



MESTRADO EM ENGENHARIA DE SEGURANÇA E HIGIENE OCUPACIONAIS

Dissertação apresentada para obtenção do grau de Mestre
Engenharia de Segurança e Higiene Ocupacionais
Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto

ANÁLISE DA ATIVIDADE E DAS CONDIÇÕES DE TRABALHO DAS TRANCISTAS: ENTRE O TRABALHO FORMAL E INFORMAL

Ely Jocilda Silves Lopes

Orientadora: Professora Doutora Liliana Maria da Silva Cunha (Professora Associada na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto; Professora Associada Convidada na Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto)

2025



Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto

Rua Dr. Roberto Frias, s/n 4200-465 Porto PORTUGAL

VoIP/SIP: feup@fe.up.pt ISN: 3599*654



Telephone: +351 22 508 14 00



Fax: +351 22 508 14 40



URL: <http://www.fe.up.pt>



Correio Electrónico: feup@fe.up.pt

AGRADECIMENTOS

É com imensa gratidão que hoje me dirijo a todos, após um caminho que constituiu cada etapa da minha trajetória no mestrado até a conclusão desta dissertação. Este percurso foi marcado por inúmeros desafios, noites em claro e um equilíbrio constante entre os papéis de trabalhadora e estudante. Apesar disso, nunca permiti que as dificuldades me desviassem do meu propósito.

Quero começar por agradecer a Deus, pela força, saúde e coragem que me sustentaram nos momentos mais difíceis. Sem a sua presença em minha vida, não teria alcançado esta conquista.

Agradeço à Dra. Liliana Cunha, pela orientação, paciência e partilha de conhecimento que foram essenciais para o desenvolvimento desta dissertação. Os seus conselhos e disponibilidade fizeram toda a diferença.

À minha mãe, minha irmã e ao meu pai, expresso o meu profundo agradecimento pelo amor, apoio incondicional e motivação que sempre recebi. Vocês foram meu alicerce em cada passo desta jornada.

Um agradecimento especial as entrevistadas, que contribuíram diretamente para enriquecer o conteúdo e dar vida a este trabalho.

Não posso deixar de mencionar os meus amigos, familiares e colegas, que nunca deixaram de acreditar em mim. Foram vocês que me incentivaram a seguir, mesmo quando o cansaço parecia maior que a vontade.

Em especial, agradeço ao meu querido colega Nhito, pelo apoio incondicional em todas as fases da minha trajetória. Sua presença foi fundamental, não apenas pela partilha de conhecimentos, mas também pela amizade, incentivo e disponibilidade em momentos de maior desafio.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para que este momento fosse possível, seja com palavras de encorajamento, gestos de apoio ou simples presença, deixo o meu mais sincero e profundo obrigado.

Por fim, dedico este trabalho não apenas a mim, mas a todos que sonham e trabalham incansavelmente para alcançar os seus objetivos. Que esta conquista seja um lembrete de que com esforço, determinação e fé, tudo é possível.

Destaques

- A. A flexibilidade do trabalho informal permite às trancistas autonomia para adaptar as suas atividades profissionais às responsabilidades pessoais, favorecendo a conciliação trabalho-vida fora do trabalho.
- B. As trancistas realizam a atividade em condições de trabalho suscetíveis de ameaçar a sua saúde física e psicológica.
- C. A permanência numa situação informal de trabalho está relacionada com o medo de perda da flexibilidade e controle sobre a própria jornada de trabalho.
- D. A atividade das trancistas vai além da sobrevivência, sendo também uma expressão cultural e identitária.
- E. O uso das tecnologias, especialmente as redes sociais, tem sido um fator essencial para a visibilidade e adaptação das trancistas às novas exigências do mercado.

Highlights

- A. The activity of hair braiders goes beyond survival, also serving as a cultural expression that strengthens identity and promotes clients' self-esteem.
- B. The use of technology, especially social media, has been an essential factor for the visibility and adaptation of hair braiders to the new demands of the market.
- C. The flexibility of informal work offers hair braiders the freedom to adapt their professional activities to personal responsibilities, promoting a balance between both.
- D. Hair braiders face inadequate working conditions, such as poor infrastructure, which harms both their physical health, causing pain and injuries, and their emotional health, leading to stress and fatigue.
- E. The resistance to formalizing the work of hair braiders is related to the fear of losing flexibility and control over their own work schedule.

RESUMO

Este estudo tem como objetivo analisar as condições de trabalho das trancistas, nomeadamente os seus constrangimentos, dificuldades e a possível existência de diferenças nas condições de trabalho e na exposição a riscos, tendo em conta os contextos de atividade formal e informal. Relativamente à metodologia aplicada, após a seleção das participantes que melhor se enquadravam nos objetivos do estudo, foi realizada uma análise detalhada da sua atividade, e do seu ponto de vista sobre as condições em que é exercida.

Neste sentido, procedeu-se a uma análise observacional das práticas de trabalho de algumas trancistas previamente selecionadas, descrevendo o que fazem concretamente e complementando estas observações com o registo das verbalizações que efetuaram no decurso desta análise. Posteriormente, foram realizadas entrevistas semiestruturadas, permitindo uma compreensão ampla e contrastada das condições de trabalho em contexto formal e informal de emprego.

Com base nestas opções metodológicas, os resultados obtidos tornaram visíveis as diferenças entre o trabalho formal e informal das trancistas, bem como os desafios que enfrentam. No trabalho formal, há maior organização e estrutura, mas também uma pressão significativa para atender a prazos e demandas dos clientes.

No trabalho informal, predomina a flexibilidade, mas com maior exposição a condições precárias e ausência da regulação. Independentemente do contexto, as trancistas estão expostas a doenças relacionadas com o trabalho, que incluem queimaduras, dermatites de contato, e dores musculares, resultantes dos fatores como o uso dos produtos químicos, posturas penosas e ritmo de trabalho intenso.

As condições do trabalho também variaram em função da experiência e faixa etária. As trancistas mais jovens relataram dificuldades em lidar com clientes exigentes e manter um ritmo constante, enquanto as mais experientes enfrentam maior desgaste físico, que se manifesta em problemas musculares e dores na coluna. A análise destacou ainda a necessidade do maior reconhecimento e valorização do trabalho das trancistas, muitas vezes visto como secundário e informal.

Torna-se evidente a necessidade de iniciativas que promovam melhores condições do trabalho para as trancistas, independentemente do contexto em que atuam, e que contribuam para um maior reconhecimento e valorização do seu trabalho.

Palavras-chave: trancistas, trabalho formal e informal, condições de trabalho, saúde e segurança, riscos ocupacionais.

ABSTRACT

This study aims to analyze the working conditions of hair braiders, particularly their constraints, difficulties, and the possible existence of differences in working conditions and exposure to risks, considering both formal and informal contexts. Regarding the applied methodology, after selecting participants who best fit the study's objectives, an initial approach was made to the hair braiders with the aim of gaining their trust and conducting a detailed analysis of their activities.

Subsequently, an observational (qualitative) analysis of the work practice of some pre-selected hair braiders was conducted, describing what they do concretely and complementing these observations with the recording of their verbalizations during this analysis. To obtain the general data, semi-structured interviews were conducted, allowing for a comprehensive understanding of the working conditions in both contexts.

Based on these methodological options, the results obtained highlighted the differences between the formal and informal work of hair braiders, as well as the challenges they face. In formal work, there is greater organization and structure, but also significant pressure to meet deadlines and customer demands.

In informal work, flexibility predominates, but with greater exposure to precarious conditions and the absence of regulation. Regardless of the context, hair braiders are exposed to occupational diseases, including burns, contact dermatitis, muscle pain, and psychosocial problems, resulting from factors such as the use of chemicals, improper postures, and the intense pace of work.

Working conditions also varied according to experience and age group. Younger hair braiders reported difficulties in dealing with demanding clients and maintaining a steady pace, while the more experienced ones face greater physical wear and tear, which manifests in muscle problems and back pain. The analysis also highlighted the need for greater recognition and appreciation of the work of hair braiders, which is often seen as secondary and informal.

The need for initiatives that promote better working conditions for hair braiders, regardless of the context in which they operate, becomes evident, ensuring recognition and appreciation of their contribution to society.

Keywords: braiders, formal and informal work, working conditions, health and safety, occupational risks.

Índice

AGRADECIMENTOS	I
Destaques	III
Highlights	III
RESUMO	IV
ABSTRACT	V
Glosário/Siglas/Abreviaturas	IX
1 INTRODUÇÃO	1
2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	5
2.1 A profissão de cabeleireiro.....	6
2.2 Trabalho prescrito versus Trabalho real	7
2.3 Análise da atividade em contexto formal versus informal	11
2.4 A análise ergonómica e o seu contributo na análise das atividades	14
2.5 Condições de Trabalho e Seus Impactos na saúde	15
2.6 Saúde ocupacional no trabalho de trancistas e profissionais da estética	19
3 ENQUADRAMENTO LEGAL E NORMATIVO	23
4 OBJETIVOS DA DISSERTAÇÃO	24
5 MÉTODOS DE RECOLHA E DE ANÁLISE DE DADOS.....	25
5.1 Caracterização das entrevistadas no trabalho formal e informal	26
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO	28
6.1 A atividade de trançar: técnica, postura e riscos	28
6.2 Trançar cabelos com as mãos sem proteção.....	42
6.3 Risco de queimaduras ao selar as pontas das tranças com água quente ou velas.....	44
6.4 Saúde e segurança ocupacionais associadas ao trabalho das trancistas.....	47
6.5 Relação com a profissão.....	50
6.6 Condições no trabalho formal	56
6.7 Experiências no trabalho informal.....	62
6.8 Análise comparativa da atividade nos setores formal e informal.....	70
7 CONCLUSÕES E PERSPETIVAS FUTURAS	71
8 BIBLIOGRAFIA.....	74

Índice de figuras

Figura 1- Materiais utilizados na execução das tranças	28
Figura 2- Processo de Esticar o Cabelo com o Secador	31
Figura 3- Processo de desfilar o Cabelo Postiço	31
Figura 4- Divisão do cabelo em linha horizontal e divisão das mechas em quadrados.....	32
Figura 5- Técnica dos dedos para trançar (Parte 1).....	32
Figura 6- Técnica dos dedos para trançar (Parte 2).....	32
Figura 7- Técnica dos dedos para trançar (Parte 3).....	32
Figura 8- Técnica dos dedos para trançar (Parte 4).....	33
Figura 9- Técnica dos dedos para trançar (Finalização).....	33
Figura 10- Divisão de uma orelha até a outra.....	34
Figura 11- Divisão parte de trás	34
Figura 12-Execução das tranças knotless (parte traz)	34
Figura 13-Divisão do cabelo na linha do nariz e divisão das mechas (parte da Frente).....	35
Figura 14-Execução das tranças nagô	36
Figura 15-Execução das tranças nagô (continuação e finalização)	36
Figura 16-Finalização das tranças com cachos usando bigudins	37
Figura 17-Finalização sem cachos.....	37
Figura 18-Finalização sem cachos.....	38
Figura 19-Finalização com tesoura	38
Figura 20-Mergulho das tranças na água quente.....	39
Figura 21-Secar o cabelo com toalha & corte dos fios em excesso	39
Figura 22-Aplicação da espuma modeladora & penteado final	39
Figura 23-Posição das Trancistas durante a atividade.....	40

Índice de tabelas

Tabela 1-Caraterização da amostra.....	26
Tabela 2-Materiais e suas funções.....	29
Tabela 3- Excertos de verbalizações das entrevistadas sobre técnicas de trançar	31
Tabela 4: Excertos de verbalizações das participantes sobre a postura de trabalho	40
Tabela 5:Excertos de verbalizações das participantes sobre o uso das luvas	43
Tabela 6: Excertos de verbalizações das entrevistadas sobre selar as pontas das tranças com água quente ou velas.....	45
Tabela 7:Excertos de verbalizações das entrevistadas sobre saúde e segurança ocupacional	47
Tabela 8: Excertos de verbalizações das participantes sobre relação com a profissão.....	50
Tabela 9-Excertos de verbalizações da entrevistada sobre salários e pagamentos.....	60
Tabela 10 - Excertos de verbalizações das participantes sobre estratégias das trancistas para lidar com a instabilidade do trabalho informal.....	62
Tabela 11-Excertos de verbalizações das participantes sobre relação com as clientes	66
Tabela 12-Excertos de verbalizações das participantes sobre pressão e qualidade do trabalho	68
Tabela 13-Excertos de verbalizações das participantes sobre pressão e qualidade do trabalho	69

Glosário/Siglas/Abreviaturas

AET- Avaliação Ergonômica do Trabalho

ASAE- Autoridade de Segurança Alimentar e Económica

DME- Doença Musculoesquelética

EPI's- Equipamentos de Proteção Individual

LM's- Lesões Musculoesqueléticas

OIT- Organização Internacional do Trabalho

EU-OSHA- European Agency for Safety and Health at Work

1 INTRODUÇÃO

Na ligação entre o trabalho formal e informal, encontramos as trancistas que são mulheres que se dedicam à atividade de fazer tranças. No entanto, por trás de fazer tranças, existem realidades complexas nas suas condições de trabalho que podem ter impacto significativo na saúde. Assim, surge a seguinte questão: como as atividades e condições de trabalho diferem entre esses dois contextos de emprego – formal e informal e de que forma essas diferenças impactam a saúde das trancistas. Esta pesquisa serve como base para uma análise que busca descobrir as nuances e diferenças no processo de trabalho das trancistas em função do seu estatuto de emprego.

As tranças são um elemento identitário da cultura negra, consideradas patrimônio imaterial, transmitidas pelos nossos ancestrais africanos há milhares de anos. Elas serviam como forma de identificação de tribos, estado civil, condição emocional, caminhos/rotas de fugas, idade, status social e afiliação de uma pessoa (Byrd &Tharps, 2022).

O uso das tranças reflete a percepção social da cultura negra em todo o mundo. Embora as tranças possam ser usadas por pessoas brancas, elas não são valorizadas nem reconhecidas da mesma forma que na população negra, onde são vistas como uma forma importante de construção da identidade e um símbolo cultural (Lemos, 2019).

Saber trançar não é novidade para a mulher negra, pois desde a infância ela é normalmente aprendida no contexto familiar ou em outros espaços. Ou seja, não é algo natural, mas sim é um processo aprendido na cultura negra (Santos, 2018).

Hoje em dia as tranças estão cada vez mais populares em todo mundo como uma forma de estética e de beleza, mas para a mulher negra elas são usadas como recurso estético para os fios que se encontram destruídos pelo excesso de química, para a transição capilar, devido a questões de preconceito racial devido à textura do cabelo, porque o que é considerado “bonito” continua associado a cabelos lisos e compridos, um padrão estético imposto historicamente e muitas pessoas negras sentem-se pressionadas a alisar os cabelos em busca da aceitação social (Lemos, 2019).

O ato de trançar não é apenas uma atividade, mas se tornou um meio de sobrevivência e uma forma de garantir a estabilidade econômica (Lemos, 2019) de muitas mulheres e homens que o fazem como atividade de trabalho.

As técnicas das tranças, na maioria das vezes, são apreendidas no seio familiar, com mães, avós, tias, entre outros, e, algumas vezes, em cursos formais para aprimorar o conhecimento sobre tranças.

O ato de trançar envolve uma combinação de habilidades, como criatividade, destreza manual, paciência, precisão e capacidade de planejar. Além disso, requer o uso de uma forma variada de materiais, como pentes

específicos e tesouras, que são escolhidos de acordo com estilo de penteado a ser feito (Byrd & Tharps, 2022).

As tranças são um tipo de penteado protetor, geralmente feitas no próprio cabelo, mas com adição de materiais como fibra sintética ou lã, para aumentar a espessura e o comprimento.

Embora as tranças estejam a ganhar popularidade atualmente, ainda não são comuns nos salões de beleza em geral. Enquanto as pessoas brancas podem frequentar tranquilamente qualquer salão e realizar os penteados que desejam, o mesmo não se aplica às pessoas negras, quer desejem fazer tranças ou não. Este cenário evidencia uma desigualdade na oferta de serviços de beleza, que muitas vezes não atende às necessidades específicas desta comunidade. O trabalho da trancista se torna como uma oportunidade de obter rendimento, autonomia e independência financeira da população negra (Ferreira, 2021).

Diante da significativa presença de imigrantes em Portugal, torna-se evidente o impacto desproporcional do desemprego, contratos temporários, precarização do trabalho e disparidade salarial enfrentados pela população negra. Essas circunstâncias frequentemente impulsionam indivíduos em busca de formas alternativas de renda (Valente, 2016).

O empreendedorismo das trancistas surge como uma resposta única, com características próprias. Embora o serviço não se limita exclusivamente às pessoas negras, há uma conexão inerente com questões raciais e iniciativas de inclusão socioeconómica da comunidade negra. Essa atividade não só oferece uma fonte de renda, mas também proporciona um sentimento de representatividade, contribuindo assim para valorização e visibilidade da identidade negra dentro da cultura das tranças (Lemos, 2019).

Algumas trancistas começam como trabalho informal, como empreendedoras, atendendo nas suas próprias residências ou no domicílio do cliente, e vão a conquistar e ampliando a sua experiência e o espaço de trabalho em salões. Outras vezes, começam o trabalho formal em salões a prestar serviços a um empregador mediante um contrato e um salário, e muitas vezes não têm condições de trabalho apropriadas ou ganham menos do que esperam (Ferreira, 2021).

Assim sendo, consideram-se condições de trabalho tudo aquilo que engloba ou influencia diretamente o exercício da atividade de trabalho como: horas de trabalho, períodos de descanso e férias, remuneração, condições físicas e o ambiente do posto trabalho, exigências mentais no local de trabalho, tempo de repouso e alimentação (Acto, 2017).

O trabalho das trancistas é suscetível de provocar problemas para saúde, pouco conhecidos e pouco discutidos na literatura. Entre esses riscos estão as queimaduras causadas pelas tranças, que ocorrem quando o cabelo é mergulhado num recipiente com água quente, para permitir a fixação das tranças, e nesta fase, a água quente pode ser derramada causando queimaduras, também as trancistas podem desenvolver dermatite de contato devido ao contato com produtos químicos, ou de desenvolver lesões provocadas pelas posturas penosas que a atividade exige, sob ritmo intenso (Shakir et al., 2022) e (Tove et al., 2017).

Apesar da crescente popularização das tranças africanas e do reconhecimento desse trabalho como uma expressão cultural e económica importante, urge melhor conhecer as condições de trabalho das trancistas, e os seus impactos na saúde. Esse vazio de conhecimento resulta na falta de orientações claras sobre como proteger essas profissionais, que enfrentam muitas vezes condições de trabalho inadequadas, sem direitos trabalhistas formais e com problemas ergonómicos. O trabalho das trancistas vai além de uma habilidade estética; ele também representa um meio de empreendedorismo e uma forma de resistência, especialmente para as mulheres negras que buscam autonomia financeira e social. No entanto, a falta de reconhecimento dessa profissão e a informalidade do trabalho dificultam o acesso a melhores condições e proteções de saúde. Muitas trancistas não tem conhecimento sobre os riscos da profissão e os cuidados necessários para garantir a sua segurança, já que aprenderam a profissão de uma forma informal, sem uma formação específica. Este estudo tem como objetivo preencher essa lacuna ao investigar as condições de trabalho das trancistas, comparando o trabalho formal e informal e analisando como essas condições afetam a saúde e segurança no ambiente de trabalho.

Atualmente as tranças, estão em alta, muitas mulheres aderem ao penteado, seja para datas importantes ou até para o dia a dia, tendo a opção de utilizar vários modelos e cores nas tranças. Elas trazem a facilidade para a vida corrida que vivemos no nosso quotidiano, porque o cabelo crespo requer mais cuidados para pentear.

Neste estudo, exploraremos não apenas a relação das tranças com a cultura e a identidade negra, mas também a valorização das tranças e das trancistas que dominam a arte de trançar.

Numa sociedade marcada por altos índices de preconceito, o papel da trancista vai além do simples ato de entrelaçar cabelos. Ela não apenas promove a beleza, mas também desempenha um papel crucial na elevação da autoestima de suas clientes e no fortalecimento do empoderamento da estética africana.

Após o período da escravidão, a população negra enfrentou exclusão social e económica, o que impulsionou o empreendedorismo das mulheres negras através do trabalho de trançar cabelos. Essas mulheres buscavam projetos que lhes permitissem ter acesso ao mercado de trabalho e alcançar a emancipação social. Apesar da sua habilidade em trançar cabelos, frequentemente essa atividade não é reconhecida como profissão.

O trabalho das trancistas como empreendedoras é uma estratégia crucial para sustentar ou criar fontes de renda, especialmente em contextos de desemprego generalizado.

No contexto do empreendedorismo das trancistas, é essencial garantir reconhecimento, capacitação e direitos para poderem utilizar ferramentas de negócios e ter os seus conhecimentos e habilidades valorizados. Isso é fundamental para poderem ter o acesso a melhores condições de trabalho e sair da informalidade.

Devido à natureza artesanal e manual do trabalho das trancistas, pode haver uma percepção equivocada de falta de conhecimento, especialmente em relação aos riscos e à segurança durante a execução das tarefas.

É fundamental garantir que todos os trabalhadores, sejam eles trabalhadores por conta de outrem ou independentes, tenham direito à segurança e saúde no trabalho. Essa proteção é essencial para garantir um ambiente laboral seguro e saudável para todos.

A falta de informação sobre os riscos expõe muitos profissionais a agentes prejudiciais à saúde. Muitas trabalhadoras, além de desconhecerem esses riscos, não estão cientes dos recursos, como os Equipamentos de Proteção Individual (EPI's), que podem minimizar esses efeitos. Apesar de existirem formações disponíveis para o aperfeiçoamento profissional, muitas aprendem a trançar na infância, na comunidade ou observando outras pessoas. Como resultado, muitas vezes ficam privadas das informações de segurança necessárias e desconhecem os riscos associados ao trabalho. Mesmo aquelas que buscam aperfeiçoamento muitas vezes ignoram as práticas relacionadas com os cuidados com a própria saúde, atendendo à necessidade de priorizar as exigências do trabalho, tendo em vista a sua preservação.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

O presente trabalho iniciou-se com a pesquisa bibliográfica baseada na metodologia Prisma Statement, como o principal tema dessa dissertação: Análise das atividades e das condições de trabalho das trancistas: entre o trabalho formal e informal.

Foram estipuladas as palavras-chave “*work informal*”, “*work formal*” e “*work conditions*” que foram os pilares desta pesquisa, mas também foram utilizadas outras palavras como “*ocupacional hazards*”, “*hairdresser*” e “*braids*” para aprofundar a pesquisa, foram consultadas as bases de dados e revistas científicas disponíveis na biblioteca online da Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto (FEUP). Os termos de pesquisa definidos consistiram em combinações das palavras-chave relevantes.

2.1 A profissão de cabeleireiro

Em Portugal, o exercício das profissões de barbeiro, cabeleireiro e esteticista requer a posse de uma Carteira Profissional, conforme estabelecido no Regulamento da Carteira Profissional publicado em 1970. Desde 1990, a obtenção desta carteira exige a conclusão, com aproveitamento, de um curso de formação profissional reconhecido pelo Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP), conforme definido na Portaria n.º 799/90, de 6 de setembro (Associação Portuguesa de Cabeleireiros, 2011).

