

AVALIAÇÃO DAS CONDIÇÕES E CONSEQUÊNCIAS DO TRABALHO AO NÍVEL DA SAÚDE DOS TRABALHADORES NUMA EMPRESA TÊXTIL

Assessment of working conditions and their consequences on workers' health in a textile company

Sofia Talagaia Ferreira ^{1C} and Paulo Oliveira²

¹ESTG - Escola Superior de Tecnologia e Gestão; Politécnico do Porto; sofiatalagaia@gmail.com

²CIICESI - Escola Superior de Tecnologia e Gestão; Instituto Politécnico do Porto; poliveira@estg.ipp.pt;

ORCID 0000-0002-6002-2581

^cSofia Talagaia Ferreira; sofiatalagaia@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Working conditions in the textile industry have been the subject of increasing concern due to their impacts on the physical and mental health of workers. Exposure to chemicals, repetitive movements, and inadequate postures is frequent, especially in the garment section, and can lead to long-term health problems such as musculoskeletal disorders, respiratory diseases, and psychological stress. **Objective:** This study aimed to analyze the working conditions and their consequences on the health of female workers in a textile company, to assess the perception of the work environment, and to examine the association between physical, toxicological, and psychosocial risk factors and self-reported health problems. **Methodology:** The INSAT – Health and Work Survey (2022 version), a previously validated instrument for assessing working conditions and their effects on health, was applied. The sample included 124 female workers from the garment section of a textile company. Data were analyzed using descriptive statistics, chi-square tests, and correlation analyses, using SPSS software (version 29.0.1), considering a significance level of $p < 0.05$. **Results:** The results indicated high exposure to repetitive movements (90%), dust (85%), and chemicals (69%). More than 40% of the workers reported working even when ill, and 22% reported using antidepressants. Statistically significant associations were found between ergonomic factors and physical complaints, as well as between emotional demands and emotional exhaustion. **Conclusions** - It is concluded that ergonomic improvements and organizational prevention measures are necessary to reduce occupational risks and promote health in the workplace.

Keywords: Occupational Health, Psychosocial Risks, Textile Industry, Working Conditions, Musculoskeletal Disorders.

RESUMO

Introdução: As condições de trabalho na indústria têxtil têm sido alvo de crescente preocupação devido aos seus impactos na saúde física e mental dos trabalhadores. A exposição a produtos químicos, gestos repetitivos e posturas inadequadas é frequente, especialmente na secção de confeção, podendo originar problemas de saúde a longo prazo, como distúrbios musculoesqueléticos, doenças respiratórias e desgaste psicológico. **Objetivo:** O presente estudo teve como objetivo analisar as condições de trabalho e as suas consequências na saúde das trabalhadoras de uma empresa têxtil, avaliar a perceção do ambiente laboral e examinar a associação entre fatores de risco físicos, toxicológicos e psicossociais e problemas de saúde auto reportados. **Metodologia:** Foi aplicado o INSAT – Inquérito Saúde e Trabalho (versão 2022), instrumento previamente validado para avaliação das condições de trabalho e seus efeitos na saúde. A amostra incluiu 124 trabalhadoras da secção de confeção de uma empresa têxtil. Os dados foram analisados através de estatística descritiva, testes do qui-quadrado e análises de correlação, utilizando o software SPSS (versão 29.0.1), considerando um nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Os resultados indicaram

elevada exposição a gestos repetitivos (90%), poeiras (85%) e produtos químicos (69%). Mais de 40% das trabalhadoras referiram ter trabalhado mesmo estando doentes e 22% relataram consumo de antidepressivos. Verificaram-se associações estatisticamente significativas entre fatores ergonómicos e queixas físicas, bem como entre exigências emocionais e exaustão emocional. **Conclusões:** Conclui-se que são necessárias melhorias ergonómicas e medidas organizacionais de prevenção para reduzir os riscos ocupacionais e promover a saúde no local de trabalho.

Palavras-chave: Saúde Ocupacional, Riscos Psicossociais, Indústria Têxtil, Condições de Trabalho, Distúrbios Musculoesqueléticos.

