

NOVA FERRAMENTA PARA AVALIAÇÃO DOS RISCOS PROFISSIONAIS NOS SALÕES DE CABELEIREIRO



A avaliação de riscos profissionais constitui a base para uma gestão bem-sucedida da segurança e da saúde, sendo um fator-chave para reduzir a ocorrência de acidentes de trabalho e doenças profissionais, uma vez que fornece ao empregador todas as informações necessárias à adoção de medidas preventivas e corretivas eficazes.

Com o objetivo de facilitar a identificação dos perigos e a avaliação dos riscos profissionais inerentes às atividades desenvolvidas num salão de cabeleireiro, a **Autoridade para as Condições de Trabalho (ACT)** apresenta no seu *site* uma ferramenta interativa dirigida a micro (menos de 10 trabalhadores) e pequenas (menos de 50 trabalhadores) empresas ou organizações deste sector de atividade.

Esta ferramenta é gratuita e pode ser utilizada *on line* por todos os profissionais de cabeleireiro que pretendam avaliar os riscos no seu local de trabalho. O relatório final resultante desta avaliação deverá posteriormente ser impresso e assinado pelo técnico ou técnico superior de segurança do trabalho, ou pelo empregador ou trabalhador designado (no caso do estabelecimento ou conjunto de estabelecimentos distanciados até 50km do de maior dimensão, empregar no máximo 9 trabalhadores).

RECOMENDAÇÕES DE SST PARA OS SALÕES DE CABELEIREIRO

Higiene e Limpeza das Instalações:

- Todos os locais do estabelecimento, zonas de passagem e seus equipamentos devem ser mantidos em adequado estado de conservação e limpeza.
- Todos os locais de trabalho devem ser mantidos livres de maus odores (provenientes de canalizações, instalações sanitárias ou qualquer outra fonte).
- Garantir uma manutenção periódica/ preventiva a nível das instalações de eletricidade e de gás.
- Realizar análises periódicas que garantam o “despiste” da contaminação pela *legionella*.
- Nas instalações sanitárias, disponibilizar doseadores de sabonete líquido (não irritante) e secadores automáticos de mãos ou toalhas individuais de papel.
- Os recipientes para recolha de resíduos devem dispor de tampa acionada por pedal.



- Os cabelos cortados devem ser rapidamente removidos do piso, bem como quaisquer derrames de água ou outras substâncias que possam causar quedas ou escorregadelas.

Organização e Ambiente de Trabalho:

- Realizar avaliações periódicas no âmbito da segurança e saúde no trabalho.
- Planificar o trabalho a realizar diariamente, tendo em vista os interesses dos trabalhadores e dos clientes, minimizando eventuais situações de stress ou excesso de trabalho.
- Promover a todos os profissionais ações periódicas de formação e informação relativas aos procedimentos a adotar com vista a realizar o seu trabalho em segurança (para cada função no salão, estabelecer como o trabalho deve ser feito e quais os equipamentos a ser usados).
- Disponibilizar a todos os novos trabalhadores (novas admissões) as informações necessárias ao desenvolvimento das suas funções e relativas ao funcionamento do salão de cabeleireiro.
- Na distribuição das tarefas, ter em consideração a presença de eventuais trabalhadores mais vulneráveis aos riscos profissionais (ex.: doença crónica, grávidas, puérperas, lactantes, jovens, etc.).
- Garantir que todos os trabalhadores conhecem os riscos inerentes à sua função, sabem como lidar com esses riscos e adotam os procedimentos adequados com vista à sua minimização.

