

# Entre a cozinha e a palavra, nós merendeiras: uma escrevivência de saúde e adoecimento em cozinhas escolares de Cuiabá

*Arielly Cristina Martins dos Reis*<sup>1</sup>  
Universidade Federal de Mato Grosso

**Resumo:** As merendeiras são as mulheres popularmente conhecidas pelo trabalho executado dentro das escolas brasileiras responsáveis pelo preparo do alimento de milhões de estudantes no Brasil e têm significativa importância na formação social de todo e qualquer aluno que passou por escolas públicas durante os anos escolares de nível fundamental e médio. Mesmo executando uma função fundamental nas escolas, por vezes essas trabalhadoras sofrem com desgaste físico e mental acarretado pelo trabalho realizado dentro das cozinhas. A escrevivência foi utilizada para descrever os dados da presente pesquisa, um conceito criado por Conceição Evaristo para designar a escrita da vivência de mulheres negras, como um meio de dar corpo e voz àquelas que historicamente foram silenciadas. Por meio de conversas estabelecidas com as trabalhadoras foram evidenciadas as similaridades na subjugação e sofrimentos causados pelo trabalho à essas mulheres. O adoecimento causado nessas mulheres pelo trabalho está além do campo físico, mas diretamente relacionado às condições precárias de trabalho, à sobrecarga física e emocional, a ausência de reconhecimento social e desamparo institucional. Por isso, urge a necessidade de políticas públicas que vejam essas mulheres em suas necessidades e subjetividades.

**Palavras-chave:** saúde do trabalhador; alimentação escolar; técnico em nutrição; trabalho feminino.

MARTINS DOS REIS, Arielly Cristina. *Entre a cozinha e a palavra, nós merendeiras: uma escrevivência de saúde e adoecimento em cozinhas escolares de Cuiabá.* *Aceno – Revista de Antropologia do Centro-Oeste*, 12 (29): 11-36, maio a agosto de 2025. ISSN: 2358-5587

<sup>1</sup> Graduada em Saúde Coletiva pela Universidade Federal de Mato Grosso (2020) e Mestranda em Saúde Coletiva na linha da Diversidade sociocultural, ambiente e trabalho pela mesma instituição. Especialista em Gestão em Saúde pelo Instituto Federal de Rondônia. O artigo é um excerto de sua pesquisa de dissertação de mestrado, realizada sob a orientação do Prof. Dr. Marcos Aurélio da Silva.

# Between the kitchen and the word, we lunch ladies: a writing-living of health and illness in school kitchens in Cuiabá

**Abstract:** Lunch ladies are women popularly known for their work in Brazilian schools, responsible for preparing food for millions of students. They play a significant role in the social development of every student who attended public schools during their elementary and high school years. Even though they perform a fundamental role in schools, these workers sometimes suffer from physical and mental exhaustion caused by their work in the kitchens. The term "escrevivência" (writing about the experiences of Black women) was used to describe the data in this research, a concept coined by Conceição Evaristo to designate the writing of Black women's experiences as a means of giving body and voice to those who have historically been silenced. Through conversations with the workers, similarities in the subjugation and suffering caused by work were highlighted. The illness caused by work in these women goes beyond the physical realm, but is directly related to precarious working conditions, physical and emotional overload, lack of social recognition, and institutional neglect. Therefore, there is an urgent need for public policies that consider these women's needs and subjectivities.

**Keywords:** worker health; school meals; nutrition technician; women's work.

# Entre la cocina y la palabra, las señoras del almuerzo: un escribir-vivir de salud y enfermedad en los comedores escolares de Cuiabá

**Resumen:** Las camareras de comedor son mujeres conocidas por su trabajo en las escuelas brasileñas, responsables de preparar la comida para millones de estudiantes. Desempeñan un papel fundamental en el desarrollo social de todos los estudiantes que asistieron a escuelas públicas durante sus años de primaria y secundaria. Si bien desempeñan un papel fundamental en las escuelas, estas trabajadoras a veces sufren agotamiento físico y mental causado por su trabajo en las cocinas. El término "escrevivência" (escribir sobre las experiencias de mujeres negras) se utilizó para describir los datos de esta investigación, un concepto acuñado por Conceição Evaristo para designar la escritura de las experiencias de mujeres negras como una forma de dar cuerpo y voz a quienes históricamente han sido silenciados. A través de conversaciones con las trabajadoras, se destacaron las similitudes en la subyugación y el sufrimiento que causa el trabajo. La enfermedad que el trabajo causa en estas mujeres va más allá del ámbito físico, y está directamente relacionada con las condiciones laborales precarias, la sobrecarga física y emocional, la falta de reconocimiento social y el abandono institucional. Por lo tanto, existe una necesidad urgente de políticas públicas que consideren las necesidades y subjetividades de estas mujeres.

**Palabras clave:** salud del trabajador; alimentación escolar; técnico en nutrición; trabajo de la mujer.

- É pena você ser preta.  
Esquecendo eles que eu adoro minha pele  
negra, e o meu cabelo rústico. (...) Se é que  
existe reencarnações, eu quero voltar  
sempre preta.

Carolina Maria de Jesus

*Mulher negra tem muitas formas de estar  
no mundo (todos têm). Mas um contexto  
desfavorável, um cenário de  
discriminações, as estatísticas que  
demonstram pobreza, baixa escolaridade,  
subempregos, violações de direitos  
humanos, traduzem histórias de dor.  
Quem não vê?*

Conceição Evaristo

**M**inha pesquisa nasceu de uma conversa com Exu Mirim, um falangeiro de Exu em um terreiro de umbanda. Ele me disse: “*Fale na sua dissertação sobre algo que é seu*” e assim o fiz, mas não sabia que falar de mim, seria falar de muitas. Para quem não o conhece, eu o apresento: Exu é senhor da comunicação, do movimento, das encruzilhadas, é ele quem faz a ligação entre o céu e a terra, e eu o saúdo. Ao saudar o senhor dos caminhos, chamo aquele que vem primeiro e, segundo palavras de Olofim: “*Sempre serás reconhecido, Exu, serás louvado sempre antes do começo de qualquer empreitada*”. E assim o faço, para a partir de agora assumir uma perspectiva de quem reconhece saberes da população negra como legítimos e fundamentais para compreensão teórica de fenômenos estruturais presentes na sociedade brasileira, a partir das narrativas que aqui se apresentarão. Exu aqui não representa apenas o trânsito entre as palavras individuais e coletivas, mas também a própria encruzilhada onde a escrita, oralidade, memórias e escrevivência, se encontram e caminham juntas. É desse lugar que escrevo: a partir da escuta das vozes silenciadas, das histórias não contadas e por vezes ignoradas em um contexto que se perpetua, permanecendo a invisibilidade de trabalhadoras que carregaram e carregam o país nas costas.

O que apresento a seguir não é apenas uma exposição de dados, é uma escrevivência. A partir do conceito de Conceição Evaristo, esta escrevivência visa valorizar a potência das vozes que historicamente foram silenciadas, incluindo a minha voz como pesquisadora e mulher que partilhou dessas vivências enquanto uma mulher negra dentro do contexto da cozinha escolar. Como a ciência não é neutra, saliento que tenho um lado e reconheço que escrevo como alguém que vivenciou o lado de cá do trabalho de merendeira, que enfrentou o calor, os pratos, as panelas, as dores, o apagamento e, até mesmo, o silenciamento durante um período da minha vida.

O caminho percorrido durante a pesquisa revelou camadas de sentido que não cabem em números ou estatísticas. Por isso, esta seção está organizada em torno de eixos construídos a partir das narrativas e da observação etnográfica, onde relato situações vividas, fragmentos de falas das trabalhadoras e como estas

se entrelaçam e se tornam comuns. Cada parte é, ao mesmo tempo, testemunho, análise e denúncia. É a partir de suas vozes unidas à minha que me proponho a refletir e construir uma escrevivência sobre o trabalho de merendeira nos resultados da presente dissertação.

## O que a cozinha me ensinou a escrever: o trabalho de merendeira

Escrever sobre minha experiência aqui não é apenas recordar o que vivi, mas reivindicar o direito de sentir, de lembrar e de dizer tudo com a minha própria voz, mesmo que por vezes houvesse tentativas de silenciamento. Cada detalhe contado carrega dores, cansaços e pequenas alegrias que me sustentaram durante esses anos vividos dentro de cozinhas escolares espalhadas por Cuiabá. Essa escrevivência é um manifesto contra as opressões e uma maneira de me ver e me reconhecer como protagonista da minha história. Ao escrever, transformo o que foi apenas sobrevivência, em narrativa e em ímpeto de ir contra ao que me direcionaram desde o nascimento enquanto mulher negra. E nessa travessia, entendo que minha experiência não é isolada, é parte de um coletivo, que também resiste, sonha e luta, como veremos nas próximas páginas. Falar de mim é falar de muitas e que essas palavras escritas possam ser sementes para outras experiências que ainda estão por vir.

Soube que havia passado no concurso em dezembro de 2019, e foi um fim do ano corrido, em busca de todas as documentações e exames. Este fato foi recebido com muita alegria pelos meus companheiros de terreiro que me disseram: “*Foi Vó Quitéria que te colocou na cozinha, ela era cozinheira da casa grande e te fez passar em um concurso para ser cozinheira também!*” A história da minha preta velha foi contada pelo preto velho pai Joaquim de Angola, ele me disse que ela teria sido cozinheira da casa grande e ajudava os negros escravizados, seja dando comida ou auxiliando na fuga. Ele dizia que a respeitavam muito pelo que ela representou para eles.

Após toda o tumulto que envolvia a busca de documentos e exames, assumi o concurso em janeiro do ano de 2020, na época, estava terminando a graduação em Saúde Coletiva e tudo foi muito conturbado, o fim do curso e o início do novo emprego. Após a entrega dos documentos, posteriormente, fui até a Secretaria Municipal de Educação (SME) tomar posse e logo fui surpreendida por não ter vaga na região em que residia. Ouvi um: *Onde você mora? tem essas opções, uma a 10 km e outra a 8 km aqui do seu bairro. Qual você quer?* Sem muito tempo para pensar, pesquisei rapidamente no mapa e optei pela que era a 8km e estava em um bairro que eu nunca havia ido. Coincidentemente, a pessoa que estava na mesa ao lado havia escolhido uma vaga na mesma unidade de ensino, era a *Maria*. E diferente de mim, ela morava próximo da unidade. Saí da secretaria junto com ela, e dali pegamos um ônibus até a escola que iríamos dividir a experiência de cozinhar para crianças pela primeira vez. Sem saber, outras mulheres incluindo *Rita* e *Tereza* também estavam passando pela mesma experiência, assumindo um concurso que nos uniria pela similaridade do que passaríamos no cotidiano escolar.