Atualmente, para exercer estas profissões, é necessário frequentar cursos de formação profissional certificados, que conferem qualificação de nível 4, conforme o Catálogo Nacional de Qualificações (CNQ). Por exemplo, o CEN-Escola Profissional de Estética e Cabeleireiro oferece cursos de Cabeleireiro e Esteticista, ambos de nível 4, reconhecidos pela Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional (ANQEP).

Para ingressar nestes cursos, os candidatos devem ter, no mínimo, 18 anos e possuir o 9.º ano de escolaridade. A carga horária total varia consoante o curso.

Após a conclusão do curso, os formandos obtêm um certificado de formação profissional emitido pela plataforma SIGO, que lhes permite solicitar a Carteira Profissional junto das entidades competentes e, assim, exercer legalmente a profissão em Portugal.

Os cabeleireiros são profissionais especializados no embelezamento e tratamento capilar, bem como no corte e modelação da barba, atuando em salões de cabeleireiro, institutos de beleza e estabelecimentos similares.

As funções do cabeleireiro incluem a gestão de aprovisionamento do estabelecimento, controlo de stocks e requisição de produtos e equipamentos necessários, bem como a verificação das condições de utilização e higiene dos materiais. Além disso, é responsável pelo atendimento e aconselhamento dos clientes sobre cuidados capilares, execução de penteados e tratamentos específicos para homens e mulheres, corte e modelação de barba e bigode com técnicas adequadas, bem como pela gestão de reclamações, assegurando um atendimento profissional e um ambiente de confiança.

Compreender a profissão de cabeleireiro permite contextualizar o ambiente onde atuam também as trancistas, muitas vezes são vistas como uma extensão desse setor. No entanto, apesar de partilharem alguns espaços e práticas, a atividade de trançar cabelo apresenta especificidades importantes que nem sempre estão previstas ou reconhecidas formalmente. É nesse sentido que se torna relevante analisar o conceito de trabalho prescrito em relação ao trabalho real, para compreender as discrepâncias entre aquilo que é idealizado para a profissão e aquilo que, de facto, é vivido na prática pelas trancistas.

2.2 Trabalho prescrito versus Trabalho real

O conceito de trabalho prescrito (ou tarefa) refere-se ao que é esperado no âmbito de um processo de trabalho específico, com a suas singularidades locais. O trabalho prescrito é vinculado, de um lado, as regras e objetivos fixados pela organização do trabalho e, de outro, às condições dadas. Pode-se dizer, de forma sucinta, que indica aquilo que “se deve fazer” num determinado trabalho (Borsoi & Cristina, 2007).

Como trabalho real (atividade), pode-se dizer que é aquilo que é posto em jogo pelos trabalhadores para realizar o trabalho prescrito. Logo, trata-se de uma resposta às imposições determinadas externamente, que são, ao mesmo tempo, apreendidas e modificadas pela ação do próprio trabalhador. Desenvolve-se em função dos objetivos estipulados pelos trabalhadores a partir dos objetivos que lhes foram prescritos. A parte observável da atividade (o comportamental), é apenas um dos seus aspetos, pois os processos que geram a produção deste comportamento não são diretamente observáveis (Acto, 2017).

A percepção de que o trabalho vai além da simples execução de tarefas prescritas surgiu a partir da análise dos métodos de trabalho típicos do modelo taylorista, que pressupunha que os trabalhadores deveriam apenas cumprir tarefas predefinidas. No entanto, investigações realizadas em linhas de montagem na indústria eletrónica na década de 1960 demonstraram que os trabalhadores não seguiam rigidamente os métodos prescritos, mas adaptavam as suas atividades, modificando os movimentos programados. Dessa forma, conseguiam controlar incidentes, evidenciando que não eram apenas um trabalho automatizado, mas sim agentes ativos no processo produtivo (Costa, 2017).

Inicialmente associada a conceção taylorista de organização do trabalho, o conceito de trabalho prescrito era visto de forma negativa. No entanto, ao longo do tempo, essa visão foi modificada com a percepção de que existem diferentes formas de prescrever o trabalho. Entendeu-se então que o conceito de trabalho prescrito é fundamental para descrever uma das facetas do trabalho, com implicações sobre a atividade realizada pelos trabalhadores (Faria, 2017).

Embora seja evidente o carácter externo vinculado à divisão social do trabalho e às hierarquias, é importante ressaltar que há um nível de intermediação entre a tarefa e a atividade (o que reforça a ideia de que não são faces opostas do trabalho) que corresponde aos objetivos que os trabalhadores, individual ou coletivamente, definem para si.

Por outro lado, há situações em que as prescrições não são claramente identificadas ou apresentam-se de forma implícita, induzindo-nos a pensar que o trabalho se desenvolve sem qualquer orientação formal. Este é um fenómeno caracteriza-se como uma lacuna prescritiva, na qual a definição dos objetivos e dos meios para os atingir recai sobre o trabalhador. No entanto, importa considerar que, mesmo nas tarefas prescritas, haverá sempre uma parte implícita que exige interpretação e adaptação por parte do trabalhador ao contexto em que a atividade é realizada (Bedin et al., 2019).

Também é importante fazer referência às novas exigências feitas aos trabalhadores dos tempos atuais, como a chamada prescrição da subjetividade, exigindo iniciativa, autonomia, criatividade, disponibilidade, como a atividade exercida por cabeleireiros. Semelhantes são os casos em que os objetivos a serem atingidos são demasiado amplos, levando o trabalhador a dar tudo de si para alcançar os resultados esperados, podendo gerar fadiga e esgotamento (Acto, 2017).

Além disso, as prescrições podem contribuir para o desenvolvimento das atividades, mas também podem ser ineficazes ou causa de perturbação. Em várias situações observa-se a existência de prescrições contraditórias, como, por exemplo, seguir determinadas regras ou normas de segurança e, simultaneamente, dar conta da tarefa num tempo limitado. Então pode-se dizer que o trabalho prescrito, se soma o ambiente físico encontrado nas situações de contexto laboral, enquanto é um componente externo e representa um constrangimento para a realização do trabalho, sendo, por isso, algumas vezes apontado como parte integrante da tarefa (Bedin et al., 2019).

Relativamente à organização do trabalho e às condições oferecidas ao trabalhador, observa-se a presença de um movimento de antecipação que se configura como um património coletivo. Esse património é constituído por normas que englobam, saberes técnicos, científicos e culturais incorporados na execução do trabalho. Assim, essas normas não apenas representam um património da humanidade, mas também refletem o conhecimento vinculado às relações sociais, que infiltram e influenciam todo o conjunto de normas antecedentes. Neste sentido, as normas antecedentes incorporam: os saberes técnicos, científicos e culturais, com toda a sua complexidade, imprescindíveis para o desenvolvimento do trabalho; e códigos organizacionais associados à divisão (seja social, sexual, entre outras), bem como às relações de poder, exploração económica e dominação (Costa, 2017).

Segundo Acto (2017), do mesmo modo que as prescrições, as normas antecedentes podem ser contraditórias, implicando uma permanente tensão entre princípios, regras, modelos, formação técnico-científica, recursos disponíveis. É na atividade de trabalho que se enfrenta essa tensão, sendo obrigados a fazer escolhas de forma permanente, o que corresponde à outra face do trabalho, sendo o trabalho real ou a atividade.

Já o esforço empreendido e sinalizado na expressão trabalho real está ligada ao pressuposto de que as prescrições são recursos incompletos, ou seja, que desde a sua conceção estas não são capazes de contemplar todas as situações encontradas no exercício quotidiano de trabalhar. Nesse sentido é dada a ênfase ao papel das pessoas como protagonistas ativos do processo produtivo e não como fator ou recurso humano. Mesmo no caso de tarefas muito repetitivas, cabe ao trabalhador fazer regulações, ajustes ou desvios que garantam a continuidade da produção do seu trabalho (Bedin et al., 2019).

Fundamentalmente, sempre existiu um desvio entre o trabalho prescrito e o trabalho real, devendo-se tal ao fato de as situações reais de trabalho serem dinâmicas, instáveis e submetidas a imprevistos, conforme mostram os estudos realizados no âmbito da Ergonomia da Atividade, desde o final da década de 1960.

Portanto, atividade de trabalho envolve estratégias de adaptação do prescrito às situações reais de trabalho, atravessadas pelas variabilidades e o acaso (Anjos et al., 2011).

Do ponto de vista do sistema sociotécnico, as variabilidades dizem respeito a oscilações normais do processo produtivo (como, por exemplo, a quantidade de atendimentos e procedimentos ou ações realizadas ao longo do dia, mês ou ano) ou, resultam de imprevistos e disfuncionamentos (como falhas em equipamentos, problemas relativos à comunicação, entre outros). Do ponto de vista do trabalhador, as variabilidades estão ligadas, principalmente, às características das equipas (qualificações e competências dos diferentes profissionais, diferenças culturais, de ritmo, etc.) e as mudanças de estado de cada trabalhador durante o tempo (como as condições de saúde, problemas extraprofissionais, família, filhos, desenvolvimento de competências, expectativas e perspectivas profissionais, efeitos da idade, fadiga, etc.). Consequentemente, a compreensão da atividade não se limita ao que é posto em jogo pelos trabalhadores para realizar o trabalho prescrito, pois alguns dos seus determinantes são encontrados na história da pessoa ou da equipa, ou na cultura (Costa, 2017).

A atividade de trabalho pode ser definida, então, como um processo de regulação e gestão de variabilidades e do caso. Compreender a atividade de trabalho é compreender os compromissos estabelecidos pelos trabalhadores para atender as exigências, frequentemente, conflituosas e, muitas vezes, contraditórias. Esses compromissos vinculam-se a dois polos de interesse: os relativos ao próprio trabalhador (saúde, desenvolvimento de competências, prazer, etc.) e os relativos à produção do trabalho. A atividade de trabalho é, portanto, singular, dado que caracteriza o trabalho de indivíduos singulares e variáveis, efetuado em contextos singulares e variáveis (nas suas dimensões físicas/ materiais, organizacionais e sociais) (Bedin et al., 2019).

Ao procurar se compreender o descompasso entre o trabalho prescrito e real, pode-se perceber que esse agrega dificuldades ao trabalho que levam à redução da margem de manobra para responder, de forma satisfatória, às exigências presentes nas reais situações de trabalho, gerando uma sobrecarga do mesmo e o aumento do custo humano da atividade, ou seja, o descompasso entre o trabalho prescrito (tarefa) e o trabalho real (atividade) pode intervir de forma positiva ou negativa nas vivências de prazer e/ ou sofrimento nos diferentes profissionais (Acto, 2017).

Na sua dimensão negativa, quanto maior for o desajuste entre a tarefa e a atividade, maior será o custo humano do trabalho. O sofrimento é manifesto por meio de sintomas como a ansiedade, a insatisfação, a desvalorização e o desgaste no trabalho. Já na sua dimensão positiva, quanto menor for o descompasso entre a tarefa e a atividade, menor será o custo humano, o que certamente potencializa as vivências de prazer, garantindo uma sensação de bem-estar, motivação e de satisfação no trabalho (Ndilimeke, 2019).

A análise da prática profissional requer não apenas a observação do que o trabalhador faz, mas também a compreensão das preocupações que o envolvem, incluindo a distorção entre as suas intenções e as suas ações. É crucial levar isso em consideração, pois muitas pesquisas tendem a focar apenas nas ações dos

profissionais, sem considerar as estratégias de mediação que utilizam para lidar com as demandas impostas, como prazos e normas (Anjos et al., 2011).

Somente a partir da análise crítica destes conceitos nos permite identificar a compatibilidade entre a tarefa e a atividade, sendo-nos só aí possível desenvolver ações que levem os profissionais a uma reflexão consciente da prática, com possibilidade de atribuir novo significado através das mudanças de visão do mundo real (Acto, 2017).

A análise da atividade de trabalho deve considerar o contexto em que ela ocorre. No caso das trancistas, é importante observar as diferenças entre o trabalho formal e informal, já que essas formas influenciam diretamente as condições de trabalho, organização da atividade e os riscos envolvidos.

2.3 Análise da atividade em contexto formal versus informal

A interação entre a estrutura económica de um país e a estabilidade financeira da sua população é importante para promover um crescimento sustentável e inclusivo. A força do trabalho desempenha um papel central nesse processo, e a crise económica global pode afetar negativamente tanto a estabilidade dos empregos formais e o aumento da precarização do trabalho informal (Furtado, 2018).

Quando os empregos formais são afetados pela crise, a segurança no emprego diminui e os trabalhadores enfrentam incertezas.

A distinção entre o trabalho formal e informal é um tópico complexo e amplamente abordado na literatura económica, com várias definições sobre o que caracteriza a economia informal. A designação do trabalho informal pode estar relacionada com o trabalho paralelo, trabalho oculto, trabalho ilegal, trabalho irregular, mercado negro, trabalho clandestino, fuga ao fisco, são alguns exemplos dessas designações. Trabalho informal corresponde às atividades de trabalho ou económicas em que não são cumpridas as obrigações fiscais ou não é declarado (Oliveira, 2015).

Consideram-se trabalhadores informais aqueles que são autónomos ou trabalham por conta própria, geralmente prestando serviços a diferentes clientes, não recebem um salário fixo, mas sim são remunerados por serviço prestado, e em que a atividade de trabalho é formalmente declarada. Eles operam sem contrato de trabalho, carecem de proteção legal, direitos trabalhistas, representação sindical e não estão registados para contribuir com a previdência social. Os trabalhadores informais continuam a produzir bens ou serviços legalmente reconhecidos, embora possam não cumprir integralmente os requisitos legais estabelecidos. (OIT, 2006).

Também é comum encontrar atividades que misturam aspetos do trabalho formal e informal, como o caso em que trabalhadores formalmente empregados recebem remunerações não declaradas. Além disso, mesmo em empresas formais, pode haver categorias de trabalhadores cujas condições de trabalho ou remuneração refletem características do trabalho informal, conforme observado pela Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2006).

O trabalho informal, enquanto um fenómeno multifacetado, diversificado e heterogéneo, tem origem em diversas causas e situações, que geram diferentes problemas e que exigem soluções variadas. Os trabalhadores informais diferem amplamente em vários fatores como: rendimento (nível, regularidade, sazonalidade; profissão (assalariados nativos ou migrantes, empregadores, trabalhadores por conta própria, trabalhadores ocasionais); localização (urbana ou rural); setor (comércio, agricultura, indústria), proteção social (contribuições para segurança social); proteção do emprego (tipo, duração do contrato, direito a licença anual) ou tipo e dimensão da empresa onde estão inseridos (Ferreira et al., 2017).

Segundo a International Labour Organization (Women in the Informal Economy: Trends and Challenges, 2023), cerca de 61% da população trabalhadora mundial está inserida no setor informal, onde predominam relações laborais sem direitos básicos, como previdência, salário fixo e acesso à saúde.

Um estudo mais recente que aborda as causas do crescimento do trabalho informal é o artigo de (Gavardovsky, 2021), que destaca o facto de a principal causa do trabalho informal ser a resistência do setor empresarial ao pagamento de impostos sobre o fundo de salários e as contribuições sociais associadas ao salário. Além disso, os procedimentos complexos e dispendiosos de registo de colaboradores e das obrigações sociais que surgem com a celebração do contrato de trabalho também contribuem para o aumento da informalidade.

As pessoas que trabalham em contexto informal geralmente possuem um nível mais baixo de escolaridade em comparação com aquelas que estão no mercado de trabalho formal, direcionando-se ao desenvolvimento de atividades informais para garantir o seu sustento e dos seus dependentes, também trabalhadores migrantes que saem das suas regiões para regiões mais desenvolvidas em busca de melhorar a sua qualidade de vida. Entretanto, ao chegarem a essas regiões, não possuem a qualificação exigida ou são vítimas de preconceito e não conseguem empregos e passam para a informalidade (Santiago & Vasconcelos, 2017).

Os trabalhadores informais encontram-se numa situação de vulnerabilidade devido às condições precárias de trabalho, baixos salários, ausência de proteção social e falta de segurança no emprego. Sem contrato, não têm estabilidade financeira nem acesso a benefícios essenciais, como licença de maternidade, férias remuneradas e plano de reforma. Enfrentam ainda dificuldades para melhorar a sua condição socioeconómica, uma vez que não têm acesso a oportunidades de formação, desenvolvimento e progressão na carreira. Esta realidade perpetua um ciclo de pobreza e exclusão (Almeida & Guarçoni, 2016).

Embora estes trabalhadores também procurem melhores condições laborais (segurança e estabilidade), ainda existem contradições. Há trabalhadores que não preferem ter um contrato de trabalho, por receio de perderem a flexibilidade no emprego, por medo de terem um salário inferior ou por considerarem o trabalho como uma fonte de renda adicional. No caso, parece que uma parte procura autonomia, flexibilidade e liberdade, enquanto outros já ambicionam um trabalho regulamentado pela legislação laboral e segurança social, o que pode ser incompatível com as características anteriormente mencionadas (Bendassolli & Lima, 2015).

Segundo Souza e Lussi (2022), ao examinarem os fatores que levam um indivíduo a optar por ter um segundo emprego, seja formal ou informal, partem do pressuposto de que os trabalhadores veem na informalidade do trabalho adicional uma maneira de aumentar os seus rendimentos, embora a média de ganhos dos informais seja inferior à dos formais. A informalidade traz consigo elementos de natureza geracional, que também estão ligados à cor/raça e ao nível de escolaridade. É frequente encontrar atividades informais de carácter familiar, percursos que refletem a história laboral dos pais e outras com aspetos que remetem ao trabalho infantil (Souza & Trovão, 2022).

Os significados da informalidade para os trabalhadores podem variar dependendo do contexto socioeconômico, cultural e legal em que se encontram inseridos. Enquanto alguns podem reconhecer vantagens ou até preferir a informalidade, outros enfrentam desafios e desvantagens. Neste sentido, é crucial compreender estes significados, tendo em conta a sua influência na forma como os indivíduos se comportam e posicionam (Vasconcelos et al., 2023).

A atividade formal refere-se à execução de tarefas regulamentadas por legislação e normas específicas. No caso das trancistas, elas atuam como funcionárias contratadas, com contrato de trabalho, contribuições e inscrição na segurança social, além de acesso a medidas de segurança e higiene ocupacional. Essa formalização busca garantir estabilidade no emprego, construir uma base sólida para o reconhecimento e valorização profissional, promovendo condições de trabalho seguras e integrando os trabalhadores na economia formal.

A principal diferença entre o trabalho formal e informal, sob a ótica do trabalhador, é a segurança. No trabalho formal, o trabalhador tem uma rede de proteção legal, o que pode proporcionar uma maior sensação de estabilidade e segurança. No entanto, no trabalho informal, embora possa haver maior flexibilidade e autonomia, os trabalhadores estão vulneráveis, uma vez que não possuem os benefícios legais que acompanham o trabalho formal. Além disso, o trabalhador informal pode enfrentar dificuldades financeiras, caso haja imprevistos, como doenças, acidentes ou até a perda de emprego, uma vez que não existe um fundo de segurança social que ampare essas situações.

De acordo com a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (OSHA), os empregadores têm a obrigação de assegurar a segurança e a saúde dos trabalhadores em todos os aspetos relacionados com o trabalho, incluindo os setores de cabeleireiro e estética (OSHA, 2022).

O empregador tem a responsabilidade de garantir condições de trabalho seguras, higiénicas e saudáveis para o trabalhador. No entanto, nem sempre as atividades formais respeitam plenamente os direitos e condições de trabalho dos trabalhadores, o que pode afetar a sua saúde de maneira direta ou indireta. Tal pode resultar em exposição a riscos que impactam a saúde física e mental do trabalhador, mesmo em ambientes considerados formais (Costa, 2017).

Entender como a atividade acontece na prática, tanto em contextos formais e informais, ajuda a perceber os desafios reais enfrentados pelos trabalhadores. Para aprofundar essa análise, entra a Ergonomia, que permite observar como o corpo, o ambiente, as ferramentas influenciam diretamente na forma como o trabalho é feito no dia a dia.

2.4 A análise ergonômica e o seu contributo na análise das atividades

A Ergonomia é a disciplina que estuda a relação entre o homem, o seu trabalho e o equipamento no ambiente, aplicando os conhecimentos de anatomia, fisiologia e psicologia na solução de problemas que surgem dessa relação. A Ergonomia preocupa-se com aspetos humanos do trabalho, em qualquer situação onde este seja realizado e, desta maneira, busca evitar que os trabalhadores estejam em situações de riscos e/ou perigos, procurando colocá-los nas melhores condições de trabalho possíveis (Pimenta, 2019).

A aplicação da ergonomia e prática tem-se revelado de grande importância no aumento da qualidade de vida dos trabalhadores, na redução de patologias e de acidentes, assim como no incremento da produtividade (Sobral, 2014).

A análise ergonômica do trabalho consiste na análise detalhada do ambiente, instrumentos de trabalho e como ocorrem os impactos ou as relações que existem com os trabalhadores. É uma análise que permite que sejam indicadas melhorias preventivas e ações corretivas de situações que representam riscos ocupacionais para o trabalhador (Vilas, 2016).

A Análise Ergonômica do Trabalho (AET) desempenha um papel crucial na melhoria dos locais de trabalho, uma vez que o objetivo da ergonomia é otimizar as condições de trabalho. Assim, é fundamental realizar uma análise detalhada do ambiente de trabalho por meio da AET antes de implementar quaisquer melhorias, garantindo que as intervenções sejam eficazes e adequadas às necessidades dos trabalhadores.

Na AET são analisados e identificados os riscos ergonômicos, que podem ser causadores de doenças ocupacionais e do trabalho, que podem prejudicar a saúde e vida dos trabalhadores. Uma das principais características que o profissional da Segurança do Trabalho deve adotar para realizar uma AET é que a análise do trabalho seja realizada em campo, coletando dados verbais do trabalhador do que ele faz durante a sua atividade e como ele faz, com o auxílio da observação da atividade. Como o comportamento é usado como o objetivo principal do estudo para análise do trabalho, também são necessários uma avaliação das condições do posto de trabalho e os fatores da atividade como: normas de produção, modo de operação, exigência de tempo, ritmo de trabalho, a existência de fatores de dificuldades na realização da atividade (Wisner, 2003).

A Ergonomia busca compreender de que forma o trabalho insere no ambiente de trabalho, através da maneira que são realizadas as suas tarefas e como são os procedimentos e mecanismos do ambiente, a fim de entender quais as melhorias possam ser propostas com objetivo de assegurar saúde do trabalhador. As mudanças podem ser realizadas em vários pontos do trabalho, na adequação dos espaços, nos mobiliários, no cumprimento de normas e no uso de equipamentos de segurança (Cordeiro, 2014).

No contexto das transistórias, a aplicação dos princípios ergonômicos é de extrema importância, considerando as condições específicas desse trabalho, que envolvem longas horas em posturas muitas vezes inadequadas e repetitivas.