1. INTRODUÇÃO

Ao longo dos tempos, têm-se assistido a mudanças significativas no mundo do trabalho, principalmente na indústria têxtil, resultantes de diversos fatores, como a inovação tecnológica, a globalização e a necessidade crescente de eficiência e produtividade (Badri, Boudreau-Trudel, & Souissi, 2018). A evolução da indústria têxtil foi marcada pela transição de métodos tradicionais para processos automatizados, que, embora aumentem a produção e qualidade dos produtos, trazem consigo novos desafios para a saúde e segurança dos trabalhadores das empresas (Leso, Fontana, Iavicoli, & I., 2018).

O setor têxtil continua a ser um dos setores económicos de importância significativa na economia portuguesa, representando cerca de 3% do Produto Interno Bruto (PIB) nacional e aproximadamente 10% das exportações de mercadorias (BPstat, 2022). Contudo, apesar da sua modernização a ponto de ser considerada uma vanguarda a nível de excelência produtiva, inovação, design e flexibilidade com o “lead time” mais curto do mundo (ATP, 2017), os trabalhadores deste setor enfrentam inúmeros riscos físicos, ergonómicos e psicossociais que afetam diretamente a sua saúde e bem-estar.

De acordo com a OIT, os trabalhadores da indústria têxtil enfrentam frequentemente problemas de saúde relacionados com lesões musculoesqueléticas, doenças respiratórias e doenças de pele devido à exposição a poeiras, produtos químicos e trabalho repetitivo (Organização Internacional do Trabalho, 2019). A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA) e a Organização Internacional do Trabalho (OIT) têm vindo a destacar a importância de se melhorar as condições de trabalho para mitigar estes riscos e garantir ambientes de trabalho mais seguros e saudáveis.

Estudos recentes indicam que aproximadamente 85% dos trabalhadores da confeção relataram sintomas de distúrbios musculoesqueléticos, na sua maioria queixas relacionadas à dor nas costas, pescoço e ombros (Hasan *et al.*, 2023); cerca de 15% dos trabalhadores na indústria têxtil sofrem de lesões relacionadas com o esforço físico intenso, como tendinites e distensões musculares (European Agency for Safety and Health at Work, 2022); 22% dos trabalhadores sentem fadiga extrema como resultado de esforço físico contínuo e das condições de trabalho exigentes (European Commission, 2022); 10% enfrentam problemas de saúde graves devido à exposição prolongada a produtos químicos tóxicos (EU-OSHA, 2023); e aproximadamente 20% relatam doenças de pele, como dermatites e eczemas, atribuídas ao contacto frequente com produtos químicos e detergentes (European Commission, 2022).

Os riscos psicossociais também desempenham um papel importante nas condições laborais. Elementos como exigências emocionais elevadas, ritmo de trabalho intenso, baixa autonomia, insegurança laboral, conflitos interpessoais e assédio podem contribuir para efeitos adversos na saúde, incluindo exaustão emocional, ansiedade e burnout (Quinlan, 2023; Sherf, Parke, &

Isaakyan, 2021). Importa salientar que o stress não constitui um risco psicossocial em si mesmo, mas sim um possível efeito decorrente da exposição prolongada a fatores de risco psicossociais no contexto laboral.

O stress laboral é considerado uma das principais causas de absentismo e de baixa produtividade (HSE, 2022), enquanto o burnout, definido como uma síndrome de exaustão emocional, física e mental associada ao trabalho, tem vindo a aumentar no setor (Sherf *et al.*, 2021).

No contexto europeu, a Diretiva 89/391/CEE do Conselho, de 12 de junho de 1989, introduziu medidas destinadas à melhoria da segurança e saúde dos trabalhadores. Embora a Diretiva não mencione explicitamente os riscos psicossociais, estabelece a obrigação de os empregadores avaliarem e gerirem todos os riscos para a segurança e saúde dos trabalhadores, interpretação que tem vindo a ser alargada para incluir os fatores psicossociais no âmbito da avaliação global de riscos ocupacionais. Apesar da existência deste enquadramento legal, muitos trabalhadores continuam expostos a condições adversas que resultam em absentismo, presenteísmo e diminuição da qualidade de vida.

