



GUIA DE BOAS PRÁTICAS PARA O FUNCIONAMENTO DE
ESTÉTICISTAS, CABELEIREIROS E SIMILARES

INDICE

INTRODUÇÃO	3
RISCOS À SAÚDE	4
MEDIDAS DE SEGURANÇA	5
Higiene e apresentação pessoal.....	5
Higienização das mãos.....	5
Vacinação.....	8
Uso de Equipamentos de Proteção Individual- EPI.....	8
Limpeza, desinfeção e esterilização de utensílios.....	10
EQUIPAMENTOS E PRODUTOS.....	13
Equipamentos.....	13
Cosméticos.....	13
Produtos de limpeza e desinfeção.....	14
Mobiliário.....	14
Toalhas e lençóis de tecido ou descartáveis.....	14
Materiais descartáveis.....	14
INSTALAÇÕES.....	15
OUTRAS MEDIDAS.....	16
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	17

1. INTRODUÇÃO

Este guia tem como objetivo contribuir para as boas práticas dos profissionais que exercem a sua profissão no sector dos cuidados de beleza, de forma a garantir segurança ao profissional e aos seus clientes e a qualidade nos serviços prestados, evitando riscos para saúde.

Foi elaborado pela OLINDAC - FORMAÇÃO PROFISSIONAL, apoiada na bibliografia disponível, decretos leis e na colaboração dos seus formadores.

Este guia não substitui a consulta da legislação em vigor, assim como a adoção de novas medidas que venham a ser convencionadas.

Este guia trata dos procedimentos de Higienização, Limpeza e Esterilização, utilizados na área de cuidados de beleza:

- Clínicas de Estética sem responsabilidade médica;
- Institutos de Beleza (Esteticistas, Técnicas de massagem, Manicuras, Pedicuras e similares):
- Cabeleireiros;
- Barbearias;
- Clínicas de Depilação definitiva.

Os centros de cuidados de beleza, deverão ser considerados estabelecimentos de interesse para a saúde, uma vez que podem representar um risco para os seus utilizadores, se as boas práticas não forem adotadas.

Conhecer possibilidades e riscos de transmissão de doenças, noções de higiene, processos de desinfeção de utensílios e instrumentos e o cuidado no uso de determinados produtos é fundamental na prestação deste tipo de serviço, com qualidade.

2. RISCOS PARA A SAÚDE

Apesar da indiscutível importância deste sector para a sociedade, esta atividade não está regulamentada, como é desejado. Fazendo crer aos mais “distraídos” que está isenta de riscos. Diversos estudos apontam o risco para a saúde, que profissionais e clientes estão sujeitos, em especial à transmissão de doenças.

É preciso chamar a atenção para os riscos decorrentes de procedimentos mal elaborados por alguns profissionais, que podem levar não só os clientes, mas também os que os executam, a se exporem à transmissão de doenças nos locais de trabalho.

É importante ter cuidados com o manuseio de materiais, assim como, com as áreas do corpo onde se aplicam os tratamentos, que são porta de entrada de microrganismos e que podem ser transmitidos pelas mãos do profissional, pelos utensílios e produtos contaminados ou por acidentes através do uso de instrumentos cortantes como lâminas de bisturi, de barbear, agulhas, alicates, etc.

Contrair doenças como hepatites B e C e infeções por vírus (como o COVID-19) ou bactérias, são riscos diários para os profissionais.

É importante lembrar aos profissionais, que as lesões na pele, visíveis ou não, são a principal porta de entrada de microrganismos como bactérias, fungos e vírus. Algumas bactérias e fungos estão presentes no corpo humano sem causar doenças, até que ocorrem lesões ou abrasões na pele e estes microrganismos penetram através delas, podendo causar infeções bacterianas manifestadas como furúnculos e infeções fúngicas conhecidas como micoses. Assim como a falta de higienização de escovas e pentes além das micoses, podem levar à transmissão de parasitas causando escabiose (sarna) e pediculose (piolhos).

Alguns produtos utilizados nos clientes e nos processos de limpeza e desinfeção podem causar alergias, intoxicações e outros danos, nos clientes e profissionais. Também são comuns, nos profissionais, lesões vasculares como varizes e desordens músculo-esqueléticas na coluna, ombros, mãos e punhos, ocasionados por longos períodos na posição sentada ou em pé, pela postura e mobiliários inadequados e longas horas de trabalho executando os mesmos movimentos sem respeitar períodos de descanso.

