



# Orientações não vinculativas para o setor dos cabeleireiros

Junho de 2021

**COMISSÃO EUROPEIA**

Direção-Geral do Emprego, dos Assuntos Sociais e da Inclusão  
Direção das Condições de Trabalho e do Diálogo Social  
Unidade Saúde e Segurança no Trabalho  
Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho  
Comissão Europeia  
B-1049 Bruxelas

Correio eletrónico: [EMPL-C2-UNIT@ec.europa.eu](mailto:EMPL-C2-UNIT@ec.europa.eu)

# **Orientações não vinculativas para o setor dos cabeleireiros**

Manuscrito concluído em junho de 2021

O presente documento foi elaborado para a Comissão Europeia, mas reflete exclusivamente as opiniões dos seus autores, pelo que a Comissão Europeia não se responsabiliza por quaisquer consequências decorrentes da reutilização desta publicação. Na Internet encontram-se disponíveis mais informações sobre a União Europeia (<http://www.europa.eu>).

Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia, 2022

© União Europeia, 2022



A política de reutilização de documentos da Comissão Europeia é regida pela Decisão 2011/833/UE da Comissão, de 12 de dezembro de 2011, relativa à reutilização de documentos da Comissão (JO L 330 de 14.12.2011, p. 39).

Salvo indicação em contrário, a reutilização do presente documento é autorizada ao abrigo da licença «Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY 4.0)» da Creative Commons (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>). Tal significa que a reutilização é autorizada desde que seja feita uma menção adequada da origem do documento e que sejam indicadas eventuais alterações.

Para qualquer utilização ou reprodução de elementos que não sejam propriedade da União Europeia, pode ser necessário obter autorização diretamente junto dos respetivos titulares dos direitos.

PT PDF

ISBN 978-92-76-42372-0

doi: 10.2767/15040

KE-01-21-346-PT-N

## Índice

<b>Observações preliminares.....</b>	<b>6</b>
<b>1. Avaliação dos riscos em geral.....</b>	<b>7</b>
1.1. Obrigação legal: Diretiva-Quadro 89/391/CEE .....	7
1.2. Riscos e consequências .....	7
1.3. Avaliação de riscos: um instrumento para determinar a gestão ..... dos riscos .....	9
<b>2. Especificidades da saúde e segurança no trabalho no setor dos     cabeleireiros.....</b>	<b>12</b>
2.1. Local de trabalho .....	12
2.2. Formação e educação .....	13
2.3. Lesões musculoesqueléticas .....	13
2.3.1. Conceção do local de trabalho e equipamento adequado.....	14
2.4. Doenças cutâneas .....	15
2.4.1. Medidas de prevenção e de proteção .....	16
2.5. Problemas respiratórios.....	17
2.6. Acufenos, leões auditivas e fadiga devido ao ruído no trabalho .....	18
<b>Lista de ligações úteis .....</b>	<b>20</b>

## Observações preliminares

A elaboração de orientações não vinculativas para o setor dos cabeleireiros faz parte de um conjunto de atividades acordadas conjuntamente para apoiar a aplicação autónoma do Acordo-Quadro Europeu para a Proteção da Saúde e da Segurança no Local de Trabalho no Setor dos Cabeleireiros.

Este projeto foi elaborado pela Direção-Geral do Emprego, dos Assuntos Sociais e da Inclusão, em conformidade com as conclusões dos debates realizados nas reuniões com os parceiros sociais em 26 de março de 2019, 5 de dezembro de 2019, 15 de setembro de 2020, 2 de dezembro de 2020 e 29 de março de 2021.

Todos os elementos considerados pertinentes pelos parceiros sociais constam do presente projeto de brochura. No entanto, para o manter curto e simples, nem todos são analisados em profundidade.

Ficou decidido que os destinatários da presente publicação seriam as administrações nacionais (incluindo as inspeções nacionais do trabalho), que, por sua vez, deveriam adaptar a brochura, na medida do necessário, para chegar efetivamente os cabeleireiros do seu país <sup>(1)</sup>.

O conteúdo é estreitamente baseado em documentos de referência fornecidos pelos parceiros sociais.

Não há dúvida de que a saúde e a segurança no trabalho e, em especial, a regra de ouro em matéria de saúde e segurança no trabalho – os princípios gerais de prevenção – se tornaram mais importantes do que nunca. Esta é a razão para incluir no presente documento, para além do conteúdo acordado, algumas informações sobre as orientações para dar resposta aos desafios no local de trabalho no contexto da pandemia de COVID-19.

---

<sup>(1)</sup> As presentes orientações podem também ser úteis para outras organizações, instituições, grupos de trabalho e comités a nível nacional e da União Europeia.

## 1. Avaliação dos riscos em geral

### 1.1. Obrigação legal: Diretiva-Quadro 89/391/CEE

A Diretiva 89/391/CEE do Conselho, de 12 de junho de 1989, relativa à aplicação de medidas destinadas a promover a melhoria da segurança e da saúde dos trabalhadores no trabalho <sup>(2)</sup> (diretiva-quadro) impõe várias obrigações às entidades patronais (incluindo às do setor dos cabeleireiros). Nos termos do artigo 5.º, a entidade patronal é obrigada a assegurar a segurança e a saúde dos trabalhadores em todos os aspetos relacionados com o trabalho. A este respeito, o artigo 6.º especifica que a entidade patronal tomará as medidas necessárias à defesa da segurança e da saúde dos trabalhadores, incluindo as atividades de prevenção dos riscos profissionais, de informação e de formação, bem como à criação de um sistema organizado e de meios necessários.

Em qualquer local de trabalho, incluindo nos salões de cabeleireiro, é muito importante aplicar os princípios gerais de prevenção. Estes princípios incluem regras, nomeadamente para evitar os riscos, combater os riscos na origem e avaliar os riscos que não possam ser evitados. Em conformidade com estes princípios, a entidade patronal deve realizar uma avaliação dos riscos que tenha em conta a natureza das atividades da empresa.

Outro princípio muito importante em matéria de saúde e segurança no trabalho é o princípio da substituição, que, neste contexto, significa dar preferência aos produtos cosméticos <sup>(3)</sup> que oferecem o mais elevado nível de proteção da saúde e segurança dos trabalhadores. Se a substituição não for possível, a entidade patronal deve utilizar produtos cosméticos que reduzam ao mínimo o nível de exposição (aplicadores de câmara dupla, pastas, granulados, etc.).

Importa, no entanto, salientar que os parágrafos anteriores explicam os requisitos mínimos previstos na diretiva-quadro e noutras diretivas aplicáveis, mas que os Estados-Membros estão autorizados a manter ou a aplicar requisitos mais rigorosos. Por outras palavras, os Estados-Membros têm margem para decidir quais são as soluções específicas que melhor se adaptam à sua situação, desde que sejam cumpridos os requisitos mínimos a nível da União Europeia. Por conseguinte, os utilizadores destas orientações nos Estados-Membros são aconselhados a consultar, em primeiro lugar, as disposições nacionais que transpõem a diretiva-quadro e outras diretivas aplicáveis para os respetivos ordenamentos jurídicos nacionais.

