



UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO SEMI-ÁRIDO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS
CURSO DE ADMINISTRAÇÃO

ANA ALICE BARBOSA ARAÚJO

**TRABALHO MEDIADO POR PLATAFORMAS DIGITAIS: UMA ANÁLISE DE
SEUS IMPACTOS NA SAÚDE DOS ENTREGADORES DA CIDADE DE RUSSAS,
CEARÁ.**

MOSSORÓ

2025

ANA ALICE BARBOSA ARAÚJO

**TRABALHO MEDIADO POR PLATAFORMAS DIGITAIS: UMA ANÁLISE DE
SEUS IMPACTOS NA SAÚDE DOS ENTREGADORES DA CIDADE DE RUSSAS,
CEARÁ.**

Monografia apresentada à Universidade Federal Rural do Semi-Árido como requisito para obtenção do título de Bacharel em Administração.

Orientadora: Professora Dr^a. Karen Ann Câmara Bezerra Sá – UFERSA

MOSSORÓ

2025

© Todos os direitos estão reservados a Universidade Federal Rural do Semi-Árido. O conteúdo desta obra é de inteira responsabilidade do (a) autor (a), sendo o mesmo, passível de sanções administrativas ou penais, caso sejam infringidas as leis que regulamentam a Propriedade Intelectual, respectivamente, Patentes: Lei nº 9.279/1996 e Direitos Autorais: Lei nº 9.610/1998. O conteúdo desta obra tomar-se-á de domínio público após a data de defesa e homologação da sua respectiva ata. A mesma poderá servir de base literária para novas pesquisas, desde que a obra e seu (a) respectivo (a) autor (a) sejam devidamente citados e mencionados os seus créditos bibliográficos.

A658t Araújo, Ana Alice Barbosa.
Trabalho mediado por plataformas digitais: uma análise de seus impactos na saúde dos entregadores da cidade de Russas, Ceará. / Ana Alice Barbosa Araújo. - 2025.
67 f. : il.

Orientador: Karen Ann Câmara Bezerra Sá.
Monografia (graduação) - Universidade Federal Rural do Semi-árido, Curso de Administração, 2025.

1. trabalho. 2. plataforma. 3. saúde. 4. precarização. I. Sá, Karen Ann Câmara Bezerra, orient. II. Título.

Ficha catalográfica elaborada por sistema gerador automático em conformidade com AACR2 e os dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Biblioteca Campus Mossoró / Setor de Informação e Referência
Bibliotecária: Keina Cristina Santos Sousa e Silva
CRB: 15/120

O serviço de Geração Automática de Ficha Catalográfica para Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC's) foi desenvolvido pelo Instituto de Ciências Matemáticas e de Computação da Universidade de São Paulo (USP) e gentilmente cedido para o Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal Rural do Semi-Árido (SISBI-UFERSA), sendo customizado pela Superintendência de Tecnologia da Informação e Comunicação (SUTIC) sob orientação dos bibliotecários da instituição para ser adaptado às necessidades dos alunos dos Cursos de Graduação e Programas de Pós-Graduação da Universidade.

ANA ALICE BARBOSA ARAÚJO

TRABALHO MEDIADO POR PLATAFORMAS DIGITAIS: UMA ANÁLISE DE SEUS IMPACTOS NA SAÚDE DOS ENTREGADORES DA CIDADE DE RUSSAS, CEARÁ.

Monografia apresentada à Universidade Federal Rural do Semi-Árido como requisito para obtenção do título de Bacharel em Administração.

Defendida em: 15/12/2025.

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente



KAREN ANN CAMARA BEZERRA SA
Data: 16/12/2025 21:56:39-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Professora Dra. Karen Ann Câmara Bezerra Sá (UFERSA)
Presidente

Documento assinado digitalmente



ELISABETE STRADIOTTO SIQUEIRA
Data: 17/12/2025 07:35:56-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Professora Dra. Elisabete Stradiotto Siqueira (UFERSA)
Membro Examinador

Documento assinado digitalmente



GUILLERMO FERNANDO HOVERMANN DA CRUZ
Data: 17/12/2025 08:46:41-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Guillermo Fernando Hovermann da Cruz (UFRGS)
Membro Examinador

*Francisca Salete de Jesus Lima (In
Memoriam).*

*Valdemir Araújo de Lima
Ana Maria Rufino Barbosa Araújo
Matheus Barbosa Araújo
(presentes).*

AGRADECIMENTOS

A Deus, agradeço por todas as bênçãos concedidas, pela força nos momentos de fragilidade e pelo amparo constante ao longo desta trajetória. Reconheço que nada do que conquistei seria possível sem Sua presença em minha vida.

Aos meus pais, Valdemir Araújo de Lima e Ana Maria Rufino Barbosa Araújo, expresso minha profunda gratidão pelo apoio incondicional. Ao meu pai, que inúmeras vezes renunciou ao próprio descanso para garantir minha segurança e deslocamento, e à minha mãe, que sempre cuidou de mim com dedicação, preparando minhas refeições e assegurando que nada me faltasse nos dias de estudo.

Ao meu irmão, Matheus Barbosa Araújo, agradeço pela parceria, pela ajuda nos trabalhos acadêmicos e pela presença constante, que tornaram este percurso mais leve.

Ao meu namorado, aos familiares e aos amigos, registro meu sincero agradecimento pelo incentivo, pela confiança depositada em mim e pelo apoio ao longo da minha formação.

À minha orientadora, Prof.^a Dr.^a. Karen Ann Câmara Bezerra Sá, manifesto especial reconhecimento por sua disponibilidade, orientação atenta e rigorosa, paciência e dedicação, fundamentais para a realização deste trabalho. Seus ensinamentos contribuíram significativamente para minha formação acadêmica e pessoal.

Aos colegas e amigos de trajetória — Meyson, Cleiser, Bruna Paloma e Maria Fernanda — agradeço pela convivência, pela colaboração e pela amizade cultivada ao longo do curso. Estendo meus agradecimentos aos professores e colegas de turma, cuja contribuição foi essencial para a construção do meu aprendizado.

Concluir este ciclo representa a realização de um projeto iniciado em 2018, quando, aos 15 anos, iniciei o ensino médio integrado ao curso técnico em Administração. Hoje, reconheço com satisfação que essa escolha foi decisiva para chegar até aqui. Finalizo este trabalho com gratidão e a certeza de que cada etapa contribuiu para minha formação acadêmica, profissional e humana.

RESUMO

Diante das crescentes transformações do trabalho, principalmente no que diz respeito ao aumento das terceirizações e da prestação de serviços informais, as plataformas ganham destaque ao permitirem que os usuários se cadastrem e realizem atividades mediadas pelas mesmas, que ao construírem essa ponte entre o trabalhador e o consumidor final, determinam os preços, o prazo de realização do serviço, e como a comunicação ocorre. Com isso, os trabalhadores acreditam que são os “patrões de si mesmos” em um trabalho flexível e de gestão participativa. Mas que na realidade é marcado pela precarização, informalidade e exploração. Em vista disso, o presente trabalho tem como objetivo analisar os impactos na saúde dos entregadores que trabalham por meio de plataformas digitais na cidade de Russas, Ceará. Para isso, a pesquisa adotou uma abordagem mista (quali-quantitativa), por meio de um formulário *online* que obteve 31 respostas e posteriormente seis entrevistas semi estruturadas. Quanto ao tratamento dos resultados, utilizou-se estatística descritiva e análise de conteúdo. Os dados revelam que os trabalhadores são impactados fisicamente por problemas musculoesqueléticos, fadiga e estão constantemente expostos a riscos e acidentes de trânsito. Em relação à saúde mental, os resultados apontam sintomas de estresse, cansaço psicológico e ansiedade, ocasionados principalmente pela ausência de direitos e garantias, longas jornadas de trabalho no trânsito e a constante relação com os clientes. Portanto, entende-se que os trabalhadores inseridos em contexto de trabalho informal e precário, realizando entrega pelas plataformas digitais, são afetados no âmbito físico e mental, decorrente das inúmeras vulnerabilidades transpassadas. Sendo necessário reforçar estudos e debates a respeito do tema, a fim de que se realizem melhorias através de políticas públicas que assegurem condições dignas do trabalho plataformizado.

Palavras-chave: trabalho; plataforma; saúde; precarização.

ABSTRACT

In the face of the growing transformations in the world of work, especially regarding the increase in outsourcing and informal service provision, digital platforms stand out by allowing users to register and perform activities mediated through them. By creating a bridge between workers and final consumers, these platforms determine prices, deadlines, and the ways communication occurs. As a result, workers often believe they are “their own bosses” in a flexible and participatory work model, which in reality is marked by precariousness, informality, and exploitation. In this context, the present study aims to analyze the impacts on the health of delivery workers who operate through digital platforms in the city of Russas, Ceará. To achieve this, the research adopted a mixed-methods approach (qualitative and quantitative), using an online questionnaire that obtained 31 responses, followed by six semi-structured interviews. Descriptive statistics and content analysis were employed to treat the data. The findings reveal that workers are physically affected by musculoskeletal problems, fatigue, and constant exposure to risks and traffic accidents. Regarding mental health, the results indicate symptoms of stress, psychological exhaustion, and anxiety, mainly caused by the absence of rights and protections, long working hours in traffic, and continuous interaction with customers. Therefore, it is understood that workers engaged in informal and precarious labor conditions, performing deliveries through digital platforms, are affected both physically and mentally due to numerous vulnerabilities involved in this type of work. It is necessary to strengthen studies and debates on this issue so that improvements may be made through public policies ensuring dignified conditions within platform-mediated labor.

Keywords: work; platform; health; precariousness.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1	–	Distribuição Etária dos Entregadores que Responderam ao Formulário <i>Online</i>	40
Gráfico 2	–	Plataformas Utilizadas nas Entregas.....	42
Gráfico 3	–	Principais Custos Relacionados ao Trabalho com Entregas.....	43
Gráfico 4	–	Principais Dificuldades Enfrentadas no Trabalho Diário de Entregador.....	44
Gráfico 5	–	Estratégias de Enfrentamento dos Impactos de Entregar por Plataformas...	52

LISTA DE QUADROS

Quadro 1	– Principais características do desenho de trabalho mediado por plataformas digitais	25
Quadro 2	– Recursos disponíveis no trabalho mediado por plataformas digitais	27
Quadro 3	– Recursos não-disponíveis no trabalho mediado por plataformas digitais	29
Quadro 4	– Categorias de RPST no trabalho plataformizado do setor de entrega	32
Quadro 5	– Identificação codificada dos entregadores de plataformas entrevistados.....	37

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

PCD	Pessoa com deficiência
OMS	Organização Mundial da Saúde
TICs	Tecnologias de informação e comunicação
RPST	Riscos Psicossociais no Trabalho
STT	Saúde dos Trabalhadores e Trabalhadoras
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

LISTA DE SÍMBOLOS

%	Porcentagem
\$	Cifrão

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	14
1.1	Contextualização	14
1.2	Justificativa	16
1.3	Objetivos	16
1.3.1	Objetivo Geral	17
1.3.2	Objetivos Específicos	17
2	REFERENCIAL TEÓRICO	18
2.1	Transformações Contemporâneas do Mercado de Trabalho	18
2.2	Plataformas Digitais e Plataformização: uma visão geral	19
2.2.1	Trabalho Mediado por Plataformas Digitais: implicações	22
2.2.2	Organização e Operacionalização do Trabalho Intermediado por Plataformas: Características do Desenho desse Arranjo de Trabalho	24
2.3	A Saúde dos Trabalhadores Mediados por Plataformas Digitais.....	30
3	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DE PESQUISA.....	35
3.1	Os instrumentos de pesquisa.....	35
3.2	Estratégia de Pesquisa	37
3.3	Análise e interpretação dos dados e informações	38
4	ANÁLISE DOS DADOS.....	39
4.1	Caracterização da Cidade de Russas, Ceará.....	39
4.2	Perfil Social e Econômico dos Entregadores.....	39
4.3	Trabalho por Plataformas: Condições, Motivações e Perspectivas.....	43
4.4	Efeitos do Trabalho Mediado por Plataformas na Saúde Física e Mental dos Entregadores.....	46
4.5	Estratégias de Enfrentamento dos Impactos do Trabalho por Plataformas Digitais	51
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	54
	REFERÊNCIAS	57
	APÊNDICE A – FORMULÁRIO ONLINE	63
	APÊNDICE B – ROTEIRO DE ENTREVISTA	67

INTRODUÇÃO

1.1 Contextualização

A nova configuração do funcionamento da prestação de serviços em escala global tem impactado profundamente a vida dos trabalhadores, especialmente dos entregadores de mercadorias. Srnicek (2016, *apud* Grohmann, 2020, p. 95) define as plataformas como “uma série de dispositivos que permite aos usuários a construção de seus próprios produtos e serviços, provendo uma infraestrutura básica para realizar a mediação entre diferentes grupos”. As plataformas “são formalizadas por relações de propriedade, guiadas por modelos de negócios e governadas por meio de termos de acordo com os usuários. Não são neutras nem livres de valores” (Grohmann, 2020, p.110).

O nascimento dessas novas tecnologias que surgiram a partir da Revolução 4.0, se destacou por novas integrações digitais e novas técnicas que passaram a conduzir as atividades humanas (Oliveira; Costa; Assis, 2020). No Brasil, não se pode estabelecer uma data concreta para a amplificação da plataformização do trabalho, mas é permitido determinar o ano de 2015 como o acontecimento inicial desse fenômeno no país, a partir da entrada no mercado e da expansão de aplicativos primordiais, como o Ifood que foi a primeira empresa a operar no Brasil, oferecendo serviços de entrega (CARVALHO; NOGUEIRA, 2024).

Sob a precarização, Antunes e Praun (2015) pontuam que se trata de uma forma particular assumida pelo processo de exploração do trabalho sob o capitalismo em sua etapa de crise estrutural, podendo, portanto ser mais ou menos intensa, uma vez que não é fixa nem permanente. Franco, Druck e Seligmann-Silva (2010) acrescentam que a precarização é um processo multidimensional que altera a vida do trabalhador dentro e fora do trabalho. Esse processo, segundo os autores, diferencia-se de acordo com suas dimensões, podendo envolver perdas dos direitos, benefícios e salários; ritmo intenso de trabalho auxiliados pela tecnologia; precarização da saúde dos trabalhadores; fragilização do reconhecimento social, da valorização simbólica e da constituição das identidades individuais e coletivas; e o binômio terceirização/precarização.

Esses trabalhadores que atuam em condições precárias de trabalho também costumam ser chamados de trabalhadores *uberizados*. O termo faz referência ao pioneirismo da empresa *Uber* em relação ao seu modelo de organização do trabalho (Franco; Ferraz, 2019) logo, com a possibilidade de expansão dos negócios e a as oportunidades propícias para ampliar os lucros dos capitalistas, outras empresas apareceram oferecendo trabalho

desenhados a partir desse mesmo modelo de organização do trabalho, tais como: 99, *iFood*, *Rappi* e *Loggi*, importantes catalisadoras do trabalho precarizado, especialmente no Brasil (SILVA, 2022).

O termo uberização também é definido por Ricardo Antunes (2020) como um processo em que o vínculo empregatício é individualizado e negligenciado, tornando a “prestação de serviços” mais aparente e eliminando as relações de trabalho. Abílio (2017), por sua vez, afirma que “a uberização, tal como será tratada aqui, refere-se a um novo estágio da exploração do trabalho, que traz mudanças qualitativas ao estatuto do trabalhador, à configuração das empresas, assim como às formas de controle, gerenciamento e expropriação do trabalho”. A autora ainda ressalta que “as formas de controle, gerenciamento, vigilância e expropriação de seu trabalho são ao mesmo tempo evidentes e pouco tangíveis” (ABÍLIO, 2017, p. 2).

Considerando essa situação, caracteriza-se uma nova face de continuidade da exploração do trabalho através de vínculos empregatícios precários, disfarçados pelo artifício do “trabalho sem patrões”, mas que na verdade são caracterizados como atividades de baixos rendimentos, jornadas altas de trabalho, desamparo a saúde e inexistência de direitos trabalhistas (SOUZA; RODRIGUES; SANTOS, 2024). “A uberização, portanto, consolida a passagem do trabalhador para o microempreendedor” (ABÍLIO, 2017, p. 7). “De maneira que a roupagem de “empreendedorismo” que lhe é atribuída significa apenas um novo nome para a exploração da mão de obra.” (SABINO; ABÍLIO, 2019, p. 111).