3. MEDIDAS DE SEGURANÇA

Algumas medidas simples, que podem ser adotadas para controlar o risco de disseminação de doenças:

- Higiene e apresentação pessoal;
- Higienização das mãos;
- Vacinação;
- Descarte de forma adequada de material cortante;
- Uso de equipamentos de proteção individual-EPI;
- Limpeza, desinfecção e esterilização de utensílios;
- Limpeza e desinfecção de superfícies.

Este conjunto de medidas deve ser seguido em todos os atendimentos, independentemente do cliente, ocasião ou situações de saúde pública.

Deverá existir um plano de higiene preventiva das instalações no qual estejam descritos os procedimentos que garantam a ausência de contaminação patogénica na aplicação das técnicas de tratamento e que podem afetar as instalações e os clientes;

3.1 Higiene e apresentação pessoal

O asseio corporal é condição imprescindível para a manutenção do perfeito estado de saúde.

Nesse sentido, os profissionais devem manter uma rigorosa higiene pessoal, usar preferencialmente roupa específica para o trabalho (bata/camisola e calça) de cor neutra e sapatos fechados, manter as unhas curtas e limpas e evitar o uso de adornos como anéis, pulseiras e relógios. As unhas longas e adornos dificultam a higienização das mãos e servem de depósito de sujidades e abrigo para microrganismos. Cabelos limpos e presos se forem longos.

3.2 Higienização das mãos

É uma das medidas mais importantes e simples para evitar a disseminação de microrganismos.

A lavagem correta das mãos tem a finalidade de remover a sujidades, suor, oleosidade, micro-organismos e células mortas, e deverá ser feita antes e depois de atender cada cliente.

A higienização pode ser feita com água e sabonete líquido ou com álcool 70%/álcool gel.

- **Higienização das mãos com água e sabonete líquido**


Quando:

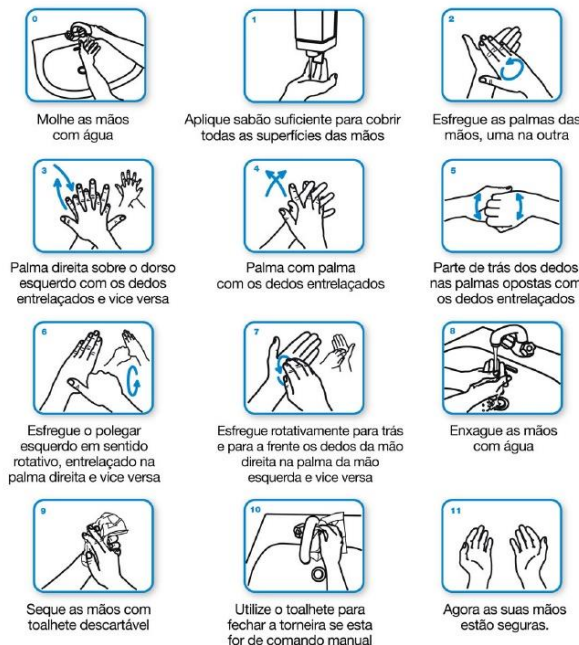
- ✓ As mãos estiverem visivelmente sujas ou contaminadas;
- ✓ Ao iniciar e terminar o seu trabalho; e antes e após cada atendimento;
- ✓ Antes e após ir ao wc;
- ✓ Antes de colocar e após retirar as luvas;
- ✓ Antes e após as refeições;
- ✓ Após manipular materiais de limpeza e desinfecção;

Como:

- ✓ Molhar as mãos com água e aplicar sabonete líquido;
- ✓ Friccionar todas as superfícies das mãos, conforme figura abaixo;
- ✓ Enxaguar as mãos e secar com papel toalha.

Lavagem das mãos

 Duração total do procedimento: 40-60 seg.



IMPORTANTE: As toalhas de tecido e sabonetes em barra retêm muitos microrganismos sendo desaconselhado o seu uso.

3.2.1 Higienização das mãos com preparações alcoólicas

O álcool a 70% ou álcool gel, reduz a quantidade de microrganismos, mas não remove sujidades.

Deve ser usado quando:

- ✓ As mãos não estiverem visivelmente sujas;
- ✓ Antes e após cada atendimento;
- ✓ Após contato com objetos (telefone, maçanetas, agenda, etc) durante o atendimento.