### 1.2. Riscos e consequências

No local de trabalho, os cabeleireiros estão expostos a **diferentes tipos de riscos** que podem causar dores e doenças, bem como dar origem a acidentes.

A maioria dos cabeleireiros é do sexo feminino (frequentemente em idade fértil). As condições de trabalho das trabalhadoras grávidas devem estar em conformidade com a

---

<sup>(2)</sup> JO L 183 de 29.6.1989, p. 1.

<sup>(3)</sup> Os produtos cosméticos são regulamentados pelo Regulamento (CE) n.º 1223/2009 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 30 de novembro de 2009, relativo aos produtos cosméticos, conforme alterado (JO L 342 de 22.12.2009, p. 59). Nos termos do regulamento, para cada produto cosmético colocado no mercado, a pessoa responsável (por exemplo, o fabricante, importador ou distribuidor) deve garantir a segurança e o cumprimento das obrigações aplicáveis previstas no regulamento. Os produtos utilizados num salão de cabeleireiro devem estar em conformidade com o regulamento.

legislação da UE, nomeadamente a [Diretiva 92/85/CEE](#) <sup>(4)</sup>, a legislação nacional e as convenções coletivas de trabalho. A nível da UE, as entidades patronais devem ter em conta requisitos específicos em matéria de saúde e segurança das trabalhadoras grávidas, puérperas ou lactantes no trabalho quando efetuam o planeamento e a organização das atividades profissionais (artigo 4.º, n.º 1, e artigo 5.º). Além de respeitar eventuais disposições nacionais mais rigorosas em vigor, a entidade patronal deve avaliar se uma mulher grávida pode desempenhar uma tarefa em determinadas condições de trabalho. O anexo I da referida diretiva contém uma lista não exaustiva dos agentes, processos e condições de trabalho para efeitos da avaliação a que se refere o artigo 4.º, n.º 1, enquanto o anexo II apresenta uma lista não exaustiva dos agentes e das condições de trabalho a que se refere o artigo 6.º (proibições de exposição).

Os riscos profissionais podem ter diferentes causas: o comportamento dos cabeleireiros, as técnicas utilizadas, a organização do trabalho e a conceção do local de trabalho. As práticas de trabalho e os fatores ambientais que podem representar um risco para a saúde e a segurança dos cabeleireiros incluem:

- trabalhar com as mãos molhadas,
- utilizar produtos cosméticos,
- utilizar lâminas e instrumentos cortantes,
- permanecer em pé durante muito tempo,
- trabalhar com o tronco inclinado durante longos períodos de tempo,
- não usar equipamento de proteção ou usá-lo incorretamente,
- aplicar produtos incorretamente (por exemplo, não diluir produtos concentrados, tais como champôs e produtos de coloração, conforme indicado),
- não variar suficientemente as posturas e as tarefas,
- espaço de movimento insuficiente,
- utilizar equipamento em mau estado de manutenção,
- má iluminação,
- correntes de ar ou variações de temperatura,
- ruído,
- armazenamento inadequado (num local não seco, fresco ou à temperatura ambiente) dos produtos (por exemplo, cosméticos, garrafas, aerossóis, frascos, recipientes).

Estes riscos podem contribuir para **problemas de saúde graves**. Por exemplo, a adoção de posturas de trabalho rígidas durante um longo período de tempo, combinada com movimentos repetitivos, pode causar dores nas mãos, nos ombros, nas costas, nas pernas (varizes) e nos pés, bem como **lesões musculoesqueléticas** relacionadas com o trabalho.

O contacto repetido com água e produtos cosméticos pode causar eczema das mãos, reações alérgicas, dores de cabeça e problemas respiratórios.

A ausência de um sistema de ventilação adequado também pode causar problemas respiratórios.

O ruído no local de trabalho pode ainda causar perda auditiva permanente ou acúfenos. Equipamentos ruidosos (por exemplo, secadores de cabelo) e até mesmo a música de fundo perturbam a comunicação e aumentam a sensação de fadiga.

A gestão das tarefas de trabalho, a organização do local de trabalho e os horários de trabalho longos e irregulares podem também afetar os cabeleireiros – como qualquer

---

<sup>(4)</sup> Diretiva 92/85/CEE do Conselho, de 19 de outubro de 1992, relativa à implementação de medidas destinadas a promover a melhoria da segurança e da saúde das trabalhadoras grávidas, puérperas ou lactantes no trabalho (décima diretiva especial na aceção do n.º 1 do artigo 16.º da Diretiva 89/391/CEE), conforme alterada, p. 1.

outro trabalhador – no sentido em que estes podem sofrer de **stress relacionado com o trabalho**.

De um modo geral, estas dificuldades afetam o trabalho e a qualidade de vida e, a longo prazo, alguns cabeleireiros podem ver-se obrigados a abandonar a profissão devido aos problemas de saúde referidos.

### 1.3. Avaliação de riscos: um instrumento para determinar a gestão dos riscos

A realização de uma avaliação de riscos constitui não só uma obrigação legal, como também é a melhor forma de gerir os riscos. De um modo geral, uma avaliação de riscos tem de ser adaptada a um determinado local de trabalho e às suas especificidades. Em princípio, as entidades patronais devem avaliar o salão de cabeleireiro para identificar os riscos existentes e potenciais e, em seguida, incluí-los numa lista, juntamente com medidas de prevenção e proteção. A entidade patronal deve ainda discutir as conclusões com o pessoal e, em seguida, elaborar um plano de prevenção e proteção pertinente.

Para cumprir a obrigação de avaliação de riscos, as entidades patronais podem querer familiarizar-se com algumas ferramentas em linha disponíveis a nível europeu e nacional. Por exemplo, o instrumento interativo de avaliação de riscos em linha (OIRA), desenvolvido pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA), oferece instruções e ajudas práticas para a avaliação dos riscos no setor dos cabeleireiros. O instrumento está disponível em <https://oiraproject.eu/pt/oiratools/hairdressers>.

Existem também sítios Web e recursos nacionais para a avaliação de riscos que vale a pena consultar.

