



ConBRepro

X CONGRESSO BRASILEIRO DE ENGENHARIA DE PRODUÇÃO



02 a 04
de dezembro 2020

Panorama de estresse, sobrecarga e fatores ergonômicos de motoboys em período pandêmico: estudo de caso no município de Guarapuava-PR

Rafael Henrique Mainardes Ferreira

Administração – Centro Universitário Campo Real

Matheus Rech

Engenharia de Produção – Centro Universitário Campo Real

Resumo: O presente artigo tem como proposta analisar a sobrecarga de trabalho dos motoboys na cidade de Guarapuava-PR diante de análise de estresse e fatores ergonômicos no período de pandemia. A pesquisa tornou-se fundamental, devido à crescente procura por *fast-food* e *delivery* em nível global, sendo necessária maior investigação sobre os aspectos salubres dos entregadores desse tipo de serviço. Com base nas pesquisas bibliográficas e pesquisa qualitativa, foi realizado um questionário semiestruturado, composto com perguntas abertas e fechadas aos investigados. Os objetivos do trabalho podem ser classificados de forma exploratória e pesquisa descritiva, utilizando-se a observação e contato direto com os indivíduos. Com os resultados desse estudo, foi possível observar que houve um aumento significativo na demanda de entregas em meio a pandemia, e, conseqüentemente um aumento da carga de estresse e o desgaste mental, além dos indivíduos apresentarem algumas dores no corpo, por conta de trabalharem na mesma posição em longas jornadas de trabalho. Como possíveis conclusões do trabalho, é importante frisar a necessidade de investigação desse tipo de trabalho e, posteriormente, sua adequação como melhoria de qualidade de vida aos entregadores desse tipo de serviço.

Palavras-chave: Motoboys, Estresse, Sobrecarga de trabalho, Pandemia.

Stress, work overload and ergonomic factors' overview of motorcycle couriers in a pandemic period: a case study in the city of Guarapuava-PR

Abstract: This article aims to analyze the workload of motorcycle couriers in the city of Guarapuava-PR in the face of stress analysis and ergonomic factors during the pandemic period. Research has become fundamental, due to the growing demand for fast food and delivery on a global level, requiring further investigation into the wholesome aspects of deliverers of this type of service. Based on bibliographic research and qualitative research, a semi-structured questionnaire was made, composed of open and closed questions to the investigated. The objectives of the work can be classified in an exploratory and descriptive way, using observation and direct contact with individuals. With the results of this study, it was possible to observe that there was a significant increase in the demand for deliveries in the midst of a pandemic, and, consequently, an increase in the stress load and mental wear, in addition to the individuals having some pain in the body, due to working in the

same position on long working hours. As possible conclusions of the work, it is important to emphasize the need to investigate this type of work and, subsequently, its adequacy as an improvement in the quality of life for the deliverers of this type of service.

Keywords: Motorcycle Couriers, Stress, Work overload, Pandemic period.

1. Introdução

A epidemia em decorrência do coronavírus trouxe modificações nos hábitos dos consumidores, onde a população modificou os hábitos de compras em lojas físicas, a fim de migrar para o *e-commerce*, não somente para comprar alimentos, mas remédios e outros produtos (SEBRAE, 2020).

Na literatura em geral, o que se trata é sobre o transporte de cargas e não especificamente sobre os motoboys, com isso, segundo Souza (2017), os condutores profissionais tem uma exigência muito grande por parte do corpo e da mente, pois precisam sempre estarem atentos nas estradas ou e o que acontece ao seu redor.

Dessa maneira, obteve-se um aumento no trabalho dos motoboys, podendo assim trazer estafa mental e sobrecarga de trabalho. Conforme Alvarenga (2013, p. 65) “o trabalho a ser executado pelo trabalhador deve ser digno em todos os sentidos [...], em especial, no aspecto imaterial, mental e social, de modo a assegurar-lhe um meio ambiente do trabalho sadio e equilibrado”. Com isso, as tarefas e os esforços dos motoboys, são realizadas por um tempo na mesma posição, tendo muito desconforto e conseqüentemente estresse com os consumidores.

Este artigo, tem como objetivo verificar a sobrecarga de trabalho dos motoboys na cidade de Guarapuava. A metodologia utilizada foi pautada pelas análises bibliográficas, de cunho qualitativo, no primeiro momento, e no segundo momento foi a pesquisa exploratória e explicativa.

A presente pesquisa tem como hipótese: buscar se realmente está tendo sobrecarga de trabalho dos motoboys em Guarapuava? Assim, espera-se como que resultado, um aumento de entregas em meio a pandemia, relacionando com a carga de estresse, estafa mental e a intensidade das dores no corpo que os motoboys sentem.

