

CONserto de ROUPAS EM GERAL

 Cursoslivres



O que é conserto de roupas: importância e oportunidades

O conserto de roupas é uma prática antiga que envolve a reparação, o ajuste ou a modificação de peças de vestuário com o objetivo de restaurar sua funcionalidade, prolongar sua vida útil ou adaptá-las a novas necessidades do usuário. Essa atividade, tradicionalmente associada ao ofício da costura, passou por um processo de ressignificação nas últimas décadas, adquirindo novo valor diante de transformações econômicas, ambientais e culturais.

Historicamente, consertar roupas era uma prática comum em ambientes domésticos, especialmente quando os recursos financeiros eram escassos. Com o advento da industrialização e a popularização do modelo de consumo fast fashion, no entanto, o ato de reparar vestuário cedeu lugar ao descarte e à substituição por novas peças. Esse comportamento de consumo desenfreado contribuiu significativamente para o aumento do desperdício têxtil e para a degradação ambiental associada à produção de roupas em larga escala.

Atualmente, em resposta à crescente conscientização socioambiental e ao movimento por um consumo mais sustentável, o conserto de roupas volta a ganhar espaço como uma alternativa viável e responsável. Consertar roupas significa, portanto, adotar uma postura consciente diante dos impactos da indústria da moda e do desperdício têxtil. Segundo Fletcher e Tham (2019), práticas de cuidado, como remendos e ajustes, podem redefinir a relação das pessoas com suas roupas, incentivando o apego emocional aos objetos e reduzindo a cultura do descarte.

Além do aspecto ambiental, a importância do conserto de roupas se estende ao campo econômico. Para os consumidores, representa uma maneira de economizar recursos financeiros ao prolongar a vida útil das peças e evitar compras desnecessárias. Para profissionais da costura e pequenos empreendedores, o conserto constitui uma oportunidade de negócio, especialmente em contextos urbanos onde o custo de vestuário é elevado e o público busca alternativas mais acessíveis e personalizadas. O setor de

serviços de costura, que inclui consertos e ajustes, gera empregos formais e informais, sendo uma fonte importante de renda para muitas famílias (SEBRAE, 2022).

Outro fator que evidencia a relevância do conserto de roupas é o seu potencial educativo. Aprender a consertar peças estimula o desenvolvimento de habilidades manuais, o conhecimento têxtil e a valorização do trabalho artesanal. Em oficinas comunitárias e cursos de capacitação, o ensino do conserto de roupas promove a autonomia, a criatividade e o empoderamento de indivíduos em situação de vulnerabilidade social. Além disso, representa um instrumento de inclusão produtiva, especialmente para mulheres, que historicamente têm desempenhado papel central nesse tipo de atividade.

Do ponto de vista cultural, o conserto de roupas também pode ser interpretado como um gesto de cuidado e preservação de memórias. Muitas pessoas optam por reparar peças que carregam valor afetivo, como roupas herdadas de entes queridos ou usadas em ocasiões especiais. A prática do remendo visível (visible mending), por exemplo, transformou-se em tendência estética e simbólica, permitindo que o reparo se torne uma forma de expressão pessoal e artística.

Portanto, o conserto de roupas não deve ser visto apenas como uma atividade técnica, mas como uma prática multidimensional que reúne aspectos ambientais, econômicos, culturais e sociais. Em tempos de crise climática, desigualdade social e transformações nos hábitos de consumo, a valorização e o incentivo ao conserto de roupas se tornam estratégias fundamentais para promover um modo de vida mais sustentável, ético e solidário.

Referências

bibliográficas

FLETCHER, Kate; THAM, Mathilda. *Earth Logic: Fashion Action Research Plan*. London: The J J Charitable Trust, 2019.
SEBRAE. *Oportunidades no setor de costura e vestuário: tendências e recomendações*. Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas, 2022.

CLARK, Hazel. *Slow + Fashion — an Oxymoron — or a Promise for the Future...?*. *Fashion Theory*, v. 12, n. 4, 2008.