#### Países com recursos para a avaliação de riscos

- **Bélgica.** Infografia:
  - <http://www.coiffure.org/nl/sectorinfo/preventie-welzijn>
- **Alemanha.** Aplicação para a avaliação de riscos dos cabeleireiros:
  - <https://www.bgw-online.de>

#### Países com instrumentos interativos próprios para a avaliação dos riscos

- **Países Baixos:**
  - <https://healthyhairdresser.nl/>
  - <https://healthyhairdresser.nl/rie>
- **Irlanda.** BeSMART:
  - <http://www.besmart.ie>
  - <http://www.besmart.ie/supported-business-types>
- **Espanha.** *Peluquerias y centros de estética:*

- <https://www.prevencion10.es/>
- **França.** O instrumento interativo de avaliação de riscos para cabeleireiros foi disponibilizado em linha em janeiro de 2021, em parceria com as organizações de seguros de saúde. Na mesma ocasião, foi publicada uma brochura informativa que apresenta os principais riscos profissionais relacionados com o setor, bem como estatísticas fundamentais em matéria de acidentes de trabalho e doenças profissionais.
  - Instrumento: <https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=outil75>
  - Folheto informativo: [https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED %206397](https://www.inrs.fr/media.html?refINRS=ED%206397)

### Países não pertencentes à União Europeia

- **Noruega.** *Risikohjelpen*, administrado pela autoridade norueguesa de inspeção do trabalho: <https://risikohjelpen.arbeidstilsynet.no/>.
- **Suíça.** *Protection de la santé et sécurité dans la branche de la coiffure. Manuel de la solution pour la branche* – um manual de disponibilização obrigatória em todos os salões de cabeleireiro.
- **Reino Unido.** <http://www.hse.gov.uk/toolbox/> e <https://www.hse.gov.uk/simple-health-safety/risk/steps-needed-to-manage-risk.htm>.

As fontes de informação consideradas aquando da realização e/ou atualização de uma avaliação de riscos podem ser diversas, incluindo, em especial, observações dos empregadores, comentários e sugestões dos cabeleireiros, ensinamentos retirados de «quase acidentes» (acontecimentos que, apesar de terem potencial para provocar ferimentos, doenças ou danos, felizmente, não o fizeram) e um registo de acidentes.

Uma avaliação de riscos identifica os riscos e estabelece medidas de prevenção e proteção adequadas para eliminar ou reduzir esses riscos.

No caso dos cabeleireiros, os tipos de riscos identificados e as medidas para os enfrentar incluem:

- riscos biológicos – aplicar boas práticas de higiene, por exemplo, desinfeção regular dos pavimentos e das instalações sanitárias,
- riscos físicos – reduzir o ruído e providenciar iluminação adequada,
- riscos químicos – evitar reações e sensibilização da pele e das vias respiratórias,
- riscos elétricos – utilizar apenas equipamentos certificados,
- escorregamento, tropeçamento e queda – assegurar a boa manutenção do local de trabalho e de todo o equipamento,
- queimaduras e cortes – utilizar apenas equipamento certificado,
- stresse relacionado com o trabalho – definir as tarefas claramente, etc.

A qualquer momento, podem surgir riscos novos que exigem, por vezes, uma resposta imediata. Por exemplo, na sequência da atual pandemia de COVID-19, as entidades patronais têm de considerar mais fatores relacionados com agentes biológicos na sua avaliação de riscos e seguir muito mais regras para garantir a segurança dos seus trabalhadores e prevenir a propagação do coronavírus <sup>(5)</sup>. Para apoiar as entidades patronais em termos práticos, a EU-OSHA publicou orientações pertinentes para fazer face à COVID-19 no local de trabalho <sup>(6)</sup>. Estas orientações ajudam as entidades

<sup>(5)</sup> Também impostas pelas autoridades de saúde pública.

<sup>(6)</sup> Ver ponto 3.

## Orientações não vinculativas para o setor dos cabeleireiros

patronais a lidar com aspetos de saúde e segurança no trabalho durante esta crise sanitária sem precedentes <sup>(7)</sup>. Incluem ainda uma lista de orientações nacionais disponíveis para profissões e setores específicos. Além disso, a EU-OSHA disponibilizou uma ferramenta específica em linha de avaliação de riscos para apoiar a avaliação de riscos relacionados com a COVID-19 no local de trabalho.

Importa referir que existe uma obrigação legal de documentar a avaliação de riscos e as medidas de prevenção ou proteção a adotar. Ao documentar a avaliação de riscos, é aconselhável incluir:

- o nome e o cargo da(s) pessoa(s) que realiza(m) a avaliação,
- os riscos identificados,
- o grupo de trabalhadores exposto a riscos específicos, se for caso disso,
- quaisquer medidas necessárias consequentemente adotadas,
- o nome e o cargo da(s) pessoa(s) responsável(eis) pelas medidas,
- o calendário de acompanhamento.

Recomenda-se vivamente que todos os trabalhadores, incluindo os cabeleireiros, se familiarizem com o plano de prevenção obrigatório no seu local de trabalho e recebam instruções sobre a forma de agir diariamente para garantir a sua própria saúde e segurança e a dos seus colegas. No caso dos cabeleireiros, tal incluirá a manipulação segura de produtos cosméticos e a prevenção de acidentes.

---

<sup>(7)</sup> Ver também <https://coiffure.eu/social-dialogue/official-documents/covid-19-protection-health-hairdressers>.

## 2. Especificidades da saúde e segurança no trabalho no setor dos cabeleireiros

Para promover aspetos do ambiente de trabalho relacionados com a saúde e a segurança no setor, recomenda-se o desenvolvimento de um esquema de rotatividade de tarefas, a fim de evitar, tanto quanto possível, movimentos repetitivos ou trabalhos cansativos durante um período prolongado. Também é importante ter em conta os avanços tecnológicos no domínio da ergonomia ao adquirir novos equipamentos e instrumentos e ao renovar as instalações ou o equipamento <sup>(8)</sup>. Para evitar acidentes no salão de cabeleireiro e garantir um ambiente de trabalho seguro, recomenda-se que os produtos cosméticos sejam armazenados em condições adequadas (arrefecimento até à temperatura ambiente), que as garrafas sejam guardadas seladas na embalagem original e que os produtos com risco de incêndio sejam mantidos afastados de materiais inflamáveis <sup>(9)</sup>. Além disso, recomenda-se a adoção de medidas de proteção coletiva e individual <sup>(10)</sup>.

### 2.1. Local de trabalho

As prescrições mínimas de segurança e de saúde para os locais de trabalho utilizados pela primeira vez e para os locais de trabalho já utilizados constam, respetivamente, do anexo I e do anexo II da [Diretiva 89/654/CEE](#), de 30 de novembro de 1989, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde para os locais de trabalho (primeira diretiva especial, na aceção do n.º 1 do artigo 16.º da Diretiva 89/391/CEE) <sup>(11)</sup>.