De forma a sintetizar os principais fatores associados aos riscos ocupacionais na indústria têxtil e os seus impactos na saúde e no bem-estar dos trabalhadores, a Figura 1 apresenta uma pirâmide conceptual integradora.



Figura 1: Pirâmide conceptual dos determinantes do bem-estar e da qualidade de vida no trabalho na indústria têxtil (modelo conceptual desenvolvido pela autora com base na literatura sobre determinantes organizacionais da saúde ocupacional e adaptado às especificidades do setor têxtil, nomeadamente a elevada repetitividade das tarefas, a exposição a poeiras e produtos químicos e a organização produtiva intensiva).

Adicionalmente, importa reconhecer que o investimento na melhoria das condições de trabalho não é apenas uma questão de cumprimento legal, mas também uma estratégia de promoção da saúde e do bem-estar dos trabalhadores. Por esse motivo, o bem-estar dos trabalhadores foi introduzido no início do século XXI, alterando o papel tradicional da Segurança e Saúde no Trabalho (SST), centrado na prevenção de riscos e acidentes, para uma abordagem mais abrangente de promoção da saúde e do bem-estar (Chari *et al.*, 2019).

Uma boa saúde mental é definida como uma situação de bem-estar que permite aos indivíduos lidarem com o stress normal da vida e trabalharem de forma produtiva (Paolo *et al.*, 2020). Para garantir que os trabalhadores tenham uma experiência satisfatória no trabalho, as empresas devem melhorar a qualidade de vida destes, proporcionando remuneração justa, ambiente de trabalho adequado, oportunidades de desenvolvimento profissional e relações interpessoais saudáveis

(Leitão, Pereira, & Gonçalves, 2021). O crescimento humano e as oportunidades de autorrealização também influenciam o bem-estar e a percepção de qualidade de vida (Ryff & Singer, 2020).

Assim, a implementação de práticas eficazes de saúde e segurança não só protege os trabalhadores, como também contribui para uma força de trabalho mais motivada e produtiva. Melhorar as condições laborais, reduzir os riscos psicossociais e promover um ambiente de trabalho saudável constituem passos fundamentais para garantir a sustentabilidade da indústria têxtil (L. Roussos, 2023).

Hipótese de Investigação

Com base no enquadramento teórico apresentado, foram formuladas as seguintes hipóteses de investigação:

H1: Trabalhadoras expostas a condições físicas inadequadas apresentam maior probabilidade de relatar problemas de saúde física.

H2: Trabalhadoras expostas a elevadas exigências emocionais apresentam níveis superiores de exaustão emocional.

H3: Trabalhadoras com níveis elevados de exaustão física e emocional apresentam maior probabilidade de consumir medicação para a saúde mental.

H4: A satisfação no trabalho está positivamente associada ao desempenho percebido.

H5: A satisfação no trabalho está positivamente associada ao bem-estar geral.

H6: A satisfação no trabalho está positivamente associada ao equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo de investigação utilizou como principal instrumento de recolha de dados o inquérito já validado INSAT 2022, que avalia as condições de trabalho e o seu impacto na saúde e bem-estar dos trabalhadores.

O INSAT – Inquérito Saúde e Trabalho (versão 2022) é um instrumento desenvolvido no âmbito da investigação em saúde ocupacional, validado para a população portuguesa, destinado a avaliar condições de trabalho, exposição a fatores de risco e efeitos na saúde física e mental. O questionário integra diferentes dimensões relacionadas com fatores físicos, organizacionais e psicossociais, bem como indicadores de saúde auto reportada. Este inquérito foi aplicado a uma amostra de 124 trabalhadoras da secção de confeção de uma empresa têxtil, tendo sido selecionadas por conveniência, representando os diferentes turnos, funções desempenhadas, diferentes faixas etárias e anos de serviço na empresa, garantindo assim uma amostra representativa das condições de trabalho e diversidade de experiências.

Foram considerados como critérios de inclusão: exercer funções na secção de confeção da empresa, ter contrato ativo no momento da recolha de dados e aceitar participar voluntariamente no estudo. Não foram definidos critérios de exclusão específicos para além da não aceitação em participar.

