

RISCOS PROFISSIONAIS ASSOCIADOS A SALÕES DE CABELEIREIROS E BARBEARIAS

DE GONÇALO SOUSA



Índice

Índice	1
Índice de figura.....	1
Introdução	2
Avaliação de riscos em salões de cabeleireiro e barbearias.....	3
Riscos ergonómicos.....	3
Riscos físicos	3
Riscos químicos.....	4
Riscos acidentais	4
Lista de verificação dos cabeleireiros e barbearias	0
Ficha de avaliação de riscos de cabeleireiros (exemplo).....	0
Requisitos legais aplicáveis e/ou outros	8
Legislação	9
Conclusão	10
Referências Bibliográficas.....	12

Índice de figura

Figura 1- Planta da sala de formação de cabeleireiro	11
--	----

Introdução

Os salões de cabeleireiros e barbearias representam um setor dinâmico e essencial na área dos serviços pessoais, com impacto significativo na economia e na vida quotidiana das pessoas. No entanto, por trás do ambiente esteticamente agradável e acolhedor, existem diversos riscos profissionais que podem comprometer a saúde e segurança dos trabalhadores. Estes riscos decorrem da exposição contínua a agentes químicos, biológicos, físicos e ergonómicos, bem como das exigências posturais e da repetitividade de tarefas.

A compreensão e a gestão eficaz destes riscos são fundamentais para promover ambientes de trabalho mais seguros, saudáveis e produtivos. Profissionais como cabeleireiros, barbeiros, esteticistas e assistentes estão particularmente suscetíveis a problemas de pele, distúrbios músculo-esqueléticos, alergias respiratórias e até riscos psicossociais, devido ao contacto direto com produtos químicos, uso de ferramentas cortantes e longas jornadas de pé.

Este manual tem como objetivo identificar, classificar e apresentar estratégias de prevenção dos principais riscos profissionais presentes em salões de cabeleireiro e barbearias, promovendo uma cultura de segurança e bem-estar no ambiente de trabalho. Além disso, pretende-se apoiar empregadores e trabalhadores no cumprimento das normas legais e regulamentares, contribuindo para a valorização da profissão e para a sustentabilidade do setor.

Avaliação de riscos em salões de cabeleireiro e barbearias

Riscos ergonômicos

Os riscos ergonômicos estão entre os mais comuns nos salões de cabeleireiro e barbearias, resultando da repetição de movimentos, posturas inadequadas e longos períodos em pé. A realização contínua de tarefas como cortar cabelo, lavar, secar e pentear, muitas vezes com os braços levantados ou em posições forçadas, pode levar ao desenvolvimento de distúrbios músculo-esqueléticos (DME), tais como tendinites, lombalgias e síndromes do túnel cárpico. A ausência de mobiliário ajustável e a má organização do posto de trabalho agravam ainda mais estes fatores. A ergonomia adequada é essencial para prevenir estas lesões, garantindo pausas regulares, alternância de tarefas e uso de equipamentos projetados para reduzir o esforço físico.

Riscos físicos

Os riscos físicos nos salões incluem fatores como ruído excessivo, iluminação inadequada, variações de temperatura e vibrações. Secadores, máquinas de cortar cabelo e outros equipamentos produzem ruído constante que, em ambientes mal isolados acusticamente, pode contribuir para a fadiga auditiva e o stresse. A iluminação deficiente ou mal direcionada compromete a precisão dos procedimentos e aumenta o esforço visual. Por outro lado, o uso contínuo de equipamentos que vibram, como máquinas de barbear, pode causar desconforto ou lesões por vibração. A implementação de boas práticas como manutenção dos equipamentos, ventilação eficaz e iluminação adequada ajuda a controlar estes fatores de risco.

Riscos químicos

Os produtos utilizados em salões de cabeleireiro e barbearias contêm frequentemente substâncias químicas potencialmente nocivas, como amoníaco, formaldeído, persulfatos, parabenos e fragrâncias sintéticas. Estes compostos estão presentes em tintas, alisadores, descolorantes, vernizes e outros cosméticos. A exposição repetida e prolongada a estes agentes pode provocar reações alérgicas cutâneas e respiratórias, dermatites, irritações oculares e até efeitos tóxicos sistêmicos. O risco é agravado pela ventilação deficiente e pela manipulação inadequada dos produtos. A leitura das fichas de segurança, o uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e a adoção de práticas seguras de manuseamento e armazenamento são medidas indispensáveis para minimizar este tipo de risco.