Ambos os anexos impõem obrigações relativas a parâmetros fundamentais, tais como a estabilidade e a solidez das instalações elétricas nos edifícios que comportam locais de trabalho, as vias e saídas de emergência, os equipamentos de deteção e combate a incêndios, bem como a ventilação dos locais de trabalho fechados para manter uma temperatura ambiente adequada <sup>(12)</sup>, a iluminação natural e artificial, os pavimentos, tetos e telhados, as janelas, portas e portões, as dimensões e o volume de ar nos locais de trabalho – liberdade de movimentos no posto de trabalho, locais de descanso e instalações sanitárias <sup>(13)</sup>.

Em geral, a fim de garantir a saúde e a segurança dos trabalhadores no trabalho, o local de trabalho deve estar bem organizado e ser ergonómico. Se o local de trabalho não cumprir estes critérios, existe uma elevada probabilidade de os trabalhadores sofrerem problemas de saúde.

Os cabeleireiros, à semelhança de outros trabalhadores, têm de lidar regularmente com stresse relacionado com o trabalho <sup>(14)</sup>, cujas causas podem incluir a sobrecarga de trabalho, a necessidade de trabalhar em horários irregulares, a impossibilidade de efetuar pausas suficientes, as exigências excessivas do trabalho ou a falta de clareza quanto às tarefas a executar. Importa referir que, para além dos problemas de saúde mental, os

<sup>(8)</sup> Pontos 5(2) e 5(3) (locais de trabalho ergonómicos) do Acordo-Quadro Europeu para a Proteção da Saúde e da Segurança no Local de Trabalho no Setor dos Cabeleireiros.

<sup>(9)</sup> Ponto 6 (prevenção de acidentes e segurança no trabalho) do Acordo-Quadro Europeu para a Proteção da Saúde e da Segurança no Local de Trabalho no Setor dos Cabeleireiros.

<sup>(10)</sup> Ponto 8 (medidas de proteção coletiva) e ponto 9 (medidas de proteção individual) do Acordo-Quadro Europeu para a Proteção da Saúde e da Segurança no Local de Trabalho no Setor dos Cabeleireiros.

<sup>(11)</sup> JO L 393 de 30.12.1989, p. 1, conforme alterada.

<sup>(12)</sup> Por exemplo, o frio aumenta a força muscular exigida aos antebraços e esforça os tendões, conduzindo a uma manipulação inadequada do equipamento.

<sup>(13)</sup> Importa salientar que a diretiva acima referida estabelece apenas requisitos mínimos e que os Estados-Membros podem introduzir requisitos mais rigorosos neste domínio.

<sup>(14)</sup> Para questões relacionadas com o stresse, ver <https://osha.europa.eu/pt/themes/psychosocial-risks-and-stress>.

trabalhadores que sofrem de stresse durante períodos prolongados podem desenvolver graves problemas de saúde física, tais como problemas musculoesqueléticos.

### 2.2. Formação e educação

Importa recordar que, ao longo da sua carreira profissional, os cabeleireiros – em conformidade com as regras nacionais pertinentes – têm de frequentar cursos (de reciclagem) sobre vários temas profissionais, tais como técnicas ergonómicas, e sessões de formação sobre saúde e segurança no trabalho. O objetivo é saberem lidar com a evolução do ambiente de trabalho e avaliar os riscos relacionados com a utilização de determinadas técnicas/posturas/equipamentos ou com determinados hábitos.

O conteúdo do curso deve ser apresentado com ênfase nos aspetos práticos em contexto real, a fim de garantir que os cabeleireiros apliquem, de forma regular e eficaz, na prática aquilo que aprenderam. Estes conteúdos também podem ser transmitidos sob a forma de instruções visuais, por exemplo, em plataformas de vídeo, aplicações, redes sociais e *smartphones*.

### 2.3. Lesões musculoesqueléticas

Os **sintomas** mais comuns de lesões musculoesqueléticas são dor, comichão, síndrome do canal cárpico, irritação, calor, câibras, rigidez, fraqueza e perda da sensibilidade tátil durante o movimento. As zonas afetadas podem incluir os ombros, cotovelos, pulsos/mãos (membros superiores), joelhos (membros inferiores), pescoço e costas.

As lesões musculoesqueléticas podem surgir subitamente, embora seja mais comum desenvolverem-se de forma gradual. Normalmente, a dor e a fadiga começam por fazer sentir-se no final do dia de trabalho, mas passam após um período de descanso. Numa fase mais avançada, a dor pode persistir mesmo após o descanso. Além disso, a dor pode causar perturbações do sono, o que afeta o desempenho profissional. Subsequentemente, os sintomas podem levar a faltas de curta duração ao trabalho. Por fim, a dor pode passar a ser crónica: os músculos cansados deixam de funcionar devidamente e começam a surgir sintomas clínicos. Estes problemas evoluem lentamente e a sua causa é, muitas vezes, difícil de determinar. A fim de evitar que os sintomas se agravem e se tornem irreversíveis, os cabeleireiros são aconselhados a informar o seu médico sobre estes sintomas logo que surjam.

As **causas** das lesões musculoesqueléticas são posturas fatigantes, esforços estáticos e a realização de movimentos repetitivos.

Os cabeleireiros costumam adotar posturas fatigantes, como, por exemplo, trabalhar na mesma posição durante longos períodos ou permanecer em pé durante longos períodos com calçado inadequado. A natureza do trabalho exige também a realização de movimentos repetitivos, tais como o levantamento repetido dos braços acima dos ombros, a elevação dos braços, a inclinação lateral ou para a frente, a flexão do pescoço para a frente e a extensão excessiva, bem como a flexão ou torção dos pulsos. A realização repetida e prolongada dos mesmos movimentos aumenta o risco de lesões musculoesqueléticas.

Os esforços estáticos ocorrem quando uma parte do corpo é mantida essencialmente na mesma posição durante um período prolongado (superior a 4 segundos), durante o qual os músculos estão continuamente sob tensão. Esta situação pode causar problemas que

afetam os ombros e os braços, bem como as costas. As posições de trabalho estáticas podem incluir posições sentadas ou de pé ou fletidas durante longos períodos. Os esforços estáticos são comuns em trabalhos que envolvem movimentos frequentes dos braços, cotovelos, pulsos e dedos, enquanto o pescoço e os ombros permanecem estáticos.

As **medidas de prevenção e proteção** adequadas incluem a adoção de práticas de trabalho corretas: os cabeleireiros devem evitar posturas forçadas durante longos períodos, alternar tarefas (rotação de tarefas), variar entre trabalho em pé e sentado, utilizar um banco de cabeleireiro, caminhar à volta dos seus clientes enquanto trabalham, manter uma distância adequada (não demasiado próxima, nem demasiado afastada; não demasiado elevada, nem demasiado baixa), solicitar a cooperação dos seus clientes (por exemplo, para se endireitarem ou reclinarem ligeiramente) e adotar uma postura saudável, certificando-se no espelho de que a sua postura está correta. Outras medidas incluem o ajustamento das cadeiras e/ou bancos de cabeleireiro à altura do cliente, o ajustamento da altura das rampas de lavagem, a utilização de boas técnicas de corte (palma contra palma) e a utilização de tesouras em bom estado de manutenção e secadores leves.