DOMINGUES, Letícia. *Consumo consciente e reaproveitamento têxtil: estratégias de sustentabilidade na moda*. Revista de Moda, Cultura e Consumo, v. 10, n. 29, 2020.



Noções básicas sobre tipos de tecidos e aviamentos

O conhecimento básico sobre tecidos e aviamentos é essencial para qualquer pessoa que deseje iniciar-se no conserto de roupas ou desenvolver habilidades na costura. A escolha correta desses materiais influencia diretamente na qualidade do acabamento, na durabilidade das peças e na eficiência dos consertos realizados. Neste contexto, compreender as características dos principais tipos de tecidos e os usos adequados dos aviamentos é fundamental para um trabalho técnico e esteticamente satisfatório.

Os tecidos podem ser classificados segundo diversos critérios, sendo os mais comuns a composição das fibras e o tipo de entrelaçamento utilizado na sua confecção. Quanto à composição, os tecidos se dividem entre naturais, artificiais e sintéticos. Os tecidos naturais, como o algodão, o linho e a seda, são produzidos a partir de fibras extraídas diretamente da natureza. São geralmente confortáveis, respiráveis e fáceis de costurar, especialmente em peças do dia a dia (GIL, 2018). Já os tecidos artificiais, como a viscose e o acetato, são produzidos a partir de matéria-prima natural processada quimicamente. Por sua vez, os tecidos sintéticos, como o poliéster, o nylon e a elastano, derivam de produtos petroquímicos e apresentam maior resistência, elasticidade e durabilidade.

O tipo de trama também influencia nas propriedades do tecido. Os tecidos planos, como o tricoline e o brim, são formados por entrelaçamento ortogonal dos fios e possuem pouca elasticidade. São ideais para peças estruturadas e ajustes que exijam precisão. Já os tecidos de malha, como o cotton, o moletom e a lycra, são feitos por entrelaçamento em laçadas, conferindo-lhes maior elasticidade. Por essa razão, exigem atenção especial na costura, pois tendem a deformar-se com mais facilidade, sendo muitas vezes necessário o uso de linhas elásticas e agulhas específicas (FRASER; SMITH, 2020).

Além dos tecidos, os aviamentos desempenham papel essencial no acabamento e na funcionalidade das roupas. Aviamentos são os materiais complementares utilizados na confecção e no conserto de vestuário, e incluem zíperes, botões, elásticos, linhas, rendas, velcros, entre outros. Sua correta seleção deve levar em consideração a composição e o comportamento do tecido base, a finalidade da peça e a estética desejada.

Por exemplo, ao substituir um zíper, é fundamental escolher um modelo com tamanho, cor e resistência compatíveis com o tecido da roupa. Zíperes de plástico são mais indicados para malhas e tecidos leves, enquanto zíperes metálicos oferecem maior resistência e são usados com tecidos pesados, como jeans e sarja. Botões devem ser bem fixados e escolhidos conforme o tipo da roupa – camisas sociais pedem botões discretos, enquanto jaquetas e casacos admitem modelos mais robustos. Linhas e agulhas também precisam ser compatíveis com a espessura e o tipo do tecido para garantir a integridade da costura.

Elásticos, por sua vez, são muito utilizados em ajustes de cintura, mangas e barras. É importante observar sua largura e resistência, pois elásticos muito finos ou fracos podem perder a função rapidamente. Outros aviamentos decorativos, como fitas, passamanarias, rendas e bordados, também exigem harmonia com o tecido e com a proposta visual da peça.

É necessário destacar ainda que tanto os tecidos quanto os aviamentos devem ser pré-lavados antes da aplicação, especialmente em consertos mais complexos, para evitar encolhimentos, manchas ou alterações de cor após a lavagem da peça pronta (VIEIRA, 2017). Essa prática simples previne retrabalho e melhora o resultado final.

Em síntese, o domínio de noções básicas sobre os diferentes tipos de tecidos e aviamentos é um dos pilares do bom desempenho em consertos de roupas. Além de favorecer a execução técnica, esse conhecimento contribui para decisões mais conscientes e sustentáveis, já que possibilita reaproveitamento de materiais e melhor adaptação das peças ao uso cotidiano. Com prática e atenção, é possível aplicar essas noções de forma criativa, segura e econômica.