2.5 Condições de Trabalho e Seus Impactos na saúde

As condições de trabalho têm um impacto direto na saúde dos profissionais de qualquer setor, sendo profissões da beleza especialmente suscetíveis a problemas musculoesqueléticos devido à natureza física das atividades realizadas.

O setor da beleza e estética engloba uma diversidade de profissionais, incluindo cabeleireiros, barbeiros e trancistas, cuja atividade exige habilidades técnicas específicas e, muitas vezes, longas jornadas de trabalho em posições desconfortáveis. Estudos sobre a saúde ocupacional desses trabalhadores têm evidenciado uma alta prevalência de distúrbios musculoesqueléticos (DME), especialmente entre cabeleireiros, devido à repetibilidade das tarefas e às posturas inadequadas mantidas ao longo do dia (Kozak et al., 2019). Essa realidade também se aplica às trancistas, que compartilham desafios semelhantes, como o uso prolongado dos membros superiores, esforço contínuo das mãos e braços e a necessidade de permanecer em pé por longos períodos, o que pode resultar em dores crônicas e outras complicações de saúde.

A compreensão dos impactos das condições de trabalho sobre a saúde desses profissionais exige uma análise aprofundada de estudos já realizados sobre cabeleireiros, uma das categorias mais investigadas dentro desse setor. A literatura aponta que fatores como posturas extenuantes, esforços repetitivos e ausência de pausas adequadas contribuem significativamente para o desenvolvimento de DME, sendo, muitas vezes, motivos para o abandono da profissão (Sebastião, 2020).

Ao examinar os desafios enfrentados por cabeleireiros, permite-se estabelecer paralelos com a realidade das trancistas, permitindo uma reflexão sobre estratégias para minimizar esses impactos e promover condições laborais mais saudáveis.

O trabalho é uma dimensão fundamental para a realização de todo o ser humano, podendo representar uma vocação, um empreendedorismo ou, simplesmente, uma fonte de renda. É um meio fundamental de afirmação do indivíduo. Na sociedade, o trabalho assume um papel crucial na busca pela equidade social. O atual enfoque na “garantia de empregos dignos para todos” reflete os objetivos de inclusão e a defesa dos direitos trabalhistas (Monjardino et. al, 2016).

Podemos também considerar o trabalho como um fenômeno cujo estudo não se esgota na análise da atividade de uma pessoa num determinado ambiente. Trata-se, também, de uma realidade social fruto da interação e da vida humana em sociedade. O seu significado amplia-se e fica mais completo no âmbito da cultura e da sociedade em que se produz, embora o seu significado concreto nesses âmbitos influencie e condicione a vida humana e as condutas das pessoas que constituem essa sociedade e dos grupos sociais que a constituem (Pinto, 2012).

É amplamente aceito, conforme afirmado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que “a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade”. Contudo, as interações entre saúde e trabalho demandam uma análise cuidadosa do trabalho

e do seu impacto na saúde. Assim, não é suficiente focar exclusivamente nas questões de saúde, uma vez que esta só pode ser verdadeiramente compreendida dentro dos contextos que tanto a promovem quanto a prejudicam (Figueiredo, 2014).

Nesta abordagem, a interligação entre trabalho e saúde é compreendida de forma abrangente, não se limitando à mera ausência de doenças, evitando assim uma visão individualista e medicada. Reconhece-se, portanto, que essa relação está intrinsecamente ligada a uma série de condições multifacetadas, destacando-se entre elas as influências sociais históricas. Nesse contexto, o processo de trabalho é reconhecido como um importante fator na origem das insatisfações e dos problemas de saúde (Faria et., 2017).

Nesse contexto, ao estudar as relações entre o trabalho e saúde, é crucial identificar também os problemas pré-patológicos associados à prática da atividade laboral, que podem igualmente contribuir para a deterioração do estado de saúde. Avanços significativos têm sido feitos na análise mais abrangente dos fatores envolvidos nesse domínio, inclusive em publicações recentes, onde variáveis como características do trabalho, condições de emprego, saúde e segurança, organização do trabalho e equilíbrio entre trabalho e vida pessoal têm sido consideradas (Gonçalves, 2014).

Contudo, no campo da saúde e segurança no trabalho, as atividades de proteção da saúde nem sempre estão integradas com as iniciativas de promoção da saúde. Muitas vezes, elas operam de forma independente, com atividades distintas, o que pode comprometer a eficácia geral das intervenções. Por um lado, a proteção da saúde tem sido tradicionalmente associada à implementação de medidas para proteger os trabalhadores contra acidentes e doenças ocupacionais. Por outro lado, a promoção da saúde tem sido mais vinculada à iniciativa “autónoma”, onde os trabalhadores buscam estratégias individuais para preservar a sua saúde no ambiente de trabalho, muitas vezes apesar das condições laborais em que estão inseridos (Figueiredo, 2014).

Esta dissertação materializa-se como análise da atividade e das condições de trabalho no contexto das trancistas, impulsionada pelo registo de problemas de saúde identificados e persistentes, com relatos de agravamento por parte das trabalhadoras. Referimos problemas músculo-esqueléticos, relacionados a dores nas costas e musculares em diversas áreas do corpo (ombros, pescoço, braços e pernas), que podem evoluir para uma condição crónica, dolorosa e incapacitante.

Embora as doenças ocupacionais sejam frequentemente mencionadas, é crucial também dar atenção a outros problemas de saúde que afetam as trancistas, mesmo que não sejam reconhecidos como doenças profissionais. Essas questões estão frequentemente relacionadas ao aumento constante da carga de trabalho e podem impactar significativamente a saúde e o bem-estar das profissionais.

O trabalho pode ser analisado relativamente a vários sistemas, cada um dos quais compostos por diversos elementos que constituem os fatores ou determinantes do trabalho, também conhecidos como condições de trabalho (Gasparini et al., 2005).

Conforme (Acto, 2017), as condições de trabalho podem ser analisadas em dois níveis distintos. O primeiro nível está relacionado com o ambiente de trabalho em si e está associado à vertente organizacional,

oferecendo uma visão macro do trabalho. Esse nível considera componentes como segurança e higiene no trabalho, o layout do posto trabalho, os métodos e atividades de trabalho, entre outros aspetos. Já o segundo nível, sendo do homem no seu ambiente de trabalho, é mais direcionado ao trabalhador individualmente. Nesse nível, há uma atenção específica para a saúde, capacidades e características antropológicas do trabalhador, além de aspetos mais intrínsecos, como expectativas pessoais e as relações estabelecidas no ambiente profissional.

As condições de trabalho incluem aspetos referentes à percepção de exposição pelo trabalhador: ambiente e constrangimentos físicos (ruídos, vibrações, ambiente térmico, radiações, agentes biológicos e químicos, iluminação inadequada, entre outros); constrangimentos organizacionais e relacionais (tempos e ritmos de trabalho, autonomia e margens de iniciativa, relações de trabalho, que integram questões relativas à forma como cada um caracteriza o seu trabalho - criatividade, complexidade, falta de equipamentos, satisfação com o trabalho, trabalho isolado ou sempre na presença dos outros, trabalho monótono ou sujeito a hipersolicitação, entre outros) (Costa, 2017).

Segundo (Chagas, 2014), existe uma estreita relação entre condições de trabalho e saúde do trabalhador. Não só desgaste físico e emocional, a má remuneração, a sobrecarga de trabalho, os horários e a distribuição do tempo de trabalho apontados como fatores que influenciam negativamente a qualidade de vida e consequentemente na saúde dos trabalhadores, como também os movimentos repetitivos, com posturas incorretas e sem pausas. Por conseguinte, a fadiga acumula-se, a capacidade para o trabalho diminui e aumenta o risco de desconforto e de dor, contribuindo para o aumento do absentismo ocupacional. Todos esses fatores e não só, influenciam na saúde do trabalhador dando origem as doenças profissionais.

Desta forma, o trabalho deve ser exercido em condições adequadas, caso ao contrário, a saúde do trabalhador pode ser prejudicada. Geralmente, os problemas de saúde ocupacional aparecem associados a um conjunto de patologias oficialmente reconhecidas como doenças profissionais. As doenças profissionais em nada se distinguem das outras doenças, salvo pelo fato de terem a sua origem em fatores de riscos existentes no local de trabalho. Estas doenças profissionais constituem apenas um dos aspetos das consequências negativas das más condições de trabalho sobre a saúde dos trabalhadores (Braga et al., 2021).

De acordo com o estudo “Global Human Capital Trends 2024” Deloitte, 53% dos trabalhadores portugueses reportaram um aumento nos níveis de stress nos últimos anos, identificando-o como um dos principais desafios no ambiente laboral.

Outro inquérito europeu “Tomar o pulso à SST- Segurança e saúde nos locais do trabalho após a pandemia”, realizado pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA), 46% dos inquiridos indicaram estar expostos a uma forte pressão de tempo ou a uma sobrecarga de trabalho (EU-OSHA, 2023).

As condições de trabalho são, portanto, um campo prioritário de intervenção quando se trata de proteger a saúde e o bem-estar dos trabalhadores. A melhoria das condições de trabalho não deve apenas se focar em evitar doenças, mas também em promover um ambiente onde o trabalhador possa desenvolver-se

profissionalmente e pessoalmente, reduzindo riscos, promovendo a satisfação e aumentando a produtividade.

Quanto ao envolvimento dos trabalhadores nas condições de trabalho, cerca de 53% dos trabalhadores não foi consultado sobre mudanças na organização do trabalho e/ou condições de trabalho nos últimos 12 meses. Indo mais a fundo da situação questionaram-se os mesmos trabalhadores sobre os riscos de saúde e segurança no trabalho, 48% dos trabalhadores confirmaram a sua exposição a stress; 34% afirmaram que estão em constantes movimentos repetitivos e 20% a exposição a ruídos e vibrações (Chagas, 2014).

Com este estudo pode-se verificar o quão é importante é garantir a qualidade de vida dos trabalhadores, do mesmo modo que as empresas estão preocupadas em aumentar o nível de produtividade organizacional, para que uma organização consiga ter bons resultados é fundamental garantir o bem-estar daqueles que estão na execução das tarefas (Costa, 2017).

É possível perceber que as condições de trabalho têm grande impacto na vida do trabalhador tanto profissional, como de modo geral, isto porque os fatores condições de trabalho e satisfação com a vida geral são duas variáveis que estão interligadas, e uma tende a influenciar a outra (Acto, 2017).

2.6 Saúde ocupacional no trabalho de trancistas e profissionais da estética

A história da saúde do trabalhador desenvolveu-se em paralelo com importantes marcos políticos-sociais. Desde a antiguidade, a relação entre o trabalho e saúde era objeto de discussão. No entanto, o papel do trabalhador era geralmente limitado à mão de obra, e a presença de doenças representava prejuízo nos lucros. Como resultado, a falta de cuidado com os trabalhadores resultou em diversas doenças relacionadas com a ocupação exercida (Braga et., 2021).

Embora tenham ocorrido diversas conquistas e avanços significativos nas últimas décadas, a abordagem paternalista perante o adoecimento ocupacional continua profundamente enraizada. Apesar da existência de um conjunto de regulamentações que incluem normas e legislações, a falta de fiscalização das condições de trabalho compromete diretamente a eficácia dos serviços direcionados à saúde do trabalhador. Assim, é de salientar a importância de realizar ações educativas sobre a promoção da saúde e prevenção de doenças ocupacionais (Machado, 2014).

De acordo com (Areosa, 2014), o ambiente de trabalho pode representar diversos riscos à saúde dos trabalhadores, como o stresse. Além disso, as microempreendedoras também estão sujeitas a riscos ocupacionais. No entanto, é importante diferenciar entre os conceitos de risco e perigo. Segundo a Organização Internacional do Trabalho o perigo é definido como a propriedade intrínseca ou potencial de um produto, processo ou situação nociva que pode causar efeitos adversos na saúde ou danos materiais. Um exemplo são os produtos químicos, que têm um potencial prejudicial para a saúde. Por outro lado, o risco é a possibilidade de uma pessoa ser prejudicada ou sofrer efeitos adversos devido a um perigo (OIT, 2011). Portanto, enquanto o perigo se refere à natureza intrínseca de algo que pode causar danos, o risco diz respeito à oportunidade de esses danos ocorrerem.

Os riscos ocupacionais podem ser definidos como situações decorrentes do processo de trabalho que têm o potencial de perturbar o equilíbrio físico, mental e social dos trabalhadores, gerando impactos significativos na saúde (Silva, 2008).

Os cabeleireiros vêm ganhando cada vez mais destaque, especialmente com o crescimento da indústria da estética, dos produtos e dos procedimentos de beleza em todo o mundo. No entanto, esses profissionais enfrentam uma exposição significativa a diversos riscos ocupacionais, incluindo aspectos físicos, ergonômicos, químicos, psicossociais e biológicos na sua rotina diária de trabalho. Além disso, estudos indicam que os cabeleireiros muitas vezes possuem um conhecimento limitado sobre biossegurança e apresentam uma adesão reduzida aos Equipamentos de Proteção Individual (EPI's) (Braga et., 2021).

O trabalho num salão de beleza é considerado uma atividade desgastante, envolvendo atendimento ao público e o uso de produtos químicos que podem causar problemas de saúde. É desgastante porque os profissionais passam a maioria do expediente em pé, ou inclinados sobre o cliente, o que pode causar desconforto ou lesões por esforço repetitivo (Machado, 2014).

Sendo um espaço de relações humanas e de trabalho, pressupõe-se que o salão de beleza, como qualquer organização de trabalho, está vulnerável à ocorrência de situações que podem causar constrangimentos ou situação de stresse ao trabalhador, os quais lidam diretamente com clientes cada uma com a sua particularidade e exigência (Alves, 2015).

O stresse é uma resposta do organismo que desencadeia reações em níveis fisiológicos e psicológicos, podendo resultar em alterações com efeitos negativos que prejudicam a saúde do indivíduo. Segundo a pesquisa de Costa & Wihelm (2022), pessoas que trabalham sob pressão ou em ambientes stressantes tendem a apresentar níveis elevados de stresse. Assim, o ambiente de trabalho, dependendo de como é organizado e gerido, pode contribuir para o aumento de níveis entre os colaboradores. Isso ocorre porque no local de trabalho os profissionais estão expostos a riscos psicossociais que podem afetar a saúde mental e emocional (Alves, 2015).

O stresse ocupacional pode abranger reações fisiológicas, psicológicas e comportamentais, sendo influenciado pela percepção subjetiva das situações stressantes no ambiente no trabalho.

De acordo com (Santos, 2017), a presença de situações stressantes no ambiente de trabalho demanda dos profissionais um esforço para lidar com essas pressões e responsabilidade impostas. Isso os leva a buscar um equilíbrio entre as demandas do trabalho e os pessoais. Quando o indivíduo não consegue gerir adequadamente as demandas, experimentando uma sobrecarga psicológica e, conseqüentemente, stresse, ele pode vivenciar um mal-estar.

Conforme destacado por Costa & Wihelm (2022), quando os indivíduos enfrentam um alto nível de stresse no trabalho, eles enfrentam dificuldades para cumprir as suas tarefas laborais e compromissos pessoais, e tendem a apresentar sintomas depressivos, portanto se torna cada vez mais importante o papel das organizações em promover ações de intervenção e prevenção, com foco na qualidade de vida e bem-estar dos trabalhadores.

O stresse é uma realidade inevitável e intrínseca à vida humana, contudo quando associado ao trabalho de forma negativa, pode acarretar consequências desfavoráveis que afetam a saúde e o desempenho (Alves, 2015). Indivíduos expostos a esse tipo de stresse podem experimentar falta de motivação, desinteresse com o trabalho, desgaste físico e mental, e, em casos mais graves, desenvolver a síndrome de burnout. Para as organizações, os impactos podem incluir absentismo, alta rotatividade e aumento da incidência de acidentes de trabalho (Machado, 2014).

Diante disso, é importante identificar os fatores que contribuem para o desenvolvimento do estresse, especialmente no contexto das atividades das trancistas, estas profissionais estão expostas à vulnerabilidade pertencentes à sua atividade e precisam desempenhar as suas funções com qualidade, segurança e bem-estar, visando o seu próprio bem-estar como o sucesso da organização onde trabalham (Souto, 2021).

O trabalho das trancistas está associado a desafios emocionais que podem comprometer o bem-estar mental.

Conforme Goel et al., (2021), profissões que exigem esforço repetitivo e contato direto com o público estão entre as mais suscetíveis ao stress ocupacional. No setor da beleza, a necessidade de atender às expectativas das clientes, manter um padrão estético elevado e lidar com críticas pode aumentar os níveis de ansiedade e frustração das trabalhadoras.

Essa carga emocional também está ligada ao conceito de trabalho emocional, explorado por Zapf et al (2021), que descreve a exigência de controle sobre as emoções para garantir um atendimento satisfatório. As trancistas frequentemente precisam lidar com clientes exigentes e imprevisíveis, mantendo uma postura profissional independentemente de sua condição emocional.

A World Health Organization (2023) reforça que ambientes de trabalho saudáveis devem incluir suporte psicológico e estratégias para reduzir a sobrecarga mental dos profissionais. No entanto, tanto no setor formal quanto no informal, há poucas iniciativas voltadas ao bem-estar emocional das trancistas, tornando esse um aspecto a ser considerado em futuras regulações da profissão.

Os cabeleireiros, as trancistas estão expostas a várias substâncias químicas, que são utilizados nos processos capilares, que podem causar uma série de reações adversas, como irritações na pele, mucosas e olhos, além de diminuição da função pulmonar e até mesmo efeitos cancerígenos. O contato frequente com produtos químicos também pode prejudicar a função protetora natural da pele das mãos das trancistas, tornando-as mais suscetíveis a problemas dermatológicos e, em casos extremos, impedir que continuem a exercer as suas atividades laborais (Costa et al., 2022). Algumas profissões, incluindo as trancistas, podem envolver posturas inadequadas e movimentos repetitivos, como trançar os fios, o que contribui para o desenvolvimento de tendinites e outras lesões musculoesqueléticas (LME's). Além disso, a falta de pausas adequadas e o espaço de trabalho reduzido, especialmente quando vários profissionais atendem o mesmo cliente, podem agravar essa situação (Grandjean & Kroemer, 2005). A abdução prolongada dos membros superiores também é mencionada em algumas pesquisas, assim como os turnos prolongados (Ilda, 2016).

Por vezes, devido à remuneração por tarefa não ser muito alta, os profissionais muitas vezes tentam atender o maior número possível de clientes para aumentar a sua renda, evitando pausas, pois isso poderia resultar em perder clientes para outros colegas. Em horários de pico, como na hora do almoço e nos fins de semana, quando há grande fluxo de clientes, essa situação pode piorar ainda mais, aumentando o risco de desenvolver ou agravar as LME's (Masculo & Vidal, 2013).

A probabilidade de ocorrer acidentes que resultam em queimaduras e cortes é uma preocupação constante para estes trabalhadores, porque quando ocorrem podem causar lesões que podem variar de leves a graves, e cortes, que podem resultar em ferimentos que vão desde superficiais até mais profundos e sérios (Lourenço, 2011).

A pressão constante para atender às expectativas do cliente pode resultar em stress para os trabalhadores. Além disso, a necessidade de trabalhar num ritmo determinado externamente, lidar com múltiplas tarefas simultaneamente, ser frequentemente interrompido ou ter de esperar que outros colegas concluam as suas

tarefas além de sacrificar pausas e refeições e prolongar o horário de trabalho, também pode causar ansiedade (Alves, 2015).

3 ENQUADRAMENTO LEGAL E NORMATIVO

A legislação relacionada à segurança e saúde no trabalho é essencial para garantir um ambiente de trabalho seguro, a lei que regula esse tema é a Lei n.º 7/2009, de 12 de fevereiro aprova o Código de Trabalho que estabelece os princípios gerais em matéria de segurança e saúde no trabalho, o Capítulo IV desta lei refere-se à prevenção e reparação de acidentes de trabalho e doenças profissionais. O artigo 281.º deste diploma estabelece os princípios gerais em matéria de segurança e saúde no trabalho. No ponto 2 deste artigo, é mencionada a responsabilidade e dever do empregador em garantir aos trabalhadores condições de segurança e saúde e, todos os aspetos relacionados com o trabalho, implementando as medidas necessárias com base nos princípios gerais de prevenção.

Além disso, a Lei n.º 102/2009, 10 de setembro- Regime Jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho de acordo com o previsto no artigo n.º 284 do código do trabalho, no que diz respeito à prevenção. Esta lei transpõe para ordem jurídica interna a Diretiva n.º 89/391/CEE do Conselho, de 12 junho, que trata da aplicação de medidas destinadas a promover a melhoria da segurança e da saúde dos trabalhadores no trabalho.

4 OBJETIVOS DA DISSERTAÇÃO

Este estudo pretende principal analisar a atividade de trabalho das trancistas, com ênfase nas características do trabalho que realizam, nas condições em que operam e nas implicações sociais e económicas dessa profissão, tanto no setor formal quanto no informal. A pesquisa busca explorar a realidade das trancistas, considerando fatores como género, formação, relação com as clientes, relação com a profissão, condições de trabalho, impactos na saúde e vantagens e desvantagens no trabalho formal e informal.

Um aspeto importante deste estudo é a análise do impacto das condições de trabalho na saúde e bem-estar das trancistas, bem como as diferenças que podem existir entre trancistas que atuam em diferentes contextos de formalização do trabalho. Para tanto, a pesquisa abordará a profissão tanto no âmbito informal, com a observação direta das práticas das trancistas, quanto no formal, considerando a atuação de trabalhadoras que exercem atividade num salão de cabeleireiro. Também será dada atenção à variável género, considerando que esta é uma atividade predominantemente feminina.

5 MÉTODOS DE RECOLHA E DE ANÁLISE DE DADOS

O método de pesquisa adotado para este estudo foi uma abordagem qualitativa, utilizando entrevistas semiestruturadas como principal técnica de coleta de dados. Este método é bastante utilizado em estudos com abordagens observacionais, tais como os realizados por Santos e Silva (2002) e Oliveira e Costa (2010), que investigaram o impacto das relações de trabalho nas condições de saúde e segurança.

As entrevistas foram realizadas de forma presencial, de modo a obter uma visão mais aprofundada das experiências e das condições de trabalho das trancistas. Mas, primeiramente, foram realizadas observações diretas das suas rotinas de trabalho, o que permitiu complementar a análise dos dados contextuais. A observação participante foi conduzida em diferentes locais onde as trancistas atuam, permitindo observar como as tranças são feitas e os métodos empregados pelos profissionais, tendo sido fundamental para entender o trabalho real dos trancistas, pois, além de observar as tarefas realizadas, o permitiu registrar as interações sociais e culturais que ocorrem durante o processo de trançar cabelo.

Para a entrevista, um guião, com 32 perguntas, foi desenvolvido com base nos objetivos do estudo. As dimensões de análises incluíram: (1) **caraterização sociodemográfica**, para compreender o contexto social e familiar das entrevistadas; (2) **relação com a profissão**, abordando motivações, percurso de entrada na atividade, técnicas e aprendizagem; (3) **condições de trabalho**, considerando carga horária, remuneração, acesso a direitos, relações laborais e percepção de valorização; e (4) **saúde ocupacional e riscos**, com foco em dores, posturas, uso de produtos e pausas. A estrutura permitiu captar diferenças e semelhanças entre os dois contextos laborais.