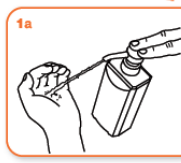
Como usar:

- ✓ Aplicar a preparação alcoólica nas mãos;
- ✓ Friccionar todas as superfícies das mãos conforme figura abaixo;
- ✓ Deixar o álcool secar naturalmente, sem uso de toalhas, tecidos ou papel.

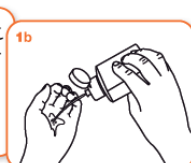
Como Fazer a Fricção Anti-Séptica das Mãos com Preparações Alcoólicas?

Friccione as mãos com Preparações Alcoólicas! Higienize as mãos com água e sabonete apenas quando estiverem visivelmente sujas!

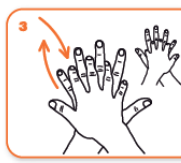
 Duração de todo o procedimento: 20 a 30 seg



1a Aplique uma quantidade suficiente de preparação alcoólica em uma mão em forma de concha para cobrir todas as superfícies das mãos.



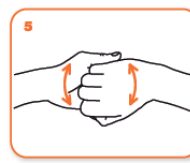
2 Friccione as palmas das mãos entre si.



3 Friccione a palma direita contra o dorso da mão esquerda entrelaçando os dedos e vice-versa.



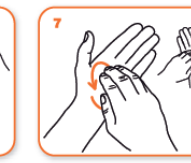
4 Friccione a palma das mãos entre si com os dedos entrelaçados.



5 Friccione o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta, segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem e vice-versa.



6 Friccione o polegar esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita, utilizando-se de movimento circular e vice-versa.



7 Friccione as polpas digitais e unhas da mão direita contra a palma da mão esquerda, fazendo um movimento circular e vice-versa.



8 Quando estiverem secas, suas mãos estarão seguras.

3.3 Vacinação

A vacinação é o processo pelo qual a inoculação de um agente no corpo (microrganismo ou uma substância) produz imunidade (defesas) para uma determinada doença.

O Programa Nacional de Vacinação (PNV), é um programa nacional, gratuito e acessível a todas as pessoas presentes em Portugal.

Os profissionais dos cuidados de beleza devem ter as suas vacinas, do Plano Nacional de Vacinação, em dia. As vacinas extraplano, não fazendo parte do Programa Nacional de Vacinação, devem ser administradas após orientação médica. Estas vacinas deveram ser consideradas pelos profissionais dos cuidados de beleza, tendo em conta os riscos decorrentes da exposição na sua atividade profissional.

IMPORTANTE: É fundamental que os profissionais de cuidados de beleza cumpram os esquemas de vacinação recomendados para a sua idade e o seu estado de saúde.

TER ATENÇÃO

- **TÉTANO**, transmite-se pela contaminação de qualquer tipo de ferida com esporo da bactéria *Clostridium tetani*, que se encontra no meio ambiente (Não é transmitido de pessoa para pessoa).
- **VÍRUS DA HEPATITE B (VHB)**, é uma inflamação do fígado que pode ser aguda e/ou crónica. Em cerca de 5% dos casos a hepatite B em adultos torna-se crónica, podendo provocar cirrose hepática e cancro do fígado. Tem a capacidade de sobreviver fora do organismo por mais de uma semana. Entre outras formas de contágio, a partilha de material cortante, como laminas de barbear, laminas de corta calos e bisturi ou outros materiais que possam conter sangue contaminado (se utilizado material não esterilizado).

3.4 Uso de Equipamentos de Proteção Individual- EPI

Segundo a Diretiva 89/656/CEE o Equipamento de Proteção Individual é “qualquer equipamento destinado a ser usado ou detido pelo trabalhador para sua proteção contra um ou mais riscos suscetíveis de ameaçar a sua segurança ou saúde no trabalho, bem como qualquer complemento ou acessório destinado a esse objetivo”.

Estes equipamentos devem ser disponibilizados de acordo com a função exercida e em número suficiente para que o profissional exerça a sua atividade com segurança.