Os cabeleireiros podem encontrar mais informações sobre a prevenção de lesões musculoesqueléticas noutros sítios <sup>(15)</sup>.

### 2.3.1. Conceção do local de trabalho e equipamento adequado

As lesões musculoesqueléticas podem também ser causadas por outros fatores.

Essas **causas** incluem um local de trabalho mal concebido, por exemplo, passagens demasiado estreitas, obstáculos, espaço de movimento insuficiente para executar tarefas, altura incorreta das cadeiras de corte, das cadeiras de clientes, dos lavatórios, dos bancos de cabeleireiro e dos carrinhos auxiliares, pavimentos escorregadios, bem como luz insuficiente e/ou demasiado intensa.

Trabalhar à altura incorreta pode esforçar os músculos das costas, dos ombros e do pescoço dos cabeleireiros. Isto pode acontecer se os lavatórios ou as cadeiras de corte não estiverem à altura ideal. Por exemplo, se a distância entre o encosto de cabeça e a parte de trás do lavatório for demasiado grande, os cabeleireiros têm de se esticar para chegar ao cliente. Esta situação pode causar problemas nas costas, nos ombros e nos braços.

As **medidas de prevenção e proteção** enquadram-se em diversas áreas.

As seguintes são características de um ambiente de trabalho bem concebido:

- proximidade funcional das diferentes áreas e zonas (permitindo uma circulação fluida do tráfego entre as diferentes zonas),
- espaço adequado e bem organizado (permitindo liberdade de movimentos nos postos de trabalho),
- boa iluminação (suficiente, mas não demasiado intensa),
- pavimento adequado (estável, nivelado, sólido e antiderrapante, sem obstáculos),
- boa ventilação,

---

<sup>(15)</sup> Fontes: Verhamme, M., «A close shave», *Transnational ESF Project – Final report – phase 1*, Coiffure, Gante, 2014 (<https://www.videncenterforfrisorer.dk/wp-content/uploads/dokumenter/rapporter/A%20close%20shave.%20January%20March%202014%20TRANSNATIONAL%20ESF%20PROJECT.pdf>); e Coiffure, *Fiches Take Care of Yourself! – Skin prevention and ergonomics for hairdressers*, Coiffure, Gante ([https://www.febelhair.org/sites/default/files/ubk-fiches-zorg\\_voor\\_jezelf-en-lr.pdf](https://www.febelhair.org/sites/default/files/ubk-fiches-zorg_voor_jezelf-en-lr.pdf)) (não traduzidos para português).

## Orientações não vinculativas para o setor dos cabeleiros

- temperatura constante e adequada,
- um local de descanso e um espaço de armazenamento para os produtos de fácil acesso.

Um bom mobiliário também é importante e inclui:

- cadeiras de corte ajustáveis (nas quais os clientes se sentam),
- lavatórios independentes reguláveis em altura, que podem ser colocados em posição diagonal,
- rampas de lavagem ergonómicas (com uma distância entre o encosto de cabeça e a parte de trás da rampa de lavagem que não obrigue os cabeleiros a esticarem-se para chegar aos clientes),
- bancos de cabeleiro ajustáveis em altura com rodízios e assento giratório que se inclina suavemente para a frente para manter a curvatura natural da coluna vertebral, bem como carrinhos auxiliares de altura ajustável com rodízios.

Os bons equipamentos incluem:

- tesouras ergonómicas com apoio de dedos, especificamente adaptadas para destros ou esquerdistas,
- máquinas de cortar cabelo leves e sem fios, com pega em formato oval,
- escovas de cabelo leves com cabo suficientemente comprido e antiderrapante, bem como secadores de cabelo ergonómicos (leves e tão silenciosos quanto possível e especificamente adaptados para destros ou esquerdistas), com pega cilíndrica ou oval, que vibre o mínimo possível.

A falta de manutenção do equipamento ou a substituição inadequada de material danificado aumenta o risco de lesões musculoesqueléticas provocadas por posições fatigantes, esforços, repetições de movimentos, etc.

## 2.4. Doenças cutâneas

Os **sintomas** mais comuns de eczema de contacto (irritante e alérgico) são pele seca, manchas vermelhas, comichão, descamação da pele, fissuras na pele/bolhas, dor e pele gretada.

O eczema é uma reação inflamatória da pele que pode ter causas diferentes. O eczema não é contagioso (não é causado por bactérias, fungos ou vírus) nem é transmissível de uma pessoa para outra. Contudo, a pele lesionada é suscetível a infeções.

Existem dois tipos de eczema de contacto (dermatite): irritante e alérgico.

As **causas** do eczema de contacto são a humidade e os cosméticos, em especial a lavagem de cabelo sem usar luvas, o que faz com que a pele entre em contacto direto com produtos cosméticos (champô, tintas de cabelo, tratamentos capilares, etc.), bem como o uso regular de tesouras e navalhas.

A inflamação das mãos resulta geralmente da irritação cutânea causada pelo contacto de curta duração com produtos cosméticos fortes, tais como descolorantes ou tintas de cabelo, do contacto (sobretudo) repetido com agentes irritantes, bem como do trabalho frequente com produtos húmidos ou produtos cosméticos suaves, tais como champô e sabão.

O contacto repetido com a água é uma das causas mais importantes do eczema. Os cabeleiros correm um maior risco de problemas cutâneos se as suas mãos estiverem expostas à água durante mais de 2 horas por dia, se molharem as mãos várias vezes por dia ou se aplicarem champô a clientes mais de 10 vezes por dia.

## 2.4.1. Medidas de prevenção e de proteção

### 2.4.1.1. Proteção adequada da pele

O método básico de proteção da pele é a utilização de produtos cosméticos que ofereçam o mais elevado nível de proteção da saúde e segurança dos trabalhadores ou, se a substituição não for possível, a utilização de produtos que reduzam ao mínimo o nível de exposição, bem como a alternância de tarefas. Recomenda-se que haja um equilíbrio entre trabalho húmido e seco, sempre que possível, a fim de evitar um contacto repetido e prolongado com água e substâncias irritantes para a pele. Em princípio, aconselha-se que os cabeleireiros usem um tipo de sabão e creme de mãos suave (sem corantes nem perfumes), equipamento isento de níquel<sup>(16)</sup> e luvas sem pó<sup>(17)</sup> (um tipo adequado de luvas descartáveis ou reutilizáveis), não usem joias nas mãos e nos dedos durante o trabalho e cortem o cabelo antes de o pintarem.

Para além da alternância entre trabalho húmido e seco no salão de cabeleireiro, os cabeleireiros também podem proteger as suas mãos na vida privada, usando luvas quentes quando saem no inverno ou luvas de proteção quando realizam trabalhos húmidos em casa e tratando as feridas de imediato e de forma higiénica.