Segurança das Instalações, Equipamentos e Instrumentos de Trabalho:

- Deve existir espaço suficiente para que permita ao profissional deslocar-se livremente em redor das cadeiras para corte de cabelo e para lavagem de cabelo.
- O níquel é um metal presente em vários utensílios, como sejam tesouras de corte, molas e grampos para cabelo, fechos de correr e joalheria, pelo que devem ser adquiridos instrumentos sem níquel, ou com um baixo teor desta substância.
- Os instrumentos de trabalho – tesouras, pentes, molas e grampos de cabelo, cortadores de cabelo e outros instrumentos - devem ser limpos e desinfetados regularmente.
- Os secadores de cabelo devem ser ergonómicos (diâmetro da pega, cilíndrica ou oval, entre 28-38 cm; centro de gravidade tão próximo da mão quanto possível), tão leves, silenciosos e com vibrações tão baixas quanto possível.
- Todos os equipamentos elétricos que se encontrem fissurados ou partidos devem ser imediatamente substituídos e reparados.
- As saídas de emergência devem ser mantidas claramente identificadas e desobstruídas.
- O estabelecimento deve possuir equipamento para extinção de incêndios apropriado e em número suficiente.
- Todos os profissionais devem saber manusear corretamente os meios de alarme e combate a incêndios existentes no estabelecimento.
- Todos no salão devem conhecer as regras de primeiros socorros, por exemplo, através de instruções ou informações. A pessoa nomeada em matéria de

primeiros socorros deve verificar regularmente o conteúdo e a validade dos produtos.

Prevenção das Lesões Músculo-Esqueléticas:

- As cadeiras para corte e lavagem do cabelo devem ser reguláveis em altura.
- Os profissionais devem ser sensibilizados para a importância de dispor os utensílios e os carros de apoio de forma a evitar alcances extremos.
- Os carrinhos de cabeleireiro devem ser estáveis, deslocarem-se sem dificuldade e os rodízios fáceis de girar.
- Os utensílios devem ser ergonómicos, leves e fáceis de utilizar.
- Os profissionais devem ter oportunidade de realizar pequenas pausas para relaxamento muscular.

Prevenção dos Riscos Químicos:

- Devem ser disponibilizadas aos profissionais instruções de segurança relativas aos vários produtos (ou grupos de produtos) utilizados (tintas, produtos de fixação, produtos para permanentes, etc.).
- Disponibilizar equipamento de proteção individual adequado ao tipo de produto manuseado (consultar as fichas de dados de segurança).
- Os locais destinados à aplicação e mistura/ preparação das tintas devem possuir sistema de ventilação/ extração adequado.
- Verificar regularmente a data de validade dos produtos.
- Garantir que todos os profissionais conhecem os procedimentos para diluição dos produtos concentrados.

Estas, e outras informações podem ser consultadas na página de avaliação de riscos interativa (OIRA) em <https://client.oiraproject.eu/>

Elisabete Afonso (TSST)

Fonte: *Online Interactive Risk Assessment*

RECOMENDAÇÕES PARA UM NATAL MAIS SEGURO



Natal, altura de reunir a família em redor da mesa, do bacalhau com todos e do cabrito assado no forno. É também a época, por excelência, das crianças, com os rituais do presépio, da árvore de Natal e do sapatinho na chaminé e, é claro, das tão esperadas prendas. Preparar a festa de Natal nem sempre é tarefa fácil.



Começando pela decoração, passando pela organização da ceia, pela lista de compras e pela escolha das prendas, designadamente, dos brinquedos, todos os preparativos requerem a maior atenção. Para que tudo corra bem, devemos evitar dissabores e minimizar os riscos de acidente nesta época, pelo que o **Grupo 4 WORK** recomenda:

Na montagem da árvore de Natal:

- Coloque a árvore de Natal em local desimpedido, longe de lareiras e aquecedores ou de quaisquer outras fontes de calor;
- Opte por instalá-la em recipiente estável, de forma a evitar o risco de queda, em especial sobre as crianças;
- Velas na árvore ou perto dela? Nem pensar!

Na escolha e instalação das decorações:

- Prefira decorações que apresentem no rótulo a indicação de "produto não inflamável".
- Compre iluminações de Natal em estabelecimentos idóneos, que possam garantir o cumprimento das normas de segurança;
- Prefira um sistema de iluminações com transformador de baixa tensão. Tenha em atenção que os cabos elétricos demasiado finos são mais susceptíveis de sobreaquecimento;
- Siga as instruções e recomendações para a sua utilização;
- Verifique se as iluminações – novas ou antigas – estão em condições, ou seja, se as lâmpadas não se encontram partidas ou rachadas e os fios não estão desgastados ou mal isolados.
- Sem a certeza de que as iluminações se encontram nas devidas condições, não as utilize;
- Substitua as lâmpadas, se necessário, por outras com a mesma tensão e potência. As lâmpadas que não são adequadas podem causar sobreaquecimento e, conseqüentemente, um incêndio;
- Desligue as iluminações de Natal sempre que não estiver em casa ou quando estiver a dormir;
- Cuidado com as crianças! Nunca deixe os dispositivos de controlo das iluminações ao seu alcance.
- A sensação de formigueiro ao ligar as iluminações é, em regra, um sinal de perigo. Neste caso, desligue-as imediatamente e solicite a verificação da sua conformidade por um profissional.

Na escolha dos brinquedos para as crianças:

- No estabelecimento comercial:

- Verifique se a rotulagem está em português, se tem marcação CE e se possui a identificação do fabricante, do importador e/ou do distribuidor;
- Leia todos os avisos de segurança e instruções do brinquedo;



- Veja se são resistentes ao fogo e se são laváveis.
- Os peluches devem ser macios, laváveis e resistentes. A resistência de um brinquedo pode ser testada pela manipulação do boneco, que permite verificar se larga pelo, se os olhos, botões e outras peças se soltam e se podem ser engolidas ou aspiradas para os pulmões;
- Se optar por comprar brinquedos que “chiam” é necessário verificar se estes dispõem de alguma válvula que se possa soltar, pois esta pode ser engolida, existindo o risco de sufocação por aspiração (asfixia);
- Se as caixas de música e outros brinquedos tiverem fios ou cordas, é necessário prestar atenção ao comprimento dos mesmos, que deverão ter, no máximo, 220 mm para evitar o risco de estrangulamento;

- Em casa:

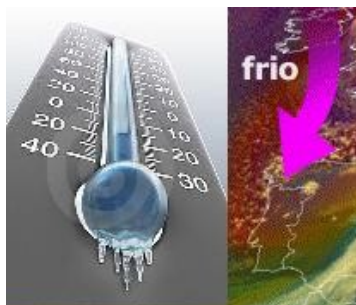
- Verifique se o brinquedo tem arestas cortantes ou bordos que possam magoar ou provocar ferimentos;
- Verifique se existem peças pequenas que possam facilmente soltar-se e que caibam na boca da criança, podendo provocar sufocação por aspiração (asfixia);
- Conserve os brinquedos limpos, lavando-os regularmente sempre que possível, em especial, aqueles que são utilizados durante as refeições ou que são levados para a rua;
- Verifique regularmente o estado de conservação dos brinquedos.
- A compra de bicicletas, *skates* e patins deve ser sempre acompanhada de equipamento de proteção individual adequado, como o capacete, luvas, joelheiras e cotoveleiras;
- A compra de pistolas com projéteis ou com fulminantes requer cuidados redobrados, em especial quanto à velocidade da projeção de peças e ao nível do ruído produzido;
- Os brinquedos elétricos, com elementos de aquecimento tais como baterias, podem causar queimaduras, pelo que não devem estar ao alcance de crianças com menos de 8 anos de idade;
- Os balões devem ser utilizados com muito cuidado, sobretudo os balões compridos que podem causar sufocação por aspiração (asfixia) ou estrangulamento: a sua utilização deve ser sempre vigiada por um adulto.
- Grande parte dos acidentes com brinquedos ocorre quando a criança cai sobre os mesmos. É essencial criar hábitos de arrumação dos brinquedos para minimizar riscos.

O Grupo 4WORK deseja-lhe boas festas em segurança!

Daniel Ferreira (TSST)

Fonte: *Direção Geral do Consumidor*

SAIBA COMO SE PROTEGER DO TEMPO FRIO



Nas últimas semanas, o **Instituto Português do Mar e da Atmosfera** (IPMA) colocou vários distritos do nosso país sob aviso amarelo, o terceiro mais grave de uma escala de quatro níveis e que pressupõe situação de risco para determinadas atividades dependentes da situação meteorológica. Neste sentido, é importante que todos nós estejamos sensibilizados para os **riscos** inerentes ao tempo frio, bem como para as **medidas de autoproteção** a tomar nesta situação.