Referências

bibliográficas

FRASER, S.; SMITH, C. *The Fundamentals of Textiles and Apparel Design*. New York: Fairchild Books, 2020.

GIL, Elaine. *Têxteis: fibras, fios e tecidos*. 2. ed. São Paulo: Senac São Paulo, 2018.

VIEIRA, Maria Clara. *Costura para iniciantes: guia básico de tecidos, linhas e aviamentos*. Rio de Janeiro: Autêntica, 2017.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DA INDÚSTRIA TÊXTIL E DE CONFECCÃO (ABIT). *Panorama do Setor Têxtil no Brasil*. São Paulo: ABIT, 2022.



Ferramentas essenciais para conserto: agulhas, linhas, tesouras, alfinetes e desmanchadores

O conserto de roupas, mesmo em sua forma mais simples e doméstica, exige o uso adequado de ferramentas específicas. Dominar o uso das ferramentas básicas é essencial para garantir a qualidade, a segurança e a eficiência do trabalho de reparo têxtil. Entre os instrumentos fundamentais estão as agulhas, as linhas, as tesouras, os alfinetes e os desmanchadores de costura. Cada uma dessas ferramentas possui características e aplicações próprias, cuja correta utilização contribui para a obtenção de resultados duráveis e bem acabados.

As **agulhas de costura** são instrumentos pontiagudos, metálicos ou plásticos, com uma abertura (o olho) por onde passa a linha. Elas variam de acordo com a espessura, o comprimento e a ponta, e são divididas basicamente em dois grupos: agulhas para costura manual e agulhas para máquinas. As agulhas manuais são numeradas conforme sua espessura e uso. Agulhas finas e curtas são ideais para trabalhos delicados e tecidos leves, como a seda ou a viscose; agulhas médias e longas são usadas em tecidos mais encorpados, como algodão, brim ou jeans. Já as agulhas para máquinas também variam conforme o tipo de tecido e linha utilizados. Existem modelos específicos para tecidos elásticos, jeans, couro ou malha, o que evita a quebra da agulha ou a formação de pontos irregulares (GIL, 2018).

As **linhas de costura** desempenham papel essencial na união e reforço dos tecidos. Elas devem ser compatíveis com o tipo de agulha e com o tecido a ser consertado. As linhas de algodão, por exemplo, são apropriadas para tecidos naturais e trabalhos artesanais. As linhas de poliéster, mais resistentes e elásticas, são adequadas para tecidos sintéticos e para uso em máquinas. Existe ainda a linha mista, que combina resistência e flexibilidade, sendo bastante versátil. A escolha da cor da linha também é importante: ela pode ser usada de forma invisível, combinando com a peça, ou como elemento decorativo, contrastando com o tecido (SOUZA, 2019). Além disso, é necessário armazenar corretamente as linhas para evitar que fiquem ressecadas ou emaranhadas.

As **tesouras de costura** são ferramentas indispensáveis para cortes precisos e limpos. Há vários tipos, sendo as principais: tesouras de alfaiate, com lâminas longas e robustas, ideais para cortar várias camadas de tecido; tesouras de arremate, menores e mais leves, utilizadas para cortar fios soltos e acabamentos; e tesouras de picote, que possuem lâminas em zigue-zague e evitam o desfiamento das bordas dos tecidos. É fundamental usar tesouras específicas apenas para tecidos, evitando o desgaste das lâminas. Cortar papel ou plástico com a tesoura de costura compromete sua afiação e pode prejudicar a precisão dos cortes (FRASER; SMITH, 2020).

Os **alfinetes** são pequenos fixadores metálicos utilizados para prender temporariamente partes do tecido antes da costura. Eles auxiliam no posicionamento preciso de bainhas, pregas, pences e zíperes. Alfinetes de cabeça colorida são ideais para tecidos mais espessos, pois são mais fáceis de manusear e visualizar. Já os alfinetes finos são indicados para tecidos delicados, pois causam menos danos. O uso correto dos alfinetes reduz erros durante a costura e facilita o alinhamento das peças, sendo importante retirá-los conforme a costura avança, especialmente ao utilizar a máquina de costura, para evitar quebras de agulha (GONÇALVES, 2021).