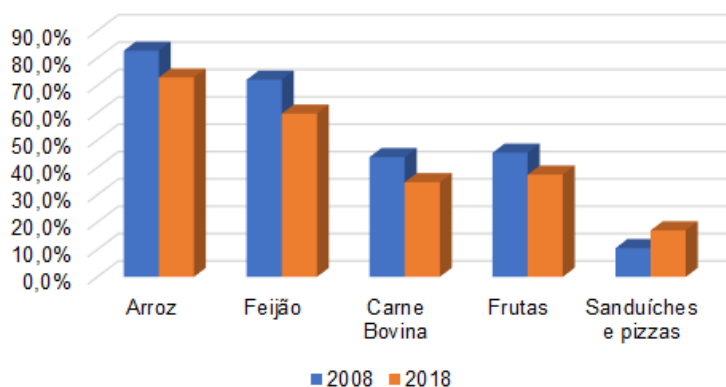
2. Demanda dos consumidores nos *deliverys*

O meio de entrega virtual vem crescendo nos últimos anos, e, em decorrência disso, aumentando o número de entregadores. Além dos consumidores mudarem para o *delivery*, as empresas que tinham refeições em local físico, também acabaram optando pelos serviços de *delivery* e *take out/away*. Mas essa solução traz diferentes aspectos no meio socioeconômico brasileiro, pois a tecnologia em que a entrega domiciliar está inserida, não está disponível para toda a população (OLIVEIRA; ABRANCHES; LANA, 2020).

Segundo Redação (2020), o hábito que os brasileiros aderiram durante a pandemia, seguirá após ela, como pedir comida pronta, pizzas e refeições, pois 53% da população que pediram a refeição em casa, fizeram esse pedido pelo menos 2 vezes na semana.

Uma pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE (2020), fez um levantamento de dados entre os anos de 2008 a 2018, demonstrando a diferença de consumo entre a população brasileira, conforme a Figura 1:

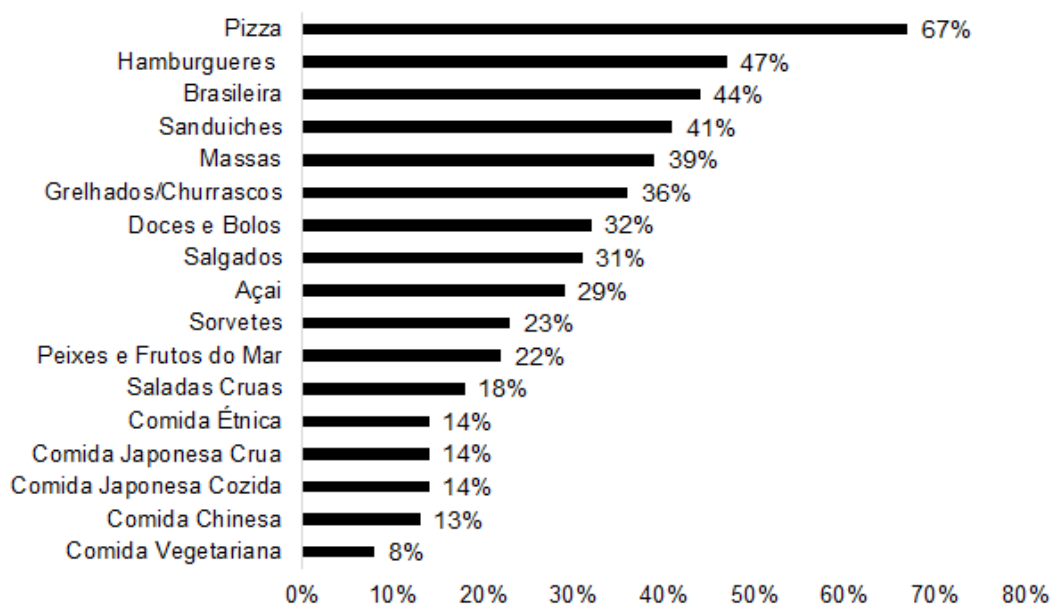
Figura 1 - Consumo de alimentos entre 2008 e 2018



Fonte: Adaptado de IBGE (2020).

Conforme o gráfico, segundo IBGE (2020), o arroz e o feijão ainda estão sendo o mais consumido pela população, mas com uma queda de 9,8% de 2008 até 2018, houve também uma redução de consumo dos outros alimentos e um aumento de 6,5% de frequência na ingestão dos sanduíches e pizzas. O estudo feito por Galunion (2020), entrevistou 1086 pessoas em território brasileiro, com o objetivo de saber “qual culinária as pessoas gostariam de comprar durante a pandemia”, exemplificados na Figura 2:

Figura 2 - Culinária durante a pandemia



Fonte: Adaptado de Galunion (2020).

A Figura 2 traz 17 culinárias em que os entrevistados poderiam pedir durante a pandemia, os dois tipos de comida que teve mais votos pelos entrevistados, foram as pizzas com 67% e os hambúrgueres com 47%, comprovando dessa forma o estudo do IBGE.

Em âmbito internacional, de acordo com a Betway (2020), a pizza também foi o alimento mais pesquisado em 55 países, dos 88 países que apareceram com dados disponíveis, onde na Europa Oriental, mais especificamente na Bielorrússia foi o que teve mais pesquisas no Google, com as palavras chaves “entrega de pizzas”.

3. Breque nos aplicativos

Os entregadores dos aplicativos de *delivery*, das plataformas Rappi®, Ifood®, Uber Eats® e Loggi®, protestaram por melhores condições de trabalhos, em diversas capitais do Brasil, com o objetivo de ter o fim de bloqueios indevidos nas rodovias, reajuste de preços

e por mais segurança, junto com a entrega de Equipamento de Proteção Individual (EPIs), esse protesto foi chamado como Breque dos Apps ou Greve dos Apps (OLIVEIRA, 2020).

