

# Autocuidado de homens trabalhadores informais durante pandemia de COVID-19 à luz da teoria de Orem

*Self-care of informal male workers during the COVID-19 pandemic in the light of Orem's theory*

*Autocuidado de hombres trabajadores informales durante la pandemia de COVID-19 a la luz de la teoría de Orem*

Kauana Meire Pereira Guerra<sup>a</sup> 

Áurea Christina de Paula Corrêa<sup>a</sup> 

Jeane Cristina Anschau Xavier de Oliveira<sup>a</sup> 

Eric Campos Alvarenga<sup>b</sup> 

Isabele Torquato Mozer Rosa<sup>a</sup> 

## Como citar este artigo:

Guerra KMP, Corrêa ACP, Oliveira JCAX, Alvarenga EC, Rosa ITM. Autocuidado de homens trabalhadores informais durante pandemia de COVID-19 à luz da teoria de Orem. Rev Gaúcha Enferm. 2023;44:20220351. doi: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2023.20220351.pt>

## RESUMO

**Objetivo:** Compreender os requisitos de autocuidado de homens trabalhadores informais na realização de suas atividades durante a pandemia da COVID-19, à luz da teoria de Orem.

**Método:** Abordagem qualitativa, de cunho descritivo exploratório. Dados coletados por meio de questionário fechado, com perguntas que remetem aos requisitos de autocuidado e entrevistas semiestruturadas, ambos efetuados em ambiente virtual. Participaram dez homens atuantes no trabalho informal como entregadores e motoristas de aplicativos. A análise de dados foi realizada por meio da análise de conteúdo do tipo temática.

**Resultados:** Apresentou-se o diagnóstico dos requisitos de autocuidado executado por cada um dos entrevistados.

**Considerações finais:** O trabalho desenvolvido influencia os requisitos de autocuidado da população estudada, sendo possível inferir que na medida em que ocorrem as especializações destes requisitos, estes deixam de ser realizados ou são praticados de modo superficial.

**Descritores:** Saúde do homem. Autocuidado. Trabalho.

## ABSTRACT

**Objective:** To understand the self-care requirements of informal male workers in carrying out their activities during the COVID-19 pandemic, in the light of Orem's theory.

**Method:** Qualitative approach, with an exploratory descriptive nature. Data collection was conducted through a closed questionnaire, with questions that refer to the self-care requirements and semi-structured interviews, both conducted in a virtual environment. Ten men working as delivery workers and app drivers participated. Data analysis was performed using thematic content analysis.

**Results:** The diagnosis of the self-care requirements performed by each of the interviewees was presented.

**Final considerations:** The work performed by the participants influences the self-care requirements of the population studied, and it is possible to infer that as specializations of these requirements occur, they are no longer performed or are practiced superficially.

**Descriptors:** Men's health. Self care. Work.

## RESUMEN

**Objetivo:** Comprender los requerimientos de autocuidado de los trabajadores informales en el desempeño de sus actividades durante la pandemia de COVID-19, a la luz de la teoría de Orem.

**Método:** Enfoque cualitativo, de carácter descriptivo exploratorio, basado en la Teoría del Autocuidado. La recolección de datos se realizó a través de un cuestionario cerrado, con preguntas que se refieren a los requisitos de autocuidado abordados por Orem y entrevistas semiestruturadas, ambas realizadas en un ambiente virtual. Participaron diez hombres activos en el trabajo informal como repartidores y choferes de aplicaciones. Análisis de datos realizado a través del análisis de contenido temático.

**Resultados:** Se presenta el diagnóstico de los tipos de requerimientos de autocuidado descritos por Orem y realizados por cada uno de los entrevistados en su cotidiano.

**Consideraciones finales:** El trabajo desarrollado por los participantes influye mucho en los tipos de requerimientos de autocuidado de la población estudiada, y es posible inferir que a medida que ocurren especializaciones de esos requerimientos, ya no se realizan o se practican superficialmente.

**Descriptor:** Salud del hombre. Autocuidado. Trabajo.

<sup>a</sup> Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT), Departamento de Enfermagem. Cuiabá, Mato Grosso, Brasil.

<sup>b</sup> Universidade Federal do Pará (UFPA), Departamento de Psicologia. Belém, Pará, Brasil.

## INTRODUÇÃO

Os entregadores e motoristas de aplicativo se tornaram ocupações essenciais no cenário nacional com a pandemia da COVID-19 instalada no Brasil no ano de 2020. Em um momento de isolamento social, a fim de buscar proteção contra o vírus SARS-CoV-2, esses profissionais vão na contramão das práticas de autocuidado: transitaram por inúmeros espaços e mantinham contato com uma infinidade de pessoas.

No ano de 2022, 3.025 profissionais do ramo participaram de pesquisa desenvolvida pelo Centro Brasileiro de Análise e Planejamento (CEBRAP) e Associação Brasileira de Mobilidade e Tecnologia (AMOBITEC) sendo possível traçar perfil para esses trabalhadores: no que compete aos motoristas, a idade média foi de 39 anos, com 60% dos entrevistados tendo cursado o ensino médio, sendo 62% da etnia preta ou parda, compreendendo a uma porcentagem de 95% do sexo masculino. Entre os entregadores de aplicativos, 97% eram homens, compreendendo 68% pretos ou pardos, com 59% tendo estudado o ensino médio completo, com idade média de 33 anos<sup>(1)</sup>.

Estes são reconhecidos como autônomos por adquirirem flexibilidade na organização de seus horários de trabalho, possibilitando planejamento de tarefas conforme disponibilidade, mas que em contrapartida, devem permanecer conectados o maior tempo possível ao aplicativo para que conquistem mais ofertas de entregas e melhores rendimentos nas plataformas. Tal questão contribui para a precarização, uma vez que as condições de trabalho são deficitárias, associadas à falta de políticas públicas destinadas a essa população, o que poderia assegurar amparo físico e mental, constituindo fator determinante na garantia de direitos básicos dessa categoria<sup>(2-4)</sup>.

Os trabalhos existentes ou versam sobre o déficit de autocuidado masculino<sup>(2,3)</sup> ou sobre as precárias condições de trabalho dessa população<sup>(4,5)</sup>, não sendo possível identificar na literatura científica estudo que se debruçou a olhar para a realidade de autocuidado destes profissionais.

Neste sentido, este estudo volta o seu olhar para as práticas de autocuidado desses trabalhadores em seu ambiente de trabalho. Para tanto, utiliza-se os conceitos da teoria de autocuidado de Dorothea Orem<sup>(6)</sup>.

A teorista desenvolveu na década de 50 um modelo de autocuidado que consiste em três teorias: a teoria dos sistemas de enfermagem, a teoria do déficit de autocuidado e a teoria do autocuidado. Na teoria do autocuidado, ele pode ser descrito como a adoção e a prática de comportamentos favoráveis à saúde daquele que a executa, com o objetivo de prevenir e garantir a manutenção da vida à medida que são instruídas para assim fazê-lo<sup>(7)</sup>. Por outro lado, quando os cuidados com si próprio, ainda que básicos, deixam de

serem adotados ou realizados, podem surgir o que a teoria de Orem denomina de déficit de autocuidado<sup>(8)</sup>. Quando existe um déficit de autocuidado, um sistema de enfermagem é acionado, ou seja, um conjunto de ações e interações entre enfermeiros e pacientes.

Este estudo utilizará apenas a teoria de autocuidado e, dentre os elementos fundamentais inerentes à teoria, podem ser identificados três tipos de requisitos ou exigências para a avaliação do autocuidado. Estes requisitos são considerados um dos pilares da teoria, devendo ser atingidos para a obtenção do autocuidado, a saber: requisito universal de autocuidado relativo às ações básicas para a manutenção da saúde, executadas diariamente e em todas as fases da vida; os requisitos de desenvolvimento, compreendido como exigências especiais que ocorrem em uma fase específica do ciclo de vida; e os requisitos de desvio de saúde, que são exigências em situações de doenças e agravos, onde há modificações de situações de saúde<sup>(6)</sup>.

Olhar o autocuidado dos entregadores e motoristas de aplicativo sob a ótica de uma teoria de enfermagem possibilitará dar visibilidade às vulnerabilidades as quais este público está exposto no momento da pandemia do COVID-19, trazendo luz às problemáticas enfrentadas. Para além, vislumbra-se que o reconhecimento dos comportamentos identificados auxiliará os profissionais de enfermagem nas propostas de intervenções para seu restabelecimento.