O **desmanchador de costura**, também conhecido como abridor de casas ou descosedor, é uma ferramenta pequena e pontiaguda que permite desfazer costuras com precisão e agilidade. Ele é especialmente útil para corrigir erros, retirar costuras antigas ou substituir partes danificadas de uma peça. O desmanchador possui uma lâmina central e uma ponta curva que permite cortar o fio sem danificar o tecido. Seu uso exige cuidado, especialmente em tecidos finos, pois o atrito pode rasgar a peça. Apesar de pequeno, é uma das ferramentas mais importantes em qualquer kit de conserto (VIEIRA, 2017).

Em resumo, a seleção e o uso adequado de ferramentas básicas como agulhas, linhas, tesouras, alfinetes e desmanchadores são indispensáveis para a realização de consertos de roupas com qualidade e segurança. Esses instrumentos, quando corretamente utilizados, permitem não apenas a reparação de peças danificadas, mas também a personalização e a valorização do vestuário. A familiaridade com essas ferramentas constitui o primeiro passo para quem deseja ingressar no universo da costura, seja de forma amadora ou profissional.

Referências

bibliográficas

- FRASER, S.; SMITH, C. *The Fundamentals of Textiles and Apparel Design*. New York: Fairchild Books, 2020.
- GIL, Elaine. *Têxteis: fibras, fios e tecidos*. 2. ed. São Paulo: Senac São Paulo, 2018.
- GONÇALVES, Renata. *Manual Prático de Costura para Iniciantes*. Belo Horizonte: Autêntica, 2021.
- SOUZA, Adriana. *Noções Básicas de Costura e Manuseio de Tecidos*. Rio de Janeiro: InterSaberes, 2019.
- VIEIRA, Maria Clara. *Costura para Iniciantes: Guia Básico de Ferramentas e Técnicas*. São Paulo: Editora Oficina Textil, 2017.



Tipos de pontos manuais mais usados em consertos: ponto atrás, alinhavo e ponto invisível

A costura manual continua sendo uma habilidade essencial no conserto de roupas, mesmo com o advento das máquinas de costura modernas. Isso se deve à sua versatilidade, precisão e capacidade de realizar reparos em áreas onde o uso da máquina é inviável. Entre os pontos manuais mais utilizados em consertos estão o ponto atrás, o alinhavo e o ponto invisível. Cada um deles possui características próprias e aplicações específicas que os tornam fundamentais em diversas situações de reparo, ajuste ou finalização de roupas.

O **ponto atrás**, também conhecido como ponto de retrocesso, é um dos mais resistentes e utilizados quando se deseja substituir costuras originais ou reforçar áreas desgastadas. Ele consiste em avançar a agulha um ponto à frente e, em seguida, voltar parcialmente para sobrepor parte do ponto anterior, criando uma linha contínua e firme. Esse ponto é ideal para unir partes rasgadas de tecidos, fechar costuras em áreas que sofrem tensão, como axilas e entrepernas, e executar reparos onde a resistência da costura é crucial. Segundo Vieira (2017), o ponto atrás é considerado o ponto manual mais forte e estável, sendo bastante confiável em consertos duradouros. Sua aparência no lado direito do tecido é semelhante à costura feita à máquina, tornando-o visualmente discreto.

O **alinhavo** é um ponto temporário, utilizado para fixar provisoriamente as partes do tecido antes da costura definitiva. Trata-se de um ponto largo e espaçado, facilmente removível, cuja principal função é guiar a costura principal, seja ela feita à mão ou à máquina. É especialmente útil na montagem de peças, na aplicação de zíperes, na marcação de pences e ajustes e na fixação de barras. Embora seja simples, o alinhavo evita erros no posicionamento das partes e permite correções antes da finalização. Para Gonçalves (2021), o alinhavo é indispensável para iniciantes, pois oferece maior controle e segurança durante o processo de costura, além de auxiliar no caimento correto das peças.