Oliveira e Junges (2023) ressaltam que esses trabalhadores que desempenham a função de realizar entregas têm a rua como lugar principal de trabalho e por essa razão estão expostos a todas as ameaças e inseguranças, sujeitos à riscos físicos e psíquicos que afetam e comprometem a saúde deles. A exposição dos entregadores se torna mais visível com a soma dos elementos formados pela crise na economia e a falta de políticas sanitárias que assegurem saúde e segurança para os trabalhadores dessa categoria ao realizarem suas atividades, bem como a ausência de regulações de assistência que os amparem em casos de acidentes e adoecimentos no exercício de suas funções (SOUZA; RODRIGUES; SANTOS, 2024).

As condições de trabalho precário foram tornando-se mais evidentes durante e após a pandemia do COVID-19, embora o trabalho mediado por plataformas já estabelecesse fatores de insegurança (MOSCON; CARNEIRO; GONDIM, 2022). A elevação do trabalho informal e mediado por plataformas teve aumento significativo, principalmente quando comparado ao

aumento do trabalho formal e do desemprego em função da pandemia (CARNEIRO *et al.*, 2023). Em face a esse contexto, esta pesquisa busca responder a seguinte questão:

Quais os impactos do trabalho por meio de plataformas digitais na saúde física e mental dos entregadores atuantes na cidade de Russas, Ceará?

1.2 Justificativa

A realização desta pesquisa, orientada pela pergunta de partida previamente apresentada emerge, em um primeiro momento, da inquietação da autora diante da crescente precarização das relações de trabalho. Tal inquietação é atravessada por sua própria vivência enquanto trabalhadora terceirizada, condição que a insere diretamente nas dinâmicas que se pretende analisar.

Além disso, Carneiro *et al.* (2023) enfatiza em sua análise com base na revisão da literatura de escopo realizada, que há uma carência de estudos dessa natureza no contexto da América do Sul, pois a maioria das pesquisas advém da Europa. Há também, segundo os autores, uma predominância de estudos teóricos em detrimento de estudos empíricos, que busquem a profundidade dos fatos, por meio da coleta de dados em lócus. Reforçando a relevância desta pesquisa de natureza empírica e em contexto periférico, especialmente, situada no interior da região nordeste do Brasil; e ainda que, esta pesquisa venha apresentar contribuições preliminares, somar-se-á ao avanço dos estudos associados ao tema da saúde dos trabalhadores mediados por plataformas.

Por fim, destaca-se que a presente pesquisa se justifica pela relevância social e acadêmica, sobretudo, para os trabalhadores, formuladores de políticas públicas e demais agentes interessados na dinâmica do trabalho mediado por plataformas digitais. Trata-se de um campo ainda carente de investigações científicas que subsidiem decisões informadas e embasadas em evidências empíricas, especialmente no nível municipal.

Adicionalmente, a pesquisa reforça o conjunto de estudos críticos em administração realizados no curso de Administração da Universidade Federal Rural do Semiárido, contribuindo para o desenvolvimento do pensamento crítico a partir da graduação.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo Geral

Analisar os impactos do trabalho mediado por plataformas digitais na saúde física e mental dos entregadores atuantes na cidade de Russas, Ceará.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Caracterizar o perfil socioeconômico e laboral dos entregadores por meio de plataformas, em Russas, Ceará, incluindo idade, gênero, fenótipo, escolaridade, tempo de atuação e condições de trabalho que vivenciam no cotidiano tais como renda, jornada de trabalho, quilometragem percorrida por dia e custos de trabalho.
- Identificar os principais impactos do trabalho por plataformas na saúde física dos entregadores, com foco em problemas musculoesqueléticos, fadiga, acidentes de trânsito e exposição a riscos.
- Identificar os efeitos do trabalho por plataformas na saúde mental dos entregadores, considerando manifestações de estresse, ansiedade, depressão e percepção de insegurança quanto à estabilidade e proteção social.
- Mapear as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos entregadores para lidar com os impactos físicos e mentais decorrentes da atividade.

Para responder aos objetivos desta pesquisa apresenta-se a seguir, uma seção com a fundamentação teórica e contextual sobre o trabalho mediado por plataformas, detalhando o modo como elas organizam o trabalho e definem sua operação. Na sequência, detalha-se na segunda seção, o delineamento metodológico do estudo, incluindo os passos seguidos para realizar a pesquisa e, posteriormente, a análise dos dados coletados. Em seguida, apresenta-se uma terceira seção com a discussão dos dados e os resultados alcançados. Por fim, a última seção com as considerações finais, onde são apontadas as conclusões do estudo, suas limitações e algumas sugestões para futuros estudos.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Transformações Contemporâneas do Mercado de Trabalho

Franco e Ferraz (2019) com base em Karl Marx afirma que o trabalho serve para distinguir os seres humanos de outras espécies, funcionando como o elemento central que é decisivo e dialeticamente influenciado pelas dimensões multifacetadas da existência social. Segundo os autores é por meio de atividades engajadas e sensoriais que o indivíduo articula sua humanidade, sustenta sua existência e interage com o mundo natural, do qual ele é inerentemente um componente. “[O] trabalho é, assim, uma condição de existência do homem, independente de todas as formas sociais, eterna necessidade natural de mediação do metabolismo entre homem e natureza e, portanto, da vida humana” (MARX, 2013, p. 98 *apud* FRANCO; FERRAZ, 2019, p. 845).

Ricardo Antunes (2009) fundamentado em Mészáros explica o nascimento e o modo como o sistema de metabolismo do capital se organiza e transforma a sociedade por meio do capitalismo. O autor afirma que as necessidades e funções primárias do ser humano (mediações de primeira ordem), não necessitam do uso da hierarquia, da subordinação ou dominação, porém o advento do capitalismo (mediações de segunda ordem) modifica as necessidades primárias por meio da divisão do trabalhador do sistema de produção, da dominação do trabalhador através da alienação do mesmo e a personificação do capital e do trabalho. O autor afirma (p. 28):

O capital operou, portanto, o aprofundamento da separação entre a produção voltada genuinamente para o atendimento das necessidades humanas e as necessidades de autorreprodução de si próprio. Quanto mais aumentam a competição e a concorrência intercapitais, mais nefastas são suas consequências, das quais duas são particularmente graves: a destruição e/ou precarização, sem paralelos em toda a era moderna, da força humana que trabalha e a degradação crescente do meio ambiente, na relação metabólica entre homem, tecnologia e natureza, conduzida pela lógica societal subordinada aos parâmetros do capital e do sistema produtor de mercadorias.

Antunes (2009) em seu texto, evidencia a forma como o capital transforma profundamente o trabalho, nascido “da divisão social que operou a subordinação estrutural do trabalho ao capital” (p. 21). Essas alterações, principalmente na estrutura do trabalho e como ele realiza-se, traz como consequências das crises no sistema capitalista, um grande número

de trabalhadores em condições de trabalho precarizadas, desemprego em massa e a destruição do meio ambiente.

De acordo com Antunes (1999), já na década de 1970 era possível identificar os efeitos decorrentes do modelo de produção hegemônico, especialmente do paradigma taylorista-fordista. Esse binômio apresentava como consequência principal o esgotamento físico e psíquico dos trabalhadores, adoecimento esses, que se davam por intermédio da divisão do trabalhador da gestão científica do processo de produção, da visão do trabalhador apenas como um executor brutalizado de tarefas automáticas e repetitivas, o que, por sua vez contribuía para a redução das taxas de lucro das organizações. Diante desse cenário, alguns países passaram a buscar alternativas de acumulação de capital, promovendo significativas transformações no mundo do trabalho.

Nesse contexto, o advento do toyotismo e sua difusão nos processos produtivos introduziram formas de flexibilização que ampliaram o envolvimento dos trabalhadores nas atividades de fabricação. Tal modelo promoveu a aparência de uma gestão mais participativa e menos autoritária. No entanto, essa aparente autonomia era permeada por mecanismos de controle mais sutis, os quais submetiam os trabalhadores, de maneira ainda mais intensa, aos interesses do capital, por meio de estratégias de manipulação. Como consequência, consolidou-se um amplo processo de precarização das relações de trabalho, caracterizado pelo avanço das chamadas empresas flexíveis ou empresas enxutas, que passaram a representar o padrão organizacional contemporâneo, marcadamente sustentado pela intensificação do trabalho informal e pela expansão da terceirização (ANTUNES, 1999).

2.2 Plataformas Digitais e Plataformização: uma visão geral

Essas transformações das relações de trabalho mencionadas na seção anterior, são instigadas pelo advento das novas tecnologias da informação e comunicação, que reestruturam fundamentalmente a natureza do trabalho e, consequentemente, as condições sob as quais os trabalhadores realizam suas atividades, com um foco particular nos segmentos mais desfavorecidos da força de trabalho precária: jovens de baixa renda de nações marginalizadas.

Nessa estrutura as plataformas digitais destacam-se devido às suas iniciativas expansivas nos últimos anos, que envolveram milhares de trabalhadores que atuam mediados

por elas. Poell, Nieborg e Dijck (2020, p. 4) definem as plataformas como “infraestruturas digitais (re)programáveis que facilitam e moldam interações personalizadas entre usuários finais e complementadores, organizadas por meio de coleta sistemática, processamento algorítmico, monetização e circulação de dados”.

De acordo com Petit (2023), o nascimento das plataformas nos anos 2000 foi induzido pela web 2.0, como é chamada a segunda geração de comunidade e serviços da internet, trazendo mudanças e novidades na época, envolvendo os aplicativos, os blogs, as redes sociais, as comunidades virtuais e as wikis (plataformas na internet que qualquer usuário pode criar e editar). Logo, foram mudanças que alteraram o modo como os internautas interagem com o ambiente virtual e posteriormente com as empresas. Bressan (2009, p.2) complementa que a: “Web 2.0 diria respeito a uma segunda geração de serviços e aplicativos da rede e a recursos, tecnologias e conceitos que permitem um maior grau de interatividade e colaboração na utilização da Internet”.

Oliveira, Carelli e Grillo (2020) destacam que as tecnologias dispostas e empregadas nas organizações não são recentes nos modelos de gestão das mesmas, porém as mais recentes tecnologias que abrangem as plataformas, exercem um papel central e estratégico nas empresas, ultrapassando o conceito de serem apenas ferramentas de auxílio. Além disso, os autores dividem as plataformas em dois tipos: puras ou mistas/híbridas. As plataformas puras atuam como marketplaces, que apesar de intermediar essas interações, não interferem significativamente. Em contraste, as plataformas mistas ou híbridas, garantem a execução do serviço atuando em conjunto com os usuários, determinando preços, diretrizes e como o serviço deve ser feito.

“A ideia de plataforma ultrapassa o âmbito digital advém de uma forma de organização empresarial que não é recente, mas que se apresenta agora como modelo para todo tipo de empresa, ou seja, um modelo de negócio” (OLIVEIRA; CARELLI; GRILLO, 2020, p. 2613). Nessa perspectiva, Rosenfield e Almeida (2021) afirmam que as plataformas são independentes e controlam o mercado: estabelecendo políticas, determinando quando e como acontecerá a interação entre os usuários e definindo as informações que serão expostas e como essa exposição acontecerá.

As plataformas digitais no âmbito do trabalho são mediadas por empresas privadas, agrupando bilhões de usuários, e por intermédio da coleta e processamento de dados elas se tornam mediadoras das relações sociais, possibilitando através da prestação de serviços, oportunidades de empregos que viabilizam a terceirização de serviços, tais como os serviços

de transportes de pessoas e os serviços de entrega de mercadorias ou alimentos (PENTEADO; PELLEGRINI; SILVEIRA, 2023). Nesse mesmo sentido, Fiormonte e Sordi (2019) evidenciam o modo como as empresas privadas controlam as conexões e interações de bilhões de usuários, mediam as relações sociais e econômicas, as controlando e fazendo uso de seus dados.

Enquanto plataformas são definidas assim, por Poell, Nieborg e Dijck (2020, p. 5) apresentam também o conceito de plataformização, que eles compreendem “como a penetração de infraestruturas, processos econômicos e estruturas governamentais de plataformas em diferentes setores econômicos e esferas da vida”. Prosseguindo com a linha de raciocínio, os autores mencionam que o processo de plataformização desdobra-se nas esferas de governança, infraestrutura de dados e no mercado.

Silva e Carolei (2024) também discorrem sobre o tema e definem o conceito de plataformização como uma nova organização de variados segmentos ligados às plataformas digitais, onde elas fazem a ponte da comunicação entre os consumidores e os provedores de serviços e produtos, através do uso de algoritmos de Inteligência Artificial, uso de dados coletados e na integração que ocorre nessas intermediações, alterando as escolhas e percepções dos usuários nas suas decisões. Nesse sentido, Oliveira (2020, p. 160) acrescenta que:

No âmbito do trabalho, atualmente encontram-se diversas plataformas digitais, alcançando setores da economia de transportes, serviços, profissionais liberais, entre outros. Essas plataformas criam um mercado de pessoas conectado com os consumidores, que necessitam de serviços específicos oferecidos por outras pessoas. A virtualidade da interconexão promove o encontro do trabalhador prestador com o consumidor, sujeitos que dificilmente se encontrariam por meios físicos ou presenciais. Além da diversidade de plataformas, há também diferenças significativas sobre as formas e modos de trabalhar nessas empresas da indústria 4.0.

Advindo do ingresso das plataformas digitais no uso cotidiano das empresas, essa nova organização de trabalho ganha notoriedade em variados segmentos de mercado. A precarização do trabalho que acontece através das plataformas digitais, advém do uso de tecnologias recentes, popularizando-se como plataformização do trabalho (DAUFENBACK *et al.* 2023).

Em geral, a crescente notoriedade das plataformas digitais advém da concentração de capital e o seu objeto principal é o trabalho, elas atuam como mediadoras das relações por meio de uma infraestrutura digital que mantém o controle desses trabalhadores através de tecnologias e algoritmos, ao mesmo tempo em que possibilitam o mascaramento da sua

responsabilidade direta pelo vínculo e pelo trabalho realizado (OLIVEIRA; CARELLI; GRILLO, 2020).

Com os avanços tecnológicos dos últimos anos, as formas de trabalho passaram por transformações significativas. O surgimento dos aplicativos permitiu a contratação de serviços de maneira rápida e acessível, como solicitar um transporte pelo celular com apenas um clique. Diante dessas inovações, a plataformização do trabalho ganhou destaque, oferecendo praticidade e redução de custos (VITÓRIA; XAVIER, 2024).

Grohmann (2020, p. 112), ao citar Dardot e Laval (2016) alega que a plataformização do trabalho não se trata da uberização, mas sim “como a dependência que trabalhadores e consumidores passam a ter das plataformas digitais – com suas lógicas algorítmicas, dataficadas e financeirizadas”.

Guerra e Duarte (2019) definem a plataformização do trabalho como todas as modificações trabalhistas que ocorreram diante da utilização das plataformas digitais. Conforme apontam os autores, essas mudanças envolvidas pela plataformização do trabalho são afetadas pelos aspectos tecnológicos das plataformas, o seu modelo de negócio e a adaptação dos trabalhadores diante dessa relação de trabalho.

2.2.1 Trabalho Mediado por Plataformas Digitais: implicações

Filgueiras e Antunes (2020) apontam que os trabalhadores, que atuam por meio das plataformas digitais estão suscetíveis às decisões e controle dessas plataformas, ao determinar quem poderá trabalhar, o serviço que será realizado, quem realizará cada serviço, como os serviços serão entregues, o prazo para ser efetuado, os valores que serão pagos e como esses trabalhadores devem se comunicar com seus gerenciadores. Além de estarem constantemente disponíveis e trabalharem por mais tempo do que deveriam, são coagidos através da opção de bloquear, sendo pressionados pela apreensão de serem dispensados do seu sistema a qualquer momento, evidenciado a instabilidade e vulnerabilidade que o trabalhador está diante desse modelo de gestão de trabalho.

“Neste contexto, algoritmos podem ser empregados para constituir mediações que estão a serviço da acumulação de riqueza, da dominação simbólica ou da disputa política” (MARQUES; MOURA; PAULA, p. 1, 2023), do mesmo modo, os autores reforçam que os algoritmos detém o poder de selecionar conteúdos específicos, filtrar e bloquear outros,

controlando simbolicamente os conteúdos de acesso ao usuário e mediando as informações e permitindo que além de códigos, eles possam facilitar a acumulação de capital.

A partir dos anos 1970, passaram a incluir de forma gradual, a microeletrônica e a conectividade em rede no processo de produção das grandes indústrias, demonstrando mudanças significativas, como a menor quantidade de mão-de-obra empregada e um maior investimento em máquinas e tecnologias, sobretudo os elementos computacionais. Através desses avanços, houveram os ganhos proporcionados por essas inovações, mas também ocorreu uma redução nos custos do valor da força de trabalho, consequentemente aumentando a desregulamentação das leis trabalhistas e do crescimento das terceirizações. Essas transformações ressaltam que a dispersão da internet e dos computadores alteraram além do ambiente de produção, a integração social introduzida ao movimento do capital. Sob esse ponto de vista, a ascensão da uberização está profundamente vinculada às plataformas digitais, que se tornou viável por meio da implementação das inovações tecnológicas nas organizações, na qual abraçou tanto os usuários dessas conectividades quanto os prestadores de serviços (FRANCO; FERRAZ, 2019).