O questionário é constituído por 50 perguntas divididas em quatro secções principais: condições físicas de trabalho, exposição a fatores de risco, saúde mental e equilíbrio entre vida pessoal e profissional. As perguntas focam-se em fatores físicos (como gestos repetitivos, exposição a produtos químicos e ergonomia), fatores psicossociais (como exigências emocionais, ritmo de trabalho e autonomia) e a percepção das trabalhadoras sobre a sua saúde física e mental.

A maioria dos itens relativos à exposição a riscos utiliza escalas categóricas de frequência e de nível de incómodo percebido (por exemplo: “não exposto”, “exposto sem incómodo”, “exposto com pouco incómodo”, “exposto com incómodo”, “exposto com muito incómodo”, “exposto com bastante incómodo”). Os indicadores de saúde e satisfação utilizam escalas ordinais e autorrelato. O inquérito foi aplicado presencialmente durante o horário de trabalho, com a devida autorização da empresa de estudo e respeitando a confidencialidade dos dados das trabalhadoras, com uma duração média de resposta de 35 minutos. A participação foi voluntária e precedida de consentimento informado. Foi garantido o anonimato e a confidencialidade dos dados, sendo os questionários preenchidos de forma individual e tratados de modo agregado, impossibilitando a identificação das participantes. O estudo respeitou os princípios éticos aplicáveis à investigação com seres humanos e a legislação vigente em matéria de proteção de dados (RGPD). Os resultados foram posteriormente apresentados à empresa apenas sob forma agregada.

Os dados recolhidos foram tratados e analisados com recurso ao software SPSS (versão 29.0.1). Foram utilizadas análises descritivas para identificar as principais características da amostra e o comportamento das variáveis. Além disso, foram realizadas análises de correlação para avaliar a relação entre diferentes condições de trabalho e os problemas de saúde relatados pelas trabalhadoras. O teste do qui-quadrado foi aplicado para identificar associações significativas entre variáveis categóricas, com um nível de significância de $p < 0,05$.

Nas análises de correlação foram reportados coeficientes de associação (r de Pearson, quando aplicável) e respetivos valores de p. Nos testes de associação entre variáveis categóricas foram consideradas as medidas de associação apropriadas (nomeadamente V de Cramer), quando relevante.

Os valores omissos foram residuais (inferiores a 5% das respostas totais). Nos casos pontuais de ausência de resposta, aplicou-se exclusão por caso nas análises inferenciais.

Dada a natureza exploratória do estudo e o número de testes realizados, não foi aplicada correção para múltiplas comparações. Os resultados foram interpretados com prudência, privilegiando consistência teórica e magnitude das associações. Foram também realizadas análises de correlação para prever a influência combinada das variáveis de risco (exposição a produtos químicos, gestos repetitivos, posturas inadequadas) sobre o desenvolvimento de doenças físicas e mentais.

A abordagem metodológica adotada é de natureza quantitativa, transversal e descritivo-correlacional, não permitindo estabelecer relações de causalidade, mas possibilitando a identificação de associações estatisticamente significativas entre condições de trabalho e indicadores de saúde.

Os dados foram posteriormente organizados em tabelas e gráficos para facilitar a interpretação dos resultados e compreender as correlações entre as variáveis de exposição e os problemas de saúde.

3. RESULTADOS

Após recolha e análise dos dados obtidos com aplicação do inquérito, foi possível verificar que amostra de 124 trabalhadoras da secção de confeção da empresa têxtil, exercem funções de produção.

As características sociodemográficas e profissionais encontram-se resumidas na tabela 1.

Tabela 1: Características sociodemográficas e profissionais da amostra de trabalhadoras da secção de confecção da empresa têxtil (N = 124).

