização e melancolia: a depressão como doença ocupacional.** Cadernos de Direito, Piracicaba, v. 14(27): 139-150, jul.-dez. 2014 Disponível em:

<<https://www.metodita.br/revistas/revistasunimep/index.php/cd/article/viewFile/2224/1360>> Acesso em: 17 jul. 2020.

SANTOS, Daianna Marques dos. **História da gastronomia mundial.** Indaial: Uniasselvi, 2018. Disponível em: <https://www.uniasselvi.com.br/extranet/layout/request/trilha/materiais/livro_livro.php?codigo=9176> Acesso em: 14 jul. 2020.

SILVA, Veruska Anacirema da. **Memória e cultura: cinema e aprendizado de cineclubistas baianos dos anos 1950.** Vitória da Conquista: UESB, 2010. Disponível em: <http://www2.uesb.br/ppg/ppgmls/wp-content/uploads/2017/06/Silva_VAS.pdf> . Acesso em: 19 jul. 2020.

SILVA, Juliana Fernandes da Costa. **Estresse ocupacional e suas principais causas e Conseqüências.** UNIVERSIDADE CÂNDIDO MESTRE, 2010.

Disponível em: < https://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/k213171.pdf> Acesso em: 15 jul. 2020.

TEIXEIRA, Vivian. **O contexto de trabalho de cozinheiros e chefs de cozinha vivências de prazer e sofrimento.** Dissertação (Mestrado Acadêmico). Programa de Mestrado em Psicologia. Fortaleza: Universidade de Fortaleza, 2017.

UNITE. **Two-thirds of London chefs believe long hours' culture is harming their health, Unite survey reveals.** 2017. Disponível em: <<https://www.unitelegalservices.org/news-stories/two-thirds-of-london-chefs-believe-long-hours-culture-is-harming-their-health-unite-survey-reveals>> Acesso em: 14 jul. 2020

WHO. Organização Mundial de Saúde. **Saúde mental: fortalecendo nossa resposta.** 2018. Disponível em: < <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>> Acesso em : 13 jul. 2020