Para Abílio (2020), o termo uberização já expandido e conhecido pela mídia e nos estudos acadêmicos, têm sido pouco estabelecido, mas já é bastante utilizado. De acordo com a autora, a palavra está ligada com a legião de motoristas que prestam serviços para a mesma empresa, dando início a uma nova relação laboral por meio da concretização e visibilidade do grande número de motoristas e das empresas, tornando exposto certa inclinação para a informalidade do trabalho.

Essa “uberização” dissemina na sociedade um novo modelo de organização do trabalho, que é pautado pela desvinculação de regulamentação trabalhista e ausência de vínculo empregatício. Nesse seguimento, os entregadores por aplicativos, disponibilizam seus serviços sujeitando-se a riscos por não possuírem nenhum tipo de proteção, muitas vezes em motos ou bicicletas sem os devidos equipamentos de segurança, buscando a intensificação do trabalho através de longos períodos laborais, com o intuito de alcançar um bom rendimento para a sobrevivência. (LIMA, 2021, p. 19)

O termo usado se refere às empresas que assim como a Uber trabalham através das plataformas digitais, possibilitando que os funcionários possam se cadastrar e oferecer seus serviços aos usuários também cadastrados como consumidores (JUNIOR; MACEDO, 2024).

A empresa Uber nasceu no ano de 2009, mas foi fundada apenas em junho de 2010, em São Francisco, nos Estados Unidos. Com um rápido crescimento e expansão pelo mundo, prestava inicialmente serviços em carros de luxo, com o principal objetivo de favorecer a

aproximação entre pessoas. Atualmente, contém mais de 8 milhões de motoristas/entregadores parceiros no mundo todo, com 171 milhões de usuários e presente em mais de 10,5 mil cidades. No Brasil, a empresa iniciou suas atividades em 2014, na cidade do Rio de Janeiro, próximo a abertura da Copa do Mundo. Presentemente, já atua em mais de 500 cidades, com o propósito de promover ganhos financeiros de forma flexível e dinâmica para os motoristas e entregadores que podem se cadastrar rapidamente e sem dificuldades. Esse novo modelo de negócio impactou diretamente no mercado de trabalho do país e na mobilidade, tal como originou um novo ecossistema econômico. (UBER, 2024)

Apesar de referir-se à Uber pela força que esta empresa ganhou na economia, a uberização está atrelada à mediação feita por diversas plataformas digitais que conectam prestadores de serviço a consumidores, articulando os dados gerados por ambas as partes nesta interação. Há, nesse sentido, um novo tipo de gerenciamento do trabalho, no qual as informações de tempos e movimentos dos trabalhadores podem ser registradas em detalhes por meio dos algoritmos desenhados pela plataforma. A avaliação dos consumidores também será fonte de dados para este controle do tempo e do movimento e, igualmente, para certificar a qualidade do serviço realizado. Na uberização, a multidão de consumidores gera informações para o controle e para a avaliação da multidão de trabalhadores. (UCHÔA-DE-OLIVEIRA, 2020, p.2)

Sob essa perspectiva, esse novo arranjo do trabalho, submete os trabalhadores ao autogerenciamento subordinado, transmitindo a ideia de que não são subordinados formalmente, porém só realiza suas tarefas e acessa seu trabalho através da mediação exclusivamente pela plataforma em que está cadastrado. Nesse contexto, os mesmos acabam tendo que trabalhar mesmo com ausência de direitos e garantias, ser responsável pelos custos associados às suas atividades e trabalhar sujeitando-se a riscos de acidente, violência e danos psicossociais (ABÍLIO, 2019).

2.2.2 Organização e Operacionalização do Trabalho Intermediado por Plataformas: Características do Desenho desse Arranjo de Trabalho

A organização e operacionalização do trabalho mediado por plataformas digitais apresentam suas próprias características e desenho organizacional, determinando suas próprias regras, dinâmicas e controle operacional do trabalho, através de algoritmos que mantêm o domínio e poder de decisão ao gerir as atividades, decidir a remuneração dos

trabalhadores e controlar o processo de trabalho dos empregados inseridos nessa arranjo de trabalho. Portanto, essa seção busca mostrar suas especificidades baseada em revisão da literatura sobre os aspectos que diferenciam e definem esse tipo de modelo de trabalho.

Carneiro *et al.*, (2023) buscaram em seu estudo identificar e compreender as características que marcam o desenho do trabalho intermediado por plataformas digitais, fazendo uso de revisão bibliográfica de escopo, realizada entre os anos de 2005 e 2021. A revisão está estruturada em duas divisões, a saber: as demandas solicitadas aos trabalhadores/as e os recursos disponíveis aos trabalhadores/as. De acordo com Bakker & Demerouti (2017, *apud* Carneiro *et al.*, 2023), as demandas solicitam aos trabalhadores alguns graus de responsabilidade, que podem afetá-los através dos desgastes impulsionados pelo trabalho, acarretando estresse e doenças psíquicas relacionadas à ocupação. Essas demandas podem se apresentar de forma física, psíquica, social ou organizacional, e sendo classificadas de duas maneiras: restritivas ou estimulantes, normalmente as demandas estimulantes também geram custos aos trabalhadores, porém desgastam menos que as impeditivas. Com base neste referido estudo, apresentamos a seguir as características de demanda e recursos:

Quadro 1 – PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DO DESENHO DE TRABALHO MEDIADO POR PLATAFORMAS DIGITAIS

CARACTERÍSTICA	DESCRIÇÃO
Imprecisão na categorização laboral	Indica a ausência de categorização das atividades, tanto de trabalhadores autônomos, como de empregados (em relação aos seus deveres). Associada à precarização do trabalho, informalidade e assimetria de poder nas relações trabalhistas.
Autogerenciamento de riscos/investimento	Os trabalhadores são obrigados a assumir os riscos relacionados à sua saúde, finanças, manutenção do seu meio de trabalho e controlar as situações de risco referentes a assédio, violência e discriminação feitas pelos clientes.
Vigilância e controle via gerenciamento algorítmico	Controle por meio de algoritmos e gamificação que identificam e determinam os aspectos econômicos e comportamentais, como determinação dos valores a serem pagos, controle das transações e monitoramento digital dos trabalhadores instantaneamente.

Sistema de avaliação de desempenho	Processo de avaliação em que os trabalhadores são obrigados a se adaptarem, mesmo sendo avaliado por fatores e situações que não estão no seu controle. Sendo afetados através de sanções se receberem notas baixas ou serem gratificados se receberem boas avaliações. É um sistema que incentiva a competitividade e pelo uso da gamificação torna o trabalho um “jogo” divertido.
Microtarefas	Tarefas pequenas, básicas e repetitivas, gerando desnorteamiento e um vazio do verdadeiro sentido de trabalho.
Trabalho emocional	Ocorrência de vínculo e acesso direto com os clientes, sendo necessário manter-se paciente e atender com simpatia no desenvolver de suas atividades. Essa proximidade expõe o trabalhador à possíveis riscos de importunação, desrespeito e outros conflitos.
Imprevisibilidade	Incerteza e aleatoriedade na realização das atividades.
Incerteza salarial	Remunerações imprevisíveis e a falta de um salário-mínimo assegurado.
Insegurança no trabalho	Sentimento de desamparo e falta de segurança em relação aos riscos ocupacionais.
Horas de trabalho ociosas/instáveis	Falta de estabilidade no que se refere ao tempo de serviços e horas trabalhadas.
Pressão de tempo	Concerne na obrigatoriedade de prestar seus serviços em um pequeno espaço de tempo, independente das condições.
Sobrecarga de trabalho/longas jornadas	Elevadas horas de trabalho para conseguir objetivos econômicos, que levam a sobrecarga e exaustão.
Uso de tecnologia	Ter conhecimento da tecnologia para realização do trabalho.
Ergonomia	Longas jornadas de trabalho na mesma posição e repetindo os mesmos movimentos.
Conflito trabalho-família	Interferência do trabalho nas relações familiares.

Fonte: Adaptado da Tabela 3 de Carneiro *et al.*, (2023).

As características apresentadas podem ser divididas em dois grupos: demandas que surgem a partir da existência de um vínculo de trabalho com a plataforma e demandas que surgem com as atividades realizadas. De acordo com os estudos, no primeiro grupo (imprecisão na categorização laboral, autogerenciamento de riscos, controle através do

gerenciamento algorítmico e sistema de avaliação de desempenho) a vigilância e o controle via gerenciamento algorítmico são os mais evidenciados e abordados nas publicações. No segundo grupo, abordados no resto do quadro, salienta-se a incerteza salarial e a insegurança no trabalho, associados à grande quantidade de horas trabalhadas e à disposição da plataforma digital. Além disso, a maioria dessas demandas dividem a insegurança laboral como uma característica em comum, também muito citada na literatura (CARNEIRO *et al.*, 2023).

Segundo Demerouti *et al.*, (2001) os recursos auxiliam os trabalhadores a alcançarem e desenvolverem seus objetivos relacionados ao trabalho, diminuir demandas e custos agregados ao trabalho, por meio de elementos físicos, psicológicos, sociais e organizacionais.

Quadro 2 – RECURSOS DISPONÍVEIS NO TRABALHO MEDIADO POR PLATAFORMAS DIGITAIS

RECURSOS DISPONÍVEIS	DESCRIÇÃO
Autonomia/flexibilidade	Diz respeito ao trabalho flexível em relação a horários, local e formas, não respondendo a um chefe/patrão graças a autonomia. Portanto, essa autonomia é mais presente em casos de trabalhadores com tarefas específicas e mais qualificadas.
Suporte informacional/segurança	O controle e vigilância das plataformas transmitem sentimento de segurança na realização de pagamentos e na realização das atividades.
Intermediação de comunicação com clientes	Suporte da plataforma facilita nas trocas com o cliente e na gestão de conflitos.
Sistema de avaliação de clientes	Sistema que permite os trabalhadores avaliarem os clientes, passando mais confiança e segurança sobre os clientes que terão contato no serviço.
Suporte social informal	Estrutura de apoio informal entre os próprios trabalhadores, por meio das redes sociais, fóruns online e gestão de mobilização coletiva.
Interação social	As relações e trocas sociais são mediadores de suma importância para os trabalhadores idosos.
Sentido de pertencimento e construção da identidade	As interações entre os trabalhadores permite que os mesmos construam uma relação de confiança, colaborando com a formação de identidade social e fortalecendo o sentimento de pertencimento.

Aprendizagem	Treinamentos que auxiliam o trabalhador em relação às competências socioemocionais e desenvolvimento das atividades.
Menos discriminação/baixas barreiras para entrada	Permissão de entrada nas plataformas com quantidade mínima de informações pessoais sobre os trabalhadores.
Remuneração e benefícios	Oferecimento de remuneração é mais vantajoso do que em classes mais vulneráveis, como empregadas domésticas e pessoas com deficiência – PCD.
Trabalho remoto/expansão de barreiras geográficas	Permissão para trabalhar sem interferências de barreiras geográficas.
Conhecimento tecnológico	O trabalho mediado por plataformas exige o conhecimento tecnológico e o torna uma competência individual.
Natureza da atividade	Determinadas atividades podem ser consideradas motivadoras e divertidas, como se fossem um “jogo”.
Variabilidade de tarefas	Desenvolvimento de diversas e variadas atividades, possibilitando novas aprendizagens e experiências.
Identificação com a tarefa	Refere-se ao sentido que o trabalhador encontra ao realizar suas atividades especializadas.
Equilíbrio trabalho-família	Em comparação com modelos de trabalhos mais tradicionais, o trabalho mediado por plataformas digitais é mais flexível para os interesses familiares.

Fonte: Adaptado da Tabela 3 de Carneiro *et al.*, (2023).

Dentre os recursos apresentados, o suporte informal que os trabalhadores compartilham entre si, através de grupos e perfis nas redes sociais, entre outros meios, se sobressai e ganha notoriedade através da sua significância como resistência para os mesmos. Outros recursos apresentados, como o suporte informacional transmitido pelas plataformas podem ser vistos como benefícios nessas relações de trabalho, pois repassam sensação de segurança nos pagamentos e na execução das atividades. A autonomia e flexibilidade impostas por esses arranjos, a pouca discriminação, baixas barreiras de entrada e a realização do trabalho de maneira remota também são consideradas vantagens se comparada com outras formas de trabalho. Em suma, a natureza desse trabalho, a variabilidade de atividades, o fornecimento de equilíbrio e flexibilidade para conciliar trabalho e família, a sensação de pertencimento e as interações sociais e de aprendizagem também são expostos como recursos, porém não são citados em muitos estudos (CARNEIRO *et al.*, 2023).

No entanto, a ausência de recursos, conforme demonstra o próximo quadro, tem efeito contrário na saúde e bem estar do trabalhador, sustentando que a falta de uma estrutura e autonomia adequadas ainda são frequentes na organização e operacionalização do trabalho intermediado por plataformas digitais (CARNEIRO *et al.*, 2023).

Quadro 3 – RECURSOS NÃO-DISPONÍVEIS NO TRABALHO MEDIADO POR PLATAFORMAS DIGITAIS

RECURSOS NÃO-DISPONÍVEIS	DESCRIÇÃO
Transparência	O trabalhador não tem acesso às informações da tomada de decisões da plataforma, as regras de funcionamento, banimentos imprevisíveis. Além de não terem voz ou acesso a recursos de defesa.
Comunicação com a plataforma	Inexistência de comunicação eficiente com a plataforma, desde a criação da conta até a realização das tarefas.
Autonomia	Inexistência de controle das próprias atividades, dos valores a receber e dos aspectos relacionados à execução de suas tarefas.
Proteção social/direitos previdenciários	Inexistência ou insuficiência de direitos e regulamentações que garantam e amparem os trabalhadores.
Reconhecimento	Ausência de reconhecimento pelos serviços que executam, sendo afetados pela desvalorização e status desfavorável.
Desenvolvimento na carreira	Pouca probabilidade de crescimento e desenvolvimento na área.
Suporte social formal	Restrição de acesso a um ambiente formal que possibilite interações sociais e conexões coletivas.
Infraestrutura	Ausência de um espaço físico e efetivo que propicie descanso e interação entre os trabalhadores no momento de intervalo.

Fonte: Adaptado da Tabela 3 de Carneiro *et al.*, (2023).

Entre os artigos mapeados no estudo é perceptível os recursos que não são disponibilizados para os trabalhadores, entre eles destaca-se a inexistência de direitos causados pela falta de regulamentação do trabalho mediado por plataformas. E enquanto existe o suporte informal entre os trabalhadores, o suporte social formal é quase inexistente e

dificulta a existência de um espaço que possibilite a interação e agrupamento dos trabalhadores, agravando problemas como a falta de uma infraestrutura adequada. Por fim, recursos como transparência, comunicação com a plataforma, autonomia, reconhecimento e desenvolvimento na carreira são fatores determinantes que influenciam diretamente no desempenho da atividade laboral, capazes de prejudicar a saúde e a qualidade de vida do trabalhador. (CARNEIRO *et al.*, 2023).

2.3 A Saúde dos Trabalhadores Mediados por Plataformas Digitais

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde não se refere apenas à não existência de doenças ou enfermidades, mas trata-se do indivíduo estar em estado de bem-estar físico, mental e social integralizado. A saúde desfrutada plenamente é um direito necessário para todos, essencial para atingir paz e segurança, de forma igual independentemente de raça, religião, opinião política, conjuntura social ou econômica (OMS, 1946, tradução por software).

Moscon, Carneiro e Gondim (2022) ressaltam que quando existe um desequilíbrio no bem-estar completo da saúde, que inclui as dimensões física, mental e social de modo integral, conforme dito anteriormente, ocorre uma elevação nos riscos relacionados à saúde dos trabalhadores. Se comparado o estado de saúde desejado com o que realmente é, segundo os autores, encontram-se lacunas e fatores que impedem o equilíbrio integral fundamental, que deve ser sempre buscado, visto que a saúde é um estado breve influenciado por fatores subjetivos e ambientais.