Já o **ponto invisível**, também chamado de ponto escondido ou ponto à mão invisível, é amplamente utilizado em acabamentos e reparos estéticos. Sua principal característica é não ser visível no lado direito do tecido, o que o torna ideal para fechar forros, bainhas de calças e saias, e unir partes de tecido sem que a costura fique aparente. A técnica consiste em pegar pequenos pontos alternados nas duas bordas do tecido, de forma que o fio fique embutido entre as camadas. Esse tipo de costura requer atenção e delicadeza, mas proporciona um acabamento sofisticado e limpo. De acordo com Gil (2018), o ponto invisível é valorizado em costura fina e em reformas de roupas sociais, onde a estética e a descrição da costura são primordiais.

O domínio desses três pontos manuais possibilita a realização de uma ampla gama de consertos com qualidade técnica e acabamento adequado. Cada ponto deve ser escolhido conforme o tipo de tecido, o local do reparo e o resultado desejado. Além disso, o uso de linhas compatíveis com o tecido e a execução cuidadosa dos pontos são aspectos essenciais para garantir a resistência e a estética da costura.

Ainda que a costura à máquina proporcione agilidade, os pontos manuais continuam sendo indispensáveis para pequenos ajustes, reparos emergenciais e acabamentos personalizados. Aprender a executá-los com precisão é um passo fundamental para quem deseja ingressar no universo do conserto de roupas, seja como atividade doméstica, como prática criativa ou como oportunidade profissional. Como destaca Souza (2019), a costura manual é uma arte acessível, que requer poucos recursos, mas oferece múltiplas possibilidades de reaproveitamento e renovação de vestuário.

Referências

bibliográficas

GIL, Elaine. *Têxteis: fibras, fios e tecidos*. 2. ed. São Paulo: Senac São Paulo, 2018.

GONÇALVES, Renata. *Manual Prático de Costura para Iniciantes*. Belo Horizonte: Autêntica, 2021.

SOUZA, Adriana. *Noções Básicas de Costura e Manuseio de Tecidos*. Rio de Janeiro: InterSaberes, 2019.

VIEIRA, Maria Clara. *Costura para Iniciantes: Guia Básico de Ferramentas e Técnicas*. São Paulo: Editora Oficina Textil, 2017.

Técnicas de costura à mão para reforço e acabamento

A costura à mão é uma técnica milenar que, mesmo com o avanço das tecnologias têxteis e das máquinas de costura, permanece indispensável em diversas situações. No contexto do conserto de roupas, a costura manual se destaca por sua precisão, controle e versatilidade, permitindo intervenções em locais de difícil acesso, acabamentos refinados e reforço de áreas frágeis. Entre as principais técnicas utilizadas estão os pontos de reforço, os acabamentos discretos e os métodos de fixação que aliam resistência e estética.

Para garantir a durabilidade das peças reparadas, é fundamental utilizar **técnicas de reforço à mão**, que asseguram que as costuras resistam ao uso cotidiano. O **ponto atrás**, por exemplo, é frequentemente aplicado para substituir ou reforçar costuras desgastadas. Como mencionado por Gil (2018), esse ponto proporciona firmeza similar à costura reta feita à máquina, sendo indicado para áreas como entrepernas, cavas e laterais de roupas. A execução correta exige que os pontos se sobreponham parcialmente, criando uma linha contínua e resistente.

Outra técnica importante é o **ponto de reforço em botão**, utilizado para prender botões de forma segura e duradoura. Esse tipo de costura envolve a criação de uma “haste” de linha entre o botão e o tecido, permitindo que ele se mova com flexibilidade e evitando que a costura se rompa com facilidade. Além disso, pode-se reforçar a área com um pequeno pedaço de tecido no avesso, aumentando a resistência ao tracionamento (VIEIRA, 2017). Para botões de pressão ou colchetes, recomenda-se costurar manualmente com pontos pequenos e firmes em todos os lados do fecho, garantindo fixação uniforme.