Riscos acidentais

Os riscos acidentais englobam todos os eventos inesperados que podem resultar em lesões, como cortes com tesouras ou navalhas, queimaduras com pranchas e secadores, escorregões em pisos molhados, ou quedas devido a obstáculos no chão. A elevada frequência de tarefas manuais com objetos cortantes, associada ao ritmo acelerado de trabalho, aumenta a probabilidade de acidentes. Além disso, o manuseio de produtos quentes ou químicos sem os devidos cuidados pode causar queimaduras ou intoxicações. A organização do espaço, a sinalização de áreas molhadas, o uso correto dos equipamentos e a formação dos trabalhadores em práticas seguras são fundamentais para a prevenção destes acidentes.

Tarefa/ Atividade	Perigo	Risco	Medida Preventiva/corretiva
Lavar o cabelo	Chão molhado; Altura dos lavatórios	Ergonómicos	Sinalização de chão molhado
Secar o cabelo	Secador	Ergonómicos e físicos	Luvas térmicas, cuidados ao manusear
Alisar o cabelo	Prancha	Físicos	Luvas térmicas, cuidados ao manusear
Pintar o cabelo	Cheiro da tinta; Contacto com a tinta	Físicos	Uso de máscaras, luvas, aventais e tintas menor concentração de Amoníaco. Existência de um lava-olhos de emergência.
Alisamento químico	Produtos químicos	Químicos	Uso de máscaras e ventilação adequada ao espaço
Corte de cabelo	Tesoura	Físicos	Instrução para uso adequado do equipamento
Limpeza dos equipamentos	Pranchas; possíveis fios descarnados	Físicos	Instrução para uso adequado dos equipamentos
Varrer o chão	Vassoura; Cabelo no chão	Ergonómicos	Organização do espaço de trabalho
Fazer a barba	Lâminas e máquinas de corte	Físicos	Formação e informação sobre o manuseamento dos equipamentos
Acondicionamento dos produtos nos respetivos armários	Produtos e utensílios; Alimentos no mesmo armário	Ergonómicos, biológicos	Manter os armários organizados e alimentos separados
Ligar/Desligar equipamentos da corrente elétrica	Fios; cabos; tomadas	Físicos	Utilização de protetores nas tomadas, formação e informação
Atendimento ao público	Público	Psicossociais	Formação e informação. Cumprimento dos períodos de descanso e férias

Lista de verificação dos cabeleireiros e barbearias

Informação Geral	
Empresa:	
Estabelecimento:	
Setor de atividade	

Ficha de avaliação de riscos de cabeleireiros (exemplo)

Itens a verificar	Sim	Não	N/A	Comentários
1- INSTALAÇÕES E EQUIPAMENTOS				
1.1-Existe uma conceção adequada das instalações e equipamentos de trabalho?	☒	☐	☐	
1.2-Não há descamação na pintura das paredes e tetos?	☒	☐	☐	
1.3-Não há folgas (frestas) nas estruturas das portas e janelas, nem entre janelas?	☐	☒	☐	
1.4-O piso é antiderrapante, sem desníveis e encontra-se limpo em toda a instalação?	☐	☒	☐	
1.5-As dobradiças e fechaduras estão em bom estado?	☒	☐	☐	
1.6-As instalações de eletricidade, gás e água estão conformes e estão bem conservadas?	☐	☒	☐	As tomadas elétricas não têm protecção
1.7-O equipamento elétrico está ligado a um disjuntor diferencial?	☐	☒	☐	
1.8-A instalação elétrica tem dispositivos de proteção (disjuntores térmicos) e funcionam corretamente?	☒	☐	☐	
1.9-As fichas dos equipamentos (pernos das fichas) estão devidamente isoladas,	☐	☒	☐	