Os autores afirmam também que os determinantes psicossociais que assolam e apresentam riscos à saúde do trabalhador mediado por plataformas digitais são organizados em três categorias: “vulnerabilidades ocupacionais gerais; precariedade; e, vulnerabilidades baseadas em plataforma” (MOSCON; CARNEIRO; GONDIM, 2022, p. 570). A primeira categoria trata dos riscos envolvidos, independente do trabalho ser mediado por uma plataforma ou não. O segundo grupo refere-se à precarização que acomete esse modelo de trabalho mediado por plataformas, tais como as condições de trabalho em que o trabalhador é exposto e a falta de regulamentação desse modelo. Por fim, as vulnerabilidades baseadas em plataforma estão relacionadas ao modo como as plataformas mantêm o controle por meio de algoritmos que decidem os preços, a organização e a ordem das suas atividades; detendo informações de forma desvantajosa em relação ao trabalhador; além de submeter os

trabalhadores à reclusão social; à atividades curtas e descontextualizadas, além de provocar frustrações associadas à constante fiscalização proporcionada pelas Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) (BAJWA et al., 2018 *apud* MOSCON; CARNEIRO; GONDIM, 2022).

Conforme destaca Moscon, Carneiro e Gondim (2022) os impactos impostos à saúde dos trabalhadores cadastrados em plataformas digitais de entrega estão associados a ilusão de flexibilidade e a ideia de um falso empreendedorismo que passa para o trabalhador a aparência ilusória de ser o seu próprio “patrão”, outrora já mencionado neste estudo. Repetimos apenas para demarcar que essa ideologia também é parte explicativa dos impactos sobre a saúde do trabalhador mediado por plataformas. A verdadeira face desse discurso é bem diferente, segundo alertam os autores, sendo “marcada por jornadas de trabalho excessivamente longas, condições de salubridade duvidosas, insegurança econômica e instabilidades das mais diversas” além de grande possibilidade de impactos nocivos à saúde daqueles inseridos nessa realidade (FLEMING, 2017 *apud* MOSCON; CARNEIRO; GONDIM, 2022, p. 569).

Nessa mesma linha, Graziano *et al.* (2014) afirmam que os adoecimentos que acometem os trabalhadores têm correlação com o contexto de trabalho em que o trabalhador está inserido e das exigências que o são impostas, podendo impactar sua saúde física e mental, e, incidir igualmente sobre as necessidades de se sentir realizado, ocasionando uma sequência de reações nos âmbitos biológicos, psicológicos e sociais; além de que dependendo das condições de trabalho proporcionadas, elas podem esgotar os recursos de cada indivíduo, culminando em exaustão. Conforme dito anteriormente, quando um desses âmbitos é afetado - físico, mental e social, a saúde do trabalhador corre sérios riscos. Esse tipo de desequilíbrio possibilita que a saúde não se consolide totalmente e favorece que as vulnerabilidades relacionadas à saúde do trabalhador se intensifiquem e se tornem mais perceptíveis, assim como destacam os autores Moscon, Carneiro e Gondim (2022).

De modo que, as condições de trabalho em que os entregadores estão inseridos afetam significativamente a saúde deles, expondo-os à riscos associados à saúde física e mental, especialmente, por terem a rua como meio de realização das atividades. É válido observar que o trabalho no trânsito traz ameaças e intensifica a insegurança laboral, expondo o trabalhador está sujeito à acidentes de trânsito, estresse, ansiedade, cansaço, sensação de exaustão e esgotamento (OLIVEIRA; JUNGES, 2023). Observa-se que as condições de trabalho vivenciadas pelos entregadores tornam a atividade insegura e repleta de ameaças,

incluindo riscos variados de acidentes, exposição à violência e às mudanças climáticas, fatores que impactam diretamente tanto a saúde quanto a ergonomia do trabalho (OLIVEIRA; SILVEIRA, 2017).

A autora Thais Helena de Carvalho Barreira (2023) focada em estudar a relevância social e técnica de nominar, reconhecer e manter vigilância, detecção e intervenção sobre os riscos psicossociais no trabalho (RPST) e as repercussões nocivas destes para a saúde dos trabalhadores e das trabalhadoras (STT), apresenta os RPST no trabalho plataformizado do setor de entregas de mercadorias, quais sejam:

Quadro 4 – CATEGORIAS DE RPST NO TRABALHO PLATAFORMIZADO DO SETOR DE ENTREGA

Categoria de risco	Descrição (citação direta do artigo em análise)
Insegurança econômica	“i. pela não estabilidade de vínculo formal com as empresas de plataforma; ii) pelo formato de remuneração por entrega realizada que é dependente da distribuição de pedidos distribuídos pela programação do algoritmo; iii) pela falta de controle e possibilidade de negociação das taxas de entregas que são baixas, variadas e incertas, e dependem dele manter-se à disposição da empresa e ser escolhido para atender pedidos; iv) pelo formato de remuneração que desconsidera o tempo logado, o tempo à disposição da empresa até ser chamado; v) a remuneração por metas e objetivos variáveis, e por vezes inatingíveis; vi) regras de trabalho obscuras e mutantes; vii) parâmetros de pontuação por avaliações dos clientes, dos estabelecimentos-fornecedores, e outros como tempos de entrega e qualidade do pedido entregue sobre os quais o trabalhador não exerce possibilidade de influência, e sequer tem o direito de apresentar seu contraditório.”.
Intensidade do Trabalho e Prolongamento da Extensão das Jornadas de Trabalho	“De 10 a 18 horas seguidas, resultando em jornadas exaustivas, penosas e que contrariam estratégias de autocuidado, ultrapassando limites físicos e mentais, ameaçando e agravando os desgastes psicofisiológicos. Diversas são as situações de trabalho adversas e estressoras em que o entregador/a é induzido a adotar

	estratégias desvantajosas para buscar aumentar a renda de trabalho, buscando aumentar o número de entregas concluídas através da aceleração do seu ritmo de trabalho e do prolongamento da jornada de trabalho, desconsiderando suas necessidades fisiológicas para alimentação e recuperação psicofisiológica através de intervalos intrajornadas. [...] Observa-se que estes incentivos ocorrem nos dias quando o trânsito está mais intenso e mais tenso, quando as vias estão molhadas e escorregadias por chuva ou garoa intensa, ou mesmo quando as temperaturas estão mais frias ou quentes, em que o desconforto térmico é maior, ou ainda nas entregas em locais e regiões de maior violência urbana, onde o risco para sofrer assaltos é maior.”
Falta de apoio da empresa	“Existem diversas variabilidades e imprevistos, alheios ao controle do entregador/a, que repercutem na satisfação do cliente e que vão emergir em conflitos e possíveis formas de violência com o trabalhador no momento da entrega, como intercorrências ocorridas no trajeto que atrasam ou até impedem a entrega, e erros, trocas e enganos com a separação do pedido, como problemas com a qualidade da embalagem das mercadorias. Assim, queixa frequente dos entregadores é a falta de apoio da empresa para resolver conflitos interpessoais com clientes e funcionários dos estabelecimentos-fornecedores, bem como na mediação em situações em que há discrepâncias entre o pedido do cliente e a preparação e entrega pelo estabelecimento-fornecedor.”
Falta de autonomia, injustiças e conflitos éticos	“A gestão algorítmica, não dialogada, utiliza mecanismos de bloqueios temporários e até definitivos, sem oportunidade para apresentação de contraditório e repercutindo na falta de autonomia para tomada de decisões que poderiam regular sua carga de trabalho de forma a proteger sua saúde, sua segurança, e suas necessidades financeiras. [...] Observam-se diversas situações de injustiças e de conflito de valores éticos profissionais e pessoais, como bloqueios injustificados e na própria distribuição arbitrária e não negociada de chamadas. [...] Relatos de que após afastamentos do

	trabalho por motivo de saúde, de lesão ocupacional por acidente sofrido, ou mesmo por necessidade de descanso com a família, o trabalhador, em seu retorno ao trabalho, não recebe demandas por horas ou dias seguidos, como uma forma aparentemente de retaliação. Outro relato frequente também se dá por punição a recusas de realizar entregas; as recusas devem ser direito do trabalhador, pois são fundamentadas em critérios de saúde e segurança [...].”
Injustiças e conflitos éticos	“Nas observações sistematizadas e nos relatos dos entregadores/as, observam-se diversas situações de injustiças e de conflito de valores éticos profissionais e pessoais, como bloqueios injustificados e na própria distribuição arbitrária e não negociada de chamadas. Pelo fato de a empresa impor regras de trabalho arbitrárias, unilaterais, e de falta de transparência nos critérios usados para a gestão gamificada por metas e objetivos, observam-se situações de desrespeito, de subordinação ‘às cegas’, destituído de oportunidade de voz, e vivências de desvalorização, descartabilidade e nenhum reconhecimento da empresa pelo seu empenho no trabalho. [...] Outro relato frequente também se dá por punição a recusas de realizar entregas; as recusas devem ser direito do trabalhador, pois são fundamentadas em critérios de saúde e segurança [...]. A contrariedade ética é amplificada na mesma medida em que o trabalhador não tem a oportunidade de voz e de escuta para seu contraditório à tal punição. E, de forma mais violenta, o entregador, também não é informado por quanto tempo esta medida suspensiva vai vigorar, podendo ser por horas e até dias.”
Exigências Emocionais camuflando sentimentos	“Camuflando sentimentos para lidar com conflitos interpessoais e episódios de violências, mantendo atitude positiva e sorriso no rosto a despeito de como ele está sendo abordado, ou se sentindo. Cansado ou tenso, o entregador deve camuflar seus sentimentos; emoções não podem ser expressas em nome da satisfação absoluta do cliente e da imagem da empresa.”

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS DE PESQUISA

De acordo com Costa e Costa (2015), a pesquisa tem início a partir do problema que se pretende resolver ou para o qual se busca oferecer contribuições, sendo esse processo orientado pela questão norteadora do estudo. Nesse sentido, o presente trabalho almeja responder à seguinte pergunta: **quais os impactos do trabalho por meio de plataformas digitais na saúde física e mental dos entregadores atuantes na cidade de Russas, Ceará?**

A partir dessa problemática, a definição da metodologia torna-se fundamental, pois é por meio dela que se descreverá o método adotado, os participantes que irão contribuir com a investigação, o tipo de pesquisa e as ferramentas e técnicas a serem empregadas ao longo do estudo (MASCARENHAS, 2012). Assim, a metodologia opera como o eixo estruturante que permitirá abordar a questão de pesquisa de forma sistemática e rigorosa.

Nesse contexto, Gil (2022) compreende a pesquisa como um procedimento organizado e adequado cuja principal função é oferecer respostas consistentes aos problemas apresentados. Com base nessa orientação e visando obter uma abordagem aprofundada do problema investigado, adotou-se uma estratégia metodológica qualitativa. Essa abordagem possibilita a construção de relatos concretos sobre as experiências e vivências dos entregadores e a obtenção de dados referentes ao perfil socioeconômico dos trabalhadores e ao contexto laboral em que estão inseridos.

Ainda de acordo com Gil (2022) e em consonância com os objetivos estabelecidos, a pesquisa caracteriza-se como exploratória, na medida em que se propõe a identificar e compreender um fenômeno ainda incipientemente abordado na literatura, a saber, a plataformização do trabalho, especialmente no contexto de cidades de pequeno porte do interior do Nordeste brasileiro. Ademais, o estudo assume caráter descritivo e explicativo, uma vez que se dedica à descrição das características da população e do fenômeno investigado, ao mesmo tempo em que busca analisar os fatores e determinações que contribuem para a sua conformação e reprodução.

Na seção a seguir, são detalhados os instrumentos de pesquisa utilizados, bem como sua função no processo de investigação.

3.1 Os instrumentos de pesquisa

Para coletar dados descritivos foi elaborado um formulário online (Apêndice A), intitulado “*Perfil Socioeconômico e Condições de Trabalho dos Entregadores de Aplicativos de Russas (CE)*”, com o propósito de identificar o perfil socioeconômico dos participantes, caracterizar suas condições de trabalho e mapear os principais impactos decorrentes do labor mediado por plataformas digitais de entrega no município de Russas (CE). O instrumento foi disponibilizado via Google Forms por dez dias, no período de 05/11/2025 a 15/11/2025 e difundido em grupos de redes sociais utilizados pelos entregadores locais, estratégia que possibilitou ampliar o alcance das respostas e captar um panorama inicial mais abrangente da realidade investigada. A participação dos respondentes ocorreu de forma inteiramente voluntária, e o encerramento da coleta de dados foi definido pelo pesquisador a partir da identificação da recorrência de respostas, indicando a saturação das informações obtidas.

Entretanto, considerando que determinadas dimensões da experiência laboral — especialmente aquelas relacionadas às percepções subjetivas, às vivências cotidianas e aos impactos físicos e emocionais — não podem ser plenamente apreendidas apenas por meio de formulário, adotou-se, em seguida, a realização de entrevistas com roteiros semiestruturados (Apêndice B). Essa técnica, conforme Gil (2021), caracteriza-se por sua flexibilidade, permitindo ao entrevistador seguir um roteiro previamente definido, mas com liberdade para introduzir questões adicionais sempre que necessário, de acordo com o fluxo da interação. Tal abordagem mostrou-se adequada para aprofundar aspectos que emergiram no formulário, proporcionando uma compreensão mais densa e contextualizada sobre a dinâmica de trabalho dos entregadores.

As perguntas apresentavam caráter moderadamente aberto, o que, de acordo com Stewart e Cash (2015), favorece a expressão espontânea dos entrevistados, permitindo-lhes relatar suas experiências de forma detalhada, expondo percepções, dificuldades, estratégias de enfrentamento, reações emocionais e perspectivas pessoais. O roteiro da entrevista abrangeu temas relativos às condições de trabalho, tais como tempo de atuação, jornada e rotina laboral, rendimentos e despesas, desafios enfrentados, impactos na saúde física e mental, bem como estratégias utilizadas para lidar com os riscos e pressões inerentes ao trabalho por plataforma.

As entrevistas foram realizadas presencialmente, conforme disponibilidade dos participantes, totalizando seis entregadores. Todas foram posteriormente transcritas para análise por meio do *Turbo Scribe*. A seleção dos entrevistados ocorreu por conveniência, e o quadro a seguir apresenta informações gerais sobre idade, tempo de atuação e a plataforma

utilizada por cada participante, de forma codificada, preservando o anonimato dos respondentes.

Quadro 5 – IDENTIFICAÇÃO CODIFICADA DOS ENTREGADORES DE PLATAFORMAS ENTREVISTADOS

Entrevistado	Idade	Tempo de atuação	Plataforma
E1	24	1 ano	Ifood
E2	50	22 anos	Ifood e 99
E3	20	2 anos e meio	Ifood
E4	22	3 anos	Ifood
E5	19	4 anos	Ifood
E6	21	3 anos	Ifood

Fonte: Elaborada pelo autor (2025).

3.2 Estratégia de Pesquisa

De acordo com Yin (2015, p.17) o estudo de caso “investiga um fenômeno contemporâneo (o “caso”) em profundidade e em seu contexto de mundo real, especialmente quando os limites entre o fenômeno e o contexto puderem não ser claramente evidentes”. Ou seja, trata-se de estudar um caso com profundidade em seu real contexto, à vista disso, estudar o fenômeno da plataformização do trabalho, usando o estudo de caso como estratégia de pesquisa, oportuniza adentrar a verdadeira realidade do contexto em que os entregadores estão inseridos.

O estudo de caso permite analisar como uma situação realmente afeta aqueles que estão envolvidos no cenário do problema, priorizando a execução prática dos conceitos ao explorar casos que podem ser grandes, apresentando muitos elementos e casos pequenos. Para cada estudo, existem diferentes abordagens, pois os casos apresentam diferenças entre si e o método deve ser flexível, variando de acordo com cada condição a ser aprofundada (NASCIMENTO, 2020).

3.3 Análise e interpretação dos dados e informações

Para a análise e interpretação dos dados provenientes das questões abertas do formulário e das entrevistas, adotou-se a Análise de Conteúdo, técnica que, conforme Bardin (2016), confere rigor ao processo investigativo ao possibilitar a exploração sistemática do material, ampliando as chances de descoberta e permitindo a confirmação ou refutação de hipóteses. A autora delimita três etapas fundamentais para sua aplicação: pré-análise, exploração do material e tratamento dos dados, fase em que se realizam a inferência e a interpretação.

Complementarmente, as questões fechadas do formulário online foram examinadas por meio de estatística descritiva, procedimento que possibilita a organização, síntese e apresentação numérica dos dados, contribuindo para a caracterização do público investigado e para a contextualização dos resultados (MATTAR; RAMOS, 2021). A articulação entre essas abordagens analíticas garantiu uma compreensão mais abrangente do fenômeno estudado.

4 ANÁLISE DOS DADOS

Nesta seção, apresentam-se as análises referentes aos dados e informações obtidas por meio do formulário *online*, respondido por 31 participantes, e dos depoimentos coletados nas entrevistas semiestruturadas realizadas com seis entregadores. Além da caracterização da cidade de Russas, situada no estado do Ceará, a partir da apresentação de alguns dados e informações fundamentais necessários para compreender o contexto de vida e trabalho dos entregadores que participaram desta pesquisa.