Em termos de **acabamento à mão**, o **ponto invisível** (ou ponto escondido) é um dos mais valorizados. Utilizado principalmente para fechar bainhas e forros, esse ponto permite um acabamento limpo, quase imperceptível no lado direito da roupa. A técnica consiste em pegar fios mínimos do tecido

alternadamente entre as duas bordas internas, mantendo a linha oculta. Segundo Souza (2019), o ponto invisível é fundamental em ajustes de peças sociais, como calças de alfaiataria, vestidos e blazers, onde a estética da peça exige um acabamento sofisticado.

Outro ponto comumente usado em acabamentos é o **ponto de caseado**, aplicado para evitar que bordas desfiem, especialmente em tecidos que não serão cobertos por overloque ou outro tipo de acabamento industrial. Trata-se de um ponto de contorno que, ao envolver a borda do tecido, protege contra o desgaste e mantém a integridade da peça por mais tempo. Também pode ser usado em contornos de ilhós e bordas decorativas. Para Gil (2018), a execução cuidadosa do caseado agrega valor à peça, sendo um diferencial em reparos artesanais.

Além desses, há técnicas específicas para ajustes temporários ou para manter elementos no lugar antes da costura definitiva, como o **alinhavo de acabamento**, feito com pontos curtos e regulares, que podem ser deixados na peça como reforço complementar. Essa técnica é particularmente útil em ajustes que demandam múltiplas provas antes da finalização, como barras de vestidos longos ou ajustes em cintura.

O domínio dessas técnicas exige prática e atenção aos detalhes. A escolha do tipo de ponto manual depende do tecido, da área a ser consertada e do efeito desejado. Também é importante selecionar linhas compatíveis com o tecido e manter uma tensão uniforme durante a costura. O uso de agulhas adequadas e a manutenção da postura e iluminação corretas são aspectos fundamentais para um trabalho eficiente e confortável.

Em resumo, as técnicas de costura à mão para reforço e acabamento são essenciais para qualquer pessoa envolvida em conserto de roupas. Elas oferecem soluções eficazes e acessíveis, permitem personalização e garantem resultados duráveis e visualmente agradáveis. Mesmo diante das facilidades oferecidas pelas máquinas, a costura manual continua sendo uma aliada valiosa, que combina tradição, funcionalidade e estética.

Referências

bibliográficas

GIL, Elaine. *Têxteis: fibras, fios e tecidos*. 2. ed. São Paulo: Senac São Paulo, 2018.

SOUZA, Adriana. *Noções Básicas de Costura e Manuseio de Tecidos*. Rio de Janeiro: InterSaberes, 2019.

VIEIRA, Maria Clara. *Costura para Iniciantes: Guia Básico de Ferramentas e Técnicas*. São Paulo: Editora Oficina Textil, 2017.

GONÇALVES, Renata. *Manual Prático de Costura para Iniciantes*. Belo Horizonte: Autêntica, 2021.



Cuidados com a postura, iluminação e segurança durante o trabalho manual

O trabalho manual com costura, especialmente em consertos de roupas, exige atenção não apenas às técnicas e materiais utilizados, mas também às condições ergonômicas e de segurança em que as atividades são realizadas. Manter uma postura corporal adequada, trabalhar em ambientes bem iluminados e adotar medidas preventivas são atitudes fundamentais para garantir o bem-estar do praticante e evitar acidentes ou lesões decorrentes do esforço repetitivo. Tais cuidados são indispensáveis tanto para costureiros profissionais quanto para quem realiza consertos de maneira doméstica ou ocasional.

A **postura corporal** desempenha papel central na prevenção de dores musculares, tensões e problemas posturais. Ao costurar à mão, é comum que a pessoa se incline sobre o tecido ou permaneça longos períodos na mesma posição. Isso pode causar sobrecarga na coluna cervical, ombros, punhos e região lombar. De acordo com Ferreira (2016), a ergonomia aplicada à costura orienta que a cadeira utilizada seja firme, com encosto reto e altura compatível com a mesa de trabalho, permitindo que os pés fiquem apoiados no chão e que os braços formem um ângulo de aproximadamente 90 graus. A postura correta reduz a fadiga muscular e aumenta a produtividade, tornando o trabalho mais confortável e eficiente.