O movimento gerado pelos entregadores chegou até a sociedade nas redes sociais, onde houve debates sobre a precarização do trabalho, tendo como consequência comentários apoiando as condições instáveis oferecidas aos trabalhadores e pedidos para não tem nenhuma movimentação nos aplicativos, além de avaliar o aplicativo com uma única estrela (ROGENSKI, 2020). Os dados estatísticos dessa greve, estão representados a seguir na Figura 3:

Figura 3 - Dados dos aplicativos de *delivery*



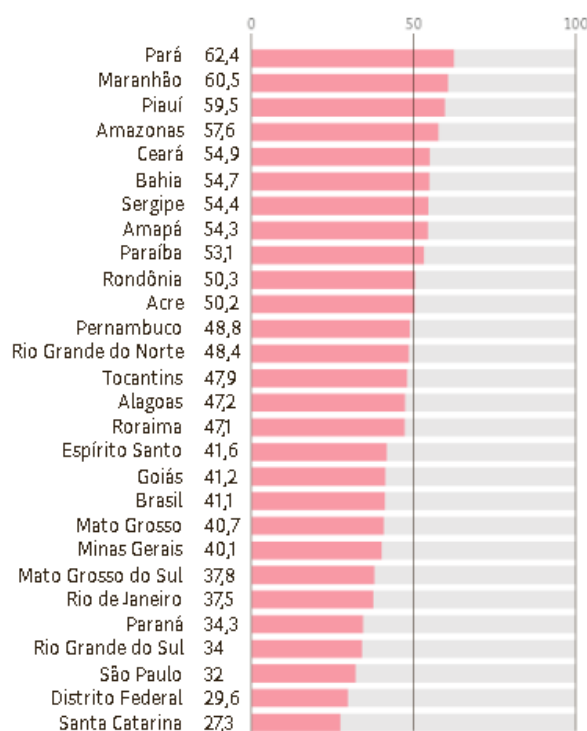
Fonte: Appbot (2020)

Conforme Appbot (2020), serviço de acompanhamento de avaliações em lojas de aplicativos, no dia do Breque dos Apps, o número de avaliações em um único dia, representou quase a metade de avaliações dos clientes no mês anterior, que teve 110.369 opiniões. Outro dado interessante, foi o número de pessoas que avaliaram os aplicativos com 1 estrela, obtendo um total de 65% de avaliações negativas.

3.1 Trabalho Informal

Os motoboys obtiveram um aumento de 40% na demanda diária dos entregadores, dessa forma eles alcançaram sua forma máxima de trabalho, consequentemente a concorrência no mercado teve um crescimento. Os empregos formais diminuiram por conta da crise econômica, assim, as plataformas digitais e os trabalhos informais, foram o recurso dos desempregados nos últimos meses (VARGAS, 2020).

Figura 4 - Taxas de trabalhadores informais



Fonte: Adaptado de IBGE (2020)

Conforme IBGE (2020), no ano de 2019, os trabalhos informais bateram recordes, atingindo 19 estados e o Distrito Federal, em 2020, 28 milhões de pessoas continuam sem registro na carteira de trabalho, totalizando uma média de 34,1%. A Figura 4, acima, demonstrou as taxas informais por estado brasileiro.

No estudo realizado por Silva et al. (2008), os motoboys relataram que trabalham até 10 horas por dia, sem interrupções, gerando quedas ou colisões, por conta da sua estafa mental. Conforme o estudo de Mendes (2020), com a pandemia, as corridas triplicaram, assim, teve um aumento da carga horária, passando de 10 horas por dia, para 15 horas.

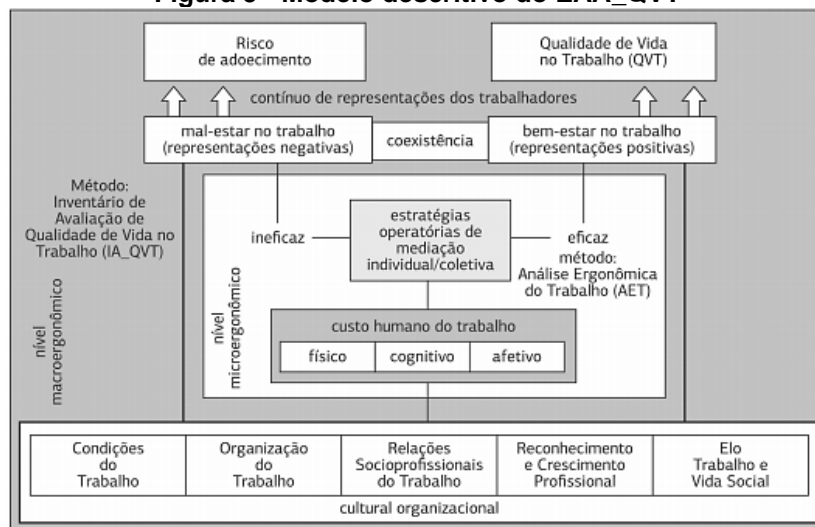
4. Sobrecarga de trabalho

Trabalhar sob pressão para conseguir atingir as metas e as tarefas, dentro do tempo estimado, exigidos pelo líder ou supervisor, esses aspectos geram uma demanda psicológica pelo trabalho muito grande, assim, essa demanda acarreta em uma sobrecarga (DANTAS, 2014)

A sobrecarga de trabalho pode ser de forma mental e física. A primeira está relacionada com os aspectos de sentimentos, emoções, afetos e cognições. Já a forma física é referente aos gestos, posturas dos colaboradores e o deslocamento dos indivíduos (FRUTUOSO; CRUZ, 2005).