Deste modo, este estudo objetiva compreender os requisitos de autocuidado de homens trabalhadores informais na realização de suas atividades durante a pandemia da COVID-19, à luz da teoria do autocuidado de Dorothea Orem.

## MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa de abordagem qualitativa, de cunho descritivo exploratório, fundamentada na Teoria do Autocuidado de Orem<sup>(6,7,9)</sup>. O cenário do estudo foi os municípios da região metropolitana de Cuiabá, capital de Mato Grosso, cujo contexto assemelha-se ao do Brasil, onde não possui arcabouço jurídico que regulamente a atuação desses trabalhadores, bem como as relações de trabalho entre os trabalhadores e os aplicativos. O que se tem, no tocante à proteção destes, é a Lei 14.297 de 06/01/2022, que estabelece medidas de amparo aos trabalhadores de aplicativo de entrega durante a vigência da emergência em saúde pública decorrente da COVID-19<sup>(10)</sup>.

Definiu-se como critérios de inclusão: homens que estão inseridos no mercado informal de trabalho, atuantes na função de motorista ou entregador que possuíam o trabalho mediado por plataformas digitais e que exercessem a atividade por no mínimo 6 meses, com idade entre 20 a 59 anos. De acordo com o censo de 2021, o total de homens

no país era de 103,9 milhões, sendo que a faixa-etária representada nesta pesquisa representou 48,9% do total de homens brasileiros<sup>(11)</sup>. Optou-se por adotar esta faixa etária por compreender a maior porcentagem da população masculina no Brasil e por se tratar da maior força de trabalho dentre os homens brasileiros.

No que compete aos critérios de exclusão, adotou-se homens que não exercessem atuação como motoristas e entregadores de aplicativos, ainda que vinculados ao trabalho informal e, ainda, aqueles que atuassem como entregadores e motoristas, mas que não possuíssem seu trabalho mediado por aplicativo.

A coleta de dados se deu por meio de um questionário fechado e em entrevista semiestruturada. O instrumento fechado consiste em duas partes. A primeira era composta por questões que visavam caracterizar os participantes da pesquisa a partir de indagações sobre idade, raça, estado civil, escolaridade, nacionalidade, número de filhos, tipo de acesso aos serviços de saúde, tempo de serviço no qual está ligado ao sistema informal e tipo de vínculo com o aplicativo de entregas.

A segunda parte do questionário versava sobre as questões relativas à rotina de autocuidado a partir da proposta por Orem<sup>(6,7,9)</sup> e foram agrupadas em blocos conforme cada requisito apresentado na teoria. No que diz respeito aos requisitos universais, as perguntas envolviam questionamentos quanto aos hábitos mais simples de autocuidado como padrão de sono e repouso, hábitos alimentares relacionados à qualidade das refeições realizadas e aos horários, peso, imunização, ingestão hídrica, padrão de eliminação, realização de exercício físico, hábitos etílicos e tabagistas.

No tocante aos requisitos de desenvolvimento de saúde, os questionamentos envolveram a existência de dores, sua frequência, local e intensidade, bem como a percepção dos participantes no tocante à saúde mental e sua relação com o trabalho.

Por fim, o bloco de perguntas relacionado aos requisitos de desvio de saúde estava associado às doenças diagnosticadas por profissionais e o agir destes indivíduos a fim de tratar a doença e recuperar sua saúde. Deste modo, fez-se questionamentos que versavam sobre o diagnóstico de doenças, busca por auxílio de maneira espontânea ou incentivado por outra pessoa e o tempo transcorrido entre a suspeita da doença e o diagnóstico.

As entrevistas semiestruturadas foram realizadas a partir de um roteiro de perguntas abertas que apresentavam questionamentos relativos ao autocuidado com enfoque na pandemia e relacionado aos requisitos de autocuidado apresentados na teoria. Essas questões envolviam a auto-percepção em saúde, o conhecimento sobre o conceito de autocuidado, atitudes relativas ao cuidado com a própria

saúde, rotina de um dia, condições de trabalho referentes ao período pré-pandemia e pandêmico, e os seus possíveis impactos no desenvolvimento das atividades laborais, bem como o apoio oferecido ou não pelas empresas de aplicativos.

Antes de iniciar a coleta de dados, aplicou-se um teste piloto a fim de testar os instrumentos que seriam utilizados para a coleta de dados e verificar a necessidade de sua adequação.

Para o processo de coleta de dados e definição dos participantes do estudo, adotou-se o método “bola de neve”, empregado em decorrência da característica da população, sendo considerada de difícil abordagem, resultante da premissa de que a inatividade gera como consequência a falta de ganho financeiro.

Para a captação do primeiro participante ou informante-chave do estudo, utilizou-se a plataforma de aplicativo “Ifood”, através da qual foi solicitada a entrega de uma refeição para o estabelecimento do contato inicial.

Ao receber o sinal de chegada do entregador, a pesquisadora foi ao seu encontro, se apresentou e explicou que estava desenvolvendo pesquisa com o intuito de compreender aspectos do autocuidado de homens que trabalhavam como entregadores e motoristas de aplicativo. A abordagem foi realizada de forma breve, de modo que o homem não se sentisse acuado ou prejudicado devido ao tempo de serviço perdido. Com relação aos trabalhadores informais que eram motoristas de aplicativos, essa abordagem ocorreu durante o trajeto automobilístico, após solicitar o serviço ofertado por meio do aplicativo.

A fim de conferir maior rigor metodológico à pesquisa, adotou-se a aplicação do checklist Coreq, composto por 32 itens divididos em 3 grandes domínios que compreendem: caracterização e qualificação da equipe de pesquisa; desenho do estudo e análise de dados e resultados, que podem ser empregados em pesquisas cujos métodos de coletas de dados envolvem entrevistas<sup>(12)</sup>.

Havendo a manifestação de interesse, solicitava-se o contato telefônico para que fosse encaminhado o detalhamento da pesquisa e resolução de eventuais dúvidas, as quais eram solucionadas através do aplicativo de mensagens instantâneas *WhatsApp*®, no dia seguinte ao contato inicial.

Sanados os questionamentos por parte do trabalhador, solicitava-se aos que aceitavam participar do estudo que acessassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) por meio de link enviado via *WhatsApp*®, que direcionava para a plataforma *Google Forms*®.

Após a leitura, a assinatura eletrônica era inserida consentindo a participação e direcionando o sujeito para o preenchimento do questionário fechado. Ressalta-se que a escolha das plataformas foi realizada de maneira intencional

em virtude da maior familiaridade da pesquisadora e mais fácil acesso dos participantes, visto que seu uso é intuitivo.

Dada a ausência do possível entrevistado em responder à pesquisadora e assinar o TCLE em até duas tentativas, este era substituído para dar celeridade à pesquisa. Neste aspecto, cabe ressaltar que, dentre todos os participantes que assinaram o TCLE, todos concluíram a pesquisa até o seu término, sendo excluído apenas o participante do teste piloto.

Após a obtenção das assinaturas e das respostas do questionário fechado, era iniciada a etapa seguinte da pesquisa, as entrevistas semiestruturadas, que eram agendadas conforme a disponibilidade de cada um, de modo que não prejudicasse o andamento de seu trabalho. Para este agendamento, também se utilizou o aplicativo de mensagens instantâneas *WhatsApp*®.

As entrevistas foram efetuadas via chamada de vídeo, por meio do aplicativo *WhatsApp*®. Cabe frisar que, apenas os áudios eram gravados em um dispositivo próprio para gravação do aparelho celular com sistema operacional IOS versão 15.4.1 e armazenados em pasta que seria utilizada apenas para este fim.

Ao final de cada entrevista, solicitava-se que o entrevistado indicasse um colega de ocupação (aplicação da técnica de bola de neve) de modo que todas as etapas mencionadas fossem empregadas na tentativa de captá-lo para a pesquisa. Havendo a negativa como resposta, novo pedido era realizado dentro do *iFood* como nova tentativa de captação. Posteriormente, os áudios foram transcritos na íntegra para auxiliar o processo de análise dos dados.

As entrevistas foram conduzidas pela pesquisadora principal, com formação superior em enfermagem, do sexo feminino, que possuía duas experiências anteriores em coleta de dados a partir de entrevistas semiestruturadas. Ao total, 10 trabalhadores foram entrevistados e a coleta ocorreu entre os meses de março e maio do ano de 2021. Durante este processo, 19 sujeitos se recusaram a participar da pesquisa por motivos de incompatibilidade de horários e/ou desinteresse. As entrevistas duraram em média 52 minutos.