Género	Feminino	124	100%
	Masculino	0	0%
	Prefiro não responder	0	0%
Faixa Etária	18 - 25 anos	4	3%
	26 - 35 anos	4	3%
	36 - 45 anos	21	17%
	46 - 55 anos	74	60%
	Mais de 56 anos	21	17%
A minha atividade de trabalho (função) principal é	Revistadeira	81	65%
	Costureira	29	23%
	Outra	14	11%
Exerço esta atividade (função) à:	< 5 anos	27	22%
	Entre 6 -15 anos	21	17%
	Entre 16 - 25 anos	19	15%
	Mais de 26 anos	57	46%

Verifica-se que a maioria das inquiridas desempenhava predominantemente as funções de revistadeira (65%) e costureira (23%). Relativamente à faixa etária, a maioria situava-se entre os 46 e os 55 anos (60%), enquanto apenas 6% tinham menos de 36 anos, evidenciando um envelhecimento da força de trabalho no setor. No que respeita à experiência profissional, cerca de 46% das trabalhadoras possuem mais de 26 anos de experiência na mesma função, o que indica elevado nível de especialização, mas também potencial exposição cumulativa a riscos ergonómicos.

Todas as trabalhadoras exerciam funções a tempo inteiro e possuíam contratos sem termo.

Exposição a riscos ergonómicos e físicos

No que respeita à exposição a fatores de risco ergonómicos, os resultados evidenciam elevada prevalência de gestos repetitivos, posturas mantidas e permanência prolongada na mesma posição.

Tabela 2: Exposição das trabalhadoras a riscos ergonómicos e esforço físico, incluindo o nível de incómodo percebido.

	Não estou exposto	Exposto e nenhum incómodo	Exposto e com pouco incómodo	Exposto e com incómodo	Exposto e com muito incómodo	Exposto e com bastante incómodo
fazer gestos repetitivos	10%	31%	30%	18%	3%	8%
fazer gestos precisos e minuciosos	35%	27%	22%	10%	1%	6%
adotar posturas dolorosas	42%	11%	27%	15%	0%	4%
fazer esforços físicos intensos	77%	5%	14%	3%	0%	2%
permanecer muito tempo de pé na mesma posição	26%	23%	31%	11%	3%	6%

Conforme apresentado na Tabela 2, 90% das trabalhadoras referem exposição a gestos repetitivos. A adoção de posturas dolorosas é indicada por 58% das participantes, enquanto 74% reportam permanecer longos períodos na mesma posição. A realização de esforços físicos intensos apresenta menor frequência (23%).

Relativamente ao nível de incómodo percebido, verifica-se que, embora a exposição a gestos repetitivos seja elevada, o grau de incómodo varia entre as categorias, não sendo uniformemente percecionado como elevado.

Exposição a riscos ambientais

No que se refere aos riscos físicos e ambientais, os resultados encontram-se apresentados na tabela 3.

Tabela 3: Exposição das trabalhadoras da secção de confeção a riscos físicos e ambientais e o nível de incómodo percebido.

	Não estou exposto	Exposto e nenhum incómodo	Exposto e com pouco incómodo	Exposto e com incómodo	Exposto e com muito incómodo	Exposto e com bastante incómodo
Exposição a Ruído	48%	36%	9%	5%	1%	2%
Exposição a Vibrações	94%	4%	2%	0%	0%	0%
Exposição a Poeiras ou Gases	15%	26%	35%	15%	2%	7%
Exposição a Variações Térmicas	14%	11%	35%	18%	9%	13%
Exposição a Iluminação Inadequada	45%	12%	17%	19%	0%	7%
Exposição a Produtos Químicos	31%	47%	16%	6%	1%	0%

Verifica-se que 85% das trabalhadoras referem exposição a poeiras ou gases, 52% a ruído, 69% a produtos químicos e 86% a variações térmicas.

Tal como observado nos riscos ergonómicos, a intensidade do incómodo percebido não é linearmente proporcional à frequência de exposição, evidenciando variações na perceção individual dos fatores de risco.

Teste de Hipóteses

Com base nas hipóteses formuladas na secção de enquadramento teórico, procedeu-se à análise das associações entre variáveis de exposição e indicadores de saúde física e mental.

Hipótese 1: Trabalhadoras expostas a condições físicas inadequadas apresentam maior probabilidade de relatar problemas de saúde física.