Essa sobrecarga do trabalhador, está diretamente relacionada com a sua qualidade de vida. Dessa forma, o modelo teórico da Ergonomia da Atividade Aplicada à Qualidade de Vida no Trabalho (EAA_QVT), traz vários níveis de análises que estão relacionados a qualidade de vida no trabalho sobre a visão da Ergonomia da atividade (FERREIRA, 2012).

Figura 5 - Modelo descritivo do EAA_QVT



Fonte: Ferreira (2012, p. 177)

Este modelo representado na Figura 5, não tem a intenção de substituir o real trabalho, mas mostrar de uma forma detalhada e descritiva os elementos para uma melhor avaliação da qualidade de vida no trabalho.

Pois, se não houver cuidado com a qualidade de vida e os aspectos individuais do trabalhador, podem ocorrer acidentes de trabalho (PEREIRA, SALLES e PASSO, 2010), como por exemplo, com o aumento na demanda do *delivery*, os entregadores ou motoboys, com o excesso de trabalho podem mudar o seu comportamento no trânsito, tendo mais chances de sofrer um acidente motociclístico (ANDRADE et al., 2009).

4.1 Estresse e fadiga dos motoboys

Os acidentes de trabalho podem ser causados por conta das condições físicas dos motoboys, sua sobrecarga de trabalho, gerando pouca produtividade, erros humanos,

doenças e transtornos, dessa maneira a fadiga e o estresse são os pilares para essas ocorrências (IIDA; BUARQUE, 2016).

As situações de estresses, por conta do trânsito, vem sendo analisada com mais frequência, essa situação pode ser encarada como grave, quando a pessoa exhibe mudança biológica e física, social e psicológica, abalando a saúde do colaborador, tendo como consequência a perda de confiança no seu trabalho (GAZZANIGA; HEATHERTON, 2005).

Sobre a ergonomia nos Transporte Rodoviário de Cargas (TRC's), Lida e Buarque (2005) discorre que:

No transporte de cargas, em caminhões e carretas, o motorista costuma passar muitas horas seguidas na direção. A tarefa de dirigir não permite muitas mudanças na postura, pois o motorista fica numa posição quase fixa no assento. A duração prolongada dessa tarefa produz fadiga muscular e leva à deterioração da atividade motora do organismo. Além disso, aumenta o tempo de reação. Esse quadro é agravado pela monotonia, pois o motorista viaja quase sempre sozinho, por estradas que parecem não ter fim.

Dessa forma, a profissão dos motoboys, têm um excesso de fadiga, pois exercem tarefas repetitivas e monótonas, ocasionando carga mental, que de acordo com Lida e Buarque (2016, p. 607), o colaborador “começa a fazer uma simplificação de sua tarefa, eliminando tudo o que não for essencial, a força, velocidade e precisão dos movimentos tendem a diminuir. Os movimentos tornam-se descoordenados [...]”.

Todas essas razões podem alterar o desenvolvimento profissional do colaborador, quando ele exibir algum comportamento diferente do seu normal, principalmente em sua produtividade, dessa forma, a empresa deve buscar e solucionar os problemas encontrados, assim, diminuindo o estresse, a fadiga, os acidentes, os erros, dessa maneira, possibilitando segurança e conforto melhor.