Ao entrar na unidade, fomos recebidas pela diretora e coordenadora. Ambas estávamos perdidas, mas felizes por esse novo desafio. Não recebemos treinamento e logo iniciaria o ano letivo. O primeiro dia foi conturbado, recebemos orientação de outras colegas para fazer a comida da cozinha principal, enquanto eu

me desdobrava para atender a ela e ao lactário, pois não havia merendeiras suficientes. Percebe-se aqui a importância do amparo de outras trabalhadoras para a realização do serviço, uma vez que há a ausência de qualquer instrução para que se realize o que precisa ser feito. Esse amparo é recorrente como mostram os relatos a seguir:

*Assim, tive instruções de colegas só, mas assim, treinamento não (Tereza)*

*Não, já teve assim, tipo assim, no começo tem tipo uma, como fala aquele que tem no começo que é pra gente ir lá pra... É uma palestra. É uma palestra informativa, assim, que fala o que deve ser e como não deve ser, mas a prática não tem, só teoria. E aí, como você tinha uma experiência, foi daí? A gente é tipo de casa, né? É, todos nós senhoras fazendo comida em casa, pra filho, pra família, entendeu? E eu tive um pouco mais de experiência fazendo comida pra comunidade. (Aparecida)*

*Não teve treinamento nenhum não, a gente faz na raça mesmo né? (Maria)*

A ausência de treinamento é mais um sintoma do processo histórico que naturaliza a cozinha como o lugar de mulher, somos lançadas para que aprendamos por si só a ocupar essa função contando apenas com a ajuda de outras colegas que talvez também tenham aprendido com o dia a dia do serviço e se sensibilizam com a situação das novas trabalhadoras, uma vez que existe a ausência institucional nessa situação. Essa realidade corrobora com o que Saffioti (1987) descreve, não basta tudo que é atribuído a vida da mulher, a vida doméstica também é lida socialmente como algo que está na lista de atribuições femininas:

*Torna-se, pois, clara a atribuição, por parte da sociedade, do espaço doméstico a mulher. Trabalhando em troca de um salário ou não, na fábrica, no escritório, na escola, no comércio, ou em domicílio, como é o caso de muitas mulheres que costuram, fazem crochê, tricô, doces e salgados, a mulher é socialmente responsável pela manutenção da ordem na residência e pela criação e educação dos filhos. Assim, por maiores que sejam as diferenças de renda encontradas no seio do contingente feminino, permanece esta identidade básica entre todas as mulheres. (SAFFIOTI, 1987: 9)*

Por existir essa ausência percebe-se que a experiência comunitária é um lugar que proporciona apoio diante da invisibilidade institucional, ela é, para Hooks (2023), onde a dimensão de trocas de ideias, experiências e cuidados umas com as outras se expressa. Para a autora isso ocorre, como uma forma de nos libertar e de uma certa maneira encontrar bem-estar ao fazer as tarefas cotidianas, apoiando-se umas nas outras através da “psicanálise caseira”:

*Agora, estou mais confiante de que a comunidade é um lugar de cura. Enquanto mulheres negras que andam juntas, ao lado de todas as outras pessoas no mundo em busca de recuperação e libertação, nós descobrimos uma vontade de sermos bem afirmadas, encontramos formas de conseguir aquilo de que precisamos para aliviar a dor, para fazê-la ir embora. Algumas entre nós são mais envolvidas em programas de recuperação estruturados, em um intenso e contínuo processo terapêutico, e outras fazem um bocado de “psicanálise caseira” (meu termo para a terapia que pessoas amigas, camaradas e amadas podem fazer juntas no dia a dia). Todas nós estamos descobrindo que a experiência comunitária é crucial para o bem-estar. (HOOKS, 2023: 176)*

Resgato também a ideia da filosofia africana *Ubuntu* que através da noção bantu de humanidade explica essa troca entre as trabalhadoras, que se baseiam em uma coletividade para existir e importar umas com as outras. *Ubuntu* expressa o respeito pelo outro e seu respectivo contexto, entende que “pode ser compreendida a partir dos preceitos de uma humanidade para com os outros e que eu sou porque nós somos” (CAVALCANTE, 2020: 190).

Vale mencionar que além de não receber nenhum tipo de treinamento, existe também a ausência de fornecimento de Equipamentos de Proteção Individual

(EPI) e equipamentos adequados para realizar o trabalho. No meu caso, o uniforme que veio não me serviu e foi a única vez que recebi algo durante os quatro anos trabalhando como merendeira, e se eu quisesse trabalhar de acordo, tinha que comprar porque ouvíamos: “*se a fiscalização bater e ver que vocês não estiverem trabalhando de branco, terá punição*”. Esses itens deveriam proteger todas nós nas práticas cotidianas, e seu fornecimento pela instituição deveria ser obrigatório e sistemático, mas colocam na trabalhadora a responsabilidade por tal. Essa vivência se repetiu na rotina das trabalhadoras:

*Só no primeiro ano, nos seguintes não. (Tereza)*

*Sim, mas assim, nesse ano ainda não. Demora, né? Como nós já estamos na metade do ano, isso é uma reclamação. Deveria ser entregue nos primeiros dias de trabalho do ano. Não... Ah, vou pegar, nós já estamos na metade do ano, até agora nada, né? (...) Essa daí é uma das reclamações do TNE. O equipamento de proteção e segurança nossa, avental, touca, sapatinho, deve dar o uniforme, porque eles exigem que a gente use o uniforme. Deve ser entregue nos primeiros dias de trabalho do ano, sim. Porque nós temos uma metade do ano e até agora nada. Isso é uma coisa que a gente tem que reivindicar, porque a gente trabalha o ano inteiro sem. (Aparecida)*

Essas falas expõem a precarização do trabalho, e torna a merendeira responsável por sua própria segurança e suas vestimentas. A ausência explícita algo que não é apenas material, mas simbólica: de que não merecemos proteção, e intensifica de forma significativa a subjugação sobre nossos corpos, reverberando uma violência de que se algo acontecer seria falha nossa e não da instituição que não nos enxerga.

## **Precariedade, racismo na prática e solidariedade**

Além da falta de EPIs e uniforme, as merendeiras também sofrem pela falta de equipamentos para realizar o serviço. Rita descreve sua rotina e como faz para se reinventar para que consiga, sozinha, servir a alimentação aos alunos. As narrativas das trabalhadoras revelam a insuficiência de utensílios e equipamentos, que acaba por aumentar o esforço físico e mental exigido na rotina de trabalho. Rita, expõe as contradições entre as orientações que recebe e a realidade da cozinha escolar: “*Como que eu descongelo uma carne num dia? Pelo amor de Deus, né? Eu acho que ela nunca trabalhou numa cozinha*”. Sua fala demonstra uma desconexão entre quem vê o trabalho externamente e quem executa o trabalho, evidenciando a invisibilização das dificuldades práticas enfrentadas por quem está à frente do cotidiano da cozinha. Com a ausência de um processador eficiente ou de equipamentos que otimizem o tempo de preparo, diante da falta de condições adequadas, ela utiliza como estratégia o descongelamento e o tempero da carne no dia anterior.

Rita destaca: “*o processador que eu tenho é pequeno, vive estragando*”. Para ela, seria necessário um processador elétrico para “*facilitar a minha vida*”. Outras falas reforçam essa carência de recursos básicos: “*As facas são sempre cegas [...] aumenta o esforço*”; ou ainda a necessidade de levar utensílios de casa, como lembra Tereza: “*Muita coisa a gente acabava levando de casa, algum tipo de ferramenta que a gente achava ser adequada*”. Essas soluções improvisadas, embora reveladoras da criatividade e do comprometimento dessas mulheres com o trabalho, escancara a ausência institucional perante questões básicas. As trabalhadoras descrevem, assim, um ambiente de trabalho em que a precariedade material se soma à escassez de tempo, exigindo delas não apenas força física, mas

também seu desdobramento para que as refeições sejam servidas dentro dos prazos. A fala de Rita resume bem essa tensão entre o prescrito e o possível: “*Eu sozinha, o que que eu vou fazer?*”. Nesse espaço, o corpo da trabalhadora torna-se o principal recurso, o que contribui para o desgaste físico, psíquico e emocional ao longo dos anos.

*Eles podiam arrumar equipamento pra ajudar a gente né? Pra descascar laranja, descascar frutas... É isso, equipamentos para cortar... pra cortar verdura, abóbora que é dura pra caramba.* (Maria)

*Tem unidade que nem tem. Ai sim, não tem, a gente tem que correr pra gestão, mas uma gestão vai só enrolando, entra ano, acabou ano, já mesmo assim não tem. Ai tem uns que tem, mas não tem isso. Tem outros que é de boa, vamos lá. Lá na creche, quando eu entrei, já tinha. Pequeninho, mas quem comprou foi as duas TNE. Fizem cota e compraram o processador a gente colocava lá... pequenininho. Isso aqui é grande pra ele. Isso aqui é pequenininho. A gente cortava cenoura lá, rapidão, fazia salada, colocava pepino, colocava repolho, colocava tudo. E já facilitava, né? E como... facilita demais a vida pra gente.* (Aparecida)

Ter uma cozinha equipada faria com que houvesse menos desgaste e facilitaria o dia a dia. Fora que essas ausências revelam estratégias utilizadas por essas mulheres para lidar com questões cotidianas, muitas tem que comprar do próprio bolso ou ir “levando”, e é perceptível que essa ausência causa desgaste físico, aumentando os impactos na saúde. Tereza também evidencia um incômodo presente na rotina escolar, cobranças de quem não realiza as tarefas cotidianas, mas se sentem capazes de alguma forma de ditar as regras de quem ali dentro sofre com a ausência e insuficiência de insumos e tem que se reinventar. Isso me incomodava tanto que tratei em terapia maneiras de lidar com essa pressão. Minha psicóloga dizia: “*Mas, a fiscalização tá trabalhando lá com você? Nas condições que você tem? Quem sabe o espaço e as condições é você, não tem como alguém externo vir ditar aquilo que você deve ou não fazer. Mesmo que haja um padrão a seguir, eles viabilizam os meios para que isso ocorra?*”. Estas reflexões me direcionaram durante os anos dentro da cozinha.

Compartilhávamos a falta de EPIs e equipamentos adequados, mas, no meu caso, havia um agravante: eu tinha que ficar me deslocando entre duas cozinhas. Naquela época não só o corpo cansou, mas também o psicológico, eu ficava muito frustrada por ter que passar por isso logo quando concluí a minha faculdade, além de ter que atravessar a cidade para trabalhar. Eu chegava em casa e chorava muito por tristeza e falta de perspectiva, pois “*não podia reclamar, era pra agradecer*”. Ouvia muitas vezes essa frase que, até os dias atuais, ecoa em minha cabeça.

Gonzalez (2020: 55) explica que o racismo enquanto discurso discriminatório “tem sido perpetuado e reinterpretado de acordo com os interesses dos que dele se beneficiam”. Ele reforça a marginalização, o apagamento e a desvalorização de determinados grupos sociais. Trago aqui o conceito de racismo institucional discutido por Cida Bento em o *Pacto da Branquitude*. Esse histórico de ausências de treinamentos, de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) e até mesmo de insumos para as trabalhadoras da merenda escolar é reflexo do racismo institucional. Essas negligências recaem de forma desproporcional sobre essas trabalhadoras negras, por exercerem trabalhos lidos como “subalternos”. A precarização, nesse caso, não é uma coincidência, mas parte de um sistema que naturaliza essas vidas como descartáveis e invisíveis. Aqui vemos uma das faces da subjugação da mulher negra que se estabeleceu no período colonial, sendo reproduzida cotidianamente na rotina das cozinhas escolares.

Bento (2022: 50) descreve:

Não é apenas por atos discriminatórios que se verifica se uma instituição é racista, mas também por taxas, números de profissionais, prestadores de serviço, lideranças e parceiros com perfil monolítico, em que não se vê a diversidade. Nas escolas, por exemplo, sempre professoras e gestoras brancas, brinquedos e livros didáticos, planos de aula, projetos político-pedagógicos que dialogam exclusivamente com a branquitude. É na organização da instituição, ao longo da história, que se constrói a estrutura racista.