A organização dos dados coletados via formulário foi realizada por meio da própria plataforma do *Google Forms*® e analisados de acordo com a frequência relativa e absoluta.

Assim que atingida a saturação de dados, as entrevistas foram encerradas, e uma vez transcritas, eram submetidas à leitura exaustiva, perpassando as três etapas da análise de conteúdo do tipo temática, proposta por Bardin: a primeira é denominada pré-análise; a segunda, fase de exploração e, por fim, a terceira fase, na qual se realiza o tratamento dos resultados<sup>(13)</sup>.

Esta pesquisa está vinculada ao projeto matricial intitulado "Tecnologias para o cuidado de enfermagem em saúde do homem: estratégias para mudança", aprovado pelo Comitê

de Ética em Pesquisa, sob o Parecer nº 2. 728.071 e nº CAAE 83891318.2.0000.8124, respeitando as exigências éticas estabelecidas na Resolução n.º 466/2012.

Os entrevistados foram identificados com a letra "E" (entregador) ou "M" (motorista) seguida de numeração correspondente à ordem de entrada na pesquisa. Ademais, por se tratar de uma pesquisa envolvendo ambiente virtual, foram cumpridas as orientações fornecidas por meio do Ofício circular nº 2/ 2021/ CONEP/ SECNS/ MS<sup>(14)</sup>, que possibilita e organiza a execução de pesquisas desenvolvidas neste tipo de ambiente.

## ■ RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Caracterização dos trabalhadores mediados por aplicativos

A média de idade dos participantes foi de 27,7 anos, na qual a idade mínima entre eles foi de 22 anos e a máxima foi 37 anos. Apenas um homem possuía o ensino superior, sendo este o entrevistado que investia maior tempo no cuidado com a sua saúde, referindo inclusive que fazia academia pelo menos seis vezes na semana. Seis homens concluíram o ensino médio e três relataram possuir curso técnico.

No que se refere à escolaridade, diversos autores<sup>(15,16)</sup> correlacionam esta variável à alta ou baixa adesão às atividades de autocuidado. Segundo estes autores, quanto maior o nível de escolaridade de uma população, maior será a literacia em saúde e, conseqüentemente, mais ações de autocuidado essa pessoa ou população desenvolverá, repercutindo em melhores condições de saúde e maior autopercepção de empoderamento<sup>(17)</sup>.

Outras pesquisas<sup>(18-20)</sup> demonstram que quanto maior a escolaridade do indivíduo, melhor será a aderência quanto às atividades de autocuidado, onde pessoas com superior literacia em saúde poderão compreender melhor informações fornecidas e aplicá-las no cotidiano para melhor gerir sua saúde<sup>(21)</sup>.

No presente estudo, o entrevistado com nível superior autodenomina-se da cor preta.

No que se refere à raça, quatro homens se descrevem como pretos, cinco pardos e apenas um se autodenominou branco, reafirmando os achados da PNAD COVID-19, nos quais atestam que os negros e pardos são maioria entre trabalhadores em plataformas de entregas e transporte, demonstrando percentual de 60% para motoristas e 59,2% para entregadores<sup>(22)</sup> e ainda em investigação desenvolvida por pesquisadores<sup>(23)</sup> na capital da Bahia, Salvador, onde 57,69% dos entrevistados se autodenominaram pretos e 35,58% pardos, reafirmando a relação entre questões sociais e a busca pela informalidade.

A própria Organização Mundial da Saúde admite que o racismo influencia e até mesmo dificulta o acesso da população à saúde, favorecendo inclusive processos de adoecimento e morte, o que coloca o grupo de homens negros em nível de maior vulnerabilidade, sobretudo se associado à estruturas racistas<sup>(24)</sup>.

Para estudiosos vinculados à Pós-Graduação da Faculdade Nacional de Direito da Universidade Federal do Rio de Janeiro que realizaram pesquisa entre os anos de 2018 a 2020, que objetivou verificar a relação de trabalho de negros com as plataformas digitais de transporte de passageiros e entrega de mercadorias, afirmam que tais locais constituem como espaços onde ocorrem excesso de carga horária de trabalho, assim como má remuneração, precarizado, sobretudo em decorrência da ausência de vínculos empregatícios, considerando-os autônomos<sup>(25)</sup>. Todavia, a realidade apresentada à sociedade é inversa, uma vez que para obter ganhos consideráveis, necessitam trabalhar mais de 60 horas semanais, com possibilidade de sofrer penalidades e sanções caso não atuem de acordo com o preconizado pela empresa e ainda por não receberem o valor total cobrado pelo serviço<sup>(25)</sup>.

A referida pesquisa, afirma ainda, que as plataformas digitais onde trabalhadores negros atuam como motoristas e entregadores de aplicativos são locais sobrerrepresentados, ou seja, representam tal grupo de forma exacerbada gerando desproporcionalidade dessa população, evidenciando ainda as diferenças de ganho quando comparados as raças negras e brancas, onde aquele grupo recebe menor remuneração que brancos quando executam a mesma função<sup>(25)</sup>, chegando inclusive a comparar tal trabalho desenvolvido com a realidade escravagista do século XIX, quando detinham pequena porção de seus ganhos quando transportavam senhores de engenho em cadeirinhas de transporte<sup>(26)</sup>.

Reiterando tal pesquisa, estudos<sup>(27,28)</sup> que afirmam que negros supostamente possuem menor acesso aos serviços de saúde, assim como informações seguras que viabilizem o autocuidado, se comparados a pessoas brancas, em decorrência da desconfiança dos médicos com base no racismo estrutural e maus-tratos sofridos historicamente dentro do sistema de saúde<sup>(29)</sup>.

Quanto à nacionalidade, dois sujeitos eram estrangeiros de nacionalidade haitiana e oito de nacionalidade brasileira. Quando investigado mais a fundo, a situação dos imigrantes em período de Pandemia tende a piorar o cenário dessas pessoas, já que por vezes se encontram em situação irregular no País, tornando-se cidadãos invisíveis, impossibilitados de exercerem direitos e deveres, muitas vezes com mão de obra inexistente de qualificação que vislumbra na precariedade do trabalho uma fonte de renda, ainda que mínima<sup>(30)</sup>.

Do total de entrevistados, a maioria encontrava-se solteiro, sendo estes um total de seis homens, e apenas dois possuem filhos.

Relativo ao uso dos serviços públicos de saúde, sete entrevistados informaram que são totalmente dependentes do Sistema Único de Saúde. No entanto, três homens referiram que buscam os recursos oferecidos pelo SUS, mas que a depender do grau de urgência e da sua necessidade, acabam recorrendo a serviços particulares por entender que são mais ágeis na resolutividade.

Com relação ao tempo de trabalho a que estão vinculados às plataformas, o intervalo de atuação variou de seis meses a três anos. No que tange ao vínculo de trabalho, cinco homens relataram ser sua fonte de renda exclusiva e os demais, vislumbram na informalidade um meio para complementar a renda familiar, intercalando essa função com o trabalho formal, usando os momentos de folga para as entregas e o trabalho como motoristas de aplicativos, especialmente em períodos noturnos e aos finais de semana.

## Requisitos de autocuidado dos entrevistados

### Requisitos Universais

Na Tabela 1, apresenta-se os dados quantitativo de pessoas relativos aos requisitos universais de autocuidado. Constatou-se que os entrevistados percebem sua saúde de forma positiva justamente pelo fato de pouco buscarem os serviços de saúde, fazendo menção de que se assim não o procuram é em função de que não estão doentes. Todavia, tal condição não descarta a real necessidade de buscar serviços de saúde, no entanto, alguns fatores específicos, como alimentação, sedentarismo, saúde mental, entre outros, afetam negativamente os modos como realizam seu autocuidado e, conseqüentemente, na saúde.