Para o sector dos cuidados de beleza recomenda-se os seguintes equipamentos de proteção:

- ✓ **Óculos** - devem ser utilizados para proteger a área dos olhos e face, protegendo-os ao manusear produtos químicos e aplicação de laser. Devem ser leves e confortáveis;
 - ✓ **Máscaras descartáveis** - servem como barreira para evitar contaminações por bactérias, que são provenientes, principalmente, das gotículas que saem da boca e do nariz, assim como proteção à inalação de pó e vapores tóxicos, proveniente do manuseamento de determinados produtos e materiais.
 - ✓ **Luvax** - são descartáveis e de uso obrigatório sempre que exista risco de contato com sangue, fluidos corporais, secreções, excreções, mucosas, pele não íntegra e artigos, superfícies ou equipamentos contaminados. É de referir que procedimentos desempenhados, nomeadamente por manicuras, pedicuras, técnicas de epilação, dentre outros, são considerados de risco e por isso o uso de luvas obrigatório. As luvas também protegem de produtos, colorações e composições químicas, de ação alergénica devendo ser rejeitadas após o uso em cada cliente.
- Precauções na utilização de luvas:
 - Não tocar superfícies e materiais com as mãos enluvasadas (telefone, maçaneta, porta, caneta, etc.);
 - Trocar as luvas ao mudar de procedimento contaminado para outro limpo;
 - Rejeitar as luvas durante o mesmo atendimento se estiverem danificadas.
 - A retirada das luvas deve ser de forma consciente, para que não aconteça contaminação.



- ✓ **Proteção do tronco** - batas e aventais que servem para evitar a contaminações de roupas pessoais;
- ✓ **Proteção dos membros inferiores** - sapatos impermeáveis e antiderrapantes, fechados, devendo proteger o dorso do pé.

3.5 Limpeza, desinfecção e esterilização de utensílios

Os utensílios podem ser contaminados durante o atendimento e servir como fonte de transmissão, por isso têm de ser submetidos a um processo de limpeza, desinfecção e esterilização. Durante todo o processo os profissionais devem seguir as medidas de segurança para evitar acidentes.

Lavagem - Consiste na lavagem, enxague e secagem do material, com objetivo de remoção de sujeira e da redução da quantidade de microrganismos dos utensílios mediante o uso de água e detergente, de forma a tornar o produto seguro para o seu manuseio e preparação para a desinfecção e esterilização. Nenhum processo substitui a limpeza, mesmo os de desinfecção e de esterilização. Para segurança do profissional que realiza a limpeza é fundamental a utilização de equipamentos de proteção individual.

- **Procedimento**

- ✓ Imergir o material em solução de água com substância detergente, para promover a remoção dos detritos orgânicos (seguir as recomendações do fabricante).
- ✓ Proceder à lavagem do material através de fricção (utilizar escova macia com cerdas de nylon).
- ✓ Após a lavagem do material deve-se efetuar um cuidadoso enxague, para remover completamente os resíduos de detergente (utilizar água corrente).
- ✓ Enxugar os utensílios (utilizar pano seco e limpo).

Desinfecção - É o processo químico que elimina de objetos e superfícies a maioria dos microrganismos que causam doenças. Existem no mercado diversos produtos desinfetantes (Álcool etílico 70%, por exemplo), para serem utilizados após a lavagem.

Esterilização - Método capaz de eliminar todos os microrganismos patogênicos, inclusive os esporos. O procedimento de esterilização deve ser adequado a todos os utensílios utilizados, não descartáveis, em que exista risco de contaminação por sangue ou outras secreções orgânicas. A esterilização nos estabelecimentos de cuidados de beleza deverá ser feita mediante aplicação de processos físicos (autoclaves, esterilizadores de cristais, estufas, UV e outros).

Armazenamento

O profissional deve manusear e armazenar os utensílios esterilizados com cuidado para não os contaminar. As bolsas de esterilização devem ser guardadas em local seco, arejado e protegido de humidade (caixas de plástico com tampa) e apenas abertos na presença do cliente e no momento do serviço.

Outros utensílios

Os utensílios que não estão incluídos no processo de esterilização como: recipientes de vidro, plástico ou de aço inox, devem ser lavados com água e sabão a cada atendimento e no caso dos utilizados para emersão de mãos e pés devem de usar protetores plásticos, descartáveis, para cada cliente.

Higiene do espaço

É importante ter em conta que num ambiente comercial ou de serviços, onde há circulação de pessoas com origem e costumes diversificados, é necessário adotar procedimentos de higienização diferentes dos comumente utilizados em ambientes domésticos.

Princípios para qualquer procedimento de higienização eficaz:

- ✓ Limpar no sentido da área mais limpa para a mais suja;
- ✓ Da área menos contaminada para a mais contaminada;
- ✓ De cima para baixo (ação da gravidade);
- ✓ Remover as sujidades sempre no mesmo sentido e direção.