Os resultados suportam esta hipótese, mostrando uma forte associação entre a exposição a condições físicas inadequadas e o aumento de problemas de saúde física. Por exemplo, observa-se que as trabalhadoras expostas a gestos repetitivos (90% da amostra) apresentam um risco significativamente maior de desenvolver fadiga generalizada (valor- $p < 0,001$). Além disso, posturas dolorosas mostraram correlações significativas com problemas de saúde, como dores de cabeça (valor- $p = 0,03$) e dores nas costas (valor- $p = 0,027$). E, a exposição prolongada a fatores físicos, como o ruído (52%) e as variações térmicas (86%), também foi correlacionada com um aumento de queixas relacionadas com a saúde.

Hipótese 2: Trabalhadores expostos a exigências emocionais elevadas relatam maiores níveis de exaustão.

O teste de hipótese demonstra que os trabalhadores que precisam lidar com situações emocionais intensas e esconder as suas emoções relatam níveis significativamente mais elevados de exaustão emocional. Por exemplo, ter de simular boa disposição no trabalho está significativamente associado ao cansaço (valor- $p = 0,034$) e ao desânimo (valor- $p = 0,007$). O mesmo teste, mostra uma relação significativa entre a intensidade do ritmo de trabalho e sintomas como dificuldade de realização de tarefas (valor- $p < 0,001$) e cansaço constante.

Hipótese 3: Trabalhadores com elevados níveis de exaustão física e emocional têm maior probabilidade de consumir medicamentos para saúde mental.

Os resultados revelaram que 22% dos trabalhadores consomem antidepressivos para lidar com o stress do trabalho, e 8% necessitam de indutores de sono. A associação entre elevados níveis de exaustão e o consumo de medicamentos foi clara, sugerindo que o impacto cumulativo das condições de trabalho, tanto físicas quanto emocionais, está a afetar a saúde mental dos trabalhadores.

Hipótese 4: A satisfação no trabalho está positivamente relacionada com o desempenho percebido.

Os resultados evidenciaram uma correlação forte e significativa entre a satisfação geral no trabalho e o sentimento de realização profissional (coeficiente de correlação de 0,903, $p < 0,001$). Além disso, a satisfação no trabalho mostrou-se fortemente correlacionada com a perceção de que o trabalho realizado constitui um contributo útil para a sociedade (coeficiente de correlação de 0,835, $p < 0,001$).

Hipótese 5: A satisfação no trabalho está positivamente associada ao bem-estar geral dos trabalhadores.

Os resultados da análise indicaram uma correlação fraca entre essas variáveis (coeficiente de correlação de -0,131), e o p-valor de 0,147 sugere que a correlação não é estatisticamente significativa. Assim, não foi encontrada uma relação clara entre a satisfação no trabalho e o estado de saúde geral dos trabalhadores, sugerindo que outros fatores influenciam o bem-estar.

Hipótese 6: Trabalhadores mais satisfeitos com o ambiente de trabalho também tendem a relatar melhor equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

Os resultados revelaram uma correlação negativa fraca entre a satisfação no trabalho e a percepção de equilíbrio trabalho-vida pessoal (coeficiente de correlação de -0,047, $p=0,607$), indicando que não há evidências suficientes para suportar a hipótese.

Estes resultados fornecem base para a discussão, que irá explorar a relação entre exposição a riscos físicos e psicossociais, saúde física e mental, e percepção de satisfação e desempenho.

4. DISCUSSÃO

Os resultados obtidos revelam padrões consistentes com a literatura sobre condições de trabalho em ambientes industriais e têxteis, evidenciando impactos significativos tanto na saúde física como na saúde mental das trabalhadoras da secção de confecção.

Exposição a riscos ergonómicos e saúde física

A elevada prevalência de gestos repetitivos (90%), posturas dolorosas (58%) e permanência prolongada na mesma posição (74%) confirma que as trabalhadoras estão frequentemente expostas a fatores de risco ergonómicos. A associação estatisticamente significativa entre essas condições e problemas de saúde física, como fadiga generalizada, dores de cabeça e dores nas costas, suporta a Hipótese 1. Estes achados corroboram estudos prévios que apontam para a relação entre tarefas repetitivas e distúrbios musculoesqueléticos, reforçando a necessidade de medidas ergonómicas, como pausas programadas, ajustes de postos de trabalho e formação sobre posturas corretas.

