

COVID-19

# GUIA DE BOAS PRÁTICAS PARA OS SETORES DE CABELEIREIROS, BARBEIROS PROFISSIONAIS DE BELEZA E ESTÉTICA



SNS  
SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



DGS  
desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde



ANCC  
ASSOCIAÇÃO NACIONAL  
DO CORPO E DO CABELO



## Recomendações essenciais para a reabertura dos estabelecimentos.

### I. Introdução

Atendendo ao atual conhecimento existente sobre a COVID-19, bem como a inexistência de vacina ou tratamento para o novo coronavírus (SARS-CoV-2), implica que na decisão de reabertura, em especial de empresas deste sector, devem ser tomadas medidas de proteção dos cidadãos (trabalhadores, clientes, outros) e garantida a sua aplicação.

Uma vez que o vírus continua em circulação na comunidade, a retoma da atividade se não for bem acautelada poderá, devido ao aumento de exposição e contactos, expetável em face da retoma da atividade e cessação progressiva do confinamento social, aumentar a possibilidade de uma segunda onda epidémica que anulará todo o esforço já feito.

Torna-se assim essencial preparar o reinício da atividade, estabelecendo regras definidas através do presente – **Documento de Compromisso do Setor**.

### II. Pressupostos

1 – O novo Coronavírus (SARS-CoV-2) pode transmitir-se através de **contacto direto ou indireto**:

- **Contacto direto**: disseminação de gotículas respiratórias, produzidas quando uma pessoa infetada tosse, espirra ou fala, que podem ser inaladas ou pousar na boca, nariz ou olhos de pessoas que estão próximas;

- **Contacto indireto**: contacto das mãos com uma superfície ou objeto contaminadas com SARS-CoV-2 e, em seguida, com a sua própria boca, nariz ou olhos.

Á luz do conhecimento atual considera-se ainda que “é mais provável que a transmissão da COVID-19 ocorra quando existe contato próximo (menos de 2 metros) com uma pessoa infetada e que o “risco é tanto maior quanto mais tempo de contacto e proximidade as pessoas tiverem”.

2 – Neste contexto há necessidade de conciliar o exercício das profissões abrangidas por este documento com o cumprimento de medidas adicionais que devem ser tomadas para assegurar uma minimização da transmissão do SARS-CoV-2.

### III. Âmbito de aplicação

Dado o referido anteriormente, nos Pressupostos, as regras que iremos apresentar aplicam-se a trabalhadores, clientes, instalações e equipamentos/materiais de forma a minimizar riscos acrescidos pelo contacto e proximidade.

### IV. Orientação para reabertura

#### 1. Medidas gerais

- As empresas devem elaborar o seu plano de contingência para COVID-19, adaptado para a fase atual, seguindo a orientação 006/2020 da Direção Geral da Saúde e atuar em conformidade;

- Exercer o direito de reserva e recusa de admissão no estabelecimento a pessoas que apresentem sintomas compatíveis com os da COVID-19.

- Estabelecer medidas que assegurem um limite do número de pessoas no estabelecimento e garanta a distância entre pessoas dentro das instalações, nomeadamente:

a) Trabalhar, apenas, por marcação de forma a garantir um número fixo e um menor número de pessoas dentro das instalações (este número é calculado de acordo com a área útil do estabelecimento, número de cadeiras de trabalho existentes, a dividir por dois, incluído as “mesas” de manicura e outros postos de trabalho que não se encontrarem em gabinete isolado) para se reorganizar a zona de atendimento a, por exemplo, deixar um lugar vazio entre duas pessoas e procurar, na medida do possível, que em torno de cada pessoa presente no estabelecimento exista uma distância de dois metros que a circunde;

b) Recomenda-se a afixação na porta de um aviso com a informação deste condicionalismo;

c) Não permitir a permanência de pessoas em espera dentro das instalações. O sistema de marcação prévia deve evitar filas de espera, quando, apesar desta regra, por alguma razão existam clientes em espera, os mesmos devem aguardar fora do estabelecimento e conservando uma distância mínima de dois metros entre si;

d) Mesmo não sendo fácil quando estiver a trabalhar num cabelo, manter, tanto quanto possível, os gestos ou a posição do corpo de modo a assegurar a distância;

e) Adaptação dos horários de funcionamento dos estabelecimentos (alargar o período de abertura) e criar horários de trabalho diferenciados (organizar a rotação dos colaboradores) de forma a reduzir o número de trabalhadores em simultâneo no estabelecimento.