As entrevistas foram realizadas em português e crioulo cabo-verdiano, tendo sido gravadas em registo áudio. Após cada sessão, procedeu-se à transcrição integral das gravações, selecionando as falas mais relevantes face aos objetivos da dissertação. As transcrições em língua crioula foram depois traduzidas para português, para que as expressões ficassem na mesma língua (português). Para a análise, foi atribuído um código por cada tema identificado (por exemplo, “postura física”, “relação com cliente”, “relação com as patroas”, etc.) e agrupados nas respetivas categorias, o que facilitou a organização e a interpretação dos dados.

A metodologia foi desenvolvida de forma a capturar as verbalizações espontâneas das trancistas durante a execução das suas atividades, proporcionando uma compreensão mais profunda do significado dessas ações e de como elas se relacionam com as condições de trabalho e os desafios enfrentados. Esta técnica permitiu identificar aspetos da profissão que muitas vezes não são visíveis em outras metodologias, como o impacto psicológico do trabalho e as interações informais entre profissionais e clientes (Groto & Martins, 2015).

5.1 Caracterização das entrevistadas no trabalho formal e informal

A amostra deste estudo é composta por 8 trancistas, sendo 6 cabo-verdianas e 2 angolanas, das quais 4 atuam no setor formal e 4 no setor informal, com idades compreendidas entre 22-32. A escolha das participantes foi baseada na sua experiência profissional e local de atuação (salão formal ou trabalho autônomo). A diversidade dentro da amostra permitiu uma comparação abrangente entre as diferentes condições de trabalho.

A análise dos dados recolhidos das oito entrevistadas permitiu traçar um perfil com semelhanças e diferenças significativas no que respeita à idade, nível de escolaridade, estado civil e número de filhos e a inserção no mercado de trabalho, tanto formal quanto informal, conforme ilustrado na Tabela 1.

Tabela 1- Caraterização da amostra

ID	Idade	Nacionalidade	Escolaridade	Anos de Experiência	Estado Civil	Número de Filhos	Tipo de Trabalho
1	22	Cabo-verdiana	Ensino Secundário	2 anos	Solteira	0	Informal
2	24	Cabo-verdiana	Ensino Secundário	4 anos	Solteira	1	Informal
3	26	Cabo-verdiana	Ensino Secundário	6 anos	Solteira	2	Informal
4	28	Angolana	Licenciatura	8 anos	Solteira	1	Formal
5	29	Angolana	Licenciatura	3 anos	Divorciada	2	Formal
6	30	Cabo-verdiana	Licenciatura	4 anos	Solteira	1	Formal
7	31	Cabo-verdiana	Licenciatura	3 anos	Solteira	0	Formal
8	32	Cabo-verdiana	Ensino Secundário	5 anos	Solteira	1	Informal

Como ilustrado na Tabela 1, as idades das entrevistadas variam entre os 22 e os 32 anos, onde, no grupo do trabalho formal, a maioria das participantes tem entre 28 e 32 anos, enquanto no grupo do trabalho informal, a faixa etária predominante está entre 22 e 28 anos. Este dado demonstra que, embora o conjunto de entrevistadas seja composto maioritariamente por mulheres jovens, há diferenças em termos de experiência e trajetórias profissionais.

No que diz respeito ao nível de escolaridade, verifica-se a existência de mulheres com formação superior no grupo do trabalho formal, especificamente 50% delas. Por outro lado, no trabalho informal, a todas concluíram apenas o ensino secundário, o que pode indicar barreiras no acesso à oportunidade no setor formal. No trabalho formal, três entrevistadas são solteiras e uma é divorciada. Já no trabalho informal,

todas são solteiras. Isso pode indicar a presença de mulheres que já tiveram experiências matrimoniais e estão atualmente separadas ou refletir diferenças na dinâmica de vida e nas responsabilidades familiares.

Relativamente ao número de filhos, os resultados evidenciam diversidade em ambos os grupos. No trabalho formal, duas entrevistadas têm um filho, uma têm dois filhos e uma não tem filhos. No trabalho informal, a distribuição foi idêntica. Este aspeto reflete diferentes níveis de responsabilidade familiar e exigências relacionadas com a maternidade, que podem impactar as rotinas e perspectivas de vida das entrevistadas.

As entrevistadas que atuam no trabalho informal compartilham um contexto de instabilidade profissional, o que mostrou que a necessidade de flexibilidade para conciliar maternidade e sustento, aliada à dificuldade de acesso ao mercado formal, leva muitas a essa escolha. No trabalho formal, apesar do maior nível educacional, algumas entrevistadas também enfrentam desafios para encontrar ocupações compatíveis com as suas qualificações.

De modo geral, as entrevistadas apresentam diferenças em termos de idade, escolaridade, estado civil e número de filhos, mas compartilham uma realidade em que o trabalho informal surge como alternativa às dificuldades do mercado formal. A busca por flexibilidade, especialmente às suas qualificações e condições pessoais são fatores determinantes nesse contexto. Essas histórias refletem as dinâmicas complexas que conetam género, maternidade e inserção no mercado de trabalho.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

6.1 A atividade de trançar: técnica, postura e riscos

Análise da atividade das trancistas: o processo de trançar em função da tipologia de tranças e de materiais usados

Trançar também exige não apenas habilidade e técnica, mas também o uso dos materiais adequados para garantir um resultado bonito, duradouro e confortável para a cliente. A escolha dos produtos certos influenciam diretamente a qualidade do penteado.

Além disso, cada tipo de trança pode exigir materiais e produtos específicos para facilitar o processo e garantir um acabamento profissional. Desde a preparação do cabelo até os toques finais, cada material tem uma função essencial na execução das tranças. A seguir, apresentamos os principais materiais utilizados e as suas funções.

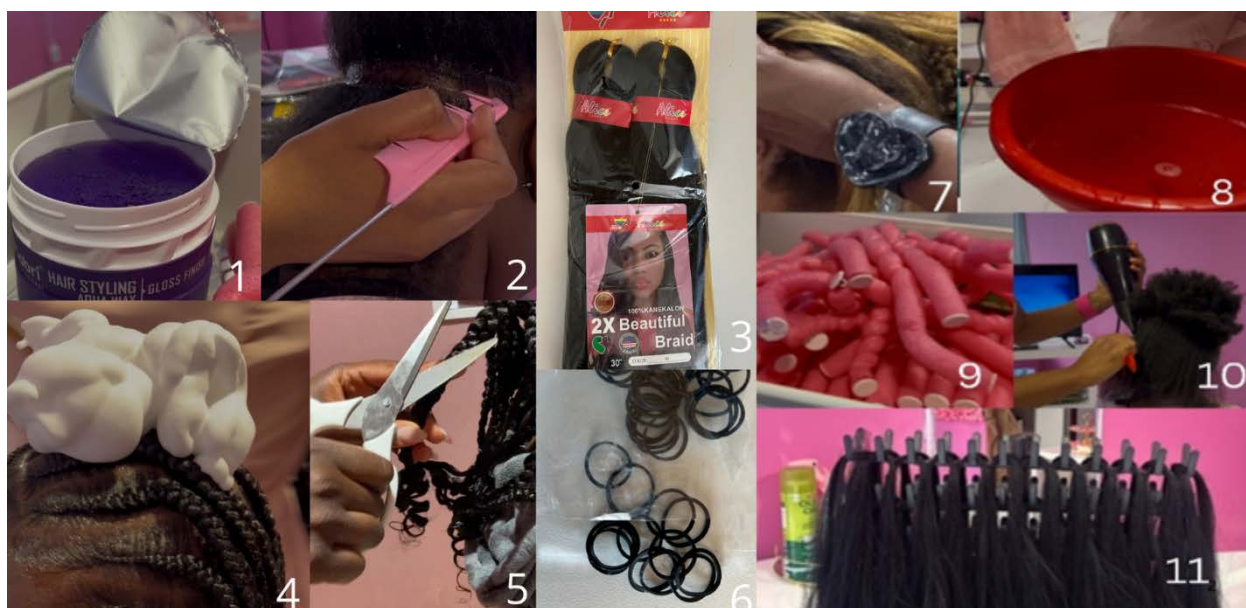


Figura 1- Materiais utilizados na execução das tranças

Tabela 2-Materiais e suas funções

Nº	Material	Função/Utilização
1	Gel Fixador	Mantém o penteado limpo, fios alinhados, reduz o frizz e proporciona um acabamento mais definido e duradouro.
2	Pente Fino	Auxilia na divisão precisa das mechas, garantindo um acabamento uniforme. Também é útil para levantar a raiz e facilitar a separação do cabelo natural.
3	Cabelos Postiços (Kanekalon, Jumbo, Orgânico, etc)	Usados para alongar, dar volume e estruturar as tranças, permitindo diferentes estilos e acabamentos.
4	Mousse de Modelagem	Ajuda a fixar os fios soltos, garantindo mais brilho e durabilidade às tranças.
5	Tesoura	Serve para cortar pontas irregulares, ajustar o comprimento das tranças e dar acabamento limpo ao penteado.
6	Elásticos	Usados para prender o cabelo antes de iniciar o processo de trançar.
7	Pulseira para Gel Fixador	Pequeno recipiente fixado ao pulso da trancista que permite fácil acesso ao gel, sem interromper o processo.
8	Balde com Água Quente	Utilizado para selar as pontas das tranças sintéticas, evitando que se desfaçam.
9	Bigudins (Rolos Térmicos)	Pequenos rolos usados para encaracolar as pontas das tranças sintéticas, criando estilos diferenciados.
10	Secador de Cabelo	Usado para esticar o cabelo antes de trançar, acelerar a secagem após mergulho das pontas em água quente, e para fixar produtos como mousse.
11	Separador de Fibras	Ferramenta opcional que ajuda a dividir as fibras sintéticas. Em muitos casos, as clientes entregam as mechas diretamente à trancista sob sua orientação, garantindo uniformidade.

Técnica e processos envolvidos

Para as trancistas entrevistadas neste estudo, a prática de trançar cabelos vai além de um simples trabalho, ela é simultaneamente uma estratégia de sobrevivência, uma expressão cultural e uma forma de se adaptar às adversidades económicas e sociais. No entanto, no contexto do trabalho formal, surgem questões estruturais que evidenciam desvantagens e desafios significativos.

Estas afirmam que trançar exige técnica, precisão e resistência física. Pois, diferentes das tranças comuns, feitas de forma simples e rápida, as tranças africanas seguem um processo minucioso, que combina habilidade manual, criatividade, concentração, conhecimento sobre os cabelos e as suas particularidades e esforço físico. A complexidade do processo varia conforme o tipo de trança, as tranças finas e detalhadas podem levar horas para serem concluídas, enquanto as mais grossas exigem menos tempo. Em média, uma sessão de tranças pode durar de três a doze horas, dependendo do modelo e do comprimento do cabelo. Com isso, as trancistas chegam a atender três a cinco clientes por dia conforme o tipo de penteado para manter a qualidade do trabalho e evitar a sobrecarga física.

Durante o processo de observação da atividade das trancistas, foi possível identificar diferentes estilos de tranças, cada um com técnicas específicas envolvendo a divisão do cabelo, a aplicação de extensões e acabamento. Entre estas as mais comuns e procuradas são as “knotless braids” que são também chamadas de tranças soltas e as “bandolletes”, que possuem as suas particularidades no modo de execução. A análise desses dois estilos permite compreender as técnicas, específicas utilizadas em cada penteado, as knotless braids são um dos estilos de tranças populares e diferenciam-se das tranças tradicionais porque começa diretamente com o cabelo natural da cliente, sem a formação de um nó na raiz. Nela, a adição do cabelo ou fibra sintético ocorre de forma progressiva, o que reduz a tensão no couro cabeludo, proporcionando mais conforto e um acabamento mais natural.

O preço e o tempo necessário para realizar esse estilo varia consoante a espessura desejada pela cliente:

Tranças finas → entre 8 e 12 horas

Tranças médias → entre 6 e 8 horas

Tranças grossas → entre 3 e 6 horas

O processo para fazer a knotless braids começa com a divisão do cabelo em pequenas seções simétricas, de modo a garantir a uniformidade no tamanho das tranças, a profissional começa trançando apenas o cabelo natural da cliente, sem aplicar tensão excessiva no couro cabeludo, o cabelo é alimentado gradualmente à medida que a trança se desenvolve, criando um efeito mais fluído e menos volumoso na raiz. Para a finalização, as pontas são seladas com água quente para manter a durabilidade. A entrevistada 1 descreve todo o processo desse modelo de trança da seguinte maneira.

Tabela 3- Excertos de verbalizações das entrevistadas sobre técnicas de trançar

“Normalmente, trabalho apenas com um estilo de trança chamado knotless. Esse tipo de trança agride menos a raiz do cabelo, é mais leve e permite adicionar gradualmente o cabelo postiço, tornando-a mais maleável. É, geralmente, o estilo mais procurado pelas clientes. No entanto, nós como trancista, precisamos sempre acompanhar as novas tendências de tranças e colocá-las em prática. Ainda assim, eu, particularmente, gosto de fazer knotless”.

“Normalmente não convém que as clientes tenham cabelo molhado, pois isso pode aumentar a quebra dos fios. Por isso pedimos sempre que o cabelo esteja seco. A preparação ideal começa com o cabelo lavado, e de preferência, esticado, pois isso facilita o processo da trança e vai evitar quebras. Caso a cliente não tenha o cabelo esticado, a trancista para facilitar o trabalho, realizará esse processo, para receber o calor do secador. O cabelo esticado faz com que possamos fazer o trabalho com mais rapidez e terá resultado mais rápido”.

“Também antes de começar a trançar, precisa desfiar o cabelo postiço para deixar as pontas mais naturais. Se não fizer isso, elas ficam muito retas e grossas, e a trança não fica bonita. O que eu faço é separar as mechas, segurar uma delas e puxar os fios nas extremidades com os dedos, um a um, para criar um efeito degradê. Depois, penteio com um pente de dentes largos para alinhar os fios e evitar nós. Assim, o cabelo fica mais fácil de trabalhar sem que as pontas embaracem durante a trança e as pontas selam melhor no final. Mas existem outros postiços que já vem com as pontas feitas e não preciso estar a fazer esse processo.”



Figura 2- Processo de Esticar o Cabelo com o Secador



Figura 3- Processo de desfiar o Cabelo Postiço

“O processo de fazer uma trança começa com a divisão do cabelo em linha horizontal a começar pela parte inferior da cabeça, e depois em quadrados diretamente na raiz, utilizando um pente específico para garantir um design específico para garantir que a divisão seja bem feita. Nessa etapa, aplicamos um fixador em cada divisão para reduzir o friz, especialmente em cabelos mais crespos, manter as divisões limpas e garantir que as tranças fiquem mais firmes e duradouras. Todo esse processo, o desenho e o modelo escolhido pela cliente”.

“Primeiro, eu passo o gel fixador novamente para garantir que a divisão fique bem feita. Isso é essencial para que, durante as tranças, nenhum fio escape. Depois, eu divido a mecha em 3 partes. Mesmo que a mecha seja pequena, é importante dividi-la em 3 partes para fazer a trança corretamente. Aqui vem “o truque”! A maneira como eu seguro a mecha faz toda a diferença. Eu seguro a trança com os dedos de trás e deixo o dedo pinça livre, isso vai permitir me passar a mecha do meio e pegar a do canto, fazendo um movimento por baixo da mecha do meio.”



Figura 4- Divisão do cabelo em linha horizontal e divisão das mechas em quadrados



Figura 5- Técnica dos dedos para trançar (Parte 1)

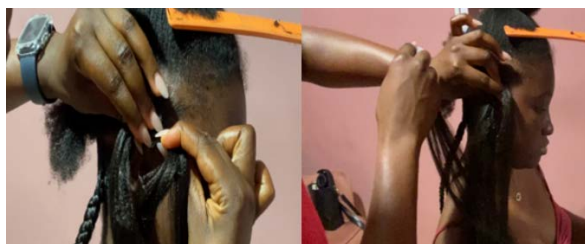


Figura 6- Técnica dos dedos para trançar (Parte 2)



Figura 7- Técnica dos dedos para trançar (Parte 3)

“Eu faço esse movimento algumas vezes, com firmeza, para garantir que a trança fique bem firme. Passo por baixo da mecha do meio e pego a mecha do canto repetidamente até conseguir alimentar a trança. Agora, eu pego uma mecha da fibra e coloco entre 2 pernas da trança. Continuo o mesmo processo: passo por baixo da mecha do meio e pego a do canto. Cada vez, passo por baixo da mecha do meio e pego a do canto, alimentando com mais fibra conforme necessário, quanto mais eu alimentar, mais grossa vai ficar a trança, tenho de atingir a espessura que a cliente deseja, porque o volume da trança depende da quantidade de fibras que eu coloco”.



Figura 8- Técnica dos dedos para trançar (Parte 4)



Figura 9- Técnica dos dedos para trançar (Finalização)

Já o bandollete é uma técnica em que as tranças são feitas bem próximas ao couro cabeludo na parte de frente do cabelo e tranças knotless na parte de trás, formando desenhos específicos que podem variar conforme o design desejado. Esse estilo exige habilidade na manipulação das mechas para garantir firmeza e simetria. Relativamente ao tempo e o preço pago para fazer esse estilo, ele varia conforme a espessura que a cliente deseja: para tranças finas é, no máximo, 8 horas (preço entre 80 a 170 euros); para tranças médias é de 5 a 6 horas (preço entre 60 e 80 euros); para tranças grossas gira em torno de 4 horas (preço entre 35 a 40 euros). A entrevistada 1 explica o processo de desenvolvimento dessa técnica.

Tabela 3 -Excertos de verbalizações das entrevistadas sobre técnicas de trançar (continuação)

*“A bandollete é um tipo trança que mistura de tranças soltas (knotless) com trança Nagô**, também chamadas tranças corridas. O primeiro passo é marcar a parte onde serão feitas as tranças Nagô que é geralmente na frente da cabeça, já que essa é a parte mais visível e precisa de um acabamento mais caprichado. A divisão costuma ser feita mais o menos a metade da cabeça, de uma orelha até a outra, mas isso pode variar dependendo do modelo escolhido. A parte de trás fica reservada para tranças soltas no estilo knotless.”*

“Após marcar essa divisão, aplicamos o gel fixador para deixar a linha bem definida e usamos um pente de ponta fina, para que divisão fique bem limpa. Em seguida, preparamos a parte de trás exatamente como fazemos nas knotless. A única diferença nesse penteado está na parte da frente”.



Figura 10- Divisão de uma orelha até a outra

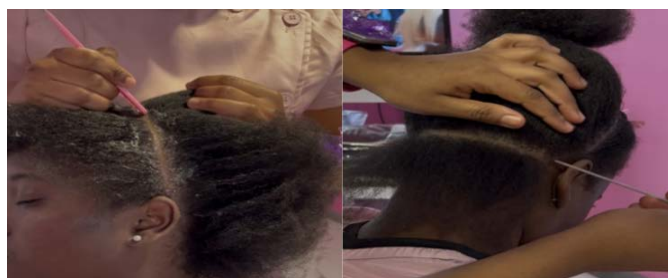


Figura 11- Divisão parte de trás

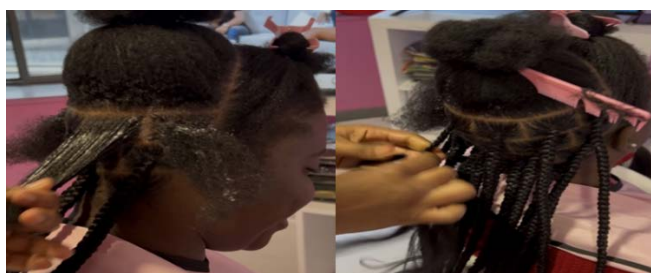


Figura 12-Execução das tranças knotless (parte traz)

“Para começar as tranças Nagô, primeiro divido o cabelo no meio, usando a linha do nariz como referência para garantir uma medida certa. Aplico o gel fixador e, a partir daí, faço as fileiras conforme o modelo escolhido. Se for um tamanho médio, normalmente dá em torno de seis fileiras de cada lado, totalizando doze fileiras”.

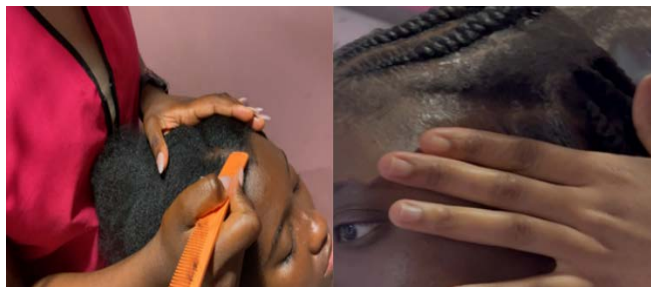


Figura 13-Divisão do cabelo na linha do nariz e divisão das mechas (parte da Frente)

“A seguir vem a parte de alimentar as tranças com fibras sintéticas. Primeiro, separo pequenas mechas de fibra para incorporar às tranças Nagô. Sempre começo com pouca fibra para que a raiz fique mais delicada, e vou aumentar conforme avanço. No total, costumo usar sete mechas de fibras nas tranças médias, mais isso pode variar. O segredo é sentir a espessura da trança com o tato: se estiver muito grossa, não adiciono mais, se estiver fina, acrescento um pouco mais”.

“Para começar a trançar, separo uma mecha fina do próprio cabelo da cliente e divido em três partes iguais. Faço algumas tranças iniciais apenas com o cabelo natural para fixar bem. Depois começo a alimentar a trança adicionando pequenas quantidades de fibra. A cada duas trançadas, pego mais cabelo da raiz para integrar na trança, garantindo que ela fique firme e bem embutida”.

“Esse processo se repete até terminar todas as mechas de fibra separadas. O segredo é manter o movimento contínuo e ajustar a quantidade de fibra conforme necessário para garantir um acabamento bonito e uniforme”.



Figura 14-Execução das tranças nagô



Figura 15-Execução das tranças nagô (continuação e finalização)

****Trança Nagô é um estilo de trança afro tradicional, caracterizado por tranças embutidas no couro cabeludo, formando desenhos variados.**

Finalização com cachos

Para o processo de finalização com cachos é feita a divisão das tranças finalizadas e utilizam-se os rolos térmicos para modelar as pontas. As tranças são enroladas nesses acessórios conforme o tamanho e o formato do cacho desejado. Após a modelagem, as pontas são mergulhadas em água quente para fixar os cachos, pois o calor, ativa a forma de cachos e sela as extremidades. Após o resfriamento, os rolos térmicos são removidos, revelando os cachos definidos.