Também é importante variar a posição ao longo do tempo, realizando pequenas pausas para alongamentos, principalmente em atividades repetitivas como alinhar, costurar botões ou fazer acabamentos à mão. Essas pausas ajudam a evitar lesões por esforço repetitivo (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT). Exercícios simples de mobilidade articular para mãos, punhos, ombros e pescoço podem ser incorporados na rotina com bons resultados, segundo Lima e Almeida (2019).

A **iluminação** adequada do ambiente de trabalho é outro fator determinante para a qualidade da costura e para a preservação da saúde visual. Trabalhos manuais exigem precisão, e a visibilidade dos pontos, linhas e tecidos é essencial. A recomendação é que o ambiente conte com iluminação natural sempre que possível, complementada por luz artificial clara e direta sobre a área de trabalho. Lâmpadas de LED com temperatura neutra (entre 4000K e 5000K) são indicadas por proporcionarem boa reprodução de cores sem ofuscar ou causar sombras. Vieira (2017) destaca que a iluminação deficiente pode levar a erros na costura, aumentar o esforço ocular e provocar dores de cabeça e cansaço visual.

Além da iluminação geral, é recomendado o uso de luminárias direcionáveis ou de mesa, que permitem ajustar o foco de luz sobre o tecido, principalmente em trabalhos detalhados como o ponto invisível ou o reforço de costuras internas. Também é aconselhável que a fonte de luz fique posicionada de maneira lateral ou frontal, nunca diretamente atrás do trabalhador, para evitar sombras projetadas pelas mãos.

Quanto à **segurança durante o trabalho manual**, alguns cuidados simples podem evitar acidentes e garantir a integridade física do costureiro. O manuseio de ferramentas como tesouras, agulhas, alfinetes e desmanchadores requer atenção constante. Estes objetos devem ser utilizados com cautela e armazenados em locais apropriados, preferencialmente organizados em caixas específicas ou alfineteiros. É importante evitar deixá-los soltos sobre a mesa ou no colo, onde podem cair e causar perfurações ou cortes.

A organização do espaço de trabalho também contribui para a segurança. Manter o ambiente limpo, com boa ventilação e livre de objetos espalhados, evita tropeços e incidentes. Em ambientes onde se utilizam máquinas de costura em conjunto com atividades manuais, é fundamental desligar os equipamentos quando não estiverem em uso e respeitar as normas básicas de operação e manutenção, conforme orientado por Gil (2018).

O uso de equipamentos de proteção, embora muitas vezes negligenciado em costura manual, também pode ser útil. Dedais de metal ou silicone ajudam a proteger os dedos durante costuras resistentes ou em tecidos mais espessos. Em situações onde há exposição prolongada à luz intensa ou ao esforço visual, o uso de óculos com lentes neutras ou antirreflexo pode minimizar desconfortos.

Em suma, os cuidados com a postura, a iluminação e a segurança durante o trabalho manual de costura não apenas previnem problemas físicos e acidentes, mas também contribuem para a qualidade do produto final e a satisfação pessoal no desempenho da atividade. Adotar hábitos ergonômicos e um ambiente adequado é uma prática simples que valoriza o trabalho do costureiro e preserva sua saúde e bem-estar ao longo do tempo.

Referências

bibliográficas

FERREIRA, Adriana Lúcia. *Ergonomia aplicada ao ambiente de trabalho artesanal*. São Paulo: Atlas, 2016.

GIL, Elaine. *Têxteis: fibras, fios e tecidos*. 2. ed. São Paulo: Senac São Paulo, 2018.

LIMA, Rafael; ALMEIDA, Sônia. *Saúde do trabalhador em atividades manuais: prevenção de LER/DORT*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2019.

VIEIRA, Maria Clara. *Costura para Iniciantes: Guia Básico de Ferramentas e Técnicas*. São Paulo: Editora Oficina Textil, 2017.