- Se possível, manter a porta aberta para minimizar o toque no puxador/manípulos, ou, se assim não for possível, proceder à higienização dos manípulos após a sua utilização;

- Colocar solução antisséptica de base alcoólica – SABA (gel álcool) – à entrada do estabelecimento, e incentivar o seu uso (através da afixação de pósteres que se encontram disponíveis no site da DGS);

- Interditar cumprimentos que envolvam contacto físico (ex. abraços/beijos/aperto de mão) quer entre os colaboradores, bem os colaboradores, bem como entre estes e os clientes. Cumprimentar apenas por aceno de cabeça ou verbalmente;

- Pedir ao cliente para que seja ele próprio a colocar o seu casaco, chapéu de chuva, etc. no bengaleiro e evitar que o mesmo leve para o estabelecimento sacos de compras ou similares criando-se, de preferência, um espaço específico para o efeito;
- Pedir ao cliente que cumpra a **etiqueta respiratória**: evite tossir ou espirrar para as mãos – deve fazê-lo para a prega do braço com o cotovelo fletido ou cobrir o nariz e a boca com um lenço de papel. Deite o lenço de papel de imediato num contentor de resíduos e lave as mãos de seguida;
- **Afixar nas instalações sanitárias o folheto da Direção-Geral de Saúde sobre a lavagem correta das mãos;**
- **Afixar no estabelecimento normas de etiqueta respiratória e informação da forma correta de utilizar a máscara, bem como acerca do cumprimento das regras de distanciamento social;**
- Não pode ser oferecida comida, nem café/chá ou outra bebida, mesmo que dispensadas por máquinas de *vending* (ainda que o funcionamento destas seja admitido nos termos das disposições em vigor). No caso da água, se for mesmo necessário, pode oferecer garrafas pequenas;
- Remover todos os itens fáceis de tocar, como revistas, tablet, informações escritas, etc;
- As ferramentas de diagnóstico como câmara, tablet, mostruários de cores etc. só podem ser usadas pelo profissional e devem ser desinfetadas após cada utilização;
- Pedir e informar os clientes para não tocarem nos produtos que estejam à venda (colocar aviso para não mexer): Limpar, desinfetar todas as prateleiras. Os produtos só estão limpos até alguém lhes tocar; portanto, deve estabelecer uma rotina de limpeza ou desinfeção;
- Remover os *testers*. O recurso, se possível, a instruções visuais sobre os produtos pode ser útil para os clientes;
- Solicitar pagamento preferencialmente através de métodos *contactless* ou cartão de crédito. Desinfete o teclado ATM com um toalhete de limpeza de base alcoólica. Se for usado dinheiro, usar um tabuleiro (que deverá ser desinfetado com um toalhete de limpeza de base alcoólica) para efetuar o pagamento e dar o troco. Lavar as mãos, antes e após o contacto com dinheiro;
- Sensibilizar para que os clientes tragam consigo uma máscara, preferencialmente descartável, ou viseira, quando o seu uso não for incompatível com o trabalho a realizar (ex: manicura), caso o cliente não tenha nenhuma fornecer-lhe uma máscara.

## 2. Medidas específicas para os trabalhadores

- A utilização por parte dos trabalhadores destes setores de atividade dos seguintes equipamentos de proteção individual (EPI's) face à impossibilidade de no desenvolvimento da sua profissão manter o distanciamento de dois metros:
  - Máscara cirúrgica, óculos de proteção ou de preferência viseiras.
  - Roupa de utilização exclusiva dentro das instalações a vestir lavada diariamente, quando possível trocada entre clientes ou descartável, ou batas descartáveis tipo visitante em não tecido que aperta atrás com fitas no pescoço e na cintura;
  - Calçado de uso exclusivo dentro das instalações;

## Guia de Boas Práticas para setor Cabeleiros e Estética

- Na realização de trabalhos com produtos mais agressivos por inalação/respiração (ex. progressivas) deve ser usada máscara de proteção superior à simples máscara cirúrgica;
- Lavagem ou desinfecção frequente das mãos entre clientes, depois de tocar em dinheiro/cartões de crédito, sempre antes e depois de usar a casa de banho, comer, beber ou sempre que sejam mudadas as luvas de acordo com as orientações da DGS.- **Realize a higiene das mãos, sempre que isso seja possível, à frente do seu cliente para mostrar que a higiene é uma prioridade.**;
- Não usar adornos tipo pulseiras, relógios e anéis, sobretudo nesta fase. Quanto às unhas - evitar as unhas de gel, gelinho e unhas compridas que impedem os profissionais de higienizar adequadamente as suas mãos;
- **Colocar, retirar e manter a máscara cirúrgica de forma correta, conforme documento em anexo a estas orientações. Documento este que deverá estar em local visível ou de fácil acesso;**
- Manter a distância de segurança também na zona de descanso do salão, onde também deverá ser instalada uma solução desinfetante para limpar todas as superfícies após o uso.
- Cada funcionário deve ter o seu próprio equipamento (secador e escovas, por exemplo) e descontaminá-los de forma regular e periódica;
- Devem preferir a utilização de materiais laváveis (ex: dar preferência a pentes em relação a escovas);
- Não partilhar utensílios entre clientes. Caso não seja possível, descontaminar utensílios de uso múltiplo entre clientes (por exemplo: pentes, tesouras, máquinas de cortar), segundo as instruções do fabricante. Se a descontaminação não for possível, deverá optar-se por soluções descartáveis (uso único);
- No caso de produtos líquidos devem preferir dispensadores que evitam a necessidade de manipulação do produto com as mãos para a sua remoção. No caso de contentores de uso múltiplo (ex: boião), lavar ou desinfetar as mãos antes de retirar o produto;
- Preferencialmente evitar a utilização desnecessária de utensílios na face do cliente (por exemplo, para remover cabelos). Os utensílios que toquem na face do cliente devem ser devidamente descontaminados antes e depois da sua utilização;
- Não se apresentar ao serviço, se manifestarem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Devem ligar para o SNS24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações que lhe forem dadas.