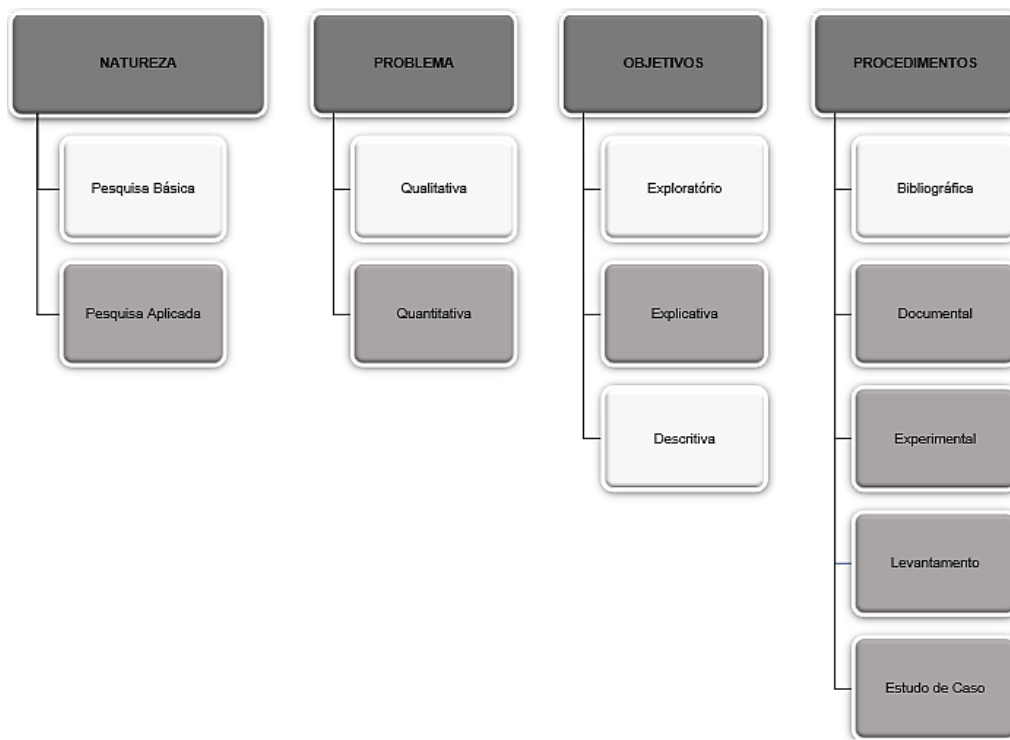
5. Metodologia

De acordo com Lakatos e Marconi (2003), a metodologia é importante para entender o que o artigo está descrevendo, sendo ele um método estruturalista ou um acontecimento material.

O presente estudo utilizou-se das análises do tipo bibliográfica e qualitativa, que segundo Gil (2008), a pesquisa bibliográfica é realizada por meio de livros e artigos científicos, tendo um panorama maior do assunto do que já foi escrito, com um fundamento na revisão bibliográfica. As pesquisas qualitativas, seguindo a ideia do Gil (2002, p. 134), é o conjunto inicial de categorias em geral é reexaminado e modificado sucessivamente, com vista em obter ideais mais abrangentes e significativos”.

Os objetivos da pesquisa são de formas exploratórias e pesquisa descritiva. Onde a pesquisa exploratória, traz novos conceitos sobre o assunto, possibilitando uma ligação mais ampla de uma transformação tecnológica, assim, fazendo com o que o estudo se torne mais compreensível e podendo surgir novos conceitos. Esse tema apresenta opiniões fatos exposto em cima dos resultados de forma mais simples e clara (GERHARDT; SILVEIRA, 2009). Ilustrado na Figura 6, a seguir:

Figura 6 - Classificação da pesquisa



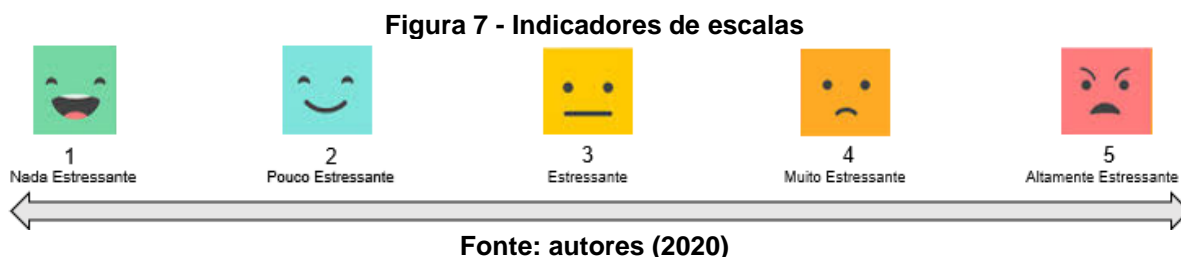
Fonte: Autores (2020)

Foi utilizado como ferramenta um questionário semi estruturado para a pesquisa, com dez questões fechadas de múltipla escolha e uma questão aberta. De acordo com Chaer, Diniz Ribeiro (2011. p, 262) “as perguntas abertas são aquelas que permitem liberdade ilimitada de respostas ao informante [...], já as perguntas fechadas trarão alternativas específicas para que o informante escolha uma delas”. Foram aplicados 10 questionários para os trabalhadores que se dispuseram a respondê-lo, em uma amostra de 20 pessoas. Essa amostra foi definida de acordo com a disponibilidade dos trabalhadores.

A aplicação do questionário foi realizada presencialmente nas pizzarias da cidade de Guarapuava-PR, entre os dias 25 de setembro de 2020 até 07 de outubro de 2020, durante a noite. Esse período não interferiu nos processos dos motoboys, pois foi solicitado que respondessem ao final do turno de trabalho.

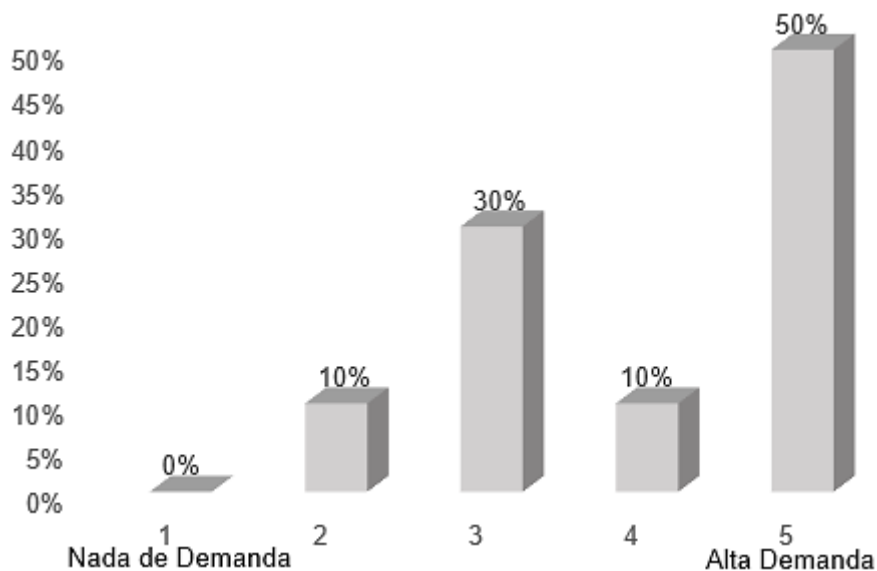
6. Resultados

Tendo como panorama o aumento da demanda no *delivery*, conseqüentemente a carga de trabalho dos motoboys aumentou, gerando uma maior estafa mental e dores musculares. Os resultados a seguir, reforçam essa ideia, por meio da métrica utilizada nas respostas do questionário, representadas na Figura 7.