Por estarmos trabalhando pela primeira vez na cozinha, eu e minha companheira dividíamos os afazeres, mas tudo era turbulento. O que marca a minha memória era que ela chegava, colocava o feijão para cozinhar e cortava a carne, eu ia para as frutas para servir o primeiro lanche, quando terminava, ia para o lactário fazer o leite das crianças. Voltava para a cozinha principal, servia o primeiro lanche e por vezes não dava tempo de lavar as cumbucas que foram utilizadas, pela proximidade de servir a janta das crianças que exigia um preparo diferente e isso fazia acumular muitas vasilhas sujas. Ou seja, eram dois lanches distintos e tínhamos que nos desdobrar para conseguir entregar a tempo e frio. Não podia servir lanche quente, então havia a pressa de terminar o quanto antes para esfriar, tínhamos que criar mecanismos para conseguir fazê-lo e ainda contar o estoque de alimentos, todos os dias. Essa parte era desgastante, porque além do esforço físico ainda havia essa etapa, que era um dos instrumentos mais utilizados para aterrorizar Maria e eu: “*Tem que fazer tudo certinho, se a fiscalização vem aqui e encontrar um erro no estoque, vocês estão ferradas!*”. Perguntava-me se essa fiscalização não via a maneira como trabalhávamos e todo esforço que fazíamos para entregar o melhor, sem uma estrutura boa ou qualquer tipo de treinamento. Mais uma vez, vemos a reprodução da sociedade escravocrata presente nos terrorismos direcionados, Hooks (2023: 44) afirma ser o terrorismo psicológico a única forma de “domar a pessoa escravizada”:

O escravizador considerava a mulher negra cozinheira, ama de leite, governanta comercializável; por isso, era crucial que ela fosse tão aterrorizada a ponto de se submeter passivamente à vontade do senhor, da senhora e das crianças brancas. A fim de tornar seu produto vendável, o escravizador precisava garantir que nenhuma criada negra recalcitrante envenenasse a família, matasse crianças, incendiasse a casa ou oferecesse resistência de qualquer outra forma. A única garantia que ele poderia dar era baseada em sua habilidade de domar a pessoa escravizada. Sem dúvida, a experiência vivida no navio negreiro tinha um impacto psicológico tremendo nas mulheres negras e nos homens negros.

Minha parceira dizia: “*Temos que ser parceiras e fazer tudo junto*”. Por vezes não conseguíamos terminar todas as etapas do trabalho até o horário determinado e ela pedia para eu ir embora por causa da distância que eu morava e ficava sozinha para terminar o serviço. Pode-se tentar mascarar a sobrecarga de trabalho em virtude do meu deslocamento entre as cozinhas, mas esse fato se reproduz no cotidiano de trabalho de todas. A alta demanda impede que essas tenham tempo de descansar. As falas de Tereza, Aparecida, Rita e Maria revelam a dinâmica exaustiva do trabalho na cozinha escolar, marcada por ritmos rígidos, prazos apertados e uma sobrecarga que não permite pausas, como descreve Tereza: “*É muito, muito serviço pra pouca mão de obra*”. Mesmo quando Aparecida reconhece breves momentos de descanso, eles surgem apenas como respiros entre uma tarefa e outra, e não como um direito: “*Sempre quando a gente termina um pouquinho antes dá pra gente sentar, descansar um pouco*”. Esse descanso depende de “terminar um pouquinho antes”, ou seja, não está previsto na rotina e acontece se o ritmo da cozinha for acelerado. Maria aprofunda esse ponto ao relatar que o trabalho no lactário é cronometrado: “*12h é o leite, eu já tenho que colocar o feijão pra cozinhar... Tudo cronometrado, tudo!*”. O descanso, como

ela mesma diz, só acontece “quando termina mesmo”, revelando que a lógica do trabalho não considera o descanso como parte da jornada, mas o vê apenas como algo que se conquista ao fim dela. Por fim, Rita descreve sobre as consequências desse ritmo ao longo dos anos, destacando o adoecimento do corpo: “A maioria das TNEs que já tá há quinze, vinte anos, sai toda estropiada”. A falta de tempo para o descanso diário se conecta diretamente com a sobrecarga de trabalho dessa função. Nesse sentido, a falta de tempo para descansar não é apenas um detalhe na rotina, mas um elemento central que produz sofrimento, compromete a saúde e revela uma lógica que coloca a produção e o cumprimento de prazos acima do cuidado com as trabalhadoras.

É um contexto em que as trabalhadoras são reduzidas à sua força física, como se fossem meramente instrumentos, sem reconhecimento da sua subjetividade. Isso leva ao adoecimento, como citado por Rita, uma vez que não se integra a merendeira como um ser humano, mas um utensílio que oferece apenas sua força (GRENIER-PEZÉ, 2017).

Ao nos depararmos com o perfil étnico-racial das trabalhadoras que fazem parte da presente dissertação, veremos que são, em sua maioria, mulheres negras. Apesar de Maria se autodeclarar como branca, isso não exime ela de ser lida pelos olhos que veem ela como ocupante de um trabalho feito para pessoas negras. Sendo também subjugada como tal. Diante disso, atribuo a essa carga extenuante de trabalho que não permite nem descanso a mais uma face do racismo, que estabelece a divisão racial do trabalho em nosso país. Gonzalez (2020) aponta que essa divisão recai sobre as mulheres negras de forma desproporcional, viabilizando uma inferiorização ainda maior, já que além do sexismo somos vitimadas pelo racismo. A partir de nossas vivências no trabalho, existe a materialidade de que somos o grupo mais vulnerabilizado e explorado historicamente, e que apesar de existir uma suposta abolição, a subjugação ainda se perpetua.

O cansaço não inicia no local de trabalho, mas faz parte de uma rotina que inicia antes mesmo de adentrar no serviço. Apesar da jornada ser de seis horas diárias, eu tinha que sair de casa às 10h30 para chegar até o meio-dia no serviço e sair às 18h, mas chegar às 19h30 em casa, esse percurso totalizava 9 horas diárias. Rita, como mãe solo descreve essa rotina tendo que conciliar ela com o papel de mãe, demonstrando como o corpo da mulher é sempre chamado a dar conta de múltiplas jornadas, um esforço que por vezes é invisível:

*Eu tenho que deixar meu filho quatro e meia da manhã na casa duma babá, pra daí eu ir pro ponto pegar o ônibus e ir pra escola, pra tá lá na escola cumprindo meu horário (...) aí eu fico com dó do meu filho também, que hoje ele tá com três anos, tipo, madrugar junto comigo”.*

Ela também descreve o fato de ter que chegar antes do horário previsto: “Tipo, eu chego cinco e trinta e cinco, cinco e quarenta, chego antes do horário, mas se eu deixar para pegar o ônibus que passa depois, aí eu já chego atrasada. Então prefiro chegar antes do que chegar depois”. Em virtude das condições externas, a todo momento precisamos ajustar nossas vidas para não falhar no trabalho. Essa experiência concreta demonstra que, para nós, o trabalho não se restringe ao período registrado no ponto eletrônico, ele se estende para o tempo doméstico, o cuidado com os filhos, a organização da rotina familiar, configurando o que se pode chamar de tripla jornada, contribuindo para a sobrecarga do corpo e da mente, muito além do espaço da cozinha. Como aponta Gonzalez (2020), a mulher negra após o período da abolição assumiu o papel central de sustentação da família, e acumula às funções domésticas as do trabalho, um esforço que por

vezes é invisibilizado, evidenciando a exploração em que a mulher negra foi e ainda é submetida, agora, mascarado por um vínculo laboral.

Os meses se passaram e após três meses trabalhando com uma sobrecarga enorme de trabalho, veio a pandemia. O prefeito que ocupava aquela gestão, por escolhas políticas, manteve meu salário em dia e, mesmo sem trabalhar, recebia normalmente, e isso foi um privilégio em meio a tantos impactos financeiros que foram ocasionados em virtude da necessária quarentena. Retornamos aos trabalhos no ano de 2021 com uma escala para manter a unidade organizada e limpa em meio a uma reforma na estrutura e para entregar cestas básicas que foram fornecidas aos alunos de baixa renda na pandemia. As aulas retornaram e trabalhamos em dobro por todos os protocolos que foram implantados em virtude do vírus. Eu e Maria ficávamos traçando estratégias para conseguir lidar com a comida e a higienização do espaço da cozinha que ocupávamos. Tereza descreve como foi esse período para ela:

*Então, referente à pandemia, né, ao retorno da pós-pandemia, né, é a gente teve essa dificuldade, né, de lidar com os cuidados, com medo, com, né, de assim, a gente tinha aquele risco de adoecer, levar para os nossos familiares e tinha que ter esse cuidado com a saúde das crianças também, de higienizar e foi uma fase bem difícil, porque diante da demanda, da quantidade de coisas pra fazer, era quase que impossível, né, fazer essa esterilização, né, a gente tomava os cuidados, mas da minha parte, assim, eu lembro que foi bem difícil algumas coisas a gente não conseguia fazer de esterilizar conforme veio a orientação da prefeitura, o que era pra fazer? Era pra ficar de molho no... era pra preparar uma água com hipoclorito e deixar lá meia hora, uma hora, não sei, de molho no hipoclorito lá, sendo que, assim, a gente não tem essa uma hora disponível pra esperar, né, não tem, então a gente fazia ali o que dava (risadas), porque não tem, foi inviável assim. Então a gente, foi uma fase bem difícil, porque a gente teve que lidar com essa demanda aí de ter que esterilizar e também de cuidar da nossa saúde. (Tereza)*

Fica evidente que era sempre realizado “o que dava”, sempre acompanhado dos sentimentos de culpa e de angústia, pois não conseguiam cumprir o que era exigido. Além disso, o medo constante de adoecer e transmitir o vírus, somado ao cansaço físico que já existia. Mais uma vez, é de extrema importância que políticas públicas e orientações sejam implementadas a partir de diálogos com quem faz o trabalho. Quando se impõe essas regras, ainda que bem-intencionadas, sem os meios para serem executadas, fica evidente o distanciamento institucional dessas trabalhadoras.

O ano se findou e eu estava esgotada, com muito cansaço, pensei em pedir para sair da creche seria um caminho viável para encontrar uma escola próxima a minha casa. Foi o que fiz, sendo aprovado o processo de remoção da unidade, consegui uma vaga em uma Escola Municipal de Educação Básica (EMEB) que ficava mais próxima da minha casa. Deixei amigos e relações que deram certo para trás, todas as Técnicas em Desenvolvimento Infantil (TDI) tinham uma relação boa comigo, foi uma escolha necessária, mas doeu.

Nova escola, novos desafios e novos medos. Essa trajetória sempre foi marcada por inícios difíceis e questionamentos: Será que vou dar conta de cozinhar para mais alunos? E utilizar panelas maiores? Para essas perguntas sempre havia uma resposta dita por uma colega já afastada da cozinha por estar doente: “*Como assim você não vai saber cozinhar? Você é mulher!*”, e ria. A sociedade emprenha-se bastante na naturalização dessa dinâmica, ao direcionar esse comentário a mim, essa trabalhadora reproduz ao que Saffioti (1987) diz ser a capacidade da sociedade em não só transformar o reino natural, mas também praticar o inverso, que consiste em naturalizar processos socioculturais.