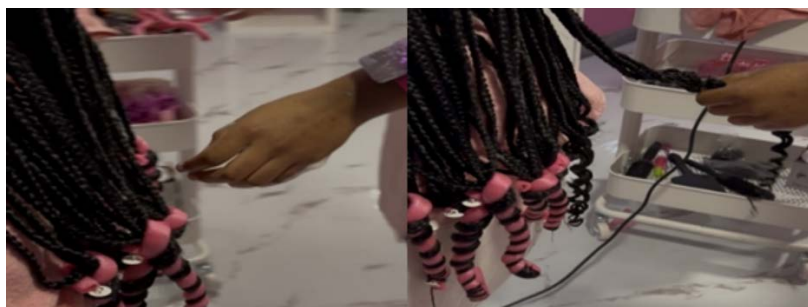


Figura 16-Finalização das tranças com cachos usando bigudins

Finalização Sem Cachos

Para a finalização sem cachos, as pontas são “trançadas” até o fim e são cortadas no comprimento desejado, para garantir o acabamento uniforme, em seguida elas são mergulhadas em água quente para selar os fios e evitar que as tranças se desfaçam.



Figura 17-Finalização sem cachos

Além disso, em alguns casos, um isqueiro ou vela é usado para queimar e selar as pontas, principalmente em estilos específicos com tranças curtas.

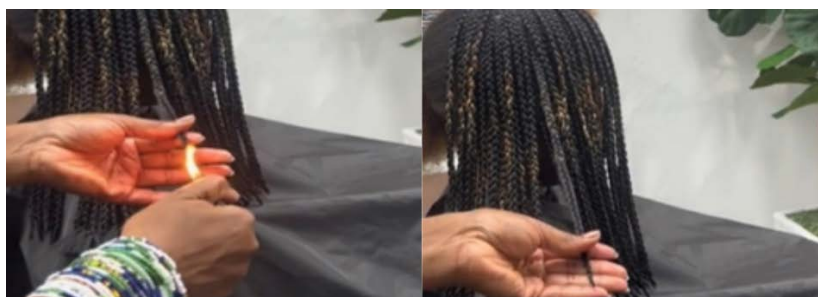


Figura 18-Finalização sem cachos

Finalização das pontas com tesoura

Para finalizar as pontas com tesoura, segure a trança esticada e use uma tesoura afiada levemente. A finalização é feita com corte suave movimento de cima para baixo, deslizando a tesoura para afinar gradualmente as pontas, depois trança as pontas até ao final. Este método permite deixar as pontas mais naturais e pode ser visto na Figura 29.



Figura 19-Finalização com tesoura

Finalização com água quente

Para a finalização com água quente, mergulham-se as pontas das tranças na água, seca-se as mesmas com ajuda de uma toalha e removem-se os fios soltos em excesso com uma tesoura, por fim, aplica-se a espuma modeladora para cabelo para dar o brilho e finalizar o penteado.



Figura 20-Mergulho das tranças na água quente



Figura 21-Secar o cabelo com toalha & corte dos fios em excesso

Neste processo, após o corte ou selagem com água quente, o secador pode ser usado no final para assentar os fios, reduzir o friz e fixar as pontas. O calor também ajuda a ativar os produtos fixadores, deixando as tranças mais duradouras. O uso de secador depende da preferência da trancista e do tipo de cabelo postição utilizado. Contudo, nem todos as tranças precisam ser mergulhadas em água quente, dependendo de cada estilo.



Figura 22-Aplicação da espuma modeladora & penteado final

Exigências de uma postura de trabalho em pé e impactos na saúde

O fato de muitas trançistas realizarem o trabalho sempre em pé está associado a fatores como a necessidade de alcançar ângulos precisos, garantir uniformidade nos detalhes das tranças e manter uma visão clara do cabelo da cliente. Além disso, em espaços com equipamentos limitados, a adaptação ao ambiente também influencia essa postura. Contudo, embora o trabalho em pé proporcione maior mobilidade e flexibilidade, ele também está associado a problemas de saúde, como dores nas costas, fadiga muscular e varizes, especialmente devido às longas jornadas de trabalho. As entrevistadas 1, 2, 3 e 4 abordaram um pouco sobre o assunto.

Tabela 4: Excertos de verbalizações das participantes sobre a postura de trabalho

<i>"Trabalhar em pé é necessário porque facilita o alcance de todas as partes da cabeça da cliente, mas depois de algumas horas, sinto muita dor nas pernas e nos pés, tento sentar para finalizar as pontas e descansar as costas, mas acho que para trabalho ficar bem feito essa posição é mais apropriada".</i>	P1
<i>"Fazer tranças sentada não é prático, porque eu preciso-me mover para acompanhar o penteado e garantir que os detalhes fiquem perfeitos. Ficar em pé é mais fácil para o trabalho, apesar de ser muito mais cansativo."</i>	P2
<i>"Mesmo com espaço suficiente no salão, trabalhar em pé é a melhor opção para que o trabalho fique bem feito. Só que, no final do dia, sinto um peso enorme nas costas e nos joelhos."</i>	P3
<i>"Trabalhar em pé ajuda a manter um controle melhor do penteado, mas acho que nós deveríamos ter pausas mais frequentes para descansar as pernas. Nem sempre as clientes estão dispostas a esperar, às vezes temos marcação uma em cima da outra. Quando isso acontece, tenho de pedir permissão as clientes para comer algo e tem de ser rápido, para não ficarem muito tempo a espera. Mas, depois de algumas horas, o corpo pede descanso."</i>	P4



Figura 23-Posição das trançistas durante a atividade

Em relação aos desafios enfrentados, as entrevistadas relatam dificuldades físicas significativas, como dores musculares e o risco de lesões devido à postura inadequada, principalmente ao trabalhar por longas horas em pé. O estudo de (EU-OSHA, 2021) sugere que esse tipo de trabalho manual e repetitivo pode levar ao desgaste físico, o que é um reflexo das condições de trabalho sem a infraestrutura necessária, como cadeiras ergonômicas ou pausas regulares.

Diante dessas questões, algumas trancistas desenvolvem estratégias individuais para minimizar o impacto do trabalho em pé, como a alternância entre as posições e pequenas pausas. No entanto, a falta de preocupação ergonômica ainda representa um desafio significativo, tornando importante a discussão sobre melhores condições de trabalho para as trancistas.

6.2 Trançar cabelos com as mãos sem proteção

No que diz respeito a risco químico, Santos e Almeida (2020), destacam a importância da escolha de produtos adequados e a conscientização sobre EPI's para minimizar impactos à saúde. No entanto, as entrevistas revelaram que essa conscientização ainda é uma lacuna no trabalho das trancistas, que frequentemente utilizam produtos químicos sem informações claras sobre os seus efeitos e sem qualquer tipo de proteção, o que pode resultar em alergias, irritações respiratórias e outros problemas de saúde a longo prazo.

De entre os EPI's recomendados, as luvas são amplamente rejeitadas pelas trancistas por razões tanto práticas quanto culturais. Do ponto de vista técnico, o processo de trançar o cabelo exige precisão manual extrema, que depende da sensibilidade tátil para dividir, segurar, desembaraçar, manusear e fixar os fios com firmeza. O uso das luvas reduz significativamente a sensibilidade tátil, tornando a tarefa mais difícil, que pode comprometer a qualidade do final do trabalho.

Além disso, a textura dos materiais mais comuns, como látex e outros componentes sintéticos, tende a ser escorregadia, dificultando ainda mais o controle sobre os fios.

As trancistas priorizam muito agilidade do processo, principalmente no caso das tranças que demoram muitas horas e as luvas causam essa limitação. Outro aspecto importante é a dimensão cultural e tradicional da atividade. Trançar cabelo é uma prática histórica e comunitária que é passada de geração em geração. O uso de luvas representa uma rutura da tradição, sendo visto como algo desnecessário que atrapalha na execução das tranças.

Contudo, essa rejeição não se aplica a todos os procedimentos. Algumas entrevistadas reconhecem a necessidade do uso de luvas em atividades que envolvem produtos mais agressivos, como a aplicação de químicas para alisamento ou coloração.

Apesar de estarem cientes dos riscos ocupacionais, como o contato direto com algumas substâncias químicas ou queimaduras ao selar as pontas das tranças, as trancistas optam por trabalhar com as mãos nuas. A sensibilidade, o controle e a rapidez no manuseio do cabelo são priorizados em detrimento da proteção.

Tabela 5-Excertos de verbalizações das participantes sobre o uso das luvas

<i>“As luvas fazem o cabelo escorregar das mãos. Não consigo segurar as mechas firmes, e isso atrasa o meu trabalho”.</i>	P2
<i>“Minha mãe e a minha avó sempre fizeram isso com as mãos. Nunca vi ninguém usar luvas para trançar. Para mim é algo que só atrapalha ... nunca usei e nem penso em usar.”</i>	P4
<i>“As luvas fazem o cabelo escorregar das mãos. Não consigo segurar as mechas firmes, e isso atrasa o meu trabalho...agora se for para fazer outros tipos de procedimentos como pintar o cabelo ou relaxar o cabelo isso já tem de usar luvas para proteger as mãos de queimaduras dos produtos químicos.”</i> Figura 24- Manuseio dos processos sem luvas	P1

6.3 Risco de queimaduras ao selar as pontas das tranças com água quente ou velas

Um risco comum no trabalho das trancistas, tanto no setor formal e informal, é o uso de água a ferver para selar as pontas no final das tranças. Este processo, apesar de eficaz, envolve o manuseio de água extremamente quente (a ferver), o que pode resultar em queimaduras, tanto para as próprias trancistas quanto para as clientes. O risco é elevado, pois a água pode respingar ou ser derramada acidentalmente, causando lesões graves.

O uso de água a ferver para selar as pontas das tranças é uma prática comum devido à sua eficácia em garantir que as tranças fiquem bem acabadas e duráveis. A água quente ajuda a selar as pontas do cabelo, evitando que os fios se soltem ou desfaçam com o tempo. Além disso, a água a ferver ajuda a selar as fibras capilares, proporcionando um acabamento mais uniforme e resistente, o que melhora a aparência e a durabilidade das tranças.

Outra prática de risco é queimar as pontas das tranças, essa necessidade surgiu de finalizar o penteado de forma mais simples e eficiente, essa técnica é utilizada nas tranças curtas em que tem de nivelar a alturas das tranças e selar o cabelo sintético e garantir que as tranças fiquem intactas por mais tempo.

O processo exige habilidade e cuidado, depois das tranças estiverem prontas, a trancista aproxima a ponta do cabelo sintético da chama de uma vela ou isqueiro. O calor derrete levemente o material, selando as extremidades para evitar que se soltem. Enquanto isso a trancista com os dedos rápidos e experientes, moldam as pontas ainda quentes para ficarem lisas e com um acabamento perfeito.

Embora seja um método eficaz, usar o fogo diretamente tem os seus riscos, tem de se ter atenção é fundamental, já que no menor descuido pode causar queimaduras ou até incidentes maiores. Mesmo assim, essa prática continua a ser utilizada por algumas trancistas por ser rápida, pratica e funcional, além de refletir na habilidade manual.

Tabela 6: Excertos de verbalizações das entrevistadas sobre selar as pontas das tranças com água quente ou velas

"Eu já me queimei algumas vezes ao selar as pontas das tranças com a água quente. Às vezes, a água respinga e acaba a queimar, tanto a mim quanto nas minhas clientes. Mas, infelizmente, não temos muito o que fazer além de tomar cuidado."	P3
"Eu sei que é um risco que é preciso tomar muito cuidado para não se queimar. Às vezes, até as clientes acabam se queimando sem querer, porque não ficam quietas, principalmente quando o fumo do vapor sobe até a nuca, elas ficam inquietas, risco de se queimarem aumenta. Mas é isso, eu sempre tento manter o máximo de cuidado, mas o risco está sempre lá." "As pessoas perguntam-me por que não uso outro método, mas a vela é prática, barata e garante um bom resultado, só precisa de habilidade e atenção... O maior medo é que a chama não encoste em outras tranças ou no cabelo natural da cliente."	P8
"Apesar do risco de queimaduras, eu já me acostumei com isso. Sempre tento ser cuidadosa, mas não tenho medo de fazer o processo. A gente vai aprendendo a manusear de forma segura, tomando atenção para não queimar ninguém, inclusive eu mesma."	P4
"É uma técnica tradicional que já utilizei, várias vezes, mas atualmente, já não uso, prefiro usar outros métodos, como elásticos* ou com nós** nas tranças	P5

*As pontas das tranças são amarradas com elásticos finos evitando que se desfaçam.

** Fazem pequenos nós nas extremidades do cabelo para impedir que eles se soltem.

A prática de selar as pontas das tranças com água quente ou velas é comum entre os profissionais da beleza, especialmente nas técnicas como as box braids (tranças feitas a partir da raiz, separando o cabelo em seções quadradas) por isso o "box", knotless braids e bandoletes. No entanto, essa técnica representa um risco relevantes à saúde e segurança tanto da profissional quanto da cliente. A literatura científica recente traz evidências claras dos perigos envolvidos nesse processo.

Um estudo apresentado no Journal of Burn Care & Research (2024) descreve casos clínicos de queimaduras térmicas em mulheres afroamericanas após o uso de água fervente para selar tranças. As pacientes sofreram queimaduras de segundo grau em áreas como costas, nuca e ombros, exigindo intervenção hospitalar e, em alguns casos, enxertos de pele (Slomiany et al., 2024). Este estudo reforça a gravidade dos riscos quando não há protocolos de segurança adequados durante o manuseio de líquidos a altas temperaturas. Além disso, a utilização de velas para selagem, ainda recorrente em contextos informais, eleva os riscos de incêndios acidentais e queimaduras diretas no couro cabeludo. A exposição prolongada ou descontrolada à

chama pode causar queimaduras de segundo ou até terceiro grau, comprometendo a integridade da pele e do folículo capilar (Patterson & Shatnawi, 2023).

Em ambientes informais de trabalho, como apontado por (Silva, 2020), é comum a ausência de equipamentos de proteção individual (luvas térmicas, aventais ou protetores de), o que agrava a vulnerabilidade da trabalhadora. A ausência de treino técnico ou formação formal também contribui para a adoção de práticas arriscadas, muitas vezes por tradição ou repetição de técnicas observadas em outros profissionais.

De acordo com Jaliza (2023), alternativas modernas como o uso de selantes químicos para tranças ou elásticos térmicos têm sido propostas como soluções mais seguras e com resultados estéticos similares. No entanto, essas práticas ainda são pouco disseminadas em contextos de informalidade, seja pelo custo, seja pela falta de acesso à informação.

6.4 Saúde e segurança ocupacionais associadas ao trabalho das trancistas

Esta análise aborda as condições de trabalho das trancistas que atuam em dois contextos distintos: no setor formal, em salões de beleza, e no setor informal, nas suas residências ou nas casas das clientes. A comparação entre ambos os cenários focam em três aspectos principais: saúde e segurança ocupacional, equipamentos e organização do trabalho, e relação com as clientes.

As entrevistas realizadas com as trancistas no setor formal fornecem um panorama das condições de trabalho nesse segmento, destacando tanto as dificuldades quanto as estratégias de enfrentamento no que se refere à saúde e segurança ocupacional. As entrevistadas trabalham em salões ou em ambientes que seguem as normas do trabalho formal, mas muitas vezes adaptam os espaços, neste contexto utilizam equipamentos adequados, como cadeiras ergonômicas, materiais disponíveis, espaço amplo e iluminação adequada. Apesar de todos esses equipamentos adequados, existem outros fatores recorrentes que impactam diretamente na saúde física das trabalhadoras, considerando especialmente as longas jornadas de trabalho, que podem chegar a até 10 horas, dependendo da demanda e do tipo de penteado.

Em relação às trancistas do setor informal, a maioria das participantes exerce a sua profissão em ambientes informais, como as suas casas ou nas casas das clientes, o que reflete a natureza precária do seu trabalho. Este tipo de organização do trabalho, conforme apontado por De Soto (1989), é caracterizado pela flexibilidade, mas também pela falta de condições adequadas de infraestrutura, o que implica numa série de riscos à saúde ocupacional.

Tabela 7: Excertos de verbalizações das entrevistadas sobre saúde e segurança ocupacional

<i>“Trabalhar de forma informal tem as suas vantagens, como a flexibilidade de horário e a possibilidade de atender mais clientes, mas também traz muitos desafios. Faço as tranças em casa ou nas casas das clientes, e apesar de tentar organizar o espaço, as condições nem sempre são ideais. Faltam cadeiras adequadas, iluminação e um lugar fixo para os materiais, o que acaba a sobrecarregar o corpo. Embora tenha essa liberdade, sinto que, com uma estrutura melhor, o trabalho seria menos cansativo e mais seguro, além de permitir-me oferecer um atendimento de qualidade e melhor para os meus clientes.”</i>	P8
<i>“Mesmo trabalhando num salão bem equipado, com cadeiras boas e espaço suficiente, às vezes, sinto muitas dores nas costas e nos braços. A gente passa muitas horas na mesma posição, muitas mais de 10 horas e isso cansa muito o corpo. Mas isso é da nossa profissão, não existe outra forma de fazer as tranças de não for de pé.”</i>	P4

<i>"O ambiente é organizado, e usamos materiais de boa qualidade, mas o problema maior é o tempo que ficamos aqui. Já fiz um penteado que levou mais de 10 horas. No final, parece que a minha cabeça e o corpo inteiro estavam amassados, outro problema é movimentos repetitivos que fazemos durante todo esse tempo. Depois de um dia longo, os dedos ficam muito doloridos e já fiquei com os pulsos ardentes."</i>	P6
<i>"A nossa rotina não tem como evitar as horas extras quando o penteado é mais demorado, mas, mesmo trabalhando além do horário, essas horas a mais não são pagas. Isso me deixando mentalmente cansada e muito indignada as vezes, além do desgaste físico."</i>	P1
<i>"As pequenas pausas que consigo fazer para comer ou tomar água são as no mínimo de 15 minutos, por vezes até menos, porque a pressão para atender o próximo cliente e terminar o mais cedo possível é grande, então às vezes nem consigo ter descanso que tenho direito."</i>	P3 (sobre pausas)
<i>"Já pensei várias vezes de como esse trabalho pode afetar a minha saúde daqui a alguns anos. E penso se o meu corpo vai aguentar esse ritmo por muito tempo."</i>	P4 (impacto no futuro)

As dores musculares nas costas, mãos e braços são os problemas de saúde mais frequentemente mencionados, agravados pela necessidade de permanecer em posições desconfortáveis por longos períodos. Esse cenário ressalta a importância de práticas preventivas, como pausas regulares, alongamentos e variação nas posições de trabalho, especialmente num contexto onde o trabalho formal exige alta produtividade e jornadas extensas. Todas as entrevistadas adotam essas estratégias para minimizar os impactos físicos. Conforme (Silva et al., 2015), a literatura reforça que atividades repetitivas e posturas inadequadas são fatores de risco significativos para lesões musculoesqueléticas em profissões manuais, um risco exacerbado nas condições impostas pelo trabalho formal.

Além dos desafios físicos, os riscos químicos associados ao uso de produtos para o processo de técnica de trançar, como cabelos postiços e ceras/gel fixador, também foram destacados. As entrevistadas expressam preocupações com alergias, tanto para si quanto para suas clientes, e enfatizam a importância de utilizar produtos hipoalergênicos e de boa qualidade. Segundo Santos (2020), a exposição contínua a produtos químicos sem as devidas precauções pode causar reações alérgicas e intoxicações, o que reforça a necessidade de conscientização sobre o uso adequado de produtos e a utilização de equipamentos de proteção individual. No entanto, essa precaução nem sempre é possível devido à falta de políticas de segurança nos salões, o que deveria ser um direito básico no trabalho formal.

No âmbito psicossocial, as entrevistadas reconhecem a carga emocional e o stresse relacionados à profissão, especialmente durante períodos de alta demanda. O planejamento, a limitação do número de clientes e a

comunicação aberta com as clientes são estratégias adotadas para lidar com a pressão e manter a qualidade do serviço. No entanto, num cenário de trabalho formal, onde o volume de clientes é muitas vezes priorizado em detrimento do bem-estar das trabalhadoras, essas estratégias podem se mostrar insuficientes para evitar a sobrecarga. Essa abordagem está em concordância com os achados de França (2018), que destaca a importância da gestão emocional e da organização do tempo para evitar a sobrecarga nas profissões do setor de serviços.

Apesar dos desafios significativos do trabalho formal, todas as entrevistadas mencionaram aspectos gratificantes da profissão, como o retorno financeiro e a satisfação das clientes. Figura 35 ilustra a diferença do ambiente de trabalho no setor formal e informal.

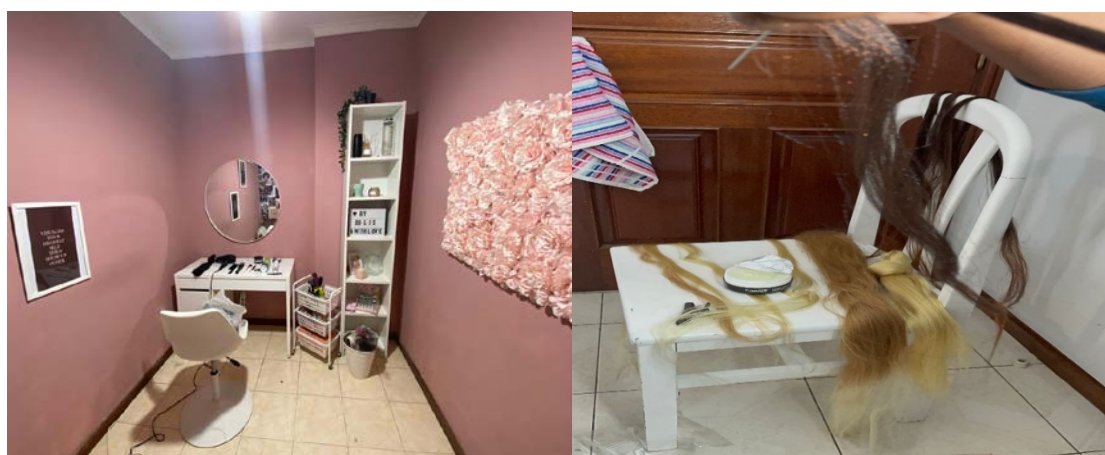


Figura 24-Ambiente de trabalho setor formal e informal (domicílio)

No entanto, as recompensas mencionadas podem ser suprimidas pelas condições de trabalho, sendo um fator motivador para continuar, mas que não resolve as desigualdades e limitações impostas pelas estruturas formais de emprego.

6.5 Relação com a profissão

Relação das trancistas com a profissão

A análise das relações das trancistas com a profissão revela uma diversidade de experiências, motivações e desafios enfrentados pelas entrevistadas, que podem ser analisados à luz de autores que discutem o trabalho informal, a falta de regulamentação e as condições precárias que caracterizam esse setor. O trabalho informal surge como uma alternativa viável, mas também reflete a precariedade e a ausência de suporte institucional.

A Entrevistada 2 e 4, com dois anos e quatro anos de experiência, destacam que iniciaram a atividade por necessidade de gerar renda ao emigrar, e enfrentam a difícil tarefa de conciliar a rotina de trabalho com as responsabilidades familiares, mas logo reconhece as vantagens da atividade.