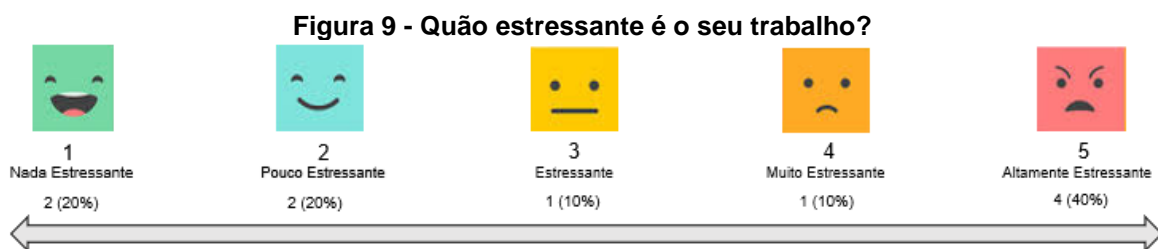
No primeiro momento, é possível verificar o aumento da demanda de entregas em meio a pandemia, por meio dos depoimentos dos motoboys, a Figura 8 a seguir, fortalece essa questão.

Figura 8 - Quanto aumentou a demanda de entregas em meio a pandemia?



Fonte: Dados da pesquisa (2020)

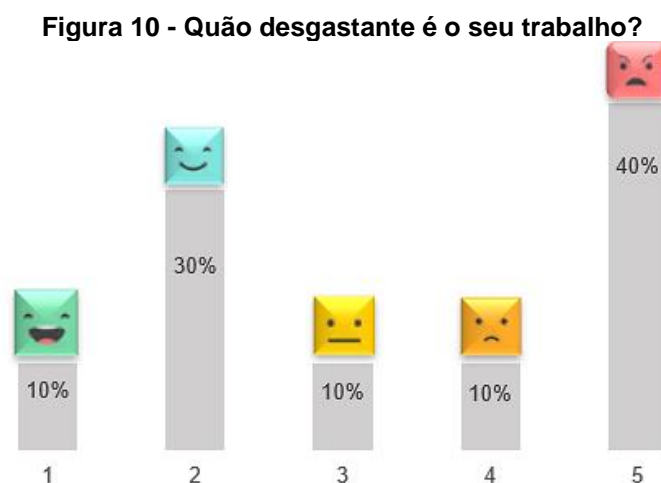
Como verifica-se, 60% dos entrevistados proferiram que obteve um aumento nas entregas, dessa forma esse aumento se relaciona ao nível de estresse e a carga mental dos colaboradores, assim, na Figura 9 a seguir, pode-se apurar o nível de estresse dos trabalhadores, por meio dos seus relatos.



Fonte: Dados da pesquisa (2020)

Portanto, é possível perceber que é altamente estressante o trabalho dos motoboys, pois a figura mostra que 50% dos colaboradores obtêm esse estresse. Um nível alto de estresse, pode estar relacionado com a pressão dos clientes para obter uma entrega rápida, dessa forma, se tornando um trabalho contra o tempo (MENDONÇA, 2018).

O estresse e a estafa mental, na Figura 10 a seguir, ainda pode ser comprovada, pois representa o desgaste dos colaboradores obtidos no local de trabalho.



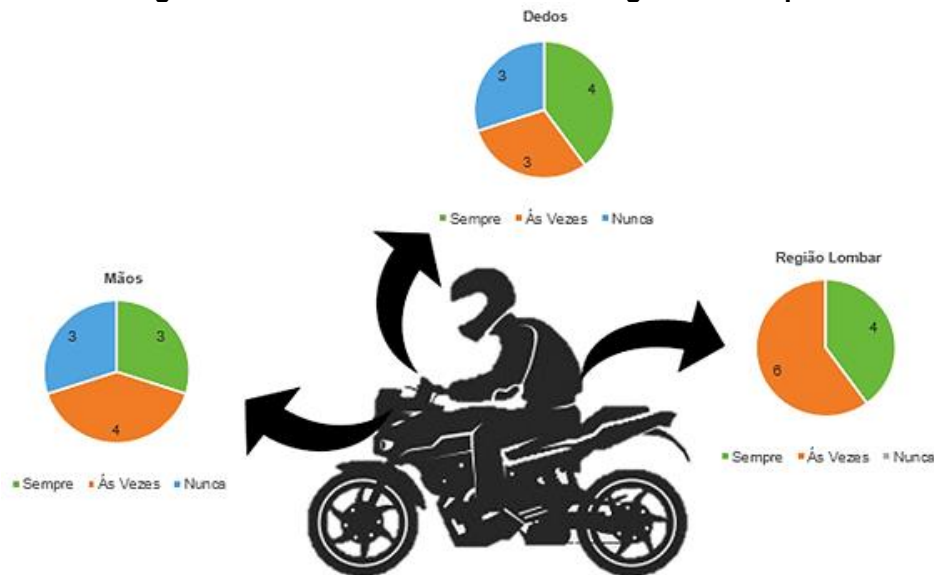
Fonte: Dados da pesquisa (2020)

Se a estafa mental e o estresse não for cuidado, o corpo pode levar muitos danos, como mudanças mentais que podem ser vistas de várias maneiras, tendo falta de atenção no

trânsito, podendo ocasionar acidentes, pensamento lento e falta de memória (BUENO, 2013).