A rotina de trabalho era diferente da creche e relativamente mais fácil porque o primeiro lanche precisava ser servido somente para o pré-escolar, que consistia em duas salas de oito no total da escola. Tereza também compartilha do mesmo sentimento: “...é bem melhor. Eu gostei mais da escola”. Nesse ano dividi o trabalho com uma contratada que tinha uma experiência de anos na cozinha e ela me ensinou vários “truques” sobre como fazer o arroz, mexer a panela e não fazer tanto esforço, lavar as colheres de maneira a ficar menos cansativo e limpar a cozinha de uma forma a não exigir tanto do corpo. Uma das coisas que ficaram em minha mente foi: “Drica, não pega o peso sozinha. Vamos dividir tudo, senão você vai estourar sua coluna”. Esse processo atribuí ao que Grenier-Pezé (2017) classifica como uma cooperação verdadeira, onde cada uma de nós discutia abertamente como fazer o trabalho, confiando que essas trocas ajudariam a melhorar o trabalho, assim como aconteceu comigo ao longo dos anos, a parceria estabelecida dentro das cozinhas são essenciais e fazem parte do cotidiano. Essa inteligência prática, elas descrevem que esse processo é essencial para o andamento e fluidez do trabalho, reverberando na saúde das trabalhadoras, como demonstram os trechos a seguir:

*A gente foi se adaptando. Mas no segundo dia a gente já mudou o jeito de servir, na verdade a gente já mudou tudo. (Ana)*

*São, mas pega sempre de duas. Sempre de duas. Até isso é uma questão de saúde, né? Porque se você for num lugar que não tem uma troca igual nós tem aqui, né? Cada uma tem que se virar por si, aí já é outro. É o que eu falo, aqui é bem diferente. É bem diferente. Terminou, já chama. Tipo, vamo! (Joci e Ana)*

A Tereza reconhece também nas trabalhadoras da limpeza um apoio para realização do trabalho, mesmo que haja uma diferença de disponibilidade entre as que atuam em creches e escolas. Apesar das dificuldades, essas falas demonstram estratégias coletivas frente as condições que surgem no trabalho. Expressões como “pega sempre de duas” ou “terminou, já chama” demonstram a construção de parcerias como forma de proteger não apenas a saúde física, mas também a saúde mental de quem executa tarefas repetitivas e extenuantes. Esse cuidado entre as mulheres não é institucionalizado nem previsto em normas oficiais, mas surge da necessidade de não adoecer através do desgaste ocasionado pelo trabalho.

## **Estratégias coletivas para o descaso institucional**

Essa organização não perdurou durante os anos, pois houve variações no cardápio sem serem acompanhadas de medidas básicas para as trabalhadoras, como: ampliação da equipe, compra de utensílios ou capacitação. Assim, elas têm que improvisar para conseguir abarcar as mudanças que lhe são impostas. Joci e Ana mostram mais uma vez a criação de estratégias coletivas para contornar situações que são impostas, além de transferir a responsabilidade para quem executa. Sempre é o corpo da trabalhadora que compensa a falta:

*Assim, antes, antes de ter esse lanche de entrada, era lanche só para os pequeninhos. Então eu ficava no lanchinho de entrada, Joci e Aparecida ficavam no lanche principal. Agora com essa mudança que tem que fazer o lanche de entrada e é bem complicado, eu e a Joci vamos adiantando o lanchinho de entrada e a Aparecida fica na cozinha fazendo a receita principal. Sim, antes a gente servia uma turminha, agora tem que dar o lanche pra todas as salas E a gente organizou bastante, porque*

senão não teria como, porque quando é um alimento muito trabalhoso no dia seguinte, a gente já adianta no dia anterior. Como amanhã vai ser Maria Isabel, a gente já cortou a carne, já temperou e já... A gente já adianta pra Aparecida, né? Pra começar amanhã... Pra eu e a Joci chegar e ficar no lanche de entrada. Aqui vocês têm, cada um tem um posto fixo? A gente... uma ajuda a outra. A gente trabalha super em equipe. A gente não tem problema de um tá arrumando arroz... feijão no fogo, a outra tá... não, a gente não. A gente faz assim. (Joci e Ana)

As mudanças no cardápio e nas orientações nutricionais, embora sejam justificadas pela oferta de uma alimentação mais saudável para os alunos, são mais um fator de sobrecarga para essas mulheres:

*Sim, antes era, agora não. É complicado, porque assim, por exemplo, o dia que é pão com ovo e mais chá, ou então suco, é bem trabalhoso, porque você tem que partir os pães. Você tem uma hora pra fazer tudo isso, entendeu? Porque uma hora a gente tá servindo. É bem puxado, foi assim uma organização entre nós pra dar conta. (Ana)*

*As mudanças de cardápio e preparos durante os anos também foi e é um agravante do trabalho. Foi, foi esse ano que veio mudança no cardápio, não era mais lanche pronto. Porque o ano de 2020 e 2021 era bolacha, era suco, já vinha pronto da secretaria só pra gente, né, fazer alguma coisinha ou outra. No ano de 2022 veio uma mudança que não era mais pra servir esses industrializados pras crianças. Tinha que ser preparado bolo, torta, suco, tudo natural, tudo sem açúcar, sem leite. E aí eu lembro que eu não conseguia cumprir, diante dessa falta, eu não conseguia cumprir o cardápio. Porque sobrecarregou mais ainda, né? É, porque eu não tinha, não dava tempo de mexer com bolo, aí quando veio uma pessoa que eu consegui, depois de dois meses que veio, que a gente conseguiu, eu consegui seguir o cardápio. Então, nesse período eu só fazia comida rápida, só carne com arroz, frango com arroz, né, não fazia o que era pra fazer. (Tereza)*

Além da mudança de cardápios, de atender todas as turmas da escola, houve, no início do ano letivo de 2025, a inserção pela gestão do município de Cuiabá da obrigatoriedade de se servir café da manhã para os servidores. Ou seja, a ampliação do serviço e mais uma demanda para que as trabalhadoras “deem um jeito”. Isso afeta diretamente o emocional das trabalhadoras e reforça o sofrimento psíquico dessas mulheres. Rita explicita em sua fala: “*Aí mexe não só com o físico como com o psicológico da gente também. Eu já ficava... porque eu sofro antecipado. Tenho ansiedade, então tudo eu já fico pensando, tudo sofrendo antecipado*”. Isto é resultado de uma organização do trabalho que não considera os limites dessas trabalhadoras, em um processo de ampliação das exigências e tarefas a serem executadas. A trabalhadora descreve que mesmo antes de iniciar as tarefas, já vivencia um sofrimento intenso, marcado por questionamentos que traduzem sua angústia: “*Como que eu vou atender todo mundo? (...) Que horas que eu vou dar esse café da manhã? Que horas que eu vou servir essa comida?*”. As perguntas feitas por Rita mostram como ela vivencia uma realidade de quem é ignorada institucionalmente e tem suas necessidades invisibilizadas. Aparecida ressalta que as novas exigências contribuíram para o acúmulo de trabalho sem ser atrelado a qualquer melhoria no cotidiano da cozinha:

*Corrido de se preparar comida para quase quatrocentos crianças e o funcionário pode comer. A gente tem que preparar para o funcionário. Agora o prefeito fez mais essa de a gente fazer dois lanches. Agora são dois lanches. A gente tem que preparar lanches para os quatrocentos e pouco alunos, mais funcionário, que hoje o funcionário pode lanchar, né? Aí depois a comida, entendeu? Então quer dizer que dobrou o trabalho nosso. (Aparecida)*

*Agora, agora é tipo assim, o primeiro lanche antes era somente para o jardim, a escola. Duas salas. Hoje é pra todos os alunos da unidade e era a que você atendia que é suco, bolacha, a que atendia que é pão com manteiga e suco, pão com manteiga e chá, pão com ovo. Pão com ovo. Sempre tem que ter um líquido. É leite ou é chá, ou é leite caramelizado. E antes tinha até arroz doce. E tanta gente briga que tirou para*

*todas essas crianças, a gente chegar 12 horas e preparar até no máximo 15 pras uma. 40 minutos pra você fazer um arroz doce e esfriar pra dar pra outra criança não ia dar. Aí o prefeito, é o prefeito (...) lá, aí tirou, de tanto reclamar tirou, mas o pão com ovo permaneceu. Aí que eu falo pra você, tem que ser três, mínimo três, no mínimo três TNE numa unidade de EMEB. Chegar correndo, preparar um ovo mexido para quatrocentos e pouca crianças, fazer suco, bater o suco, arrumar nos copos, rechear o pão e a outra já ir adiantando para depois três horas servir. Porque se as três ficam lá preparando o pão, atrasa a comida. Então por isso que eu falo, eu vou pro panelão, já vou tacando tudo no doze lá e as meninas vão no lanche. Aí que a gente consegue. Agora duas, já parou pra pensar duas? Fazendo tudo isso. (Aparecida)*

O preparo da comida é descrito como um momento de muita apreensão, a preocupação com o arroz que pode ficar duro ou papa, a escassez de temperos e, em alguns períodos, até mesmo a falta de carne, como relatado por Tereza:

*Então, assim, de certa forma, é só aquele comecinho, que é chato, que você fica ali, né, apreensiva de dar, não vai dar, né, do arroz estar duro, do arroz ficar papa, e tudo, tipo... E quando a comida não dá certo, a gente serve aquela comida frustrada, né, tipo, você não quer servir. É... É assim, e a parte também do preparo da comida, era que, tipo assim, a escassez, né, de tempero, de vim...vim básico do básico pra você fazer, né? E a carne, que ano passado a gente enfrentou um problema sério de falta de carne. (Tereza)*

*Falta de carne, e aí a gente tendo que fazer pra não deixar as crianças totalmente desamparadas, a gente diminuía, não fazia cortar, entendeu? Então, assim, era pra fazer 10 quilos, a gente fazia 5, fazia 6, via mais ou menos aquela média, né, que tinha de carne e distribuía, né, assim, pros períodos de os dias, pra poder todo dia ter carne. (Tereza)*

Esse cenário revela a fragilidade da alimentação escolar e como ela impacta diretamente não apenas a qualidade do alimento que é servido, mas também o bem-estar das profissionais envolvidas, pois precisam traçar sempre estratégias para conseguir alcançar a entrega da alimentação aos estudantes.

## **Indiferença, (falta de) reconhecimento e adoecimento**

Apesar dessas dificuldades, as trabalhadoras encontram sentido e satisfação naquilo que escapa ao controle das políticas públicas: o retorno e reconhecimento das crianças. São elas que expressam de imediato a valorização, seja por gestos como entregar cartinhas, agradecer, ou mesmo parar na rua para perguntar: “o que vai ter de lanche hoje?”. Rita compartilha histórias de crianças que não comiam na escola e passaram a comer após sua estratégia de instigá-los: “*Prova! Se não gostar, pode jogar fora*”. Essa fala, revela a dimensão do cuidado que se constrói entre a merendeira e o aluno. Rita também relata que existe o reconhecimento por parte das famílias, quando mães a procuram pessoalmente para agradecer a mudança de hábito alimentar dos filhos. Isso demonstra que o trabalho das merendeiras vai além da mera execução de uma tarefa. Mesmo com o cansaço e desgaste, o reconhecimento dos alunos é algo que verdadeiramente nos fortalece enquanto trabalhadoras e ao serem questionadas sobre se sentem valorizadas no trabalho, é unânime, elas apontam a valorização dos estudantes como algo que materializa o reconhecimento do trabalho delas:

*Não, não sinto. Tipo assim, a valorização é o prazer de ver as crianças lá comendo a comida, tudo feliz, né? De eu tá lá igual segunda e terça que eles não tiveram a comida, ficaram lá, né? "Cadê a tia?", não sei o quê. Teve um aluno que chegou pra mim na quarta e falou: "Tia, eu orei pra Deus curar você. Pra você vim tipo, cozinhar pra nós". E aí, tipo, a valorização eu vejo por questão de crianças que estão ali, né? Tipo,*

*eles reconhecem, né? De eu estar ali. Mas a questão já voltada pro lado profissional, não.* (Rita)