não estão danificadas e não são colocadas no chão?		
1.10-Os cabos, as tomadas, as fichas, os interruptores de corrente e os equipamentos são examinados para verificar a sua segurança elétrica?	☒ ☐ ☐	
1.11-Os secadores de cabelo que se encontram fissurados ou partidos são substituídos (ou reparados)?	☒ ☐ ☐	
1.12-Existe boa iluminação nos locais onde se realiza o trabalho?	☒ ☐ ☐	
1.13-A iluminância média nas áreas de trabalho é superior a 500 lux?	☐ ☐ ☒	
1.14-Existe iluminação em locais onde não se realiza trabalho como, por exemplo, em escadas	☐ ☐ ☒	
1.15-A iluminação mínima nos locais para corte de cabelo é de 400 lux?	☐ ☐ ☒	
1.16-As lâmpadas fluorescentes são posicionadas no teto, por detrás e dos lados do cliente?	☐ ☒ ☐	
1.17-Existe iluminação de emergência?	☐ ☒ ☐	
1.18-Existe um espaço para descanso dos trabalhadores, com número suficiente de assentos?	☐ ☐ ☒	
1.19-Existem instalações sanitárias?	☐ ☐ ☒	
1.20-Existem lavatórios providos de sabão não irritante e de secadores automáticos de mãos ou toalhas individuais de papel?	☐ ☒ ☐	

1.21-As saídas de emergência estão claramente identificadas e o seu acesso não se encontra obstruído?	☐	☒	☐	
1.22-Existe equipamento para extinção de incêndios, apropriado e em número suficiente?	☒	☐	☐	
1.23-Todos os trabalhadores sabem localizar o equipamento para extinção e sabem utilizá-lo em caso de incêndio?	☐	☐	☒	
1.24-É efetuada a manutenção do equipamento de extinção de incêndio?	☐	☐	☒	
1.25-Todos os locais da instalação, zonas de passagem e seus equipamentos estão bem conservados e limpos?	☒	☐	☐	
2- AVALIAÇÃO DE RISCOS E ANÁLISE DE ACIDENTES E DOENÇAS PROFISSIONAIS				
2.1-São realizadas avaliações de riscos, de forma sistemática?	☒	☐	☐	
2.2-Existem registos das avaliações de riscos atualizadas em suporte escrito (papel ou digital)?	☐	☒	☐	
2.3-Os acidentes são registados e as suas causas investigadas?	☒	☐	☐	
2.4-O registo do acidente indica as medidas que foram tomadas para prevenir estes acidentes?	☒	☐	☐	
2.5-Os acidentes mortais ou que os que evidenciem uma lesão física grave são participados à ACT – Autoridade para as Condições do Trabalho no prazo de 24 horas a seguir à ocorrência?	☒	☐	☐	
2.6-As doenças profissionais são registadas e as suas causas investigadas?	☒	☐	☐	

2.7-As doenças profissionais são participadas ao DPRP – Departamento de Proteção contra os Riscos Profissionais?	☒ ☐ ☐	
3- ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO		
3.1-Existe um programa de limpeza de todos os espaços e materiais de trabalho da instalação, determinando o que deve ser limpo, como deve ser limpo e com que frequência?	☒ ☐ ☐	
3.2-Os cabelos cortados são rapidamente removidos do piso e dos utensílios.	☒ ☐ ☐	
3.3-É proibido fumar nos locais de trabalho e de descanso?	☒ ☐ ☐	
3.4-São regularmente divulgadas informações e instruções sobre como realizar o trabalho com segurança?	☒ ☐ ☐	
3.5-As instruções de trabalho são respeitadas pelos trabalhadores?	☒ ☐ ☐	
3.6-Quando são dadas informações e instruções, os trabalhadores mais vulneráveis (os trabalhadores com contratos temporários, imigrantes, com deficiência ou doença crónica, jovens, grávidas, puérperas e lactantes, porque estão menos informados ou porque não podem realizar uma determinada tarefa, por exemplo, devido à gravidez.) são tidos em conta?	☐ ☐ ☒	
3.7-Os esforços intensos e persistentes são evitados?	☒ ☐ ☐	
3.8-O cabeleireiro desloca-se livremente em redor das cadeiras para corte de cabelo e para lavagem de cabelo?	☒ ☐ ☐	
3.9-Existe espaço suficiente para o cabeleireiro se deslocar livremente em	☒ ☐ ☐	

redor das cadeiras para corte de cabelo e para lavagem de cabelo?		
4- ERGONOMIA		
4.1-As cadeiras dos clientes podem ser reguladas desde muito alto até muito baixo, para se adaptarem ao trabalho e à altura do cabeleireiro?	☒ ☐ ☐	
4.2-O salão está equipado com cadeiras do cliente ajustáveis em altura?	☒ ☐ ☐	
5- RISCOS QUÍMICOS		
	☒ ☐ ☐	
5.1-Todos os trabalhadores são informados que os produtos de cabeleireiro contêm substâncias químicas?	☒ ☐ ☐	
5.2-Estão disponíveis instruções de segurança para os produtos?	☒ ☐ ☐	
5.3-Os trabalhadores sabem o que devem fazer em caso de acidente com produtos de cabeleireiro?	☒ ☐ ☐	
5.4-Os trabalhadores neste estabelecimento aplicam regularmente creme hidratante neutro nas mãos?	☒ ☐ ☐	
5.5-As misturas de tintas para cabelos são realizadas em locais bem ventilados ou dispendo de ventiladores de extração?	☒ ☐ ☐	
5.6-Existe boa ventilação nos locais onde são aplicadas as tintas para cabelo?	☒ ☐ ☐	