Isto pode ser confirmado especialmente quando respondem questões relativas à alimentação, ao sono e ao cansaço, sedentarismo e procura aos serviços de saúde, conforme demonstram os excertos:

*[...] se eu tivesse alguma coisa, eu procuraria o médico... eu entendo que precisaria fazer mais coisas em benefícios da minha saúde, mas devido ao fato de não estar sentindo nada fisicamente, não preciso procurar por atendimento médico e isso me faz acreditar que estou bem. E4*

*Considero minha saúde boa. Acho que ela está uns 70% porque eu sou um pouco sedentário, os outros 30% é porque eu não faço nenhuma atividade física. E10*

*[...] eu não faço exercícios físicos. Comer fruta e verdura, eu não como. Como somente porcarias. Lanche, bolacha, só essas porcarias. Quando eu almoço, como lá pelas 14:30,*

**Tabela 1** – Requisitos Universais de autocuidado dos entrevistados. Cuiabá, Mato Grosso, Brasil, 2023

REQUISITOS UNIVERSAIS DE AUTOCUIDADO	SIM	NÃO
Ingesta suficiente de água? (Em torno de 2L/ dia)	7	3
Ingesta suficiente de alimentos (frutas, verduras, legumes, carboidratos, proteínas)?	7	3
Ingere grande quantidade de óleo, sal, açúcar?	5	5
Seus horários de refeição são fixos?	5	5
Você está satisfeito com seu peso?	5	5
Tem o hábito de se pesar com frequência?	8	2
Quando observa que está acima do peso, toma alguma atitude para voltar ao peso “ideal”?	5	5
Provisão de cuidados associados com os processos de eliminação e os excrementos – Possui o hábito de “segurar” a urina?	5	5
A manutenção do equilíbrio entre atividade e repouso – Fora as atividades pertinentes ao seu trabalho, realiza alguma atividade física?	5	5
Prevenção dos perigos à vida humana, ao funcionamento e ao bem-estar do ser humano – Possui o hábito de ir à unidade de saúde se consultar com algum profissional regularmente?	3	7
Acredita que dorme o suficiente/ noite?	7	3
Você fuma?	0	10
Ingere bebida alcoólica?	5	5
Seu cartão de vacinas está atualizado?	7	3

Fonte: Autores, 2022.

*até as 15:00, por causa do fluxo de trabalho intenso do horário de almoço. M3*

Com relação aos hábitos alimentares, a maioria dos entrevistados mencionou fazer uso adequado de frutas, verduras e legumes, juntamente a uma dieta rica em gorduras, sal e açúcar, associado ainda a horários de refeições variáveis. Possivelmente, isso se dá em decorrência do maior fluxo de entregas nos horários de almoço, indicando uma dieta menos saudável do que os entrevistados referiram, os quais muitas vezes realizam refeições casuais, como por exemplo, consumo de um lanche rápido.

A respeito da prática de atividades físicas, a maioria dos entrevistados referiram sedentarismo, ou quando realizam algum tipo de atividade física, é insuficiente. Contrapondo o questionário fechado às entrevistas semiestruturadas realizadas com os indivíduos participantes do estudo, percebe-se que tal índice se dá em decorrência do pouco tempo que resta fora do trabalho, excesso de atividades laborais e o cansaço desses trabalhadores.

Estudo realizado em Maringá-PR, do tipo inquérito domiciliar com uma população de 421 homens com idade entre

20 a 59 anos, aponta resultados semelhantes, evidenciando que, de maneira geral, os homens apresentavam diversos comportamentos de risco à saúde e que tais atitudes estão relacionadas ao trabalho e questões econômicas. Outro fator de destaque apontado pelo estudo e que pode influenciar negativamente no alto índice de homens que não realizam atividades físicas é o status ocupacional. Os autores defendem que as pessoas vinculadas ao sistema formal de trabalho possuem maior vantagem que os autônomos no que se refere à execução de atividades físicas. Isso se dá em decorrência destes dedicarem maior parte do tempo ao trabalho, já que seus rendimentos estão intimamente ligados à quantidade de trabalho executado<sup>(31)</sup>.

O hábito de conter a urina e adiamento do desejo de evacuação foram relatados pela maioria dos entrevistados e justificados a partir das entrevistas semiestruturadas:

*[...] No almoço eles dão 20 minutos de intervalo, então a gente não tem tempo [...] se você quiser ir ao banheiro fazer o “número 2 (se referindo ao ato de evacuar), você tem que esperar o tempo do aplicativo [...] se chegar em um restaurante e a comida ainda não está pronta, você*

*tem que aproveitar esse tempo de preparo para poder ir ao banheiro. Você não pode respeitar o horário do seu corpo. A gente segue um horário rigoroso do aplicativo e se você não aceitar a corrida, porque precisa ir ao banheiro, por exemplo, o aplicativo te puni [...] não manda corrida para você, você fica de castigo, só te mandam corrida sem graça, que ganha pouco [...]. E10*

*[...] Não temos banheiro para irmos, só quando encontramos banheiros nos estabelecimentos e quando o pessoal deixa [...]. E9*

Manter um padrão adequado de eliminação é fundamental, pois permite o descarte de substâncias tóxicas ao organismo, possibilitando também o bom funcionamento de órgãos vitais<sup>(32)</sup>. Esses resultados evidenciam uma rotina de trabalho intensa, na qual os indivíduos ficam dependentes da disponibilidade de banheiros dos restaurantes onde buscam os pedidos e reféns do tempo de entrega oferecido pelos aplicativos, a fim de evitarem atrasos e consequentes bloqueios ou punições.

Tal realidade pode sofrer mudanças ao longo do tempo, pois, a partir de janeiro de 2022, após a promulgação da lei nº 14.297/2022<sup>(33)</sup>, os entregadores de aplicativos conquistaram alguns direitos, dentre eles, os restaurantes deveriam disponibilizar o acesso a banheiros e água potável. Todavia, tais garantias legais só foram regulamentadas dois anos após o início da pandemia e favorecem apenas os entregadores, excluindo os motoristas de aplicativo. Neste sentido, novos estudos devem ser realizados a fim de verificar se a medida conferiu melhoria nas condições de trabalho destes profissionais.

Estudo qualitativo realizado com 22 entregadores de aplicativo no município de Uberlândia-MG, a fim de discutir o processo de uberização, aponta que a precarização do trabalho reflete diretamente sobre as condições de vida dos trabalhadores, sendo este aspecto levantado pelos participantes do estudo como ponto de melhoria para melhor desempenho dentro das plataformas. Estratégias como a construção de bases de apoio para tais servidores, onde se possa descansar, ir ao banheiro, fazer uma refeição, espaço para resolver problemas relacionados ao próprio trabalho, melhoria nas condições de trânsito e até mesmo o aumento da taxa repassada aos trabalhadores foram levantadas pelos autores<sup>(34)</sup>.

Ainda sobre os requisitos universais, foi possível identificar que a maioria dos entrevistados apresentam uma baixa atitude de autocuidado no que se refere à falta de hábito em busca ajuda de um profissional de saúde com regularidade. Nas entrevistas, referiram que este tipo de busca era de aproximadamente duas vezes ao ano, e quando o faziam, preferiam ir à farmácia para resolverem suas demandas em saúde.

*Quando precisei de ajuda médica, eu acabei indo na farmácia, porque estava com medo da COVID, aí fui lá no meu bairro mesmo, porque eles sempre sabem qual o remédio certo que a gente precisa e ensinam como usar direitinho. E9*

*Quando eu fiquei gripado, não fui no postinho, não. Só tomei remédio e passou. E1*

*[...] só consulto quando estou mal mesmo. E7*

Resultado semelhante foi encontrado em estudo<sup>(35)</sup> que buscou averiguar as dificuldades de acesso de homens do município de Macaíba-RN aos serviços da Atenção Primária à Saúde. Os entrevistados apontaram a preferência pelos serviços de hospitais, pronto-atendimentos e farmácias em virtude da agilidade e fácil acesso. Assim, tais evidências se aproximam dos achados em estudo<sup>(36)</sup> que referiu que os homens, quando se percebem enfermos, tendem a procurar inicialmente farmácias e pronto-socorro, ficando evidente a automedicação como meio de manutenção da saúde, não havendo acompanhamento, orientações e prescrição de profissionais de saúde para tal.

A baixa atitude de autocuidado também foi observada quando questionados sobre o uso de medicações profiláticas para a prevenção de diversas doenças. Este comportamento reforça, ainda que veladamente, a masculinidade hegemônica na qual se cria um ideal de homem, que não chora, não sofre e muito menos adoecer<sup>(37)</sup> ou que muitas vezes se cansa de ter suas demandas reprimidas dentro das unidades de saúde e prefere se fazer invisível a passar por desgastes.