*Às vezes chega até criança que fala: "Eu não como, eu não sou de comer na escola", aí eu fico insistindo, eu falo: "Mas prova! Se você não gostar, pode jogar fora, você não é obrigado a comer". Aí quando prova, gosta e fica comendo. Eu já recebi elogio de mãe ir lá, querer conhecer a merendeira pessoalmente, porque o filho não comia na escola e chegou em casa e falou: "Mãe, a comida da tia é uma delícia. Eu comi e gostei. Agora eu tô comendo todo dia a comida da tia". Então, assim, já aconteceu isso duas vezes de mãe ir lá pra poder me agradecer e falar que o filho tá comendo e nunca comeu antes. E até porque assim, o filho contou que foi até incentivado por mim, né? Pra poder provar a comida, porque ficava passando e só olhando, né? Eu falava: "Pega, come, né? Se você não gostar, pode jogar". Então assim, é, foi puxado, tipo ter que atender a demanda de servir café da manhã pra todos e mais a comida.* (Rita)

*Olha pelas crianças, é. A gente recebe até cartinhas. Cartinha. Encontra eles no bairro, fora da escola: "Oi, tia!"* (Joci e Ana)

Grenier-Pezé (2017: 91) descreve a importância do reconhecimento e valorização dentro do trabalho, pois ele é uma resposta às expectativas que nós carregamos. "Quando obtemos esse reconhecimento, as dúvidas, as dificuldades, o cansaço desaparecem diante do sentimento de ter contribuído para a construção coletiva e de ver validado o lugar que se construiu entre os outros". Os alunos e alunas são os responsáveis pela validação desse sentimento nas merendeiras que não se sentem valorizadas por outras instâncias. Eles materializam esse sentimento através de cartinhas, gestos, palavras ou o aceite de um alimento que antes eles não haviam comido. Rita afirma categoricamente: "*Tipo assim, a valorização é o prazer de ver as crianças lá comendo a comida, tudo feliz, né?*".

Existe o reconhecimento por parte dos alunos, mas de outros setores, não. A bell hooks explica que essa desvalorização da mulher negra surge a partir de um imaginário de que se podiam tudo fazer, então não precisam de descanso, reconhecimento ou proteção. Dessa construção que se origina os estereótipos que classificam as mulheres negras, todos utilizados para negar a dor, o afeto, a subjetividade e a humanidade dessas mulheres. Hooks (2020: 121) afirma:

Vários dos estereótipos contra as mulheres negras surgiram durante o período da escravidão. Muito antes de os sociólogos disseminarem teorias sobre a existência de matriarcas negras, homens brancos proprietários de escravizados criaram um repertório de mitos para desconsiderar as contribuições de mulheres negras; um deles foi a noção de que todas elas eram criaturas sub-humanas, masculinizadas. Escravizadas negras haviam mostrado que eram capazes de realizar os chamados trabalhos "de homem", que elas eram capazes de aguentar sofrimento, dor e privação, mas que também conseguiam realizar as chamadas tarefas "de mulher", que incluíam cuidar da casa, cozinhar e educar as crianças.

As crianças reconhecem e valorizam, pois, em sua maioria tem a alimentação escolar como principal ou única refeição do dia, carregando um significado para além daquele momento em que elas se reúnem para pegar o lanche. Esse fato demonstra as disparidades sociais existentes no Brasil, lembro de ter alunos em que as professoras pediam para colocar mais comida no prato pois o contexto econômico já era conhecido.

Minha colega faltava muito por problemas de saúde e a maioria das vezes eu tinha que utilizar os truques ensinados para dar conta de todo o trabalho dentro da cozinha sozinha. Esse ano foi marcado por várias queixas em relação ao serviço, meu pulso foi perdendo a força por causa da sobrecarga de pratos que eu tinha que lavar e pelas constantes vezes em que tive que trabalhar sozinha. Não era reconhecida em nada, principalmente por parte da gestão que a todo mo-

mento fazia questão de me lembrar o lugar que eu pertencia, com tratamento diferenciado. Era uma diferença subjetiva, com pequenas violências e uma hierarquia abstrata que me colocava sempre num lugar inferior, e mesmo quando eu fazia tudo certo, a maneira como era exigido, continuava sendo tratada como quem precisava saber seu lugar. Tudo era feito nas entrelinhas e terminei o ano com exaustão mental e física. Tereza também revela sofrer desta exaustão: *“Então, eu lembro que eu passei muito por isso, esse desgaste mental, porque eu ficava sempre preocupada e eu não tinha com quem compartilhar essa angústia”*.

De todos os anos dentro da cozinha, em 2023 foi o mais pesado em todos os âmbitos. Outra merendeira veio trabalhar comigo e conversávamos muito sobre a vida, era a Aparecida. Era o que dava leveza aos meus dias, ela também dizia: *“aquí dentro é parceria, uma ajuda a outra”*. Ela confiava várias coisas pessoais a mim e dizia que eu era madura para minha idade. Ríamos e tentávamos de alguma forma trazer suavidade às questões externas que de alguma forma tiravam a nossa paz.

Os meses iam se passando e o meu incômodo com a forma como me tratavam ia crescendo. A postura da gestora era como se eu e minha companheira fossemos serviçais dela. *“Nós estamos na senzala e ela é a senhora”*, ouvia sempre da minha colega. Ainda que o chicote não estale fisicamente a hierarquia estava ali, até tirar a cadeira da cozinha ela tirou por que segundo ouvi: *“não tem que ter cadeira na cozinha.”* Aparecida lembrou desse dia em que a diretora entrou na cozinha e retirou as cadeiras: *“na cozinha não pode sentar”*:

*Não tem nem cadeira. Porque tem escola que não pode ter cadeira. Você lembra daquela escola? “Não, pode ter cadeira na cozinha”. E depende de cada unidade, de unidade para unidade, de gestão para gestão. Porque tem pessoas que é mais humana, pode ceder uma cadeira da outra pra gente sentar, sim, né? Agora tem unidade que não pode ter cadeira na cozinha. E aí, você senta no chão, assim, encostadinho, porque você não tem outro lugar pra você ir. (Aparecida)*

Essa fala revela o que se espera de quem estava ali: que nunca pare e que nunca descanse, ou que não se tenha o mínimo de conforto. Não ter descanso é uma prática recorrente no cotidiano das trabalhadoras, esse fato é evidenciado através da fala de Rita:

*O tempo todo, da hora que eu chego até a hora que eu saio. Tipo assim, eu não sento. As menina fala: “Rita, você não para”. Eu falo: “Mas se eu parar, quem é que vai fazer?”, né? Sim, porque eu tenho que seguir o horário. Tipo, servir o café da manhã, até sete e vinte. Aí servir a comida, até nove horas, entendeu? (...) Não tem nem quinze minutos de intervalo, porque eu sei que por lei, eu tenho direito a quinze minutos de intervalo, quem trabalha seis horas na carga horária. Eu não tenho quinze minutos de intervalo, porque é o tempo todo pauleira, porque senão for, não dá tempo de fazer isso tudo.*

Essa hierarquia e desvalorização ia se acentuando, estava ficando insuportável o convívio e o trabalho, meu corpo estava se esgotando diante desse contexto. Eu me pergunto: como aguentei? Eram humilhações públicas direcionadas a mim e a minha companheira. Tudo sem uma explicação aparente e percebíamos que existia somente com o turno que trabalhávamos, eu ia embora da escola atormentada, porque a qualquer momento poderia chegar uma mensagem cobrando algo que não havíamos feito e eu tinha crises de ansiedade. Um exemplo foi quando a porta da cozinha travou por falta de manutenção e a gestora mandou vários áudios por meio de um aplicativo de mensagens dizendo: *“Já disse inúmeras vezes para que vocês não trancassem a porta, sempre tem que dizer as mesmas coisas*

*e vocês não entendem*”. Posteriormente, foi constatado que ela travou por motivos adversos e não porque havíamos trancado, não recebemos desculpas pelo tom agressivo pelo qual aquele áudio foi enviado. Esse é só um dos exemplos dos inúmeros ataques que recebemos ao longo daquele ano e isso me adoecia. Aparecida sobre aquilo que marca a memória dela daquela época: “*Tem gestão que pensa que a merendeira é carrasco, né? Carrasco não, é... escravo, né? E elas são as carrascas, né?*”.

Esse tipo de assédio moral, quando marcado pela repetição de críticas, humilhações e exigências atua como violência psíquica que prejudica o trabalhador, levando-o ao colapso emocional e até mesmo físico (GARNIER-PEZÉ, 2017).

Essa gestora era uma pessoa branca, e pelo seu comportamento pode-se constatar que ela não compreendia uma superioridade em relação a mim como um ato isolado, mas fazendo parte de um raciocínio que foi construído historicamente desde a colonização da América, em especial, no Brasil. Segundo Quijano (2005: 107-8):

Na América, a ideia de raça foi uma maneira de outorgar legitimidade às relações de dominação impostas pela conquista. A posterior constituição da Europa como nova identidade depois da América e a expansão do colonialismo europeu ao resto do mundo conduziram à elaboração da perspectiva eurocêntrica do conhecimento e com ela à elaboração teórica da ideia de raça como naturalização dessas relações coloniais de dominação entre europeus e não-europeus. Historicamente, isso significou uma nova maneira de legitimar as já antigas ideias e práticas de relações de superioridade/inferioridade entre dominantes e dominados. Desde então demonstrou ser o mais eficaz e durável instrumento de dominação social universal, pois dele passou a depender outro igualmente universal, no entanto mais antigo, o intersexual ou de gênero: os povos conquistados e dominados foram postos numa situação natural de inferioridade, e consequentemente também seus traços fenotípicos, bem como suas descobertas mentais e culturais. Desse modo, raça converteu-se no primeiro critério fundamental para a distribuição da população mundial nos níveis, lugares e papéis na estrutura de poder da nova sociedade. Em outras palavras, no modo básico de classificação social universal da população mundial.

Raça tornou-se o principal critério para classificar a população mundial, atribuindo papéis sociais, lugares e valores diferenciados entre brancos e não brancos. Essa estrutura de poder existe até os dias atuais, faz com que pessoas brancas internalizem a ideia de que existe uma superioridade racial, enquanto pessoas negras e indígenas são colocadas como subalternos. Sendo assim, a atitude dela não surge a partir do nada, mas é amparada historicamente por um sistema que organiza as relações sociais por critérios raciais.

A rotina era mesma todos os dias com pequenos descansos ao longo da semana, os preparos sendo diferenciados proporcionava um alívio em meio a rotina diária cansativa. O cardápio variava ao longo dos dias, mas a base fixa de todos os dias era uma proteína, carboidrato e a verdura. Dias difíceis eram quando tinha que cortar cinco quilos de carne ou dois sacos de laranja e um alívio quando era banana ou ovo, uma trégua dentro do cansaço cotidiano.

