

# MEU SALÃO LIVRE DAS HEP TITES

Manual de prevenção para manicures e pedicures

## **Faça a sua parte e deixe as hepatites virais fora do seu salão de beleza**

As hepatites são doenças graves e, muitas vezes, silenciosas. Milhões de pessoas só percebem que estão doentes quando as manifestações já são graves, ao constatarem que estão com cirrose ou câncer de fígado, por exemplo.

Você pode ajudar a interromper a transmissão das hepatites virais. Este material foi criado para ajudá-lo(a) a tornar o ambiente profissional mais seguro e protegido durante as suas atividades no dia a dia de trabalho.

Conheça aqui o que são as hepatites virais e saiba como evitá-las. A prevenção é a melhor forma de você se manter seguro(a) e de zelar pela saúde de seus(suas) clientes.

### **O ABCDE das hepatites virais**

As hepatites são doenças graves que atacam o fígado, um dos órgãos mais importantes do corpo humano. Os cinco principais tipos (A, B, C, D e E) são causados por vírus que podem passar de uma pessoa para outra.

As hepatites, geralmente, não apresentam sintomas. Quando aparecem podem provocar cansaço, tontura ou ânsia de vômito. Muitas vezes, a pele e os olhos ficam amarelados, a urina fica escura e as fezes ficam mais claras.

Em alguns casos, como nos das hepatites B, C ou D, a pessoa pode levar anos para perceber que está doente.

Por conta disso, recomenda-se a quem transou sem camisinha, recebeu transfusão de sangue antes de 1993, sofreu acidente durante a lavagem de instrumentos ou compartilhou agulhas e seringas, que procure um serviço de saúde e realize o teste das hepatites.

O diagnóstico e o tratamento precoces podem evitar o desenvolvimento de cirrose ou câncer de fígado.

## Manicures e pedicures têm direito à vacina para a hepatite B

A vacina contra a hepatite B está disponível para pessoas com maior risco de exposição à doença, como é o caso de manicures e pedicures. Se você ainda não se vacinou, procure uma unidade de saúde.

Mas lembre-se: você só fica protegido(a) com as três doses da vacina. Depois de tomar a primeira, as datas das próximas doses serão marcadas no seu cartão de vacinação. Compareça novamente à unidade de saúde nas datas agendadas e não esqueça o seu cartão.

A vacina contra a hepatite B é indicada também para crianças e adolescentes menores de 20 anos, profissionais de saúde, usuários de drogas, hemofílicos, profissionais do sexo, homens que fazem sexo com homens, pacientes que fazem hemodiálise, portadores do vírus da hepatite C, portadores do HIV, portadores de DST, gestantes, caminhoneiros, bombeiros, policiais, dentre outros.

## Como evitar as hepatites

Água tratada e alimentos bem lavados são as melhores formas de evitar as hepatites A e E.

- Lave as mãos com água e sabão antes de comer e depois de ir ao banheiro.
- Beba água filtrada ou fervida.
- Lave bem os alimentos, frutas, verduras e legumes, principalmente quando for comê-los crus.
- Cozinhe bem mariscos e frutos do mar.



Você pode pegar as hepatites B, C ou D pelo sangue ou fazendo sexo sem camisinha.

- Não compartilhe agulhas, seringas e equipamentos para drogas inaladas e pipadas.
- Não use lâminas de barbear ou de depilar de outras pessoas.
- Use seus próprios instrumentos de manicure e pedicure.
- Exija materiais esterilizados ou descartáveis em estúdios de tatuagens e de *piercings*, serviços de saúde, etc.
- A gestante com hepatite B pode transmitir a doença para o bebê. Vacine o recém-nascido na maternidade, preferencialmente nas primeiras 12 horas de vida.



**ATENÇÃO:** em caso de acidente de trabalho, lave a área atingida com água e sabão e procure a unidade de saúde mais próxima.

## Um salão sem hepatites

### Medidas simples para proteger você e todos os(as) clientes

As hepatites B e C podem ser transmitidas por um pequeno sangramento provocado pela retirada de cutículas, por exemplo. Tanto manicures e pedicures quanto seus(suas) clientes podem se contaminar, caso alguns cuidados não sejam seguidos. São medidas simples, mas que podem fazer diferença na escolha do(a) cliente pelo seu salão.

Saiba o que fazer para livrar o seu ambiente de trabalho das hepatites virais:

1. **Lave as mãos** com água e sabão líquido por, no mínimo, 40 a 60 segundos, antes e depois de atender cada cliente.

2. **Use luvas descartáveis para cada cliente.** Use-as apenas uma vez e troque-as ao terminar o atendimento.



3. **Use materiais descartáveis:** luvas, lixa para unhas e pés, palitos, protetores de plástico para cubas e bacias. Despreze os materiais descartáveis em recipientes resistentes à perfuração e com tampa.