4.1 Caracterização da Cidade de Russas, Ceará

De acordo com dados oficiais do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o município de Russas, localizado no Estado do Ceará, registrou, no Censo Demográfico de 2022, uma população de 72.928 habitantes, apresentando densidade demográfica de 45,27 habitantes por quilômetro quadrado. As estimativas mais recentes indicam uma população de 74.834 habitantes.

Em 2023, foram contabilizadas 13.425 pessoas em situação de trabalho formal no município. No mesmo período, o salário médio mensal dos trabalhadores formais correspondia a 1,6 salário mínimo. Ademais, dados de 2010 apontam que 42,2% da população possuía rendimento nominal mensal de até meio salário mínimo per capita, indicando que quase metade dos habitantes se encontrava em condição de baixa renda.

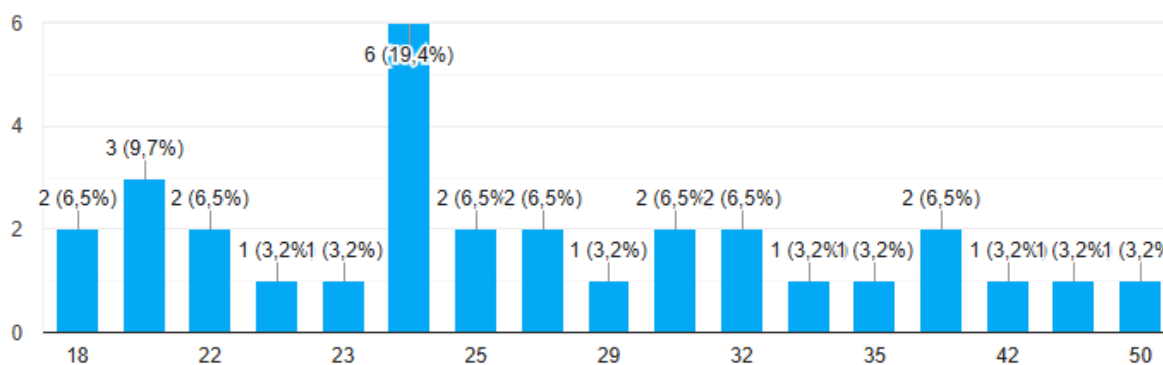
No que se refere à atividade econômica, o Produto Interno Bruto (PIB) per capita de Russas, no ano de 2021, foi de R\$ 14.563,46. Trata-se de um valor relativamente baixo, posicionando o município na 46ª colocação entre os 184 municípios cearenses e na 3.854ª posição entre os 5.570 municípios brasileiros.

Quanto à frota de veículos, a motocicleta constitui o principal meio de transporte utilizado pela população local, totalizando 21.545 unidades registradas. Em seguida, encontram-se os automóveis, com um total de 9.943 veículos.

4.2 Perfil Social e Econômico dos Entregadores

Inicialmente, buscou-se identificar o perfil socioeconômico dos participantes da pesquisa, composta por 31 entregadores atuantes no município cearense de Russas. Conforme apresentado no Gráfico 1, as idades dos entregadores variam de 18 a 50 anos, com maior concentração na faixa dos 24 anos. Observa-se que a distribuição etária abrange tanto jovens em início da vida adulta quanto trabalhadores mais experientes, o que evidencia a presença do trabalho mediado por plataformas em diferentes momentos do ciclo de vida laboral. Essa heterogeneidade sugere que a atividade pode atender tanto àqueles que ingressam no mercado diante da escassez de alternativas quanto àqueles que buscam complementar a renda em distintas fases da trajetória profissional.

Gráfico 1 – Distribuição Etária dos Entregadores que Responderam ao Formulário Online.



Autor: Google Formulários (2025).

No que se refere ao gênero dos participantes, observa-se que 96,8% se identificam como homens e apenas 3,2% como mulheres, evidenciando a predominância masculina entre os entregadores que compõem o grupo pesquisado. Quanto à raça/cor (fenótipo), a maioria dos respondentes, 54,8%, autodeclara-se parda. Em seguida, tanto pretos quanto brancos aparecem com 19,4% das respostas cada. Além disso, 3,2% se autodeclararam amarelos e outros 3,2% optaram por não informar essa característica. Ressalta-se que nenhum participante se autodeclarou indígena.

No que se refere ao estado civil dos participantes, observa-se que a maior parte é composta por indivíduos solteiros (61,3%), enquanto os demais 38,7% são casados ou vivem em união estável. Não foram registradas respostas nas categorias “separado/divorciado” ou “viúvo”.

Quanto ao nível de escolaridade e à formação técnica, os dados revelam um perfil educacional diversificado, embora concentrado no ensino médio completo. A maioria dos

respondentes (51,6%) concluiu essa etapa de ensino, seguida por proporções equivalentes de trabalhadores com ensino superior completo (16,1%) e ensino superior incompleto (16,1%). Além disso, 12,9% possuem o ensino fundamental completo, e apenas 3,2% apresentam ensino médio incompleto. No que diz respeito à qualificação técnica ou profissionalizante, verifica-se que 58,1% não possuem esse tipo de formação, ao passo que 41,9% indicam ter alguma formação complementar.

Em relação às informações sobre renda, remuneração e existência de outros vínculos formais de trabalho, os dados indicam que 64,5% dos participantes são os principais responsáveis pelo sustento familiar, enquanto 25,8% compartilham essa responsabilidade e apenas 9,7% não ocupam tal posição. No tocante à remuneração obtida exclusivamente por meio das entregas, observa-se que a maior parcela dos trabalhadores (35,5%) recebe entre R\$ 1.000 e R\$ 2.000. Em seguida, 29% afirmam auferir valores de até R\$ 1.000; 16,1% situam-se na faixa entre R\$ 2.000 e R\$ 3.000; e 19,4% declaram ganhos entre R\$ 3.000 e R\$ 4.000.

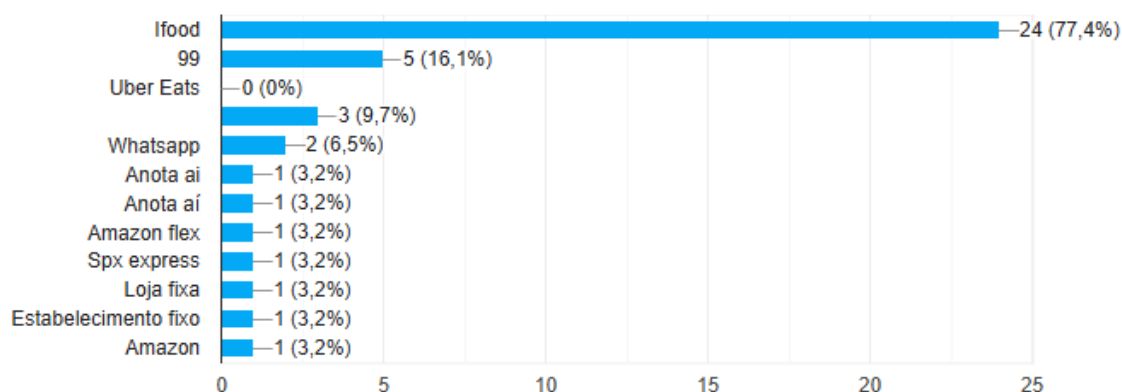
Considerando que, em 2023, o salário mínimo era de R\$ 1.321 e que a média salarial formal do município correspondia a aproximadamente 1,6 salários mínimos — cerca de R\$ 2.113 — verifica-se que apenas uma parcela dos entregadores (aqueles que recebem acima de R\$ 2.000) alcança valores superiores à média salarial formal local. Contudo, é fundamental ressaltar que, diferentemente dos trabalhadores formais, os entregadores arcavam integralmente com todos os custos operacionais relacionados ao trabalho (combustível, manutenção, depreciação do veículo, alimentação, equipamentos e internet), o que reduz substancialmente o rendimento líquido efetivo, tornando esses ganhos aparentes menos vantajosos quando comparados ao trabalho formal.

Quanto à presença de vínculos de trabalho formal, 61,3% informaram não possuir emprego com carteira assinada ou contrato fixo, enquanto 38,7% declararam manter algum tipo de vínculo formal.

Quanto ao tempo de atuação como entregadores e às plataformas utilizadas, os dados revelam uma distribuição heterogênea entre os 31 participantes. Observa-se que 32,3% trabalham na atividade há mais de dois anos, enquanto 29% possuem entre seis meses e um ano de experiência. Além disso, 22,6% atuam há menos de seis meses e 16,1% encontram-se na faixa de um a dois anos de trabalho.

Considerando a ampla diversidade de plataformas de entrega existentes no mercado, o gráfico subsequente apresenta aquelas efetivamente utilizadas pelos respondentes para a realização das atividades laborais.

Gráfico 2 – Plataformas Utilizadas nas Entregas



Autor: Google Formulários (2025).

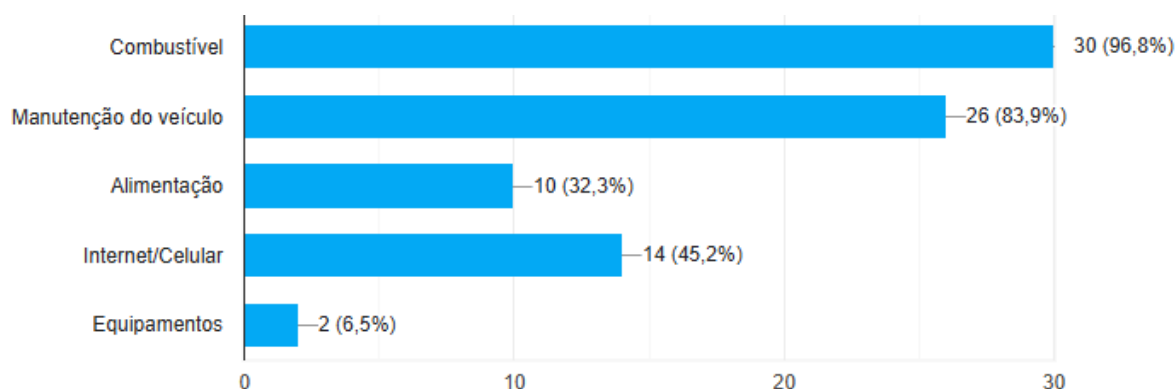
Sobre os meios utilizados para a prestação dos serviços de entregas, verifica-se que 87,1% dos entregadores realizam as entregas por meio de motocicletas, enquanto 9,7% utilizam automóveis e 3,2% empregam bicicletas. Esses resultados estão em consonância com os dados do IBGE referentes à composição da frota veicular do município, que evidenciam a predominância de motocicletas (21.545 motocicletas) em relação aos demais meios de transporte utilizados. Ademais, verifica-se que 96,8% dos veículos empregados pelos entregadores são de propriedade dos próprios trabalhadores, enquanto 3,2% correspondem a veículos emprestados, não havendo registros de utilização de veículos alugados. Em relação à jornada diária, 41,9% dos participantes trabalham entre 5 e 8 horas, 35,5% dedicam até 4 horas às atividades e 22,6% atuam entre 9 e 12 horas por dia. No âmbito semanal, 61,3% trabalham de 5 a 6 dias, 19,4% exercem a atividade todos os dias, 12,9% atuam de 1 a 2 dias e 6,5% trabalham entre 3 e 4 dias.

Quanto ao deslocamento diário, 38,7% percorrem mais de 60 km, 25,8% circulam entre 21 e 40 km, 22,6% realizam até 20 km de deslocamento e 12,9% percorrem de 41 a 60 km por dia.

Segundo Fairwork (2022), os custos existentes nas atividades de entrega estão associados diretamente com os gastos que o trabalhador tem para a realização do trabalho, esses custos podem ser com os suprimentos necessários, combustível, seguro e manutenção

do veículo. Por isso, no formulário os mesmos foram divididos em cinco categorias: combustível, manutenção do veículo, alimentação, internet/celular e aquisição de equipamentos. Os participantes puderam selecionar mais de uma opção, uma vez que tais despesas são múltiplas e representam parcela significativa dos gastos necessários para o desempenho da atividade.

Gráfico 3 – Principais Custos Relacionados ao Trabalho com Entregas



Autor: Google Formulários (2025).

Observa-se que, em relação aos custos associados ao trabalho mediado por plataformas, 19,4% dos respondentes relatam gastos mensais de até R\$ 200. Um percentual de 22,6% afirma desembolsar entre R\$ 201 e R\$ 400, enquanto outros 22,6% indicam despesas entre R\$ 401 e R\$ 600. Percentual idêntico (22,6%) declara custos situados entre R\$ 601 e R\$ 800 mensais. Por fim, apenas 12,9% dos participantes informam arcar com gastos compreendidos entre R\$ 801 e R\$ 1.000.

4.3 Trabalho por Plataformas: Condições, Motivações e Perspectivas

Quando questionados sobre o grau de satisfação com as condições de trabalho às quais estão submetidos, 45,2% dos participantes afirmaram estar parcialmente satisfeitos, 35,5% declararam não se sentir satisfeitos e apenas 19,4% indicaram satisfação.

No que se refere à percepção de valorização profissional, os dados evidenciam que nenhum dos entrevistados se percebe como valorizado em sua atividade laboral, conforme expressa a frase abaixo:

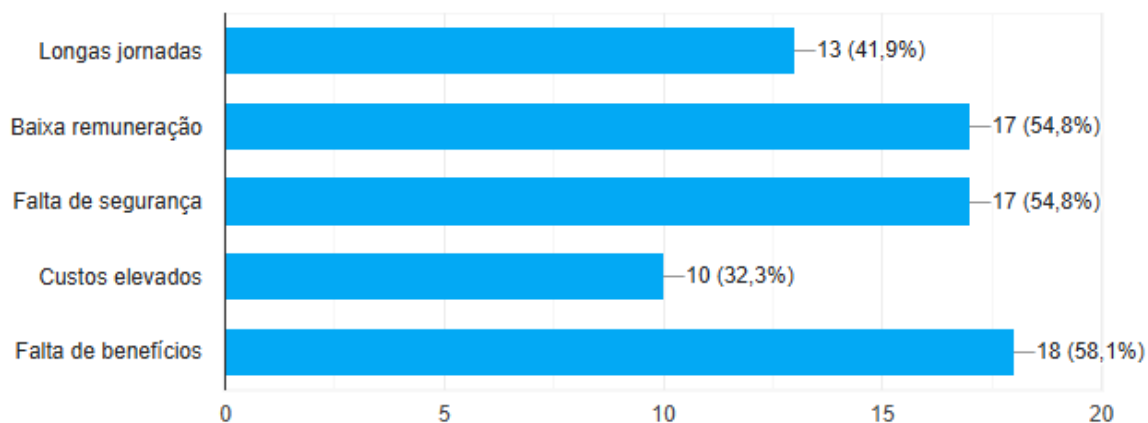
Às vezes não, porque é cruel. Um entregador é muito desvalorizado. (E6, 2025).

Diante dessa contradição, compreende-se que muitos entregadores afirmam estar satisfeitos porque, apesar da precarização imposta pelo trabalho plataformizado, ao buscarem outras oportunidades de trabalho deparam-se com alternativas reduzidas de trabalho, somada aos baixos salários oferecidos no mercado local. É importante destacar que dados mais recentes disponíveis, referentes ao ano de 2010, indicam que 42,2% da população do município possuía rendimento mensal de até meio salário mínimo (IBGE, 2010). Nesse cenário socioeconômico marcado por baixa renda e oportunidades limitadas, o trabalho mediado por plataformas digitais torna-se particularmente atrativo para uma parcela significativa da população, que o percebe como uma alternativa viável para complementação ou obtenção de renda.

Nesse contexto, o trabalho de entregas passa a ser percebido como um importante “quebra-galho” em momentos de necessidade ou como forma de complementar a renda. Ademais, outro elemento que contribui para essa percepção é a associação do trabalho à ideia de autonomia e flexibilidade: por não possuírem chefes diretos, estabelecerem seus próprios horários e definirem quando folgar, muitos trabalhadores interpretam essa dinâmica — ainda que estruturada por mecanismos de controle e exploração — como expressão de liberdade, mesmo que tal liberdade se converta, paradoxalmente, em uma relação marcada pela dependência.

Na sequência, o Gráfico 4 apresenta as principais dificuldades enfrentadas pelos entregadores em sua rotina de trabalho.

Gráfico 4 – Principais Dificuldades Enfrentadas no Trabalho Diário de Entregador



Autor: Google Formulários (2025).