Em situações de frio intenso são produzidas alterações no organismo que facilitam o aparecimento de doenças como a gripe, a pneumonia, a bronquite e o agravamento das doenças crónicas (nomeadamente, cardíacas e respiratórias). A duração e magnitude do período de frio intenso são fatores que contribuem para o impacto verificado na saúde.

GRUPOS MAIS VULNERÁVEIS AO FRIO

Crianças: perdem o calor corporal mais rapidamente que os adultos e tem mais dificuldade em produzir calor suficiente para compensar as perdas.

Idosos: produzem menos calor porque, à medida que a idade avança, o metabolismo do corpo humano tende a ser mais lento e os indivíduos tendem a reduzir a atividade física. A resposta fisiológica de adaptação ao frio por parte dos idosos pode ser menor pela existência de certas doenças crónicas e pelo facto de eventualmente tomarem medicação que pode afetar a circulação sanguínea.

São também vulneráveis indivíduos que:

- Têm doenças crónicas, em especial cardiovasculares, respiratórias, reumáticas, diabetes e da tiroide;
- Têm doenças neurológicas ou transtornos psíquicos;
- Têm problemas de alcoolismo;
- Tomam medicamentos como psicotrópicos ou anti-inflamatórios;
- Têm mobilidade reduzida;
- Têm dificuldades na realização das atividades da vida diária;
- Estão mais isoladas;
- Vivem em habitações degradadas e sem condições de isolamento térmico;
- Estão em situação de exclusão social.



RESPOSTA FISIOLÓGICA AO FRIO

O corpo humano possui um sistema termorregulador que tem a função de controlar a temperatura corporal interior, mantendo-a entre os 36,5°C e os 37,5°C, para que a temperatura do coração, do cérebro e de outros órgãos centrais não desçam mais de 2°C.

Quando a exposição ao frio é muito prolongada, a temperatura corporal baixa, uma vez que o calor perdido é superior ao produzido. Com o objetivo de contrabalançar esta situação são desencadeados, pelo hipotálamo, mecanismos de resposta que permitem controlar e manter uma temperatura interior estável:

- **1º** - As terminações nervosas detetam a baixa temperatura e, imediatamente o organismo começa a realizar a vasoconstrição periférica dos vasos sanguíneos (a nível da pele), com o objetivo de diminuir a perda do calor e estabilizar a temperatura interna – pele e tecidos subcutâneos arrefecem.
- **2º** - Surgem os calafrios, que consistem numa contração aleatória involuntária das fibras musculares superficiais que vai aumentar a produção de calor. Uma pessoa em repouso, ao tremer de forma intensa, pode multiplicar por três ou quatro vezes a sua produção de calor metabólico e aumentar a temperatura corporal interior em cerca de 0,5°C.
- **3º** - Diminuição no volume de sangue, prevenindo uma sobrecarga na circulação com a quantidade de sangue que foi deslocado da pele.

EFEITOS DA EXPOSIÇÃO AO FRIO

A exposição ao frio intenso, particularmente durante vários dias consecutivos, pode provocar lesões relacionadas com o frio, como o *enregelamento dos membros*, as *ulcerações provocadas pelo frio* e a *hipotermia* (temperatura central do corpo humano cai abaixo dos 35°C), situações que pela sua gravidade podem obrigar a cuidados médicos de emergência.

MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

População em Geral:

- Antes de um período de frio

- Verifique se os equipamentos utilizados para aquecimento estão em condições de ser utilizados.
- Verifique o estado de limpeza da chaminé da sua lareira.
- Coloque um termómetro dentro de casa em local visível.
- Calafete portas e janelas para evitar a entrada de ar frio e a saída do calor acumulado.

- Durante um período de frio

- Mantenha a temperatura da sua casa entre os 18°C e os 21°C.
- Se não conseguir aquecer todas as divisões da casa, tente manter a sala de estar quente durante o dia e aqueça o quarto antes de se ir deitar.