Assim sendo, cabe aos profissionais de saúde uma abordagem que propicie uma escuta qualificada, de modo que sejam renunciados os juízos de valor e falas que reforcem o distanciamento desses homens trabalhadores informais dos serviços de saúde. Trabalhar sob uma perspectiva global, considerando a heterogeneidade dos indivíduos, é papel da enfermagem no exercício do acolhimento e em cumprimento aos princípios da assistência equânime e integral.

Neste sentido, enfermeiros devem atuar de forma a estimular os cuidados tidos como mais básicos nos homens que possuem ocupação como os do estudo, para que se tornem hábitos regulares. Isso pode ocorrer tanto no contato individual por meio de consultas de enfermagem, como no âmbito comunitário em campanhas e em ações desenvolvidas em grupos. Como tentativa para estreitar laços com este público, campanhas junto a restaurantes que têm maior saída nos aplicativos, bem como em pontos frequentes de requisição de motorista por aplicativo, pode ser uma estratégia profícua de informações de saúde pontuais para estes profissionais.

## Requisitos de Desenvolvimento

A Tabela 2 apresenta informações referentes aos requisitos de desenvolvimento de autocuidado, relacionando questões de saúde/ adoecimento ao trabalho executado. O dado mais impactante neste cenário é o fato de a maioria dos participantes (sete) informarem sentir dores físicas osteomusculares relacionadas ao trabalho de entregadores ou motoristas de aplicativos. Em contrapartida, não se observa a mesma proporção de entrevistados que buscam ajuda de profissionais de saúde para acompanhamento em referência à situação de saúde, perante os fatores estressores, sendo estes apenas cinco entrevistados que optaram por recursos de auxílio em saúde. Destes, apenas três acreditam que o trabalho desempenhado afeta diretamente na saúde mental daqueles que o executam.

Conforme apontado pelos participantes, o uso das mochilas ou *bags* são fatores altamente influenciadores na ocorrência de acidentes durante o desenvolvimento do trabalho, uma vez que podem interferir na cinemática da motocicleta e sobre o corpo de quem a conduz. Esta situação pode ser um fator decisivo na ocorrência de acidentes, visto que o uso das *bags* dificulta a visualização do todo pelos retrovisores<sup>(38)</sup>

No período dito “pandêmico”, os entregadores por aplicativos foram os profissionais que mais tiveram alterações em suas jornadas de trabalho semanal, compreendendo seis a sete dias na semana. Este grupo chegou a percorrer até 160 kms em torno de dez horas por dia, podendo ainda ter alteração nos dados quando se trata de pessoas que obtém sua fonte de renda exclusiva por meio das entregas, ultrapassando 64,5 horas semanais<sup>(39)</sup>.

Este tipo de jornada de trabalho pode justificar as dores relatadas pelos participantes da pesquisa, que são concentradas especialmente nas costas, coluna, braços e ombros. Destaca-se que os longos períodos trabalhados sobre as motos, com a *bag* de entrega nas costas, muitas vezes cheia

de pedidos realizados por meio dos aplicativos, ou sentados nos bancos dos carros de maneira errônea, exigem uma ampla mobilização dos membros do aparelho osteomuscular.

Neste sentido, profissionais de saúde, em especial os de enfermagem, devem olhar para tais comportamentos com o foco em auxiliar tais homens em encontrar estratégias que possam aliviar tais dores no cotidiano dos seus trabalhos. Atividades orientativas sobre as melhores posições ergonômicas, alongamentos rápidos entre uma corrida e outra podem auxiliar esses trabalhadores a melhor cuidarem de sua saúde.

No tocante à saúde mental dos entrevistados, a maioria afirma possuir ótima ou boa vitalidade psicológica, informando que o trabalho desempenhado não afeta diretamente na saúde mental, já que, na visão destes, o trabalho executado é flexível em relação aos horários laborais, amenizando, em parte, o estresse sofrido.

Já nas entrevistas semiestruturadas, observou-se que este tipo de trabalho influencia negativamente na saúde mental, sendo o estresse do trânsito e o cansaço de suas mentes os fatores prejudiciais, conforme demonstram os excertos abaixo:

*[...] mexe muito com a cabeça né?! O trânsito intenso você tem que ter cuidado redobrado para pilotar, o tempo do aplicativo que você tem que cumprir [...] eu acho que tudo de alguma forma influencia [...] ainda tem o estresse do dia-a-dia, né? E6*

*[...] esse trabalho acaba afetando um monte de coisa. [...] principalmente o psicológico, na saúde mental, o estresse e o cansaço do trânsito afetam muito meu psicológico, porque a gente tem que ficar se policiando e pensando “não vou ficar xingando”, porque a gente não sabe quem está dirigindo do outro lado [...] na maioria das vezes, o cansaço do trânsito acaba afetando demais meu psicológico. O dia inteiro, o solzão bravo, esses que são os fatores que mais afetam na saúde, no diaadia. E9*

**Tabela 2** – Requisitos de Desenvolvimento de autocuidado dos entrevistados. Cuiabá, Mato Grosso, Brasil, 2023

REQUISITOS DE DESENVOLVIMENTO	SIM	NÃO
Você sente dores no corpo em decorrência do seu trabalho?	7	3
Acredita que seu trabalho afeta sua saúde mental?	3	7
Já precisou ou precisa fazer algum acompanhamento médico?	5	5
Seguiu ou segue as recomendações da equipe de saúde?	5	0

Fonte: Autores, 2022.

*Os horários são muito puxados, a gente chega em casa tarde, o cansaço é muito grande, e vou te falar que quando a gente chega em casa não dá vontade de fazer nada, a não ser deitar e descansar [...]. E10*

Sabe-se que o trabalho informal, especialmente em tempos da Pandemia da COVID-19, trouxe inúmeros problemas de ordem psicológica, tais como pânico, depressão, transtornos de estresse pós-traumático e certa ansiedade em decorrência da remuneração, uma vez que esta se dá de acordo com o desempenho diário, podendo trazer comprometimento tanto psíquico quanto físico<sup>(40)</sup>.

As novas configurações de modos de trabalho afetam diretamente a saúde mental dos trabalhadores de entrega, já que seus ganhos se dão conforme a demanda e o desempenho do serviço, onde conseqüentemente sofrerão com a competitividade de trabalho, baixas taxas de honorários, o que ocasiona aumento nos níveis de estresse nessa classe de trabalhadores<sup>(41)</sup>.

Quando se trata dos requisitos de desenvolvimento de autocuidado, ou seja, as atitudes necessárias para a adaptação a este novo cenário mundial, o risco à exposição pelo vírus da COVID-19 se torna apenas mais um “bônus” perante as inúmeras ameaças as quais estes homens estão expostos durante o trabalho, que envolve principalmente a ocorrência de acidentes de trânsito e doenças relacionadas às más condições de trabalho<sup>(42)</sup>.

No contexto dos trabalhadores informais vinculados a entregas e motoristas de aplicativos, foi necessária a adaptação a inúmeras situações como o uso de álcool em gel dentro dos carros e *bags* para higienização das mãos, uso de máscaras para proteção da cavidade oral e nasal, evitar recebimento de cédulas de dinheiro, evitar o contato direto com os produtos transportados e o uso de barreiras de proteção, no caso de motoristas de aplicativos, que impede o contato direto com os passageiros. Neste sentido, as adaptações estão relacionadas principalmente às questões relativas à pandemia do COVID-19 e às conseqüências neste cenário.

Estudo desenvolvido no município de Campinas-SP evidenciou a percepção de motoristas de Uber sobre as condições de trabalho e saúde no contexto da COVID-19, além dos riscos iminentes de acidentes de trânsito aos quais esses trabalhadores ainda estão sujeitos e a assaltos durante as corridas realizadas. Enfatiza-se o grau de insegurança percebido pelos motoristas, sobre o qual mencionam o risco de assalto pelos próprios passageiros e até mesmo o medo de perderem suas vidas durante o trabalho. Cerca de 46,2% dos entrevistados referiram que se trata de uma atividade pouco segura, sendo que, de todos os entrevistados, 51% já haviam sofrido algum tipo de violência na execução de suas atividades laborais<sup>(43)</sup>.