A parte dos preparos é onde a merendeira se desdobra para cumprir tudo que é preciso ser feito dentro das seis horas de trabalho, pois é nele que acontecem os acidentes dentro da cozinha. Por meio dos relatos percebo a naturalização de cortes, queimaduras e outras coisas que acontecem no cotidiano, em que na maioria das vezes elas não reconhecem ou os caracteriza como acidente, mas leem como algo recorrente. Esse raciocínio é um sintoma da forma como o Brasil, enquanto um país colonizado, naturaliza o sofrimento ou a dor como algo inerente ao trabalho:

*É nesse negócio de fazer duas coisas ao mesmo tempo, queimadura e corta o dedo também, mas se bem que todo mundo eu acho que já queimou aqui ó de panela, queimadura. É, essas coisinhas simples, assim, já. Cortinho. Às vezes com a faca a gente já passa assim... (Ana)*

*É esse negocinho aqui, foi a marca de cozinheira, né? (Joci)*

*O forno desligou. Aí ela foi ligar de novo e nisso veio fogo. Tipo, não queimou, só a touca. E ela ficou assim, com um negocinho de fumaça. (...) Foi só um susto, graças a Deus. Graças a Deus. Mas foi um susto. (Ana)*

A cozinha era o último lugar que lembravam. Não porque era o lugar menos importante, Era um espaço de cuidado e trocas entre a gente, mas também de invisibilidade. Costumávamos dizer que só se lembravam da gente quando algo faltava. Faziam festas e chegavam dizendo: “*Sobrou esse bolo de limão, quem?*”. E isso chateava, não só a mim, mas também minha companheira. Mas esse fato só ocorria quando era para celebrar algo, para lavar ou fazer qualquer coisa éramos o topo da lista e em tudo tínhamos que estar dispostas a fazer porque havia sempre a pressão de que se não fizéssemos seríamos mal avaliadas no fim do ano. Sendo assim, tínhamos que estar dispostas a servir e nunca sermos lembradas.

## “Vulcão insalubre”

O calor também era algo presente no dia a dia, Cuiabá é conhecida nacionalmente por ser uma cidade quente e na cozinha isso não é diferente. Todas as trabalhadoras descrevem a cozinha como um lugar quente e falam que se parece com um “vulcão”, “insalubre” e, por esse motivo, chegam a passar mal. Pelas falas, elas têm clareza que o ambiente é inadequado e que isso impacta negativamente na saúde:

*Deus me livre! Não, lá na creche, lá na creche, eu não tenho lembrança de ter sofrido com calor. Mas lá na escola, em insalubre, e eu considero um local insalubre pra trabalhar. Em épocas de agosto, setembro, que é quente. E assim, pelo fato de a gente ter que trabalhar equipada né, com o sapato fechado, com calça, com avental, com touca, então assim, além de a gente estar exposto num ambiente quente, a gente tem que trabalhar toda paramentada né, toda... que torna mais quente ainda o lugar. Muito, muito quente, eu considero, eu até quando o Abilio lançou aquele portal lá pra fazer denúncia, eu coloquei pra ele, né, pra ele colocar, eu fiz a sugestão pra ele, né, de colocar uns ar, sei lá, exaustor, alguma coisa, aquele, ventilação pra cozinha, né muito quente, demais. (Tereza)*

*É bem quente... Aqui quando tá quente, o sol bate ali né, aí eu tenho que fechar essa porta. Aí mantenho a porta fechada pra pegar o ar das duas salas. (Maria)*

*Nós infarta de calor, aqui é muito quente. Na verdade, esse ar aqui já queimou várias vezes. Não é questão de não arrumar, mas ele não funciona. A gente tem que fazer assim com o ventilador. Porque o ambiente aqui é quente. É que assim, deixa eu te falar. Eu trabalhei na creche, que era ótimo, o ambiente era super refrigerado, tinha ar-condicionado. Então, assim, se você está fazendo uma análise nessa escola, essa escola é bonita. Então aqui, hoje, se minha conversa fosse no ano passado, eu ia falar assim: “nossa, aqui é ótimo”. Mas aqui é muito quente. Quando dá uma hora e esse fogo tá ligado, se você entra ali, parece que você tá entrando dentro de um vulcão. Muito quente. É muito quente mesmo, mas muito quente mesmo. Chega a passar mal, chega dói a nuca de calor. (Ana)*

Nosso servir ia desde trabalhar sobrecarregada e sem estrutura eficiente até limpar no sol de 38°C a caixa de gordura da cozinha, Aparecida relembra:

*Que não tinha nada a ver com o nosso serviço, né? Tanto que teve gente que eu conversei, assim, fora do... Nunca ia ser, ela ia tudo coberta, assim, tipo, era insalubre,*

*aquela mulher correu, ela tentou ajudar a gente, né? Que a gente limpar, a diretora lá colocava a gente pra limpar a caixa de esgoto. E não é função da TNE limpar a caixa de gordura, caixa de gordura, não, é caixa de esgoto. Mas aí se torna o esgoto, porque é podre. A diretora lá colocava porque a gestão tinha que mandar limpar a caixa de gordura e ela punha nós, de 15 em 15 dias, um período para limpar e aí uma pessoa foi lá, a gente conversou, falou que não. Que a nossa função é daqui da porta pra dentro, tudo a gente tem que limpar, até o ventilador, se tiver o fio solto, a gente não pode limpar. O exaustor também não é função da... porque corre risco, né? E a diretora põe a gente pra fazer, né? E não tá certo. Mesmo sendo duas TNE ainda tem que fazer isso, né? (Aparecida)*

Havíamos sido orientadas por uma servidora da nutrição escolar a não fazer, porque não estava em nossas atribuições contidas na Lei Orgânica da Educação. Tentamos em vão formalizar uma denúncia sobre isso, mas a fiscalização que era utilizada como ferramenta de terrorismo foi até a escola e só ouviu a diretora, não foi até a cozinha para pelo menos conversar com a gente, as que limpavam e tudo ficou da mesma forma. Lembro que a responsável pela unidade escolar falava de maneira irônica sobre a denúncia, se utilizando desse pretexto para reafirmar seu “poder” sobre nós.

Essa forma de relação entre as pessoas da Secretaria de Educação e a diretora da escola é pautada pela branquitude, Bento (2022: 12) afirma: “sua perpetuação no tempo se deve a um pacto de cumplicidade não verbalizado entre pessoas brancas, que visa manter seus privilégios”. Esse pacto da branquitude detém um elemento narcísico de defesa do eu, agindo como se o “diferente” colocasse em risco o “normal”. Esse sentimento está no centro do preconceito, da representação e da forma como se age em relação ao outro. Importante lembrar que essa também é uma herança colonial:

Descendentes de escravocratas e descendentes de escravizados lidam com heranças acumuladas em histórias de muita dor e violência, que se refletem na vida concreta e simbólica das gerações contemporâneas. Fala-se muito na herança da escravidão e nos seus impactos negativos para as populações negras, mas quase nunca se fala na herança escravocrata e nos seus impactos positivos para as pessoas brancas. (BENTO, 2022: 15)

Ao adentrar em uma sala apenas com seus pares, a branquitude representada pela gestora da unidade e os responsáveis da secretaria estavam agindo em grupo para fortalecê-lo e protegê-lo (BENTO, 2022). Mas, quem nos protege? Vale mencionar que utilizamos ferramentas institucionais para tentar nos proteger e foi em vão. Quando existe esse tipo de situação, por vezes se faz necessário recorrer as outras instâncias para fazer valer direitos básicos relacionados ao trabalho, como acesso à água. Rita descreve que no início do ano letivo observou uma situação de falta d'água provocada por problemas da estrutura da escola e isso afetava diretamente seu trabalho: “*Então eu fiquei sozinha tendo que dar uma faxina geral na cozinha. Já cheguei faxinando a cozinha. E aí, começo de carregar e baldiar a água na faxina. Eu fiquei uma semana todinha faxinando a cozinha sozinha e carregando baldes de água*”. Essa tarefa foi ainda mais cansativa porque, além do acúmulo de funções, ela precisou carregar baldes de água por vários dias, já que a água não chegava até a cozinha. A situação se prolongou por semanas, apesar de reclamações constantes à gestão escolar, que informava ter protocolado ofícios na Secretária Municipal de Educação. No entanto, a trabalhadora continuava carregando baldes e improvisando soluções para garantir o café da manhã, almoço e lanche das crianças, o esforço de ficar indo e voltando com baldes geraram dores no corpo e na nuca, e conseqüentemente problemas de saúde. Na falta de resposta que de fato solucionasse os problemas, Rita decidiu registrar em ví-

deo as condições de trabalho e encaminhar a denúncia a um veículo de comunicação. Antes de tomar essa decisão, consultou um advogado para garantir que não infringiria nenhuma norma ao filmar a cozinha, por se tratar de espaço público. Logo que o vídeo foi exibido, a repercussão provocou a ação que ela queria há dias: engenheiros visitaram a escola no mesmo dia, e equipes técnicas passaram a trabalhar na solução do problema, que envolveu o uso de caminhões-pipa e intervenções na estrutura da caixa d'água. Após as intervenções, o fornecimento foi normalizado e ela pode trabalhar sem precisar ficar se deslocando para pegar água. Entrementes, a trabalhadora foi chamada para uma reunião com a gestão escolar, onde foi questionada por ter feito a denúncia sem autorização. Ela disse que já havia tentado resolver internamente e que se sentiu no direito de buscar ajuda externa, levando em conta que a saúde da equipe e a segurança alimentar das crianças estavam em risco. Esse episódio aliado ao meu, demonstra que não somos ouvidas pelas instâncias que deviam nos assistir, e que uma atitude lida como radical é o caminho para que solucionem problemas que nos sobrecarregam.

## Imaginários que encantam, estigmas que adoecem

O que dava sentido eram as crianças, saber que era por eles e para eles, muitos ali tinham somente a alimentação escolar e precisávamos ter forças para enfrentar as dificuldades por eles, que brincavam comigo: “*Você não é tia, você é nova*”. Aqui se constata a construção do imaginário social sobre o estereótipo do que é ser a ‘tia da cozinha’, que também é um fator que contribui para a desumanização e invisibilização das merendeiras (FILGUEIRAS, 2024). Sobre existir a construção de um imaginário sobre como seriam essas trabalhadoras:

*Aí a gente encontra com ela pela redondeza da escola. Ela não cumprimenta a gente. Ela não cumprimenta, não olha para a cara da gente. Aí quando chega aqui na porta, ela toda... “vou pegar um cafezinho”. (Joci)*

*Serviçal, que tem que fazer tudo sozinha. Como por que que a secretária não tá vendo isso? Isso é essa exploração, é uma exploração. Eu falo lá embaixo, não, e eu vou te falar, quando eu cheguei lá, que eu fui assumir, a diretora, que era a diretora na época, primeiro me falou: “Você, merendeira?”. Aí eu falei: “Sim”. Aí eu falei: “Por que cé falou assim?”. Ela falou assim: “Ai, porque você é nova, bonita”. Eu falei: “Então merendeira tem que ser gorda, feia?”. Eu falei bem assim pra ela, ela riu. Ela falou: “Não, mas é porque você é jovem, eles poderiam procurar uma coisa melhor pra você”. Falei: “Não, mas eu gosto de cozinhar”. Aí ela falou: “Ah, tá”. Aí ela falou: “Ó, aqui é assim”. Tem esse estigma também, né? Tem esse estigma. (Rita)*

*Essa semana teve uma gracinha, eu estava lá fora, que na hora que soltam as crianças eu vou lá ajudar, aí duas crianças conversando, aí veio uma, ela é a tia da cozinha, ela que faz a merenda, aí outra olhou assim, eu não acho que ela é, eu falei assim, você acha que eu sou o quê? Você acha que eu faço o que aqui na escola? Ah, porque eu acho que gente velha não fica perto do fogão. (...) Nem vale nada agora a gente, que ainda complementou, é por causa que a minha avó, ela não faz comida, é o filho dela que faz pra ela. (Joci)*

*Não, assim, sabe o que eu vejo? Por exemplo, eu tenho uma amiga e uma prima também, quando eu entrei, a minha prima entrou. E aí ela encontrou essa amiga dela, aí a amiga dela disse, ai, não acredito que ela tá trabalhando de merendeira. Entendeu? Você já sentiu um certo ar de né... E aí assim você percebe as pessoas, tipo, uma indiferença. (Ana)*