**Crems para a pele.** Recomenda-se o uso de cremes de pele neutros e hidratantes. Os cremes não devem conter corantes nem perfumes, uma vez que estes podem causar alergias. Cada trabalhador deve ter o seu próprio creme ou deve existir um dispensador para evitar a contaminação cruzada entre trabalhadores diferentes.

**Luvas (descartáveis ou reutilizáveis – adaptadas à tarefa).** Apenas o tipo de luvas adequado oferece proteção. Para algumas atividades de cabeleireiro, é adequado usar luvas descartáveis – que são muito finas e, de um modo geral, mais confortáveis – enquanto outras se realizam melhor com luvas reutilizáveis, que são mais grossas. Todas as luvas devem ser isentas de látex.

**Luvas descartáveis.** Uma vez que o uso de luvas é a medida mais importante para minimizar os problemas cutâneos, devem usar-se sempre luvas descartáveis ao misturar, aplicar e enxaguar tintas de cabelo e colorações, ao misturar, aplicar e enxaguar descolorantes, ao preparar, aplicar, neutralizar e enxaguar soluções de ondulação permanente, e noutros tipos de lavagem e enxaguamento do cabelo.

Não é aconselhável trabalhar com as mãos em água durante mais de 30 minutos por hora. E quando se passa mais de metade do dia de trabalho a lavar ou enxaguar cabelo, é muito provável que a pele se seque. Por este motivo, recomenda-se que, ao realizarem estas tarefas, os cabeleireiros usem luvas descartáveis (sem látex) compridas que cubram o pulso e o antebraço inferior (idealmente cerca de 30 cm de comprimento, desde o punho até às pontas dos dedos), de modo a que não possa escorrer líquido para dentro das luvas. Estas luvas devem ser isentas de pó e completamente lisas.

Os cabeleireiros podem querer usar luvas finas de algodão debaixo das luvas impermeáveis, para absorver a transpiração.

**Luvas reutilizáveis.** A fim de prevenir o eczema de contacto, os cabeleireiros também

---

<sup>(16)</sup> Fontes: Verhamme, M., «A close shave», *Ergonomics for Start-up Hairdressers – Transnational ESF project*, Coiffure, Gante, 2015 (<https://www.febelhair.org/sites/default/files/ergonomie-2015-en-lr.pdf>); Coiffure, *Fiches Take Care of Yourself! – Skin prevention and ergonomics for hairdressers*, Coiffure, Gante ([https://www.febelhair.org/sites/default/files/ubk-fiches-zorg\\_voor\\_jezelf-en-lr.pdf](https://www.febelhair.org/sites/default/files/ubk-fiches-zorg_voor_jezelf-en-lr.pdf)); e Verhamme, M., 'A close shave', *Transnational ESF Project – Final report – phase 1*, Coiffure, Gante, 2014 ([https://www.febelhair.org/sites/default/files/esf-project-eng\\_def-hr-zonder\\_afloop-printer.pdf](https://www.febelhair.org/sites/default/files/esf-project-eng_def-hr-zonder_afloop-printer.pdf)) (não traduzidos para português).

<sup>(17)</sup> Ver *PPE Regulation Guidelines - Guide to application of Regulation EU 2016/425 on personal protective equipment* (não traduzido para português) (<https://ec.europa.eu/docsroom/documents/29201>) e Diretiva 89/656/CEE do Conselho, de 30 de novembro de 1989, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde para a utilização pelos trabalhadores de equipamentos de proteção individual no trabalho.

devem usar luvas reutilizáveis mais grossas para limpar e desinfetar equipamentos, lavatórios, pavimentos, etc.

As luvas são pessoais e nunca devem ser partilhadas. As luvas devem ser descalçadas corretamente. O interior das luvas reutilizáveis deve estar seco antes de voltarem a ser calçadas.

### Conselhos para a utilização de luvas:

- Comprar o formato e o tamanho adequados (pequeno/médio/grande).
- Certificar-se de que as mãos estão limpas e secas antes de calçar as luvas.
- Retirar joias.
- Aplicar creme depois de descalçar as luvas.
- Nunca reutilizar luvas descartáveis.
- Ao realizar trabalhos húmidos, dobrar o punho das luvas de cabeleiro.

### 2.4.1.2. Conceção do local de trabalho

Deve existir uma estação de mistura separada que esteja, geralmente, isolada do salão de cabeleiro.

### 2.4.1.3. Equipamento não alérgico

Algumas pessoas são alérgicas ao níquel metálico e sofrem uma reação alérgica quando a sua pele entra em contacto com objetos, tais como joias, ou equipamentos que contêm níquel. Os cabeleiros podem ter alergia ao níquel antes de ingressarem na profissão ou desenvolvê-la posteriormente (as pessoas alérgicas a uma determinada substância são propensas a desenvolver alergias a outras). Nos salões de cabeleiro, o níquel pode ser encontrado em utensílios de aço inoxidável, tais como tesouras e ganchos de cabelo, expondo os cabeleiros alérgicos ao risco de irritação ou reações alérgicas.

Recomenda-se que os cabeleiros retirem as joias das mãos e dos dedos e não as usem durante todo o dia de trabalho. Isto porque o uso de joias impede a lavagem e secagem correta das mãos, algo que é frequentemente necessário quando se realizam trabalhos húmidos. Além disso, a humidade e os cosméticos podem acumular-se sob as joias e causar problemas de pele.

Mais informações sobre doenças cutâneas podem ser encontradas noutros sítios <sup>(18)</sup> <sup>(19)</sup>.

## 2.5. Problemas respiratórios

Os cabeleiros podem sofrer problemas respiratórios devido à exposição a substâncias presentes em produtos cosméticos, tais como tintas, descolorantes, produtos para desfrisar o cabelo, lacas, perfumes e fragrâncias. Essa exposição pode provocar uma reação alérgica nas vias respiratórias, causando sintomas como tosse, pieira e falta de ar, espirros, congestão nasal e asma.

<sup>(18)</sup> Fontes: Verhamme, M., «A Close Shave», *Transnational ESF Project – Final report – phase 1*, Coiffure, Gante, 2014 (<https://www.videncenterforfrisorer.dk/wp-content/uploads/dokumenter/rapporter/A%20close%20shave.%20January%20March%202014%20TRANSNATIONAL%20ESF%20PROJECT.pdf>); e Coiffure, *Fiches Take Care of Yourself! – Skin prevention and ergonomics for hairdressers*, Coiffure, Gante (não traduzidos para português).