5.7-As luvas descartáveis e os equipamentos descartáveis são retirados imediatamente após utilização?	☒ ☐ ☐	
5.8-As alergias causadas pelos perfumes são prevenidas?	☒ ☐ ☐	
5.9-Apenas são adquiridos produtos que atendam aos requisitos mínimos de saúde e ambiente?	☒ ☐ ☐	
5.10-A data de validade dos produtos é regularmente verificada?	☒ ☐ ☐	
5.11-Os produtos adquiridos de forma concentrada, como os corantes e champôs, são corretamente diluídos?	☒ ☐ ☐	
5.12-É eliminado qualquer produto que coloque em risco o cabeleireiro, o cliente ou o ambiente?	☒ ☐ ☐	
5.13-Não se constata problemas como a secura e a comichão na mucosa do nariz, no pescoço e nos olhos, dor de cabeça, nariz entupido, tosse e constipações frequentes?	☐ ☒ ☐	
5.14-Existem ventiladores de extração localizada e boa ventilação nos locais onde se procede à mistura de agentes descolorantes e colorantes para cabelo?	☐ ☒ ☐	
5.15-São utilizados ventiladores de extração ou existe boa ventilação, nos locais em que se realizam tratamentos que libertam gases ou vapores.	☒ ☐ ☐	

6- EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI'S)		
6.1-Estão disponíveis no salão, luvas de proteção eficazes e apropriadas (de vinil ou nitrilo com punho longo).	☒ ☐ ☐	
6.2-As luvas de proteção são preferencialmente descartáveis e podem ser utilizadas em diferentes produtos.	☒ ☐ ☐	
6.3- Os trabalhadores neste estabelecimento trabalham sempre que possível com luvas?	☒ ☐ ☐	
6.4-É usado um avental impermeável durante a lavagem dos cabelos, para se poderem aproximar mais do cliente?	☐ ☒ ☐	
6.5-É usado um avental de proteção quando se utilizam colorantes para cabelo?	☒ ☐ ☐	
6.6-O calçado de trabalho é confortável e fácil de limpar?	☒ ☐ ☐	
6.7-As solas do calçado estão adaptadas à dureza do piso?	☒ ☐ ☐	
6.8- Os trabalhadores usam meias medicinais de compressão adequadas?	☐ ☒ ☐	
6.9- Os EPI's encontram-se dentro da validade?	☒ ☐ ☐	
6.10- Os EPI's são certificados?	☒ ☐ ☐	
6.11-É realizada a limpeza e controlo do equipamento de protecção?	☒ ☐ ☐	

7- VIGILÂNCIA DA SAÚDE				
São realizados exames médicos de admissão	☐	☐	☒	
São realizados exames médicos periódicos	☐	☐	☒	

Requisitos legais aplicáveis e/ou outros

Lei nº 7/2009, de 12 de fevereiro

Aprova o Código do Trabalho

Lei nº 105/2009, de 14 de setembro

Regulamenta e altera o Código do Trabalho e procede à primeira alteração da Lei nº 4/2008, de 7 de fevereiro

Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro (alteração pela Lei n.º 3/2014, de 28 de janeiro e pela Lei n.º 42/2012, de 28 de agosto)

Aprova o regime jurídico da promoção e prevenção da segurança e da saúde no trabalho, de acordo com o previsto no artº 284º do código do trabalho.

Portaria n.º 987/93 de 6 de outubro

Estabelece as prescrições mínimas de segurança e saúde nos locais de trabalho.