*Eu tenho um comentário a fazer sobre isso: Eu tenho um tio meu que inclusive faleceu ano passado. Ele trabalhou todo esse tempo como professor da rede municipal. Foi coordenador, diretor e ele falou assim, a única merendeira magra que ele conhecia*

*era eu. Sério? E ele foi um dos que fez esse comentário. E outras pessoas também falavam, ele falou, nossa você é a única, teve um médico também que eu falei que eu era, ele falou, nossa você não parece pelo corpo, né, porque pra eles, né, tem um estereótipo também, do corpo, né, da idade e aí, tipo, quando eu entrei também lá na escola, né, nessa outra também, o pessoal falou: "Nossa, você não parece, você não tem, tipo, aparência", né? Tem essa questão assim do... do estereótipo. (Tereza)*

*Não vale nada mesmo. Não é que não vale nada. É indiferente né? Cê acha que eu falo para os outros que eu trabalho... Cê não fala que trabalha na cozinha? Eu não, pra que? Pra que né? Assim, não tem por quê. Aí eu pergunto o motivo. Ela responde: Por que é um serviço ruim mesmo, é um serviço ruim pra ficar falando que é né? Não é que eu escondo, não é assim. É que eu não faço questão de falar. Sabe onde que eu falo mais, assim... Eu sou do sindicato, sou sindicalizada, aí tem o SINTEP, o clube lá. Nossa, uma delícia. Então lá, tem que dar. (Maria)*

Essas falas dimensionam os estigmas e estereótipos de gênero, biotipo e idade que as envolvem, essas falas reproduzem a imagem social construída para trabalhos que são lidos como “inferiores” e braçais. Aparecida narra também sobre a invisibilização e desvalorização do trabalho, que por estar sendo realizado em um órgão público é lido como algo simples, ignorando todo o esforço que é feito por essas trabalhadoras. Nos relatos de Ana e Joci é exposto sobre a desvalorização social deste trabalho, em que sentem a indiferença nas falas de conhecidos quando eles descobrem que elas são merendeiras. Joci e Tereza descrevem também sobre a hierarquia e relações de poder que vivenciam dentro da escola. Apesar de não ser descrito como assédio explícito, demonstra simbolicamente o distanciamento entre quem “educa” e quem “serve”.

A fala de Maria aprofunda a percepção sobre esse trabalho, ao revelar que não faz questão de contar que trabalha na cozinha, não é porque o trabalho em si não tenha valor, mas porque sente que socialmente não é reconhecido. Isso demonstra como o estigma social é internalizado, essa indiferença revela um apagamento simbólico do trabalho da merendeira na sociedade, então a própria trabalhadora utiliza uma estratégia de proteção contra julgamentos externos. A desvalorização social desse ofício é retratada nas observações feitas a essas trabalhadoras e não é um simples efeito da aversão à raça, mas um método de controle social que mantém e perpetua o privilégio dos brancos (HOOKS, 2020).

Foi o ano inteiro vivendo com dores físicas e psicológicas. Já era uma certeza, o trabalho estava me adoecendo e eu me via sem saída em relação a ele, dependia dele para sobreviver como a maioria dos brasileiros. Eu ficava muito insatisfeita com todo o contexto em que eu estava inserida. Tudo estava pesado, as cobranças, a falta de reconhecimento e a exaustão me fizeram ter várias crises de ansiedade, com a ajuda da psicóloga identifiquei o que era óbvio, a tristeza que eu sentia era em virtude do trabalho e das subjugações que ele perpetuava sobre meu corpo:

*Embora os gestos de trabalho sejam uma fonte fundamental de estabilização da economia psicossomática, tornar sua execução aleatória, paradoxal e desqualificante, dia após dia, tem efeitos traumáticos para a psique. No processo de assédio, a repetição, consciente ou inconsciente, das críticas, das humilhações, das culpabilizações e das prescrições paradoxais cria rapidamente um impasse no trabalho de elaboração mental e adquire um poder de efração psíquica. Por outro lado, a impossibilidade de pedir demissão, sob pena de perder seus direitos sociais, é uma barreira à fuga. A subordinação própria à definição jurídica do contrato de trabalho confina o trabalhador em uma toxicidade contextual quase experimental. A obstrução das vias de escoamento das excitações traumáticas leva ao colapso depressivo e à via somática mais ou menos a longo prazo. (GRENIER-PEZÉ, 2017: 94)*

Ela me deu uma justificativa para que eu me afastasse durante um dia e pudesse voltar melhor no outro. Mas como se volta para um lugar que causa todos

os seus adoecimentos? Era o que eu me perguntava. Iniciei o ano de 2024 trabalhando sozinha e as cobranças me faziam questionar a todo momento sobre o meu lugar ali. Tenho viva a lembrança de uma entrega de alimento em que a responsável pela entrega me perguntou se eu estava trabalhando sozinha e eu respondi que sim, ela me olhou e disse: “A cozinha é assim, muito trabalho e pouca valorização”. Aparecida descreve o mesmo sentimento que eu tinha em relação a isso:

*Agora, a desvalorização do trabalho, eu vou falar a verdade pra você, assim, nem sempre, mas tem sim. Nesse ano todo de trabalho eu já senti isso na pele, entendeu? A gente trabalha, a gente dá o melhor da gente, a gente não é valorizada. Tanto pela gestão, como por colega mesmo no trabalho, né, e isso daí machuca, né? Vai machucando, mas a gente tem que se jogar pro universo e caminhar em frente, como eu falei.*

A materialização dessa fala veio um pouco depois da saída dela. Estava me preparando para servir o lanche e a diretora entrou na cozinha me questionando por que não havia guardado o alimento que havia chegado. Só consegui responder que estava trabalhando sozinha e não tinha tido tempo para fazê-lo, mas que quando terminasse tudo, iria guardar. Na época, eu estava esgotada mentalmente e fisicamente. O trabalho vem carregado de demarcadores que afetam as trabalhadoras, como as tarefas cotidianas, o estigma que envolve a profissão, a sobrecarga de tarefas e o não reconhecimento, todas essas questões, segundo os relatos, contribuem para o adoecimento:

*Mas assim, você perguntou pra mim alguma coisa de contribuir, né? Pra doença. Eu lembro que na época que eu tava menstruada, tipo assim, pelo fato de a gente trabalhar em ambiente quente, a gente tem uma propensão pra desenvolver a infecção urinária. Eu lembro que eu tive alguns assim, não cheguei a desenvolver a infecção, mas eu sempre sentia, né? Aquela ardência na urina, aquela coisa assim de... pelo fato de ser um ambiente muito quente. Quente e úmido... Quando eu estava menstruada, mesmo assim, eu sentia que dava esse desconforto por conta do calor. (Tereza)*

*Ah, eu acho que... Como é um trabalho que requer cuidado, você acaba ficando com a cabeça... com stress mesmo. Eu gosto de ficar assim ó... sem ninguém me encher o saco. (Maria)*

*Eu acho que a única coisa que o trabalho na cozinha contribuiu em relação é... problema na coluna. Eu... é que a gente carrega muito peso, essas panelas, esses sacos de... de laranja, saco de melancia pesada, abaixa esses... panelão pra gente carregar de um local pra outro né. Eu tenho um problema na coluna e meu problema é irreversível, por causa de pesos, excesso de peso. Inclusive, eu entrei com, um tempo atrás, eu entrei com um advogado pra me, pra mim, não sei se é, não é aposentadoria, é auxílio, né? Com auxílio pra mim parar de trabalhar, porque o doutor falou pra mim que se eu não me cuidar eu vou até pra cadeira de roda. Esqueci o nome da doença... Espondilose. Espondilose lombar. É tudo por excesso de peso. Carregar panelão, sacos e mais sacos de verdura. Essas coisas. (Aparecida)*

*Mas assim, devido ao serviço mesmo, o que dói mesmo é as pernas no final do dia. Porque a gente anda muito pra lá e pra cá. E você... Ana: Então, eu acho que aqui é mais o cansaço das pernas mesmo, né? Chegando no final do dia, a gente tá... Ai por mais que você fala assim, parece que não trabalhamos tanto, a mas tá com cansaço no final do dia. E as pernas. As pernas ficam nesse... Ficam muito em pé, né? Querendo ou não fica muito em pé. Meu pé doía bastante, mas... Às vezes a minha... a sola do meu pé queima... (Joci)*

*É, eu nunca investiguei, né? Se assim, se eu cheguei a desenvolver, né? Mas uma coisa que eu não tinha, eu comecei a ter, foi umas dores no ombro, né? Eu comecei a ter essa aqui. Uma dor na articulação do ombro. Que eu acredito que foi por consequência disso. (Tereza)*

Elas associam a rotina de trabalho ao adoecimento e atrelam, principalmente, ao aparecimento de dores nas pernas, coluna, costas, ombros, cervical, punho e

sola dos pés. Também relatam que foram acometidas de doenças adquiridas através da rotina exaustiva que é vivenciada cotidianamente, em virtude de esforço repetitivo, excesso de peso, do calor, a permanência em pé por muito tempo, diferenças de temperatura (quente e úmido) e as tarefas que englobam o preparo das refeições (carregar panelas, cortar sacos de frutas). As narrativas demonstram que além dos aspectos físicos, o trabalho também impacta o psicológico das trabalhadoras. Destaco, aqui, Maria, que parecia querer externalizar esse incômodo e queria dizer que está adoecendo pelo trabalho dentro da cozinha. Por vários momentos ela disse: “*Aí você pode colocar aí...*”, e sempre me chama ao assunto, querendo enfatizar sobre sua exaustão. Ela relata que o estresse constante, a cobrança e a sobrecarga pioraram e desencadearam várias doenças, como a *Doença de Hashimoto*, e demonstra sua insatisfação com a gestão por não olhar para isso, um cenário de desgaste constante das trabalhadoras, não havendo qualquer intervenção para que se minimize esses efeitos. Mais uma vez em um contexto de invisibilidade em que ela e outras trabalhadoras precisam delinear estratégias para lidar com as dores e os desgastes.

### **O medo de adoecer, as práticas de autocuidado e o que deve mudar**

O reconhecimento de que o trabalho de merendeira é adoecedor não é um dado isolado do município de Cuiabá, mas engloba o Brasil. No Rio de Janeiro, a Prefeitura foi notificada em razão de uma Ação Civil Pública em virtude do adoecimento das merendeiras escolares devido às condições de trabalho que, segundo dados, das 2.496 merendeiras concursadas, 1.719 estão readaptadas de suas funções em virtude da sobrecarga de trabalho, acúmulo de funções e número insuficiente de servidores (EXTRA, 2025). Não existe um número exato das merendeiras readaptadas do município de Cuiabá, mas essa realidade se reproduz, pois quando entrei na rede ouvi que “*trabalhar na cozinha era a certeza de adoecer*”. Uma sentença a quem entra na cozinha escolar.