<sup>(19)</sup> Fonte: «SafeHair 1 and 2: Skin protection in hairdressing work» em <https://www.safehair.eu/safehair/homepage>, incluindo o documento de referência médica: [https://www.safehair.eu/fileadmin/user\\_upload/documents/Documents/Grundlagendokument/Occupational\\_Skin\\_Diseases\\_in\\_hairdressing\\_EN.pdf](https://www.safehair.eu/fileadmin/user_upload/documents/Documents/Grundlagendokument/Occupational_Skin_Diseases_in_hairdressing_EN.pdf) (não traduzido para português).

Importa referir que as doenças respiratórias só se desenvolvem na sequência de exposição repetida e prolongada a níveis baixos dessas substâncias. Os sintomas podem surgir após a utilização da substância em questão e são exacerbados pela falta de ventilação (adequada). Ao longo do tempo, depois de uma pessoa ter desenvolvido sensibilidade a uma determinada substância, basta um simples contacto, até mesmo com quantidades muito pequenas dessa substância, para desencadear os sintomas a níveis muito inferiores aos que originaram o estado hipersensível. A saúde da pessoa afetada melhora frequentemente quando se ausenta do local de trabalho.

As **medidas de prevenção e proteção** incluem a avaliação de riscos, a utilização do princípio da substituição e um bom sistema de ventilação.

Tal como sugerido no ponto 1, as entidades patronais devem avaliar os riscos para identificar as substâncias suscetíveis de causar problemas respiratórios que são utilizadas ou geradas nas tarefas realizadas e decidir quem são as pessoas eventualmente afetadas e de que forma são prejudicadas. Subsequentemente, devem utilizar produtos que ofereçam o mais elevado nível de proteção da saúde e segurança dos trabalhadores ou produtos que reduzam ao mínimo o nível de exposição, em conformidade com o princípio da substituição. As entidades patronais têm de refletir sobre métodos para evitar a exposição se a substituição não for possível e minimizar a concentração, a duração e a frequência da exposição, bem como o número de trabalhadores expostos. A avaliação de riscos deve, por conseguinte, incluir métodos de gestão das emissões na fonte através da alteração do processo de trabalho (evitar a produção de aerossóis e vapores, instalar um bom sistema de ventilação para controlar as emissões e adotar outras medidas no local de trabalho, tais como a criação de áreas separadas para a mistura de substâncias).

Recomenda-se vivamente que os cabeleireiros usem agentes descolorantes não voláteis e aerossóis de bomba (sem gás) e diluam os produtos concentrados (por exemplo, champôs, tintas) da forma correta.

É aconselhável monitorizar e reavaliar regularmente a exposição e os problemas de saúde. Em caso de sintomas respiratórios que possam estar relacionados com o trabalho, devem ser efetuados controlos médicos. Convém registar os resultados e consultar os trabalhadores e/ou os seus representantes, em especial no âmbito da avaliação dos riscos, das exposições e dos problemas respiratórios que ocorrem nos locais de trabalho, bem como acerca da substituição de algumas substâncias, da escolha do equipamento de proteção individual e dos resultados da monitorização, incluindo a monitorização da saúde. Importa referir que, para alguns trabalhadores, a exposição ao látex pode causar não só erupção cutânea, urticária, comichão e sintomas nasais, oculares ou sinusite, mas também alergia ao látex <sup>(20)</sup> ou asma.

Mais informações sobre doenças cutâneas podem ser encontradas noutros sítios <sup>(21)</sup>.

## 2.6. Acufenos, leões auditivas e fadiga devido ao ruído no trabalho

A exposição a um nível elevado de ruído no trabalho<sup>22</sup> durante um longo período pode

<sup>(20)</sup> Existe também um risco de alergia de tipo I (choque) para o cliente.

<sup>(21)</sup> Fonte: EU-OSHA, «Alergénios respiratórios», *Facts 39*: <https://osha.europa.eu/pt/publications/factsheet-39-respiratory-sensitisers/view>.

<sup>(22)</sup> Relativamente às disposições legais, consultar a Diretiva 2003/10/CE do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de fevereiro de 2003, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde em matéria de exposição dos trabalhadores aos riscos devidos aos agentes físicos (ruído) (Décima sétima diretiva especial na aceção do n.º 1 do artigo 16.º da Diretiva 89/391/CEE, conforme alterada) (JO L 42 de 15.2.2003, p. 38).

## Orientações não vinculativas para o setor dos cabeleireiros

causar acúfenos (apitos, assobios, chiadas ou zumbidos nos ouvidos) ou perda auditiva, uma situação dolorosa e que pode perturbar o sono. A perda auditiva pode ser permanente. As lesões auditivas também podem ser causadas por um som súbito muito forte.

Um nível elevado de ruído no trabalho, que, no caso dos salões de cabeleireiro, provém de equipamento ruidoso (por exemplo, secadores de cabelo) e música de fundo, pode também dificultar a audição de avisos. Além disso, as pessoas ficam menos conscientes do que se passa à sua volta, o que pode causar riscos em termos de segurança, incluindo risco de lesões. O ruído também dificulta a comunicação, aumentando a sensação de fadiga.

Ao reduzir o volume do ruído de fundo, por exemplo, desligando a música, torna-se mais fácil falar e ouvir os outros, o que permite acompanhar melhor as conversas.

É necessário colocar a pergunta «Existe um problema de ruído e consigo ter uma conversa normal com os meus colegas que estão a uma distância de 2 metros?». Se não for possível reduzir o ruído do equipamento, deve-se, idealmente, substituí-lo por equipamento mais silencioso ou por um processo diferente, mais silencioso, e limitar o tempo que os trabalhadores passam num espaço ruidoso.

## Lista de ligações úteis

### Brochuras produzidas pelos parceiros sociais

Verhamme, M., «A close shave», *Ergonomics for Start-up Hairdressers – Transnational ESF project*, Coiffure, Gante, 2015: <https://www.febelhair.org/sites/default/files/ergonomie-2015-en-lr.pdf>.

Verhamme, M., «A close shave», *Preventing Skin Complaints for Start-up Hairdressers – Transnational ESF project*, Coiffure, Gante, 2015: <https://www.febelhair.org/sites/default/files/huidpreventie-2015-en-lr.pdf>.

Coiffure, *Fiches Take Care of Yourself! – Skin prevention and ergonomics for hairdressers*, Coiffure, Gante: [https://www.febelhair.org/sites/default/files/ubk-fiches-zorg\\_voor\\_jezelf-en-lr.pdf](https://www.febelhair.org/sites/default/files/ubk-fiches-zorg_voor_jezelf-en-lr.pdf).

Verhamme, M., «A close shave», *Transnational ESF Project – Final report – phase 1*, Coiffure, Gante, 2014: [https://www.febelhair.org/sites/default/files/esf-project-eng\\_def-hr-zonder\\_afloop-printer.pdf](https://www.febelhair.org/sites/default/files/esf-project-eng_def-hr-zonder_afloop-printer.pdf).