4. **Use toalhas individuais para cada procedimento.** Uma toalha diferente deve ser usada para cada procedimento, mesmo que seja para o(a) mesmo(a) cliente. As toalhas descartáveis devem ser desprezadas após o uso. As de tecido devem ser lavadas e embaladas em saco plástico individual e guardadas em local limpo, seco e arejado até serem usadas novamente. Retire a toalha da embalagem plástica na frente do(a) cliente.

5. **Esterilize seus instrumentos em autoclaves ou estufas:** a esterilização é o processo que destrói todos os tipos de vírus, bactérias e fungos.



6. Utilizando uma luva de borracha, lave bacias e cubas com água e sabão líquido ou detergente após o término do atendimento de cada cliente.

7. **Limpe adequadamente seus instrumentos de trabalho:** alicates, espátulas, cortadores de unha, palitos de metal.

8. **Mantenha os móveis limpos.** A desinfecção do mobiliário deve ser feita com álcool 70%, após o atendimento de cada cliente.

**9. Organize a rotina de limpeza.** Todo estabelecimento de beleza pode elaborar um manual de rotinas e procedimentos realizados por manicures e pedicures, para facilitar o trabalho diário e garantir a segurança de todos os profissionais e clientes.

**10. Alerta para a depilação.** Para evitar a contaminação com sangue ou secreções, deve-se utilizar espátulas descartáveis, separar a cera em outro recipiente e descartar, em seguida, o que foi utilizado. No ato de desencravar os pelos, ou retirar a sobrancelha, recomenda-se que a pinça seja esterilizada ou do(a) próprio(a) cliente.

**11. O ideal é que cada pessoa tenha o seu kit.** Estimule os(as) seus(suas) clientes a levarem seus próprios instrumentos.

## **Seus clientes têm o direito de exigir materiais limpos e esterilizados**

### **Passo 1: LAVANDO OS INSTRUMENTOS**

Comece lavando os instrumentos. Os instrumentos (alicates, espátulas, cortadores de unhas e palitos de metal) devem ser lavados com água e sabão líquido ou detergente líquido. Utilize uma escova de cerdas macias. Em seguida, enxague os materiais, use gazes para secá-los e guarde-os em embalagens compatíveis ou em caixas de alumínio ou aço inoxidável (ideais para esterilização nas autoclaves e nas estufas). Todos os pacotes devem ser identificados com a data da esterilização e o nome do profissional que os preparou. É necessário utilizar luvas de borracha para realizar a limpeza dos instrumentos.

Agora, passe para a etapa de esterilização com autoclaves ou estufas.

## Passo 2: USANDO AUTOCLAVES OU ESTUFAS

A esterilização é o processo que destrói todos os tipos de vírus, bactérias e fungos. Os dois métodos indicados para esterilização dos instrumentos utilizados por manicures e pedicures são:

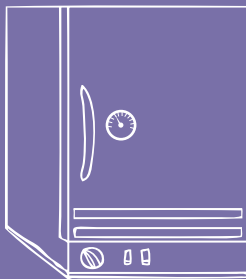
**Autoclave (vapor saturado sob pressão)** – é o processo de esterilização mais seguro, eficiente e rápido, porque, uma vez iniciado, o ciclo não pode ser interrompido. As recomendações do fabricante quanto ao tempo, temperatura e pressão deverão ser seguidas. O manual técnico do equipamento deve ficar em local



de fácil acesso para eventuais consultas. Os instrumentos devem ser acomodados em caixas ou embalagens que permitam a passagem de vapor, como envelope de papel grau cirúrgico.

**Estufa (calor seco)** – o processo de esterilização por calor seco, embora seja mais simples, exige cuidados especiais, como manter a livre circulação de ar por toda a estufa e entre as caixas de alumínio ou aço inoxidável.

É necessário observar rigorosamente o tempo de exposição e a temperatura. Os instrumentos precisam permanecer durante uma hora a 170°C ou duas horas a 160°C. A estufa deve possuir, além do termostato (botão do equipamento que registra a temperatura), um termômetro externo. A porta da estufa não poderá ser aberta durante o processo de esterilização e, quando isso ocorrer, todo o processo deve ser iniciado novamente. É importante que a temperatura e o tempo da esterilização sejam controlados utilizando um impresso.



Aproveite para mostrar o seu trabalho: abra a embalagem ou caixa com instrumentos na frente do(a) cliente.

[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

**DISQUE SAÚDE 0800 61 1997**

O diagnóstico e o tratamento das hepatites virais são direitos de todo cidadão e estão disponíveis no Sistema Único de Saúde (SUS).

**Para mais informações, ligue 0800 61 1997 ou procure a unidade de saúde mais próxima.**



Ministério da Saúde    Governo Federal