### 3. Medidas específicas de higienização e limpeza das instalações e materiais.

- Implementação de um plano de limpeza, higienização e desinfecção que preveja uma maior frequência para todas as superfícies principalmente as que o toque seja mais frequente (por exemplo mesa de manicura, braços das cadeiras de cabeleireiro, interruptores, manipuladores de portas, terminal de Multibanco etc.);
- Aumentar a periodicidade de higienização de todo o espaço de trabalho utilizado (bancada, calhas de lavagem), do chão e das instalações sanitárias se possível na íntegra e com lixívia.
- Desinfecção dos óculos ou da viseira de proteção após cada cliente. Procedendo do seguinte modo: retira estes EPI; higieniza ou lava as mãos; depois higieniza os EPI e depois volta a higienizar as mãos;
- Utilizar de preferência material descartável de utilização única;
- Quando o material não for de utilização única (escovas, tesouras, pentes, limas e blocos polidores de unhas, etc.) deve-se proceder à sua lavagem após cada utilização, pode ser usado detergente da louça, seguido de desinfecção (com produtos virucidas ou álcool a 70%). O material de manicura cortante e as tesouras de corte de cabelo para além de lavado e desinfetado deve ser esterilizado de preferência por sistema a quente (temperatura acima dos 60° C);
- Elementos como cabo dos secadores, cadeiras, calhas de lavagem e outros utensílios de uso comum a várias pessoas, devem ser desinfetados com álcool a 70% ou com toalhetes humedecidos num desinfetante compatível com os materiais e equipamentos entre utilização por cada cliente a atender.
- Deverá existir no mínimo dois caixotes de lixo com tampa acionado a pedal revestido a saco de plástico. Um destinado aos resíduos urbanos (cabelos etc.), outro apenas para os equipamentos de proteção individual descartáveis utilizados (máscaras, luva, batas) que deverá estar revestido com saco de plástico grosso branco que deverá ser colocado no contentor do lixo diariamente, ou sempre que justifique, depois de bem fechado.
- A roupa de trabalho, as toalhas e os penteadores não descartáveis, serão, após terem sido usados por um único cliente, colocados em saco destinado apenas à sua recolha fechado até ser lavados na máquina de lavar roupa com recurso a desinfetante (lixívia) e a temperatura superiores a 60° C;
- O Sistema de ventilação não deve ser colocado no modo de recirculação do ar;
- Em espaços fechados, deve abrir as portas ou janelas para manter o ambiente limpo, seco e bem ventilado. Caso não seja possível, deve assegurar o funcionamento eficaz do sistema de ventilação, assim como a sua limpeza e manutenção:
- Mantenha os locais ventilados (pelo menos, 6 renovações de ar por hora), abrindo janelas e/ou portas;
- Se necessitar de usar um sistema de ventilação de ar forçado, assegure-se que o ar é retirado diretamente do exterior e não ative a função de recirculação do ar;
- Os sistemas de ventilação e ar condicionado devem ser sujeitos, de forma periódica, a limpeza e desinfecção;
- É recomendado que desligue a função de desumidificação do sistema de ventilação e ar

condicionado;

- Deve reforçar a desinfecção do reservatório de água condensada e da água de arrefecimento das turbinas do ventilador.

#### **4. Medidas específicas para os clientes.**

- Higienizar as mãos, com água e sabão ou com uma solução à base de álcool, à entrada e à saída do estabelecimento;
- Respeitar a distância entre pessoas e as regras definidas pelo estabelecimento;
- Utilizar máscara nos espaços públicos fechados;
- Evitar tocar em superfícies e objetos desnecessários;
- Evitar pagamentos com moedas ou notas, dando preferência ao pagamento eletrónico e sem contacto direto (ex: terminal de pagamento automático *contactless*). Se tiver de pagar em dinheiro, privilegie o pagamento com o montante certo e desinfete as mãos antes e depois de tocar no mesmo;
- Evitar ficar tempos prolongados no estabelecimento, saindo logo após o ato de pagamento;
- Se apresentar sinais ou sintomas de COVID-19, não frequentar espaços públicos

#### **4. Informação e formação**

- Divulgação de informação de promoção da saúde ocupacional dos profissionais;
- Divulgação das presentes medidas a adotar juntos de todos os profissionais, em especial formação desses profissionais sobre a forma correta de utilização dos equipamentos de proteção individual.
- Afixação das instruções e documentos de divulgação da DGS.

[www.aevc.pt](http://www.aevc.pt)