Limpeza e desinfeção de superfícies

A limpeza e desinfeção das superfícies é uma atividade essencial para manutenção e conservação das instalações e equipamentos e para organização do processo de trabalho. As superfícies compreendem as paredes, piso, teto, wc, mobiliários, portas, janelas e equipamentos. Falhas neste processo podem ter como consequências a disseminação e transferência de microrganismos para pessoas, ambiente e utensílios, colocando em risco a segurança dos clientes e dos profissionais.

- Realizar a limpeza e organização diária do espaço;
- Limpar o wc com água e detergente e desinfetar todas as zonas de contacto (sanita, torneiras, etc.), diariamente e sempre que necessário;

- Limpar as marquesas, mesas de manicura, rampas de lavagem e mesas de apoio com água e detergente periodicamente e desinfetar com solução desinfetante ou álcool 70% após cada atendimento;
- Retirar imediatamente, do chão e superfícies, os cabelos decorrentes do corte;
- Limpar regularmente os filtros do ar condicionado (1 vez por mês ou sempre que se justifique);
- Utilizar sempre luvas de borracha nos procedimentos de limpeza e desinfecção.

Roupas

As toalhas e outros têxteis devem ser de uso individual e posteriormente lavados a altas temperaturas (90°). Deve ser assegurado instalações apropriadas para o armazenamento de roupas sujas e ter um local específico para as limpas, de modo a que em nenhum momento as roupas se misturem. O serviço de lavanderia poderá ser próprio ou subcontratado.

Resíduos

É responsabilidade de todos os profissionais que trabalham nos cuidados de beleza, gerir os resíduos gerados. Os diversos resíduos produzidos devem obedecer a uma triagem, acondicionamento, transporte e eliminação adequados.

A primeira etapa refere-se à operação de separação dos resíduos, no momento e no local da sua geração, acondicionando-os imediatamente de acordo com a sua classificação.

- **Resíduos comuns**
 - ✓ Lixo indiferenciado (tudo o que não é reciclável);
 - ✓ Papel/cartão;
 - ✓ Vidro;
 - ✓ Plástico/metálico;
 - ✓ Óleo;
 - ✓ Pilhas e baterias.



- **Resíduos biológicos**

Agulhas e lâminas são de uso único, portanto não reutilizáveis, deverão ser descartadas imediatamente após o seu uso, em contentor apropriado, devidamente identificado como Risco Biológico. O Decreto-lei n.º 73/2011, de 17 de Junho, classifica estes resíduos como Resíduos Hospitalares e como tal, o seu transporte e eliminação implica um contrato com uma entidade licenciada para o efeito.



4. EQUIPAMENTOS E PRODUTOS

4.1 Equipamentos

Os equipamentos utilizados nos serviços de cuidados de beleza devem cumprir as normas UE. O serviço deverá manter o manual técnico do equipamento em português e registos de manutenção preventiva e corretiva realizada conforme orientação do fabricante.

4.2 Cosméticos

Os produtos utilizados para tratamento ou embelezamento, são regulamentados pelo INFARMED e pertencem à categoria dos cosméticos, como o próprio define: “De acordo com a definição legal, um produto cosmético é qualquer substância ou mistura destinada a ser posta em contacto com as partes externas do corpo humano (epiderme, sistemas piloso e capilar, unhas, lábios e órgãos genitais externos) ...”.

Na rotulagem dos produtos cosméticos são obrigatórias as seguintes menções:

- ✓ O nome ou a firma;
- ✓ Indicação de peso ou volume;
- ✓ Data de durabilidade mínima;
- ✓ Precauções especiais de utilização;
- ✓ Número de lote de fabrico;
- ✓ Função do produto;
- ✓ Lista dos ingredientes.

Os produtos devem ser guardados e protegidos da luz, calor e humidade, separados de alimentos e produtos de limpeza.

Antes de aplicar qualquer produto sobre a pele, cabelos ou unhas, perguntar ao cliente se ele (a) tem algum tipo de alergia aos componentes do produto a ser utilizado.

4.3 Produtos de limpeza e desinfeção

Os profissionais devem conhecer e seguir as instruções de segurança dos produtos e os mesmos devem ser utilizados conforme das instruções do fabricante.