A Figura 11, ainda certifica os principais pontos de lesões e desconfortos musculares pelos motoboys e a idade média dos funcionários. Assim, as principais dores que a pesquisa teve como resultado, foram a região lombar, os dedos e as mãos.

Figura 11 - Intensidade de dores nas regiões do corpo



Fonte: Dados da pesquisa (2020)

As dores podem ser causadas pelos colaboradores exercerem trabalhos repetitivos e monótonos, com grande carga mental e física dos funcionários, pois, precisam cumprir os objetivos do trabalho. A pergunta aberta (questionário de respostas curta), foram verificados alguns depoimentos dos motoboys, como ilustra na Figura 12, logo abaixo.

Figura 12 - Melhoria no ambiente de trabalho



Fonte: Dados da pesquisa (2020)

Percebe-se, portanto, que os dois funcionários responderam de forma tranquila a pergunta aberta, demonstrando entender do que está acontecendo em sua volta. De acordo com Lida e Buarque (2016, p. 110) “o usuário é envolvido desde a etapa inicial [...]. Dessa forma os usuários fazem avaliações contínuas a cada etapa do projeto”. Com isso, os colaboradores estão a fim de buscar melhorar seu ambiente de trabalho.

Sugere-se, que os trabalhadores informais, como os motoboys sejam mais valorizados, pois os resultados demonstram a importância deles para a sociedade. Alvarenga (2013), reforça que é importante atender as insatisfações dos colaboradores, mesmo sendo elas insignificantes para os líderes e gestores, que estão inseridos na rotina, assim, podendo trazer proveitos aos processos da organização.

8. Conclusão

Com o progresso da sociedade, sobrecarga no trabalho, situações de cansaço e de estresse, vêm sendo percebida com mais frequência nas condições dentro do trabalho e acarretando um aumento de competitividade no trânsito (IIDA; BUARQUE, 2016).

Dessa forma, entre todas as atribuições do Engenheiro de Produção, compete a ele intervir nos processos em que ele se encontra, sendo tanto no organizacional, como no produtivo, com o foco em proporcionar melhores condições no ambiente de trabalho, com isso, fazendo com que o colaborador se sinta seguro fisicamente e mentalmente, dessa forma aumentando seu desempenho na empresa (SOUZA, 2017).

Os objetivos da pesquisa foram atingidos, pois verificou-se um aumento da demanda de entregas em meio a pandemia, a carga de estresse entre os motoboys e as dores ocasionadas pelo seu trabalho, assim, a hipótese de sobrecarga no trabalho dos motoboys em Guarapuava se tornou verdadeira.

As principais dificuldades encontradas no trabalho, foi a disponibilidade dos colaboradores em responder o questionário, pois foi solicitado pelos gerentes que respondessem depois do turno de trabalho. Outra adversidade verificada, foram os gestores dos estabelecimentos, liberarem os motoboys para preencher o questionário.

Para possibilidades futuras em continuar com essa pesquisa, sugere-se aplicar um questionário para os clientes, com o objetivo que o trabalho dos motoboys seja mais valorizado, conforme verificado na resposta da pergunta aberta. Dessa forma, verificou-se que é importante o estudo sobre a carga de estresse e a sobrecarga de trabalho dos motoboys durante a pandemia.

Referências

ALVARENGA, R. **Meio Ambiente do Trabalho Saudável e Equilibrado: Proteção à Saúde do Trabalhador**. 2013. Disponível em: <https://juslaboris.tst.jus.br/bitstream/handle/20.500.12178/95514/2013_alvarenga_rubia_meio_ambiente.pdf?se+quence=1>. Acesso em: 27 set. 2020.

ANDRADE, L.M., LIMA, M.A., SILVA, C.H.C., CAETANO, J.A. Acidentes de motocicleta: características das vítimas e dos acidentes em hospital de Fortaleza – CE, Brasil. **Rev. Rene**. Fortaleza, v. 10, n. 4, p. 52-59, out./dez.2009.

APPBOT. **Reviews**. Disponível em: <<https://app.appbot.co/>>. Acesso em: 14 set. 2020.

BETWAY. **Revelado: As comidas mais pedidas por delivery no mundo**. Disponível em: <<https://blog.betway.com/pt/cassino/revelado-as-comidas-mais-pedidas-por-delivery-no-mundo/>>. Acesso em: 15 set. 2020.

BUENO, C. **Esgotamento mental não é frescura**; saiba como combater o problema. Disponível em: <<https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2013/05/31/esgotamento-mental-pode-causar-doencas-serias-avisam-medicos.htm>>. Acesso em: 29 set. 2020.

CHAER, G.; DINIZ, R.; RIBEIRO, E. A técnica do questionário na pesquisa educacional. **Evidência**, Araxá, v. 7, n. 7, p. 251-266, 2011.