Decreto-lei nº 348/93 de 1 de Outubro Transpõe para a ordem jurídica interna a Directiva n.º [89/656/CEE](#), do Conselho, de 30 de Novembro, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde para a utilização pelos trabalhadores de equipamento de protecção individual no trabalho

Portaria nº 988/93 de 6 de Outubro

Estabelece as prescrições mínimas de segurança e saúde dos trabalhadores na utilização de equipamento de protecção individual

Decreto-Lei nº 128/93 de 22 de Abril

Estabelece as exigências técnicas essenciais de segurança a observar pelos equipamentos de protecção Individual com vista a preservar a saúde e a segurança dos seus utilizadores. Os decreto-Lei 139/95 de 14 de Junho e 374/98 de 24 de Novembro efectuaram alterações ou aditamentos ao Decreto-Lei nº 128/93 de 22 de Abril

Portaria nº 1131/93 de 4 de Novembro

Regulamenta o art. 2º do Decreto-lei 128/93 de 22 de Abril estabelece as exigências essenciais relativas à saúde e segurança aplicáveis aos equipamentos de protecção individual. Os anexos I, II, IV e V foram alterados pela portaria 109/96 de 10 de Abril e os anexos I e V, novamente alterados pela Portaria 695/97 de 19 de Agosto.

Decreto-Lei nº 24/2012, de 6 de fevereiro

Consolida as prescrições mínimas em matéria de protecção dos trabalhadores contra os riscos para a segurança e a saúde devido à exposição a agentes químicos no trabalho.

Legislação

No que diz respeito à legislação, as instalações devem obedecer à Portaria n.º987/93 de 6 de Outubro e ao DL n.º 243/86 de 20 de Agosto.

A sinalização de segurança e de emergência deve obedecer à Portaria nº 1456-A/95, de 11 de Dezembro de 1995 e à Portaria nº 1532/2008 de 29 de dezembro.

A iluminação é adequada se estiver de acordo com o DL n.º 243/86 de 20 de Agosto, artigo 14.º, com a Portaria n.º987/93 de 6 de Outubro, artigo 7.º ponto 4 e com a Portaria n.º53/71 de 3 de Fevereiro, artigo 6.º, com alterações da Portaria n.º702/80 de 22 de Setembro.

A temperatura é regulamentada pela Portaria n.º987/93 de 6 de Outubro, pela Lei nº 67/2014, de 7 de maio Diretiva 2012/19/EU e pelo DL n.º 243/86 de 20 de Agosto.

No que diz respeito a riscos químicos, aplicam-se o DL n.º 243/86 de 20 de Agosto artigo 24.º, o Regulamento (CE) n.º 1907/2006, DL n.º82/2003 de 23 de Abril, artigo 9.º e

a Portaria n.º172/2009 de 17 de Fevereiro

Em relação aos riscos elétricos, aplicam-se a Portaria n.º987/93 de 6 de Outubro, a Portaria n.º 1456-A/95 de 11 de Dezembro, artigo 5.º, o DL n.º 141/95 de 14 de Junho, artigo 5.º, o DL n.º740/74 de 26 de Dezembro, artigo 147.º e o DL n.º 243/86 de 20 de Agosto artigo 3.º, ponto 1 e 2

A proteção contra incêndios aplica-se de acordo com a Portaria n.º 1532/2008 de 29 de Dezembro, a Portaria n.º987/93 de 6 de Outubro, a Portaria n.º 1456-A/95 de 11 de Dezembro e o DL n.º234/86 de 20 de Agosto, que também regulamenta a existência de primeiros socorros

Conclusão

A atividade profissional em salões de cabeleireiros e barbearias exige atenção constante à saúde e segurança dos trabalhadores, dado o conjunto variado de riscos a que estão expostos diariamente. Desde os riscos ergonómicos associados às posturas e movimentos repetitivos, aos riscos químicos provenientes da manipulação de substâncias potencialmente nocivas, passando pelos riscos físicos e acidentais, é essencial adotar uma abordagem preventiva, sistemática e consciente.

A identificação e o controlo destes riscos não devem ser vistos apenas como uma obrigação legal, mas como uma responsabilidade ética que visa proteger a integridade física e mental de todos os profissionais do setor. A implementação de boas práticas de segurança, o uso adequado de equipamentos de proteção individual, a organização funcional dos espaços de trabalho e a formação contínua das equipas são pilares fundamentais para garantir um ambiente laboral saudável e sustentável.

Investir na saúde ocupacional dos trabalhadores é investir na qualidade dos serviços prestados, na satisfação dos clientes e na valorização de uma profissão que, para além da estética, promove o bem-estar e a autoestima. Um ambiente de trabalho seguro é também um ambiente mais produtivo, harmonioso e profissional.