Durante as conversas, as trabalhadoras destacaram questões atreladas ao acesso à saúde e a forma como lidam para cuidar de si mesmas. Relataram a dificuldade para obter atestados em virtude da mudança que o prefeito Abílio Brunini realizou em sua gestão, de que os médicos não poderiam dar atestado a quem procurasse atendimento em uma Unidade de Pronto Atendimento (UPA). Em suas falas expõe-se o medo que se instaurou por adoecer e não ter como justificar a falta, acarretando o desconto no salário. Obrigando as trabalhadoras a irem trabalhar doente. Aqui, se criou uma barreira entre as trabalhadoras e a busca por atendimento à saúde, colocando o servir antes de suas próprias necessidades:

*Essa onda aí que o nosso prefeito vem falando quando vai nas UPAs e fala que o povo tá ali só atrás de atestado, quem tá doente, nada. Eu me sinto às vezes quando ele fala um pouco assim, tipo, mas não é só quem, né? Tem essas pessoas que usam de má fé, tem, mas igual eu. Se eu chegasse lá e o médico achasse que eu tava ali só pra pegar um atestado e aí eu teria que trabalhar doente, né? Ia fazer o quê se o médico, não, a médica que me atendeu, não, tipo assim, tivesse empatia em ver que eu realmente não estava bem e me desse aquele atestado de dois dias? Se ela me desse só uma declaração de comparecimento daquele dia, no outro dia eu ia ter que se virar e trabalhar. E aí? (Rita)*

Elas sempre se referem a UPA como um lugar de buscar atendimento e alegam que a maioria das vezes tratam suas dores ou algum outro agravo por conta

própria. Apesar das risadas ao contarem suas experiências nesse âmbito, fica explícito a busca por ajuda apenas em casos extremos, ou seja, não existe um cuidado contínuo ou preventivo, salvo Aparecida que faz o acompanhamento anual pelo SUS, mas também costuma cuidar da saúde com outros tratamentos, como faz Ana e Joci:

*Nada, nós nem vamos ao médico. (...) Não vou ao médico. Não vou. Só em situações de emergência, só que eu não sei em dia muito, mas estou aqui trabalhando. (Ana)*

*Esse dia eu estava aqui ruim do rim, do rim, traz o chá. Aí essa aqui trazia chá... bastante, assim, as coisas com chá, ervas essas coisas assim. Nós bebemos de tudo aqui. Falou que é bom pra isso, nós bebe. A gente gosta de chá. (Ana e Joci)*

*Porque às vezes a gente tem essas viroses né, que vem e vai embora rápido sem necessidade de tratamento né? (Tereza)*

*Sempre faço acompanhamento anual. Tudo. Tudo que tem que fazer da mulher. Em relação à saúde da mulher? É, pelo SUS. Tudo vai no SUS. (Aparecida)*

É importante destacar que as trabalhadoras não são alheias ao que acometem suas existências e apontam saídas que gostariam que fossem adotadas por parte daqueles que poderiam intervir na realidade apresentada até aqui. Joci relata gostar das emendas de feriados, pois é um respiro dentro da rotina de trabalho, mas que também foram retiradas pelo prefeito da capital, mais uma intervenção que prejudica as trabalhadoras, nesse caso, o direito ao descanso que já não é feito durante a jornada de trabalho:

*Eu gostava das emendas, né? Mas, assim... Sabe, eu não sei te responder... Eu gostava das emendas. Mas só que cada governo, ele escolhe uma forma de... Vou tentar, né, de liderar, então, tem que esperar se vai continuar. Mas... a emenda era boa. É, eu lembro, é gostar... Nossa, é o respiro, né? Você fica naquela coisa assim, ai... É, tô trabalhando, tô cansada E aí, como que eu vou... Como que eu vou... Vou fazer minhas coisas e aí era bom, né? (Joci)*

*A insalubridade. Se for pra você definir uma tese, você arruma um negócio da insalubridade. (Ana)*

*Você coloca aí pra gente ter um pouco mais de ser valorizado no nosso trabalho, né, em relação ao aumento do salário. O trabalho aumentou bastante. Duplicou o trabalho com essa gestão agora do prefeito lá, colocar pra gente fazer dois lanches, né, e bater em cima da tecla que nós necessitamos dessa insalubridade, porque é um serviço de risco né? E verificar as unidades também para ver o ambiente, o calor, porque com esse calor nós passamos mal, corremos risco de pressão... até de AVC, pressão alta... Tem unidade que não tem igual aqui, não tem um exaustor... mas tem unidade que é igual aqui, que não tem um exaustor um ventilador tec-tec, não tem um ar, nem esse pra meio que gelar, tem muitas unidades assim. E também do uniforme, porque esse uniforme a gente deveria receber o kit de equipamento pra gente, segurança nossa, né? Quando a gente não queimar, pra gente não cair, sapatinho, no começo do ano, porque não no final do ano... porque no final do ano a gente não vai arrumar nada. (Aparecida)*

*Mas em relação ao esforço que a gente faz, né? Ao ambiente que a gente trabalha, do calor, né? Acho que tinha que ter um adicional... Um adicional ali de algum tipo de periculosidade, né? Insalubridade, alguma coisa ali, como se fosse um bônus, né, para a gente ali, eu acredito que poderia melhorar, sim. (Tereza)*

Dentre as possíveis saídas, as que mais aparecem nos relatos estão o recebimento da insalubridade, aumento de salário e o aumento de merendeiras dentro da cozinha escolar. Elas explicitam as maneiras com que gostariam que os desafios que enfrentam cotidianamente fossem resolvidos ou minimizados, englobando melhor salário que expressaria a valorização do trabalho, como também maior número de trabalhadoras, diminuindo a sobrecarga de atividades sobre

elas. Esses caminhos são de trabalhadoras que desejam ser vistas, respeitadas e valorizadas dentro do serviço público.

Durante a escrita dos resultados e discussão conectei minha história à de Rita, Aparecida, Joci, Ana e Tereza para demonstrar a forma como o trabalho de merendeira tem sido organizado e vulnerabilizado dentro dos serviços públicos, enquanto população negra, temos sido subjugadas e conectadas pelos mesmos contextos de adoecimento. O que vivi se repete no cotidiano de tantas outras merendeiras, mulheres negras que, como eu, aprenderam a fazer muito com pouco. Ao escrever esta vivência tento romper o silêncio histórico que nos impuseram, o que me leva ao posfácio de *Becos da Memória*, de Conceição Evaristo:

O sujeito que assume a ação de narrar o que expressam essas vozes excluídas sabe que o registro dos sofrimentos dos miseráveis expõe cortes constantes no próprio corpo e as feridas difíceis de serem cicatrizadas. Para salvar do esquecimento as histórias de vida mergulhadas na pobreza extrema e no abandono, os escritos, fazendo-se sujeito participante, assume narrar histórias dos lugares desagradados como uma forma de luta contra a miséria. (EVARISTO, 2017: 192)

Quando narro as vivências dessas mulheres, não me coloco como alguém neutra, mas sim alguém que participou e viveu tudo que aqui foi descrito. Reitero também que as políticas públicas de permanência na universidade são um instrumento importante para mudar as histórias de quem já tem um fim decretado, promovendo o redirecionamento da população negra que possui um fim pré-estabelecido em virtude do racismo que está encrustado na sociedade brasileira.

## Considerações finais

Esta pesquisa buscou compreender como o trabalho das merendeiras, trabalhadoras da rede municipal de ensino de Cuiabá, Mato Grosso, Brasil, pode contribuir para o adoecimento dessas mulheres. Por meio das narrativas e do conceito de escrevivência, foi possível construir um percurso em que o conhecimento não parte de um lugar externo às sujeitas do estudo, mas que está em suas vidas, porque as vive na própria pele. Ao trazer as vozes dessas mulheres e a minha própria voz, pois estive nesta função durante quatro anos, para o centro da dissertação, procurou-se romper com as lógicas acadêmicas tradicionais que exigem distanciamento e neutralidade dentro da pesquisa, reafirmando que a produção de conhecimento pode e deve ser feita a partir de um lugar de resistência.

As análises demonstraram que o adoecimento causado nessas mulheres pelo trabalho está além do campo físico, mas diretamente relacionado às condições precárias de trabalho, à sobrecarga física e emocional, a ausência de reconhecimento social e desamparo institucional. O adoecer está no peso da panela, no calor da cozinha, na invisibilidade dos seus afazeres, na falta de amparo institucional e, acima de tudo, no racismo que está presente no cotidiano dessas trabalhadoras, reproduzindo, por vários momentos, a lógica escravocrata nas cozinhas e nos afazeres dessas mulheres, com impacto negativo na saúde. Não há como pensar o adoecer dessas trabalhadoras sem o viés social, sem entender que elas são e estão adoecendo por serem mulheres, negras e pobres.

Urge a necessidade de políticas públicas que vejam essas mulheres em suas necessidades e subjetividades, entendendo que ainda existem heranças deixadas

às mulheres negras, uma vez que o Brasil tem mais tempo escravizando-as do que pensando nelas enquanto portadoras da humanidade que foi retirada na escravidão.

A pesquisa não pretende encerrar a discussão, mas contribuir para a ampliação do debate sobre a saúde do trabalhador e da trabalhadora, principalmente para compreender trabalhos invisibilizados que são realizados majoritariamente por mulheres negras e pobres, não só em cozinhas escolares, mas em outros âmbitos em que existem ocupações com esse demarcador de gênero e de raça presentes. Pensar a saúde do trabalhador sem o recorte racial é deixar com que esses relatos continuem à margem mesmo que os dados demonstrem que a população negra tem adoecido pela estrutura social na qual o Brasil se consolidou enquanto nação, direcionando as mulheres negras a lugares subalternizados que consequentemente afetam a saúde delas. Ao registrar essas histórias, reafirma-se a importância de um fazer científico comprometido com a escuta e a transformação social dentro da Saúde Coletiva, um campo de saberes que tem por suas bases a luta e reivindicações de direitos sociais.

Por fim, deixo como possibilidade futura o aprofundamento dessas reflexões em outros contextos, ampliando as encruzilhadas epistemológicas com o campo da saúde do trabalhador e da trabalhadora, com a intersecção de gênero, raça e classe. A pesquisa, assim, continua em movimento, buscando reflexões que gerem transformações sociais.

Recebido em 15 de abril de 2025.  
Aprovado em 10 de agosto de 2025.

## Referências

- BENTO, C. *O pacto da branquitude*. São Paulo: Companhia das Letras, 2022.
- CAVALCANTE, K.L. Fundamentos da filosofia Ubuntu: afroperspectivas e o humanismo africano. *Revista Semiárido De Visu*, 8 (2): 184-92, 2020.
- EVARISTO, C. *Becos da memória*. Rio de Janeiro: Pallas, 2017.
- EXTRA.Economia/Servidor Público. Justiça notifica Prefeitura do Rio sobre adoecimento de merendeiras. *Jornal Extra*, 5 de agosto de 2025.

FILGUEIRAS, M. O mito da ‘mãe-preta’: estereotipia e resistência na representação de trabalhadoras domésticas na literatura brasileira. *Revista Terceira Margem*, 28 (56): 137-151, 2024.

GONZALEZ, L. *Por um feminismo afro-latino-americano: ensaios, intervenções e diálogos*. Rio de Janeiro: Zahar, 2020.

GRENIER-PEZÉ, M. “O assédio moral no trabalho: privação da liberdade”. In: DEJOURS, C. *Psicodinâmica do trabalho: casos clínicos*. Porto Alegre: DUBLINENSE, 2017. pp. 87-103.

HOOKS, B. *Irmãs do inhamé: mulheres negras e autorrecuperação*. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2023.

HOOKS, B. *E eu não sou uma mulher?: mulheres negras e feminismo*. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2020.

QUIJANO, A. Colonialidade do poder, eurocentrismo e América Latina. In: LANDER, E. (Org.). *A colonialidade do saber: eurocentrismo e ciências sociais. Perspectivas latino-americanas*. Buenos Aires: Colección Sur Sur/CLACSO, 2005.

SAFFIOTI, H. I. B. *O poder do macho*. São Paulo: Moderna, 1987.