Tabela 8: Excertos de verbalizações das participantes sobre relação com a profissão

<i>"Eu sou mãe solteira e preciso de horários que se ajustem às minhas necessidades. Isso me permite-me estar com meu filho e ainda ganhar o meu sustento. Não tenho um chefe me dizendo quando e como trabalhar, o que me dá uma liberdade que não teria num trabalho formal."</i>	P2
<i>"Eu sou mãe solteira e tenho total liberdade para organizar a minha agenda conforme as necessidades da minha família. Isso é algo que nunca conseguiria num trabalho formal. Quando o meu filho precisa de mim, eu posso ajustar os horários sem perder o meu ganho. Ou seja, não tenho de pedir permissão a ninguém e nem ter medo de represálias, o que já me aconteceu nos empregos anteriores por ter de levar meu filho ao médico e não podia ir trabalhar."</i>	P4

Este discurso reforça achados de Costa (2010), que analisam a informalidade como uma estratégia de sobrevivência feminina diante da rigidez dos empregados formais, especialmente para mulheres com responsabilidades familiares. Segundo essas autoras, a organização do trabalho formal, com horários fixos e pouca margem para ajustes pessoais, inviabiliza frequentemente a presença materna, sobretudo para mães solas. O trabalho informal, apesar de precário, permite que essas mulheres estejam mais presentes na vida dos filhos, o que é percebido como um ganho inegociável.

Essa flexibilidade é especialmente importante para muitas das entrevistadas, que conseguem equilibrar o trabalho com outras responsabilidades, como cuidar dos filhos ou estudar. Contudo, embora o trabalho informal proporcione flexibilidade de horários, ele também acarreta uma série de desafios, como a falta de direitos e a incerteza quanto ao rendimento. Tal como referido pela P3 *"Embora eu ame a liberdade de organizar os meus horários e atender minhas clientes, a incerteza quanto ao rendimento é algo que me*

preocupa muito. Tem meses em que consigo um bom número de clientes, mas em outros, o movimento cai bastante, e isso afeta diretamente a minha renda. No trabalho informal, não há salário fixo, e isso significa que, se eu não trabalhar ou se não houver procura, eu não ganho nada. Tem dias em que fico sem trabalhar, às vezes uma semana inteira, e perco quase 400 euros, as vezes mais, o que dificulta bastante a minha situação financeira. Para passar por essa fase, tento reduzir os meus gastos e buscar alternativas, como oferecer promoções ou divulgar mais o meu trabalho nas redes sociais.”

A fala da entrevistada evidência um dilema comum entre trabalhadoras informais: o desequilíbrio entre a autonomia e a instabilidade financeira. Essa instabilidade é agravada pela ausência de uma rede de proteção social. Como aponta Costa (2010), a informalidade exclui os trabalhadores de direitos básicos como seguro de saúde e férias remuneradas, reforçando desigualdade, especialmente entre as mulheres chefes de família. Além disso, Fernandes (2023) salienta que a imprevisibilidade de rendimentos pode gerar efeitos na saúde mental das trabalhadoras, como ansiedade e sobrecarga emocional. A constante necessidade de garantir clientes e renda, sem garantias mínimas, compromete o bem-estar.

As trancistas também desenvolvem estratégias de sobrevivência, como promoções e uso das redes sociais, numa tentativa de compensar a ausência de suporte institucional. O que resulta em soluções provisórias e pouco sustentáveis, como mostra (Rocha & Casotti, 2018), ao analisar a realidade de mulheres migrantes no trabalho informal em Portugal. Segundo a autora, essas trabalhadoras desenvolvem redes alternativas de apoio familiares, comunitárias ou digitais, para lidar com a instabilidade de rendimentos. No entanto, tais estratégias, embora criativas, não substituem a segurança proporcionada por vínculos formais de trabalho nem o suporte de políticas públicas estruturadas.

A Entrevistada 5, com cinco anos de experiência, destaca a liberdade criativa e a autonomia financeira proporcionadas pela profissão, mas também aponta as limitações do trabalho informal, como a falta de garantias de renda estável: *“Eu comecei a trabalhar com tranças por conta da minha paixão pelo meu dom e da necessidade de um rendimento. Aqui, eu posso fazer o que gosto e ter uma renda, sem depender de um salário fixo que não me deixaria tão livre.”*

Para ela, a liberdade criativa que a profissão oferece é uma motivação constante, a autonomia financeira também é um ponto forte, já que no trabalho informal ela consegue controlar quanto pode ganhar, dependendo da demanda de trabalho.

A autonomia financeira conquistada por trancistas é significativo no contexto empreendedorismo feminino, especialmente entre as mulheres negras que buscam alternativas ao mercado de trabalho tradicional, que proporciona não apenas a independência económica, mas também a expressão cultural. Conforme destacado por Cardoso (2016), muitas mulheres optam por empreender devido à possibilidade de serem suas próprias gestoras e controlar os seus próprios rendimentos, podendo estabelecer o seus próprios preços e ter maior domínio sobre os ganhos. A entrevistada 2 aborda um pouco sobre o assunto: *“Comecei a trabalhar com tranças por gosto e também como uma forma de ganhar uma renda extra.*

Embora eu tenha outro emprego que oferece estabilidade e certos direitos trabalhistas, como férias e segurança social, conciliar as duas atividades tem sido um desafio.

Com o aumento da demanda por clientes, comecei a pensar em me dedicar exclusivamente às tranças, algo que realmente amo fazer. No entanto, essa decisão é difícil, porque abandonar o meu trabalho atual significaria abdicar da estabilidade que ele me proporciona. Continuo avaliando qual é o melhor caminho para equilibrar a minha paixão pelas tranças e a necessidade de segurança financeira.”

Manter simultaneamente um emprego formal e uma atividade informal, como o trançar, é uma estratégia adotada por muitas mulheres para garantir a estabilidade financeira sem abrir mão da autonomia. No entanto, esse duplo vínculo gera uma sobrecarga física e emocional, além de colocar essas trabalhadoras diante de um dilema: permanecer no trabalho formal com garantias mínimas como salário fixo e segurança social, ou arriscar na atividade informal, que oferece mais flexibilidade, realização pessoal e potencial de lucro direto.

Segundo Sado (2024), essa indecisão é comum entre as mulheres que valorizam a liberdade do autoemprego, mas reconhecem os riscos e a ausência de direitos associados à informalidade. Alejo (2023), acrescenta que, embora o empreendedorismo seja visto como um caminho de empoderamento, ele envolve renúncias e decisões complexas, sobretudo quando não há suporte público ou organizacional para facilitar essa transição. Tal como referido pela P3, *“Eu adoro o que faço, porque tenho autonomia financeira e posso organizar o meu trabalho do jeito que quero. No entanto, é sempre uma pressão garantir que minhas clientes saiam satisfeitas que o fluxo de trabalho não pare. Sei que, no trabalho informal, não tenho acesso a benefícios como licença-maternidade ou seguro de saúde, o que me deixa vulnerável.*

E, apesar de investir no meu aprimoramento técnico, sinto que falta o acesso a cursos mais formais que me ajudem a evoluir na profissão. Isso faz com que a desigualdade entre nós e as que têm acesso ao trabalho formal se torne ainda mais evidente.”

As trancistas no setor informal também destacam a satisfação e relação com as clientes em poder oferecer um serviço de qualidade e personalizado.

Ferreira et al., (2023), observaram, num estudo com mulheres autônomas do setor de beleza em contextos urbanos, que embora essas profissionais demonstrem alta satisfação com a autonomia e com a relação direta com as clientes, elas também enfrentam pressões constantes para manter a qualidade de serviço, já que a fidelização das clientes é a principal garantia de renda. Isso gera um ciclo de autoexigência e instabilidade emocional.

Além disso, Gonçalves et al., (2021) destaca que, mesmo quando há esforço individual em se qualificar, por meio de tutorais online, workshops informais ou intercâmbio entre colegas, a falta de acesso à formação reconhecida, com certificação, acaba por limitar as possibilidades de profissionalização e formalização da atividade. Isso aprofunda a desigualdade entre as trabalhadoras informais e aquelas inseridas em espaços formais, onde o acesso à capacitação contínua é parte do contrato laboral.

Bertoldo (2018) reforça que as mulheres migrantes, como o caso de muitas trancistas, enfrentam barreiras linguísticas, legais e financeiras para acessar programas de qualificação ou inserção formal no mercado. Ainda assim, essas profissionais constroem laços de confiança com suas clientes, o que dá ao serviço um caráter personalizado e diferenciado, uma dimensão afetiva do trabalho que muitas vezes não é reconhecida pelo mercado formal.

Essa personalização do serviço cria vínculos mais estreitos e proporciona uma sensação de realização pessoal, que nem sempre é possível no contexto formal, onde o volume de trabalho e a pressão por resultados podem distanciar o profissional das necessidades do cliente.

No trabalho informal, as trancistas reconhecem a necessidade de aprimoramento constante, mas a busca por capacitação é, muitas vezes, feita de forma autônoma: *"Investimos em cursos e materiais, mas o retorno financeiro nem sempre é imediato. No entanto, estar atualizada é fundamental, porque me ajuda a garantir melhores clientes e resultados."*

Embora o trabalho informal não ofereça a estrutura de treinamento que o trabalho formal poderia proporcionar, a iniciativa de aprender por conta própria e a busca por aperfeiçoamento são vistas como uma forma de garantir a qualidade e a relevância no mercado.

Segundo o Almeida (2019), no seu estudo sobre trabalhadoras autônomas no setor estético em Portugal, muitas mulheres investem em cursos técnicos e especializações, mesmo sem retorno imediato, porque acreditam que isso aumenta a credibilidade perante a clientela e melhora o potencial de renda futura. Aguiar (2023), reforça essa análise ao demonstrar que, em setores informais dominados por mulheres, como estética, costura e cuidados pessoais, o investimento em qualificação é visto como uma forma de ascensão social e de empoderamento profissional, mesmo sem a garantia de uma estrutura formal. No entanto, Almeida (2019) também alerta para que essas formações são, muitas vezes, custeadas com grande sacrifício pessoal, sem apoio estatal ou garantias de retorno, conforme é reiterado também pela P6 *"Os materiais de boa qualidade são caros e às vezes difíceis de encontrar. Por isso não uso produtos mais baratos, para que não haver reclamações, mas às vezes nem sempre consigo investir nos melhores materiais quando há baixa demanda."*

A dificuldade em manter a qualidade dos materiais devido ao alto custo e à demanda instável é uma constante entre as trancistas. Estudos de Aguiar (2023) que muitas optam por manter padrões elevados para garantir a satisfação das clientes, essa escolha reduz significativamente a sua margem de lucro. Isso evidencia um impasse: ao priorizarem a qualidade como estratégia de reconhecimento e fidelização, essas profissionais acabam a arcar sozinhas com os custos, o que pode aprofundar a sua instabilidade financeira.

Rocha e Casotti (2018), complementam que, além do preço elevado, a dificuldade de acesso a fornecedores especializados agrava o problema das trancistas. Isto mostra como essas profissionais enfrentam desvantagens no mercado por estarem fora do setor formal: *"Nem sempre consigo um espaço confortável"*

para atender as clientes. Já fiz tranças na casa delas, na minha sala e até na varanda. Isso deixa-me um pouco preocupada e constrangida, porque pode ser desconfortável para elas.”

A falta de um espaço físico adequado é um desafio constante para trancistas que atuam de forma autônoma e informal. Atendimentos em varandas, salas improvisadas ou na casa das clientes revelam uma precariedade e comprometem diretamente a saúde dessas profissionais. Gomes (2018), destaca que, no setor da beleza informal, a ausência de mobiliário ergonômico, iluminação e ventilação adequadas, contribui para os distúrbios musculoesqueléticos. A ausência de infraestrutura adequada impede a adoção de posturas corretas durante horas de trabalho contínuo, elevando o risco de lesões a médio prazo. Esse cenário evidencia como a informalidade expõe as trabalhadoras a riscos que poderiam ser evitados com condições mínimas de estrutura, geralmente acessíveis apenas no setor formal.

Além disso, Leite et al., (2021), destaca que a falta de espaços padronizados dificulta a organização do ambiente de trabalho, contribuindo para um cenário de improvisação constante. Essa falta de estrutura compromete não apenas a eficiência, mas também a segurança de ambas as partes envolvidas.

Tradição e sustento: como surge o interesse pelas tranças

O interesse pela arte de trançar cabelo entre mulheres africanas, tem várias origens multifacetadas, refletindo aspectos culturais, sociais e económicos. As tranças representam uma tradição passada de geração em geração como um símbolo de identidade.

Entre as mulheres que participaram deste estudo, tanto no setor formal e informal, algumas relataram que aprenderam a trançar ainda na infância, no seio familiar. A prática era vista como uma conexão e transmissão de saberes entre mães, tias e irmãs, para essas mulheres, o ato de trançar vai além do trabalho, é uma herança cultural nas suas histórias de vida, como o destaca a P5, *“Comecei a trançar desde pequena, com a minha irmã. Fazíamos tranças uma na outra, mas que nos ensinou foi a nossa mãe. Como eu era mais velha, ajudava a trançar o cabelo da minha irmã para ela ir à escola, quando a minha mãe não podia. Depois passei a trançar as minhas primas, amigas também, e assim fui a aperfeiçoar.”*

Esse tipo de vivência confirma a transmissão intergeracional de saberes, em que a trança é praticada como forma de vínculo afetivo e de preservação de identidade cultural. Como argumenta Costa (2022), as tranças é um saber que carrega significados de pertencimento e continuidade da memória africana no quotidiano de mulheres negras. Dessa forma, é também uma maneira de manter viva uma tradição que, muitas vezes, é ignorada ou não é reconhecida.

Outras trancistas revelaram que o interesse pela atividade surgiu mais tarde, em contextos marcados pela emigração. Distantes dos seus países de origem, trançar se tornou uma necessidade para gerar renda e sustentar as suas famílias, especialmente em cenários onde oportunidades de trabalho formais eram difíceis e limitadas. Essa busca por independência financeira e adaptação às novas realidades as levou a transformar uma habilidade cultural em recurso económico, como o denota o relato da P7, *“Comecei a trançar aqui meses após chegar aqui em Portugal. Era o que eu sabia fazer e não conseguia trabalho, porque não tinha documento, e tranças foi o que me ajudou a ganhar dinheiro e pagar as contas.”*

Segundo Rolim (2021), muitas mulheres negras migrantes encontraram nas tranças uma alternativa viável de trabalho e autonomia, principalmente em cenários precários marcados por racismo estrutural e falta de oportunidades.

Há também aquelas que descobriram o gosto pela prática movidas pela curiosidade e pelo desejo de aprender algo novo. Para essas mulheres, trançar era inicialmente um passatempo, que, com o tempo, se transformou em paixão e, posteriormente, em profissão. Algumas relataram que sempre gostaram de trançar e que o prazer e a satisfação em embelezar outras pessoas foi um motivador importante para investir na atividade.

6.6 Condições no trabalho formal

Desvantagens do trabalho formal

O trabalho formal, apesar de prometer maior estabilidade e organização, é frequentemente percebido pelas trançistas como limitador e explorador, como é confirmado pelo discurso da P7 *“Em salões, somos pressionadas a atender o máximo de clientes por dia. Não importa se estamos cansadas ou se precisamos de uma pausa, porque temos de ganhar o dia e lucrar. Quanto mais tranças fizermos, melhor”*.

A fala da Entrevistada 7 reflete a falta de atenção ao bem-estar das trabalhadoras, que se veem obrigadas a cumprir longas jornadas sem flexibilidade. Além disso, as trançistas mencionaram que as patroas muitas vezes priorizam o lucro em detrimento das condições de trabalho, criando um ambiente difícil e desmotivador.

O artigo de Santana & Gosling (2021) evidencia como a priorização do lucro pelas lideranças empresariais, especialmente em empresas de pequeno porte, pode resultar num ambiente de trabalho precário e desmotivador. Quando o foco da gestão está apenas na maximização do rendimento financeiro, negligenciando fatores como conforto, bem-estar, reconhecimento e valorização dos trabalhos dos funcionários, forma-se um ambiente de pressão constante, rotatividade elevada e queda na qualidade dos serviços prestados.

De acordo com Santana & Gosting (2021) o funcionário do setor da beleza muitas vezes opera com jornadas extensas, ritmo acelerado e poucas pausas, levando a altos níveis de fadiga física, dores musculares e desgaste mental entre as trabalhadoras. Isso é especialmente evidente entre trançistas e cabeleireiras que atuam em salões, onde a cobrança por produtividade é constante e diretamente relacionada ao facturamento diário. Isso gera insatisfação generalizada, desmotivação e até adoecimento físico e mental. Este artigo também reforça que desvalorização sistemática contribui para que os autores chamam “ciclo do fracasso”: onde funcionárias maltratadas trabalham com menos dedicação, o que afeta a qualidade do serviço, reduz a fidelização dos clientes e por consequência afeta o lucro da empresa.

O estudo de Nicole Jenkins (2019), que analisou os conflitos identitários entre mulheres africanas e afroamericanas num salão de tranças nos EUA, ela concluiu que as mulheres oriundas principalmente da África Ocidental, veem na arte de trançar uma estratégia de inserção no mercado informal norte-americano, muitas vezes sem documentação legal, sem contrato de trabalho, sem acesso à proteção social e enfrentando jornadas exaustivas. O salão de tranças funciona como um espaço ambivalente: é tanto um local de oportunidade quanto de exploração.

No caso de migrantes africanas, como mostra Teixeira (2014) em estudo emigrante em Lisboa, a pressão é ainda mais intensa devido à necessidade de enviar remessas, pagar aluguer e sustentar famílias nos países de origem. Assim, a quantidade de tranças feitas por dia torna-se sinónimo de sobrevivência, ainda que isso comprometa a saúde física a médio e longo prazo.

Medos e Inseguranças

No trabalho formal, as trancistas relataram medos relacionados à instabilidade financeira e à dependência de patroas, sabendo que *“Mesmo no trabalho formal, não temos contratos claros e com termos certos. A qualquer momento, podemos ser demitidas sem aviso.”* *“No salão, às vezes existe muita rivalidade para ver quem faz as melhores tranças ou atende mais clientes. As clientes acabam a escolher sempre as mesmas pessoas, as favoritas, e isso faz com que algumas de nós fiquemos com menos trabalho. É frustrante porque, por mais que a gente se esforce, parece que nunca é o suficiente para conquistar o mesmo reconhecimento e as clientes.”*, como foi relatado pela P5.

Costa (2022), observa que as clientes tendem a desenvolver laços de fidelidade com determinadas profissionais, reforçando um sistema de preferências baseando não apenas em competência técnica, mas também em afinidades pessoais, aparência e até características raciais ou étnicas, o que pode aprofundar desigualdades entre trabalhadoras no mesmo espaço.

Além disso, como aponta De Souza et al., (2022), em ambientes altamente femininos e marcados pela informalidade ou pela fraca regulamentação, as relações interpessoais nos salões de beleza podem assumir contornos ambíguos: por um lado, há solidariedade e apoio mútuo, mas, por outro, há disputas silenciosas por clientes, visibilidade e reconhecimento profissional, alimentadas por estruturas de gestão frágeis e ausência de critérios justos para distribuição de serviços.

O estudo de Jenkins (2019), com trancistas afrodescendentes nos Estados Unidos, mostra ainda que o reconhecimento no salão não é apenas uma questão de técnica, mas também de estética hegemônica e à estetização da diferença, revelando como certos estilos são valorizados por se enquadrarem num olhar social que romantiza ou destaca o diferente como algo exótico. Muitas vezes, as profissionais com traços mais próximos dos padrões ocidentais ou que fazem tranças “mais modernas” são preferidas, enquanto outras são associadas ao “tradicional”, recebendo menos destaque.

Essa realidade demonstra que, além da exploração laboral, as trancistas lidam com disputas simbólicas por validação e pertencimento no espaço de trabalho, o que pode minar o senso de coletividade e dificultar a construção de redes de apoio entre colegas. Dessa forma, o reconhecimento desigual não impacta apenas nos ganhos financeiros, mas também na autoestima e na forma como essas mulheres enxergam o seu próprio valor como profissionais.

Exploração e relações com as patroas

A exploração no setor formal é uma queixa recorrente. As trancistas mencionaram que, muitas vezes, o valor cobrado pelas tranças é desproporcional ao que recebem. Como referido pela P4, *"A trança custa caro para a cliente, mas a maioria parte do dinheiro vai para a patroa. Nós ficamos com uma percentagem pequena, mesmo fazendo todo o trabalho. Embora são fornecidos os materiais. No final do dia, somos nós que carregamos as marcas e o peso do cansaço, com as consequências de uma jornada exaustiva. Isso, para mim, é injusto e desmotivador. Às vezes, fico triste, mas sei que preciso estar lá para ganhar experiência e buscar estabilidade."*

Os depoimentos das trancistas revelam um cenário de desigualdade na relação entre empregadoras e trabalhadoras no setor formal. A desproporção na divisão dos lucros, onde a maioria do valor pago pela cliente fica com a patroa, gera um sentimento de desvalorização e desmotivação. Embora os salões forneçam os materiais, as trancistas são as principais responsáveis pelo serviço e, ainda assim, recebem apenas uma pequena percentagem do valor final. Além disso, a falta de reconhecimento e o excesso de cobranças tornam o ambiente de trabalho desgastante, reforçando a percepção de exploração. Esse contexto evidencia a fragilidade das relações trabalhista nesse setor, onde busca por experiência e estabilidade muitas vezes ocorre em condições desvantajosas para as trabalhadoras.

Essas observações vão de encontro dos achados de Ferreira (2021), que discutem como, no setor da beleza no Brasil, mulheres negras e imigrantes são frequentemente recrutadas para funções técnicas, mas sem acesso aos lucros gerados pelo seu trabalho. A estrutura dos salões formalizados segue muitas vezes um modelo hierárquico onde a figura da "patroa" centraliza os ganhos, limitando a autonomia das trabalhadoras e perpetuando relações desiguais de poder e exploração.

Além disso, Lemos (2019) observou que, embora algumas casas comerciais forneçam materiais, isso muitas vezes utilizado como justificativa para pagar comissões menores, mascarando a dependência que essas profissionais têm do seu próprio esforço físico e tempo. A lógica de compensação não considera o desgaste físico e emocional do trabalho repetitivo e prolongado, o que agrava o sentimento de injustiça, como relatado pela entrevistada.

Relações com colegas de trabalho

As relações interpessoais no ambiente formal também foram apontadas como um desafio. Embora algumas trancistas consigam construir laços sólidos, outras enfrentam rivalidades e competição pelo reconhecimento ou melhores clientes: *"Nem todas as colegas estão dispostas a ajudar. Às vezes, parece que estamos a competir, mesmo quando poderíamos trabalhar juntas. Mas, na verdade, parece que estamos numa guerra, tentando mostrar quem faz o melhor, para se destacar ou provar que é a melhor de todas."* (P5).

A competitividade no ambiente formal pode ser um fator desmotivador para as trancistas, dificultando a construção de relações interpessoais saudáveis. Em vez de um espaço de cooperação e troca de conhecimento, o salão muitas vezes se torna um ambiente de rivalidade e de disputa, onde cada trabalhadora busca se destacar para garantir mais clientes e reconhecimento. Esse clima competitivo pode gerar isolamento, insegurança e até mesmo tensões entre colegas, prejudicando a experiência profissional e emocional das trancistas. A falta de apoio e colaboração torna o ambiente mais stressante e menos acolhedor.