No que compete aos entregadores de aplicativos, dentre os fatores mais preponderantes na ocorrência de acidentes de trânsito, estão as condições das ruas que os trabalhadores devem percorrer. Nos trajetos, entregadores por aplicativos estão sujeitos a se acidentarem em decorrência da presença de defeitos nas pistas (buracos), tráfego em vias escorregadias, má sinalização de trânsito e imprudência dos demais usuários do trânsito de veículos e motocicletas. As mudanças climáticas repentinas as quais estão expostos e, principalmente, os riscos ergonômicos em decorrência das longas horas de trabalho com as “*bags*” nas costas, são fatores evidenciados pelos entrevistados:

*[...] eu pego muito sol, sereno, tenho bastante dor de cabeça, dor nas costas, por ficar muito tempo com a mochila pesada nas costas, eu ando praticamente a noite toda com a bag pesada nas costas. E2*

*[...] porque eu passo muito tempo em cima da moto né?! Muitos movimentos repetitivos, postura errada [...] isso tudo influencia na dor. E6*

*[...] o sol daqui é muito desgastante [...] prejudica, porque futuramente vêm os resultados né?! Dor na coluna, nas costas, você fica com o corpo todo moído. Não interfere, mas te agride, porque você sente o cansaço, porque é muito cansativo, o seu corpo é muito agredido. Então afeta mais nos efeitos que eu sinto no meu corpo com o passar dos dias. E8*

Estudo documental realizado em Niterói-RJ, que teve como objetivo apresentar os riscos relacionados ao trabalho por aplicativos evidenciou principalmente os riscos ergonômicos e psicossociais, os quais apontam que a pandemia revelou ser um perigo quanto à exposição ao vírus. Sobretudo, aos riscos inerentes ao trânsito, acidentes, violência e fadiga, relacionada ao esforço empregado nas inúmeras horas de trabalho executadas visando o alcance das metas estipuladas, acarretando problemas, tais como: ansiedade, depressão sobrecarga física e emocional, de tal forma a afetar o padrão de sono, relações sociais e ritmos biológicos<sup>(44)</sup>.

Neste sentido, é necessário que as medidas de atuação em aspectos mentais da saúde dos trabalhadores informais estejam para além de processos medicamentosos, embora estes sejam essenciais em muitos casos, não são o suficiente para que realidades sejam transformadas, mas, sobretudo, que as mazelas desses trabalhadores se façam conhecidas, para que sejam abordados de maneira muito mais ampla, conforme as suas especificidades.

Os resultados desta categoria apontam para uma necessidade dos profissionais de enfermagem repensarem a forma de atuação em saúde de maneira que façam a fidelização da população masculina para que estes se sintam

pertencentes aos serviços de saúde e sujeitos de cuidados em saúde mental. Feito isso, ao enfermeiro vinculado aos serviços de Atenção Primária à Saúde cabe o papel de atuação no rastreamento dos casos de adoecimento e ainda o acompanhamento/ apoio dessas pessoas. O acolhimento do indivíduo, de forma humanizada, poderá fazer com que o homem retorne em outras oportunidades, buscando demais atendimentos.

Neste requisito de autocuidado, os enfermeiros podem e devem atuar como profissionais que auxiliem a população no enfrentamento de tais especializações, principalmente na orientação de cuidados para a prevenção de agravos que impeçam que os indivíduos busquem serviços mais complexos de saúde.

### Requisitos de Desvio à Saúde

A Tabela 3 apresenta os processos de doenças já instalados nos indivíduos trabalhadores de aplicativos e as ações que adotam perante o processo de adoecimento.

Questionados sobre o conhecimento de doenças pré-existentes, a maioria dos indivíduos relatou não possuir nenhuma doença diagnosticada. Os entrevistados que referiram possuir agravos informaram que estes não foram diagnosticados por profissionais de saúde, mas sim pelo conhecimento popular adquirido anteriormente. Dos que buscaram auxílio médico para o diagnóstico, a maior parte não o fez de forma espontânea, ficando a cargo de outra pessoa o papel de insistir na mudança de comportamento.

As informações decorrentes sobre os desvios de saúde refletem o perfil de cuidado à saúde desenvolvida pela população masculina, a qual relata não buscar pelos serviços de saúde com a justificativa de não haver nenhuma doença diagnosticada, como é possível observar nos trechos abaixo:

*[...] raramente eu fico doente [...]. E1*

*[...] Se eu parar para pensar quando eu tomei remédio, quando eu fiquei doente, eu vou ter que pensar bastante. E1*

*Faz tempo que eu não fico doente [...] essas coisas graves [...]. M3*

*[...] se eu tivesse alguma coisa, eu procuraria o médico [...]. E4*

*[...] Faz tempo que eu não vou ao médico [...]. E9*

*[...] Eu não tenho o hábito de fazer consultas médicas. E7*

Esse comportamento de baixo consumo dos serviços de saúde pode ser em função de negarem seus corpos doentes, ou seja, na tentativa de manter a postura esperada de homem forte e viril. Este comportamento está ancorado no conceito de masculinidade hegemônica, no qual se espera que estes homens adotem uma postura provedora, dominante, apresentem dificuldades de falar sobre seus sentimentos e protelação na busca por ajuda especializada. Tais comportamentos têm reflexos nas altas taxas de vícios, homicídios, suicídios, acidentes de trânsito e doenças crônicas<sup>(45)</sup>.

Essas atitudes de distanciamento refletem ainda na busca por outras formas menos confiáveis, como o caso de farmácias para automedicação, e assim tratar suas demandas em saúde, levando, muitas vezes, ao agravamento do quadro clínico e até a irreversibilidade da doença.

Com relação ao apoio para o autocuidado, é perceptível a influência de uma segunda pessoa no autocuidado realizados pelos entrevistados, sendo que a maioria dos participantes mencionou que, quando procurou por ajuda profissional de um profissional de saúde, não o fez forma espontânea, ficando a cargo de um membro da família a função de orientar e incentivá-los na tomada de tal atitude:

*Minha esposa sempre me diz pra eu me cuidar. E8*

*Sigo os conselhos do meu pai, da minha mãe e dos meus familiares para me cuidar mesmo. E4*

*Minha esposa fala que eu tenho que me cuidar mais, quando ela vê que eu estou ficando doente, ela até cansa de pegar no meu pé por causa disso, porque ela sabe que eu não gosto de tomar remédio. E9*

**Tabela 3** – Requisitos de Desvio de Saúde dos entrevistados. Cuiabá, Mato Grosso, Brasil, 2023

REQUISITOS DE DESVIOS DE SAÚDE DE AUTOCUIDADO	SIM	NÃO
No seu conhecimento, você possui alguma doença instalada?	3	7
Essa doença foi diagnosticada por profissional de saúde?	0	3
Para esse diagnóstico, você buscou o profissional por livre e espontânea vontade?	0	3

Fonte: Autores, 2022.

[...] ela (esposa) fala pra eu andar mais devagar, porque quando eu conheci ela, eu era bem doído em cima da moto, quando você é jovem não pensa muito [...] mas aí ela fala pra eu andar com cuidado, respeitar o trânsito e as pessoas e me cuidar no trânsito, porque ela vê muito entregador acidentado, morrendo [...]. E10

Os fragmentos das entrevistas evidenciam fortemente a cultura do modelo positivista de saúde/ doença e ainda o que fora mencionado em estudo<sup>(36)</sup>, no qual referem que o homem por si só não desenvolve hábitos de autocuidado, assumindo um papel dependente quanto a esses cuidados e transferindo esta responsabilidade para outra pessoa de seu vínculo, sendo esta, normalmente, suas mães e, posteriormente, suas esposas e companheiras. O que significa dizer que muitos homens buscam pelos serviços de saúde incentivados por pessoas do sexo feminino e que possuem influência sobre suas vidas, conferindo ao matrimônio uma maior fonte de proteção à saúde de homens mais do que para as mulheres<sup>(46)</sup>.

Neste sentido, é importante que os profissionais de enfermagem consigam identificar outros membros do círculo familiares desses homens, em especial, as mulheres, que possam melhorar a percepção sobre os desvios de saúde desses homens. Nesta ação, essas pessoas podem ser vistas como catalizadoras na busca de autocuidado nesta população.

Como limitações deste estudo, cabem pontuar que o recorte amostral é limitado a uma única região, bem como o número reduzido de participantes impossibilita a generalização dos resultados evidenciados neste estudo, sendo necessária a realização de estudos com maior quantitativo de sujeitos que englobe uma gama maior de localidades a fim de evidenciar se o mesmo fenômeno também é comum em outros espaços.