4.4 Mobiliário

As marquesas, cadeiras, bancos e outro mobiliário almofadado, deve ser revestido de material lavável e impermeável e mantidos sem furos, rasgos, sulcos ou reentrâncias;

Os mobiliários devem ser de material resistente a limpeza e desinfeção e mantidos em bom estado de conservação;

Todos os mobiliários devem apenas servir para o fim a que se destinam.

4.5 Toalhas e lençóis de tecido ou descartáveis

As marquesas devem ser protegidas com capas ou lençóis de tecido ou descartáveis e devem ser trocados a cada cliente.

As toalhas e penteadores devem ser trocadas a cada procedimento independentemente de ser o mesmo cliente.

IMPORTANTE: Toalhas, lençóis e penteadores não devem ser reutilizados até serem sujeitos ao processo de lavagem.

4.6 Materiais descartáveis

Todos os materiais descartáveis são destinados apenas para uma utilização. São fundamentais em qualquer tipo de procedimento e, por serem usados apenas uma vez, oferecem mais segurança aos clientes, pois afasta o risco de contaminação.

- ✓ Limas e lixas de unhas e de pés;
- ✓ Pau de laranjeira;
- ✓ Proteção de bacias e cubas de manicura e pedicura;
- ✓ Cera e espátulas de depilação;
- ✓ Lâminas;
- ✓ Agulhas;
- ✓ Esponjas ou toalhete para higienização ou esfoliação da pele.

5. INSTALAÇÕES

As condições para a instalação de um espaço de cuidados de beleza (salão de cabeleireiro, barbearia, gabinete de estética, instituto de beleza, ou outras denominações) são idênticas às que se exigem a qualquer estabelecimento comercial ou de prestação de serviços, nomeadamente, água, eletricidade e redes de esgotos. O estabelecimento deverá ser independente, não devendo comunicar com compartimentos que sirvam de habitação nem com outras dependências destinadas a atividades diferentes.

O pé-direito - distância entre o pavimento e o teto, é um importante requisito estrutural. O Regulamento Geral das Edificações Urbanas (RGEU) determina um pé-direito regulamentar mínimo de 3 metros nos estabelecimentos comerciais. Geralmente aceita-se uma redução do pé-direito até 2,70 metros desde que se reforce a ventilação com meios complementares de renovação do ar.

Para além do enquadramento do licenciamento e destes aspetos estruturais genéricos, não existe qualquer regulamentação específica para a instalação das atividades de cuidados de beleza.

De uma forma geral, existem orientações que devem ser consideradas ao nível das instalações, bem como dos equipamentos utilizados neste tipo de espaços:

- ✓ A área mínima por trabalhador é de 1,80 m²;
- ✓ Deve estar prevista uma zona de vestiário para funcionários;
- ✓ Os locais de trabalho devem ser dotados de iluminação natural ou complementar artificial, quando aquela for insuficiente;
- ✓ Devem existir instalações sanitárias para os trabalhadores satisfazendo o constante no art.º 38º do decreto-lei n.º 243/86 de 20 de Agosto;
- ✓ Assegurar a ventilação em todos os compartimentos através de sistemas autónomos e permanentes de renovação do ar para o exterior;
- ✓ Devem existir lavatórios destinados à lavagem frequente das mãos, equipada com torneiras de comandos não manuais;
- ✓ As superfícies de trabalho, pisos e paredes devem ser lisas, de fácil higienização e de material resistente a agentes de desinfeção.

6. OUTRAS MEDIDAS

- Manter em local visível o certificado de qualificação profissional;
- Elaborar fichas de cliente, onde conste informação importante para os tratamentos e serviços que irá realizar (como tipo de alergias, nomeadamente a produtos, entre outros);
- Não utilizar ou recomendar aos clientes produtos considerados medicamentos;
- Utilizar sempre produtos e equipamentos regulamentados.
- Realizar apenas tratamentos ou serviços, para os quais está habilitado (certificado) a exercer;
- Disponibilizar apenas água ou café/chá, para consumo do cliente. As bebidas alcoólicas, não devem ser disponibilizadas no espaço de cuidados de beleza (cabeleireiros, barbeiros, institutos de beleza, centros de estética e similares).

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Decreto-Lei n.º 296/98
- Decreto-Lei n.º 50/2013
- Decreto-Lei n.º 178/2006
- www.apambiente.pt
- www.dgs.pt
- www.act.gov.pt

www.olindac.com