Os dados apresentados nesta pesquisa vão ao encontro das análises desenvolvidas por Abílio (2019) e por Carneiro et al. (2023), segundo as quais os trabalhadores plataformizados assumem os riscos inerentes ao autogerenciamento subordinado que estrutura o trabalho de entrega mediado por plataformas digitais. Essa convergência é observada tanto nas respostas apresentadas no Gráfico 4 quanto nos relatos registrados na questão aberta do formulário.

A questão em análise tinha por objetivo identificar quais mudanças os entregadores consideram necessárias para a melhoria de suas condições de trabalho. Entre os respondentes, 56,6% indicaram que o principal fator seria o aumento das taxas recebidas por entrega, aliado a uma remuneração mais justa. Além disso, 30% destacaram a necessidade de maior segurança, incluindo seguro de vida, seguro contra roubos e um suporte mais efetivo por parte dos órgãos responsáveis pela proteção pública.

Adicionalmente, 26,6% apontaram a importância da formalização do trabalho, com acesso a direitos trabalhistas e benefícios, como vale-alimentação e auxílio para manutenção do veículo. Outros 23,3% mencionaram a necessidade de maior respeito por parte dos clientes, valorização da profissão e reconhecimento social. Por fim, também foram mencionadas demandas como não utilizar o próprio veículo para o trabalho, aprimoramento do mapeamento de rotas, melhor comunicação com os clientes e definição prévia de horários e trajetos, de modo a reduzir o desgaste físico e emocional.

Considerando essas respostas, torna-se evidente que a baixa remuneração, a insuficiência de segurança, a exposição constante a acidentes e os elevados custos associados ao exercício da atividade, somados à ausência de benefícios, direitos e garantias, reforçam a sensação de instabilidade e vulnerabilidade identificada por Filgueiras e Antunes (2020).

Nesse mesmo sentido, com o intuito de compreender as motivações dos participantes e os fatores que os levaram a iniciar o trabalho como entregadores por plataformas, observou-se que a maior parte dos respondentes (48,4%) declarou ter ingressado na atividade com o objetivo de complementar a renda, seja por necessidade ou como forma de obtenção de renda adicional.

Em seguida, com percentual próximo, destaca-se a categoria falta de oportunidade, indicada por 45,2% dos participantes, o que evidencia que, para muitos, a entrada nesse tipo de trabalho não decorre de uma escolha voluntária, mas de uma imposição circunstancial.

Motivações relacionadas à preferência pessoal foram menos frequentes, representando 16,1% das respostas, enquanto apenas 9,7% indicaram a flexibilidade de horário como razão principal para a adesão à atividade. Ademais, constatou-se que 38,7% dos participantes ainda não sabem se pretendem continuar exercendo essa atividade nos próximos anos; 35,5% afirmaram que não pretendem permanecer e 25,8% declararam intenção de continuidade.

No conjunto das entrevistas, observou-se que nenhum dos entrevistados manifesta intenção de permanecer trabalhando como entregador, conforme demonstram os relatos apresentados a seguir:

Não. Eu só estou trabalhando porque não tem outra coisa (E1, 2025).

Pra sempre não. Quero até ter conseguido um emprego fixo, né? Carteira assinada ou abrir alguma coisa que é muito melhor, né? (E3, 2025).

À luz das informações quantitativas e dos relatos apresentados, observa-se que o trabalho de entregas mediado por plataformas caracteriza-se por baixa valorização profissional, insatisfação e acentuada precariedade nas relações de trabalho. Tal cenário é evidenciado tanto nas falas dos entrevistados quanto na distribuição das respostas do formulário, que revelam a incerteza quanto à permanência na atividade. Grande parte dos participantes manifestou intenção de continuar no trabalho apenas enquanto não encontra uma ocupação mais segura e estável, o que reforça a instabilidade estrutural e o contexto de precarização que permeia essa forma de trabalho.

4.4 Efeitos do Trabalho Mediado por Plataformas na Saúde Física e Mental dos Entregadores

Os dados obtidos nas respostas do formulário *online*, complementados pelos relatos provenientes das entrevistas, corroboram e validam os estudos apresentados no referencial teórico a respeito do impacto que o trabalho de entregador mediado por plataformas digitais impõe na saúde física e mental dos trabalhadores.

As análises mostram que os problemas musculoesqueléticos, a fadiga, a exposição a riscos e acidentes de trânsito são fatores determinantes de impacto. As evidências coletadas indicam que esses impactos são inter-relacionados e não podem ser analisados de forma

isolada. Problemas musculoesqueléticos, fadiga, exposição contínua a riscos e ocorrência de acidentes de trânsito, somados ao estresse, à ansiedade, à depressão e à percepção de insegurança quanto à estabilidade e à proteção social, configuram fatores centrais e recorrentes que comprometem de maneira significativa a saúde geral desses trabalhadores.

Conforme apresentado anteriormente, observa-se que a maior parte dos entregadores utiliza veículos abertos, como motocicletas (87,1%) e bicicletas (3,2%), enquanto apenas uma parcela reduzida realiza suas atividades com veículos fechados, como automóveis (9,7%). Diante desse cenário, torna-se evidente a elevada exposição desses trabalhadores às intempéries climáticas, às condições de insegurança no trânsito, violência, ruídos urbanos e poluição atmosférica, fatores que intensificam sua vulnerabilidade no exercício cotidiano da atividade.

Percorrendo a cidade de motocicleta e bicicleta os entregadores de Russas estão sujeitos à além de sol forte, chuva e calor extremo, também à radiação UV elevada, pois por apresentar um clima tropical quente semi-árido, as temperaturas variam entre mínimas de 22°C a máximas de 36°C, aumentando risco de queimaduras e doenças dermatológicas; desidratação e hipertermia devido ao calor prolongado; quadros de resfriado e doenças respiratórias em clima chuvoso entre os meses de janeiro a maio; e, oscilações térmicas bruscas devido às alterações climáticas, que podem causar queda de imunidade, principalmente no restante do ano em que se torna predominante mais seco. Os relatos obtidos nas entrevistas reforçam a percepção de risco permanente que caracteriza o cotidiano desses trabalhadores, evidenciando que a insegurança e a exposição a situações potencialmente perigosas constituem elementos estruturais de sua atividade laboral. Essa percepção torna-se evidente nas narrativas apresentadas a seguir.

O mais difícil, sim, é o risco. A gente passa o dia na rua, sujeito a acidente, assalto. Sol quente, chuva e ainda tem cliente que trata mal, né? (E3, 2025).

É mais a questão da segurança, porque hoje em dia a gente não dirige só por nós, né? A gente tem que dirigir por nós e pelos outros no trânsito. (E4, 2025).

A segurança que é pouca. O risco de acidente é muito alto. (E5, 2025).

Soma-se a isso a sobrecarga física e ergonômica, já que a ausência de proteção adequada aumenta a tensão muscular, a fadiga e o desgaste osteomuscular devido às trepidações constantes e posturas forçadas. Os entrevistados relataram a ocorrência de dores nas costas, atribuídas tanto ao uso contínuo da bag utilizada para o transporte dos alimentos quanto às longas jornadas de trabalho, que tornam a atividade fisicamente extenuante, como evidenciam os relatos apresentados a seguir:

Muita dor nas costas também, porque estava o dia todinho entregando na moto. Às vezes, por conta do estresse e por trabalhar com pessoas, normalmente dá dor de cabeça, essas coisas (E1, 2025)

Dor nas costas por causa da bag, né? Que é pesada, né? Por causa do peso e tal. (E6, 2025).

Vivo cansado, fico com dor nas costas e muito estresse também (E3, 2025).

Além disso, estudos (OLIVEIRA; JUNGES, 2023; BAKKER; DEMEROUTI, 2017 *apud* CARNEIRO *et al.*, 2023) indicam que o trabalho diário no trânsito e, sobretudo, o uso de veículos abertos aumenta a vulnerabilidade a acidentes de trânsito, uma vez que a ausência de enclausuramento deixa o corpo mais exposto em situações de colisões, quedas ou freadas bruscas, potencializando a gravidade das lesões. No entanto, é importante considerar que Russas é uma cidade de aproximadamente 75 mil habitantes, ainda em processo de pavimentação de suas vias públicas e com um fluxo de veículos significativamente menor em comparação com grandes centros urbanos. Esses fatores podem contribuir para explicar por que 58,1% dos respondentes afirmaram não ter sofrido acidentes durante o trabalho. Ainda assim, 41,9% relataram já ter vivenciado esse tipo de ocorrência e, entre esses, 29,4% afirmaram ter passado por acidentes em duas ocasiões distintas. Observou-se também que 33,3% dos entregadores que se acidentaram precisaram interromper temporariamente suas atividades, sem, contudo, receber qualquer forma de auxílio ou suporte por parte da plataforma.

Vale salientar que, à medida que a pavimentação das vias em Russas se expande, as ocorrências de acidentes tendem a aumentar, uma vez que os veículos passam a trafegar em maior velocidade, sem que haja, contudo, sinalização de trânsito adequada para acompanhar essas mudanças.

Por fim, a circulação em vias urbanas sem proteção adicional também eleva a exposição à poluição atmosférica e sonora, contribuindo para problemas respiratórios

crônicos, irritações oculares e estresse prolongado, que impactam diretamente o bem-estar físico e mental desses trabalhadores.

Nesse sentido, observa-se nos dados analisados que 45,2% dos respondentes afirmam sentir, às vezes, sintomas de estresse, ansiedade e/ou depressão relacionados ao trabalho; 22,6% relatam sentir esses sintomas frequentemente; 6,5% dizem senti-los raramente; 22,6% afirmam nunca vivenciá-los; e 3,2% preferiram não responder. Considerando aqueles que experimentam tais sintomas em algum momento — seja frequentemente, às vezes ou raramente — verifica-se que 74,3% dos participantes já manifestaram algum nível de sofrimento psicoemocional associado às atividades laborais desempenhadas.

No que se refere aos relatos dos entrevistados, apenas o participante E5 afirmou não experimentar tais sintomas. Os demais cinco entrevistados, ao serem questionados sobre a ocorrência de estresse, ansiedade e/ou depressão relacionados ao trabalho, declararam vivenciar esses sinais, conforme exposto a seguir:

Sinto cansaço, estresse e ansiedade... Às vezes, por conta do estresse e por trabalhar com pessoas, normalmente dá dor de cabeça, essas coisas. (E1, 2025)

Sim. Dor de cabeça, cansaço físico, psicológico. Estresse do dia a dia, do trânsito. (E2, 2025)

Sinto. Vivo cansado, fico com dor nas costas e muito estresse também. Principalmente quando o movimento tá fraco e o dinheiro não entra, né? (E3, 2025)

É, mais estresse mesmo, porque a gente tem que lidar com o público também, né? Isso acaba afetando a gente. (E4, 2025)

Demais. E tem que ter muita paciência pra... Trabalhar, né? Pra entregar. (E6, 2025)

Essas evidências reforçam que sintomas dessa natureza são recorrentes entre trabalhadores plataformizados que atuam com entregas, corroborando o argumento de Graziano et al. (2014) de que os problemas de saúde que os afetam decorrem diretamente das circunstâncias laborais às quais estão submetidos e das atividades que desempenham, impactando de forma significativa sua saúde física e mental.

Lima (2021) e Barreira (2023) destacam que as longas jornadas às quais muitos entregadores se submetem decorrem, em grande medida, da busca por maior produtividade diária e, conseqüentemente, por um aumento na renda. Moscon, Carneiro e Gondim (2022) aprofundam essa discussão ao associar tais impactos à idealização da flexibilidade e ao

empreendedorismo ilusório presente no trabalho plataformizado—elementos que, longe de promover autonomia, tendem a reforçar condições de precariedade e a intensificar a vulnerabilidade relacionada à saúde desses trabalhadores.

Segundo Bakker e Demerouti (2017, *apud* Carneiro *et al.*, 2023), os trabalhadores são psicologicamente afetados pelo estresse e por outros agravos psíquicos decorrentes das demandas inerentes às atividades que desempenham, bem como pelo desgaste associado à ocupação e ao modo de organização característico desse modelo de trabalho. Como já reiterado por Antunes (1999), tal modelo é marcado pela precarização das relações laborais, submetendo os trabalhadores aos interesses do capital e sustentando uma falsa aparência de gestão participativa e flexível. Franco e Ferraz (2019) complementam essa análise ao discutirem o avanço das terceirizações e da informalidade nesse tipo de relação laboral, caracterizada pela ausência de direitos, garantias e regulamentações capazes de assegurar proteção e estabilidade aos trabalhadores.

Nessa perspectiva, os dados indicam que, na percepção dos trabalhadores, a ausência de direitos trabalhistas formais — tais como registro em carteira, limitação da jornada a 8 horas diárias e 44 horas semanais, 13º salário, férias remuneradas acrescidas de um terço, repouso semanal remunerado, adicional noturno e licença-maternidade, entre outros — contribui para o agravamento de sintomas de ansiedade, estresse e/ou depressão. Entre os respondentes, 38,7% afirmam que essa ausência agrava muito tais sintomas, enquanto 32,3% consideram que agrava um pouco. Assim, observa-se que 71% dos participantes concordam que a falta de direitos trabalhistas impacta negativamente sua saúde mental. Ademais, 19,4% declararam não saber ou preferiram não opinar, 6,5% entendem que a falta desses direitos não interfere e 3,2% acreditam que a ausência de garantias reduz os sintomas. No conjunto das entrevistas realizadas, todos os participantes confirmam que a inexistência de direitos e proteções intensifica sentimentos de ansiedade e estresse, conforme exemplifica o relata a seguir:

Pode ser que aconteça alguma coisa e eu não vou receber nenhum tipo de ajuda (E1, 2025).

Desse modo, observa-se que sintomas de estresse, ansiedade e cansaço psicológico constituem manifestações recorrentes entre os trabalhadores plataformizados, sendo intensificados por fatores como insegurança econômica, percepção de injustiças, limitada autonomia e conflitos éticos, conforme identificado por Barreira (2023) em outros contextos

de pesquisa. Ademais, a ausência de direitos e garantias trabalhistas, aliada às longas jornadas executadas frequentemente na mesma posição, bem como à convivência constante com o trânsito e às exigências da interação com clientes, contribui significativamente para o surgimento de doenças psíquicas, favorecendo processos de adoecimento mental e sofrimento emocional.

Nesse contexto, a pesquisa realizada com os trabalhadores plataformizados de Russas reforça e concretiza empiricamente essas características estruturais do trabalho mediado por plataformas digitais. Os achados dialogam diretamente com o que apontam Carneiro et al. (2023), evidenciando aspectos como a insegurança laboral — expressa pelo sentimento de desamparo e pela insuficiência de proteção frente aos riscos ocupacionais —, a sobrecarga e as longas jornadas, além de fatores ergonômicos associados às condições de execução das atividades. Observa-se, ainda, que elementos sociais, organizacionais, ergonômicos e algorítmicos atuam de forma combinada, intensificando as queixas recorrentes e agravando os impactos na saúde física e mental desses trabalhadores.

4.5 Estratégias de Enfrentamento dos Impactos do Trabalho por Plataforma Digitais

De acordo com Carneiro et al. (2023), o suporte social informal constitui um dos principais recursos disponíveis no contexto do trabalho mediado por plataformas digitais. Tal suporte configura-se como uma estrutura de apoio não institucionalizada, podendo manifestar-se em ambientes virtuais — como fóruns e redes sociais — ou por meio de formas de mobilização coletiva.