## ■ CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho procurou compreender os requisitos de autocuidado descritos pela teorista Dorothea Orem (universais, desenvolvimento e desvios de saúde) dos homens trabalhadores de aplicativos. Dessa forma, evidenciou-se que, em relação aos requisitos universais, os homens desta pesquisa percebem sua saúde de forma positiva, porém há relatos de má alimentação, sedentarismo, alterações na saúde mental, entre outros, que afetam negativamente seu autocuidado. Com relação aos requisitos de desenvolvimento, destaca-se o fato de os trabalhadores referirem dores osteomusculares. Por fim, quanto aos requisitos de desvio de saúde, a maioria dos trabalhadores informou não possuir diagnóstico médico de doenças preexistentes.

A partir desses resultados, pretende-se, com este estudo, causar sensibilização dos profissionais de saúde quanto à adoção de estratégias que viabilizem o autocuidado em saúde dessa população, de modo que previnam agravos decorrentes da realização deste tipo de atividade, de tal modo que favoreça cada vez mais com a implementação e o fortalecimento da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem, visto que a maior parte dos trabalhadores informais vinculados à aplicativos é da faixa etária priorizada pela política.

Como contribuições para a comunidade acadêmica, tal pesquisa pode fomentar o desenvolvimento de futuros estudos destinados a tal população, uma vez que se mostraram e continuam evidenciando a importância do trabalho desempenhado para a sociedade. Outro fator contribuinte deste estudo gira em torno do autocuidado, sendo necessário o desenvolvimento de pesquisas com esta temática, que possibilitem aos profissionais de saúde o auxílio e resolução das principais demandas apresentadas por esta população.

No que compete às contribuições para a assistência, este estudo pode favorecer a reflexão dos profissionais de saúde e poder público na elaboração de estratégias que facilitem o acesso de tais profissionais aos serviços de saúde, bem como a sua vinculação nesses locais, de modo a se sentirem como agentes e sujeitos de cuidado e no cuidado.

## ■ REFERÊNCIAS

1. Mobilidade Sampa. [Internet]. São Paulo; 2023 [citado 2022 jan 06]. Disponível em: <https://mobilidadesampa.com.br/2023/04/com-dados-ineditos-de-99-ifeed-uber-e-ze-delivery-pesquisa-mostra-quem-sao-e-quanto-ganham-motoristas-e-entregadores-no-brasil/>
2. Garcia LHC, Cardoso NO, Bernardi CMCN. Autocuidado e adoecimento dos homens: uma revisão integrativa nacional. Rev Psicol Saúde. 2019;11(3):19-33. doi: <https://doi.org/10.20435/pssa.v11i3.933>
3. Silva FP, Oliveira FP, Suassuna LAS, Menezes ML, Lima RGO, Souto Silva CC. Risks and vulnerabilities of motorcyclist workers during the COVID-19 pandemic in Brazil. Saúde Colet. 2021;11(61):4803-7. doi: <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2021v11i61p4798-4807>
4. Kalil RB. A regulação do trabalho via plataforma digitais [Internet]. São Paulo: Blucher; 2020 [citado 2022 jan 10]. Disponível em: <https://openaccess.blucher.com.br/article-list/9786555500295-476/list#undefined>
5. Mendes GFR, Rocha MIF, Ferreira VR. Os impactos da pandemia da COVID-19 nos trabalhadores de entrega de alimentos por intermédio das plataformas digitais. Braz J Develop. 2021;7(3):31856-71. doi: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n3-754>
6. Orem DE. Nursing: concepts of practice. 4th ed. New York: McGraw-Hill, 1991.
7. Orem DE. Nursing: concepts of practice. 6th ed. St. Louis, MO: Mosby; 2001.
8. Ferreira MA, Costa CMA, Silva Junior MD, Machado PRF, Alves RN, Silva WBH. Prática do autocuidado dos graduandos de Enfermagem durante a graduação e na pandemia do SARS-CoV-2. Res Soc Dev. 2021;10(10):e249101018825. doi: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i10.18825>

9. Orem DE. Nursing: Concepts of practice. 5th ed. New York: McGraw-Hill; 1995.
10. Ministério da Saúde (BR). Gabinete do Ministro. Lei nº 14.297, de 5 de janeiro de 2022. Dispõe sobre medidas de proteção asseguradas ao entregador que presta serviço por intermédio de empresa de aplicativo de entrega durante a vigência da emergência em saúde pública decorrente do coronavírus responsável pela COVID-19. Diário Oficial União. 2022 jan 06 [citado 2022 jan 10];160(4 Seção 1):1. Disponível em: <https://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?data=06/01/2022&jornal=515&pagina=1>
11. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Censo Brasileiro de 2022. Rio de Janeiro: IBGE; 2022.
12. Souza VRS, Marziale MHP, Silva GTR, Nascimento PL. Translation and validation into Brazilian Portuguese and assessment of the COREQ checklist. *Acta Paul Enferm.* 2021;34:eAPE02631. doi: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021A002631>
13. Bardin L. Análise de conteúdo. 4. ed. Lisboa: Edições70; 2010.
14. Ministério da Saúde (BR). Secretaria Executiva do Conselho Nacional de Saúde. Comissão Nacional de Ética em Pesquisa. Orientações para procedimentos em pesquisas com qualquer etapa em ambiente virtual [Internet]. 2021 fev 24 [citado 2022 jan 10]. Brasília, DF: MS; 2021. Disponível em: [https://conselho.saude.gov.br/images/Oficio\\_Circular\\_2\\_24fev2021.pdf](https://conselho.saude.gov.br/images/Oficio_Circular_2_24fev2021.pdf)
15. Felix H, Rowland B, Long CR, Narcisse MR, Piel M, Goulden PA, et al. Diabetes self-care behaviors among Marshallese adults living in the United States. *J Immigr Minor Health.* 2018;20(6):1500-7. doi: <https://doi.org/10.1007/s10903-017-0683-4>
16. Costa CSS. Literacia em saúde e autocuidado na pessoa com Diabetes Mellitus tipo 2. [dissertação]. Viseu, PT: Escola Superior de Saúde de Viseu; 2021 [citado 2021 mar 13]. Disponível em: [https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/6714/1/CatarinaSilvaSantosCosta\\_PM.pdf](https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/6714/1/CatarinaSilvaSantosCosta_PM.pdf)
17. Arruda GO, Marcon SS. Comportamentos de risco à saúde de homens da região Sul do Brasil. *Texto Contexto Enferm.* 2018 [citado 2021 fev 14];27(2):e2640014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/ytNkM5ktxbgdTKthYKThkgP/?lang=pt&format=pdf>
18. Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, Casey Júnior DE, Collins KJ, Himmelfarb CD, et al. 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults: executive summary: a report of the american college of cardiology/american heart association task force on clinical practice guidelines. *Hypertension.* 2018;71(6):1269-324. doi: <https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000066>
19. Han HR, Kim KB, Kang J, Jeong S, Kim EY, Kim MT. Knowledge, beliefs, and behaviors about hypertension control among middle-aged Korean Americans with hypertension. *J Community Health.* 2007;32(5):324-42. doi: <https://doi.org/10.1007/s10900-007-9051-y>
20. Li WW, Wallhagen MI, Froelicher ES. Hypertension control, predictors for medication adherence and gender differences in older Chinese immigrants. *J Adv Nurs.* 2008;61(3):326-35. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04537.x>
21. Bacha D, Abera H. Knowledge, attitude and self-care practice towards control of hypertension among hypertensive patients on follow-up at St. Paul's Hospital, Addis Ababa. *Ethiop J Health Sci.* 2019;29(4):421-30. doi: <https://doi.org/10.4314/ejhs.v29i4.2>
22. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD) COVID-19. Microdados [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2020 [citado 2020 dez 27]. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2101778>
23. Souza CA; Lacerda VMF. Da “batedeira” à “laranjada”: o perfil dos entregadores por aplicativo de Salvador (BA). *Dir Pro Cid.* 2022;1(2):217-46. doi: <https://doi.org/10.25247/2764-8907.2022.v1n2.p217-246>
24. Cunha VD, Tavares B. Os homens negros em tempos de pandemia do COVID-19. *Rev ABPN.* [Internet]. 2021 [citado 2023 abr 28];13(37):533-55. Disponível em: <https://abpnrevista.org.br/site/article/view/1208/1199>
25. Santos EM, Carelli RL. As plataformas digitais de transporte e o lugar do negro no mercado de trabalho: o racismo nas configurações institucionais do trabalho no Brasil do século XXI. *RJTDH.* 2022;5:1-37. doi: <https://doi.org/10.33239/rjtdh.v5.126>
26. Bento MAS, Dias J. Medidas compensatórias e reparação frente a violação dos direitos da população negra. In: Bento MAS, Castelar M. *Inclusão no trabalho: desafios e perspectivas.* São Paulo: Casa do Psicólogo; 2001. p. 27-9.
27. Hill-Briggs F, Adler NE, Berkowitz SA, Chin MH, Gary-Webb TL, Navas-Acien A, et al. Social determinants of health and diabetes: a scientific review. *Diabetes care.* 2020;44(1):258-79. doi: <https://doi.org/10.2337/dci20-0053>
28. Hill-Briggs F, Gary TL, Hill MN, Bone LR, Brancati FL. Health-related quality of life in urban African Americans with type 2 diabetes. *J Gen Intern Med.* 2002;17(6):412-9. doi: <https://doi.org/10.1046/j.1525-1497.2002.11002.x>
29. Mateo CM, Williams DR. Addressing bias and reducing discrimination: the professional responsibility of health care providers. *Acad Med.* 2020;95(12S):S5-S10. doi: <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000003683>
30. Delgado GN, Rocha ALG. Um retrato do mundo do trabalho na pandemia em cinco paradoxos. *Rev Direito UnB.* 2020 [citado 2023 abr 28];4(2):16-34. Disponível em: [https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/39546/1/ARTIGO\\_RetratoMundoTrabalho.pdf](https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/39546/1/ARTIGO_RetratoMundoTrabalho.pdf)
31. González-Zapata L, Carreño-Aguirre C, Estrada A, Monsalve-Alvarez J, Alvarez LS. Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas y estilos de vida. *Rev Chil Nutr.* 2017;44(3):251-61. doi: <http://doi.org/10.4067/s0717-75182017000300251>
32. Borba D, Horta DAS, Previtali FS. Uberização e a mudança no mundo do trabalho: o trabalho dos entregadores de aplicativos em Uberlândia. *Revista Eletrônica Discente do curso de História.* 2021 [citado 2023 abr 28];5(1):80-104. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/manduarisawa/article/view/9182>
33. Presidência da República (BR). Secretaria-Geral. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Lei nº 14.297/2022. Dispõe sobre medidas de proteção asseguradas ao entregador que presta serviço por intermédio de empresa de aplicativo de entrega durante a vigência da emergência em saúde pública decorrente do coronavírus responsável pela covid-19. Diário Oficial União. 2022 jan 06 [citado 2023 abr 28];160(4 Seção 1):1. Disponível em: <https://pesquisa.in.gov.br/imprensa/jsp/visualiza/index.jsp?jornal=515&pagina=1&data=06/01/2022&totalArquivos=66>
34. Silva FS, Simpson CA, Medeiros KF, Queiroz GR, Silva SYB, Pinheiro MGC. Difficulties of access of workers in primary health. *J Nurs UFPE on line.* 2013;7(12):6741-6. doi: <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v7i12a12334p6741-6746-2013>
35. Palodeto MFT, Fischer ML. Apropriação da terminologia ‘uso consciente de medicamentos’ visando à promoção da saúde global. *Rev Eletron Com Inf Inov Saúde.* 2019;13(1):191-207. doi: <http://doi.org/10.29397/reciis.v13i1.1438>
36. Furtado HD. Cabra-macho e tough guy: Estudo comparativo da masculinidade hegemônica na literatura [Internet]. Natal: EDUFRN; 2018 [citado 2020 maio 05]. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/jspui/handle/123456789/25754>
37. Oliveira RA, Silveira CA. Percepção de riscos e efeitos para a saúde ocupacional de motociclistas profissionais. *Saúde (Sta Maria).* 2017;43(1):206-13. doi: <https://doi.org/10.5902/2236583423714>