Este cenário contrasta com o que é defendido por estudos sobre ambientes de trabalho colaborativos, como artigo de Martins et al., (2012) que reforça a importância da construção de vínculos interpessoais no espaço profissional como elemento essencial para o crescimento individual e coletivo. Segundo as autoras, a construção e o fortalecimento de vínculos profissionais procuram promover o desenvolvimento de relações interpessoais saudáveis no ambiente de trabalho, o que contribui significativamente para a prevenção e a resolução de conflitos entre membros da equipa.

Além disso, Martins et al., (2012) argumentam que criar espaços para reflexão sobre a dinâmica das relações dentro da equipa pode melhorar a convivência e fortalecer a cooperação, diferentemente do que se observa no quotidiano de muitas trancistas em salões formais.

Tal como nas unidades de saúde analisadas por Ferreira et al., (2013) também entre as trancistas o ambiente colaborativo favorece o aprendizado mútuo, a troca de técnicas e o suporte emocional em dias mais exigentes.

Assim é possível afirmar que investir em boas relações entre colegas não só melhora o clima organizacional como também promove o bem-estar e produtividade, seja em qualquer espaço de trabalho.

Salário e pagamentos

O pagamento no setor formal é outro ponto problemático. As trancistas relataram que, embora o trabalho formal prometa estabilidade financeira, os salários são frequentemente baixos e inadequados relativamente ao esforço físico e técnico exigido.

Tabela 9-Excertos de verbalizações da entrevistada sobre salários e pagamentos

<i>"Trabalhamos muito, mas o que ganhamos mal nem cobre todas as despesas, ainda por cima que neste momento em que as coisas estão todas muito caras."</i>	P7
<i>"Nunca tivemos direito a férias pagas. Se precisamos de um tempo para descansar, temos de abrir mão do salário. Às vezes, trabalho mesmo quando estou cansada, porque sei que, se parar, vou perder dinheiro e não posso dar-me esse luxo porque tenho contas e responsabilidades."</i>	
<i>"Se fico doente, não tenho como tirar licença médica. Não tenho um plano de saúde, e o salário depende do que faço todo dia. Se não trabalhar, não ganho. Então, mesmo doente, acabo a ter de ir para o salão, porque a patroa não oferece direitos ou benefícios se precisarmos quando adoecemos."</i>	

Apesar do trabalho informal seja associado à segurança financeira, a realidade das trancistas revela um contexto de instabilidade e precarização. Os baixos salários, desproporcionais ao esforço exigido, que dificultam o mantimento do custo de vida.

Além disso, a ausência de direitos básicos, como férias pagas e licenças médicas, coloca as trabalhadoras numa posição vulnerável, obrigando-as a escolher entre próprio bem-estar e a necessidade de garantir renda. Essa fragilidade do setor formal, tornando pouco atrativo e, muitas vezes, tão incerto quanto o trabalho informal.

Os dados também da CGPT-IN (2018), uma parte significativa dos trabalhadores em Portugal, especialmente nos serviços, exerce funções permanentes com contratos temporários ou prestações de serviços fictícias. Essa prática tem sido amplamente criticada por sindicatos e especialistas, pois nega aos trabalhadores o acesso à proteção social, férias remuneradas, licenças, entre outros direitos fundamentais.

Essa experiência não é isolada. Dados da CGPT (2023) revelam que, as trabalhadoras com vínculos precários, que incluem muitos profissionais do setor da beleza, os salários líquidos rondam os 806 euros, valor considerado insuficiente diante do aumento de custo de vida. Além disso, 52% dos trabalhadores precários são mulheres, reforçando que a precariedade afeta de forma desproporcional para género feminino.

A precariedade laboral em Portugal tem aumentado nos últimos anos. Em 2023, o país era o segundo da União Europeia com mais contratos a termo (17,4%) (Esquerda.net, 2024). A alta incidência de contratos temporários e a crescente desformalização das relações de trabalho fazem com que a linha entre o trabalho formal e informal seja cada vez mais ténue. Mesmo dentro no setor formal, muitos trabalhadores vivenciam

condições de insegurança similares às do setor informal, como demonstrado pela trancistas.

6.7 Experiências no trabalho informal

Superando Desafios no Trabalho Informal

Para lidar com as incertezas e desafios quanto ao rendimento nos períodos de baixa demanda, as profissionais relataram uma das estratégias que podem ajudar a mitigar esses períodos. Esta se trata de criar reservas financeiras em que se separa uma parte dos seus ganhos nos meses de maior movimento e guarda-se como reserva para períodos de baixa atividade laboral. Isso garante uma reserva econômica em momentos de menor fluxo de atividades.

Utilizam e investem nas redes sociais de forma estratégica para atrair novos clientes, postam vídeos de tranças e divulgam os seus trabalhos e criam um calendário mais previsível.

Tabela 10 - Excertos de verbalizações das participantes sobre estratégias das trancistas para lidar com a instabilidade do trabalho informal

<i>"Aprendi que, nos meses em que ganho mais, preciso economizar uma parte. Assim, consigo cobrir os gastos em meses mais fracos sem tanta preocupação."</i>	P2
<i>"Além de trançar, comecei a vender produtos como cremes e acessórios para cabelo. Isso me ajuda a manter uma renda extra mesmo quando tenho menos clientes para trançar."</i>	P3
<i>"Tenho um cartão de fidelidade em que, após dez serviços, a cliente ganha um desconto de 50% em qualquer tipo de penteado, incluindo o postiço. Isso incentiva as meninas a voltarem sempre."</i>	P1
<i>"Postar o meu trabalho nas redes sociais trouxe-me muitas clientes novas. Eu também marco promoções para alguns meses específicos da semana, quando geralmente é mais parado."</i> <i>"Além de atender as minhas clientes, também dou formações e workshops de tranças. Gosto de partilhar o que sei, ensinar outras pessoas e ajudar quem quer entrar nessa área."</i>	P2

As trancistas, todas mulheres negras, enfrentam diariamente os desafios impostos pela informalidade, instabilidade de rendimento e pela ausência de proteção social. Para garantir a sua subsistência e continuidade profissional, essas mulheres têm adotado múltiplas estratégias que demonstram criatividade, resiliência e um forte senso de comunidade.

Uma das principais utilizadas é a diversificação de serviços e produtos, como a oferta de hidratação capilar, fitagem, manutenção de tranças e a venda de acessórios diversos, óleos, tónicos capilares, toucas de cetim, produtos de maquilhagem a até cabelos postiços. Essas ações visam aumentar o fluxo de caixa e suavizar os impactos dos períodos de baixa procura por serviços de tranças. Essas práticas estão alinhadas ao que Mascena (2024) observa no seu estudo sobre o comportamento de mulheres negras empreendedoras, ao destacar que tais mulheres desenvolvem estratégias multifacetadas para contornar os limites impostos pelo racismo estrutural e pela exclusão económica.

Outra prática recorrentemente é o uso de promoções e programas de fidelização, como semanas promocionais e cartões de fidelidade, que permitem manter uma clientela constante. Tais estratégias de marketing popular são formas práticas de sustentar a atividade económica e fidelizar o público-alvo num mercado competitivo e instável.

Para além da gestão financeira, essas mulheres também encontram formas de se fortalecerem coletivamente, praticando o que se tem chamado de sororidade e aquilombamento. São redes informais de apoio mútuo, troca de conhecimento e encorajamento, essenciais para a sobrevivência e fortalecimento dos seus negócios Oliveira (2024).

Isso se manifesta, na partilha de técnicas, na oferta de workshops e formações em tranças, bem como na colaboração entre profissionais da mesma área. Esses comportamentos reforçam que Nascimento (2018), define como afroempreendedorismo: uma forma de resistência e enfrentamento à vulnerabilidade económica, marcada por uma atuação ativa das mulheres negras na criação das suas próprias oportunidades.

Exigências do trabalho informal

As trancistas que trabalham no setor informal em Portugal enfrentam diversos encargos financeiros que afetam diretamente nos preços dos seus serviços. Como trabalhadoras independentes, precisam contribuir para a Segurança Social, além de possíveis impostos com o IRS dependendo dos seus ganhos anuais.

Além das obrigações fiscais, há também os custos operacionais, como a compra de materiais, aluguer do espaço, gasto de eletricidade e água. Esses fatores fazem com que o preço do serviço precise ser ajustado para que a trancista consiga cobrir todas as suas despesas e ainda obter um lucro justo.

Devido aos impostos e à instabilidade na demanda de serviços, as trancistas relataram que optam por trabalhar de forma informal, evitando descontos obrigatórios, porque isso permite que cobrem os valores mais acessíveis para as clientes e, ao mesmo tempo, garantam um rendimento líquido maior. No entanto, essa escolha também traz desvantagens, como a ausência de proteção social (sem direito a subsídio de doença, maternidade ou reforma) e o risco de fiscalização e penalizações.

Embora muitas trancistas optem por trabalhar de forma informal para evitar os encargos financeiros, algumas acabam por se formalizar devido necessidades específicas, como o acesso ao crédito para compra de uma casa. O sistema financeiro exige comprovativos de rendimentos para conceder financiamentos, o que leva algumas profissionais a começarem a descontar para Segurança Social e Finanças.

Uma trancista relatou que recentemente começou a fazer descontos porque deseja adquirir uma casa. Como consequência, precisou aumentar o preço dos seus serviços para compensar os novos encargos fiscais. Essa situação evidencia como a formalização e leva essas profissionais a reajustar os valores cobrados aos clientes para garantir a possibilidade do seu negócio.

Esse caso ilustra um dilema comum entre as trancistas: a escolha entre manter preços competitivos e operar informalmente ou formalizar-se para garantir direitos e acesso a benefícios, ainda que exija aumentar os custos dos serviços.

A falta de um enquadramento legal específico para a profissão faz com que muitas trancistas vejam trabalho informal como a única alternativa possível.

Essa situação segundo os dados sobre o contexto fiscal em Portugal. De acordo com um estudo da Causa Pública (2023), embora Portugal tenha uma carga fiscal total à média da União Europeia, a sua estrutura penaliza os rendimentos baixos, com um peso desproporcional dos impostos indiretos, como o IVA, sobre os trabalhadores de baixos rendimentos. Isto contribui para uma maior informalização do trabalho entre os profissionais autónomos, como o caso das trancistas.

Além disso, o trabalho informal é uma estratégia amplamente usada em Portugal para garantir rendimentos mais elevados líquidos, evitando contribuições fiscais. Silva (2023), destaca que o elevado valor da carga fiscal, especialmente os impostos diretos e as contribuições para a Segurança Social, contribui significativamente para o aumento da economia paralela. Este cenário reflete-se nas decisões de muitos

profissionais, como as trancistas, que optam por informalidade para oferecer preços mais acessíveis às clientes.

Relação com as clientes

No setor formal, a relação com as clientes tende a ser mais impessoal e profissional, o que reduz a proximidade, confiança e fidelização com clientes. No contexto formal, as trancistas podem não ter liberdade de negociar o preço diretamente com as clientes, sendo obrigadas a seguir as regras impostas pelo empregador mesmo contra a sua vontade. Já no setor informal, a proximidade com as clientes, fortalecendo maior nível de confiança e maior facilidade de comunicação sobre as preferências das clientes. Também podem cobrar preços mais acessíveis em comparação com salões para terem mais acessibilidade ao público mais amplo. No setor informal as trancistas oferecem maior flexibilidade de horários, adaptando-se às necessidades das clientes, isso torna uma alternativa mais atraente para clientes com horários irregulares. Uma boa relação com as clientes no cenário informal aumenta a probabilidade de recomendações “boca-a-boca” que pode ser um mais-valia para a trancista informal. Por fim vale ressaltar a proximidade com as clientes torna as relações entre elas mais estáveis que pode estender para além do trabalho.

Tabela 11-Excertos de verbalizações das participantes sobre relação com as clientes

<i>“Com as minhas clientes, sempre há uma relação de amizade. Muitas vezes sou psicóloga, outras vezes pareço uma amiga de infância. [risos]. Ouço muitas coisas e estamos sempre a partilhar histórias da nossa vida durante o atendimento. Como passamos muitas horas juntas, acaba por ser saboroso trabalhar assim, parece que o tempo passa mais rápido.”</i>	P8
<i>“Tenho as minhas clientes com que me dou muito bem, posso até considerá-las amigas, sim, mas procuro manter-me o mais profissional possível. Por outro lado, há aquelas que ainda não tenho tanta proximidade, então tento manter uma postura mais neutra, mas sempre fazendo que se sintam à vontade e bem recebidas.”</i>	P3
<i>“Para mim, é um momento de estar mais perto das meninas da minha cor, da minha cultura. Temos os mesmos assuntos, costumes, então conseguimos ter uma interação, mais interessante e parecida. Mas eu atendo qualquer pessoa, porque, no fim das contas, não deixa de ser um trabalho.”</i>	P2

Como evidenciado tanto nos meus dados quanto no estudo de Oliveira (2024), as trancistas ocupam, muitas vezes, um papel de cuidadoras emocionais, quase como de “psicólogas informais”. O espaço da trança transforma-se num local de escuta e reconstrução da identidade.

A relação com as clientes também é um fator importante no bem-estar das trancistas, uma vez que o retorno financeiro e o feedback positivo sobre o trabalho realizado, especialmente no que tange à autoestima das clientes, são fontes de motivação. Segundo Braga et al. (2021), a satisfação intrínseca, derivada de um trabalho bem executado e da gratificação dos clientes, é um importante fator motivacional. O que se confirma na experiência das entrevistadas. Além disso, as trancistas também lidam com os riscos psicossociais, tais como o stresse relacionado à alta carga de trabalho, a pressão para cumprir prazos e atender muitas clientes num curto período, o que pode levar a sentimento de sobrecarga e exaustão emocional. Para mais, há a incerteza financeira e a falta de estabilidade financeira no trabalho informal,

que aumentam a ansiedade e a preocupação com o futuro, gerando um ambiente propenso a altos níveis de stresse. Por outro lado, para lidar com esses riscos psicossociais, as trancistas frequentemente estabelecem boas relações interpessoais com as clientes e adotam estratégias de maneira proativa, como planeamento e organização do tempo.

Pressão sobre a qualidade do trabalho

Tanto no trabalho formal quanto no informal, as trancistas enfrentam uma pressão constante para atingir a perfeição nos resultados e corresponder às expectativas das clientes. Essa exigência ultrapassa a dimensão técnica e assume um peso emocional importante, especialmente quando o retorno vem em forma de críticas ou insatisfação. Para além da estética, o trabalho das trancistas contribui diretamente para a autoestima das clientes, sendo, portanto, carregado de uma responsabilidade afetiva e simbólica.

A comunicação clara entre profissional e cliente, antes do início do penteado, é uma estratégia comum para alinhar expectativas e evitar frustrações.

Essa estratégia é também referida no artigo “*Afroempreendedorismo feminino em salões de beleza afro em Natal/RN de 2023*”, que destaca como as trancistas adotam posturas pedagógicas na relação com as clientes, explicando os limites do cabelo natural, o tempo necessário para determinados estilos e as possibilidades reais do serviço, como forma de minimizar frustrações (Ferreira & Santos, 2023).

Mesmo assim, as críticas ainda ocorrem e lidar com elas sem abalar a autoconfiança exige maturidade emocional.

Tabela 12-Excertos de verbalizações das participantes sobre pressão e qualidade do trabalho

<i>“O segredo é conversar bem antes de começar a trançar, às vezes, o que a cliente tem em mente não combina com o tipo de cabelo dela ou com o tempo que realmente temos. É melhor falar para evitar mal-entendidos.”</i>	P8
<i>“Nem sempre a cliente entende que há coisas que não dependem só de mim, umas reclamam do tempo de acabamento, outras do preço, as vezes é realmente difícil lidar com esses comentários.”</i>	P3

Essa percepção está alinhada ao que discute o artigo “*Afroempreendedoras e seus desafios 2022*”, ao afirmar que a superação de obstáculos emocionais, como cobrança excessiva e medo de rejeição, faz parte da trajetória empreendedora de mulheres negras (Santos, 2022).

Um estudo de Oliveira (2024), ao analisar o impacto da felicidade no desempenho profissional dos colaboradores de uma empresa comercial, revelou a satisfação pessoal está intimamente ligada ao rendimento e à motivação no trabalho. Essa constatação pode ser também verificada no contexto das trancistas principalmente as que trabalham no setor informal. Ao atenderem bem as suas clientes e perceberem a satisfação e valorização pelo serviço prestado, essas profissionais experienciam um reforço positivo que vai além da dimensão financeira.

Essa dinâmica de satisfação mútua gera um ciclo de motivação: a trancista sente reconhecida, aumenta a confiança na sua técnica, fortalece o vínculo com as clientes e tende a investir mais no próprio desenvolvimento profissional. Tal como observou a Oliveira (2024), a felicidade no trabalho contribui para

o maior compromisso e desempenho, o que confirma as trancistas que relatam sentir-se mais motivadas e realizadas quando veem o impacto positivo do seu trabalho na autoestima das clientes.

Tabela 13-Excertos de verbalizações das participantes sobre pressão e qualidade do trabalho

<i>“Quando termino o meu trabalho e vejo a cliente toda feliz, a tirar foto, sinto que valeu a pena todo o tempo e esforço, porque aquela felicidade também é o meu pagamento.”</i>	P3
<i>“Saber que de alguma forma estou a contribuir para melhorar e levantar a autoestima de outras mulheres como eu, é muito satisfatório e motivante.”</i>	P1
<i>“Eu tenho um dom e sinto que tenho de usar o meu dom para ajudar as outras as pessoas a se sentirem melhor, mais bonitas e poderosas e além de tudo sinto que estou a fazer da minha cultura, que é algo que faz sentir muito, muito bem.”</i>	P8

É possível compreender que, para muitas trancistas, as tranças ultrapassam a função estética e consolidam-se como um importante recurso de cuidado capilar, valorização da identidade e fortalecimento da autoestima. Trançar é também um processo de autoconhecimento, tanto para quem realiza quanto para quem recebe o serviço. O orgulho em ser trancista está diretamente ligado ao reconhecimento da prática como uma arte ancestral que, carrega e comunica a história e a identidade afro no quotidiano. Por meio das tranças, essas mulheres não apenas embelezam, mas também afirmam e ressignificam as suas raízes culturais.

6.8 Análise comparativa da atividade nos setores formal e informal

Trancistas no setor formal

As trancistas que trabalham em salões de beleza, encontram-se em ambientes que oferecem algumas condições de segurança e equipamentos, mas também enfrentam desafios relacionados à saúde ocupacional. Apesar do espaço organizado e da utilização de produtos de qualidade, elas sofrem de dores nas costas e nos braços devido à postura inadequada durante as longas horas de trabalho. Embora os trabalhos formais forneçam orientações e direitos sobre pausas regulares, a falta de cadeiras ergonômicas e apoio adequado para o corpo agrava as condições de saúde. A agenda rígida, a competitividade entre as colegas, falta de reconhecimento, pagamento injusto e a alta demanda em épocas festivas que aumentam o stresse, impactam o bem-estar emocional.

Trancistas no setor informal

As trancistas que atuam nas suas residências ou nos domicílios das clientes enfrentam condições precárias em termos de equipamentos, o que implica uma maior sobrecarga física e riscos à saúde. Trabalhando em ambientes improvisados, com cadeiras comuns e iluminação por vezes inadequada, elas também sofrem de dores intensas nas costas e nas mãos. O uso de produtos de qualidade inferior por falta de capital para investimento pode também representar um risco para a saúde, tanto das profissionais quanto das clientes, devido à possibilidade de reações alérgicas. A ausência de orientações sobre ergonomia e práticas preventivas faz com que as trancistas enfrentem dificuldades adicionais. No entanto, a flexibilidade para ajustar as suas agendas às necessidades dos clientes oferece uma vantagem no que tange à organização do trabalho e à adaptação à rotina diária. Contudo, a instabilidade financeira e a falta de previsibilidade nos ganhos são desafios constantes. A relação com as clientes é mais próxima e personalizada, o que fortalece o vínculo, mas também expõe as profissionais a situações de exploração emocional e financeira.

7 CONCLUSÕES E PERSPETIVAS FUTURAS

Ao longo deste estudo, foi possível explorar as atividades e condições do trabalho das trancistas, com uma análise contrastada da atividade, em contexto formal e informal de trabalho. Os resultados mostraram que ambos os contextos apresentam riscos para saúde, pois os procedimentos e práticas são semelhantes. As diferenças estão nas condições de trabalho, incluindo equipamentos, materiais, estabilidade financeira, pressão psicológica, reconhecimento profissional, autonomia e liberdade de horários. Verificou-se que a maioria das trancistas prefere o trabalho informal, devido às vantagens pessoais e profissionais que têm implícito.

Em Portugal, a legislação laboral, incluindo a Diretiva europeia 89/391/CEE, impõe que os empregadores garantam condições de trabalho seguras para os trabalhadores, com intervenção primária sobre os riscos e promoção de condições de trabalho que garantam a salvaguarda da saúde e bem-estar. No entanto, as trancistas, relatam que não utilizam luvas durante a execução das tranças, pois além de considerarem as luvas incompatíveis com as exigências da atividade, acreditam que elas dificultam mesmo o trabalho. As luvas, embora recomendadas para proteger das substâncias químicas e de acidentes, não são adequadas para a realização de tranças, uma vez que interferem na destreza e no manuseio preciso dos fios de cabelo, essenciais para o trabalho. Além disso, problemas esqueléticos e exposição a condições inadequadas de trabalho são comuns, especialmente devido à carga horária excessiva e a movimentos repetitivos.

As condições de trabalho das trancistas variam bastante entre o setor formal e informal. No trabalho informal, a falta de contratos, de proteção social e de condições adequadas expõe as profissionais a mais riscos, como jornadas longas, má postura e problemas de saúde. Já no setor formal, mesmo com alguma proteção, ainda existem desafios, como excesso de horas, pressão produtiva e questões ergonómicas que afetam o bem-estar.

Ao longo da investigação, foi possível identificar como as condições de trabalho, muitas vezes precárias, expõem as profissionais a uma série de riscos ergonómicos e psicossociais que afetam diretamente a sua saúde.

Os riscos psicossociais são particularmente significativos, dado que a atividade da trancista, tanto no trabalho formal quanto no informal, envolve uma interação constante com o cliente e uma pressão para realizar tarefas repetitivas e muitas vezes de longa duração. Esses fatores podem resultar em stresse crónico, ansiedade e exaustão emocional. A pressão por resultados rápidos e a necessidade de manter uma boa relação com os clientes, muitas vezes sem um suporte adequado ou reconhecimento, intensificam o desgaste emocional. No trabalho informal, a falta de regulação formal e a insegurança laboral aumentam esses riscos, já que as trancistas podem se sentir desvalorizadas e sobrecarregadas, com poucas perspetivas de crescimento profissional ou estabilidade.

Além disso, a falta de suporte psicológico e de uma rede de apoio adequada agrava a situação, deixando as profissionais vulneráveis a sentimentos de frustração e isolamento. O ambiente de trabalho competitivo, no

qual muitas vezes a relação entre a patroa e trancista pode ser marcada por tensões e desigualdades, também contribui para o aumento de stresse. No trabalho formal, embora haja regulação das condições de emprego, a excessiva carga de horário e falta de pausas adequadas podem agravar ainda mais o quadro, levando a situações de esgotamento físico e emocional.