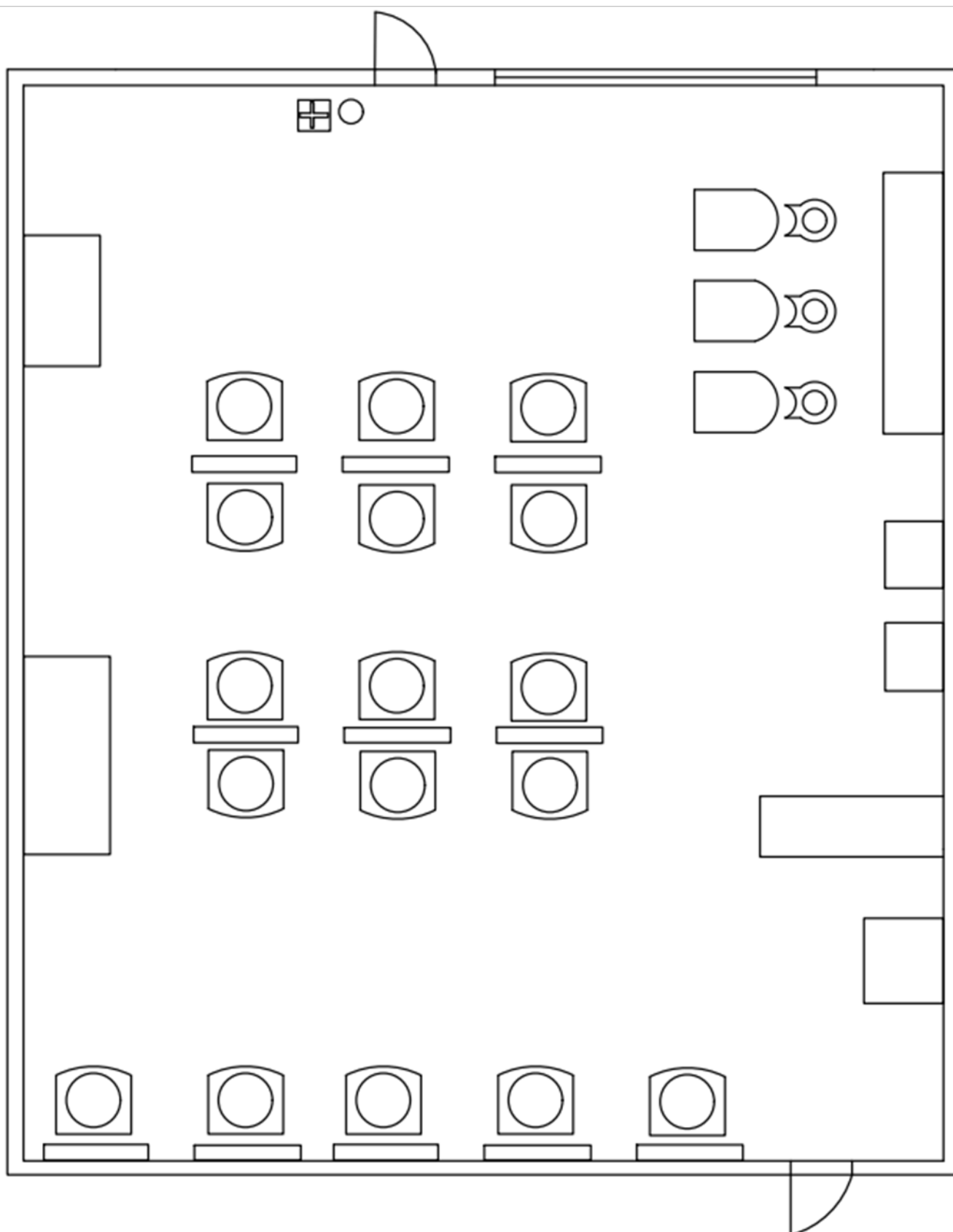


Figura 1- Planta da sala de formação de cabeleireiro

Referências Bibliográficas

Direção-Geral da Saúde (DGS). (2018). Manual de Boas Práticas nos Salões de Beleza e Cabeleireiros. Lisboa: Ministério da Saúde.

Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (INSA). (2016). Exposição ocupacional a agentes químicos em cabeleireiros: estudo piloto.

European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA). (2020). Occupational safety and health in the hairdressing sector.

Organização Internacional do Trabalho (OIT). (2014). Segurança e Saúde no Trabalho – Um direito fundamental: o caso dos trabalhadores dos serviços pessoais.