Exigências emocionais e exaustão

A análise da Hipótese 2 demonstrou que trabalhadores expostos a exigências emocionais elevadas, incluindo a necessidade de esconder emoções e lidar com situações stressantes, apresentam níveis significativamente mais altos de exaustão emocional. Este padrão sugere que a carga emocional não é apenas um fator individual, mas um risco ocupacional que contribui para o desenvolvimento de *burnout*. A literatura sobre riscos psicossociais confirma que ambientes com suporte psicológico insuficiente e exigências emocionais elevadas aumentam o desgaste emocional, afetando a saúde mental e a produtividade.

Exaustão e consumo de medicação

A Hipótese 3 revelou que trabalhadores com maiores níveis de exaustão física e emocional recorrem mais frequentemente a antidepressivos (22%) e indutores de sono (8%). Estes resultados indicam que os efeitos cumulativos de condições de trabalho exigentes se refletem na necessidade de intervenção médica, sugerindo que a prevenção de exaustão e *burnout* não deve focar apenas em medidas físicas, mas também na gestão do stress e apoio psicológico contínuo.

Satisfação no trabalho, desempenho e bem-estar

Os resultados relativos às hipóteses 4 a 6 mostram um padrão interessante:

- A Hipótese 4 foi suportada, com forte correlação entre satisfação no trabalho e percepção de desempenho positivo, indicando que sentir-se valorizada e realizada aumenta a percepção de contributo útil para a sociedade.
- No entanto, a Hipótese 5 não foi confirmada, evidenciando que a satisfação no trabalho não garante, por si só, um bem-estar geral elevado, sugerindo que outros fatores — como condições de saúde física, equilíbrio trabalho-vida pessoal e apoio psicossocial — têm papel determinante.

- De forma semelhante, a Hipótese 6 não encontrou suporte, com fraca correlação entre satisfação e equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Este resultado pode refletir limitações estruturais do trabalho na secção de confeção, onde longas jornadas, pressão de produção e rigidez de horários dificultam a conciliação das responsabilidades profissionais e pessoais.

Integração e implicações práticas

De forma geral, os dados sugerem que o ambiente de trabalho na secção de confeção da empresa têxtil analisada apresenta impactos negativos significativos na saúde das trabalhadoras, tanto física como mental. A combinação de riscos ergonómicos, exposição a fatores ambientais e exigências emocionais contribui para exaustão, distúrbios musculoesqueléticos e consumo de medicação.

Estas evidências sublinham a importância de intervenções multidimensionais:

- Ergonómicas – adaptação de postos de trabalho, introdução de pausas, equipamentos de suporte e formação.
- Psicossociais – programas de apoio psicológico, supervisão adequada e gestão do stress.
- Organizacionais – flexibilização de horários, rotação de tarefas e políticas que promovam equilíbrio trabalho-vida pessoal.

Em suma, os resultados reforçam que a promoção da saúde no setor têxtil exige uma abordagem integrada, que combine prevenção de riscos físicos com estratégias de gestão do stress e valorização profissional. Este alinhamento entre exposição, consequências de saúde e perceção subjetiva de satisfação fornece base sólida para futuras políticas de melhoria das condições de trabalho.

5. CONCLUSÕES

Os resultados deste estudo indicam que as condições de trabalho na secção de confeção da empresa têxtil analisada têm um impacto significativo na saúde física e mental das trabalhadoras. A exposição a fatores de risco ergonómicos, como gestos repetitivos, posturas dolorosas e permanência prolongada na mesma posição, está associada a uma maior incidência de fadiga, dores musculoesqueléticas e outros problemas de saúde física. Adicionalmente, exigências emocionais elevadas no ambiente de trabalho, incluindo a necessidade de gerir emoções e lidar com situações emocionalmente intensas, contribuem para o aumento de exaustão emocional e risco de *burnout*.

No que diz respeito à satisfação no trabalho, verificou-se uma forte correlação com o desempenho percebido, indicando que trabalhadoras mais satisfeitas tendem a valorizar e sentir realização no seu trabalho. No entanto, não se encontrou evidência de uma relação significativa entre satisfação laboral e bem-estar geral ou equilíbrio trabalho-vida pessoal, sugerindo que outros fatores influenciam estas dimensões da saúde.