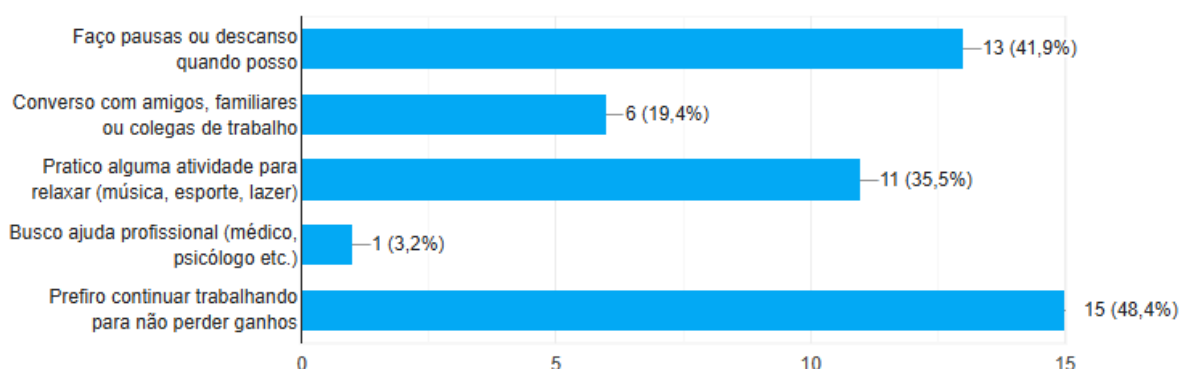
No grupo de entregadores entrevistados para esta pesquisa, todos relataram prestar auxílio mútuo, manter diálogo constante entre si e oferecer suporte recíproco diante das demandas cotidianas do trabalho. Nesse sentido, os participantes E1 e E4 afirmam:

Sim, nesse caso, muitas vezes quando eu não pude ir, outra pessoa me substituiu. Tem ajuda também, por exemplo, a moto falta gasolina, você liga para o cara, ele vai lá e te ajuda a rebocar. Acontece muito essas coisas na época de chuva, a moto dá algum problema. Aí um vai e ajuda o outro. (E1, 2025)

Sim, aqui na cidade a gente tem um grupo de entregador, aí sempre que está alguém pede o endereço, até mesmo quando está rolando blitz, a galera se comunica pra evitar, né? Porque nem todo mundo é habilitado, nem todo mundo tem a moto em dia, entendeu? Aí a galera se ajuda aí pra se livrar. (E4, 2025)

Diante do exposto, constata-se que os grupos de apoio constituem um importante mecanismo de enfrentamento dos impactos decorrentes do trabalho de entregador por plataformas digitais, seja por meio da ajuda mútua, da troca de informações ou da oferta de suporte entre os pares. Ademais, outras estratégias de coping também são acionadas pelos trabalhadores, conforme apresentado no Gráfico 5.

Gráfico 5 – Estratégias de Enfrentamento dos Impactos de Entregar por Plataformas



Autor: Google Formulários (2025).

Apesar de alguns entregadores recorrerem a estratégias de enfrentamento, como dialogar com amigos, familiares ou colegas de trabalho, realizar atividades de lazer ou buscar apoio profissional, observa-se que a maior parte deles limita-se a fazer pausas ou repousar apenas quando possível. Ademais, muitos preferem permanecer em atividade para evitar a redução dos ganhos, o que corrobora os achados de Barreira (2023), segundo os quais entregadores submetidos a elevada intensidade laboral e a jornadas extensas tendem a adotar tal estratégia na expectativa de ampliar sua renda. Um exemplo desse comportamento pode ser observado no relato a seguir, que afirma preferir continuar trabalhando para obter ganhos adicionais:

Então, se eu relaxar, meu dia é pouco produtivo, se eu parar para descansar.
(E1, 2025)

Os demais entrevistados relatam recorrer ao repouso, à prática de atividades físicas e ao diálogo com amigos e familiares como formas de enfrentamento. Contudo, nenhum deles procura ajuda profissional, dado relevante por evidenciar que a busca por suporte especializado ainda é incipiente e pouco legitimada entre esses trabalhadores. Ou talvez, represente dificuldade de acesso aos profissionais especializados na cidade. O suporte social

estabelecido entre os próprios entregadores é mencionado com frequência, indicando o fortalecimento das redes de apoio mútuo.

Ademais, observa-se que as estratégias de enfrentamento adotadas podem ser classificadas em individuais ou sociais. Entretanto, depoimentos como o do primeiro entrevistado demonstram que o trabalho mediado por plataformas conduz os trabalhadores a dinâmicas de autoexploração, levando-os a renunciar ao próprio descanso com o intuito de ampliar sua renda.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo geral analisar os impactos do trabalho mediado por plataformas digitais na saúde física e mental dos entregadores atuantes no município de Russas, Ceará. Para responder ao objetivo geral, foram estabelecidos quatro objetivos específicos. O primeiro consistiu em caracterizar o perfil socioeconômico e laboral dos entregadores que atuam por meio de plataformas na cidade de Russas. Os resultados revelaram uma predominância masculina entre esses trabalhadores, majoritariamente jovens e, em sua maioria, autodeclarados pardos. No que se refere ao nível de escolaridade, observa-se a concentração no ensino médio completo, sendo reduzida a proporção daqueles que possuem qualificações técnicas ou profissionalizantes. Verificou-se, ainda, que apesar de auferirem rendimentos incertos e relativamente baixos, grande parte desses trabalhadores constitui o principal — quando não o único — responsável pela renda familiar, proveniente de uma atividade informal e destituída de direitos ou garantias.

Constatou-se que o trabalho de entrega mediado por plataformas é fortemente marcado pela precarização e pela vulnerabilidade, expressas em longas jornadas, custos elevados com manutenção do veículo, alimentação, equipamentos e serviços digitais, bem como pela insegurança social e econômica, pela ausência de direitos trabalhistas e pela baixa remuneração. Diante desse cenário, muitos trabalhadores ingressam ou permanecem na atividade como forma de complementar a renda ou pela falta de alternativas de emprego, evidenciando que poucos manifestam intenção de continuar na ocupação a longo prazo.

Essas condições de trabalho afetam diretamente a saúde física e mental desses trabalhadores. Grande parte relata dores musculoesqueléticas decorrentes do tipo de veículo utilizado, do número de horas trabalhadas em uma mesma posição e do peso das bags de transporte. Sintomas como dores nas costas, dores de cabeça e cansaço físico extremo são recorrentes. Soma-se a isso a exposição permanente aos riscos de acidentes de trânsito, agravada pela consciência de que, em caso de afastamento, não receberiam qualquer suporte da plataforma ou do Estado. Também são frequentes manifestações de estresse, ansiedade e exaustão emocional, intensificadas pela insegurança econômica, pela ausência de direitos, por incidentes no trânsito e por interações desgastantes com o público. De modo geral, os entregadores sentem-se amplamente desvalorizados.

Outro objetivo deste estudo consistiu em mapear as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos entregadores para lidar com os impactos físicos e mentais decorrentes da atividade. Observa-se que esses trabalhadores recorrem principalmente a redes informais de apoio, como colegas, familiares ou amigos, e, quando possível, engajam-se em atividades de lazer. Parte deles, entretanto, limita-se a descansar nos intervalos possíveis ou opta por continuar trabalhando, mesmo sobrecarregada, a fim de evitar maiores prejuízos financeiros. Destaca-se que a busca por atendimento profissional especializado é mínima entre os respondentes e inexistente entre os entrevistados.

Os resultados permitem afirmar que o modelo de trabalho imposto pelas plataformas digitais caracteriza-se por acentuada precarização — expressa na ausência de regulamentação, direitos e proteções, na baixa remuneração e na instabilidade estrutural —, fomentando fragilidades e sofrimento emocional entre os trabalhadores. As evidências quantitativas e qualitativas confirmam os problemas discutidos na literatura, especialmente no que diz respeito à baixa valorização, à exposição a riscos, às dores físicas, ao estresse, à ansiedade, à insegurança econômica e à incerteza quanto à permanência na atividade. Esses achados reforçam a relevância de políticas que assegurem direitos e benefícios básicos capazes de promover maior segurança e estabilidade.

O estudo contribui ao fornecer evidências empíricas acerca das condições de trabalho dos entregadores por aplicativo em Russas e dos impactos desse modelo na saúde física e mental, permitindo compreender como a precarização se manifesta em cidades de porte médio e em contextos com oferta limitada de oportunidades de trabalho e renda. Ademais, oferece subsídios relevantes de interesse local ao revelar informações sobre contextos pouco estudados, a exemplo de cidades do interior do Nordeste.

Entre as limitações da pesquisa, ressalta-se o fato de ter sido realizada exclusivamente no município de Russas e com um número restrito de participantes. Embora a amostra — composta por 31 respondentes no formulário online e seis entrevistados — seja significativa para o contexto analisado, uma quantidade maior de participantes permitiria análises mais robustas. Além disso, o recorte temporal da investigação impede generalizações para períodos posteriores, considerando a dinâmica das relações de trabalho mediadas por plataformas.

Diante desse cenário, recomenda-se que futuras pesquisas sejam realizadas em outras cidades de pequeno e médio porte, possibilitando comparações e formulações mais abrangentes. Sugere-se, ainda, a ampliação do número de respondentes, de modo a enriquecer as análises, e a realização de estudos longitudinais que acompanhem trabalhadores ao longo do tempo, possibilitando observar mudanças nas condições de saúde, renda e acesso a direitos.

No cômputo final, a pesquisa confirma que o trabalho mediado por plataformas digitais no município de Russas, Ceará, é caracterizado por um processo de precarização estrutural, o qual se expressa em diferentes dimensões. Observa-se, em primeiro lugar, um perfil laboral marcado pela vulnerabilidade socioeconômica, composto majoritariamente por trabalhadores jovens, predominantemente homens, com renda instável e, em muitos casos, principais provedores familiares, que recorrem a essa atividade em razão da escassez de alternativas de inserção no mercado de trabalho.

Ademais, as condições de trabalho revelam-se degradantes, evidenciadas por baixos níveis de satisfação e valorização, transferência dos custos operacionais para os próprios trabalhadores, remuneração insuficiente e exposição permanente a riscos e perigos. No que se refere à saúde, constata-se uma tripla penalização — física, mental e social — manifestada por dores corporais, acidentes, estresse, ansiedade, sentimentos de desvalorização e insegurança, agravada pela ausência de redes formais de proteção, tais como direitos trabalhistas e mecanismos de seguridade.

Por fim, as estratégias de enfrentamento identificadas mostram-se limitadas e predominantemente informais, baseadas em redes de apoio interpessoal e em pausas no trabalho, sem acesso a suporte profissional ou a transformações estruturais, o que, em determinados casos, resulta em processos de autoexploração. Nesse sentido, o estudo evidencia a materialização do modelo de autogerenciamento subordinado descrito na literatura, no qual a suposta autonomia do trabalhador encobre relações de trabalho profundamente exploratórias e prejudiciais à saúde integral.

REFERÊNCIAS

- ABÍLIO, L. C. Uberização: gerenciamento e controle do trabalhador *just-in-time*. In: ANTUNES, R. (org.). **Uberização, trabalho digital e indústria 4.0**. São Paulo: Boitempo, 2020. p. 111-124.
- ABILIO, L. C. Uberização: Do empreendedorismo para o autogerenciamento subordinado. **Psicoperspectivas**, Valparaíso, v. 18, n. 3, p. 41-51, nov. 2019. Disponível em http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242019000300041&lng=es&nrm=iso Acesso em: 03 out. 2025.
- ABILIO, L. C. **Uberização: subsunção real da viração**. Passapalavra/Blog da Boitempo, 19 fev. 2017. Disponível em: <https://passapalavra.info/2017/02/110685/>. Acesso em: 24 fev. 2025.
- ANTUNES, R. Trabalho intermitente e uberização do trabalho no limiar da Indústria 4.0. In: ANTUNES, R. (org.). **Uberização, trabalho digital e indústria 4.0**. São Paulo: Boitempo, 2020. p. 11-22.
- ANTUNES, R. Mesa redonda - Mercado informal, empregabilidade e cooperativismo: as transformações das relações de trabalho no mundo contemporâneo. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 55-72, 1999. Mesa redonda organizada pelo Centro de Psicologia Aplicada ao Trabalho, realizada em 29 abr. 1999. Disponível em: [Q mundo precarizado do trabalho e seus significados](#). Acesso em: 18 mar 2025.
- ANTUNES, R. **Os sentidos do trabalho: ensaio sobre a afirmação e a negação do trabalho**. 2. ed., 10. reimpr. rev. e ampl. São Paulo: Boitempo, 2009.
- ANTUNES, R.; PRAUN, L. A sociedade dos adoecimentos no trabalho. **Serviço Social e Sociedade**, São Paulo, n. 123, p. 407-427, jul./set. 2015. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1590/0101-6628.030> Acesso em: 22 dez. 2024.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Tradução: Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. São Paulo, SP: Edições 70, 2016.
- BARREIRA, T. H. de C. Riscos psicossociais no trabalho plataformizado requer intervenção para a saúde mental dos trabalhadores. **Revista de la Facultad de Ciencias Económicas - UNNE**, Argentina, v. 31, n. 2, 2023. DOI: <https://doi.org/10.30972/rfce.3127158>. Acesso em: 4 out. 2025.
- BRESSAN, R. T. Dilemas da rede: Web 2.0, conceitos, tecnologias e modificações. **Anagrama**, São Paulo, Brasil, v. 1, n. 2, p. 1-13, 2009. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/anagrama/article/view/35306>. Acesso em: 15 mar. 2025.
- CARNEIRO, L. L. et al; Demandas e Recursos no Trabalho Mediado por Plataformas Digitais: Uma Revisão de Escopo da Literatura. **Organizações & Sociedade**, Salvador, v. 30, n. 104, p. 113-144, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1984-92302023v30n0004PT>. Acesso em: 5 out. 2025.

CARVALHO, S. S. de; NOGUEIRA, M. O. **Você deve lutar pela xepa da feira e dizer que está recompensado: evidências da plataformização e a precarização do trabalho no Brasil**. Rio de Janeiro: IPEA, jan. 2024. 56 p. : il. (Texto para Discussão, n. 2951). DOI: <http://dx.doi.org/10.38116/td2951-port>. Acesso em 06 fev. 2025.

COSTA, M. A. F. da; COSTA, M. de F. B. da. **Projeto de Pesquisa: entenda e faça**. 6 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

DAUFENBACK, V. et al. “A gente é invisível pra sociedade”: impactos das condições de trabalho na saúde e qualidade de vida em entregadores de comida na pandemia de covid-19. **Saúde Soc**, São Paulo, v.32, n.1, p. 1-17, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902023220528ptt>. Acesso em: 20 mar 2025.

DEMEROUTI, E. et al. The Job Demands-Resources Model of Burnout. **Journal of Applied Psychology**, v. 86, n.3, p. 499-512, 2001. DOI:10.1037/0021-9010.86.3.499. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2001-06715-012>. Acesso em: 15 out. 2025.

FAIRWORK. **Fairwork Brasil Ratings 2021: Por Trabalho Decente Na Economia De Plataformas**. Porto Alegre, Brasil; Oxford, United Kingdom, Berlin, Germany, 2022. Disponível em: <https://fair.work/wp-content/uploads/sites/17/2022/03/Fairwork-Report-Brazil-2021-PT-1.pdf>. Acesso em: 11 dez. 2025.

FILGUEIRAS, V.; ANTUNES, R. Plataformas digitais, uberização do trabalho e regulamentação no capitalismo contemporâneo. ANTUNES, Ricardo (org.). **Uberização, trabalho digital e indústria 4.0**. São Paulo: Boitempo, 2020. p. 59-78

FIORMONTE, D.; SORDI, P. Humanidades digitais do sul e GAFAM: para uma geopolítica do conhecimento digital. **Liinc em Revista**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 108-130, 2019. DOI: <https://doi.org/10.18617/liinc.v15i1.4730>. Disponível em: <https://revista.ibict.br/liinc/article/view/4730>. Acesso em: 06 set 2025.

FRANCO, D. S.; FERRAZ, D. L. da S. Uberização do trabalho e acumulação capitalista. **Cad. EBAPE.BR**. Rio de Janeiro, v. 17, p.05, nov. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1679-395176936>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cebape/a/9NJd8xMhZD3qJVwqsG4WV3c/?lang=pt>. Acesso dia 22 dez. 2024.

FRANCO, T.; DRUCK, G.; SELIGMANN-SILVA, E. As novas relações de trabalho, o desgaste mental do trabalhador e os transtornos mentais no trabalho precarizado. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 35, n. 122, p. 229-248, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0303-76572010000200006>. Acesso em: 13 fev. 2025.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7. ed. [3. reimpr.]. Barueri, SP: Atlas, 2022.

GIL, A. C. **Como fazer pesquisa qualitativa**. 1. ed. Barueri, SP: Atlas, 2021.

GRAZIANO, G. O. et al. Saúde do trabalhador: levantamento e análise dos acidentes e doenças ocupacionais das empresas do setor industrial de Piracicaba/SP no período de

2009/2011. **Revista da Micro e Pequena Empresa**, Campo Limpo Paulista, v. 8, n. 2, p. 84-99, 2014. DOI: <https://doi.org/10.6034/657>. Disponível em: <https://www.cc.faccamp.br/ojs-2.4.8-2/index.php/RMPE/article/view/657>. Acesso em: 14 abr 2025.

GROHMANN, R. Plataformização do trabalho: características e alternativas. In: ANTUNES, Ricardo (org.). **Uberização, trabalho digital e indústria 4.0**. São Paulo: Boitempo, 2020. p. 93-110.

GROHMANN, R. Plataformização do trabalho: entre dataficação, financeirização e racionalidade neoliberal. **Revista Eletrônica Internacional de Economia Política da Informação da Comunicação e da Cultura**, São Cristovão, v. 22, n. 1, p. 106–122, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufs.br/epic/article/view/12188>. Acesso em: 23 mar. 2025.