38. Universidade Federal da Bahia. Faculdade de Economia. Núcleo de Estudos Conjunturais. Levantamento sobre o trabalho dos entregadores por aplicativos no Brasil: relatório 1 de pesquisa [Internet] Bahia: UFBA; 2020 [citado 2022 fev 16]. Disponível em: <http://abet-trabalho.org.br/wp-content/uploads/2020/08/Relato%CC%81rio-de-Levantamento-sobre-Entregadores-por-Applicativos-no-Brasil.pdf>
39. Léo MMF, Kuffel TMR, Rosa AC, Furegato ARF. O transtorno mental afeta a inserção laboral e a informalidade? *Sci Elec Arch*. 2017 [citado 2022 fev 16];10(4):74-80. Disponível em: <https://sea.ufr.edu.br/SEA/article/view/359/pdf>
40. Belzer MH. The economics of long work hours: how economic incentives influence workplace practice [editorial]. *Ind Health*. 2020;58(5):399-402. doi: [https://doi.org/10.2486/indhealth.58\\_500](https://doi.org/10.2486/indhealth.58_500)
41. Agostini R, Scheffer ABB. Aplicativos de transporte privado como alternativa de renda: as vivências de trabalhadores e Uber em Porto Alegre. [especialização]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2018 [citado 2022 fev 16]. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/189993>
42. Rodrigues NLPR, Moreira AS, Lucca SR. O presente e o futuro do trabalho precarizado dos trabalhadores por aplicativo. *Cad Saúde Pública*. 2021;37(11):e00246620. doi: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00246620>
43. Santos RP. Análise dos riscos presentes na atividade de trabalho dos entregadores por aplicativos de empresas-plataforma. [Trabalho de Conclusão de Curso]. Niterói: Universidade Federal Fluminense; 2021 [citado 2022 fev 16]. Disponível em: <https://app.uff.br/riuff/handle/1/21941>
44. Pan American Health Organization. Masculinities and health in the region of the Americas. executive summary. Washington, DC.: PAHO; 2019 [cited 2022 Feb 16]. Available from: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51666#:~:text=Masculinities%20and%20Health%20in%20the%20Region%20of%20the%20Americas%20describes,ado%20AC%20lescents%20and%20children>
45. Lemos APF, Ribeiro C, Fernandes J, Bernardes K, Fernandes RTP. Men's health: the reasons for men to reach out to health services. *J Nurs UFPE on line*. 2017 [cited 2022 Feb 16];11(11):4546-53. Available from: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/231205>
46. Korin D. New perspectives of gender in health. *Adolesc Latinoam*. 2001;2(2):67-79.

■ **Agradecimentos:**

Agradecemos à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) pela concessão da Bolsa de Mestrado que possibilitou a realização deste estudo.

■ **Contribuição de autoria:**

Administração do projeto: Áurea Christina de Paula Côrrea.

Análise formal: Kauana Meire Pereira Guerra, Áurea Christina de Paula Côrrea, Jeane Cristina Anschau Xavier de Oliveira, Isabele Torquato Mozer Rosa.

Conceituação: Kauana Meire Pereira Guerra, Áurea Christina de Paula Côrrea, Jeane Cristina Anschau Xavier de Oliveira, Isabele Torquato Mozer Rosa.

Curadoria de dados: Kauana Meire Pereira Guerra, Áurea Christina de Paula Côrrea, Jeane Cristina Anschau Xavier de Oliveira, Isabele Torquato Mozer Rosa.

Escrita – rascunho original: Kauana Meire Pereira Guerra, Áurea Christina de Paula Côrrea, Jeane Cristina Anschau Xavier de Oliveira.

Escrita – revisão e edição: Kauana Meire Pereira Guerra, Áurea Christina de Paula Côrrea, Jeane Cristina Anschau Xavier de Oliveira, Eric de Campos Alvarenga, Isabele Torquato Mozer Rosa.

Investigação: Kauana Meire Pereira Guerra.

Metodologia: Kauana Meire Pereira Guerra, Áurea Christina de Paula Côrrea, Jeane Cristina Anschau Xavier de Oliveira, Isabele Torquato Mozer Rosa.

Supervisão: Áurea Christina de Paula Côrrea, Jeane Cristina Anschau Xavier de Oliveira, Eric de Campos Alvarenga, Isabele Torquato Mozer Rosa.

Visualização: Áurea Christina de Paula Côrrea, Jeane Cristina Anschau Xavier de Oliveira, Eric de Campos Alvarenga, Isabele Torquato Mozer Rosa.

Os autores declaram que não existe nenhum conflito de interesses.

■ **Autora correspondente:**

Kauana Meire Pereira Guerra

E-mail: kuanapguerra@gmail.com

Recebido: 29.12.2022

Aprovado: 10.05.2023

**Editor associado:**

Gabriella de Andrade Boska

**Editor-chefe:**

João Lucas Campos de Oliveira