DANTAS, J. Capítulo 11 – **Desgaste no trabalho in Trabalho & coração saudáveis aspectos psicossociais**: impactos na promoção da saúde. Belo Horizonte, 2014. 212 p : il. ; 21cm.

FERREIRA, M. C. **Qualidade de Vida no Trabalho**: uma abordagem centrada no olhar dos trabalhadores. 2. ed. rev. e ampl. Brasília, DF: Paralelo 15, 2012.

FRUTUOSO, J.T.; CRUZ, R.M. Mensuração da carga de trabalho e sua relação com a saúde do trabalho. **Rev.Bras.Med.Trab.** v.3, n.1, p.29-36. jan-jul, 2005.

GALUNION. Galunion Consultoria para Foodservice. **Alimentação na Pandemia Como a COVID-19 impacta os consumidores e os negócios em alimentação**. Disponível em: <<https://galunion.com.br/>>. Acesso em 15 set. 2020.

GAZZANIGA, M; HEATHERTON, T. **Ciência Psicológica**: mente, cérebro e comportamento. 2.imp. rev. -Porta Alegre: Artmed, 2005.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**/Antônio Carlos Gil. 4. ed. - São Paulo : Atlas, 2002.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2008.

IIDA, I; BUARQUE, L. **Ergonomia**: projeto e produção. 2ª ed. São Paulo: Blucher, 2005.

IIDA, I; BUARQUE, L. **Ergonomia**: projeto e produção. Itiro lida 3o edição - São Paulo: Blucher, 2016.

IBGE. **Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018**: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro. 2020.

LAKATOS, E, M. MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MENDES, B. **Motoboys relatam aumento de demanda e medo de contaminação durante pandemia**. Disponível em: <<https://g1.globo.com/mg/sul-de-minas/noticia/2020/05/28/motoboys-relatam-aumento-de-demanda-e-medo-de-contaminacao-durante-pandemia.ghtml>>. Acesso em: 21 set. 2020.

MENDONÇA, R. **Você não presta para nada: a rotina de estresse, xingamentos e pressão dos atendentes de telemarketing**. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/geral-44325034>>. Acesso em: 29 set. 2020..

OLIVEIRA, F. **Breque dos apps" no sábado é menor, mas protestos ocorrem nas capitais**. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/tilt/noticias/redacao/2020/07/25/breque-dos-apps-no-sabado-e-menor-mas-protestos-ocorrem-nas-capitais.htm>>. Acesso em: 14 set. 2020.

OLIVEIRA, T. C; ABRANCHES, M. V; LANA, R. M. **(In)Segurança alimentar no contexto da pandemia por SARS-CoV-2**. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/csp/v36n4/1678-4464-csp-36-04-e00055220.pdf>>. Acesso em: 09 set. 2020.

PEREIRA, C.A.; SALLES, G.C.S.; PASSOS, J.P. As condições de trabalho e sua relação com a saúde dos trabalhadores condutores de transporte. **Revista pesq: cuid. fundam. online**, v.2 (Ed. Supl.), p.904-907, out/dez., 2010

REDAÇÃO. **Brasileiros aumentam consumo de sanduíches e diminuem tempo de preparo de refeições**. Disponível em: <<https://www.abcdacomunicacao.com.br/brasileiros-aumentam-consumo-de-sanduiches-e-diminuem-tempo-de-preparo-de-refeicoes>>. Acesso em: 09 set. 2020.

ROGENSKI, R. **Marcas se posicionam sobre greve dos apps de delivery**. 2020. Disponível em: <<https://www.meioemensagem.com.br/home/marketing/2020/07/01/marcas-se-posicionam-sobre-greve-dos-apps.html>>. Acesso em: 14 set. 2020.

SEBRAE. **Estudo mostra novo comportamento do consumidor diante da pandemia**. Disponível em: <<https://m.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/estudo-mostra-novo-comportamento-do-consumidor-diante-da-pandemia,9388ad41eab21710VgnVCM1000004c00210aRCRD>>. Acesso em: 08 set. 2020.

SILVA, D. W; ANDRADE, S.M.; SOARES, D.A.; NUNES, E.F.; MELCHIOR, R. Condições de trabalho e riscos no trânsito urbano na ótica de trabalhadores motociclistas. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 2, p. 339-360, 2008.

SOUZA, S. M. M. Análise ergonômica do trabalho de um condutor de veículos de transporte rodoviário de cargas. 2017. 55 f. **TCC (Graduação)** - Curso de Engenharia de Produção, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2017.

OLIVEIRA, T. C; ABRANCHES, M. V; LANA, R. M. **(In)Segurança alimentar no contexto da pandemia por SARS-CoV-2**. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/csp/v36n4/1678-4464-csp-36-04-e00055220.pdf>. Acesso em: 09 set. 2020

VARGAS, B. **Essenciais no distanciamento, sem direitos e atolados de trabalho: a rotina dos motoboys na pandemia**. Disponível em: <https://gauchazh.clicrbs.com.br/educacao-e-emprego/noticia/2020/07/essenciais-no-distanciamento-sem-direitos-e-atolados-de-trabalho-a-rotina-dos-motoboys-na-pandemia-ckcgpop1700380147qr300jav.html>. Acesso em 21 set. 2020.