SafeHair, «1 and 2» (projeto dos parceiros sociais para a proteção da pele no trabalho de cabeleireiro): <https://www.safehair.eu/safehair/homepage/>.

ErgoHair, *Cut to the Chase! – Ergonomic tips for the employer*, projeto da UE ErgoHair VS/2017/0077: <https://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-EMPLOYERS-2019-ENG.pdf>.

ErgoHair, *Cut to the Chase! – Ergonomic tips for the employee*, projeto da UE ErgoHair VS/2017/0077: <https://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-EMPLOYEEES-2019-ENG.pdf>.

ErgoHair, *Cut to the Chase! – Ergonomic tips for education and training*, projeto da UE ErgoHair VS/2017/0077: <https://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-EDUCATION-2019-ENG.pdf>.

### Estudos dos parceiros sociais

ErgoHair, *Musculoskeletal Health of Hairdressers – Protection of occupational health and safety at workplace*, 2019 (documento de referência médica): <https://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-MEDICAL-REFERENCE-DOCUMENT-2019-ENG.pdf>.

Sonsmann, F., Braumann, A., Wilke, A., Malte John, S. e Wulfhorst, B., *Occupational Skin Diseases in the Hairdressing Trade*, Universidade de Osnabrück (documento de referência médica): [https://www.safehair.eu/fileadmin/user\\_upload/documents/Documents/Grundlegendokument/Occupational\\_Skin\\_Diseases\\_in\\_hairdressing\\_EN.pdf](https://www.safehair.eu/fileadmin/user_upload/documents/Documents/Grundlegendokument/Occupational_Skin_Diseases_in_hairdressing_EN.pdf).

Skoufi, G. I., Nena, E., Kostikas, K., Lialios, G. A., Constantinidis, T. C., Daniil, Z. e Gourgoulisanis, K., «Work-related respiratory symptoms and airway disease in hairdressers», *International Journal of Occupational and Environmental Medicine*, vol. 4, 2013, pp. 53–60.

Dulon, M., Peters, C., Wendeler, D. e Nienhaus, A., «Trends in occupational airway diseases in German hairdressers: Frequency and causes», *American Journal of Industrial Medicine*, vol. 54, 2011, pp. 486–493.

## Exemplos de Estados-Membros

ErgoHair, *Good Practice Examples*: <https://www.ergohair.eu/wp-content/uploads/ERGOHAIR-GOOD-PRACTICE-EXAMPLES-2019-ENG.pdf>.

«A close shave» (vídeo em neerlandês, com legendas em inglês): <https://www.youtube.com/watch?v=Fhi4cXg7gqM>.

«Healthy Hairdresser»: <https://healthyhairdresser.nl/>.

## Publicações da EU-OSHA

OSHwiki:

[https://oshwiki.eu/wiki/Occupational\\_Safety\\_and\\_Health\\_Administration\\_\(OSHA\)](https://oshwiki.eu/wiki/Occupational_Safety_and_Health_Administration_(OSHA))

«Riscos psicossociais e stresse no trabalho»: <https://osha.europa.eu/pt/themes/psychosocial-risks-and-stress>.

*E-facts 34 – Risk assessment for hairdressers*: <https://osha.europa.eu/en/publications/e-fact-34-risk-assessment-hairdressers>.

*Musculoskeletal Health of Hairdressers*: <https://osha.europa.eu/en/publications/musculoskeletal-health-hairdressers/view>.

*Occupational Health and Safety in the Hairdressing Sector* (relatório sobre os riscos para a saúde no setor dos cabeleireiros): <https://osha.europa.eu/en/publications/occupational-health-and-safety-hairdressing-sector/view>.

## OiRA

«Como realizar uma avaliação de riscos»: <https://oiraproject.eu/pt/how-carry-out-risk-assessment>.

«Ferramentas do OiRA» (setor dos cabeleireiros): [https://oiraproject.eu/pt/oir-tools?text=&field\\_sector\\_category%5B1192%5D=1192&sort=date](https://oiraproject.eu/pt/oir-tools?text=&field_sector_category%5B1192%5D=1192&sort=date).

## Questões relacionadas com a COVID-19

«COVID-19: Back to the workplace – Adapting workplaces and protecting workers»: [https://oshwiki.eu/wiki/COVID-19:\\_Back\\_to\\_the\\_workplace\\_-\\_Adapting\\_workplaces\\_and\\_protecting\\_workers](https://oshwiki.eu/wiki/COVID-19:_Back_to_the_workplace_-_Adapting_workplaces_and_protecting_workers).

Ferramenta OiRA – Revisão COVID-19: <https://oiraproject.eu/oir-tools/eu/covid-19/covid-19-revision>.

«COVID-19 – Protection of the Health of Hairdressers»: <https://coiffure.eu/social-dialogue/official-documents/covid-19-protection-health-hairdressers>.



## ENTRAR EM CONTACTO COM A UE

### Pessoalmente

Em toda a União Europeia, existem centenas de centros de informação Europe Direct. Poderá encontrar o endereço do centro mais próximo em: [https://europa.eu/european-union/contact\\_pt](https://europa.eu/european-union/contact_pt)

### Por telefone ou correio eletrónico

O Europe Direct é um serviço que responde às suas perguntas sobre a União Europeia. Pode contactar este serviço:

- através do número verde: 00 800 6 7 8 9 10 11 (alguns operadores podem cobrar estas chamadas),
- através do número: +32 22999696, ou
- por correio eletrónico: [https://europa.eu/european-union/contact\\_pt](https://europa.eu/european-union/contact_pt)

## ENCONTRAR INFORMAÇÕES SOBRE A UE

### Em linha

Estão disponíveis informações sobre a União Europeia, em todas as línguas oficiais da UE, no sítio Web Europa: [https://europa.eu/european-union/index\\_pt](https://europa.eu/european-union/index_pt)

### Publicações da UE

As publicações da UE, quer gratuitas quer pagas, podem ser descarregadas ou encomendadas no seguinte endereço: <https://op.europa.eu/pt/publications>. Pode obter vários exemplares de publicações gratuitas contactando o serviço Europe Direct ou o seu centro de informação local (consultar [https://europa.eu/european-union/contact\\_pt](https://europa.eu/european-union/contact_pt)).

### Legislação da UE e documentos conexos

Para aceder à informação jurídica da UE, incluindo toda a legislação da UE desde 1952 em todas as línguas oficiais, visite o sítio EUR-Lex: <http://eur-lex.europa.eu>

### Dados abertos da UE

O Portal de Dados Abertos da União Europeia (<http://data.europa.eu/euodp/en>) disponibiliza acesso a conjuntos de dados da UE. Os dados podem ser descarregados e reutilizados gratuitamente, tanto para fins comerciais como não comerciais.





Publications Office  
of the European Union