GUERRA, A.; DUARTE, F. da C. P. Plataformização do trabalho: um estudo sobre as redes em ação no trabalho dos motoristas *Uber*. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 42., 2019, Belém - PA. **Anais [...]**. São Paulo: Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação, p. 1-16, 2019. Disponível em: [Microsoft Word - GUERRA, A., DUARTE, F. Plataformização do trabalho- um estudo sobre as redes em ação no trabalho dos motoristas Uber](#). Acesso em: 07 abr 2025.

JUNIOR, J. V. de S.; MACEDO, A. G. M. de. **Plataformização das relações de trabalho no Brasil: Uberização, precarização do trabalho e a constituição do vínculo de emprego**. Repositório Institucional do Centro Universitário do Rio Grande do Norte, 2024. Disponível em: <http://repositorio.unirn.edu.br/jspui/handle/123456789/1029>. Acesso em: 16 mar 2025.

LIMA, G. F. A precarização do Direito do Trabalho a partir de influências da Revolução Industrial sobre os entregadores por aplicativos no Brasil. **Laborare**, São Paulo, Brasil, v. 4, n. 7, p. 6–29, 2021. DOI: 10.33637/2595-847x.2021-86. Disponível em: <https://revistalaborare.org/index.php/laborare/article/view/86>. Acesso em 12 mar 2025.

MARQUES, R. M.; MOURA, M. A.; PAULA, L. T. de. Apresentação do dossiê: O papel dos algoritmos e das plataformas digitais em contextos sociopolíticos. **Liinc em Revista**, [S. l.], Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 1-6, nov. 2023. DOI: <https://doi.org/10.18617/liinc>. Disponível em: <https://revista.ibict.br/liinc/article/view/6205>. Acesso em: 19 mar. 2025.

MASCARENHAS, S. A. **Metodologia científica**. São Paulo, SP: Pearson Education do Brasil: 2012.

MATTAR, J. RAMOS, D. K. **Metodologia da pesquisa em educação: Abordagens Qualitativas, Quantitativas e Mistas**. 1. ed. São Paulo: Edições 70, 2021.

MOSCON, D. B. C.; CARNEIRO, L. L.; GONDIM, S. M. G. O trabalho e a vida humana sob demanda: As plataformas digitais e os riscos à saúde do trabalhador. **Revista Gestão e Planejamento**, Salvador, v. 23, p. 566-572, jan./dez. 2022. DOI: 10.53706/gep.v.23.7292. Disponível em: <https://revistas.unifacs.br/index.php/rgb/article/view/7292/4553>. Acesso em: 10 out. 2025.

NASCIMENTO, L. P. do. **Elaboração de projetos de pesquisa** [livro eletrônico]: monografia, dissertação, tese e estudo de caso, com base em metodologia científica. São

Paulo, SP: *Cengage Learning*, 2020.

UCHÔA-DE-OLIVEIRA, F. M. Saúde do trabalhador e o aprofundamento da uberização do trabalho em tempos de pandemia. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 45, p.1-8, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000012520>. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=100562956010>. Acesso em: 13 mar. 2025.

OLIVEIRA, M. C. S. Formas de contratação do trabalhador na prestação de serviços sob plataformas digitais. In: CARELLI, R. de L.; CAVALCANTI, T. M.; FONSECA, V. P. da. (org.). **Futuro do Trabalho: Os efeitos da revolução digital na sociedade**; Brasília: ESMPU, 2020. pág. 157-170. Disponível em: <https://escola.mpu.mp.br/publicacoespesquisas/nao-periodicos/obras-avulsas/e-books-esmpu/futuro-do-trabalho-os-efeitos-da-revolucao-digital-na-sociedade>. Acesso em: 16 mar 2025.

OLIVEIRA, M. C. S.; CARELLI, R. de L.; GRILLO, S. Conceito e crítica das plataformas digitais de trabalho. **Revista Direito e Práxis**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 4, p. 2609-2634, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/2179-8966/2020/50080>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdp/a/y85fPG8WFK5qpY5FPhpvF9m/?lang=pt>. Acesso em 11 mar 2025.

OLIVEIRA, M. C. S.; COSTA, J. B.; ASSIS, A. K. B. de. Os motoristas da plataforma Uber: fatos, julgados e crítica. **Revista Estudos Institucionais**, Rio de Janeiro, v. 6, n. 3, p. 1269-1288, set./dez. 2020. DOI: <https://doi.org/10.21783/rei.v6i3.493>. Disponível em: <https://www.estudosinstitucionais.com/REI/article/view/493>. Acesso em 05 fev. 2025.

OLIVEIRA, P. T. G. de; JUNGES, J. R. Plataformas digitais de entrega de alimentação: condições de trabalho e riscos para a saúde. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 32, n. 3, p.1-12, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902023220642pt>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/jPqkmtvD5MnH9NvJ5P999WB/?lang=pt>. Acesso em: 17 fev 2025.

OLIVEIRA, R. A.; SILVEIRA, C. A. PERCEPÇÃO DE RISCOS E EFEITOS PARA A SAÚDE OCUPACIONAL DE MOTOCICLISTAS PROFISSIONAIS. **Saúde (Santa Maria)**, [S. l.], Santa Maria, v. 43, n. 1, p. 206–213, jan./abr. 2017. DOI: <https://doi.org/10.5902/2236583423714>. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasauade/article/view/23714>. Acesso em: 26 set. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Constituição da Organização Mundial da Saúde**. Nova Iorque, 1946. Disponível em: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Acesso em: 26 set. 2025.

PENTEADO, C.; PELLEGRINI, J.; SILVEIRA, S. A. da. **Plataformização, inteligência artificial e soberania de dados: Tecnologia no Brasil 2020-2030**. São Paulo: Ação Educativa, 2023. Disponível em: <https://portolivre.fiocruz.br/plataformizacao-inteligencia-artificial-e-soberania-de-dados-tecnologia-no-brasil-2020-2030>. Acesso em: 01 abr. 2025.

PETIT, C. L. B. **Império do Meio 3.0: historicidade, big techs e plataformização na China**. 2023. Tese (Doutorado em Comunicação) – Programa de Pós-Graduação em Comunicação, Departamento de Comunicação, Pontifícia Universidade Católica do Rio de

Janeiro, Rio de Janeiro, 2023. Disponível em:
<https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/colecao.php?strSecao=resultado&nrSeq=64543&idi=2>.
 Acesso em: 20 mar. 2025.

POELL, T.; NIEBORG, D.; VAN DIJCK, J. Platformisation. *Internet Policy Review*, v. 8, n. 4, p. 1-10, 2019. Tradução de Rafael Grohmann. **Fronteiras – Estudos Midiáticos**, v. 22, n. 1, p. 2-10, jan./abr. 2020. DOI: <https://doi.org/10.4013/fem.2020.221.01>. Disponível em: <https://revistas.unisinos.br/index.php/fronteiras/article/view/fem.2020.221.01>. Acesso em: 11 mar 2025.

ROSENFELD, C. L.; ALMEIDA, J. Plataformização do trabalho. **Sociologias**, Porto Alegre, n. 57, p. 9-16, mai./ago. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/15174522-117636>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/soc/a/SdNMXzX95wXDcJYDHszFjHC/?lang=pt>. Acesso em 12 mar. 2025.

SABINO, A. M.; ABÍLIO, L. C. Uberização - o Empreendedorismo como novo nome para a exploração. **Revista Jurídica Trabalho e Desenvolvimento Humano**, Campinas, v. 2, n. 2, p. 109-135, 2019. DOI: <https://doi.org/10.33239/rtdh.v2i2.53>. Disponível em: <https://rjtdh-prt15.mpt.mp.br/Revista-TDH/article/view/53>. Acesso em: 24 fev. 2025.

SILVA, E. F. da. **O processo de uberização: as novas configurações da precarização do trabalho no Brasil**. João Pessoa, 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Econômicas) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/26718>. Acesso em: 20 fev. 2025.

SILVA, N. A. G. da; CAROLEI, P. PLATAFORMIZAÇÃO DA EDUCAÇÃO PÚBLICA: DESAFIOS PARA AUTONOMIA DOCENTE E INCLUSÃO DISCENTE. **Revista Docência e Ciberultura**, [S. l.], v. 8, n. 4, p. 1-22, out./nov. 2024. DOI: <https://doi.org/10.12957/redoc.2024.84769>. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/re-doc/article/view/84769>. Acesso em: 19 mar. 2025.

SOUZA, D. de O.; RODRIGUES, W. T. B.; SANTOS, E. P. de A. Trabalho e saúde de entregadores de aplicativo em uma cidade do Nordeste brasileiro. **Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 34, p. 1-20. 2024. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-7331202434076pt>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/b5xDjv59T4GXmsZXhMdKs5S/?lang=pt>. Acesso em: 22 dez. 2024.

STEWART, C. J.; CASH, W. B. J. **Técnicas de entrevista: estruturação e dinâmica para entrevistados e entrevistadores**. 14. ed. Tradução: Carolina Zanon, Cássia Zanon. Revisão técnica: Liliana Vasconcellos Guedes. Porto Alegre: 2015.

UBER. Fatos e Dados sobre a Uber. 2024. Disponível em: [Fatos e Dados sobre a Uber Últimas notícias | Uber Newsroom](#). Acesso em 14 abr. 2025.

VITÓRIA, M. C.; XAVIER, J. T. N. O fenômeno da plataformização do trabalho: um ensaio crítico sob o prisma da subordinação. **Boletim Científico Escola Superior do Ministério Público da União**, Brasília, n. 62, p. 1-26, jan./jun. 2024. DOI: <https://doi.org/10.63601/bcesmpu.2024.n62.e-6204>. Disponível em:

<https://escola.mpu.mp.br/publicacoesscientificas/index.php/boletim/article/view/806>. Acesso em: 23 mar. 2025.

YIN, R. K. **Estudo de Caso: Planejamento e Métodos**. 5. ed. Tradução: Cristhian Matheus Herrera. Porto Alegre: 2015.

APÊNDICE A – FORMULÁRIO *ONLINE***Seção 1 – Perfil Socioeconômico**

1. Qual a sua idade?
2. Qual o seu gênero?
 - ☐ Feminino
 - ☐ Masculino
 - ☐ Prefiro não responder
 - ☐ Outro:
3. Como você se autodeclara em relação à raça/cor (fenótipo)?
 - ☐ Branco(a)
 - ☐ Preto(a)
 - ☐ Pardo(a)
 - ☐ Amarelo(a)
 - ☐ Indígena
 - ☐ Prefiro não responder
4. Qual é o seu estado civil?
 - ☐ Solteiro(a)
 - ☐ Casado(a) / União estável
 - ☐ Separado(a) / Divorciado(a)
 - ☐ Viúvo(a)
5. Qual é o seu nível de escolaridade?
 - ☐ Ensino Fundamental incompleto
 - ☐ Ensino Fundamental completo
 - ☐ Ensino Médio incompleto
 - ☐ Ensino Médio completo
 - ☐ Ensino Superior incompleto
 - ☐ Ensino Superior completo
 - ☐ Pós-graduação
6. Você possui algum curso profissionalizante ou técnico?
 - ☐ Sim
 - ☐ Não
7. Você é o principal responsável pela renda familiar?
 - ☐ Sim
 - ☐ Não
 - ☐ Responsabilidade compartilhada

8. Qual é a sua remuneração mensal aproximada com as entregas?
- ☐ Até R\$ 1.000
 - ☐ R\$ 1.001 – 2.000
 - ☐ R\$ 2.001 – 3.000
 - ☐ R\$ 3.001 – 4.000
 - ☐ Acima de R\$ 4.000
9. Você possui outro trabalho com vínculo empregatício formal?
- ☐ Sim
 - ☐ Não
10. Há quanto tempo você trabalha como entregador(a) de aplicativo?
- ☐ Menos de 6 meses
 - ☐ 6 meses a 1 ano
 - ☐ 1 a 2 anos
 - ☐ Mais de 2 anos
11. Quais plataformas você utiliza para realizar entregas?
- ☐ iFood
 - ☐ 99
 - ☐ Uber Eats
 - ☐ Outro:
12. Qual é o tipo de veículo que você utiliza para trabalhar?
- ☐ Bicicleta
 - ☐ Motocicleta
 - ☐ Carro
13. O veículo é:
- ☐ Próprio
 - ☐ Alugado
 - ☐ Emprestado
14. Quantas horas por dia você trabalha, em média?
- ☐ Até 4 horas
 - ☐ 5 a 8 horas
 - ☐ 9 a 12 horas
 - ☐ Mais de 12 horas
15. Quantos dias por semana você costuma trabalhar?
- ☐ 1 a 2 dias
 - ☐ 3 a 4 dias
 - ☐ 5 a 6 dias

- ☐ 7 dias
16. Aproximadamente, quantos quilômetros você percorre por dia?
- ☐ Até 20 km
 - ☐ 21 a 40 km
 - ☐ 41 a 60 km
 - ☐ Mais de 60 km
17. Quais são seus principais custos de trabalho?
- ☐ Combustível
 - ☐ Manutenção do veículo
 - ☐ Alimentação
 - ☐ Internet / Celular
 - ☐ Equipamentos
18. Em média, quanto você gasta por mês com esses custos?
- ☐ Até R\$ 200
 - ☐ R\$ 201 – 400
 - ☐ R\$ 401 – 600
 - ☐ R\$ 601 – 800
 - ☐ R\$ 801 – 1.000
19. Você possui algum tipo de seguro (vida, acidente ou veículo)?
- ☐ Sim
 - ☐ Não
20. De forma geral, você se considera satisfeito(a) com suas condições de trabalho?
- ☐ Sim
 - ☐ Não
 - ☐ Parcialmente
21. Quais as principais dificuldades que enfrenta no trabalho diário?
- ☐ Longas jornadas
 - ☐ Baixa remuneração
 - ☐ Falta de segurança
 - ☐ Custos elevados
 - ☐ Falta de benefícios
22. O que motivou você a trabalhar com entregas por aplicativo?
- ☐ Falta de outras oportunidades
 - ☐ Flexibilidade de horário
 - ☐ Complementar renda

☐ Preferência pessoal

23. Pretende continuar atuando nessa atividade nos próximos anos?

- ☐ Sim
- ☐ Não
- ☐ Ainda não sei

24. Que mudanças considera necessárias para melhorar suas condições de trabalho?

Seção 2 – Condições de Saúde e Bem-Estar no Trabalho

25. Durante o trabalho, você já sofreu algum acidente de trânsito?

- ☐ Sim
- ☐ Não

26. Quantas vezes sofreu acidentes durante as entregas?

- ☐ Uma vez
- ☐ Duas vezes
- ☐ Três vezes
- ☐ Quatro vezes ou mais

27. Houve alguma fratura ou lesão?

- ☐ Fratura em membro superior
- ☐ Fratura em membro inferior
- ☐ Outras lesões
- ☐ Não houve fratura ou lesão

28. Após o acidente, precisou se afastar do trabalho?

- ☐ Sim, com auxílio-doença do INSS
- ☐ Sim, sem auxílio-doença
- ☐ Não precisei me afastar

29. Você sente sintomas de estresse, ansiedade e/ou depressão relacionados ao trabalho?

- ☐ Sim
- ☐ Às vezes
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca
- ☐ Prefiro não responder

30. Na sua percepção, a ausência de direitos trabalhistas formais agrava esses sintomas?

- ☐ Sim, agrava muito
- ☐ Sim, agrava um pouco

- ☐ Não interfere
- ☐ Reduz os sintomas
- ☐ Não sei / Prefiro não opinar

Seção 3 – Estratégias de Enfrentamento

31. Quais estratégias você utiliza para lidar com o cansaço, estresse ou dificuldades no trabalho?
- ☐ Faço pausas ou descanso
 - ☐ Converso com amigos / familiares
 - ☐ Pratico atividades de lazer
 - ☐ Busco ajuda profissional
 - ☐ Prefiro continuar trabalhando para não perder ganhos

APÊNDICE B - ROTEIRO DA ENTREVISTA

1. Qual a sua idade e há quanto tempo você trabalha com entregas por aplicativo?
2. Quantas horas por dia você trabalha, e quantos dias por semana?
3. O dinheiro que você ganha com as entregas dá pra se manter bem e estável?
4. Qual a maior dificuldade que você enfrenta e os seus maiores custos?
5. Você já se acidentou fazendo entregas?
6. Em relação aos impactos físicos do seu trabalho, você sente dores ou algum tipo de desconforto?
7. Você se sente cansado, estressado ou ansioso quando realiza as entregas?
8. Quando o trabalho tá puxado e você se sente cansado, o que costuma fazer para lidar com isso?
9. Você costuma trabalhar com as entregas por muito tempo?
10. E o que você acha que poderia mudar para melhorar as suas condições de trabalho?