Esses riscos psicossociais, quando não tratados adequadamente, podem afetar gravemente o bem-estar geral das trancistas, comprometendo a sua saúde mental e física. A sobrecarga emocional, combinada com a pressão para atender a altas demandas, pode resultar em burnout, depressão e outros distúrbios psicológicos, que comprometem a qualidade de vida dessas profissionais. Portanto, é essencial que se criem condições de trabalho mais equilibradas e humanizadas, com suporte psicológico e medidas de prevenção para que estas profissionais possam exercer a sua atividade de forma digna e sem comprometer a sua saúde.

As trancistas, à semelhança das cabeleireiras, estão expostas a distúrbios musculoesqueléticos e a problemas de pele e respiratórios. No entanto, as trancistas não recebem a mesma atenção formal que os cabeleireiros, que já contam com diretrizes específicas da EU-OSHA e outras regulações para proteger a saúde e segurança dos trabalhadores. A falta de regulação e suporte estruturado no setor informal de trabalho das trancistas agrava esses riscos, comprometendo a sua saúde física e emocional. Por isso, as orientações da EU-OSHA para o setor de cabeleireiro podem servir como referência importantes, adaptando-se às condições específicas das trancistas, visando promover um ambiente de trabalho mais seguro e saudável para essas profissionais.

Com uma visão voltada para o futuro, as conclusões aqui apresentadas almejam ser o ponto de partida para a implementação de ações transformadoras e regulamentações que, de forma abrangente, atendam à realidade das trancistas, tanto no setor formal quanto no informal. Propõe-se, assim, a criação de iniciativas estruturadas que não apenas garantam a melhoria das condições do trabalho, mas também que assegurem um reconhecimento justo e uma proteção social eficaz para esses profissionais.

Em primeiro plano, destaca-se a necessidade dos programas de capacitação e conscientização, cuja missão será promover o uso das práticas ergonômicas que possam minimizar os impactos físicos adversos do ofício. Tais programas devem ainda abranger a gestão dos recursos financeiros, oferecendo ferramentas que possibilitam uma maior autonomia económica para essas trabalhadoras. A ênfase no uso consciente e seguro dos equipamentos e produtos também se faz urgente, para garantir tanto a qualidade do serviço quanto a saúde das profissionais.

Embora a extensão de direitos como licença-maternidade ou seguro de saúde a todas as trancistas, independentemente da formalização, seja desejável, ela não é viável fora do regime de trabalho.

Nesse sentido, é fundamental incentivar a formalização por meio de políticas públicas acessíveis, simplificadas e adaptadas à realidade das trancistas. Além disso, parcerias com entidades formativas e sociais podem oferecer apoio na regularização, garantindo o acesso gradual a benefícios legais e fortalecendo a proteção dessas trabalhadoras.

Como expectativa futura, espera-se que as conclusões aqui apresentadas incentivem o desenvolvimento das ações práticas que contemplem a realidade enfrentada pelas trancistas, tanto no setor formal quanto no informal. Propõe-se, portanto, a realização de pesquisas específicas sobre os impactos ergonômicos e psicossociais enfrentados pelas trancistas, com foco em problemas musculoesqueléticos e na saúde mental decorrentes das condições de trabalho. Além disso, sugere-se a implementação de programas de capacitação direcionados tanto às trancistas quanto aos seus empregadores, abordando práticas de trabalho seguro, ergonomia, técnicas adequadas de fazer trançar e a importância da saúde no ambiente de trabalho. Esses programas devem incluir também sensibilização sobre os direitos trabalhistas, promovendo a melhoria das condições de trabalho e a proteção social das trancistas, especialmente no setor informal.

Dessa forma, este estudo deixa pontos importantes não apenas um entendimento mais claro sobre as dinâmicas do trabalho das trancistas, mas também um apelo para que a sociedade e os pesquisadores se unam para garantir melhores condições do trabalho, maior valorização profissional, dignidade e o reconhecimento que essas profissionais merecem.

Com base nos resultados da investigação e nas orientações da EU-OSHA para o setor de cabeleireiro, espera-se que, no futuro, o setor das trancistas receba a devida atenção no que diz respeito à regulação das condições de trabalho e à implementação de medidas de segurança. A expectativa é que, por meio de ações de sensibilização e a adoção de boas práticas, seja possível reduzir os riscos ocupacionais enfrentados por essas profissionais, promovendo a melhoria das condições de trabalho, especialmente no setor informal. O objetivo é criar um ambiente de trabalho mais seguro, saudável e sustentável, o que contribuirá não só para a melhoria do bem-estar das profissionais, mas também para o fortalecimento do setor todo.

Nesse sentido, torna-se igualmente essencial que futuras investigações aprofundem não só os aspectos ergonômicos e psicossociais do trabalho das trancistas, mas também as limitações das ferramentas atuais de análise. A grelha da EU-OSHA, pensada para cabeleireiros, não contempla elementos centrais da realidade dessas trancistas, como ausência de pausas adequadas, uso dos espaços informais de trabalho e a falta de apoio institucional. Por isso, é necessário adaptar ou expandir esses instrumentos para permitir uma leitura mais completa e realista das condições de trabalho neste setor específico.

8 BIBLIOGRAFIA

Acto, S. H. (2017). *Condições de trabalho e satisfação com a vida em geral: o papel mediador da satisfação com os papéis de vida numa amostra de enfermeiros*. [Dissertação de mestrado].

Aguiar, T. (2023). *Cabelo além da estética: Transições capilares e identitárias pelas negras*. [Dissertação de Mestrado]. Universidade Federal de Pelotas.

Alejo, Â. A. (2023). *Conciliação trabalho-família e o acesso das mulheres a funções executivas: Meta-análise qualitativa* [Dissertação de mestrado, Universidade Católica Portuguesa].

Almeida, A. F., & Guarçoni, A. (2016). *Previdência social: um comparativo entre o trabalho formal e informal no município de venda nova do imigrante*. 1, (3),90-105.

Almeida, J. J. (2019). *O crescimento da economia informal: O impacto deste fenómeno em Coimbra*. Coimbra [Dissertação de mestrado, Universidade de Coimbra].

Alves, A. S. (2015). *Estudo dos agentes de risco ocupacional e seus prováveis agravos à saúde humana*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de São Paulo].

Anjos, F. B., Mendes, A. M., Santos, A. V., & Facas, E. P. (2011). *Trabalho prescrito, real e estratégias de mediação do sofrimento de jornalistas de um órgão público*. [Trabalho de conclusão de curso de pós-graduação, Universidade de Brasília, Instituto de Psicologia].

Antunes, R., & Previtali, S. (2013). *Os Sentidos do Trabalho: Ensaio sobre a afirmação e negação do trabalho*, (12ªed.) .Boitempo.

Araújo, M., & Costa, E. (2021). *Produtividade e sofrimento no setor da beleza: o corpo da trabalhadora como ferramenta de trabalho*. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, 2, 55–71.

Areosa, J. (2014). As percepções de riscos ocupacionais no setor ferroviário. *Problemas e Práticas*,75, 83–107.

Associação Portuguesa de Cabeleireiros, Estética e outros. (2011). *Regulamento da Carteira Profissional– “Barbeiros, Cabeleireiros, Posticeiros, Manicuras, Pedicuras, Calistas, Esteticistas e Massagistas de Estética”*. Boletim do Instituto Nacional do Trabalho e Previdência, (22), 30 de novembro de 2011.

Bedin, É. P., Fontes, A. R., & Braatz, D. (2019). *Discrepância entre o trabalho prescrito e real: o caso dos fiscais de contrato de serviços terceirizados das universidades federais dos estado de São Paulo*. *Revista brasileira de gestão de negócios*, 22, (2), 232-249.

Bendassolli, P., & Lima, F. C. (2015). *Psicologia e trabalho informal: a perspectiva dos processos de significação*. *Psicologia & Sociedade*, 27, (2), 383-393.

Bertoldo, J. (2018). *Migração com rosto feminino: múltiplas vulnerabilidades, trabalho doméstico e desafios de políticas e direitos*. *Cadernos Pagu*, 21(2), 313-323.

Borsoi, F., & Cristina, I. (2007). *Da relação entre o trabalho e saúde à relação entre o trabalho e saúde mental*, 19, (1), 103-111.

Bourdieu, P. (1986). O poder simbólico. *Revista FAMECOS*, 24(3).

Braga, B. A., Lucena, B. T., Oliveira, L. F., Ferreira, L. P., & Trigueiro, J. V. (2021). *Riscos ocupacionais na atuação de cabeleireiros e possíveis impactos na saúde vocal*. *Revista Vozes*, 33, (4), 596-605.

Byrd, A. D., & THARPS, L. L. (2022). *Hair Story: Untangling the Roots of Black Hair in America*. (revised edition). New York : St. Martin's Griffin

Cardoso, C. E. (2016). *Motivações e limitações para a prática do empreendedorismo feminino em Portugal: Um estudo exploratório*. [Dissertação de mestrado, Instituto superior de contabilidade e Administração do Porto Instituto Politécnico do Porto].

CGTPIN. (2018, agosto). *Caracterização da precariedade do emprego em Portugal*.

Chagas, D. (2015, 11 de maio). *O impacto das condições de trabalho na saúde dos trabalhadores*. SafeMed– O Blog de Segurança e Saúde no Trabalho.

Cordeiro, A. R. (2014). *Estudo ergonómico de um posto de trabalho em contexto real: a atividade de picking*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa].

Costa, I. L. (2017). *As Condições de Trabalho, os Riscos Gerais e os Riscos Psicossociais nos Profissionais de Saúde: Um estudo no Pólo de Valongo do Centro Hospitalar São João do Porto*. [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto].

Costa, M. (2010). *Trabalho informal: um problema estrutural básico no entendimento das desigualdades na sociedade brasileira*. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 23(58), 11-29.

Costa, N. M., Barros, M. S., & Wihelm, F. (2022). *Estresse e riscos ocupacionais em profissionais atuantes em um salão de beleza*. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 47(6), 123-130.

Costa, S. T. (2022). *Os processos simbólicos e de identificação com a ancestralidade afro: as tranças, as trancistas e os salões afro*. [Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul].

De Soto, H. (1989). *O outro caminho: A revolução do empreendedorismo*. Livraria Pioneira Editora

De Souza, S., Haeitmann, D., Paiva, V., & Gomes, M. (2022). *Mulheres negras, qualidade das e rendimentos: um olhar para as regiões metropolitanas e não metropolitanas brasileiras*, 19(2), 1-24.

Deloitte. (2024). *Deloitte Human Capital Trends*. Esquerda.net. (2024). Precariedade aumentou em Portugal.

EU-OSHA. (2021). *Posturas forçadas em pé por períodos prolongados*.

EU-OSHA, 2. (2023). *Stress no local de trabalho está a aumentar na Europa desde a COVID-19*.

Faria, R. M., Leite, I. C., & Silva, G. A. (2017). *O sentido da relação trabalho e saúde para os assistentes em administração de uma universidade pública federal no Estado de Minas Gerais*. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 27(3), 541–559.

Fernandes, R. C. (2023). *O construto multidimensional trabalho precário, o futuro do trabalho e a saúde de trabalhadoras(es)*, 39(4).

Ferreira, A. C., Carvalho, M. L., Guibentif, P., Gomes, S., Duarte, V., Santos, A., & Casaleiro, P. (2017). *Direitos, Justiça, Cidadania: O Direito na Constituição da Política Atas do Primeiro Encontro da Secção “Sociologia do Direito e da Justiça” da APS*. Universidade de Coimbra/Associação Portuguesa de Sociologia.

Ferreira, A. d., & SANTOS, G. K. (2023). *Afroempreendedorismo feminino em salões de beleza afro em Natal/RN*, 1 (25). [Dissertação de mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Norte]. Repositório UFRN.

Ferreira, L. R. (2021). *Trançasaфро: Identidade feminina negra e cultura visual no Ensino Fundamental*. [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Uberlândia]. Repositório da UFU.

Ferreira, P. L., RAPOSO, V., & NUNES, A. M. (2013). *Trabalho em equipe na atenção primária: a experiência de Portugal*. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 33(3), 173-179.

Figueiredo, V. M. (2014). *Análise da atividade dos ajudantes de lar e das suas condições de trabalho numa perspetiva de género* [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto].

Gasparini, S. M., Barreto, S. M., & Assunção, A. Á. (2005). O professor, as condições de trabalho e os efeitos sobre sua saúde. 31 (2). 189-199.

Gavardovsky, A. (21 de Abril de 2021). *Causas e fatores estimulantes do trabalho informal*. Digital Tax Technologies.

Goel, M., & Verma, J. (2021). *Workplace stress and coping mechanism in a cohort of Indian service industry*. *Asia Pacific Management Review*, 26(3), 113–119.

Gomes, M. R. (2018). *Organização do ambiente de trabalho e o espaço doméstico*. 1 Library.

Gonçalves, H. M. (2014). *Percepções de saúde, bem-estar e a sua relação com o trabalho*. [Dissertação de Mestrado, Universidade da Beira Interior, Covilhã].

Groto & Martins. (2015). Monteiro Lobato em aulas de ciências: Aproximando ciência e literatura na educação científica. *Ciência & Educação (Bauru)*, 21(1), 219–238.

Hall, S. (1997). *A identidade cultural na pós-modernidade*. (2ªed,) Belo Horizonte, MG: Editora UFMG.

Herzberg, F. (1959). *The motivation to work*. New York, NY : John Wiley & Sons.

Hirata, H. S. & Kergoat, D (2007). Novas configurações da divisão sexual do trabalho. *Cadernos de Pesquisa*, 37 (132), 595 – 609.

Jaliza. (2023). *How Do You Seal Box Braids? Exploring Safe Methods Beyond Hot Water and Fire*.

Jenkins, N. (2019). *Identidades contestadas: diáspora africana e construção de identidade em um salão de tranças de cabelo*. *Gender & Society*, 33,(1),67–84.

Karasek & Theorell , R. (1990). *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. Basics Books.

Kozak,A.,Wirth, T., T., Verhamme, M., & Nienhaus, A. (2019). *Musculoskeletal health, work-related risk factors and preventive measures in hairdressing: A scoping review*. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*,14(24).

Lazarus R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Leite, A., Denise., L., Roseane, L., & Moreira, J. (2021). *Ergonomia e saúde: uma abordagem voltada para o profissional de estética*. *Estética em Movimento*, 1(2),162-180.

Lemos, L. R. (2019). *O afroempreendedorismo: saber tradicional, empoderamento e contribuição à indústria criativa*. *Revista Extraprensa*, 12(Edição Especial), 861–879.

Lourenço, I. V. (2011). *O conceito de " acidente de trabalho" e sua repercussão nos dados oficiais*. [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto].

Machado, A. C. (2014). *Riscos profissionais e suas consequências:uma análise no setor dos cabeleireiros*. . [Dissertação de mestrado, Universidade Católica Portuguesa]. Repositório Institucional da UCP.

Martins, A. R., Pereira, D. B., Nogueira, M. L., Pereira, C. S., Schrader, G., & Thoferhn, M. B. (2012). *Relações interpessoais, equipe de trabalho e seus reflexos na atenção básica*. *Revista Brasileira de Educação Médica* 36(3),443-450.

Masculo, F. S., & Vidal, C. M. (2013). *Ergonomia: Trabalho Adequado e Eficiente*. Elsevier Brasil.

Mendes, T. Z., & Machado, R. L. (2016). *Análise ergonômica do trabalho: a ergonomia auxiliando n a melhoria contínua do trabalho dohomem. Estudo ergonômico sobre um posto de trabalho de uma indústria do ramo moveleiro*. Universidade Federal de Goiás.

Monjardino, T., Amaro, J., Batista, A., & Norton, P. (2016). *Trabalho e Saúde em Portugal 2016*. Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto.

Nascimento, E. Q. (2018). *Afroempreendedorismo como estratégia de inclusão socioeconômica*. *Anais do Seminário de Ciências Sociais*,3.

Ndilimeke, N. (2019). *O impacto das condições de trabalho na satisfação dos trabalhadores. Estudo de caso: Externo Álvares Cabral*. [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Gestão].

Oliveira, M., & Costa, A. (2010). *Impacto das relações de trabalho no setor informal: Saúde e segurança em foco*. *Boletim do Museu Paraense Emílio Goeldi. Ciências Humanas*, 18(2), 123–140.

Oliveira, F. G., Silva, S., & Rodrigues, V. (2015). *Economia Informal no Comércio, Alojamento e Restauração: Manifestações e Soluções*. Universidade Católica Portuguesa.

Organization, W. H. (2023). Mental health in the workplace: Policy and recommendations for employee well-being.

OSHA.(2022). Occupational Safety and Health Administration (OSHA) 2022 Enforcement Summary.

Patterson, M. L., & Shatnawi, H. (2023). *Hair-related burn injuries: Emerging risks in beauty practices*. Southern Medical Journal.

Pimenta, A. d. (2019). *Características Ergonómicas dos trabalhadores de uma Residência Sénior e de uma Unidade de Convalescença*. [Dissertação de Mestrado Universidade de Coimbra].

Pinto, M. S. S. S. (2012). *Estudos das condições de trabalho dos ajudantes de ação direta em estabelecimentos de apoio social*. [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da U. Porto.

Público. (2023). *Sistema fiscal penaliza trabalhadores e grupos com menores rendimentos, aponta estudo*.

Rocha, A. R., & Casotti, L. (2018). *A escassez de produtos e serviços para cabelos crespos e cacheados: um reflexo do racismo estético na sociedade*.

Rolim, M. R. (25 de Agosto de 2021). *Tranças: além da estética uma forma de sobrevivência*. PautaNotícias.

Roxo, M., & Cabral, F. (2008). *Segurança e Saúde do Trabalho - Legislação Anotada*. Legislação anotada (5ª ed.). Edições Almedina.

Sado, A. L. (2024). *Conciliação entre vida profissional e pessoal: o caso das mulheres trabalhadoras numa grande empresa de distribuição*. [Dissertação de mestrado, Instituto Politécnico de Setúbal]

Santana, M., & Gosling, M. (2021). *A qualidade de vida no trabalho e sua relação com a produtividade e lucratividade de uma empresa de serviço de pequeno porte*. Revista Eletrônica de Pesquisa, 10(2), 317-330.

Santiago, C. E., & Vasconcelos, A. M. (2017). *Do catador ao doutor: um retrato da informalidade do trabalhador por conta própria no Brasil*. Nova Economia, 27(2), 1-28.

Santos & Almeida. (2020). *A exposição a produtos químicos e seus efeitos na saúde ocupacional: Riscos e precauções*. Revista de Saúde Ambiental Ocupacional, 12(3), 45-58.

Santos & Silva. (2002). *Trabalho formal e informal: Uma análise sociológica*. Cadernos CRH 15(3), 45–60.

Santos, A. (2017). *Postos de Trabalho em Salões de Beleza (cabeleireiros, Esteticistas, Manicuras/ Pedicuras): Principais Riscos e fatores de risco laborais, doenças profissionais associadas e medidas de proteção recomendadas*. Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional, 3, S76–S92.

- Santos, L. B. (2018). *Etnografia do cotidiano profissional de trançadeiras afro: apontamentos sobre aspectos éticos,estéticos e identitários*. Cadernos de Campo, 32 (2).
- Santos, L. B. (2022). *Trancista não é cabeleireira!: identidade de trabalho, raça e gênero em salões de beleza afro no Rio de Janeiro*. (Tese de doutorado, Universidade Federal do Rio de Janeiro).
- Santos, S. M. (2022). Afroempreendedoras e seus desafios: um olhar sobre o cotidiano de mulheres negras empreendedoras,56(3),481-501.
- Sebastião, C. J. (2020). *Avaliação ergonómica do posto de trabalho em contact center* . (Dissertação de mestrado, Universidade do Porto). Repositório Aberto da Universidade do Porto.
- Silva, A., & Tavares, L. (2022). *Mulheres migrantes e trabalho informal: estratégias de sobrevivência e empreendedorismo no setor da beleza em Portugal*. Revista Interdisciplinar de Mobilidade Humana (REMHU),6 (2).
- Silva, L. M. (2008). *Riscos ocupacionais e qualidade de vida no trabalho em profissionais de enfermagem*. [Dissertação de mestrado, Instituto Politécnico de Lisboa]. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Lisboa.
- Silva, M. A., & Oliveira, T. R. (2023). *Os processos simbólicos e de identificação com a ancestralidade afro: as tranças, as trancistas e os salões afro*. Cadernos de Gênero e Diversidade, 15(2), 45-62.
- Silva, M., & Tavares, L. (2022). *Autonomia e Precariedade: A realidade das trabalhadoras informais no setor da beleza*. (E. Socius, Ed.)
- Silva, N. V. (1997). *Mercados de trabalho formal e informal: Uma análise da discriminação e da segmentação*. (Dissertação de mestrado). Escola Superior de Agricultura “Luiz de Queiroz”, Universidade de São Paulo,Piracicaba, SP.
- Silva, R. P. (2023). *Economia paralela em Portugal representa quase 35% do PIB*. Notícias U.Porto.
- Sobral, M. G. (2014). *Análise e Intervenção Ergonómica em Postos de Trabalho com Computadores: A Perceção dos Trabalhadores*. [Dissertação de mestrado, Universidade de Lisboa].
- Souto, A. R. (2021). *Condições de trabalho e stress: implicações no emprego e na vida pessoal* . [Dissertação de mestrado, Universidade de Aveiro].
- Souza, D. M., & Trovão, C. J. (2022). *A dinâmica da informalidade no Brasil e na Argentina (2012-2019) e a vulnerabilidade da classe trabalhadora*. Trabalho, Educação e Saúde, 20, e00181175.
- Souza, M. B., & Lussi, I. A. (2022). *Terapia Ocupacional e Trabalho Informal: reflexões para a prática*,30.
- Teixeira, M. L. (2014). *A integração das mulheres imigrantes Cabo-Verdianas no mercado de trabalho em Portugal : um estudo na área de Lisboa*. [Dissertação de Mestrado, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Universidade de Lisboa].

Tove, A., Niels, E., & Tanja, C. (2017). *Dermatite ocupacional em cabeleireiros – influência de fatores individuais e ambientais*, 76.

Valente, A. C., António, J.H.C., T.,Correia, T., & Costa, L. P(2016). Imigrantes desempregados em Portugal e os desafios das políticas ativas de emprego (1ª ed.). Lisboa: Estudos 59.

Vasconcelos, E. F., Costa, A. K., Oliveira, G. d., & Pereira, K. (2023). *Informalidade e Vulnerabilidade Psicossocial*. Interações (Campo Grande), 24(3).

Vilas, A. d. (2016). *Análise Ergonómica de Postos de Trabalho com Computadores*. [Dissertação de mestrado,Faculdade de Ciências e Tecnologia, Universidade Nova de Lisboa].

Wisner, A. (2003). *A Inteligência no Trabalho*. São Paulo: Fundacentro.

Zapf, D., Kern, M., Tschan, F., Holman, D., & K. Semmer, N.K (2021). *Emotion Work: A Work Psychology Perspective*. Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 8, 139–17.