- Se utilizar lareiras, braseiras, salamandras ou equipamentos a gás mantenha a correta ventilação das divisões de forma a evitar a acumulação de gases nocivos à saúde, evitando os acidentes por monóxido de carbono que podem ser causa de intoxicação ou morte.
- Não utilize fogão a gás, forno ou fogareiro a carvão para aquecimento da casa, nem utilize equipamentos de aquecimento de exterior em espaços interiores.
- Evite dormir/descansar muito perto dos equipamentos de aquecimento.
- Apague ou desligue os equipamentos de aquecimento antes de se deitar ou sair de casa, de forma a evitar fogos ou intoxicações.
- Promova uma boa circulação de ar, não fechando completamente os aposentos, mas evite as correntes de ar frio.
- Mantenha sob vigilância a utilização de botijas de água quente, para evitar o risco de queimadura.
- Mantenha a pele hidratada, principalmente mãos, pés, cara e lábios.
- Use várias camadas de roupa, em vez de uma única muito grossa, e não use roupas demasiado justas que dificultem a circulação sanguínea.
- Proteja as extremidades do corpo (com luvas, gorro, meias quentes e cachecol) e use calçado adequado às condições climatéricas.
- Evite andar descalço no chão frio ou molhado.
- Faça refeições mais frequentes encurtando as horas entre elas.
- Dê preferência a sopas e a bebidas quentes, como leite ou chá.
- Aumente o consumo de alimentos ricos em vitaminas, sais minerais e antioxidantes (ex. frutos e hortícolas) pois contribuem para minimizar o aparecimento de infeções.
- Faça uma alimentação variada e saudável, evitando alimentos fritos, com muita gordura e alimentos açucarados.
- Evite bebidas alcoólicas visto que provocam vasodilatação com perda de calor e arrefecimento do corpo.

Recomendações para os grupos vulneráveis

- Bebés ou recém-nascidos:

- Não deve sair de casa com o bebé ou recém-nascido nos dias de frio intenso.
- No caso de ter de sair de casa agasalhe o bebé, principalmente a cabeça e as extremidades (mãos, orelhas e pés).
- Utilize várias camadas de roupa em vez de uma única peça grossa.
- Dê de beber regularmente ao bebé.
- Transporte o bebé num carrinho que lhe permita movimentar-se para se aquecer e verifique se está bem protegido do frio.
- Evite transportar as crianças em porta-bebés tipo mochila, que poderá comprimir as pernas e causar enregelamento.



- Pessoas idosas:

- Os idosos precisam do acompanhamento dos familiares ou prestadores de cuidados para que sejam tomadas as medidas de autoproteção descritas anteriormente, nomeadamente ao nível da alimentação, vestuário e cuidados com os equipamentos de aquecimento.
- Os familiares, amigos e vizinhos têm um papel importante devendo manter um acompanhamento de proximidade, sempre que possível, de pessoas idosas sós/isoladas, fazendo um telefonema ou contactando pessoalmente, pelo menos uma vez por dia, para prestar ajuda e verificar o seu estado de saúde e conforto.

Doentes cardíacos, vasculares, reumáticos, com diabetes e com insuficiência respiratória (incluindo asma e doença pulmonar crónica obstrutiva)

- Siga as recomendações gerais e, se necessário, aconselhe-se com o seu médico.
- Em caso de frio intenso deve considerar a redução de atividades físicas no exterior se revelar sintomas.
- Certifique-se que tem sempre consigo os seus medicamentos habituais.
- Para além das recomendações anteriores, tenha em conta as recomendações gerais de prevenção da gripe.

Em caso de emergência ligue 112

Elisabete Afonso (TSST)

Fonte: ANPC/ DGS

FICHA TÉCNICA:

Gestão de Conteúdos e Redação | Elisabete Afonso
Colaboração | Funcionários do Grupo 4Work
Conceção Gráfica | Ricardo Trindade
Edição | Departamento Formação
Periodicidade | Mensal

GRUPO 4 WORK

R. Tenente Espanca, nº 34 – 3º | 1050-223 Lisboa
Telef. (+351) 21 353 00 03 | Fax: (+351) 21 356 22 66
Home Page: www.4work.pt | E-mail: formacao@4work.pt