Estes achados reforçam a importância de implementar intervenções ergonómicas e medidas de apoio psicológico, de forma a reduzir riscos físicos e emocionais, melhorar a qualidade de vida laboral e prevenir problemas de saúde a longo prazo. Além disso, estudos futuros com amostras mais diversificadas e desenhos longitudinais poderão contribuir para compreender melhor a causalidade entre exposição a riscos, saúde e satisfação no trabalho, bem como para generalizar os resultados obtidos.

AGRADECIMENTOS E FINANCIAMENTO

Um agradecimento à organização de estudo e aos profissionais desta pelo contributo dado e que tornou possível a realização do presente trabalho de projeto.

REFERÊNCIAS

- ATP. (2017). Roadmap para a especialização inteligente e competitividade global da ITV Portuguesa.
- Badri, A., Boudreau-Trudel, B., & Souissi, A. (28 de 12 de 2018). Occupational health and safety in the industry 4.0 era: A cause for major concern? *Safety Science*, 109, pp. 403-411. doi:DOI10.1016/j.ssci.2018.06.012
- BPstat. (2022). Análise setorial da indústria dos têxteis e vestuário. Obtido em 29 de 04 de 2024, de <https://bpstat.bportugal.pt/conteudos/publicacoes/1292>
- Chari, R., Chang, C., Sauter, S., Sayers, E., Cerully, J., Schulte, P., . . . Uscher-Pines, L. (2019). Expanding the Paradigm of Occupational Safety and Health A New Framework for Worker Well-Being. *J Occup Environ Med*, 60, 589-593. doi:10.1097/JOM.0000000000001330
- European Agency for Safety and Health, E.-O. (2022). Musculoskeletal Disorders and Work.
- European Agency for Safety and Health at Work, E. (2023). Occupational safety and health in Europe: state and trends 2023. Luxembourg: Publications Office of the European Union. doi:10.2802/56459
- European Commission (2022). Fatigue and Workload in Textile Workers.
- European Commission (2022). Health and Safety at Work in Europe.
- Hasan, M., Hossain, M., Shil, R., Azmi, S., Jahangir, R., & Sultana, N. (2023). Prevalence of Musculoskeletal Disorders among Garment Workers: A Cross-Sectional Study in Bangladesh. *Journal of Novel Physiotherapy and Rehabilitation*, 7, 16-21. doi:10.29328/journal.jnpr.1001051
- HSE. (2022). Healthy and Safety Executive. Work-related stress, anxiety or depression statistics in Great Britain. Obtido de <https://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/stress.pdf>
- Leitão, J., Pereira, D., & Gonçalves, A. (2021). Quality of Work Life and Contribution to Productivity: Assessing the Moderator Effects of Burnout Syndrome. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 18(5). doi:https://doi.org/10.3390/ijerph18052425
- L. Roussos, P. (2023). The Psychosocial Risks and Impacts in the Workplace Assessment Tool: Construction and Psychometric Evaluation. *Behavioral Sciences*, 13(2), 1-14. doi:https://doi.org/10.3390/bs13020104
- Leso, V., Fontana, L., Iavicoli, & I. (2018). The occupational health and safety dimension of Industry 4.0. *La Medicina del Lavoro*, pp. 327-338. doi:10.23749/mdl.v110i5.7282
- OIT (2019). Safety and Health in the Textile, Clothing, Leather and Footwear Industries,.
- Paolo, F., de Pablo, G., de Micheli, A., Nieman, D., Correl, C., Kessing, L., . . . Amelsvoort, T. (2020). What is good mental health? A scoping review. *European Neuropsychopharmacology*, 31, pp. 33-46. doi:https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.12.105
- Quinlan, M. (2023). Psychosocial hazards: An overview and industrial relation perspective. *Journal of Industrial Relations*, 1-22. doi:DOI10.1177/00221856231212221
- Ryff, C., & Singer, B. (2020). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 21, 1617-1634. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Sherf, E., Parke, M., & Isaakyan, S. (2021). Distinguishing voice and silence at work: unique relationships with perceived impact, psychological safety and burnout. *Academy of Management Journal*, 64, 114-148. doi:10.5465/amj.2018.1428